



## З турботою про себе й кожного

Серія інформаційних матеріалів із питань психосоціальної підтримки  
на робочому місці у воєнний і післявоєнний час

[< Головна сторінка](#)

# Контакти

для отримання безоплатної психологічної допомоги

## Центри і платформи національного рівня

УВАГА! Перелік не є вичерпним. Контакти можуть змінюватися, можуть з'являтися нові центри і служби.

Урядова «гаряча лінія»

**15-45**

---

Контакт-центр МОЗ України

**0 800 602 019**

---

Довідкова служба «Чіткі поради, як діяти в разі надзвичайної ситуації»

**dovidka.info**

---

Лінія емоційної підтримки MOM

**0 800 211 444** (з 10:00 до 20:00 щодня)

---

Програма «Розкажи мені» Інституту когнітивного моделювання спільно з Офісом Президента України

Потрібно коротко описати свій запит і залишити заявку на сайті **tellme.com.ua**

---

Програма «Самопоміч»

Спільний проєкт із міжнародним фондом «Права людини в психічному здоров'ї»-FGIP та GIP-Тбілісі

**samopomi.ch**

---

Проєкт «Варто жити»

Лінія допомоги працює з 11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю.

**5522** — для абонентів **lifecell** і **Vodafone Ukraine**

Центр когнітивно-поведінкової терапії та консультування

Зареєструватися через кнопку «Записатись на консультацію» на сайті [kpt-center.com.ua](http://kpt-center.com.ua)

---

Кризовий центр медико-психологічної допомоги

Звернутися з повідомленням на офіційну [сторінку Центру у Facebook](#).  
Зв'яжеться кризовий консультант.

---

Національна психологічна асоціація (НПА)

Кризова психологічна допомога, недовготривале психологічне консультування

Консультації по телефону чи через відеозв'язок.  
**0 800 100 102 (10:00-20:00)**

---

Консультації електронною поштою [help.me.npa@gmail.com](mailto:help.me.npa@gmail.com)

---

тформа KAF. Ізраїльська програма з безкоштовною дистанційною підтримкою українським сім'ям, які потребують медичної та психологічної допомоги

[kaf-assist.org](http://kaf-assist.org)

---

Центр психологічної підтримки «ОбійМи»

Психологи-волонтери допомагають українцям пережити стрес

<https://bit.ly/3hYIEmK>

---

Фонд «Маша»

[a.kariakina@mashafund.org.ua](mailto:a.kariakina@mashafund.org.ua)

---

Цілодобова психологічна допомога українцям

**0 800 211 444**

---

Благодійний фонд «Сильні»

Надає допомогу людям, які пережили сексуальне насилля під час війни. Конфіденційно та безоплатно.

[www.sylni.org](http://www.sylni.org)

---

ГО «Ла Страда»

Жертви домашнього насилля, торгівлі людьми та гендерної дискримінації

**0 800 500 335**

**0 800 116 123**

Skype: [@lastrada-ukraine](#)

Facebook: [@lastradaukraine](#)

Telegram: [@NHL116123](#)

[hotline@la-strada.gov.ua](mailto:hotline@la-strada.gov.ua)

---

«Людина в біді»  
зі, жертви насилля, люди в складних життєвих обставинах, діти та підлітки, жінки, медичні працівники, літні  
люди, усі, кому потрібна психологічна підтримка.

**0 800 210 160** (цілодобово)

---

Гаряча лінія для учасників війни та їхніх родичів

**0 800 501 212** (цілодобово)

---

## Обласні та міські центри і платформи

Дніпро  
Гаряча лінія психологічної допомоги

**0 800 33 07 69** (9:00 - 21:00)

---

Житомир  
Центр соціальних служб. Телефон довіри

**068 718 59 82** (9:00-18:00, крім вихідних)

---

Івано-Франківськ  
Волонтерський центр психологічної допомоги

**097 879 73 37**

---

Гаряча лінія

**095 851 94 16**

---

Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч»

**093 204 79 02**

---

Київський реабілітаційний центр MOM для постраждалих від сексуального насильства  
Безоплатна медична, соціальна та психологічна допомога.

Можливі різні варіанти взаємодії з центром:

Перебування в центрі в середньому 2 тижні, протягом яких клієнт отримує повний спектр послуг.  
Лікування може приїхати на 3 дні, пройти обстеження, отримати консультацію психолога/психотерапевта, призначення лікування.  
Лікування можливий амбулаторний варіант, коли вдень можна отримувати вищевказану допомогу, а потім повертатися додому.

[msp.gov.ua/news/21913.html](https://msp.gov.ua/news/21913.html)

---

Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги у разі станів душевної кризи

телефон довіри **(044) 456-17-02** (цілодобово)

телефон довіри **(044) 456-17-25** (цілодобово)

---

Львів  
Центр волонтерства  
[helpcenter.in.ua](http://helpcenter.in.ua)

---

Одеський обласний центр громадського здоров'я  
[healthcenter.od.ua](http://healthcenter.od.ua)

---

Полтава  
Центр соціальних служб  
[050 441 99 19](tel:0504419919)

Гаряча лінія психологічної підтримки  
[050 441 99 12](tel:0504419912)

---

Рівненська область  
Гаряча лінія психологічної підтримки  
[0 800 400 378](tel:0800400378)

---

Черкаська область  
ГО «Регіональний психологічний кризовий центр»  
Військові, люди в складних життєвих обставинах, діти та підлітки, медичні працівники  
[097 505 1699](tel:0975051699) (9:00 - 23:00)

---

**З турботою про себе:**

[Методи психологічного відновлення](#)

[Коротко для працівників – методи психологічного відновлення](#)

[Інформаційний матеріал для працівників – методи психологічного відновлення](#)

**З турботою про кожного:**

[Правила надання першої психологічної допомоги](#)

[Перша психологічна допомога – практичні поради](#)

 [Презентація – перша психологічна допомога](#)

 [Версія для друку](#)

[На головну](#)

[Усі матеріали серії](#)