



## **Куди звернутися за безкоштовною психологічною допомогою, як допомоги собі та рідним під час та після стресу**

Події, які всі ми зараз переживаємо є емоційно виснажливими. Навіть просто перегляд кадрів наслідків ракетних атак або новин може призвести до почуття тривоги, страху, гніву, смутку та безпорадності, у деяких випадках - до посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Це абсолютно нормально відчувати емоційні труднощі після пережитих травм. Головне, пам'ятайте, що ви - не самотні і просити про допомогу не соромно.

**Для вас корисні ресурси та контакти, де можна отримати  
безкоштовну психологічну допомогу:**

▫ **Лінія Національної психологічної асоціації - 0 (800) 100 102  
(10:00-20:00)**

▫ **Канал "Психологічна підтримка" <https://surl.li/bndbsz>**

▫ **Всеукраїнська програма ментального здоров'я "Ти як?"  
<https://howareu.com/>**

▫ **Онлайн-платформа безкоштовної психологічної допомоги  
"Розкажи мені" <https://tellme.com.ua/>**

▫ **Онлайн-консультації з психологічної підтримки для підлітків  
<https://teenergizer.org/consultations/>**

▫Простір для підлітків 10-17 років у центрі Києва "Місце Сили"  
<https://space-dobrodiy.club/>



Якщо ви:

- Мати, яка виховує дітей з особливими потребами під час війни
- Сім'ї військових (матері, дружини, діти)
- Жінка чи дитина, яка виїхала з окупованих територій
- Жінка чи дитина, що мешкає на територіях активних бойових дій
- Жінка чи дитина, яка втратила члена сім'ї на війні

**БЕЗКОШТОВНА психологічна підтримка від благодійного фонду**  
**@woman\_and\_war\_ua**

Для реєстрації переходьте у чат-бот за посиланням  
[https://t.me/woman\\_and\\_war\\_bot](https://t.me/woman_and_war_bot)