**Посилання на 15 безкоштовних ресурсів та *низка рекомендацій, як допомогти людині у кризовій ситуації.***

 У цей складний для нас усіх час потреба психологічної допомоги є вкрай актуальною. Дорослі та діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки.

Гострота стресової реакції залежить від:

– **Ступеня залученості** — дитина постійно стежила за воєнними подіями по телевізору чи перебувала в їхньому епіцентрі — постраждала сама або її рідні, знайомі.

– **Індивідуальних особливостей** — вразливість, вміння опанувати себе, наявність конкретних деструктивних стереотипів реакції психіки до війни.

– **Попереднього травматичного досвіду** — особа була жертвою або свідком стресогенної події, втратила близьких тощо.

Відповідно, кожен реагує на певну подію по своєму і в будь-якому разі ви чи ваші близькі, родичі, друзі та знайомі можуть вільно отримати психологічну підтримку від спеціалістів. Ми підібрали список ресурсів, на які можна звернутися щоб отримати психологічну допомогу:

1. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: <https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY>  та залишити свою заявку і контактну інформацію.

2. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.

3. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв’язку психолога з клієнтом.

4. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: [https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky](https://t.me/%2BU83C2OkswW5mYzky).

5. Онлайн-програма «Бути батьками ангела» для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них. Зареєструватися можна за посиланням: <https://angelscare.org.ua/freeregistration>.

6. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров’я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером **7333** або написати повідомлення за посиланням: <https://lifelineukraine.com/contact>.

7. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: **(044) 222 90 94**.

8. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Приймає дзвінки  з 19.00 до 7.00. Контактні номери за регіонами: Одеса **(048) 737 7676**, Харків **(057) 759 7676**, Київ **(044) 228 7676**, Донецьк **(062) 213 7676**, Луганськ **(064) 272 7676**, Дніпропетровьск **(056) 767 7676**, Чернівці **(037) 290 7676**, Івано-Франківськ **(034) 273 7676**, Херсон **(055) 239 7676**, Львів **(032) 253 7676**, Миколаїв **(0512) 59 76 76**.

9. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ. Звернутися можна за номером **5522**.

10. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – **0 800 500 335** або **116 123** (з мобільного).

11. Цілодобова лінія психологічної підтримки  «Між нами» Львівський міський центр соціаьних служб – **0800307305**. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

12. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): **096 039 22 58**; **099 198 57 95**; **063 558 12 82**.

13. Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером:**0 800 210 160**.

15. Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел. у Польщі **+4873 311 52 96**. Viber, Telegram: **(067)-718-9966; (063)-721-04-63;(066)-219-09-73**.

Якщо ж у dас періодично зникає електроенергія, телефонний зв’язок або з’єднання з мережею інтернет, ви можете завантажити практичний посібник «Діти та війна: навчання технік зцілення» за посиланням: <http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf>. Це посібник містить 5 планів занять щодо стабілізації психо-емоційного стану дитини, а також містить дієві інструкції та рекомендації щодо покращення психологічного становища особи.

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту «Друг» розробила Telegram-бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події. З ресурсом можна ознайомитися, перейшовши за посиланням <https://t.me/friend_first_aid_bot>.

Психологи [ДСНС України](https://dsns.gov.ua/) також підготували **низку рекомендацій, як допомогти людині у кризовій ситуації.**Кожна ситуація може і буде індивідуальною, однак ви можете використовувати загальний шаблон і адаптувати під потреби конкретної людини.