

## Гарячі лінії та контакти психологічної підтримки

Якщо вам тривожно, страшно, небезпечно або складно впоратися зі станом самотійно, важливо не залишатися наодинці й звернутися по підтримку.

У кризовому стані звернення по допомогу — це не слабкість, а спосіб подбати про безпеку. Якщо є ризик для життя, здоров'я або безпеки, звертайтеся до екстрених служб, лікаря, кризової служби або людини, якій довіряєте.

Нижче зібрані контакти служб підтримки, інформаційні ресурси та матеріали, які можуть бути корисними у складних ситуаціях.

## Перевірена лінія безкоштовної психологічної допомоги

### Лінія безкоштовної психологічної допомоги

Телефон:

[0800 100 102](tel:0800100102)

Сайт:

[help.npa-ua.org](http://help.npa-ua.org)

## Гарячі лінії та телефони довіри

| Назва служби   | Контакти |
|--|----------|
| Лінія запобігання самогубствам<br><a href="http://lifelineukraine.com">lifelineukraine.com</a> | 7333     |

| Назва служби   | Контакти   |
|--|--|
| Національна гаряча лінія<br><u>мобільні бригади</u>                                    | <u>0 800 500 335</u><br><u>116 123</u>   |
| Київський міський Центр роботи з жінками<br>Притулок для жінок, які зазнали насильства | Адреса: вул. Ілленка, 20<br>Телефон: 483-07-13, 489-44-48                                |
| Міжнародний жіночий правозахисний центр «Ла Страда-Україна»<br><u>la-strada.org.ua</u> | <u>0 800 500 335</u><br><u>116 123</u>   |
| Гаряча лінія з питань протидії булінгу   | <b>116 111</b><br><b>0 800 500 225</b>   |
| Київський міський кризовий центр «Соціотерапія»<br><u>sociotherapy.org.ua</u>          | +38 (044) 524-89-90<br>+38 (044) 258-68-91<br>+38 (044) 524-44-71<br>+38 (044) 524-34-93 |
| <u>Центри допомоги врятованим</u><br><u>Платформа допомоги врятованим</u>              | інформація на офіційних сторінках  |

Перед використанням контактів бажано перевірити їхню актуальність на офіційних сайтах відповідних служб.

## Гарячі лінії психологічної допомоги

Сьогодні Україна зазнає масованих атак. Якщо вам тривожно, страшно або не вдається опанувати думки — це зрозуміла реакція на небезпеку та тривале напруження. У разі потреби звертайтеся за одним із номерів гарячих ліній психологічної підтримки.

- **0 800 60 20 19** — Контакт-центр МОЗ.
- **1547** — Урядова лінія.
- **0 800 33 20 29** — для ветеранів та їхніх родин, Український ветеранський фонд.
- **1548** — лінія Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій.
- **0 800 100 102** — Національна психологічна асоціація.
- **0 800 210 160** — «Людина в біді» / People in Need.
- **(044) 456 17 02; (044) 456 17 25** — Київський міський центр психолого-психіатричної допомоги при кризових станах.

- 0 800 211 444 — емоційна підтримка Міжнародної організації з міграції.



**МІНІСТЕРСТВО  
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ  
УКРАЇНИ**

Національна соціальна сервісна  
служба України (Нацсоцслужба)

☎ **(044) 289-87-89**  
✉ **info@nssu.gov.ua**

Контакт-центр Пенсійного фонду  
України

☎ **0 800 503-753**  
☎ **(044) 281-08-70**  
☎ **(044) 281-08-71**

«Гаряча лінія»  
із соціальних питань

☎ **15-39**

«Гаряча лінія» протидії  
торгівлі людьми та  
домашньому насильству

☎ **15-47**

Фонд соціального захисту  
осіб з інвалідністю



Фонд соціального  
страхування України



**Гарячі лінії Уряду допомагають!**

## Якщо ви підліток і потрапили в складну ситуацію

Будь ласка, зверніться за допомогою на одну з гарячих ліній підтримки, де вас вислухають і підтримають.

**Гаряча лінія з питань протидії  
булінгу**

**116 111**  
**0 800 500 225**

**«Ла Страда-Україна»**

**116 123**  
**0 800 500 335**  
[la-strada.org.ua](http://la-strada.org.ua)

## Інформаційні матеріали та соціальні кампанії

Ці матеріали можна зберегти собі, переслати людині, якій потрібна підтримка, або використовувати як додаткову інформаційну опору.



ІНСТИТУТ ПІДВИЩЕННЯ  
КВАЛІФІКАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ  
**ПЕРСПЕКТИВА**

# ЗБЕРІГАЙТЕ ДОБІРКУ КОРИСНИХ КОНТАКТІВ



## **RAZOM**

<https://razom.live/>

Безкоштовні онлайн-консультації психологів для дорослих.



## **IMPORTANT**

<https://important.org.ua/>

Психологічна підтримка дітей, підлітків, батьків та сімей, які постраждали внаслідок війни.



## **TEENERGIZER**

<https://teenergizer.org/consultations/>

Безкоштовні консультації психологів для підлітків та молоді.



## **РАННІ ПТАШКИ**

<https://ranniptashky.org/ua/>

Психологічна підтримка батьків передчасно народжених дітей та їхніх родин.



## **СУВІАТО**


[https://www.instagram.com/suviato\\_ua/](https://www.instagram.com/suviato_ua/)

Психологічна підтримка ветеранів, військовослужбовців, осіб з інвалідністю внаслідок війни та членів їхніх сімей.

Завантажити корисні контакти

**«Гарячі лінії»**

**психологічної допомоги:**

 **МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ**

**Контакт-центр МОЗ**

**0 800 60 20 19**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Урядова лінія**

**1547**

цілодобово, дзвінки безкоштовні



**Лінія ГО «Ла Страда-Україна»**

**0 800 500 335**

(з мобільного або стаціонарного)

**116 123** (з мобільного)

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Київський міський центр  
психолого-психіатричної допомоги  
при станах душевної кризи**

**(044) 456 17 02**

**(044) 456 17 25**

цілодобово

**Лінія Національної  
психологічної асоціації**

**0 800 100 102**

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

**Лінія міжнародної гуманітарної  
організації «Людина в біді»**

**0 800 210 160**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Лінія допомоги Українського  
ветеранського фонду**

**0800 33 20 29**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Лінія емоційної підтримки  
Міжнародної організації з міграції**

**0 800 211 444**

з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безкоштовні

**Лінія запобігання самогубствам  
Lifeline Ukraine**

**7333**

цілодобово, дзвінки безкоштовні

**Лінія Міністерства з питань  
реінтеграції тимчасово окупованих  
територій України**

**1548**

цілодобово

Анонімно. Безкоштовно.

0 800 500 225

кожного дня  
з 9.00-21.00

116 111



національна  
гаряча лінія для  
дітей та молоді



@CHL116111



@childhotline\_ua



@childhotline.ukraine

Національна гаряча лінія з попередження  
домашнього насильства, торгівлі людьми  
та гендерної дискримінації

0 800 500 335  
116 123

Анонімно. Конфіденційно.  
Безкоштовно.



hotline@la-strada.org.ua



@lastrada-ukraine



@lastradaukraine



@NHL116123

## Що потрібно знати про законодавство щодо сексуального насильства

З 11 січня 2019 року в Україні набули чинності нові редакції статей Кримінального кодексу, які стосуються сексуальних злочинів.

Зокрема, було змінено трактування:

- [зґвалтування, стаття 152 КК України](#)
- [сексуальне насильство, стаття 153 КК України](#)

Докладніше про ці зміни, аналіз та коментарі юристів можна прочитати за посиланням:

[дивитися матеріал.](#)

# ПОТРІБНА ДОПОМОГА У ВИПАДКУ ДОМАШЬОГО НАСИЛЬСТВА?



15-47  
гаряча  
лінія

- ЦІЛОДОБОВО І БЕЗКОШТОВНО
- РЕЄСТРАЦІЯ ЗВЕРНЕННЯ ТА ПЕРЕНАПРАВЛЕННЯ ДЛЯ ОТРИМАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ПОСЛУГ
- ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

## 3 ВАЖЛИВІ ФАКТИ про домашнє насильство

### ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО БУВАЄ НЕ ЛИШЕ ФІЗИЧНЕ

#### Інші форми насильства є:

- **психологічне**  
(напр. приниження, залякування, нав'ювання почуття провини, заборона бачитися/спілкуватися з рідними чи близькими людьми);
- **економічне**  
(напр. заборона навчатися або працювати, обмеження у доступі до власних коштів);
- **сексуальне**  
(примус до статевих контактів, у тому числі у шлюбі).

### ЛИШЕ КРИВДНИК ВИНЕН У ДОМАШЬОМУ НАСИЛЬСТВІ

Кривдники часто перекладають свою провину на обставини, виправдовуючись, що їх спровокували.

Через такі переконання багато постраждалих не звертаються за допомогою, що погіршує ситуацію та може призвести до важких психологічних наслідків.

Насильство однієї людини щодо іншої – це протиправні дії, яким немає виправдань. Людину, яка вчиняє насильство, не треба жаліти або виправдовувати, адже будь-яку ситуацію можна вирішити без насильства.



### ДОПОМОГА Є!

Із 2019 року домашнє насильство є кримінальним злочином, створюються механізми протидії та запобігання, розвивається мережа сервісів, працює урядова гаряча лінія для допомоги постраждалим. У різних регіонах відкриваються кризові кімнати, притулки, денні центри.



ОФІС ВІДПЕЧАТКОВИХ МІНІСТЕРКИ  
з ГІТАНЬ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ  
ТА КІБЕРЗАХИСТНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ УКРАЇНИ



Посольство  
Великої Британії  
в Україні

Я від душі бажаю вам не потрапляти в подібні ситуації. Але якщо раптом так сталося, що ви зіткнулися з насильством у своєму житті, пам'ятайте: завжди є вихід і люди, які підтримають і допоможуть.

Не картайте себе. Найкраще, що ви можете собі дати в таких ситуаціях, — це віра, турбота і підтримка.

З повагою,  
Марія Фабрічева

## Організації та інформаційні ресурси

