

Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях насильства, торгівлі людьми, складних життєвих обставин



1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді: **0 800 500 225** або **116 111** (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно),

Messenger @childhotline.ukraine,

Instagram @childhotline_ua,

Telegram @CHL116111.

2. Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: **0 800 500 335** або **116 123** з мобільних або стаціонарних телефонів цілодобово (безкоштовно, анонімно, конфіденційно).

3. Поліція: **102.**

4. Центр надання безоплатної правової допомоги: **0 800 213 103.**

5. Анонімний онлайн-щоденник «Тільки нікому не кажи» дає можливість написати листа тому, з ким складно поділитися своїми переживаннями в реальному житті про булінг у школі, нерозділене кохання чи непорозуміння з батьками
(<https://secrets.1plus1.ua/>)

6. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду: **73 33.**

7. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медикопсихологічної допомоги: **(068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.**

8. «Лінія допомоги»: **(067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76.**

9. Лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їх сімей: 0 800 505 085 .
10. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 17 02, (044) 456 17 25 .
11. Національна урядова «гаряча лінія» для постраждалих від домашнього насильства – 15 47 .
12. «Гаряча лінія» Уповноваженого Президента України з прав дитини: (044) 255 76 75 .
13. Освітній омбудсмен України: (095) 143 87 26 (ez@eo.gov.ua , https://eo.gov.ua/).
14. «Гаряча лінія» психологічної допомоги та протидії насильству (https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines).
15. Національна «гаряча лінія» з питань наркозалежності та ЗПТ: 0 800 507 727 .
16. Анонімні консультації на сайтах teensLIVE (від фахівців клінік, дружніх до молоді), supportME (від фахівців).
17. Уповноважений Президента України з прав дитини (044) 255 76 75 .
18. Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: 0-800-505-501 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів), 527 (безкоштовно з номерів мобільних операторів України пн. – пт. з 10:00 до 21:00, сб. з 10:00 до 18:00).
19. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном: (044) 238 16 57 .
20. Департамент боротьби зі злочинами, що пов'язані з торгівлею людьми Національної поліції України: (044) 374 37 85 (пн. - сб. з 09:00 до 18:00).
21. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444 .

22. Гаряча лінія з профілактики суїцидів
(<https://lifelineukraine.com/>).

23. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка»
безкоштовний багатоканальний номер: **0800 50 18 92**.

24. Платформа «Мені здається»
(<https://nachasi.com/2021/02/05/platform-itseems-to-me/>).

25. Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).

26. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та
молоді (https://t.me/poruch_me).

27. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб
функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки
онлайн і офлайн (<https://airtable.com/shrfgYz1ko5UYxR9r>).

28. За підтримки Національної психологічної асоціації психологи
волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?»
(безкоштовно, у будь-який час доби) (<https://bit.ly/3QLUdwO>).

29. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив
гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою:
0-800-300-155 (дзвінки безкоштовні).

30. Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе
знайти відповіді на питання: як боротися з перевтомою, панікою,
тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися
почуття провини (<https://bit.ly/3OzJm6Z>).

31. Телеграм-канал «підтримай дитину» створено з турботою про
батьків і дітей (<https://t.me/s/pidtrumaidutuny>).

32. Онлайн-платформа «Аврора»: консультування постраждалих від
насильства, зокрема сексуального, доступу до якісної дистанційної
допомоги у будь-якому куточку України та за кордоном, достатньо лише
заповнити заявку на сайті «Розірви коло» у розділі «Психотерапевтична
допомога» (<https://rozirvykolo.org/mental-support/>).

33. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто
відчуває у цьому потребу: УкрЄдність (<https://ukr-ednist.com.ua/>).

34. Група психологічної підтримки «Разом» (<https://razom.live/>).