# 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.

1. 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).
2. Поліція: 102.
3. Центр надання безоплатної правової допомоги: 0 800 213 103.
4. 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/>).
5. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду: 73 33.
6. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медико- психологічної допомоги: (068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.

8. «Лiнiя допомоги»: (067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76.

1. Лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їх сімей: 0 800 505 085.
2. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: (044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
3. Національна урядова «гаряча лінія» для постраждалих від домашнього насильства – 15 47.
4. «Гаряча лінія» Уповноваженого Президента України з прав дитини:

(044) 255 76 75.

1. Освітній омбудсмен України: (095) 143 87 26 ([ez@eo.gov.ua](mailto:ez@eo.gov.ua), <https://eo.gov.ua/>).
2. «Гаряча лінія» психологічної допомоги та протидії насильству

(<https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines>).

1. Національна «гаряча лінія» з питань наркозалежності та ЗПТ: 0 800 507 727.
2. Анонімні консультації на сайтах [teensLIVE](https://teenslive.info/ua/) (від фахівців клінік, дружніх до молоді), [supportME](http://supportme.org.ua/main) (від фахівців).
3. Уповноважений Президента України з прав дитини (044)2557675.
4. 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).
5. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном: (044) 238 16 57.
6. 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).
7. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444.
8. Гаряча лінія з профілактики суїцидів (<https://lifelineukraine.com/>).
9. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер: 0800 50 18 92.
10. Платформа «Мені здається» **(**[https://nachasi.com/2021/02/05/platform-it-](https://nachasi.com/2021/02/05/platform-it-seems-to-me/) [seems-to-me/](https://nachasi.com/2021/02/05/platform-it-seems-to-me/)).
11. Платформа «Розкажи мені» (<https://tellme.com.ua/>).
12. Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді

([https://t.me/poruch\_me](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Ft.me%2Fporuch_me%3Ffbclid%3DIwAR1pU6PdpM0yz4J_N1ro6u35aUluySyaCGlScLPnifzPco3HVhsdo_wV1ug&h=AT1NivSqa8nSfacAe_FvaC1WXjdHs-YxelokYSblBBtv5MfpE6CrK0WE5YqH5pFkhOS1XTLkvGi0n-Y4cMjPhaWPjwDZ_nST04QrNxCE5Hdp9ATHDYn31RwMn-A6VVzSGMUd&__tn__=-UK-R&c%5b0%5d=AT3vRbzzkQviqOZ9UMFwv5FsCGmcsAVOp3I9Y-Yl39VOxwmFqH7ThaTXn7LbS1iLFipqJosXoirKekoeiiplu44FpTrcDC2JssYY7D-o_CeKbZVxXLQ9ykm7BkqjMfo5Afha9_6N_xWUtHeY4AqlgusmrvL67TWSvSS9OETL36NfVuA)).

1. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн ([https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r](https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r?fbclid=IwAR0wg7gbGebEzyu5BkJRheY25d2IBm6ezHm_IcIkSWOUcrVdC_Am_9i2gVE)).
2. За підтримки Національної психологічної асоціації психологи- волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) ([https://bit.ly/3QLUdwO](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F3QLUdwO%3Ffbclid%3DIwAR0nsKAOTguTLx3ef5nCwCySNjs-03tddQhlaTp4NTgxS_bWcvdlrBRmhB4&h=AT0F_W-sXpxB8ppkPBVyxKvhBSFvuiyawn0EXbTlqO35khRHw9BtrFuSTKErl0cxXKU_Nis7WYCDa-IX1B0DaWhPvgn6FKIXsb8f6BlzHDrgTzVQ8vRYgNzItpUzmtrxUHLn&__tn__=-UK-R&c%5b0%5d=AT0ni3XuOpBj_9i7hrCB1kaXOpi6WwOHdHy1lhJbkeVvzgFk2lxATf_MBikK24lP8YTmqWyoKx0dvC-6t8YEiElfqaLaVRrqG-O1ZRbeMH4tOZSW6hfQ7NyFREUVFwBkMM7QIUwgKe01_EYrRe-5t-t3nh7t7exrRvUvUuGi_8wshw)).
3. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: 0-800-300-155 (дзвінки безкоштовні).
4. 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](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F3OzJm6Z%3Ffbclid%3DIwAR0ohPLgJ9PuZrVbZhMN9wlI3kefwC2Mra3GE1gGWG3SMdRE2twlpV20qJc&h=AT1kuIHGRnyKX-tBXMSir63UeqtaIlRnTzvJmJi2iGYt7QscbXraHz0reav3j8dVRHUa30w7hjBEg3G-q2B6y58Qap1Rgajnh2Q-1UrF2m2WBYXIqVQp7Ixpbu5jguZWnwlL&__tn__=-UK-R&c%5b0%5d=AT0ni3XuOpBj_9i7hrCB1kaXOpi6WwOHdHy1lhJbkeVvzgFk2lxATf_MBikK24lP8YTmqWyoKx0dvC-6t8YEiElfqaLaVRrqG-O1ZRbeMH4tOZSW6hfQ7NyFREUVFwBkMM7QIUwgKe01_EYrRe-5t-t3nh7t7exrRvUvUuGi_8wshw)).
5. Телеграм-канал «підтримай дитину» створено з турботою про батьків і дітей (<https://t.me/s/pidtrumaidutuny>).
6. 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/>).

1. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність (https://ukr-ednist.com.ua/).
2. Група психологічної підтримки «Разом» (<https://razom.live/>).
3. 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/>).
4. СТОП БУЛІНГ <https://www.stopbullying.com.ua/>



# Корисні посилання щодо допомоги у разі кібербулінгу

1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді за номерами: 0 800 500 225 або 116 111.
2. Поліція (кіберполіція) за номером 102 (повідомити про кібербулінг).
3. Чат-бот Stop Sexting (якщо шантажують в Інтернеті і вимагають контент сексуального характеру).
4. Youtube.com/Stop Sexting Ukraine.
5. Інтернет-платформа «Бийся як дівчина» (<https://www.instagram.com/flg_ua/>).
6. База даних жіночих організацій (<http://portal.uwf.org.ua/>).
7. Організація ЮрФем (доступна та якісна правова допомога в Україні)(<http://jurfem.com.ua/en/home-page-2/>).
8. Організація Teenergizer – консультації за принципом «рівний-рівному» або з психологом безкоштовно і конфіденційно (<https://teenergizer.org/consultations>).
9. Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті: 15 45 (далі обрати «3»).

