

Місцеві сервіси психологічної підтримки у Бучі та Бучанській громаді

Центр життєстійкості Бучанської громади

Це простір соціально-психологічної підтримки, де можна отримати допомогу фахових психологів, освоїти навички подолання стресу, знайти підтримку для себе та сім'ї — **безкоштовно або на доступних умовах.**

Ось **контактний телефон Центру життєстійкості Бучанської громади**, де можна отримати психологічну підтримку та консультації в м. Буча:

067 300 30 23 — телефон для запису та довідок.

Адреса: м. Буча, вул. Енергетиків, 19 — у приміщенні Бучанського центру соціальних послуг та психологічної допомоги.

Гаряча лінія та телефонні служби підтримки

Ви можете звернутися **безкоштовно**, анонімно й конфіденційно:

Для всіх (цивільних):

- **Лінія Національної психологічної асоціації: 0 800 100 102** (щодень 10:00–20:00) — консультації психолога телефоном.
- **Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції: 0 800 211 444** (10:00–20:00) — слухають, підтримують.

Популярні всеукраїнські служби, якщо потрібна негайна підтримка:

- **Національна гаряча лінія з питань психічного здоров'я Lifeline Ukraine: 7333** — кризова підтримка.

(Ці телефони працюють по всій Україні та доступні незалежно від місця проживання.)

Онлайн та інші ресурси (корисно для всіх вікових груп)

Mental Help — онлайн-платформа з психологічною допомогою Україна.

0 800 331 200 — гаряча лінія психологічної підтримки UA Mental Help працює щодня, приблизно з 9:00 до 21:00 (точний графік уточнюється на їхньому сайті);

044 334 31 07 — інформаційна лінія UA Mental Help (міський номер Київ) для довідок та запису;

Платформа “Розкажи мені” — безкоштовні консультації психологів онлайн.

Онлайн-платформа «Розкажи мені» не має окремого загальнодоступного телефонного

номера саме для дзвінків — **вона працює здебільшого як інтернет-сервіс**, де ви залишаєте заявку на консультацію, і психолог або психотерапевт зв'язуються з вами самостійно.

Як звернутися:

Перейдіть на сайт **tellme.com.ua** і заповніть коротку форму: вкажіть свої контакти, опишіть, що вас турбує, і очікуйте на зворотний зв'язок від консультанта.

Ця платформа працює **цілодобово** й надає безкоштовну психологічну допомогу онлайн.

- **Проект “Поруч” (UNICEF)** — психологічна підтримка для підлітків і батьків.
- **Прямого загальноукраїнського телефону саме для “ПОРУЧ” немає** — натомість для участі та консультацій зазвичай пропонують **реєстрацію через їхній сайт або електронну пошту**.
- **Як зв'язатися з проектом “ПОРУЧ”:**
Онлайн-форма для участі: **poruch.me** — там можна обрати групу для підлітків, для батьків або для педагогів і залишити заявку на консультацію.
- Також можна написати на **електронну пошту проекту: poruch.team@gmail.com** — це загальний контакт для отримання інформації про групи та консультації.
- **Національна дитяча гаряча лінія (Ла Страда-Україна): 116 111 чи 0 800 500 225** — для дітей і підлітків.

Ці сервіси можуть бути особливо корисними, якщо психологічна ситуація **термінова або потрібна підтримка “тут і зараз”**.

Якщо хочете звернутись через медичну систему

Згідно з програмою медичних гарантій, можна **отримати психологічну підтримку через сімейного лікаря/терапевта**, або вас можуть направити до психотерапевта/психолога у медичному закладі. Це потребує первинного контакту з лікарем.

Що важливо пам'ятати

- Психологічна підтримка — це **нормальна реакція на стресові події**. Шукати її — не соромно, а корисно.
- Якщо відчуваєте сильну тривогу, страх, безсоння чи інші важкі емоції — звернення за допомогою може реально полегшити стан.