

Контакти безкоштовної психологічної допомоги в період війни в Україні

- Команда **Тритфілд** разом з експертами та волонтерами заснували проект психологічної підтримки **Як ти?** Платформа знайде для тебе контакт вільного психолога.
- Центр **Коло** надає кризові психологічні консультації особам, що потребують підтримки у зв'язку з викликами війни. Пріоритет надається вимушено переселеним особам, родичам захисників. Запис за телефоном: **+380 98 559 65 21** (працює з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 17:00).
- Психологи всеукраїнського кол-центру фундації **Варто жити** надає безкоштовні психологічні консультації всім, хто цього потребує, зокрема онкопацієнтам та їхнім близьким. Номери гарячої лінії: **5522** — для абонентів Lifecell і Vodafone Ukraine; **+38 093 170 72 19** — для абонентів Kyivstar. Телефонувати можна з 11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю.
- Медична мережа **Добробут** зібрала [базу](#) ізраїльських та українських психологів.
- Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій **Розкажи мені** працює за методом когнітивно-поведінкової терапії. Залишити заявку на отримання допомоги можна на [сайті](#) чи за допомогою бота першої психологічної допомоги [Друг](#). Останній створений на основі сучасних науково доведених досліджень.
- Цілодобові безкоштовні телефони довіри — **0 800 501 212; (044) 456 17 02; (044) 456 17 25**.
- Безкоштовний чатбот для психологічної терапії **Elomia**, створений за допомогою штучного інтелекту, цілодобово надає анонімну психологічну підтримку.
- Міжнародна гуманітарна організація **People in Need** надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації. Телефон: **0 800 210 160** (цілодобово).
- **Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні** надає консультації як по території України, так і за кордоном. Телефон психологічної кризової допомоги: **096 260 15 75** (працює з 10:00 до 18:00 щоденно).
- **Lifeline Ukraine** — це національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я. Консультації надаються 24/7 анонімно та безкоштовно за номером **7333**. На [сайті](#) також працює чат, куди можна звернутися зі своїми питаннями.

- Безкоштовна гаряча лінія **Червоного Хреста** **Давай поговоримо** працює за номером **0 800 331 800**.
- Благодійний фонд **Голоси дітей** допомагає дітям подолати психологічні травми війни. Отримати екстрену психологічну допомогу можна за телефоном **095 785 6069**.
- Цілодобову особисту консультацію психіатра, психотерапевта та медичного психолога можна отримати за адресою: Київ, вул. Кирилівська 103, корпус 1, приймальне відділення. Телефон для довідок: **(044) 463 74 79**.
- Гаряча лінія фонду **Запорука** надає безкоштовну психологічну підтримку. Залишай запит, про що саме хочеш поспілкуватися з фахівцем, та зазнач, коли краще з тобою зв'язатися. Телефонуй за номером [0 800 4000 23](tel:0800400023) (з України), з-за кордону [+38 050 493 03 07](tel:+380504930307).
- Команда українців створила платформу **Mindly** з надання психологічної допомоги онлайн, де можна безкоштовно отримати не лише одноразову консультацію, а повноцінну довгострокову терапію. Для запису на консультацію переходь на [сайт](#).
- Національна платформа **ВзаємоДія** зібрала [список](#) сервісів пошуку психологічної допомоги для дітей та дорослих.