

## Контакти щодо психологічної підтримки

Цілодобова лінія психологічної підтримки «*Між нами*» Львівський міський центр соціальних служб — **0 800 307 305**. Дзвінки з будь-яких операторів — безкоштовні.

Цілодобова безоплатна правова допомога /*Free Legal Aid*. - **0 800 213 103**.  
Консультавання 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 *La Страда-Україна/La Strada-Ukraine*, яка працює в онлайн режимі. Щоб отримати консультацію пишiть:

**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 \( https://tellme.com.ua\)](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)