**Список ресурсів, на які можна звернутися щоб отримати безкоштовну психологічну допомогу:**

1. Ви можете записатися на безоплатну консультацію зі спеціалістом Психологічної підтримки від медико-психологічного факультету НМУ імені О.О.Богомольця: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKTScLrK6Vt-ibwrd9_hBnBJwYixd6PexkwltiymOM4pA6RQ/viewform>

2. Безкоштовну допомогу усім, хто її потребує, готові надавати сертифіковані психологи Центру психологічного консультування і травмотерапії Open Doors («Відкриті двері»), які мають досвід роботи з учасниками збройних конфліктів та навчені за американським стандартом. Щоб отримати консультацію, необхідно просто зайти в чат-бот за посиланням: <https://t.me/odukraine_bot?fbclid=IwAR0VUuHibBtfoHedrJo5-e9JGh912gljZ4-l-dolakwP8WRoW_9CylRX5yY>  та залишити свою заявку і контактну інформацію.

3. Онлайн-платформа «Розкажи мені» цілодобово надає безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – заповніть анкету за посиланням: <https://tellme.com.ua/get-help> та очікуйте дзвінка спеціаліста.

4. Поліцейські психологи створили Telegram-канал «Психологічна підтримка» з корисними постами та базовими рекомендаціями, що допоможуть розвантажити нервову систему. А також запустили чат-бот <https://t.me/polltavasupportbot> для зворотного зв’язку психолога з клієнтом.

5. Telegram-канал психологічної підтримки для осіб з 8 до 22 років «Перемога»: <https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky>.

6. Онлайн-програма «Бути батьками ангела» для батьків, яких торкнулась смерть дитини під час вагітності, пологів або невдовзі після них. Зареєструватися можна за посиланням: <https://angelscare.org.ua/freeregistration>.

7. Національна професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров’я «Lifeline Ukraine». Працює цілодобово, звернутися за допомогою можна зателефонувавши на гарячу лінію за номером **7333** або написати повідомлення за посиланням: <https://lifelineukraine.com/contact>.

8. Реабілітаційний центр із надання безкоштовної психологічної допомоги «Крок назустріч». Звернутися можна за номером гарячої лінії центру: **(044) 222 90 94**.

9. «Телефон довіри для всіх» – лінія екстреної безкоштовної анонімної психологічної допомоги. Приймає дзвінки  з 19.00 до 7.00. Контактний номер для м. Львів **(032) 253 7676**.

10. Безкоштовна психологічна допомога надається українцям в умовах війни в рамках всеукраїнського кол-центру #ВАРТОЖИТИ. Звернутися можна за номером **5522**.

11. Національна гаряча лінія із запобігання домашньому насильству, торгівлі людьми та гендерної дискримінації – **0 800 500 335** або **116 123** (з мобільного).

12. Цілодобова лінія психологічної підтримки Львівського міського центру соціальних служб – **0800307305**. Дзвінки з будь-яких операторів безкоштовні.

13. Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 – 22.00): **096 039 22 58**; **099 198 57 95**; **063 558 12 82**.

14. Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації надають безкоштовно за номером:**0 800 210 160**.

15. Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел. у Польщі **+4873 311 52 96**. Viber, Telegram: **(067)-718-9966; (063)-721-04-63; (066)-219-09-73**.