

Психологічна допомога під час війни: де і як отримати

Як ти?

Це центр психологічної підтримки, який створили психологи-волонтери за підтримки Національної психологічної асоціації (НПА).

Як ти? – для тих, хто відчуває постійний стрес, неспокій та тривогу. За підтримкою можна звернутися безоплатно у будь-який час доби.

Щоб отримати психологічну допомогу, необхідно [заповнити анкету](#).

Розкажи мені

Безплатна інтернет-платформа для психологічних консультацій.

Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – можете [залишити заявку](#) на онлайн-платформі *Розкажи мені*.

Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі й житті кожної людини.

УкрЄдність

Це сайт безплатної психологічної підтримки від [Української спілки психотерапевтів](#). Спершу вас вислухають, а потім команда добере фахівця, який допоможе впоратися саме з вашою проблемою.

Також є можливість відвідувати безкоштовні групи підтримки в онлайн-форматі.

Mental Help

[Онлайн-платформа](#), створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українців.

У проєкті бере участь команда фахових психологів, які безплатно працюють з українцями. Усі зустрічі є конфіденційними.

Щоб отримати підтримку, необхідно:

- перейти на сайт [Mental Help](#);
- обрати фахівця;
- визначитися з датою та часом консультації;
- вказати особисту інформацію (ППП, вік, стать, електронна пошта, проблема, яка вас турбує);
- натиснути **Запланувати зустріч**.

Деталі вебконференції будуть надані вам після підтвердження зустрічі. Сесія з психологом триває 50 хв.

Хаб стійкості

Ще одна платформа, створена для онлайн-підтримки українців. [Отримати допомогу від психолога](#) можуть як громадяни, які залишаються в Україні, так і ті, хто виїхав за кордон. Щоб отримати консультацію, достатньо зареєструватися на сайті й обрати психолога.

Боти психологічної підтримки

[Друг. Перша допомога](#) – Telegram-бот, створений за підтримки ЮНІСЕФ на основі сучасних протоколів і наукових досліджень.

[Слова допомагають](#) – Telegram-бот, який розповідає про різні стани й емоції, а також підказує, як допомогти собі, якщо немає змоги звернутися до психолога. Чат-бот створено командою Центру психічного здоров'я НаУКМА та факультету інформатики CyberFI НаУКМА.

Тут також порадять, як підтримати іншу людину, котрій потрібна психологічна допомога.

Гарячі лінії

для психологічної допомоги

- **Міжнародний комітет Червоного Хреста** (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, на якій можна звернутися за підтримкою.
Дзвінки безкоштовні: 0-800-300-155.
- Колцентр **ВартоЖити**. Тут працює лінія кризового консультування. Отримати психологічну допомогу можна за номером **55-22** з 11:00 до 19:00 у будні.
- **Національна психологічна асоціація** надає консультації у телефонному режимі або через відеозв'язок. Послуга доступна для жителів усієї України за телефоном **0 800 100 102**.
- **Lifeline Ukraine** – гаряча лінія, яка працює цілодобово. Звернутися по допомогу можна за номером **73- 33** або [написати](#) повідомлення.