**Не соромся просити про допомогу: контакти психологічної онлайн-підтримки**

Війна залишає рани не тільки на тілі, а й в душі людей. Тож зараз саме час звернути увагу на свій психологічний стан й за потреби звернутися до професіонала.

Ми зібрали список контактів українських та міжнародних психологів, які готові безкоштовно надавати психологічну підтримку нашим людям.

* Команда **Тритфілд** разом з експертами та волонтерами заснували проект психологічної підтримки[**Як ти?**](https://t.me/yak_ty_bot) Платформа знайде для тебе контакт вільного психолога.
* Центр **Коло** надає кризові психологічні консультації особам, що потребують підтримки у зв’язку з викликами війни. Пріоритет надається вимушено переселеним особам, родичам захисників. Запис за телефоном: **+380 98 559 65 21** (працює з понеділка по п’ятницю з 10:00 до 17:00).
* Психологи всеукраїнського кол-центру фундації **Варто жити** надає безкоштовні психологічні консультації всім, хто цього потребує, зокрема онкопацієнтам та їхнім близьким. Номери гарячої лінії: **5522** — для абонентів Lifecell і Vodafone Ukraine; **+38 093 170 72 19** — для абонентів Kyivstar. Телефонувати можна з 11:00 до 19:00 з понеділка по п’ятницю.
* Медична мережа**Добробут**зібрала [базу](https://www.dobrobut.com/ua/med/c-bezoplatna-psihologicna-dopomoga-naselennu-ukraini-onlajn-2?utm_source=facebook&utm_medium=psychological_support&utm_campaign=MCDobrobut&fbclid=IwAR2M21B2HcZkJm44N1C4D66xGZuSb-I5W55lSmIp_8RZ-il5X13Jk9ltNZ0) ізраїльських та українських психологів.
* Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій**Розкажи мені**працює за методом когнітивно-поведінкової терапії. Залишити заявку на отримання допомоги можна на [сайті](https://tellme.com.ua/) чи за допомогою бота першої психологічної допомоги [Друг](https://t.me/friend_first_aid_bot). Останній створений на основі сучасних науково доведених досліджень.
* Цілодобові безкоштовні телефони довіри — **0 800 501 212**; **(044) 456 17 02**;**(044) 456 17 25.**
* Безкоштовний чатбот для психологічної терапії [**Elomia**](https://t.me/elomia_ua_bot), створений за допомогою штучного інтелекту, цілодобово надає анонімну психологічну підтримку.
* Міжнародна гуманітарна організація **People in Need** надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації. Телефон: **0 800 210 160** (цілодобово).
* **Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні** надає консультації як по території України, так і за кордоном. Телефон психологічної кризової допомоги: **096 260 15 75** (працює з 10:00 до 18:00 щоденно).
* **Lifeline Ukraine** — це національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров’я. Консультації надаються 24/7 анонімно та безкоштовно за номером **7333**. На [сайті](https://lifelineukraine.com/) також працює чат, куди можна звернутися зі своїми питаннями.
* Безкоштовна гаряча лінія **Червоного Хреста Давай поговоримо** працює за номером **0 800 331 800**.
* Благодійний фонд **Голоси дітей** допомагає дітям подолати психологічні травми війни. Отримати екстрену психологічну допомогу можна за телефоном **095 785 6069**.
* Цілодобову особисту консультацію психіатра, психотерапевта та медичного психолога можна отримати за адресою: Київ, вул. Кирилівська 103, корпус 1, приймальне відділення. Телефон для довідок: **(044) 463 74 79**.
* Гаряча лінія фонду**Запорука** надає безкоштовну психологічну підтримку. Залишай запит, про що саме хочеш поспілкуватися з фахівцем, та зазнач, коли краще з тобою зв’язатися. Телефонуй за номером [0 800 4000 23](tel:0800400023) (з України), з-за кордону  [+38 050 493 03 07](tel:+30504930307).
* Команда українців створила платформу **Mindly** з надання психологічної допомоги онлайн, де можна безкоштовно отримати не лише одноразову консультацію, а повноцінну довгострокову терапію. Для запису на консультацію переходь на [сайт](https://mindlyspace.com/?utm_source=Bestin+).
* Національна платформа **ВзаємоДія** зібрала [список](https://viyna.net/d56a30d6497845ebb9a07960923b6cc1) сервісів пошуку психологічної допомоги для дітей та дорослих.