

# Де отримати безоплатну психологічну допомогу або кризову консультацію: перелік сервісів



Спеціалісти заспокоють, підкажуть як врегулювати емоції та нададуть рекомендації

Із 2025 року українці можуть безоплатно отримати психологічну допомогу, звернувшись до сімейного лікаря, терапевта чи педіатра. Також в умовах війни безкоштовну психологічну підтримку можна отримати на онлайн-сервісах і "гарячих лініях".

У [Міністерстві з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій](#) та [Міністерстві охорони здоров'я](#) нагадали контакти таких служб.

*"У разі потреби в негайній підтримці або якщо ви не готові чи не маєте змоги звернутися до лікаря, – звертайтеся на гарячі лінії або до кризових служб психологічної підтримки. Там працюють спеціалісти, які заспокоють, підкажуть як врегулювати емоції та нададуть рекомендації. Ви не залишаєтеся сам на сам із труднощами – підтримка завжди поруч", – зазначають у МОЗ.*

## Служби безкоштовної психологічної допомоги для цивільних

- **Національна психологічна асоціація** надає консультації у телефонному режимі або через відеозв'язок (щодня з 10:00 до 20:00). Послуга доступна для мешканців усієї України за телефоном 0 800 100 102.
- Лінія емоційної підтримки **Міжнародної організації з міграції** працює з 10:00 до 20:00 за телефоном 0 800 211 444 (без вихідних).

- На німецькій платформі **krisenchat Ukrainian** консультації з психологом відбуваються через месенджер. Розпочати консультацію можна у Telegram (@krisenchatUA\_bot), WhatsApp або SMS за номером (+49) 1573599312.
- Безкоштовні психологічні консультації можна також отримати на лінії міжнародної гуманітарної організації "**Людина в біді**". Їх надають за номером: 0 800 210 160.
- Національна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я **Lifeline Ukraine** працює цілодобово. Звернутися по допомогу можна за номером 73-33 або написати повідомлення.



- На лінію ГО "**Ла Страда-Україна**" можна зателефонувати зі стаціонарного (0 800 500 335) або з мобільного (116 123). Дзвінки безкоштовні.
- У кол-центрі "**ВартоЖити**" працює лінія кризового консультування. Отримати психологічну допомогу можна за номером 55-22 з 11:00 до 19:00 у будні.
- На ресурсах платформи інформаційної кампанія "**Ти як?**" можна [знайти](#) номери гарячої лінії психологічної підтримки, а також техніки самодопомоги під час стресових ситуацій і поради, як триматись у важкі часи.
- Допомога [доступна](#) також у безпечних просторах психосоціальної підтримки "**Затишно space**" від БФ "Схід SOS".
- **Mental Help** – це [онлайн-платформа](#), створена для надання безкоштовної професійної психологічної допомоги та підтримки українцям.
- Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки або ви близькі до депресії – можна [залишити заявку](#) на онлайн-платформі "**Розкажи мені**".
- Ще одна [платформа](#), створена для онлайн-підтримки, – "**Хаб стійкості**".



## Психологічна підтримка дітей та підлітків

- У рамках [проєкту ПОРУЧ](#) є онлайнві терапевтичні групи підтримки для підлітків. Ініціативу спільно реалізують Міністерство освіти і науки України, ЮНІСЕФ, Український інститут когнітивно-поведінкової терапії та ГО "ВГЦ "Волонтер".
- **Teenergizer** – це рух, який об'єднав підлітків із регіону Східної Європи та Центральної Азії. На сайті можна [записатись](#) на безоплатну консультацію від психологів та консультантів проєкту.
- **Національна гаряча лінія для дітей та молоді від Ла Страда** – 0 800 500 225 (зі стаціонарного) або 116 111 (з мобільного). Дзвінки безоплатні, анонімні, конфіденційні.
- **Не дрібниці** – безпечний підлітковий простір, який [надає](#) безоплатні консультації онлайн в боті (але консультують психологи, не автоматизовані механізми).
- Лінія запобігання самогубствам **Lifeline Ukraine** – 7333 (цілодобово).
- ГО "**Фонд Маша**" [надає](#) допомогу для жінок та дітей у м. Київ.
- Центр "**Коло сім'ї**" допомагає дітям, молоді, майбутнім батькам, вагітним.



## Сервіси підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та постраждалих від війни

- У **Центрах допомоги врятованим** [доступна](#) комплексна соціально-психологічна підтримка для людей, які виїхали з зони активних бойових дій та/або тимчасово окупованих територій, місцевих мешканців.
- У **Центрах психосоціальної підтримки Project HOPE** кваліфіковані фахівці [надають](#) безоплатні групові та індивідуальні психологічні консультації, групи підтримки для дітей, підлітків та дорослих ВПО та місцевим жителям. Центри працюють у Києві, Харкові, Дніпрі, Нікополі, Запоріжжі, Одесі, Херсоні, Миколаєві, Краматорську, Сумах.
- **БФ "Право на захист"** [забезпечує](#) безоплатну психологічну допомогу (індивідуальні консультації та підтримувальні групи) для мешканців шелтерів і місць компактного проживання ВПО та постраждалих від воєнних дій. Фонд працює у Києві та Київській області, на Запоріжжі, Дніпропетровщині, Одещині, Полтавщині, Сумщині, Харківщині, Херсонщині, Буковині та Чернігівщині.

