

## **БЕЗКОШТОВНІ СЕРВІСИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Аби залишатися стійкими у воєнний час, треба дбати не лише про фізичне, а й про ментальне здоров'я. Мінреінтеграції розповідає про платформи, що надають безкоштовну психологічну допомогу**

Все, що Ти відчуваєш та переживаєш – має значення!

Сьогодні та щодня, знову і знову, відчуваємо хвилю переживань через погані новини, розгубленість від невизначеності та тривогу за майбутнє.

Ми знаємо, як важливо мати підтримку в надскладні часи. Команда психологів готова її надати під час безоплатних онлайн-консультацій.

Допомога психологів

<https://sm.gov.ua/ru/arkhiv1/30631-bezkoshtovni-servisy-psykholohichnoyi-dopomohy-pid-chas-viyny.html#:~:text=%D0%A9%D0%BE%D0%B1%20%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83%2C%20%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83%D0%B9%D1%82%D0%B5%20%D0%B7%D0%B0,%D0%BB%D1%96%D0%BD%D1%96%D1%97%20%20800%204000%2023.>

**Цілодобова психологічна підтримка «Запорука»** - Усі сеанси за замовчуванням анонімні та проходять у відеоформаті в найбільш зручних для користувача месенджерах – Viber, WhatsApp чи Telegram.

Щоб отримати допомогу, зателефонуйте за номером безкоштовної гарячої лінії 0 800 4000 23.

**«Хаб стійкості»** - На [сайті](#) проєкту можна знайти поради з психологічної самодопомоги, а також записатися на консультацію до конкретного психолога чи психотерапевта.

**Група психологічної підтримки «Разом»** - Щоп'ятниці о 10:00 та 20:00 фахівці влаштовують безкоштовну групову терапію для українців. Зустріч організують онлайн через застосунок Zoom. Приєднатися до конференції можна за цим [посиланням](#).

**Цілодобовий телефон довіри 0800-50-12-12**

**Лінії психологічної допомоги:** 5522 (з мобільного)

0800-100-102 (Асоціація психологів)

0800-333-161

**Ініціатива «УкрЄдність»** <https://ukr-ednist.com.ua/>

діючі дві безкоштовні підтримуючі групи для українців:

щосереди о 19:00 за Києвом – <https://t.me/+cLlhFtEuGEpjMDJi>

щочетверга о 9:00 за Києвом – <https://t.me/+nDwRa9MNx19kNzRi>

**People in Need Ukraine** 0-800-210-160 цілодобово.

**Розірви коло** <https://rozirvykolo.org/mental-support/>

**ГО Блакитний птах.** <https://www.facebook.com/po.bluebird/>

<https://www.notrivia.com.ua/> чат-бот психологічної допомоги

**Платформа “Розкажи мені”** <https://tellme.com.ua/get-help>

<https://krisenchat.de/uk/ukraine> – це цілодобова служба психологічного консультування для всіх українців.

БЕЗКОШТОВНА ГРУПА ПІДТРИМКИ для дівчат та дружин захисників України «П’ЯТЬ КРОКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЧЕКАЄ». щовівторка 17:00-19:00,

<https://forms.gle/1h3VWP2rEK8PsS96A>

## **Психологічна підтримка на сайті МОН України**

<https://mon.gov.ua/ua/news/prioriteti-mon-psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-na-vsih-rivnyah>