


Українці — сталь. Але навіть «сталевим» людям часом потрібна підтримка.


! Не варто нехтувати власним ментальним здоров'ям. Відчуваєте потребу? Зверніться за допомогою до фахівців.


 Для вас зібрані контакти, за якими можна отримати кваліфіковану та безоплатну психологічну підтримку.

Телеграм-боти:

 Друг. Перша допомога


 Як ти?

 Центр Відкриті Двері — допомога людям, чиє життя зазнало впливу війни або інших травматичних подій.


 Бот для ЗАХИСНИКІВ — підтримка для військових від фахівців госпіталю ветеранів війни «Лісова поляна» МОЗ України.


 Elomia — анонімна психологічна підтримка 24/7.


Онлайн-платформи:

 Розкажи мені — онлайн-платформа безкоштовної психологічної допомоги.

 Mental Help — безкоштовна психологічна допомога та аудіопрактики.

 Zapovo — пропонує 15-хвилинні аудіозаняття, які допомагають долати труднощі, ставити собі правильні запитання та знаходити відповіді на них.

 Поруч — офлайн та онлайн групи психологічної підтримки для підлітків і батьків.

 UA Mental Help — психологічна допомога та інформаційна підтримка українців під час війни.

 PsyHelpUA — психологічна допомога українцям.

👉 Хаб стійкості — на платформі доступна служба першої психологічної допомоги для тих, хто мешкає в Україні, та тих, хто був змушений переїхати.

👉 Mindly — психологічна допомога українцям, що постраждали у війні.

👉 Teenergizer — онлайн-консультації для підлітків.

👉 УкрЄдність — на сайті доступні індивідуальні консультації, підтримуючі психологічні групи та корисні статті на тематику актуальну в умовах воєнного стану.