1. Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді: **0 800 500 225** або **116 111** (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. Перша національна лінія довіри для попередження суїциду: **73 33.**

6.Екстрена психологічна допомога при Кризовому Центрі медикопсихологічної допомоги:

**(068) 770 37 70, (099) 632 18 18, (093) 609 30 03.**

7. «Лiнiя допомоги»: **(067) 975 76 76, (066) 975 76 76, (093) 975 76 76.**

8. Лінія психологічної допомоги для учасників АТО та членів їх сімей: **0 800 505 085.**

9. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: **(044) 456 17 02, (044) 456 17 25.**

10. Національна урядова «гаряча лінія» для постраждалих від домашнього насильства - **15 47.**

11. «Гаряча лінія» Уповноваженого Президента України з прав дитини: **(044) 255 76 75.**

12. Освітній омбудсмен України: **(095) 143 87 26** ([ez@eo.gov.ua](mailto:ez@eo.gov.ua) <https://eo.gov.ua/>

13. «Гаряча лінія» психологічної допомоги та протидії насильству <https://www.unicef.org/ukraine/stories/hot-lines>

14. Національна «гаряча лінія» з питань наркозалежності та ЗПТ:

**0 800 507 727.**

15. Анонімні консультації на сайтах teensLIVE (від фахівців клінік, дружніхдо молоді), supportME (від фахівців).

16. Уповноважений Президента України з прав дитини

**(044) 255 76 75.**

17. 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).

18. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном: **(044) 238 16 57.**

19. 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).

20. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції:

0 800 211 444.

21. Гаряча лінія з профілактики суїцидів https://lifelineukraine.com/

22. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер:

0800 50 18 92.

23. Платформа «Мені здається»

<https://nachasi.com/2021/02/05/platform-itseems-to-me/>

24. Платформа «Розкажи мені» <https://tellme.com.ua/>

25. В рамках роботи платформи СпівДія та Співдія хаб функціонує напрям безкоштовної психологічної підтримки онлайн і офлайн <https://airtable.com/shrfgyZ1ko5UYxR9r>

26. За підтримки Національної психологічної асоціації психологиволонтери створили центр психологічної підтримки «Як ти?» (безкоштовно, у будь-який час доби) <https://bit.ly/3QLUdwO>

27. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: **0-800-300-155** (безкоштовні).

28. Довідник психологічної підтримки в умовах війни допоможе знайти відповіді на питання: як боротися з перевтомою, панікою, тривогою, апатією; як зберегти близькі стосунки та позбутися почуття провини <https://bit.ly/3OzJm6Z>

29. Телеграм-канал «підтримай дитину» створено з турботою про батьків і дітей <https://t.me/s/pidtrumaidutuny>

30. 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/>

31. Безкоштовна психологічна підтримка для кожного, хто відчуває у цьому потребу: УкрЄдність <https://ukr-ednist.com.ua/>

32. Група психологічної підтримки «Разом» <https://razom.live/>