**Free Mental Health Resourses**

**Психологічна допомога**

**Безкоштовна психологічна допомога українцям:**

**Додатки, чати підтримки та онлайн-консультації з експертами**

Healthy Minds разом зі службою NHS, які надають психологічну допомогу по всьому Бакингемширу, пропонують дієву розмовну терапію та практичну підтримку, щоб:

• зрозуміти, чому ви почуваєтеся саме так

• з’ясувати взаємозв’язки між вашими відчуттями, думками, симптомами та поведінкою

• з’ясувати, що ви хотіли б змінити

• визначити нові способи справлятися зараз та в подальшому

• допомогти вам із працевлаштуванням або вирішенням труднощів із роботою

Як отримати допомогу читайте за посиланням

Зазвичай первинну зустріч пропонують упродовж 3—5 днів після направлення, під час якої клінічний фахівець обговорює потреби клієнта та пояснює, які варіанти допомоги чи підтримки доступні.

Зустріч буде х фахівцямі із Британії. За потреби люди зможуть отримати доступ до підтримки через перекладача, які надаються безпосередньо через сервіс.

**Українські ресурси, які допоможуть зберегти психічне здоров'я**

**Допомога психолога: запис на онлайн-консультації**

* [Mindly](https://www.buro247.ua/lifestyle/viyna/mindly.html) надає можливість пройти довгострокову терапію: психологи допоможуть пережити втрату близької людини, адаптуватися до нового місця проживання тощо.  
  [mindlyspace.com](https://mindlyspace.com/?utm_source=Buro24_7)
* 🎗Команда **RINA** запрошує на безкоштовні психологічні консультації   <https://rina.health/contact/>

**РИНА** -  благодійний проект з надання екстреної психологічної допомоги

* “[Розкажи мені](https://tellme.com.ua/)”  
  Психологічна допомога 24/7 від спеціалістів Інституту когнітивного моделювання, Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця, а також сертифікованих експертів психічного здоров'я.  
  [tellme.com.ua](https://tellme.com.ua/)
* [BetterHelp](https://www.betterhelp.com/)  
  Платформа з пошуку психотерапевта та проведення онлайн-сесій для українців безкоштовно.  
  [betterhelp.com](https://www.betterhelp.com/)
* [Help24](https://help24.org.ua/uk/how-to-consult)  
  Онлайн-консультації з психологами та юристами.  
  [help24.org.ua](https://help24.org.ua/uk/how-to-consult)
* Центр психологічного консультування і травмотерапії Open Doors ("[Відкриті двері](https://www.facebook.com/OpenDoorsCenter)") спеціалізується на роботі з учасниками збройних конфліктів  
  [facebook.com/OpenDoorsCenter](https://www.facebook.com/OpenDoorsCenter).
* 300 українських психологів об'єдналися з волонтерським рухом “Україна. Ми разом”, аби допомогти пережити стрес від війни. Запис на консультацію [за посиланням](https://docs.google.com/.../1FAIpQLSe9YICXA2xgy3.../viewform).
* “[Хаб стійкості](http://calendly.com/resiliencehub/30-min-consultations)”  
  Об'єднання терапевтів дозволяє обрати зручну дату й час онлайн-консультації [за посиланням](http://calendly.com/resiliencehub/30-min-consultations).
* “[Психологічна допомога українцям під час війни](https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022)”  
  Допомога практикуючих психотерапевтів. Запис на консультацію — через [телеграм-канал](https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022).

**Телеграм-чати**

* Всеукраїнський телеграм-чат з психологічної підтримки назвали “[Як ти](https://www.buro247.ua/lifestyle/how-are-you-telegram-bot.html)?” — фразою, яка стала синонімом любові. Цей чат створила команда експертів та волонтерів TreatFiel. Основна його мета — колективна підтримка. Тут кожен може ділитися своїми переживаннями підтримувати, говорити теплі слова. Головне — дати одне одному відчуття контакту. У чаті будуть модератори, які забезпечуватимуть психологічну й інформаційну безпеку.⠀ А через бота «Як ти?» можна залишити запит на психологічну допомогу або стати психологом волонтером.  
  [t.me/yaktuzaraz](https://t.me/yaktuzaraz)
* Психологічна підтримка для всіх, хто знає, як сказати "паляниця", — у [чаті “Перемога”.](https://t.me/+U83C2OkswW5mYzky)
* Центр психологічної допомоги “Обійми” об'єднує понад 500 психологів-волонтерів з усієї України та працює за підтримки Національної психологічної асоціації. Запис до психолога — [за посиланням](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSexWl1siLEuP6KQXxj7TC7bBrht0tPEAyJ9C9jMK7WeoWSEww/viewform).
* Телеграм-бот психологічної підтримки від студентів Могилянки (консультують 40 психологів-професіоналів). Шукайте @WordsHelpingBot в додатку.
* В умовах ізоляції та евакуації, раціонально та швидко отримувати психологічну допомогу онлайн. До вашої уваги декілька онлайн ресурсів: Телеграм група «Психологічна допомога для українців під час війни» <https://t.me/PsihologDopomogaWarInUa2022>

Група створена для безкоштовної психологічної допомоги українцям, які відчули на собі всі жахіття війни в Україні 2022. Допомога надається практикуючими психотерапевтами.

Для користувачів бота є інструкція: Як вам потрібна допомога: пишіть «Потрібна консультація». Краще коротко викласти в чому суть проблеми, щоб було зрозуміло який спеціаліст зможе коректно працювати з цією проблемою.

Якщо ви хочете надати допомогу: якщо ви вільні й можете проконсультувати – «пишіть вільний» або «беру в роботу». «Напрямок психотерапії такий-то».

Консультації безоплатні й можуть проходити як у відео / телефонній розмові, так і (зважаючи на ситуацію) в текстовій переписці або навіть базовим рекомендаціям в групі.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Якщо ви зараз відчуваєте себе нормально, то все одно рекомендуємо освоїти пару методик із самодопомоги й надання першої психологічної допомоги, щоб за необхідності могти підтримати своїх рідних та близьких.

<https://t.me/dopomoga2022ukr>

**Гарячі лінії**

* “Кризова порадня” від Українського католицького університету надає підтримку онлайн та в телефонному режимі:  
    
  +380965807688  
  +380500732903  
  +380965814896  
  +380934347701  
  +380958744062  
  *(щодня, 9:00-23:00, можливі дзвінки через телеграм).*
* Колцентр “[Варто жити](https://www.facebook.com/vartozhyty/)”  
  5522 — lifecell та Vodafone (дзвінки безкоштовні)  
  +380931707219 — Kyivstar (за тарифами оператора)  
  *(будні, 11:00-19:00).*
* Психологи зі студії [Don't Panic](https://www.dont-panic.com.ua/) спеціалізуються на роботі з панічними атаками  
  +380502110662.

**Медитація**

* Дихальні практики, адаптовані до умов воєнного часу: медитація в бомбосховищі, чек-ліст при емоційному потрясінні тощо.  
  [mental-help.super.site](https://mental-help.super.site/)
* Телеграм-канал “[Дихай](https://t.me/OnlineGroupPricticeForRelax)” проводить ефіри з дихальних та фізичних практик, які допомагають зняти стрес.  
  [t.me/OnlineGroupPricticeForRelax](https://t.me/OnlineGroupPricticeForRelax)
* Навчання базі медитацій у додатку BetterMe: Mental Health.  
  [betterme.world](https://betterme.world/ua/product/meditation)

**Інші додатки**

* Перша психологічна допомога — в додатку [Mindist: Your Wellness Mentor](https://www.buro247.ua/lifestyle/technology/mindist-your-wellness-mentor-app.html) від українських волонтерів.
* [Svitlo](https://svitlo.app/) надає безкоштовний доступ до матеріалів з психологічної самодопомоги. Достатньо ввести промокод *slavaUA!*

**Психоедукація**

 А ще Марк Лівін Та Ілля Полудьонний записали спецепізод подкасту «Простими Словами» — «Що зараз з нами відбувається», щоб розповісти в якому стані ми зараз знаходимось і як його психологічно переживати. Наразі він доступний для прослуховування на подкаст платформах.

<https://anchor.fm/the-village-ukraine>