

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 медико-психологічної 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: 0800 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: 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 консультивання 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: 0800 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 психологіволонтери 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 перетомою, 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/>).

35. Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду (УВФ): **+38 (067) 400 46 60** (пн. - нд. з 10:00 до 20:00), сайт Фонду (<https://veteranfund.com.ua/>).