**«Гарячі лінії» допомоги**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Куди звернутися по допомогу** | **Де працює** | **Контакти** | **Графік роботи** | **Для кого** |
| Національна психологічна асоціація | 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 | 10:00-20:00 за Київським часом | усі українці, яких прямо чи опосередковано зачепила війна |
| Всеукраїнський кол-центру «ВАРТОЖИТИ» | уся Україна | 5522 +38(093) 170 72 19 | пн-пт11:00-19:00 | онкопацієнти та їхні близькі  |
| Урядовий контактний центр домашнього насильства | уся Україна | 15-47 | Цілодобово | для всіх, хто пережив домашнє насильство |
| «Гаряча лінія» зпитань запобігання самогубствам та профілактики психічного здоров'я «LifelineUkraine» | уся Україна | 7333 lifelineukraine.com | Цілодобово | ветерани Збройних сил України, люди, що опинились у складнихжиттєвих обставинах |
| «Людина в біді» | уся Україна | 0 800 210 160 | Цілодобово | усі українці |
| «Teenergizer» | уся Україна | teenergizer.org | Цілодобово | підлітки |
| Національна«гаряча лінія» для дітей та молоді | уся Україна | 0 800 500 225; 116 111Instagram: @childhotline\_uaFacebook: @childhotline.ukraineTelegram: @CHL116111 | 12:00-20:00 | діти та молодь |
| ГО «Ла Страда» | уся Україна | 0 800 500 335; 116 123 Skype: @lastrada-ukraineFacebook: @lastradaukraineTelegram: @NHL116123 hotline@la-strada.gov.ua | Цілодобово | усі, хто пережив домашнє насилля,торгівлю людьми та ґендерну дискримінацію |
| «Гаряча лінія» для учасників війни та їхніх родичів | уся Україна | 0 800 501 212 | Цілодобово | учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин |
| «Гаряча лінія» емоційної підтримки Міжнародної асоціації з міграції | уся Україна | 0 800 211 444 | пн – пт: 09:00-18:00 сб-нд: 10:00-17:00 | для всіх українців |
| «Гаряча лінія» психологічної допомоги для учасників АТО (ООС) та членів їхніх сімей | уся Україна | 0 800 505 085 | Цілодобово | учасники АТО (ООС) та члени їхніх родин |
| «Розкажи мені» | уся 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 в складнихжиттєвих обставинах |
| «Порадня» відУкраїнської спілки психотерапевтів | уся Україна | +380935473773+380971124591 | Цілодобово | для українців різного віку в кризових станах, яким потрібно перескерування до фахівців, які надають безкоштовні консультації |
| «Карітас України», Запоріжжя | Запоріжжя | 050 476 2860 | 9:00 - 18:00 | люди в складнихжиттєвих обставинах |
| Гуманітарна місія «Проліска» | Прикордонні зони, окуповані території | 093 202 2232 | пн-пт:14:00-17:00  | ті, хто пережив насилля, люди в 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 в складних життєвих обставинах, жінки, медичні працівники, літні та одинокі люди |
| Філія Центру психосоціальної реабілітації НаУКМА | Попаснянський район | 095 248 5416 Skype: misha20081996 | пн – сб: 8:00 - 20:00 | діти та підлітки,медичні працівники |
| Київський міський центр роботи з жінкам | 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 | усі українці |
| ГО «Регіональний психологічний кризовий центр» | Черкаськаобласть | 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 в стані душевної кризи, люди у складнихжиттєвих обставинах |
| Система надання безоплатної правової допомоги | уся Україна | 0 800 213 103 (безкоштовно в межах України),+38 (044) 36310 41 (для дзвінків з-за кордону). | 08:00 -19:00 | усі, хто перебуває під юрисдикцією України |
| «UA Mental Help» | уся Україна | Mental Help Facebook: @UAMentalHelp Telegram:@UA\_MENTAL\_HELPInstagram: @uamentalhelp | Пн-нд:9:00 - 20:00  | усі українці  |
| Телеграм чат-бот першої психологічної допомоги | уся Україна | Телеграм чат-бот:FriendFirstAidBot | Цілодобово | усі українці |
| «Krisenchat Ukrainian» | уся Україна | Телеграм чат-бот:krisenchatUA\_bot, WhatsApp або SMS за номером (+49)1573599312 | Цілодобово | Безкоштовні консультації з психологом у форматі онлайн-чату для всіх |
| Всеукраїнськагаряча лінія зпитань деменції«Незабутні» | уся Україна | 0 800 30 88 30  | Пн-пт:10:00-18:00  | для людей з деменцією, їхніх піклувальників та зацікавлених темою осіб |