

## **Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях насильства, 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](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/>)

### **На виконання листа МОН України від 02.08.2022 № 1/8794-22**

Рекомендовано фахівцям психологічної служби розмістити зазначені матеріали в електронному кабінеті психолога/соціального педагога та довести до відома учасникам освітнього процесу.