

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ, ПОСТРАДАВШИМ ОТ ВОЙНЫ В УКРАИНЕ

Эмоциональная поддержка по телефону на русском языке



1809 или **+370 664 65792**

В будние дни (понедельник–пятница) 18–21 час.
В выходные дни (суббота–воскресенье) 12–15 час.
В нерабочее время звонки записываются,
и в рабочее время консультант свяжется с звонившим.

Эмоциональная поддержка по телефону на русском языке «Линия доверия»



8 800 77277

Ежедневно 16–19 час.
Эмоциональную поддержку подросткам
оказывают студенты–волонтеры.

Manodaktaras.lt

Время консультаций психологов и психотерапевтов публикуется и постоянно обновляется.
Можно выбрать нужного специалиста, время консультации и зарегистрироваться в системе, создав аккаунт.
Подключиться к видеоконсультации можно не ранее чем за 10 минут до ее начала через свой аккаунт.



Регистрация: **Психологическая поддержка народа Украины – Психологічна допомога народу України manodaktaras.lt**

www.manodaktaras.lt/slava-ukraini

Психологическая поддержка на языке жестов

На языке жестов предоставляются индивидуальные консультации психолога и проводятся групповые занятия в прямом эфире или дистанционно.



luk.donata@gmail.com, vilmanark@gmail.com
Skype – LKD.psichologas.

www.lkd.lt/kurtiesiems-nemokama-psichologine-pagalba-gestu-kalba

Центр кризисного реагирования

Психологи–волонтеры ЦКР предоставляют бесплатные консультации гражданам Украины и членам их семей на русском и английском языках. Психологи консультируют в рабочие дни (понедельник–пятница) с 16 до 20 час., по субботам с 12 до 16 час.
Цена: бесплатно



Перед прибытием (наш адрес: ул. Антакальнио 97, Вильнюс) позвоните по телефону **+370 640 51555**, чтобы узнать, когда в ближайшее время будет дежурить специалист, консультирующий на иностранных языках.



<https://krizesiveikimas.lt/>

«Anima» психология

Бесплатные консультации дистанционно на литовском, английском, русском и украинском языках
Цена: бесплатно

Регистрация:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc0CxYW9sYsrPRox2EY_LgxaH02x0QWxeFQYINE4nprIJyo0g/viewform



<https://www.facebook.com/anima.psichologija/>

Миграционный информационный центр «Renkuosi Lietuvą (Я выбираю Литву)»

Консультации дистанционно с 8 до 19 час. на литовском, английском, русском языках. До 7 бесплатных консультаций предоставляется проживающим за рубежом литовцам, которые рассматривают возможность возвращения в Литву; вернувшимся в Литву после эмиграции и членам их семей, сталкивающимися с трудностями при интеграции в общество; проживающим в Литве иностранцам, сталкивающимися с трудностями при интеграции в общество.

Цена: бесплатно



<https://www.renkuosilietuva.lt/lt/psichologas/>



psichologas@iom.int

Мобильное приложение «Mindletic»

«Mindletic» предоставляет доступ к приложению для эмоционального здоровья «Mindletic App» для украинских предприятий или предприятий, где имеются работники-украинцы. Консультации предоставляются круглосуточно дистанционно через мобильное приложение на литовском и английском языках.

Цена: услуга украинским предприятиям предоставляется бесплатно



info@mindletic.com



www.mindletic.com

LinkedIn» написать **Виргилиюсу Паююсу (Virgilijus Pajujus).**

Онлайн-платформа «psyhelpforua.eu»

Платформа предназначена для оказания бесплатной психологической помощи жертвам войны: как тем, кто остается в Украине, так и тем, кто бежал в другие страны. Дистанционные консультации на русском и/или английском языках предоставляются компетентными специалистами со всего мира. После регистрации в системе можно выбрать специалиста для консультаций. В согласованное время связь осуществляется путём обычного или видеозвонка.



<https://www.psyhelpforua.eu/>

Инициатива психологов и психиатров

Инициатива психологов и психиатров – эмоциональная поддержка народу Украины. Бесплатные консультации дистанционно в согласованное время. Некоторые психологи предоставляют консультации на украинском, русском, английском и польском языках.



<https://4pcentras.com/initiative-for-ukrainians/>

<https://www.facebook.com/4pcentras>

Женский кризисный центр Каунасского округа

Консультации в прямом эфире и дистанционно в рабочие дни (понедельник-пятница) с 9 до 17 час. на русском, английском языках. Помощь семьям и лицам, оказавшимся в кризисной ситуации – как литовским, так и украинским гражданам. Предназначен для тех, кто эмоционально сильно затронут событиями этих дней.

Цена: бесплатно



<https://www.facebook.com/kaunoapskritiesmoterukriziucentras/>

<https://www.kamkc.lt/>

Центр поддержки детей

Бесплатная экстренная психологическая помощь детям и семьям, которые приехали жить или удаленно из Украины.



+370 611 43567, +370 611 22612



pvc@pvc.lt



<http://www.pvc.lt/lt/pradzia/9-naujienos/743-psichologine-pagalba-is-ukrainos-atvykusiems-vaikams-ir-seimoms>

Информация для самопомощи

В разделе самопомощи можно найти информацию о различных методах самопомощи.
В разделе первой помощи вы найдете информацию о том, как вести себя в критических ситуациях, какими способами можно помочь себе и окружающим.



www.samopomi.ch