



Міжнародна  
організація  
праці



ДЕРЖ  
ПРАЦІ



ПРЯМУЄМО  
РАЗОМ

## **З турботою про себе й кожного** Перша психологічна допомога співробітникам у воєнний і післявоєнний час

# **Контакти для отримання безоплатної психологічної допомоги**



Серія інформаційних матеріалів «З турботою про себе й кожного»  
про психосоціальну підтримку на робочому місці у воєнний і післявоєнний час



### ► Центри і платформи національного рівня

УВАГА! Перелік не є вичерпним. Контакти можуть змінюватися, можуть з'являтися нові центри і служби.

Урядова «гаряча лінія»	15-45
Контакт-центр МОЗ України	0 800 602 019
Довідкова служба «Чіткі поради, як діяти в разі надзвичайної ситуації»	<a href="http://dovidka.info">dovidka.info</a>
Лінія емоційної підтримки МОМ	0 800 211 444 (з 10:00 до 20:00 щодня)
Програма «Розкажи мені» Інституту когнітивного моделювання спільно з Офісом Президента України	Потрібно коротко описати свій запит і залишити заявку на сайті <a href="http://tellme.com.ua">tellme.com.ua</a>
Гаряча лінія запобігання самогубствам	7333 <a href="http://lifelineukraine.com">lifelineukraine.com</a>
Програма «Самопоміч» Спільний проєкт із міжнародним фондом «Права людини в психічному здоров'ї»-FGIP та GIP-Тбілісі	<a href="http://samopomi.ch">samopomi.ch</a>
Проєкт «Варто жити»	Лінія допомоги працює з 11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю. 5522 для абонентів lifecell і Vodafone Ukraine 093 170 7219 для абонентів Kyivstar
Центр когнітивно-поведінкової терапії та консультування	Зареєструватися через кнопку «Записатись на консультацію» на сайті <a href="http://kpt-center.com.ua">kpt-center.com.ua</a>
Кризовий центр медико-психологічної допомоги	Звернутися з повідомленням на офіційну сторінку центру у <a href="https://www.facebook.com/">Facebook</a> . Зв'яжеться кризовий консультант.



Національна психологічна асоціація (НПА) (кризова психологічна допомога, недовготривале психологічне консультування)	Консультації по телефону чи через відеозв'язок <b>0 800 100 102 (10:00-20:00)</b> Консультації електронною поштою <b>help.me.npa@gmail.com</b>
Платформа КАФ. Ізраїльська програма з безкоштовною дистанційною підтримкою українським сім'ям, які потребують медичної та психологічної допомоги	<a href="http://www.kaf-assist.org">www.kaf-assist.org</a>
Центр психологічної підтримки «ОбійМи». Психологи-волонтери допомагають українцям пережити стрес	<a href="https://bit.ly/3hYlEmK">https://bit.ly/3hYlEmK</a>
Фонд «Маша»	<a href="mailto:a.kariakina@mashafund.org.ua">a.kariakina@mashafund.org.ua</a>
Канал служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист». Психолог на зв'язку	<a href="https://t.me/psyintouch">https://t.me/psyintouch</a>
Центр психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»)	Зареєструватися за посиланням <a href="https://forms.gle/shGdoUvNQNghXoxY7">https://forms.gle/shGdoUvNQNghXoxY7</a> або в чат-боті: <a href="https://t.me/odukraine_bot">https://t.me/odukraine_bot</a>
Цілодобова психологічна допомога українцям	<b>0 800 211 444</b>
Психологічна допомога українцям під час війни	<a href="https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022">https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022</a>
Благодійний фонд «Сильні» Надає допомогу людям, які пережили сексуальне насилля під час війни. Конфіденційно та безоплатно.	<a href="http://sylni.org">sylni.org</a>
ГО «Ла Страда» Жертви домашнього насилля, торгівлі людьми та гендерної дискримінації	<b>0 800 500 335, 0 800 116 123</b> Skype: @lastrada-ukraine Facebook: @lastradaukraine Telegram: @NHL116123 Email: <a href="mailto:hotline@la-strada.gov.ua">hotline@la-strada.gov.ua</a>



**«Людина в біді»**

Військові, жертви насильства, люди в складних життєвих обставинах, діти та підлітки, жінки, медичні працівники, літні самотні люди, усі, кому потрібна психологічна підтримка.

**0 800 210 160** (цілодобово)

Гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів

**0 800 501 212** (цілодобово)

**► Обласні та міські центри і платформи**

**Дніпро**

Гаряча лінія психологічної допомоги

**0 800 33 0769** (9:00 - 21:00)

**Житомир**

Центр соціальних служб  
Телефон довіри

**068 718 5982** (9:00-18:00, крім вихідних)

**Івано-Франківськ**

Гаряча лінія волонтерського центру психологічної допомоги

Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч»

**097 879 7337, 095 851 9416**

**093 204 7902**

**Київ**

Реабілітаційний центр MOM для постраждалих від сексуального насильства

[msp.gov.ua/news/21913.html](https://msp.gov.ua/news/21913.html)

Безоплатна медична, соціальна та психологічна допомога.

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.

Людина може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.

Для киян можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатися додому.



<b>Київ</b> Міський центр психолого-психіатричної допомоги у разі станів душевної кризи	телефон довіри (044) 456 1702, (044) 456 1725 (цілодобово)
<b>Львів</b> Центр волонтерства	<a href="http://helpcenter.in.ua">helpcenter.in.ua</a>
<b>Одеса</b> Обласний центр громадського здоров'я	<a href="http://healthcenter.od.ua">healthcenter.od.ua</a>
<b>Полтава</b> Центр соціальних служб Гаряча лінія психологічної підтримки	050 441 9919 050 441 9912
<b>Рівненська область</b> Гаряча лінія психологічної підтримки	0 800 400 378
<b>Черкаська область</b> ГО «Регіональний психологічний кризовий центр» Військові, люди в складних життєвих обставинах, діти та підлітки, медичні працівники	097 505 1699 (9:00 - 23:00)

