

### **Психологічна допомога від Національної психологічної асоціації**

Україна, Польща, Чехія, Франція, Швеція, Португалія

Україна: 0-800-100-102

Чехія: +420 800 012 058

Польща: +48 800 088 141

Франція: +33 805 080 466

Португалія: +351 800 780 756

Швеція: +46 20 160 46 46

з 10:00-20:00 за Київським часом

Всі українці, яких прямо чи опосередковано зачепила війна

### **Психологічна допомога для онкопацієнтів та їхніх близьких**

Вся Україна

5522 +38 (093) 170 72 19

пн-пт 11:00—19:00

онкопацієнти та їхні близькі

### **Урядовий контактний центр домашнього насильства**

Вся Україна

15-47

Цілодобово

для всіх, хто пережив домашнє насильство

### **Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я "Lifeline Ukraine"**

Вся Україна

7333 lifelineukraine.com

Цілодобово

ветерани Збройних сил України, люди люди у складних життєвих обставинах

### **"Людина в біді"**

Вся Україна

0 800 210 160

Цілодобово

усі українці

### **Teenergizer**

Вся Україна

teenergizer.org

Цілодобово

Підлітки

### **Національна гаряча лінія для дітей та молоді**

Вся Україна

0 800 500 225; 116 111 Instagram: @childhotline\_ua Facebook: @childhotline.ukraine Telegram: @CHL116111

12:00-20:00

діти та молодь

### **ГО "Ла Страда"**

Вся Україна

0 800 500 335; 116 123 Skype: @lastrada-ukraine Facebook: @lastradaukraine Telegram: @NHL116123 hotline@la-strada.gov.ua

Цілодобово

ті, хто пережив домашнє насилля, торгівлю людьми та гендерну дискримінацію

### **Гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів**

Вся Україна

0 800 501 212

Цілодобово

Учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин

### **Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної асоціації з міграції**

Вся Україна

0800211444

пн - пт

9:00 - 18:00

сб-нд

10:00 - 17:00

для всіх українців

### **Гаряча лінія психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх сімей**

Вся Україна

0 800 505 085

Цілодобово

Учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин

### **Розкажи мені**

Вся Україна

Телеграм чат-бот: OnlineUABot Facebook Messenger: OnlineBSMU

Цілодобово

для всіх українців за попереднім записом одноразова онлайн-консультація до 60 хв

### **Карітас України, Сєвєродонецьк**

Сєвєродонецьк

066 044 8104

9:00 - 18:00

Люди у складних життєвих обставинах

### **“Порадня” від Української спілки психотерапевтів**

Вся Україна

+380935473773, +380971124591

Цілодобово

для українців різного віку у кризових станах, яким потрібно перескерування до фахівців, які надають безкоштовні консультації

### **Карітас України, Запоріжжя**

Запоріжжя

050 476 2860

9:00 - 18:00

люди у складних життєвих обставинах

### **Гуманітарна місія "Проліска"**

Прикордонні зони, окуповані території

093 202 2232

14:00 - 17:00,

пн - пт

ті, хто пережив насилля, люди у складних життєвих обставинах, діти та підлітки, жінки

### **Центр психосоціальної реабілітації НаУКМА м. Покровська**

Покровський район

066 825 1999;

0800-300-101

(Контакт-центр)

8:00 - 20:00

люди у складних життєвих обставинах, жінки, медичні працівники, літні та самотні люди

### **Філія Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА**

Попаснянський район

095 248 5416

Skype: misha20081996

8:00 - 20:00,

пн - сб

діти та підлітки, медичні працівники

### **Київський міський центр роботи з жінками**

Київ

044 272 1500 – з мобільного; 1500 – зі стаціонарного

Цілодобово

ті, хто пережив насилля

### **Телефон довіри 15-50**

Хмельницький

Міський 15-50 067 133-15-50

Цілодобово

всі українці

### **ГО "Регіональний психологічний кризовий центр"**

Черкаська область

097 505 1699

9:00 - 23:00

військові, люди у складних життєвих обставинах, діти та підлітки, медичні працівники

### **Телефон довіри Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи**

Київ

(044) 456 17 02 (044) 456 17 25

Цілодобово

люди у стані душевної кризи, люди у складних життєвих обставинах

### **Система надання безоплатної правової допомоги**

Вся Україна

0 800 213 103 (безкоштовно в межах України).

+38 (044) 363 10 41

(для дзвінків з-за кордону).

08:00 - 19:00

всі, хто перебуває під юрисдикцією України

### **UA Mental Help**

Вся Україна

Mental Help

Facebook: @UAMentalHelp

Telegram: @UA\_MENTAL\_HELP

Instagram: @uamentalhelp

9:00 - 20:00,

пн-нд  
всі українці

**Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги**

Вся Україна  
Телеграм чат-бот:  
FriendFirstAidBot  
Цілодобово  
для всіх українців

**Krisenchat Ukrainian**

Вся Україна  
Телеграм чат-бот: krisenchatUA\_bot, WhatsApp або SMS за номером (+49)1573599312  
Цілодобово  
Безкоштовні консультації з психологом у форматі онлайн-чату для всіх

**Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції "Незабутні"**

Вся Україна  
0 800 30 88 30  
10:00-18:00,  
пн-пт  
Для людей з деменцією, їх піклувальників та зацікавлених темою осіб