

КОНТАКТИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Отримати кваліфіковану, безкоштовну психологічну та правову підтримку ви можете за такими контактами:

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ:

- Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами».
Полтавський міський центр соціальних служб – 050 441 9919.
- Консультування з правових питань FreeLegalAid (цілодобово).
0800 213 103
- Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей».
Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00) 096 039 22 58
099 198 57 95
063 558 12 82
- Гаряча лінія НУО «Людина в біді» (цілодобово)
0800 210 160
- Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт (09.00 – 20.00)
Вайбер, Телеграм
067 718 99 66
063 721 04 63
066 219 09 73
- Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» (цілодобово)
0 800 500 335 (зі стаціонарних)
116 123 (з мобільних)

ЕЛЕКТРОННІ КАНАЛИ КОНСУЛЬТУВАННЯ

- Електронна пошта – hotline@la-strada.org.ua
- Telegram – [NHL116123](https://t.me/NHL116123)
- Messenger – [lastradaukraine](https://m.me/lastradaukraine)
- Skype – [lastrada-ukraine](https://skype.com/lastrada-ukraine)
- Мобільний безкоштовний додаток [PFAMobileUkraine](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pfa.mobile.ukraine) (для Android)
Програма містить детальний алгоритм дій при наданні першої психологічної допомоги та створена для того, щоб попередити посттравматичний синдром та правильно використати час, коли сильний стрес переростає в хворобу.
- Інтернет-платформа психологічної допомоги "Розкажи мені".

Для отримання допомоги потрібно коротко описати свій запит і надіслати заявку за цим посиланням (<https://tellme.com.ua>)

Модератори платформи підберуть спеціаліста, і він якнайшвидше зв'яжеться з вами. Консультації проводяться безкоштовно у режимі онлайн. Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту "Друг" розробила бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події – з ним можна ознайомитися, перейшовши за посиланням (https://t.me/friend_first_aid_bot)