

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
1	Очно Працюють мобільні бригади. Області (громади): Харківська (Печеніжська Чкаловська), Запорізька (Кушугум, Біленьке, Новоолександрівка), Миколаївська (Доманівська, Веселінове, Березніговате). Херсонська (Великоолександрівська, Високопільська). Запоріжжя (ЦПМСД 6, 9). Чугуїв (ЦПМСД, вул Леоніва, 6в).	Психологічна, психосоціальна допомога (працюють психолог і соціальний робітник)	Для дорослих, дітей та підлітків	Програма гуманітарної допомоги Україні (UHARP), FHI 360	0992282201 Іван, старший психолог Програми	Індивідуальні та групові консультації.
2	Дистанційно та очно (Львів, Київ, Острогов, Бровари, Дніпро)	Психологічна допомога	Для дітей і дорослих, у т.ч. військових	MH-Care	Якщо ви постраждали внаслідок війни і вам потрібна психологічна допомога, будь ласка, залиште заявку на сайті, ми з вами невдовзі зв'яжемося <a href="http://www.mh-care.com.ua">www.mh-care.com.ua</a>	MH-Care <a href="http://www.mh-care.com.ua">www.mh-care.com.ua</a> – це платформа, де можна отримати безкоштовну психологічну допомогу онлайн. Ми організували спеціальні локації для дітей та їх батьків, які змушені переїхати з регіонів, де посилюються військові дії. Там вони можуть жити, їм доступна психологічна допомога. Ось кілька запитів дітей щодо надання психологічної допомоги: - «У мене є страх залишитися без батьків»; - «Я переживаю через смерть моїх друзів»; - «Я боюся, що в мій дім залетить бомба»; - «Я боюся за життя своїх дідуся та бабусі»; - «Я втратив батьків і тепер не знаю, як далі жити». Також працюємо із запитами військовими. Допомагаємо із реабілітації військових, які втратили кнцівки.

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
3	Онлайн та очно в: Київ (+Ірпінь, Буча, Васильків), Чернігів, Полтава, Суми, Вінниця, Черкаси, Дніпро, Чернівці, Львів, Харків. Для дітей в: Дніпро, Чернівці, Львів, Вінниця.	Психологічна допомога	Люди, що постраждали від війни, українці та всі, хто зараз проживає зараз в Україні; внутрішньо-переміщені особи, особи без громадянства та біженці; працівники служб, які допомагають іншим (соціальні працівники, волонтери, працівники служб соц захисту, ЦНАПів; сім'ї, діти та опікуни	БФ "Право на захист"	Запис на кризові консультації (до 6-10 зустрічей) онлайн або очно:  <a href="https://forms.gle/DGPQ71Hqyzx7YxgLA">https://forms.gle/DGPQ71Hqyzx7YxgLA</a>  Телеграм-канал "Психолог на зв'язку", тексти, які допомагають витримувати стрес та жити далі та анонси всіх наших подій:  <a href="https://t.me/psyintouch">https://t.me/psyintouch</a>	"Ми надаємо психологічний супровід індивідуальним особам та системно працюємо з МКП, МТП та модульними містечками. Надаємо: кризові консультації для дорослих, сімей та дітей; групи підтримки, просвітницькі заходи."
4	Дистанційно  Очно: Вінниця, Дніпро, Запоріжжя, Полтава, Суми, Харків	Психосоціальна підтримка	Для дорослих	Гуманітарна місія "Проліска"	"Гаряча лінія" 093 202 22 32; 096 404 10 34 з 9:00 до 18:00  <a href="https://proliska.org/kontakti/">https://proliska.org/kontakti/</a>	Психологічна допомога для осіб, які постраждали від конфлікту, включаючи пролонговану психосоціальну підтримку. Повний опис видів підтримки: <a href="https://proliska.org/pro-gumanitarnu-misiju/">https://proliska.org/pro-gumanitarnu-misiju/</a>
5	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дітей та дорослих	Міжнародна гуманітарна організація "Людина в біді" (People in Need / PIN)	0 800 210 160	Безкоштовні цілодобові психологічні консультації
6	Очно: Київ, Львів, Дрогович, Стрий, Сокаль, Радехів, Броди, Підкамінь, Чорків, Бучач, Івано-Франківськ, Житомир, Одеса, Полтава, Запоріжжя, Дніпро, Кам'янське, Харків, Ужгород, Суми	Психосоціальна підтримка	Для дорослих та дітей	Карітас України / Caritas Ukraine	Контакти по різних містах за посиланням: <a href="https://caritas.ua/news/merezha-karitasu-dopomagaye-lyudyam-yaki-postrazhdaly-vid-rosijskoyi-agresiyi/">https://caritas.ua/news/merezha-karitasu-dopomagaye-lyudyam-yaki-postrazhdaly-vid-rosijskoyi-agresiyi/</a>	Комплексна психосоціальна підтримка надається в 42 містах та громадах України місцевими організаціями Карітас.

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
7	Дистанційно, очно - в залежності від безпекової ситуації та регіону, де зараз перебувають СЕТА-консультанти	Психологічна допомога	Для дорослих та дітей від 12 років	СЕТА — програма безоплатної психологічної допомоги для всіх українців, які постраждали під час війни	<p>Електронна пошта: ceta@ukma.edu.ua            Контактні номери: +380 (68) 283 20 98 (Viber)            +380 (66) 147 43 17 (Telegram)            пн-пт 10:00-18:00</p> <p>Форма для реєстрації на безкоштовні консультації:  <a href="https://bit.ly/ceta-regform">https://bit.ly/ceta-regform</a></p> <p>Соцмережі із корисними порадами:  <a href="https://www.facebook.com/cetaukraine">https://www.facebook.com/cetaukraine</a>  <a href="https://t.me/ceta_ukraine">https://t.me/ceta_ukraine</a>  <a href="https://www.youtube.com/c/CETAUkraine">https://www.youtube.com/c/CETAUkraine</a></p> <p>Більше про підхід СЕТА: <a href="https://www.cetaglobal.org/">https://www.cetaglobal.org/</a></p>	Індивідуальне консультування та психосоціальна підтримка: групова та індивідуальна, офлайн та онлайн в Україні та поза її межами. Безкоштовна програма. Послуги з психологічної допомоги надаються дорослим та дітям від 12 років (дітям від 12 років надається тільки психосоціальна підтримка).
8	Очно: Київ	Психологічна допомога	Для дорослих	Київський міський кризовий центр «Соціотерапія»	096-274-59-54 <a href="https://sociotherapy.org.ua/?p=5564">https://sociotherapy.org.ua/?p=5564</a>	Це центр надання психологічної допомоги людям, які відчувають психічні наслідки війни. До центру звертаються люди з різною симптоматикою та різними проблемами, проте психологи центру проводять діагностику та при виявленні ознак посттравматичного стресового розладу пропонують пройти курс реабілітації в центрі. В кризовому центрі психологи працюють з пацієнтами в групових та індивідуальних терапіях, та також проводять тренінги за авторським курсом лікування Старкова Д. Ю.- кандидата психологічних наук. Лікування для пацієнтів повністю безкоштовне, та триває місяць в умовах стаціонару.

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
9	Дистанційно, очно (актуальний перелік населених пунктів очної допомоги змінюється, тому можна уточнити телефоном)	Психологічна допомога	Для дорослих	Гаряча лінія Психологічної Кризової Служби (ГО "Українська Асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій")	Гаряча лінія: 0800 33 07 69 З 09:00 до 21:00 <a href="https://www.facebook.com/groups/1426739737567143/">https://www.facebook.com/groups/1426739737567143/</a>	Для населення України безкоштовні психологічні консультації.
10	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дітей та батьків	Лінія психологічної підтримки для дітей та батьків (БФ "Голоси дітей")	Лінія реєстрація звернень (дзвінки безкоштовні в межах України): 0800 210 106 (з 9:00 до 20:00 щодня) або залишити заяву в telegram за номером: +38 099 198 57 95 Telegram-бот: <a href="https://t.me/kidsMentalHelpBot">https://t.me/kidsMentalHelpBot</a> Viber-бот: <a href="https://is.gd/5xlr0J">https://is.gd/5xlr0J</a>  <a href="https://voices.org.ua/i-need-help/mental-help-for-kids/">https://voices.org.ua/i-need-help/mental-help-for-kids/</a>	Безкоштовна фахова психологічна допомога для дітей та батьків: У відповідь на широкомасштабне вторгнення Росії в Україну 24 лютого 2022 року, благодійний фонд «Голоси дітей» розширив програму безкоштовної психологічної підтримки для батьків та дітей у час війни.

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
11	Дистанційно - по всій Україні, очно - Київ	Комплексна психосоціальна допомога	Для дорослих, а саме для сімей зниклих безвісти та полонених цивільних та для цивільних після полону	ГО "Блакитний птах"	<p>Психологічна підтримка: 050 509 40 49 050 657 20 89</p> <p>Інформаційна підтримка і питання форс-мажору: 0506572089</p> <p>Юридична підтримка: 0509375370</p> <p>Соціальна підтримка: 0996687280</p> <p>E-mail: p.o.bluebird@gmail.com</p> <p><a href="https://www.facebook.com/po.bluebird/">https://www.facebook.com/po.bluebird/</a></p> <p><a href="http://hostage.org.ua/about/kak-myi-rabotaem/">http://hostage.org.ua/about/kak-myi-rabotaem/</a></p>	<p>Комплексна допомога для сімей зниклих безвісти та полонених цивільних та для цивільних після полону, яка включає наступні види допомоги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– надання професійної психологічної допомоги і підтримки,</li> <li>– надання соціально-психологічного супроводу,</li> <li>– медичні обстеження та допомога з купівлею медикаментів,</li> <li>– юридична допомога постраждалим від незаконного затримання,</li> <li>– здійснення громадського контролю правоохоронних органів,</li> <li>– проведення навчальних заходів із роботи з психологічною травмою.</li> </ul> <p>Психологи ГО "Блакитний птах" проводять консультування з особистих питань, ведучи кожного підопічного до зцілення, допомагають у відновленні та формуванні життєво необхідних якостей, втрачених у полоні.</p>
12	Дистанційно	Психологічна допомога	<p>Для підлітків та їх батьків</p> <p>Для освітян, які продовжують працювати з дітьми та потребують підтримки</p>	Проект психологічної підтримки "ПОРУЧ"	<a href="https://poruch.me/">https://poruch.me/</a>	<p>ПОРУЧ — спільний проект Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер». Проект передбачає онлайн- та офлайн-групи психологічної підтримки, а також індивідуальні консультації психологів для підлітків і їхніх батьків. У межах проекту працюють також групи підтримки для освітян, які продовжують працювати з дітьми та потребують підтримки.</p> <p>На зустрічах розповідатимуть, зокрема, про те, як підтримувати себе та своїх близьких; як керувати емоціями в складні часи; як утамувати біль і знайти себе в нових життєвих умовах; як планувати в часи невизначеності та де знайти ресурси для цього.</p> <p>Участь у групах безоплатна. У кожній буде до десяти учасників і ведучий-психолог.</p> <p>Онлайн-зустрічі проходять на платформі Zoom. Кожна триває 60 хвилин, час узгоджують з учасниками групи. Форми реєстрації для участі відкриті на сайті проекту.</p>

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
13	Дистанційно	Кризова психологічна допомога	Для підлітків, молоді та дорослих	Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я "Lifeline Ukraine"	Телефоном за номером 7333 або в чаті на сайті <a href="http://lifelineukraine.com">lifelineukraine.com</a> або в месенджері Facebook за адресою <a href="https://m.me/LifelineUkraine">m.me/LifelineUkraine</a> або в Telegram за адресою <a href="https://t.me/LifelineUkraine7333">t.me/LifelineUkraine7333</a>	Безкоштовні цілодобові психологічні консультації. Всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а згодом — для всіх жителів України.
14	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих	Гаряча лінія психологічної підтримки Міжнародної організації з міграції (МОМ)	0800 211 444 (з 10:00 до 20:00 без вихідних) <a href="https://www.facebook.com/IOMUkraine/">https://www.facebook.com/IOMUkraine/</a>	Лінія психологічної підтримки працює безкоштовно та анонімно з 10:00 до 20:00 без вихідних. Консультації доступні українською, російською, англійською, арабською та бенгальською мовами.

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
15	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих (дітей перенаправляють до ресурсів партнерів)	Проект “Розкажи мені” - надання безкоштовної психологічної допомоги українцям	<a href="https://tellme.com.ua/">https://tellme.com.ua/</a> + канал “Психологічна підтримка” у Viber та Telegram	<p>“Розкажи мені” — мультиформатний проект “Інституту когнітивного моделювання” з надання базової безкоштовної психологічної допомоги українцям. Проект реалізується впродовж останніх 3 років (з 2020 р.) та включає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- онлайн-платформу безкоштовної психологічної допомоги (<a href="https://tellme.com.ua/">https://tellme.com.ua/</a>);</li> <li>- канал “Психологічна підтримка” у Viber та Telegram, де щоденно публікуються психологічні рекомендації для українців у текстовому та візуальному форматах з акцентом на подолання психічних проблем воєнного часу. Команда спеціалістів, які працюють із платформою, здебільшого використовує метод когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Команда працює із широким спектром проблем, зокрема, тривожністю, панічними атаками, депресією, ПТСР та ін.</li> </ul> <p>Для отримання безкоштовної психологічної консультації достатньо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перейти на сайт платформи “Розкажи мені” та натиснути на кнопку “Звернутися за підтримкою”;</li> <li>• Заповнити коротку анкету (конфіденційність гарантована);</li> <li>• Коротко описати свій запит та обрати комфортну дату для сеансу.</li> </ul> <p>Модератори платформи підберуть фахівця, кваліфікація якого дасть змогу якнайкраще впоратися із запитом, і він якнайшвидше зв’яжеться. Психолог сконтактує з вами для узгодження дати та часу консультації. Консультації проводять безкоштовно в режимі онлайн. Запити приймають тільки від першої особи, а заявки від неповнолітніх команда перенаправляє на ресурси партнерів.</p>

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
16	Дистанційно, очно - Київ	Психологічна допомога	Для дорослих, дітей та підлітків	Міжнародний інститут післядипломної освіти Центр психологічного консультування та травматерапії "Open Doors" ("Відкриті двері")	<a href="https://www.facebook.com/OpenDoorsCenter">https://www.facebook.com/OpenDoorsCenter</a> Щоб отримати психологічну допомогу реєструйтеся за посиланням <a href="https://forms.gle/shGdoUvNQNghXoxY7">https://forms.gle/shGdoUvNQNghXoxY7</a> або через чат-бот в телеграм: <a href="https://t.me/odukraine_bot">https://t.me/odukraine_bot</a>  Для запису на очну консультацію у м.Київ дзвонити за номером: 097 750 22 57	Перша психологічна допомога усім, хто відчуває наслідки війни. Безкоштовна психологічна підтримка, стабілізація та адаптація до шаленого стресу усім, хто зараз цього потребує. Потужна мережа терапевтів, які працюють щодня віч-на-віч та онлайн. Більшість людей потребують лише 1-3 сеансів, щоб стабілізувати себе або пропрацювати нещодавні травматичні події (Центром пропонуються надати за зверненням 3 безкоштовні психологічні консультації). Травмотерапевти навчені технікам стабілізації EMDR та раннім втручанням, які дозволяють швидко впоратися з проблемою, не запитуючи деталей, без ретравматизації.
17	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих	Кризова порадня (консультаційний центр кафедри психології та психотерапії УКУ "Порадня")	Пишіть чи телефонуйте в Telegram: '+380965807688 @poradnya1' '+380500732903 @poradnya2' '+380965814896 @poradnya3'	Кризову Порадню створено на базі Українського Католицького Університету. Психологічна допомога надається безкоштовно та онлайн — через дзвінки та повідомлення в телеграмі. Порадня працює з 9:00 до 23:00.



№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
18	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих	Платформа психологічної підтримки Хаб стійкості	Сайт: <a href="https://resiliencehub.com.ua/">https://resiliencehub.com.ua/</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/resiliencehub.u.a">https://www.instagram.com/resiliencehub.u.a</a> Facebook: <a href="https://www.facebook.com/resiliencehub.u.a">https://www.facebook.com/resiliencehub.u.a</a> Канал в YouTube: <a href="https://www.youtube.com/channel/UCwQwFQVWhPq9SpYr-b8dzXw">https://www.youtube.com/channel/UCwQwFQVWhPq9SpYr-b8dzXw</a> Залишилися питання? Можна написати на електронну пошту: <a href="mailto:resiliencehub.ua@gmail.com">resiliencehub.ua@gmail.com</a>	Хаб стійкості - платформа психологічної підтримки українців і українок в кризовий час. Напрямки роботи Хабу: - Інформуємо про практики самопомоги - Безкоштовно консультиємо та підтримуємо українців - Надаємо психологічний супровід редакціям і журналістам - Реалізуємо навчальні програми в Освітньому Хабі стійкості

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
19	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих	Служба психологічної допомоги «Перемога»	<p>Viber: <a href="https://uahelpbot.me/bot">https://uahelpbot.me/bot</a></p> <p>Telegram: <a href="https://t.me/psysupportua_bot">https://t.me/psysupportua_bot</a></p> <p>Гаряча лінія: +380 96 508 7616</p>	<p>Екстрена разова кризова підтримка українцям при таких станах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Підвищена тривожність, страхи, панічні атаки.</li> <li>- Неконтрольована злість, агресія.</li> <li>- Емоційна та тілесна напруженість, загострення психосоматики.</li> <li>- Відчуття безсилля, безпорадності, ступор у прийнятті рішень та діяльності, депресивні стани.</li> <li>- Синдром вижившого, свідка. Почуття провини через неможливість чи непричетність.</li> <li>- Відсутність підтримки друзів, рідних, рідної домівки для вимушених переселенців.</li> <li>- Апатія, вигоряння, демотивація, розчарування, почуття відсутності майбутнього.</li> <li>- Горе. Травма втрати. Переживання втрати близьких, домівки, та ін.</li> <li>- Необхідність виговоритися, елементарна підтримка та багато іншого.</li> </ul> <p>Кому: людям, які постраждали та перебувають у емоційно-психологічному дисбалансі, викликаному важкими обставинами, пов'язаними з війною; вимушеним переселенцям, волонтерам, в т.ч., які працюють з вимушеними переселенцями, та постраждалими. Консультації надають з 10:00 до 20:00 через відеозв'язок, в текстових чатах, а за відсутності інтернету — телефоном.</p>

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
20	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих	Безоплатна лінія психологічної допомоги для населення від Національної психологічної асоціації	<p>Єдиний номер з України 0-800-100-102 (з 10:00 до 20:00 години без вихідних, всі дзвінки безкоштовні)</p> <p>Для дзвінків з-за кордону: Австрія +43 800 017 967 Болгарія +359 800 46 160 Великобританія +44 808 164 2432 Ірландія +353 1800 817 519 Іспанія +34 900 861 441 Італія +39 800 939 092 Німеччина +49 800 000 26 00 Польща +48 800 088 141 Португалія +351 800 780 756 Румунія +40 800 400 597 Словаччина +421 800 182 399 Угорщина +36 68 098 1580 Франція +33 805 080 466 Швеція +46 20 160 46 46 Чехія +420 800 012 058 (з 10:00 до 20:00 за київським часом)</p>	<p>Лінія безоплатної психологічної допомоги для всіх, хто постраждав від військових дій і прямо, і опосередковано.</p> <p><a href="https://www.npa-ua.org/психологічна-допомога-від-н-па">https://www.npa-ua.org/психологічна-допомога-від-н-па</a></p>

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
21	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих, дітей та підлітків	Центр психологічної підтримки "ОбійМи"	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexWl1siLEuP6KQXxj7TC7bBrht0tPEAyJ9C9jMK7WeoWSEww/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexWl1siLEuP6KQXxj7TC7bBrht0tPEAyJ9C9jMK7WeoWSEww/viewform</a>	<p>Об'єднання сотень професійних психологів зі всього світу задля забезпечення підтримкою кожного, хто її потребує. Психологічна допомога на відстані заповненої анкети.</p> <p>Допоможемо зберегти себе!</p> <p>Наш канал: <a href="https://t.me/obiimy">https://t.me/obiimy</a></p>
22	Очно (з проживанням в пансіонаті в Карпатах)	Психологічна допомога	Для жінок з дітьми	Проект "Незламна мама" від ГО "Фонд Маша"	<p>Посилання на анкету: <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScR0cap3H13bJOJ3FaLFNSGYf63WWkU43l0GtzAiFbBPYtg9g/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScR0cap3H13bJOJ3FaLFNSGYf63WWkU43l0GtzAiFbBPYtg9g/viewform</a></p> <p>Офіційний сайт "Фонд Маша": <a href="https://mashafund.org.ua/">https://mashafund.org.ua/</a></p> <p>Найсвіжіші новини в Instagram: @masha.foundation</p>	<p>Проект психологічної реабілітації та психологічного відновлення для жінок з дітьми, які постраждали від воєнних дій. Це тритижнева офлайн програма, розроблена психотерапевтами та психологами, які спеціалізуються на роботі з ПТСР. Включає в себе тритижневе проживання і харчування в пансіонаті в Карпатах, щоденні заняття з психологами: індивідуальні консультації, групова терапія, арт терапія, тілесна терапія тощо. Також за необхідності фонд оплачує ще три місяці роботи з психологом онлайн. Для учасниць програма безкоштовна. Учасниць відбирає професійна комісія. У першу чергу до проекту потрапляють жінки, які мають значні зміни психологічного стану внаслідок перебування в зоні активних бойових дій (понад місяць), пережитої окупації чи блокади міста (понад місяць); пережитих воєнних злочинів (згвалтування, катування, тощо); втрата члена родини; втрата житла. Пріоритет надається жінкам з дітками Харківської, Херсонської, Донецької, Луганської, Запорізької, Миколаївської та Чернігівської областей.</p>
23	Очно: Київ, також планується розширення на Чернігівщину та інші регіони	Психологічна допомога	Для дівчат-підлітків	Проект "Фонд Маша. Смілива" від ГО "Фонд Маша"	<p>Посилання на анкету: <a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexalyc101VopmEhxZ18fDqHeUodXp4kXpPpAWTXDVK3c4HYNg/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexalyc101VopmEhxZ18fDqHeUodXp4kXpPpAWTXDVK3c4HYNg/viewform</a></p> <p>Офіційний сайт "Фонд Маша": <a href="https://mashafund.org.ua/">https://mashafund.org.ua/</a></p> <p>Найсвіжіші новини в Instagram: @masha.foundation</p>	<p>Проект із самозахисту та психологічної підтримки дівчат-переселенок віком від 12 до 18 років (безкоштовний для учасниць). Мета проекту - навчити підлітків розрізняти перші "дзвіночки" насильства та вміти обороняти свої кордони. Включає 12 тренувань із самооборони та 5 групових сесій із психологом. Ще однією метою проекту є така важлива для підлітків соціалізація. Спілкування в групі допоможе дівчатам, які змушені були йти до нової школи та шукати нових друзів у зв'язку із вимушеним переміщенням.</p>

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
24	Дистанційно	Психологічна допомога	Для молоді 14-30 років	Проект Drugstore	Заявку можна оформити через сайт та через додаток. Психологи працюють із понеділка по неділю з 17:00 до 23:00. Тривалість консультації від 15 хвилин до 2-х годин. Консультацію можна отримати на сайті <a href="https://drugstore.org.ua/ru/consultants">https://drugstore.org.ua/ru/consultants</a> або через додаток Free2Ask (доступно на PlayMarket та AppStore)	Безкоштовна анонімна психологічна консультація для молоді 14-30 років, яка експериментує з психоактивними речовинами (ПАР) (наприклад, у рекреаційних цілях), має ризиковану сексуальну поведінку та/або практикує хім.секс. Є опція консультації психолога зі спеціалізацією по роботі з ЛГБТ+спільнотою.
25	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих (цивільних осіб; військових та їх сімей; онкохворих)	Фундація “#ВАР-ТОЖИТИ”	Кол-центр #ВАР-ТОЖИТИ <a href="https://www.vartozhyty.com.ua/callcenter">https://www.vartozhyty.com.ua/callcenter</a>  Звертайтеся за телефоном: 5522 — Lifecell, Vodafone, Kyivstar (дзвінки безкоштовні)  Графік роботи лінії: 11:00-19:00 по буднях	У кол-центрі #ВАРТОЖИТИ за номером 5522 працюють 2 окремі лінії безкоштовної психологічної підтримки: 1. Лінія кризового консультування усіх українців та психологічної підтримки дорослих онкопацієнтів Детальніше: <a href="https://www.vartozhyty.com.ua/oncopsychologyhelp">https://www.vartozhyty.com.ua/oncopsychologyhelp</a> 2. Лінія психологічної підтримки військових та їхніх близьких Детальніше: <a href="https://www.vartozhyty.com.ua/psychologicalsupportmilitary">https://www.vartozhyty.com.ua/psychologicalsupportmilitary</a>
26	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих, дітей та підлітків	Mental Help	<a href="https://mentalhelp.com.ua/">https://mentalhelp.com.ua/</a>	“Mental Help” - це онлайн-платформа, створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українцям у цей непростий час.

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
27	Дистанційно	Психосоціальна підтримка	Для дорослих	Благодійний фонд "Рокада"	<p>Звертатися за номером: 0800331916 (консультації проводяться з 8:00 до 20:00 з понеділка до п'ятниці).</p> <p><a href="https://www.facebook.com/cfrokada/">https://www.facebook.com/cfrokada/</a></p>	<p>Благодійна організація «Благодійний фонд «Рокада» є багаторічним виконавчим партнером Агентства ООН у справах біженців.</p> <p>Основні напрямки діяльності: консультації із соціальних питань, психологічна підтримка, юридичні консультації.</p> <p>Психологічна допомога за гарячою лінією надається незалежно від регіону проживання людини.</p> <p>Соціальна та юридична допомога надається в 10 областях України: Чернігівській, Київській, Житомирській, Рівненській, Волинській, Львівській, Тернопільській, Хмельницькій, Івано-Франківській та Чернівецькій.</p>
28	Дистанційно	Психосоціальна підтримка	Для дорослих	Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації (ГО "Ла Страда")	<p>Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації (цілодобово): 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного)</p> <p>Текстова консультація через соціальні мережі: Facebook: @lastradaukraine Skype: @lastrada-ukraine Instagram: @lastradaukraine Telegram: @NHL116123 (через Telegram також можливі телефонні консультації)</p> <p>Також текстову консультацію можна отримати через електронну пошту: <a href="mailto:hotline@la-strada.org">hotline@la-strada.org</a>.ua</p>	<p>Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації (психологічні та юридичні консультації).</p> <p>Найчастіші причини звернення на гарячу лінію: ситуації домашнього насильства, ситуації торгівлі людьми; ситуації ґендерно зумовленого насильства (зокрема, сексуального насильства); ситуації насильства за кордоном; підтримка людей, які постраждали від війни (ВПО; люди, які залишилися в зоні активних бойових дій та на тимчасово непідконтрольних Україні територіях; люди, які виїхали з України, у зв'язку з війною).</p> <p>Можливість перенаправлень до партнерських організацій (державних структур, міжнародних організацій, дипломатичних установ, громадських організацій), як в Україні, так і за кордоном.</p>

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
29	Дистанційно	Психосоціальна підтримка	Для дітей, підлітків, студентської молоді, а також дорослих, чії запити стосуються дітей	Національна гаряча лінія для дітей та молоді (ГО "Ла Страда")	<p>Національна гаряча лінія для дітей та молоді:  Телефонна консультація за безкоштовними номерами (цілодобово, 24/7): 116111 (з мобільних) 0 800 500 225 (з мобільних та стаціонарних)  Текстова консультація через соціальні мережі:  Facebook: @childhotline.ukraine  Instagram: @childhotline_ua  Telegram: @CHL116111</p> <p><a href="https://la-strada.org.ua/garyachi-liniyi">https://la-strada.org.ua/garyachi-liniyi</a></p>	<p>Цільова аудиторія: діти, підлітки, студентська молодь, а також дорослі, чії запити стосуються дітей. Національна гаряча лінія для дітей та молоді надає можливість проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав.</p> <p>Найчастіші причини звернення на гарячу лінію: звернення стосовно селфхарму та бажання вчинити суїцид; звернення щодо підтримки ментального здоров'я (самотність, страх, тривога, панічні атаки, діти з діагнозами «депресія», «ОКР» тощо); запити щодо насильства та жорстокого поводження з дітьми; звернення щодо вирішення конфліктних ситуацій (у родині, з партнерами, друзями тощо); запити щодо різного роду залежностей (алкогольної, наркотичної, ігрової тощо)</p> <p>Можливість перенаправлень до партнерських організацій (державних структур, міжнародних організацій, дипломатичних установ, громадських організацій), як в Україні, так і за кордоном.</p>
30	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих	Лінія безкоштовної психологічної допомоги "Моя Опора"	<p><a href="https://opora.angelscare.org.ua/">https://opora.angelscare.org.ua/</a></p> <p>067-36-800-30 (в т.ч. Viber, Telegram)  По Україні: 0-800-300-306</p> <p>З 09:00 по 18:00</p>	<p>Консультації з психотерапевтами для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- батьків, які пережили втрату дитини у вагітності, пологах або за короткий час після них;</li> <li>- для осіб, які пережили втрату рідних або втрату дому під час війни;</li> <li>- для осіб, які пережили окупацію;</li> <li>- для волонтерів.</li> </ul> <p>На лінії безкоштовної психологічної допомоги ті, хто цього потребують, можуть отримати до 5 безкоштовних консультацій з психологом.</p>
31	Дистанційно	Психологічна допомога	Для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них	Онлайн-програма «Бути батьками ангела»	<p>Реєстрація за посиланням <a href="https://angelscare.org.ua/freeregistration">https://angelscare.org.ua/freeregistration</a></p> <p>Детальніше про програму: <a href="https://angelscare.org.ua/online-support">https://angelscare.org.ua/online-support</a></p>	Онлайн-програма для батьків, яких торкнулася смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них

№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
32	Дистанційно	Психологічна допомога	Для підлітків молоді з 12 до 25 років	Онлайн-консультації Teenergizer	<a href="https://teenergizer.org/consultations/">https://teenergizer.org/consultations/</a>	Безкоштовні анонімні онлайн-консультації підлітків. (“Якщо тебе щось турбує, неважливо що – перший секс, булінг в школі або, можливо, ти тільки дізнався про свій ВІЛ-позитивний статус та потребуєш підтримки – пиши нам”).
33	Дистанційно	Психологічна допомога	Для підлітків та їх батьків	Портал для підлітків та батьків SupportME Української фундації громадського здоров'я	Для заповнення форми для отримання консультації перейдіть за посиланням: <a href="http://supportme.org.ua/consultation">http://supportme.org.ua/consultation</a> (щодня, окрім неділі, з 10:00 до 18:00)  <a href="https://supportme.org.ua/">https://supportme.org.ua/</a>  <a href="https://www.facebook.com/supportMEteens/">https://www.facebook.com/supportMEteens/</a>	За підтримки ЮНІСЕФ та у партнерстві з Міністерством охорони здоров'я створено і запущено Сайт SupportME ( <a href="http://supportme.org.ua/main">http://supportme.org.ua/main</a> ), присвячений питанням здоров'я підлітків, включно з ментальним здоров'ям. За психологічними консультаціями можуть звернутися як підлітки, так і їх батьки.
34	Дистанційно	Психологічна допомога	Для дорослих	Бот першої психологічної допомоги «Друг»	<a href="https://t.me/friend_first_aid_bot?fbclid=IwAR1Q-s9Was_brDIJbZBGep-yWWdJNtVhQYbS6mgE5YlJs4cPm4QollWrvvM">https://t.me/friend_first_aid_bot?fbclid=IwAR1Q-s9Was_brDIJbZBGep-yWWdJNtVhQYbS6mgE5YlJs4cPm4QollWrvvM</a>	Інститут когнітивного моделювання разом з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії запустили Telegram-бот.
35	Дистанційно	Ресурси для самопомоги	Для дорослих	Warsaw Coordination Center for Ukrainian Aid	<a href="https://wccua.org/ukraine-resources/#">https://wccua.org/ukraine-resources/#</a>	Ресурси для самопомоги при емоційних травмах - анкета для самотестування, корисні письмові та відеоматеріали
36	Дистанційно	Онлайн-курс	Для дорослих	Платформа онлайн-освіти “Прометеус”	<a href="https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+BPA101+2022_T2/about">https://courses.prometheus.org.ua/courses/course-v1:Prometheus+BPA101+2022_T2/about</a>	Онлайн-курс “Базова психологічна допомога в умовах війни”. Безоплатний онлайн-курс призначений для тих, хто знаходиться в стані стресу в результаті кризової події, а також для тих, хто знаходиться поруч із людьми у стресі та має можливість надати першу психологічну допомогу.



№	Дистанційно / очно	Вид допомоги	Для кого призначена допомога	Назва організації / платформи	Посилання / контакти	Стислий опис
37	Очно (локація залежить від запиту)	Оффлайн-тренінги	Для дорослих (для представників допомагаючих професій)	Sane Ukraine Project (БФ Дужа Україна)	<a href="https://www.saneukraine.org/">https://www.saneukraine.org/</a> +380 93 266 62 03 +380 97 226 14 09 E-mail: saneukraine@gmail.com	Проект з безкоштовної психологічної освіти для розвитку навичок психологічної стійкості для представників допомагаючих професій (зокрема, для лікарів, вчителів, соціальних працівників та військових). Теми тренінгів, які пропонуються для вчителів та соц. працівників: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ стани психіки</li> <li>▪ симптоми травми</li> <li>▪ вигорання</li> <li>▪ навички відновлення ресурсу</li> <li>▪ кризова адаптація (чому вона не відбувається та як допомогти)</li> </ul>

