

## Контакти щодо психологічної підтримки

Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб – 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів – безкоштовні. Цілодобова безоплатна правова допомога /Free Legal Aid. – 0 800 213 103. Консультування з правових питань.

- 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» Безкоштовні психологічні консультації (24/7) 0 800 210 160.

- Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел у Польщі +4873 311 52 96. Вайбер, телеграм: (067)-718-99- 66 (063)-721-04-63 (066)-219-09-73.

- Сильне емоційне потрясіння, стрес, відчуття небезпеки можуть викликати у вашої дитини психологічну травму. Читайте нижче, як визначити, що у вашої дитини психологічна травма, та як ви можете їй допомогти. Якщо дитині потрібна допомога спеціаліста – можна звертатися на дитячу гарячу лінію нашого партнера Ла Страда-Україна/La StradaUkraine, яка працює в онлайн режимі. Щоб отримати консультацію пишть:

**Фейсбук** – <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>

**Інста** – [https://www.instagram.com/childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua)

**Telegram** – @CHL116111

Безкоштовна 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](https://t.me/friend_first_aid_bot))