

# КОРИСНІ РЕСУРСИ:

Онлайн-платформа «Розкажи мені» починає цілодобово надавати українцям безплатна психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв'яжеться з вами якомога швидше.

<https://tellme.com.ua/>

*Всі категорії*

Центр психологічної підтримки «ОбійМи» - ініціатива психологів-волонтерів для допомоги людям, що зазнали стресу внаслідок воєнних дій та переселення.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexWl1siLEuP6KQXxj7TC7bBrht0tPEAyJ9C9jMK7WeoWSEww/viewform>

*Всі категорії*

Фонд «Маша» спільно з центром нейропсихології «Рівновага» нададуть вашим дітям безплатні онлайн-консультації фахівців!

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAhuuZhLEK1S1SQW9t4HlIdngRE32BeK0bBkn1\\_buG\\_WlCEw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAhuuZhLEK1S1SQW9t4HlIdngRE32BeK0bBkn1_buG_WlCEw/viewform)

*Батьки та діти*

Проект «Поруч» – це групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи готові допомагати офлайн і онлайн, щоб досвід громадян України не залишився непереборною травмою на все життя.

[https://poruch.me/?fbclid=IwAR08FrW\\_Pdi-Nq5vaEdl7Z04RpxtlOqxyqIVBM3bhTgmxrWzjGddv\\_3auTo](https://poruch.me/?fbclid=IwAR08FrW_Pdi-Nq5vaEdl7Z04RpxtlOqxyqIVBM3bhTgmxrWzjGddv_3auTo)

*Батьки та діти*

Ла Страда-Україна пропонує безплатні психологічні консультації для батьків, які хочуть зрозуміти стан своїх дітей й отримати підтримку:

<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>

[https://www.instagram.com/childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua)

<https://t.me/CHL116111>

*Батьки та діти*

Психологічна підтримка українців під час війни від психотерапевтів-практиків. Група створена для безплатної психологічної допомоги українцям, які відчували на собі жахіття війни в Україні у 2022 році. Допомога здійснюється зусиллями психотерапевтів-практиків.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexWI1siLEuP6KQXxj7TC7bBrht0tPEAyJ9C9jMK7WeoWSEww/viewform>

*Всі категорії*

Підтримка психологів та консультації юристів відбуватиметься телефоном для клієнтів з будь-якого куточка країни. Усі консультації безоплатні та конфіденційні. Також можна отримати консультації юристів щодо документів й оформлення у новому місці, для виїзду за кордон, отримання соціальних виплат, а також освіти для дітей.

Доступна з усієї України за телефоном 067 348 28 68 щодня з 8:00 до 22:00 години.

*Лінія підтримки для близьких ветеранів і військових.*

Телефон довіри з психологічною допомогою у Польщі

(+ 48 22 255 22 02)

<https://bit.ly/3tMZZ7M>

*Батьки та діти*

Хаб стійкості - платформа з доступними сервісами для психологічної підтримки українців та українок у кризовий час. Є можливість запису на консультацію (як в Україні, так і за кордоном) та коротка інформація як допомагати собі та іншим, контакти психологів до яких можна звернутись по допомогу

<https://resiliencehub.com.ua/>

*Батьки та діти*

