



Ситуації, коли варто звернутися до психолога або скористатися «гарячою лінією» підтримки:

- Поява сильних емоцій, які важко контролювати (наприклад, депресія, тривожність, панічні атаки, гнів або страх).
- Зміни в настрої, які суттєво впливають на повсякденне життя (наприклад, втрата інтересу до роботи, зменшення енергії, проблеми зі сном або апетитом).
- Важка життєва ситуація (наприклад, розрив відносин, розлучення, смерть близької людини, втрата роботи, переїзд або серйозна хвороба).
- Проблеми в стосунках з близькими людьми або друзями.
- Поява шкідливих звичок (наприклад, надмірне вживання алкоголю або наркотиків, проблеми з харчуванням або гральна залежність).
- Ви не знаєте з ким поспілкуватися / від кого отримати підтримку.

Якщо ви помічаєте будь-які з цих ознак або ситуацій у себе, варто звернутися до психолога або скористатися «гарячою лінією» підтримки. Це може допомогти вам зрозуміти причини вашого стану і розробити план дій для поліпшення вашого самопочуття і психологічного благополуччя.

Не соромтеся звертатися за допомогою, коли ви відчуваєте в тому потребу.

Якщо Вам потрібна психологічна підтримка, Ви можете звернутися:

Контакти організацій, що працюють цілодобово (24/7)

- **«Людина в біді» / People in Need** психологічна підтримка дітям, підліткам, дорослим.
0 800 210 160
- **«Ла-Страда»** психологічна підтримка жінкам, що постраждали від домашнього насилля.
0 800 500 335 або **@CHL116123** (Telegram)
- **«Форпост» / Forpost** психологічна підтримка підліткам, дорослим, сім'ям військовослужбовців.
+38 096 839 7617 (+Telegram)
- **«Лінія Життя України» / Lifeline Ukraine** психологічна підтримка підліткам, дорослим, сім'ям військовослужбовців.
7333 або <https://lifelineukraine.com/>

Контакти організацій, що працюють за графіком

- **«Національна психологічна асоціація»** (12:00 – 20:00) психологічна підтримка всім хто звертається.
0 800 100 102
- **«Ла-Страда»** (будні 12:00 – 20:00) психологічна підтримка дітям та молоді.
0 800 500 225 або **@CHL116111** (Telegram)
- **«Голоси дітей»** (09:00 – 20:00) психологічна підтримка дітям, підліткам, батькам з питань взаємодії з дітьми.
0 800 210 106 (+Telegram)
- **«ВАРТОЖИТИ»** (будні 12:00 – 19:00) психологічна підтримка дорослим.
5522 (Lifecell та Vodafone), **+38 093 170 7219** (Kyivstar)
- **«Центр психічного здоров'я і психосоціальної підтримки»** Києво-Могилянської академії (будні 10:00 – 18:00) психологічна підтримка всім хто звертається.
+38 066 147 4317 (+Telegram) **+38 068 283 2098** (+Viber)
- **«Міжнародна організація з міграції»** (будні 10:00 – 20:00) психологічна підтримка дітям, підліткам, дорослим, сім'ям військовослужбовців.
0 800 211 444 (+Telegram, Viber)
- **«Кризова Порадня»** (будні 09:00 – 23:00) психологічна підтримка підліткам та дорослим.
+38 096 580 7688 або **@poradnya1** (Telegram)

Контакти організацій, що працюють тільки через соціальні мережі та месенджери

- **Teenergizer:** <https://teenergizer.org/> (цілодобово) психологічна підтримка підліткам.
- **Психологічна допомога Українцям** (цілодобово), психологічна підтримка всім хто звертається.
@psyhelpinfobot (Telegram) або <https://psyhelp.info/>
- **UA Mental Help** (09:00 – 20:00) психологічна підтримка всім хто звертається.
@UA_MENTAL_HELP (Telegram) або **@UAMentalHelp** (Facebook) або **@uamentalhelp** (Instagram)

