

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

- 1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді:** 0 800 500 225 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:** 0 800 500 335 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 поділитися 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) 770 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:** 0-800-505-501 (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 опинилися 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 09:00 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/3QLUdwO>).

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):** +38 (067) 400 46 60 (пн. - нд. з 10:00 до 20:00), сайт Фонду (<https://veteranfund.com.ua/>)