**Контакти щодо психологічної підтримки**

Цілодобова лінія психологічної підтримки  «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб— 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів — безкоштовні.

Цілодобова безоплатна правова допомога /Free Legal Aid. - 0 800 213 103. Консультування з правових питань.

* 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.
* Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації (24/7) 0 800 210 160.
* Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 – 20.00 тел у Польщі +4873 311 52 96. Вайбер, телеграм: (067)-718-99-66 (063)-721-04-63 (066)-219-09-73.
* Сильне емоційне потрясіння, стрес, відчуття небезпеки можуть викликати у вашої дитини психологічну травму. Читайте нижче, як визначити, що у вашої дитини психологічна травма, та як ви можете їй допомогти. Якщо дитині потрібна допомога спеціаліста - можна звертатися на дитячу гарячу лінію нашого партнера Ла Страда-Україна/La Strada-Ukraine, яка працює в онлайн режимі. Щоб отримати консультацію пишіть:

Фейсбук - [https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/?__cft__%5b0%5d=AZXNCliox0UagtSDAWfDyZfJg4HjJfzHuMgtsyBvRX7DxwJqocu5TCy1vFQ58yQtaqC-u_EqjT6Aiw9Exazzsi6PeSmRLBcMxHftCLsJZOEJA8MTJtWVfsmnANwKwFgS7dA&__tn__=kK-R)

Інста - [https://www.instagram.com/childhotline\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua?fbclid=IwAR3cmLxRc3du8BQwgxvzBhFiDZomOI7RVgMcdLj1Jjm6vF6G2CZ18M1ivbc)

Telegram - @CHL116111

Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги "Розкажи мені". Для отримання допомоги потрібно коротко описати свій запит і надіслати заявку за [цим посиланням](https://tellme.com.ua/) ( https://tellme.com.ua)

Модератори платформи підберуть спеціаліста, і він якнайшвидше зв'яжеться з вами. Консультації проводяться безкоштовно у режимі онлайн.

Крім того, команда Інституту когнітивного моделювання зі співпраці з кафедрою медичної психології, психосоматичної медицини та психотерапії Національного медичного університету імені Богомольця та спеціалістами проекту "Друг" розробила бот першої психологічної допомоги. Він стане в нагоді в перші години після травматичної події - з ним можна ознайомитися, перейшовши [за посиланням](https://t.me/friend_first_aid_bot) ( https://t.me/friend\_first\_aid\_bot)