

Психологічна допомога під час війни: 10 організацій, куди можна звернутися

Якщо ви відчуваєте наслідки війни на своєму психічному здоров'ї, вам може знадобитися допомога кваліфікованих фахівців.



Ілюстративне фото з відкритих джерел

Допомога спеціаліста потрібна, якщо тривалий час у вас панує поганий настрій, відсутнє бажання щось робити, ви постійно відчуваєте тривогу, багато хвилюєтеся або ж стосунки з близькими та друзями стали складними.

Ми зібрали контакти організацій, що надають психологічну підтримку українцям.

БФ «Право на захист» — працює над подоланням психологічних наслідків війни та підвищенням обізнаності про стрес для цивільних. Фокус діяльності спрямований на внутрішньо переміщених осіб, осіб без громадянства, біженців. На [YouTube-каналі](#), а також у [ТГ-каналі](#) зібрані статті з рекомендаціями. Запит на отримання кризової психологічної консультації онлайн можна залишити [тут](#).

People in need — міжнародна допомога від чеської гуманітарної організації, яка працює цілодобово. За необхідності залучає, зокрема, юридичних фахівців, поліцію. Номер телефону: **0 (800) 210 160**

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

Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні надає психосоціальну підтримку, зокрема, може сконтактувати з різними соціальними службами й розрахована на будь-які запити від цивільних, військових та їхніх родичів. **+38 (096) 260 15 75** (з 10:00 до 18:00 щоденно).

Громадська правозахисна організація «Ла Страда-Україна» — є можливість проконсультуватися з психологами, юристами, соціальними працівниками та соціальними педагогами щодо ситуацій, які стосуються дітей та порушення їхніх прав. Підтримку можна отримати за Національною гарячою

лінією за номерами **0 800 500 335** або **116 123**. Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює за номерами **0 800 500 225** або **116 111**. Також допомога надається в електронному форматі на сторінках в **інстаграмі** та **телеграмі**.

Благодійний фонд “Голоси дітей” допомагає дітям. Офлайн займаються з дітьми від трьох років, онлайн – зі старшими дітьми. Працюють фахівці з усіма травмами та захворюваннями. **+380 (95) 785 60 69**

“Розкажи мені” на основі сучасних протоколів, науково-доведених досліджень створили бот **“Друг”** – він надає першу психологічну допомогу. Бот радить, як покращити своє самопочуття, з ким варто ділитися думками, пояснює базові психологічні терміни. Також у боті є можливість залишити **заявку** для отримання допомоги.

Фундація #вартожити допомагає безплатними психологічними консультаціями, зокрема онкохворим та їхнім близьким. За потреби вам одразу нададуть психологічну консультацію. **+38 (093) 506 10 91, vartozhyty@gmail.com**

Онлайн-курс “Базова психологічна допомога в умовах війни”.

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.**