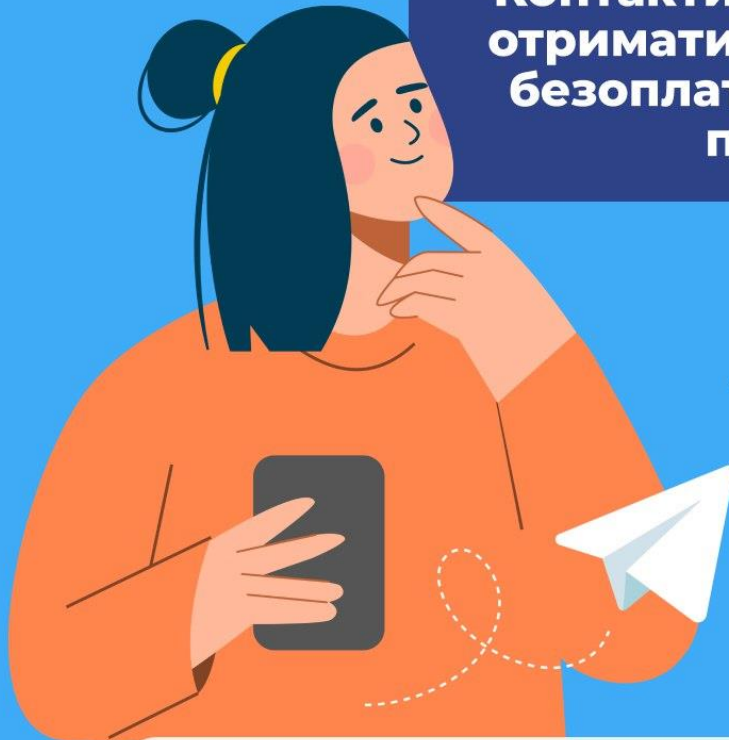


Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

**Контакти, за якими можна
отримати кваліфіковану та
безоплатну психологічну
підтримку**

Частина 1



**Телеграм-боти
та онлайн-
платформи**

**Українці – сталь. Але навіть «сталевим»
людям часом потрібна підтримка.**

Українці — сталь. Але навіть «сталевим» людям часом потрібна підтримка.

🗨️ Не варто нехтувати власним ментальним здоров'ям. Відчуваєте потребу? Зверніться за допомогою до фахівців.

📋 Ми зібрали для вас контакти, за якими можна отримати кваліфіковану та безоплатну психологічну підтримку.

Телеграм-боти:

👉 Друг. Перша допомога

👉 Як ти?

☞ Центр Відкриті Двері — допомога людям, чиє життя зазнало впливу війни або інших травматичних подій.

☞ Бот для ЗАХИСНИКІВ — підтримка для військових від фахівців госпіталю ветеранів війни «Лісова поляна» МОЗ України.

☞ Elomia — анонімна психологічна підтримка 24/7.

Онлайн-платформи:

☞ Розкажи мені — онлайн-платформа безкоштовної психологічної допомоги.

☞ Mental Help — безкоштовна психологічна допомога та аудіопрактики.

☞ Zapovo — пропонує 15-хвилинні аудіозаняття, які допомагають долати труднощі, ставити собі правильні запитання та знаходити відповіді на них.

☞ Поруч — офлайн та онлайн групи психологічної підтримки для підлітків і батьків.

☞ UA Mental Help — психологічна допомога та інформаційна підтримка українців під час війни.

☞ PsyHelpUA — психологічна допомога українцям.

☞ Хаб стійкості — на платформі доступна служба першої психологічної допомоги для тих, хто мешкає в Україні, та тих, хто був змушений переїхати.

☞ Mindly — психологічна допомога українцям, що постраждали у війні.

☞ Teenergizer — онлайн-консультації для підлітків.

☞ УкрЄдність — на сайті доступні індивідуальні консультації, підтримуючі психологічні групи та корисні статті на тематику актуальну в умовах воєнного стану.