

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. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444.
16. Гаряча лінія з профілактики суїцидів (<https://lifelineukraine.com/>)
17. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер: 0800 50 18 92.
18. Платформа «Мені здається» (<https://nachasi.com/2021/02/05/platform-itseems-to-me/>)
19. Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>)
20. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me)

21. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн (<https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>)

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

23. 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>)

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

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

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