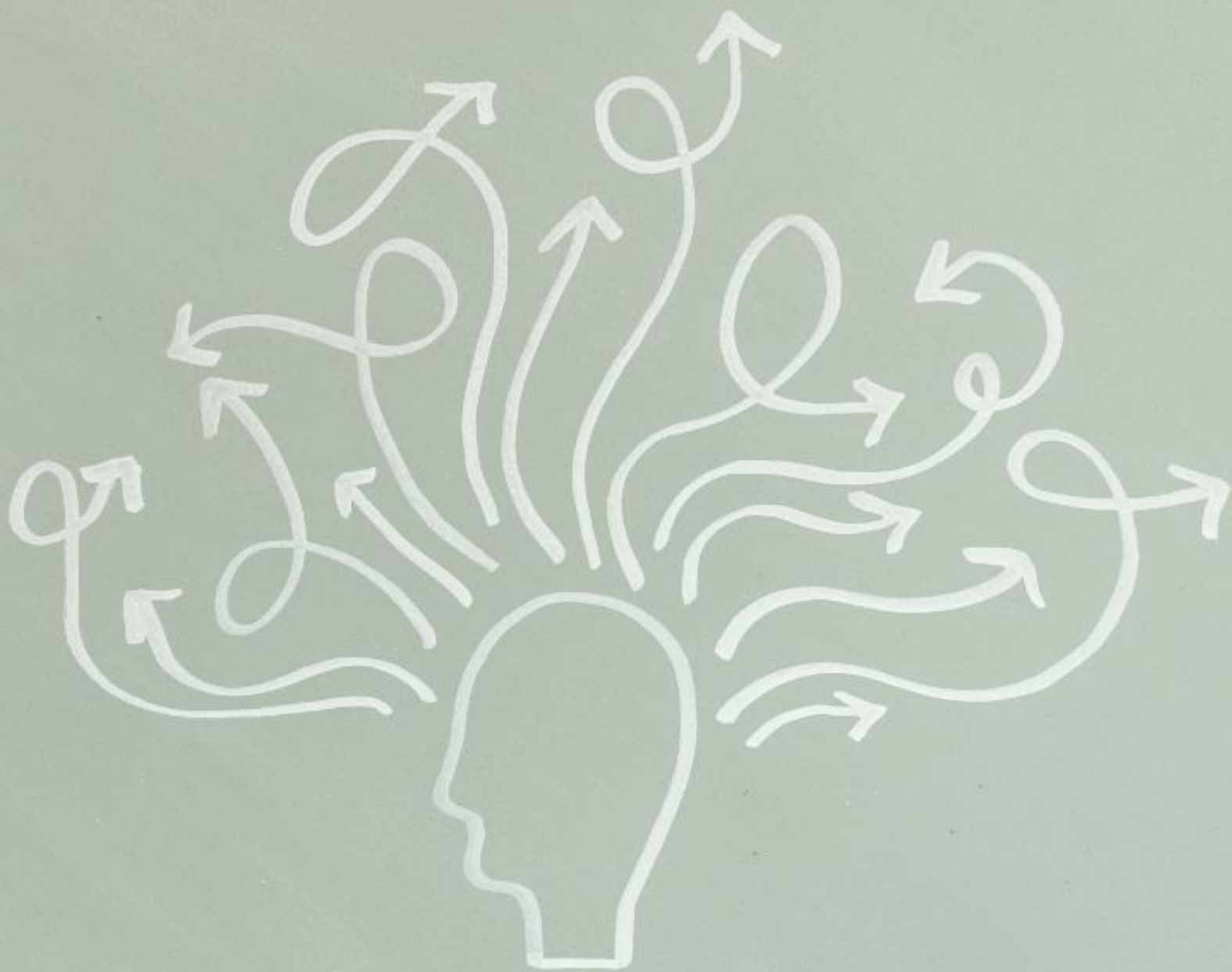


РЕСУРСНИЙ ПОСІБНИК ІЗ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



РЕСУРСНИЙ ПОСІБНИК З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Цей посібник містить упорядкований перелік надійних ресурсів з питань психічного здоров'я, доступних в Україні та українською мовою, включаючи веб-сайти, гарячі лінії та мережі підтримки, які допоможуть людям отримати доступ до подальшої підтримки.

1. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

- **Опис:** Комплексна програма, спрямована на зміцнення систем охорони психічного здоров'я по всій Україні, реалізація Загальнодержавної програми охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки населення.

Всесвітня організація охорони здоров'я

- **Доступ:** Інформація доступна через Спеціальну ініціативу Всесвітньої організації охорони здоров'я з охорони психічного здоров'я в Україні.

2. UA Психологічна допомога

- **Опис:** Благодійна організація, що надає до 12 безкоштовних консультацій психологів-волонтерів для людей, які відчувають симптоми депресії, відчаю, апатії чи інших тривожних станів.

Відвідайте Україну

- **Доступ:** Зверніться за підтримкою через їхній офіційний сайт.

3. Psy Help For UA

- **Опис:** Пропонує безкоштовну емоційну підтримку українцям, з'єднуючи людей з фахівцями з психічного здоров'я, які розмовляють українською, англійською та/або російською мовами.

PsyHelpForUA

- **Доступ:** Зареєструйтеся на їхньому сайті, щоб безпечно спілкуватися з психологом телефоном або ноутбуком.

4. Телефони довіри Червоного Хреста

- **Опис:** Різні національні товариства Червоного Хреста по всій Європі пропонують телефонні лінії допомоги, на яких працюють навчені волонтери, що володіють українською мовою і надають емоційну та психологічну підтримку.

Croix-Rouge Internationale

- **Доступ:** Зверніться за підтримкою до місцевих відділень Червоного Хреста в таких країнах, як Болгарія, Іспанія та інших.

5. СОС Дитячі Містечка Україна

- **Опис:** Надає індивідуальну підтримку з питань психічного здоров'я, проводить групові заняття, групи самопомоги та спеціалізовані тренінги для спеціалістів з питань психічного здоров'я та соціальних працівників.

СОС Дитячі Містечка

- **Доступ:** Послуги доступні через їхні програми в Україні.

6. Ресурси про травму українською мовою

- **Опис:** Коаліція з питань психічного здоров'я іммігрантів пропонує перекладені ресурси з психопросвітництва щодо травми українською мовою, доступні для безкоштовного завантаження та використання.

Ourcimbh

- **Доступ:** Доступ до ресурсів можна отримати через їхній офіційний веб-сайт.

7. Ресурси Інституту дитячого розуму

- **Опис:** Надає ресурси психічного здоров'я для подолання кризи в Україні, включаючи інструменти та ресурси для допомоги лікарям, які реагують на потреби дітей у сфері психічного здоров'я.

Інститут дитячого розуму

- **Доступ:** Ресурси доступні на їхньому веб-сайті кількома мовами, в тому числі українською.

8. Королівський коледж психіатрів

- **Опис:** Пропонує перекладену українською мовою інформацію про психічне здоров'я, що охоплює різні теми для підтримки україномовної спільноти.

Королівський коледж психіатрів

- **Доступ:** Інформація доступна на їхньому офіційному веб-сайті.

9. Служба психічного здоров'я Святого Патрика

- **Опис:** Надає інформацію про психічне здоров'я українською мовою, включаючи статті на різні теми психічного здоров'я для підтримки української громади в Ірландії.

Фестиваль Святого Патріка

- **Доступ:** Ресурси доступні на їхньому веб-сайті.

10. Готовність до стихійних лих

- **Опис:** Пропонує безкоштовні відеоролики про психічне здоров'я українською, російською, польською та англійською мовами, присвячені психічному здоров'ю та психосоціальній підтримці.

Готовність до стихійних лих

- **Доступ:** Доступ до відео можна отримати через їхню платформу.

Зверніть увагу, що хоча ці ресурси створені для допомоги україномовним користувачам, важливо перевіряти їхню актуальність та доступність, оскільки пропозиції можуть змінюватися з часом.