

Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях насильства, торгівлі людьми, складних життєвих обставин

1. Національна гаряча лінія для дітей та молоді: 0800 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: 0800 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 поділитись 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 медико- психологічної допомоги: (068) 730 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. Національна гаряча лінія з питань наркозалежності та ЗПТ: 0 800 507 727.
16. Анонімні консультації на сайтах teensLIVE від фахівців клінік, дружніх до молоді, supportME від фахівців .
17. Уповноважений Президента України з прав дитини (044) 255 76 75 .
18. Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: -800-505-501 (безкоштовно зі стаціонарних телефонів) , 527 (безкоштовно з номерів мобільних операторів України пн. – пт. з 10 :00 до 21:00, сб. з 10:00 до 18 :00) .
19. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинились в надзвичайних ситуаціях за кордоном: (044) 238 16 57.
20. Департамент боротьби зі злочинами, що пов'язані з торгівлею людьми Національної поліції України: (044) 374 37 85 (пн. - сб. з 9:00 до 18 : 00).
21. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444.
22. Гаряча лінія з профілактики суїцидів (<https://lifelineukraine.com/>).
23. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер: 0800 50 18 92 .
24. Платформа «Мені здається» (<https://nachasi.com/2021/02/05/platform-it-seems-to-me/>).
25. Платформа Розкажи мені (<https://tellme.com.ua/>) .
26. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді (https://t.me/poruch_me).
27. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн (<https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>).
28. За підтримки Національної психологічної асоціації психологи- волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» безкоштовно, у будь - який час доби) (<https://bit.ly/QLUdwO>).
29. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію , за якою можна звернутися за підтримкою :0 -800-300-155 (дзвінки безкоштовні) .

30. 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>).

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

32. Онлайн-платформа «Аврора» : консультування постраждалих від насильства, зокрема сексуального, доступу до якісної дистанційної допомоги у будь - якому куточку України та за кордоном, достатньо лише заповнити заявку на сайті «Розірви коло» у розділі «Психотерапевтична допомога» (<https://rozirvykolo.org/mental-support/>).

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

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

35 . Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду (УВФ) : + (067) 400 46 60 (пн. - нд. з 10: 00 до 20 : 00), сайт Фонду (<https://veteranfund.com.ua/>) .