



## БЕЗКОШТОВНА ДОПОМОГА ЛЮДЯМ ЖЕРТВАМ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

### ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ПО ТЕЛЕФОНУ РОСІЙСЬКОЮ МОВОЮ

**1809 або +37066465792**

- В робочі дні (понеділок-п'ятниця) о 18-21 год. У вихідні дні (субота-неділя) о 12-15 год.
- В неробочий час дзвінки реєструються і в робочі дні консультант перетелефонує вам

### ЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ „ЛІНІЯ ДОВІРИ“ РОСІЙСЬКОЮ МОВОЮ

**8 800 77277**

- Емоційну підтримку надають школярі-волонтери
- Щодня о 16-19 год.

### ВІДЕО ПСИХОЛОГІВ РОСІЙСЬКОЮ ЧИ УКРАЇНСЬКОЮ МОВАМИ

**[www.manodaktaras.lt/slava-ukraini](http://www.manodaktaras.lt/slava-ukraini)**

- Можливі часи для консультацій психологів вказані <https://manodaktaras.lt/slava-ukraini>
- У графіку потрібно вибрати бажаного спеціаліста, час консультації і зареєструватися в системі, створивши акаунт.
- Підтвердивши акаунт, чекати консультації. Якщо до консультації залишилося не більше, як 10 хв, приднайтеся до свого акаунту і натисніть на кнопку „розпочати відеоконсультацію“.

### ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МОВОЮ ЖЕСТІВ

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

- Психологи професіонали мовою жестів надають індивідуальні консультації і проводять групові заняття безпосередньо або дистанційно.
- Ел.адреси для реєстрації на консультації [luk.donata@gmail.com](mailto:luk.donata@gmail.com), [vilmanark@gmail.com](mailto:vilmanark@gmail.com) або Skype: LKD.psichologas

### КОНСУЛЬТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ РОСІЙСЬКОЮ МОВОЮ БЕЗПОСЕРЕДНІ ЧИ ДИСТАНЦІЙНІ

**+37064051555**

- В робочі дні (понеділок-п'ятниця) о 16-20 год. В суботу о 12-16 год.
- Інформацію про надання послуг знайдете <https://krizesiveikimas.lt/paslaugos/konsultacii-psihologa/>.

### ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ САМОПОМОЧІ

**[www.samopomi.ch](http://www.samopomi.ch)**

- У відділі самопомоги можна знайти інформацію про різні способи самопомоги;
- В розділі першої допомоги знайдете інформацію, як поводитися в критичних ситуаціях, які можливі способи
- допомоги собі і другим.