

БЕЗПЛАТНА ДОПОМОГА ЛЮДЯМ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Емоційна підтримка телефоном російською

 **1809 або +370 664 65792**

У робочі дні (з понеділка по п'ятницю) 18–21 год.
У вихідні дні (Субота – неділя) 12–15 год.
У неробочий час дзвінки записуються, і
консультант зв'яжеться з абонентом у робочий час.

Емоційна підтримка телефоном російською мовою "Лінія довіри"

 **8 800 77277**

Щодня 16–19 год.
Емоційну підтримку підліткам надають учні-волонтери.

Manodaktaras.lt

Час консультацій психологів і психотерапевтів
оприлюднюється та регулярно оновлюється.
Ви можете вибрати потрібного фахівця, час
консультації та зареєструватися в системі,
створивши обліковий запис.
Можливе підключення для відеоконсультації максимум
за 10 хвилин до її початку, через ваш обліковий запис.



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

www.manodaktaras.lt/slava-ukraini

Психологічна допомога з мовою жестів

Індивідуальне консультування психолога
мовою жестів та групові заняття наживо або дистанційно.



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

[www.lkd.lt/kurtiesiems-nemokama-
psichologine-pagalba-gestu-kalba](http://www.lkd.lt/kurtiesiems-nemokama-psichologine-pagalba-gestu-kalba)

Центр подолання криз

Волонтери-психологи ЦПК надають безкоштовні
консультації громадянам України та їхнім родинам
російською та англійською мовами. Психологи
консультують у будні (понеділок–п'ятниця) з 16.00
до 20.00, у суботу з 12.00 до 16.00. Також консультуємо
дистанційно через Skype – krizesiveikimas,
Facebook Messenger – Krizės Įveikimas.
Ціна: безплатно



Перед приїздом (наша адреса: вул. Антакальніо, 97, Вільнюс) зателефонуйте
за тел. **+370 640 51555** запитайте, коли найближчим часом буде
чергувати спеціаліст, який консультує іноземною мовою.



<https://krizesiveikimas.lt/>

Anima психологія

Безплатна дистанційна консультація литовською,
англійською, російською та українською мовами
Ціна: безплатно



Регистрация:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc
oCxYW9sYsrPRox2EY_LgxaH02x0QWxeFQYINE
4nprJyo0g/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc0CxYW9sYsrPRox2EY_LgxaH02x0QWxeFQYINE4nprJyo0g/viewform)

[https://www.facebook.com/
anima.psichologija/](https://www.facebook.com/anima.psichologija/)

Міграційний інформаційний центр «Я обираю Литву»

Консультації дистанційно з 8:00 до 19:00. литовською, англійською, російською мовами.

До 7 безкоштовних консультацій надається для литовців, які проживають за кордоном та планують повернутися до Литви,; людям, які повернулися до Литви після еміграції, та членам їхніх сімей, які натрапляють на труднощі інтеграції в суспільство; Для іноземців, які проживають в Литві та натрапляють на труднощі інтеграції в суспільство.

Ціна: безплатно



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



psychologas@iom.int

Мобільна програма Mindletic

Українським компаніям або компаніям з українськими працівниками, Mindletic надає доступ до програми емоційного здоров'я Mindletic App. Консультації надаються цілодобово дистанційно через мобільний додаток литовською та англійською мовами.

Ціна: послуга надається українським компаніям безплатно



info@mindletic.com



www.mindletic.com

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

Інтернет платформа „psyhelpforua.eu”

Платформа покликана надавати безкоштовну психологічну допомогу людям, що постраждали від війни: як тим, хто залишився в Україні, так і тим, хто знайшов притулок в інших країнах. Дистанційне консультування російською та/або англійською мовами надають компетентні фахівці з усього світу. Після реєстрації в системі є можливість обрати фахівця для консультації. Зв'яжіться в призначений час за допомогою звичайного або відеодзвінка.



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

Ініціатива психологів та психіатрів

Ініціатива психологів та психіатрів – емоційна підтримка народу України.

Безплатна дистанційна консультація в обумовлений час.

Деякі психологи надають консультації українською, російською, англійською та польською мовами.



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

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

Жіночий кризовий центр Каунаського округу

Прямі та дистанційні консультації у будні (понеділок–п'ятниця) з 9.00 до 17.00 російською, англійською.

Допомога сім'ям та окремим особам, які перебувають у кризовому стані – громадянам Литви та України. Для тих, кого емоційно вплинули події сьогоднішніх днів.

Ціна: безплатно



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

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

Центр підтримки дітей

Безплатна екстрена психологічна допомога дітям та сім'ям, які прибули з України наживо чи дистанційно.
Ціна: безплатно



+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>

Інформація для самопомоги

У розділі самопомоги ви можете знайти інформацію про різні способи самопомоги.
У розділі першої допомоги ви знайдете інформацію про те, як діяти в надзвичайних ситуаціях, які можливі способи допомогти собі та іншим.



www.samopomi.ch