

Підвищений стрес, важкі емоції, тривожність, втрата контролю чи відчай — із цим стикається багато людей. Тож психологічна допомога й психосоціальна підтримка є пріоритетом для людей та забезпечується державою.

— **Психологічна допомога** — консультації з фаховими психологами для опрацювання стресу, тривоги, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших емоційних труднощів.

— **Психосоціальна підтримка** — способи зменшити напругу й зробити людину стійкішою перед емоційними проблемами.



Хто надає психологічну допомогу:

- ▶ мобільні бригади психологів у пунктах евакуації і на місцях подій;
- ▶ сімейні лікарі — зверніться, щоб отримати консультацію або направлення до психолога. Перелік медичних закладів, які надають безкоштовну психологічну допомогу, можна уточнити, подзвонивши в контакт-центр Національної служби здоров'я України за коротким номером **1677**;
- ▶ центри життєстійкості — безпечні простори, куди може звернутися кожен житель громади по підтримку психолога чи консультацію з фахівцем соціальної роботи.

— Психологічна допомога, яку надають державні й громадські структури, — **безкоштовна**.

— Звернення по психологічну допомогу є **добровільним**, а отримані під час консультації дані — **конфіденційними**. Усі фахівці зобов'язані дотримуватись етичного кодексу психолога й гарантувати повагу до гідності клієнта.

Безоплатна правнича допомога

Допомогти зменшити стрес і тривожність, викликані розв'язанням питань правового характеру, може система надання безоплатної правничої допомоги.

Ви можете отримати безоплатні консультації юристів, алгоритми дій, допомогу зі складенням документів тощо. Деякі категорії громадян мають право на безоплатну допомогу зі зверненням до суду.

Послуги надає система надання безоплатної правничої допомоги.

Дізнавайтеся деталі під консультації з юристом:
0800 213 103



Також послуги можна отримати онлайн та у бюро правничої допомоги.

Хто може звернутися по допомогу

Психологічна допомога доступна всім без винятку:

- ▶ евакуйованим або під час евакуації;
- ▶ людям, які втратили близьких;
- ▶ ВПО;
- ▶ постраждалим від різних форм насильства,
в тому числі пов'язаних зі збройною
агресією;
- ▶ дітям і підліткам;
- ▶ старшим людям;
- ▶ військовослужбовцям, ветеранам
та членам їхніх родин;
- ▶ усім, хто потребує емоційної підтримки.

ДЕ ОТРИМАТИ
ПСИХОЛОГІЧНУ
ДОПОМОГУ ТА
ПСИХОСОЦІАЛЬНУ
ПІДТРИМКУ
ПІД ЧАС ВІЙНИ

Наведена інформація актуальна
станом на грудень 2025 року



Матеріал підготовлено за підтримки Ради Європи
в рамках проєкту «Удосконалення судових
та позасудових засобів захисту прав осіб,
постраждалих від війни в Україні».