

**Довідник контактів структур,  
що надають соціальну, психологічну, правову допомогу  
дітям і дорослим.**

1. Національна дитяча «гаряча лінія»: **0800 500 225** (зі стаціонарного) **116 111** (з мобільних усіх операторів) Дзвінки безкоштовні та конфіденційні.

2. Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації: **0 800 500 335** або **116 123** (короткий номер з мобільного)

3. Міжнародний правозахисний центр «Ла Страда Україна»: **205-36-95**, «гаряча лінія» **8-800-500-22-50**

4. Єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги: **0800 213 103** (цілодобово та безкоштовно в межах України)

5. Національна урядова «гаряча лінія» для постраждалих від домашнього насильства – **1547**.

6. Центр Коло надає кризові психологічні консультації особам, що потребують підтримки у зв'язку з викликами війни. Пріоритет надається вимушено переселеним особам, родичам захисників. Запис за телефоном: **+380 98 559 65 21** (працює з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 17:00).

7. Психологи всеукраїнського кол-центру фундації «Варто жити» надає безкоштовні психологічні консультації всім, хто цього потребує, зокрема онкопацієнтам та їхнім близьким. Номери гарячої лінії: **5522** — для абонентів Lifecell і Vodafone Ukraine; **+38 093 170 72 19** — для абонентів Kyivstar. Телефонувати можна з 11:00 до 19:00 з понеділка по п'ятницю.

8. Медична мережа Добробут зібрала базу ізраїльських та українських психологів:

Список ізраїльських психотерапевтів, які готові надати безкоштовну психологічну онлайн-допомогу мешканцям України та постраждалим від воєнного вторгнення:

- Женя Пукшанська: [+972-50-3062267](tel:+972-50-3062267) (вотсап, вайбер)
- Ольга Шабанов: [+972-52-6658977](tel:+972-52-6658977)
- Ірина Коре: [+972-58-4449545](tel:+972-58-4449545) (вотсап, телеграм)
- Юлія Захаров sbt: [+972-54-6245885](tel:+972-54-6245885) (вотсап, вайбер)
- Ліна Глузман sbt: [+972-52-3650485](tel:+972-52-3650485)
- Олена Червец (медпсихолог): [+972-50-6842867](tel:+972-50-6842867) (вотсап, вайбер)
- Інга Майк: [+972-54-4528145](tel:+972-54-4528145) (вотсап)
- Анна Зімбовські: [+972-50-7181575](tel:+972-50-7181575) (вотсап, вайбер)
- Регіна Спектор: [+972-53-7142607](tel:+972-53-7142607) (вотсап)
- Таня Свешникова: [+972-58-6689786](tel:+972-58-6689786) (вотсап)
- Галина Городецька: [+972-54-4322827](tel:+972-54-4322827) (вотсап, вайбер)
- Сара Вайнштейн: [+972-52-8705745](tel:+972-52-8705745) (вотсап, вайбер)
- Ганна (сімейний психолог): [+972-52-2904954](tel:+972-52-2904954)
- Ханна Валерія Гришко: [+972-53-82726575](tel:+972-53-82726575)
- Мейра Сазонов (психолог): [+972-55-2769489](tel:+972-55-2769489)

## Фахівці ДОБРОБУТ:

- Жук Тетяна (медичний психолог): +38 095 315 01 70, +38 067 307 98 74
- Ольга Чеберяк (спеціальний психолог): +38 066 409 18 04
- Наталія Свирська (психолог) +380 (93) 833 25 96
- Юлія Мартинюк (психолог) +380 (97) 242 61 65
- Черепуха Олена (дитячий психіатр) +380 (97) 253 94 04

9. Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій Розкажи мені працює за методом когнітивно-поведінкової терапії. Залишити заявку на отримання допомоги можна на сайті чи за допомогою бота першої психологічної допомоги Друг. Останній створений на основі сучасних науково доведених досліджень.

10. Цілодобові безкоштовні телефони довіри — **0 800 501 212; (044) 456 17 02; (044) 456 17 25**.

11. Безкоштовний чатбот для психологічної терапії **Elomia**, створений за допомогою штучного інтелекту, цілодобово надає анонімну психологічну підтримку.

12. Міжнародна гуманітарна організація **People in Need** надає безкоштовні цілодобові психологічні консультації. Телефон: **0 800 210 160** (цілодобово).

13. Асоціація професійного розвитку психологів та психотерапевтів в Україні надає консультації як по території України, так і за кордоном. Телефон психологічної кризової допомоги: **096 260 15 75** (працює з 10:00 до 18:00 щоденно).

14. Lifeline Ukraine — це національна, професійна лінія з питань профілактики самогубств та підтримки психічного здоров'я. Консультації надаються 24/7 анонімно та безкоштовно за номером **7333**. На сайті також працює чат, куди можна звернутися зі своїми питаннями.

15. Безкоштовна гаряча лінія Червоного Хреста Давай поговоримо працює за номером **0 800 331 800**.

16. Благодійний фонд Голоси дітей допомагає дітям подолати психологічні травми війни. Отримати екстрену психологічну допомогу можна за телефоном **095 785 6069**.

17. Цілодобову особисту консультацію психіатра, психотерапевта та медичного психолога можна отримати за адресою: Київ, вул. Кирилівська 103, корпус 1, приймальне відділення. Телефон для довідок: **(044) 463 74 79**.

18. Гаряча лінія фонду **Запорука** надає безкоштовну психологічну підтримку. Залишай запит, про що саме хочеш поспілкуватися з фахівцем, та зазнач, коли краще з тобою зв'язатися. Телефонуй за номером **0 800 4000 23** (з України), з-за кордону **+38 050 493 03 07**.

19. Команда українців створила платформу **Mindly** з надання психологічної допомоги онлайн, де можна безкоштовно отримати не лише одноразову консультацію, а повноцінну довгострокову терапію. Для запису на консультацію переходь на сайт.

20. Національна платформа Взаємодія зібрала список сервісів пошуку психологічної допомоги для дітей та дорослих:

• дитячий психіатр (для дітей 1-12 років) Харитонов Володимир Ігорович – **067-990-43-74** (Viber),

• дитячий (підлітковий) психіатр (для дітей 12-18 років) Змушко Поліна Юріївна – **063-366-02-56** (Viber),

• дитячий клінічний (спеціальний) психолог Клименко Іван Сергійович – **063-383-70-77** (Viber).

21. а базі КНП «Київський міський психоневрологічний диспансер № 5» виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) (далі - Центр) діє цілодобовий безперервний «Телефон довіри» за номерами: **(044) 456 17 02 та (044) 456 17 25**, де працюють досвідчені спеціалісти – психіатри і психотерапевти, які вислухають і допоможуть, а при необхідності – направлять до амбулаторної установи, де психотерапевтичний вплив буде закріплений навичками самоконтролю та самокорекції. За вказаними телефонами можна звернутись при стресах, кризових станах, тяжких переживаннях.

22. Відділення психотерапії на базі КНП «Київська міська психоневрологічна лікарня № 2» виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), вул. Миропільська, 8, тел. реєстратури: **(044) 543 86 34**

23. Науково-методичний цент практичної психології і соціальної роботи ПО КУ імені Бориса Грінченка – **294-08-69**

24. Український науково-методичний центр психології і соціальної роботи – **252-70-11**

25. Інститут обдарованої дитини НАПН України – **481-27-27**

26. Служба у справах дітей та сім'ї Подільського району, вул. Борисоглібська, 14 – **044 425 0271**.

27. Київський міський центр сім'ї «Родинний дім» - **422-10-69, 427-03-06**

28. Дослідницько-консультаційний Центр для дітей, що мають вади слуху «СУВАГ» - **067 328 2607**

29. Кризовий центр для жінок з дітьми «Місто Добра»: – **0 800 503 231**

30. Київський Палац дітей та юнацтва – **293-29-70**

31. Психоневрологічне відділення психосоматичних розладів (цілодобово): **(044) 502-37-37, (044) 502-37-21**

32. Центр психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи (цілодобово) **456-02-76**

33. Київський міський Центр гендерної рівності, запобігання та протидії насильству (цілодобово телефон довіри – **272-15-00**)

34. Центр розвитку мовлення – **0970105316, 0669949518**

35. ГО Школа «Сходинки» для дітей з аутизмом – **0674660437**

36. Центр «Право на здоров'я» - (жіноче здоров'я; здоров'я сиріт та дітей з груп ризику; допомога при порушенні прав людини; підтримка вуличних дітей і молоді; профілактика ВІЛ-інфекції; партнерські відносини; відновлення стосунків з родиною) – **0937437833**

37. Кризовий центр медико-психологічної допомоги (інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України) – вул. Паньківська 2, к.3. - **2883348, 0687703770, 0636093003, 0996321818**.

38. Психологічне відновлення демобілізованих військових та їх родин. Центр травматерапії «Повернення» **0665180006, 0975800139**.

39. Національна дитяча «гаряча лінія» **0800 500 225** (зі стаціонарного) **116 111** (з мобільних усіх операторів) Дзвінки безкоштовні і конфіденційні.
40. Реабілітаційний центр "Світ без залежності" (вул. Сержа Лифаря 20)– **361-04-39, 0667630307, 0634614871**
41. Центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» **358-41-45, 358-41-40-73-33** – гаряча лінія з попередження суїцидів і психологічної підтримки Lifeline Ukraine
42. Національна «гаряча лінія» з питань наркозалежності : **0 800 507 727**
43. Служба медико-психологічної допомоги та профілактики гострих кризових станів: **(044) 456 17 02, (044) 456 17 25**
44. Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді – **(044) 458-27-67 або (044) 456-49-83**
45. ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей» – **(044) 537-20-16**
46. Дружні клініки для молоді від 14 до 23 років (комплекс медичних, психологічних та соціальних послуг для підлітків та молоді) -
  1. *Голосіївський район* Адреса: м. Київ, вул. Голосіївська, 53, тел.: **257-26-32**
  2. *Дарницький район* Адреса: м. Київ, вул. Тростянецька, 8 д, тел.: **262-46-03; 562-55-62**
  3. *Дніпровський район* Адреса: вул. Шептицького, 3 г, тел.: **517-61-21; 517-28-02**
  4. *Оболонський район* Адреса: м. Київ, вул. Богатирська, 32, тел.: **412-03-26**
  5. *Печерський район*. Адреса: м. Київ, вул. Підвисоцького, 4 б, тел.: **285-00-25**
  6. *Подільський район* Адреса: м. Київ, вул. Турівська, 26, тел.: **425-79-03**
  7. *Шевченківський район* Адреса: м. Київ, вул. Володимирська, 43, тел.: **234-93-46**

#### **Контакти системи правової допомоги**

1. «Гаряча лінія» Уповноваженого Президента України з прав дитини: **(044) 255 76 75**
2. Освітній омбудсмен України: **(095) 143 87 26** (ez@eo.gov.ua, <https://eo.gov.ua/>).
3. Уповноважений Президента України з прав дитини **(044) 255 76 75**
4. Регіональний центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги у місті Києві – вул. Платона Майбороди, 23, місто Київ, 04050, Україна. Контактний телефон: **(044) 593-98-00**, електронна пошта [office.kyiv@legalaid.kiev.ua](mailto:office.kyiv@legalaid.kiev.ua)
5. Координаційний центр з надання правової допомоги  
Адреса: вул. Січових Стрільців, 73, офіс 312, м. Київ, 04053 Телефон: **(044) 486-71-06** Телефон / факс: **(044) 486-77-45** Графік роботи: Пн.-Чт. 09.00-18.00 Пт. 09.00-16.45 E-mail: [info@legalaid.gov.ua](mailto:info@legalaid.gov.ua)

6. Лівобережний київський місцевий центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги  
Адреса: м. Київ, Сімферопольська, 5/1 Телефон: **(044) 223-10-41** Графік роботи: Понеділок-П'ятниця: 09.00-18.00 (без обідньої перерви)  
E-mail: [kyiv1.kyiv@legalaids.kiev.ua](mailto:kyiv1.kyiv@legalaids.kiev.ua)
7. Лівобережне бюро правової допомоги  
Адреса: м. Київ, вул. Верховної Ради, 33/1 Телефон: **(044) 223-10-39** Графік роботи: Понеділок – П'ятниця: 09.00 – 18.00 без обідньої перерви
8. Правобережний київський місцевий центр з надання безоплатної вторинної правової допомоги  
Адреса: м. Київ, вул. Єрванська, 32 Телефон: **(044) 593-97-60, +38(073)5939760** Графік роботи: Понеділок-П'ятниця: 09.00-18.00 (без обідньої перерви) E-mail: [kyiv4.kyiv@legalaids.kiev.ua](mailto:kyiv4.kyiv@legalaids.kiev.ua)
9. Правовий клуб PRAVOKATOR – місто Київ, вул. Дмитрівська, 80 (3 поверх), телефон: **+38(044)364-50-00**, електронна пошта: [kyiv@pravokator.club](mailto:kyiv@pravokator.club)
10. Єдиний контакт-центр системи безоплатної правової допомоги: 0800 213 103 (цілодобово та безкоштовно в межах України)

**Контакти допомоги та підтримки для дітей, батьків, педагогів для постраждалих від війни та сімей військовослужбовців:**

1. Психологічна «гаряча лінія» за підтримки РОКАДА/ УВКБ ООН для постраждалих від війни, ВПО, біженців **0800331916**
2. Лінія психологічної допомоги для сімей військовослужбовців, учасників бойових дій: **0800505085**
3. Гаряча лінія кризової допомоги та підтримки від Українського ветеранського фонду (УВФ): **+38 (067) 400 46 60** (пн. - нд. з 10:00 до 20:00), сайт Фонду (<https://veteranfund.com.ua/>).
4. Гаряча лінія професійної підтримки «Стоп паніка» безкоштовний багатоканальний номер: **0800501892**
5. Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою: **0-800-300-155** (дзвінки безкоштовні)
6. Call-центр Генерального штабу Збройних Сил України для забезпечення своєчасного та якісного розгляду звернень (заяв) громадян, що надходять до Генерального штабу ЗС України **0800500410** — цілодобово, щоденно. Електронна адреса: [Call-center\\_ZSU@mil.gov.ua](mailto:Call-center_ZSU@mil.gov.ua).
7. «Гаряча лінія» тилу Збройних Сил України з питань речового, продовольчого забезпечення, координації та взаємодії з волонтерськими, благодійними організаціями, фізичними і юридичними особами щодо надання допомоги Збройним Силам України — **(044) 483-35-72;**
8. «Гаряча лінія» з питань військово-соціального забезпечення, соціального захисту військовослужбовців та членів їхніх сімей, резервістів, військової дисципліни Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Силах України — **(044) 454-44-51;**

9. Психологічна допомога: телефон **0800500410** пауза **8**
- 10.«Гаряча лінія» Департаменту фінансів Міноборони з питань грошового забезпечення та соціальних виплат — **(044) 271-12-57**;
- 11.«Гаряча лінія» Головного військово-медичного управління ЗС України — **(044) 520-07-64**;

#### **Волонтерські організації:**

1. Всеукраїнське об'єднання "Патріот" - матеріальна та соціальна підтримка військових. На зібрані кошти волонтери купують каски, форму, зброю, амуніцію для солдат на фронті.
2. Благодійний фонд допомоги армії "Повернись живим" - закупівля для військових тепловізорів, окулярів нічного бачення, кровоспинних препаратів та інших необхідних речей. Робота безпосередньо з командним і особовим складом військових частин і контроль доставки вантажів від складу до солдат.
3. ДемАльянс допомога - соціальна, психологічна, інформаційна та юридична допомога родинам воїнів АТО та солдатам, які постраждали внаслідок бойових дій. Навчання психологічної самопомоги. Працює соціальний клуб для членів родин воїнів.
4. Волонтерське об'єднання «Кожен Може допомогти» – допомога вимушеним переселенцям, тим, хто постраждав у зоні АТО (пораненим, катованим), сім'ям загиблих, гуманітарна допомога у зону АТО (продукти, одяг, побутові речі першої необхідності, медикаменти). Допомога соціальним групам, які через воєнні дії перебувають поза увагою (мешканці дитбудинків, інтернатів, притулків для старих, реабілітаційних центрів тощо).

#### **Телефони допомоги та підтримки для дітей, батьків, педагогів у разі підозри чи виявлення торгівлі дітьми та дорослими:**

1. Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів: **0800505501** (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)
2. Гаряча лінія Міністерства закордонних справ України для громадян України, які опинилися в надзвичайних ситуаціях за кордоном: **(044) 238-16 -57, 238-15-88**
3. Департамент боротьби зі злочинами, що пов'язані з торгівлею людьми Національної поліції України: **063-195-00-58 098-481-03-45 050-023-46-78** (пн. - сб. з 09:00 до 18:00)
4. Гаряча лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: **0 800 211 444**
5. Безкоштовна гаряча лінія психологічної підтримки за номером **0-800-211-444**, що працює з 09:00 до 18:00 у будні та з 10:00 до 17:00 у вихідні.

## Добірка корисних платформ, каналів та контактів:

1. Чат-бот Stop Sexting (якщо шантажують в Інтернеті і вимагають контент сексуального характеру) <https://stop-sexting.in.ua/chatbot/>
  2. Інтернет-платформа «Бийся як дівчина» ([https://www.instagram.com/flg\\_ua/](https://www.instagram.com/flg_ua/)).
  3. Добірка контактів українських психологів та платформ на сайті viyna.net: <https://bit.ly/3LwkNGN>
  4. Платформа «Розкажи мені» починає працювати цілодобово й буде надавати безкоштовну психологічну допомогу: <https://www.cognitive.com.ua/portfolio/onlajn-platforma-psyhologichnoyi-pidtrymky-rozkazhy-meni/> Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв'яжеться з вами якомога швидше. Бот першої психологічної допомоги — посилання на бот в Telegram [@friend\\_first\\_aid\\_bot](https://t.me/friend_first_aid_bot).
  5. Проєкт «Поруч» – це групи психологічної підтримки для підлітків і батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи готові допомагати офлайн і онлайн, щоб досвід громадян України не залишився непереборною травмою на все життя. Деталі тут: <https://poruch.me>
  6. Ла Страда-Україна пропонує безкоштовні психологічні консультації для батьків, які хочуть зрозуміти стан своїх дітей й отримати підтримку:
    - [Facebook](https://www.facebook.com/childhotline.ukraine) (<https://www.facebook.com/childhotline.ukraine>)
    - [Instagram](https://www.instagram.com/childhotline_ua) ([https://www.instagram.com/childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua))
    - [Telegram](https://t.me/CHL116111) (<https://t.me/CHL116111>)
  7. Національна гаряча лінія для дітей та молоді працює щодня з 9.00 до 21.00.
- 0800 500 225, 116 111, Telegram: @CHL116111, Instagram: @childhotline\_ua**  
Анонімно. Безкоштовно. Конфіденційно.
8. Телефон довіри(Київ): **0800501212** Цілодобово, безкоштовно з мобільного.
  9. Контакти психологів та психотерапевтів, хто готовий безкоштовно надавати консультації: <https://bit.ly/3LsfZSw>
  10. Світлана Ройз та Міністерство освіти й науки запустили відео-проєкт «**Психологічна турбота**» для дітей: <https://bit.ly/35lrds6>. Експерти розповідають, як доглядати за дитиною в бомбосховищі, як розмовляти під час евакуації, як підібрати слова, якщо хтось із батьків пішов на війну.
  11. Психологічна оборона України: фахова безкоштовна підтримка, корисні статті у період війни <https://ukr-ednist.com.ua>

12. Ветеран Хаб запустив лінію підтримки для близьких ветеранів і військових. Вона доступна з усієї України за телефоном **067 348 28 68** щодня з 8:00 до 22:00 години. Підтримка психологів та консультації юристів відбуватиметься телефоном для клієнтів з будь-якого куточку країни. Усі консультації безоплатні та конфіденційні. Також можна отримати консультації юристів щодо документів й оформлення у новому місці, для виїзду за кордон, отримання соціальних виплат, а також освіти для дітей.
13. Ініціатива «Люди в біді» пропонує психологічну підтримку всім, хто постраждав від війни, гаряча лінія працює цілодобово, конфіденційно, анонімно та безкоштовно: **0800210160**
14. ГО “Дівчата” надає безкоштовну психологічну допомогу постраждалим від сексуального насильства. Якщо ви або ваші знайомі потребують допомоги, напишіть на [helpgodivchata@gmail.com](mailto:helpgodivchata@gmail.com). Додаткову інформацію можна отримати за телефоном **+38 073 460 38 60** ГО “Дівчата”.