

Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях насильства, торгівлі людьми, складних життєвих обставин

Назва гарячої лінії	Номер телефону, email.
1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді	0 800 500 225 або 116111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного телефонів, анонімно) Messenger @childhotline.ukraine, Instagram @childhotline_ua, Telegram @CHL116111
2. 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).
3. Поліція	102

4. Центр надання безоплатної правової допомоги	0 800 213 103
5. 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/
6. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду	73 33
7. Гаряча лінія з профілактики суїцидів	https://lifelineukraine.com/
8. . Національна урядова «гаряча лінія» для постраждалих від домашнього Насильства.	15 47
9. «Гаряча лінія» психологічної допомоги та протидії насильству	https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines

10. 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).

11. . 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

12. 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/>

13. Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медико-психологічної допомоги	(068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.
14. «Лінія допомоги»	(067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76.
15. Лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їх сімей	0800 505 085.
16. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів	(044) 456 17 02, (044) 456 17 25.
17. «Гаряча лінія» Уповноваженого Президента України з прав дитини	(044) 255 76 75
18. Освітній омбудсмен України	(095) 143 87 26 ez@eo.gov.ua, https://eo.gov.ua/
19. Уповноважений Президента України з прав дитини	(044) 255 76 75

20. . Національна «гаряча лінія» з питань наркозалежності та ЗПТ	0 800 507 727
21. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном.	(044) 238 16 57.
22. 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
23. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції	0800 211 444
24. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер	0800 50 18 92
25. Платформа «Мені здається»	https://nachasi.com/2021/02/05/platform-itseems-to-me/
26. Платформа «Розкажи мені»	https://tellme.com.ua/

27. . Канал психологічної підтримки «ПОРУЧ» для підлітків та молоді

https://t.me/poruch_me

28. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн

<https://airtable.com/shrfgyz1ko5UYxR9r>

29. За підтримки Національної психологічної асоціації психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби)

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

30. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою

0-800-300-155
(дзвінки безкоштовні).

31. Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе знайти відповіді на питання: як боротися з переавтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини

<https://bit.ly/3OzJm6Z>

32. Телеграм-канал «підтримай дитину» створено з турботою про батьків і дітей

<https://t.me/s/pidtrumaidutuny>

33. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність

<https://ukr-ednist.com.ua/>

34. Група психологічної підтримки «Разом»

<https://razom.live/>

35. Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду (УВФ)
Сайт Фонду

+38 (067) 400 46 60
пн. - нд. з 10:00 до 20:00

<https://veteranfund.com.ua/>

36.

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)	102 (повідомити про кібербулінг).
3. Якщо шантажують в Інтернеті і вимагають контент сексуального характеру).	Чат-бот Stop Sexting
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. Урядова консультаційна лінія з питань безпеки дітей в Інтернеті	15 45 (далі обрати «3»).

Куди потрібно звертатися за допомогою тим, хто перебуває за кордоном

1. Дитяча гаряча лінія

116 111

(безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно, консультації українською мовою). Лінія працює в країнах: Естонія, Данія, Кіпр, Азербайджан, Іспанія, Словаччина, Словенія, Сербія, Румунія, Португалія, Польща, Молдова, Мальта, Литва, Латвія, Угорщина, Фінляндія, Чехія, Болгарія, Хорватія, Албанія.

2. Національна гаряча лінія для дітей та молоді, яка працює в Україні, через соціальні мережі (конфіденційно, цілодобово)

Інстаграм: [childhotline_ua](#);
телеграм: [CHL116111](#); фейсбук:
[@childhotline.ukraine](#)

3. Поліція, за єдиним номером служби екстреної допомоги

112