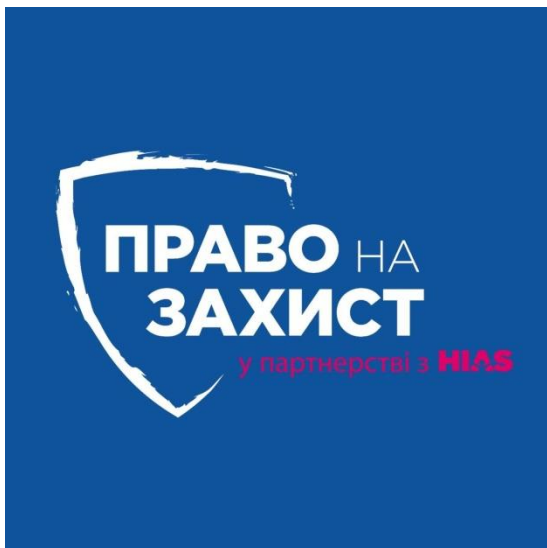


Психологічна допомога під час війни: куди звернутись

Широкомасштабна війна в Україні кидає багато викликів усім українцям незалежно від того, де вони проживають і до якої сфери життя належить їхня діяльність. Постали нові завдання і перед психологічними службами, які працюють задля підтримки ментального здоров'я дітей і дорослих.

Всі нище перераховані організації надають психологічну підтримку безкоштовно для всіх українців.



Так, **Служба турботи про психічне здоров'я благодійного фонду «Право на захист»** допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та підвищенням обізнаності про стрес для цивільних. Фокус діяльності спрямований на внутрішньо переміщених осіб, осіб без громадянства, біженців.

Працюють у кількох напрямках. Це — просвітництво, зокрема створено курс лекцій про надання психологічної допомоги, які можна переглянути під час вебінарів та у запису

на [каналі](#) Служби в YouTube, а також просвітницький телеграм-канал «Психолог на зв'язку». У ТГ-[каналі](#) зібрані статті з рекомендаціями, як проживати війну, а також анонси подій Служби.

Інший напрямок — кризове консультування у шелтерах (або в місцях компактного проживання переміщених осіб) онлайн та офлайн.

Очне кризове консультування фахівців Служби можна отримати в шелтерах Дніпра, Львова та Чернівцях. Аби отримати психологічну допомогу в цих містах, потрібно заповнити [форму](#) онлайн. Незабаром психологи організації почнуть працювати в Києві, Полтаві, Вінниці, Сумах, Чернігові, Черкасах та інших містах.

Працює також онлайн-група для батьків, які виховують дітей під час війни.



**Lifeline
Ukraine**

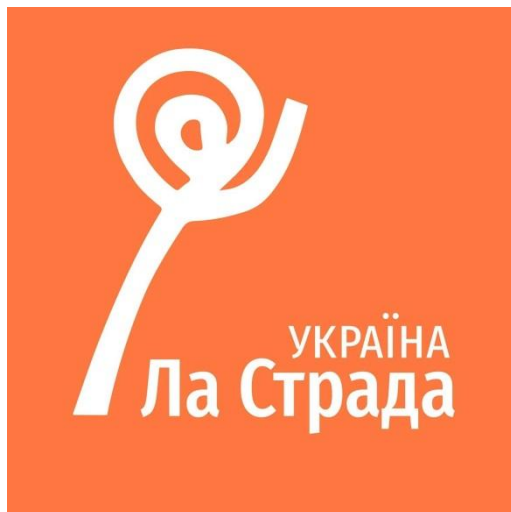
Lifeline Ukraine — всеукраїнська гаряча лінія, яка була створена насамперед для надання кризової психологічної допомоги ветеранам і членам їхніх сімей, а згодом — для всіх жителів України.

Основна тематика роботи — запобігання суїцидам, психологічна підтримка психічного здоров'я в періоди кризи (складності в стосунках, втрата роботи, депресія тощо).

Організація здійснює інформаційне та кризове дистанційне консультування.

Окрім того, фахівці Lifeline Ukraine надають емоційну підтримку, найчастіше по неї звертаються люди з інвалідністю.

Допомога надається цілодобово за коротким телефонним номером 7333 або через текстове чатове консультування у [фейсбук](#), [телеграм](#) і на [сайті](#) Lifeline Ukraine.



Громадська правозахисна організація «Ла Страда-Україна» працює для забезпечення гендерної рівності, запобігання гендерно зумовленому насильству, зокрема домашньому насильству та протидії торгівлі людьми. Окрім того, підтримка надається дітям, підліткам та студентській молоді, які опинились у будь-яких складних життєвих ситуаціях. Дорослі можуть проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються

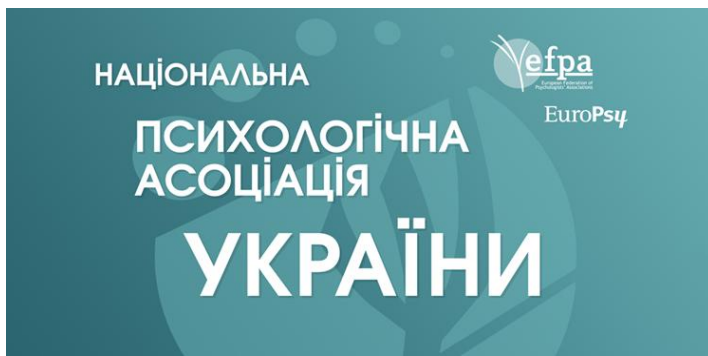
дітей та порушення їхніх прав.

Допомога надається в цілодобовому режимі за принципами анонімності і конфіденційності.

Підтримку можна отримати за Національною гарячою лінією за номерами 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).

Також допомога надається в електронному форматі на сторінках в [інстаграмі](#) та [телеграмі](#).



Національна психологічна асоціація — професійне об'єднання, фахівці якого надають безкоштовні психологічні консультації для осіб, яким потрібна допомога внаслідок ситуації, що склалась навколо. Платформа працює у

форматі первинної психологічної допомоги (кризові та консультації з травмотерапії), що надається дорослим і підліткам.

Консультації надаються в телефонному форматі чи через відеозв'язок для мешканців з усієї України. Телефон гарячої лінії — 0 800 100 102.

Найближчим часом заплановано надати безкоштовний доступ до гарячої лінії у всіх частинах світу.

Допомога надається в цілодобовому режимі за принципами анонімності і конфіденційності.

Підтримку можна отримати за Національною гарячою лінією за номерами 0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) або 116 123 (з мобільного).

Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного) або 116 111 (з мобільного).