**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ’Я ТА ІНШІ РЕСУРСИ ПІДТРИМКИ**

[**ВЕТЕРИНАРНІ СПЕЦИФІЧНІ РЕСУРСИ** 2](#_Toc105497484)

[Vets In Mind 2](#_Toc105497485)

[Not One More Vet 2](#_Toc105497486)

[FECAVA Робоча група з ментального здоров’я 2](#_Toc105497487)

[WSAVA Професійна група здоров’я 2](#_Toc105497488)

[Ветеринарна кризисна підтримка в Північній Ірландії та Великобританії 2](#_Toc105497489)

[**ЗАГАЛЬНІ ОНЛАЙН РЕСУРСИ** 3](#_Toc105497490)

[Безкоштовні Онлайн консультації/терапія 3](#_Toc105497491)

[Національний інститут психічного здоров'я Чеської Республіки 3](#_Toc105497492)

[Психічне здоров'я для України (MH4U) 3](#_Toc105497493)

[Посібник для батьків біженців 3](#_Toc105497494)

[Всесвітня організація здоров’я та ментальних ресурсів 3](#_Toc105497495)

[Королівський коледж з психіатрії 4](#_Toc105497496)

[Центр Вивчення травматичного стресу 4](#_Toc105497497)

[Ментальне здоров’я Європа 4](#_Toc105497498)

[**ЗАГАЛЬНІ ЛІНІЇ ПІДТРИМКИ ЄВРОПИ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ** 5](#_Toc105497499)

[УКРАЇНА 5](#_Toc105497500)

[ЄВРОПА НАВКРУГИ УКРАЇНИ (A-Z ПО КРАЇНАМ) 5](#_Toc105497501)

[ПІВНІЧНА АМЕРИКА (КАНАДА ТА США) 13](#_Toc105497502)

[**ІНШІ ОНЛАЙН ПРАКТИЧНІ АБО МЕДИЧНІ РЕСУРСИ (ІРЛАНДІЯ ТА ВЕЛИКОБРИТАНІЯ)** 25](#_Toc105497503)

#

## **ВЕТЕРИНАРНІ СПЕЦИФІЧНІ РЕСУРСИ**

### Vets In Mind

Це додаток для смартфонів та планшетів, який містить багато корисних ресурсів по різноманітним темам з ментального здоров’я а також лінії підтримки у багатьох країнах по всьому світу. Тепер доступний і український розділ.

<https://www.vets-in-mind.org/resources/>

### Not One More Vet

Організація присвячена ментальному здоров’ю у ветеринарній професії, яка містить кризисні номера у багатьох країнах по всьому світу та іншу інформацію з ментального здоров’я <https://www.nomv.org/crisis-numbers/>

### FECAVA Робоча група з ментального здоров’я

Онлайн ресурси та інформація по ментальному здоров’ю та емоційному благополуччю від FECAVA Робоча група з ментального здоров’я <https://www.fecava.org/clinicians/mental-health-and-well-being/>

### WSAVA Професійна група здоров’я

Сайт WSAVA Професійна група здоров’я має багато корисних ресурсів та додаткових зовнішніх ссилок присвячених метальному здоров’ю<https://wsava.org/committees/professional-wellness-group/>

### Ветеринарна кризисна підтримка в Північній Ірландії та Великобританії

**Vetlife**

website: [https://www.vetlife.org.uk](https://www.vetlife.org.uk/)

(+44) 0303 040 2551

Північна Ірландія

**Vet Support NI**: [https://vetsupport.me](https://vetsupport.me/)

## **ЗАГАЛЬНІ ОНЛАЙН РЕСУРСИ**

### Безкоштовні Онлайн консультації/терапія

Терапевти пропонують безкоштовні онлайн консультації для кожної людини, яка постраждала від наслідків війни в Україні на кількох сайтах :

<https://complicated.life/en/find-help-with/therapists-for-ukraine>

<https://www.therapyroute.com/free-therapy-for-ukraine>

<https://www.existentialacademy.com/ess/> (курс з 8 Zoom сессій; сервіс англомовний)

###

### Національний інститут психічного здоров'я Чеської Республіки

Національний інститут психічного здоров'я Чеської Республіки зробив свою дуже хорошу онлайн-систему підтримки психічного здоров'я доступною українською мовою:

<https://www.samopomi.ch>

### Психічне здоров'я для України (MH4U)

MH4U - це проєкту, призначений для покращення якості та доступності

допомоги та психосоціальної підтримки для людей із психічними розладами в Україні.

[www.mh4u.in.ua](http://www.mh4u.in.ua)

### Посібник для батьків біженців

«Посібник для батьків» дає вам конкретні поради та вказівки щодо того, як поводитися

з реакцією ваших дітей на драматичні життєві події, та як створити для них безпеку:

<https://www.rodekors.dk/sites/rodekors.dk/files/2022-04/Guide_Ukrainsk_PDF_enkeltsider.pdf>

Також доступний як мобільний додаток:

<https://appurl.io/j6vuhyks>

### Всесвітня організація здоров’я та ментальних ресурсів

ВОЗ має декілька чудових публікацій:

WHO PDF буклет для тих хто має важкі життєві обставини:<https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150> (Українська версія , також доступна на інших мовах)

WHO PDF буклет для працівників громади, що надають інформацію, як запропонувати першу психологічну допомогу для інших:<https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205> Українська версія доступна тут:<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf?sequence=72>

### Королівський коледж з психіатрії

Інформація для людей, що постраждали від травм та їх опікунів, сімей та друзів

Подолання наслідків травмуючої події

[https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/ukrainian/Подолання-наслідків-травмуючої-події](https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/ukrainian/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BA%D1%96%D0%B2-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D1%83%D1%8E%D1%87%D0%BE%D1%97-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%96%D1%97)

Посттравматичний стресовий розлад

[https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/ukrainian/Посттравматичний-стресовий-розлад-(ПТСР)](https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/ukrainian/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BB%D0%B0%D0%B4-%28%D0%9F%D0%A2%D0%A1%D0%A0%29)

### Центр Вивчення травматичного стресу

Центр пропонує безкоштовні ресурси по ментальному здоров’ю , засновані на доказовій медицині , які включають у себе швидкі гайди та чеклисти з перечню тем

 Ресурси доступні на українській <https://www.cstsonline.org/war-in-ukraine/other-languages/ukrainian>

###

### Ментальне здоров’я Європа

Сайт з багатьма ресурсами:

· Статті з підтримки ментального здоров’я під час війни та список ресурсів з ментального здоров’я та психологічної підтримки в Україні та сусідніх країнах:

<https://www.mhe-sme.org/what-we-do/ukraine/#1587359837559-f3c3c6cb-34d4>

· Інтерактивна карта з інформацією по підтримці ментального здоров’я та інші сервіси:<https://www.mhe-sme.org/library/helplines/>

## **ЗАГАЛЬНІ ЛІНІЇ ПІДТРИМКИ ЄВРОПИ ТА ПІВНІЧНОЇ АМЕРИКИ**

(джерело: [www.therapyroute.com](http://www.therapyroute.com/) and [https://www.mhe-sme.org](https://www.mhe-sme.org/))

###

### УКРАЇНА

· La Strada-Ukraine/Ла Страда-Україна це недержавна організація, яка має національну гарячу лінію в Україні для запобігання гендерній дискримінації та національна гаряча лінія для дітей , яким потрібна підтримка та порада

(+380) 0 800 500 335 / 116 123 (Національна гаряча лінія для запобігання домашнього насильства , людського рабства та гендерної дискримінації )

 (+380) 0 800 500 225 / 116 111 (Національна гаряча лінія для дітей)

· Lifeline Ukraine це 24/7 професійна лінія запобігання суїциду та підтримки ментального здоров’я сфокусованого на ветеранах (+380) 7333

· Телефон Довіри у Львові "Stavropyghion-058" це гаряча лінія ментального здоров’я в Україні , працює з 12 до 23.00 кожний день (+380) 058

· Одеський телефон довіри це це гаряча лінія ментального здоров’я в Україні , працює пн -пт з 10:00 - 08:00 та кожну сб та неділю з 19:00 - 08:00 (+380) 0487 327715/ 0482 226565

##

### ЄВРОПА НАВКРУГИ УКРАЇНИ (A-Z ПО КРАЇНАМ)

**Albania**

· Національна гаряча лінія для дітей - ALO 116

(+355) 116000

**Andorra**

· Невідкладна допомога Андорри

(+376) 112

**Armenia**

· Траст соціальної роботи та соціологічний дослідницький центр (+374) 02538194

(+374) 02538197

**Austria**

· **Телефонна консультація для людей у складних життєвих ситуаціях**

(+43) **142 (Notruf) (24/7)**

· **Швидка психологічна служба Австрії**

(+43) 699 188 554 00 (24/7)

**Belgium**

· Загальна лінія допомоги

(+32) 0800 14 689

(+32) 106 (Dutch)

(+32) 107 (French)

· Zelfmoordlijn1813

(+32) 1813 (Dutch)

(+32) 0800 32 123 (French)

**Bosnia & Herzegovina**

· Загальна лінія допомоги

(+387) 080 05 03 05

**Bulgaria**

· Національна лінія Болгарії для дітей пропонує 24 сервіс для дітей у Болгарії, які потребують поспілкуватись з кимось або побути у важкий час (+359) 116 111

· Гаряча лінія Софії пропонує сервіс для людей у Болгарії , яким потрібна підтримка що відноситься до суїциду (+359) 249 17 223

**Croatia**

· Plavi Telefon- Blue Phone забезпечує підтримку людей у Хорватії з питань депресії, алкоголізму, залежності, наркозалежності, та суїциду (+385) 014833888

**Czech Republic**

· Лінія емоційної підтримки Ztracené dítě o.s., забезпечує емоційну підтримку для дорослих , які страждають від самотності, в стані психологічного кризису або думають про суїцид (+420) 116123

· Modrá linka z. s. пропонує сервіс для людей в Чехії (+420) 608902410

**Denmark**

· Livslinien пропонує сервіс у Данії для людей у стрессі або в зоні ризику суїциду (+45) 70201201

**Estonia**

· Eluliin (Estonian Lifeline) забезпечує сервіс у Естонїї для людей у стресі або в зоні ризику суїциду (+372) 6558088

**Finland**

· MIELI Suomen Mielenterveys ry забезпечує сервіс з інформацією щодо ментального здоров’я та для людей у стресі або в зоні ризику суїциду

(+358) 09 2525 0111

**France**

· SOS Amitié надає 24/7 сервіс у Франції для тих хто потребує спілкування анонімно та конфіденційно. В них є 1,700 тренованих слухаючих волонтерів , які можуть допомогти з вашим нездужанням

(+33) 09 72 39 40 50

· Suicide écoute пропонує 24/7 сервіс людям у Франції , які страждають психологічно та фізично

(+33) 01 45 39 40 00

**Germany**

· Лінія емоційної підтримки Die TelefonSeelsorge впроваджує емоційну підтримку дорослим , які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид
(+49) 116 123

· Telefon Seelsorge пропонує 24 часову емоційну підтримку людям в Німеччині для людей у стрессі або в зоні ризику суїциду.

(+49) 0800 111 0 111 or 0800 111 0 222

**Greece**

· Life Line Hellas впроваджує емоційну підтримку дорослим , які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид

(+30) 116123

· 24 Hour Suicide Prevention Line пропонує 24 часовий сервіс людям в Греції, які мають депресію та суїцидні думки.

(+30) 1018

**Hungary**

 LESZ, пропонує 24 часовий сервіс для людей в стані психологічної кризи та думають про суїцид у Венгрії

(+36) 116 123

**Ireland**

· Aware національна організація , яка впроваджує підтримку , навчання та інформацію для людей під впливом депресії , біполярного розладу та пов’язаними з ними станами. (+353) 1800 80 48 48

· Лінія підтримки дітей відкрита кожен день для дітей та молодих людей до 18 років в Ірландії які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид

(+353) 1800 66 66 66

Лінія емоційної підтримки Samaritans, які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид
.

(+353) 116123

**Italy**

· Telefono Amico Italia впроваджує телефонний сервіс кожен день з 10 - 24 для людей, які відчувають самотність , сум, розпач , гнів та дискомфорт.

(+39) 3240117252
(+39) 223272327

**The Netherlands**

· Лінія емоційної підтримки Samaritans, які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид
.

 Лінія емоційної підтримки Stichting Korrelatie, які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид
.

(+31) 116123

· de Luisterlijn пропонує 24 часовий телефонний миттєвий сервіс у Нідерландах Коли ви відчуваєте біль , тривогу через щось , вони вислухають та легко передадуть вашу історію анонімно.

(+31) 0900 0767

· 113 Zelfmoordpreventie пропонує 24 часовий анонімну та конфіденційну розмову , яка допоможе вам поділитися думками якщо ви у стреси та маєте думки про суїцид. Телефон для людей , які дзвонять з Нідерландів .

(+31) 0900 0113

**Norway**

· Kirken SoS I Norge пропонує 24 годинний сервіс в Норвегії для тих хто потребує спілкування чи переписки, щоб полегшити біль емоційної та екзистенціальної кризи - і запобігти самогубству.

(+47) 22 40 00 40

· Mental Helse пропонує телефонний сервіс та онлайн поштовий сервіс в Норвегії для людей у кризі , депресії та думках о самогубстві..

(+47) 116 123

(+47) 81533300

**Poland**

· Лінія емоційної підтримки Instytut Psychologii Zdrowia, які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид

(+48) 116123

· Olsztynski Telefon Zaufania 'Anonimowy Przyjaciel забезпечує 24/7 телефонну підтримку для людей , які зараз відчувають персональну кризу у Польщі

(+48) 89 19288

 (+48) 89 527 00 00

**Portugal**

· SOS Voz Amiga пропонує емоційну підтримку які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид

(+351) 213544545

(+351) 912802660

(+351) 963524660

**Serbia**

· Centar Srce Novi sad пропонує емоційну підтримку які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид кожного дня з 2 до 23.00

(+381) 0800 300 303

(+381) 21 6623 393

**Slovakia**

· The Helpline of Confidence пропонує 24/7 сервіс для людей у Словакії , які відчувають себе у гострій психологічній або у складній ситуації (+421) 0800 800 566

· Spirala пропонує 24/7 сервіс для людей , які пережили неприємну подію,відчувають самотність або проходять крізь складний життєвий період. Анонімно , для людей різного віку. (+421) 475 603 390

**Slovenia**

· Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik пропонує цілодобову конфіденційну розмову для людей у стресі у Словенії.

 (+386) 116 123

· Ženska svetovalnica – кризовий центр пропонує безкоштовне консультування , інформацію про допомогу в організації допомоги групам жінок , яким потрібна допомога в Словенії

(+386) 386 31 233 211

**Spain**

· Samaritans in Spain пропонують 24 часову допомогу по телефону або email, конфіденційно для людей, які відчувають емоційні проблеми (+34) 900 525 100

· Teléfono de la Esperanza відкритий 24 години на добу , 7 днів на тиждень з проблем травми та суїциду та питань з відносин

(+34) 717 003 717

(+34) 914590050

**Sweden**

· Лінія емоційної підтримки Svenska kyrkan, для дорослих які страждають від самотності , в стані психологічної кризи та думають про суїцид

(+46) 116123

· Självmordslinjen (Suicide prevention hotline) забезпечують 24 часовий чат та сервіс гарячої лінії в Швеції безкоштовно (+46) 90101

· The SOS phone відкрит у будні з 13-21 та СБ- Неділя та свята з 16-21 кожного дня для людей у Швеції у депресії , кризі , кому необхідно з кимось поговорити

 (+46) 031 800 650

(+46) 0771 22 00 60

**Switzerland**

· Die dargebotene Hand пропонує цілодобову консультацію для людей , які проживають у Швейцарії. Їх чудово треновані волонтери можуть допомогти ідентифікувати складнощі, щоб відновити бачення ситуації та розвинути разом з тим хто дзвонить, ініціативні кроки щоб продовжувати.

(+41) 143

**United Kingdom**

· **Vetlife**: для ветеринарних спеціалістів (+44) 0303 040 2551

· National Suicide Helpline UK пропонує підтримуючий сервіс для будь кого у Великобританії з думками про суїцид та самошкоди 24/7.

(+44) 0800 689 5652

· Samaritans UK & Ireland пропонує 24 часову емоційну підтримку в стані психологічної кризи та думають про суїцид. В них є 201 відділення , відкриті 365 дней на рік , де люди можуть спілкуватися особисто.

(+44) 116123

###

### ПІВНІЧНА АМЕРИКА (КАНАДА ТА США)

**Канада**

· Canadian Mental Health Association забезпечує 24 часову негайну підтримку для людей у регіоні Едмонд , які думають про суїцид, відчувають тиск або насилля

(+1) 780-482-4357

· Canadian Mental Health Association забезпечує 24 часову негайну підтримку для людей в Kootenays , які думають про суїцид, відчувають тиск або насилля

 (+1) 888-353-2273

· Центр запобігання суїциду de la Haute-Yamaska забезпечує 24 часову підтримку для людей у Richelieu-Yamaska які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 450-375-4252

· Центр запобігання суїциду de Lanaudière забезпечує 24 часову підтримку для людей у Lanaudière які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 450 759-6116

· Центр запобігання суїциду Faubourg забезпечує безкоштовну підтримку для людей у Quebec які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 866-277-3553

· Champlain District Crisis Line забезпечує підтримку для людей у Champlain District, які знаходяться у ситуації стресу , психозу або суїцидальної поведінки та сильної депресії,

(+1) 613-722-6914 (у Оттава )

(+1) 866-996-0991(за межами Оттави )

· Chimo Helpline пропонує 24 часовой сервіс для усіх резидентів New Brunswick які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 800-667-5005

· CMHA British Columbia пропонує 24 часовой сервіс у Vernon. Вони забезпечують конфіденційну та безоціночну підтримку для тих кому вона потрібна.

(+1) 888-353-2273

· Craigwood Youth Services пропонує 24 часовой сервіс для людей у Лондоні та суспільств поблизу , які мають справу з проблемами ментального здоров’я.

(+1) 519-433-0334

· Crisis Line Association of BC забезпечує емоційну підтримку , інформацію та специфічні ресурси для ментального здоровья людей у British Columbia.

(+1) 800-784-2433

· Crisis Service Canada забезпечує 24 часову підтримку для людей в Canada, які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 833-456-4566

· Distress Centre Durham забезпечує 24 часову підтримку для людей та реферальної інформації що стосується відповідних запитів від тих, хто дзвонили в Калгарі.

(+1) 403 266 4357

· Distress Centre Durham забезпечує 24 часову підтримку для людей та реферальної інформації що стосується відповідних запитів від тих, хто дзвонили в i Durham.

(+1) 800-452-0688

· Distress Centre Niagara забезпечує 24 часову підтримку для людей в Fort Erie, які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

 (+1) 905-382-0689

· Distress Centre Niagara забезпечує 24 часову підтримку для людей в Grimsby, West Lincoln які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 905-563-6674

· Distress Centre Niagara забезпечує 24 часову підтримку для людей в Port Colborne, Wainfleet які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 905-734-1212

· Distress Centre Niagara забезпечує 24 часову підтримку для людей в St. Catharines, Niagara Falls area які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 905-688-3711

· Distress Centre of Ottawa & Region пропонує емоційну підтримку людям в Ottawa.

(+1) 613-238-3311

(+1) 613-722-6914

· Dr. Margaret Savage Crisis Centre забезпечує допомогу , підтримку та захист людям в Alberta які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 780-594-3353

· First Nations and Inuit Hope for Wellness Help Line забезпечує 24 часову негайну підтримку для Indigenous peoples в Канаді , які знаходяться у стресі

(+1) 855-242-3310

· Fraser Health Crisis Line забезпечує 24 часову негайну підтримку безкоштовну та конфіденційну емоційну підтримку для людей кризове втручання та інформування населення про ресурси громади в Fraser Health region.

(+1) 604-951-8855

(+1) 877-820-7444 (Toll free)

· Gerstein Crisis Centre пропонує 24 часовий кризовий сервіс для дорослих 16+ у Toronto, які мають справу з серйозними проблемами ментального здоров’я та знаходяться зараз у кризовому стані.

(+1) 416-929-9647

· Grey and Bruce Crisis Line пропонує сервіс людям в Bruce та Grey, які знаходяться у кризовій ситуації , психозі та суїцидальній поведінці , важкій депресії

(+1) 877-470-5200

· JEVI Centre de prévention du suicide пропонує якісний сервіс для людей ,які мають думки про самогубство , їхніх сімей , людям в скорботі після суїциду (підлітки , дорослі та похилого віку ) а також тим , хто працює із ними в Estrie Region.

(+1) 819 564-1354

· Kids Help Phone пропонує безкоштовні цілодобові професійні консультації , інформацію та посилання , волонтерську підтримку для молодих людей в Канаді , англо та французькомовних

(+1) 800-668-6868

· La maison sous les arbres пропонує сервіс для людей з Châteauguay які перебувають у ситуації дисбалансу , стресу та психологічної кризи , які потребують допомоги психіатру з ідеями суїциду та для тих хто бажає отримати допомогу з цих питань

(+1) 450-699-5935

· Le Tournant пропонує 24 часову підтримку в Quebec для людей з ризиком самогубства та у кризовому стані.

(+1) 450 371-4090

· North East Outreach and Support Services забезпечує інформацію , направлення та підтримку , and support services for постраждалим від сексуального насильства та тим хто мають ризик суїциду.

(+1) 800-611-6349

· Nunavut Kamatsiaqtut Helpline пропонує емоційну підтримку для людей в північній Canada які знаходяться у кризовому стані.

(+1) 800-265-3333

· Outaouais Distress Line пропонує телефонний сервіс для англомовних клієнтів в offers Outaouais. Кожне відчуття , кожне питання , що вас турбує щодо вашого стану або можливості з чимось впоратись має право на обговорення.

(+1) 866-676-1080

· Save Haven Emergency Shelter Services для жінок та дітей. Сім’ї /друзі , які занепокоєні у стані людини в Стресі/Кризі/Суїциді

(+1) 403-223-0483

· Some Other Solutions пропонує 24 часову емоційну підтримку для людей в Канаді ,які страждають від проблем з аспектами ментального та емоційного здоров’я.

(+1) 780-743-4357

· Telecare Crisis & Caring Line пропонує телефонний дружнє, дбаюче та емпатійне слухання людей в British Columbia , які у стресі та ризику суїциду

(+1) 888-852-9099

· Telephone Aid Line Kingston (TALK) пропонує конфіденційна , анонімна та безоціночна підтримка для усіх членів суспільства Kingston та областей.

(+1) 613-544-1771

· Toronto Distress Centre пропонує 24 часову емоційну підтримку для людей в Greater Toronto. Їхні кризові та емоційні стресові сервіси доступні по телефону , онлайн та переписка.

(+1) 416-408-4357

· Trans Lifeline пропонує 24 часову підтримку для трансобистостей в Канаді , які у кризі або потребують когось для спілкування.

(+1) 877-330-6366

· Vancouver Island Crisis Society пропонує 24 часову підтримку для людей в островах Georgia Strait, та комьюніті між Powell River та Rivers Inlet які у стресї або кризовому стані..

(+1) 888-494-3888

· Wood's Homes забезпечує 24/7 кризову та телефонну підтримку для дітей та сімей у Calgary.

(+1) 800-563-6106

**United States of America**

· Boys Town National Hotline пропонує цілодобовий сервіс для людей у США , які знаходяться у кризі або негайна допомога.

(+1) 800-448-3000

Text: Text VOICE to 20121

· California Youth Crisis Line пропонує цілодобовий емоційний сервіс для молоді та їхніх сімей та друзів у California.

(+1) 800 843-5200

· The Careline Crisis Intervention пропонує кризове втручання для людей на Alaska, які думають про самогубство , знаходяться у кризі , ізоляції або депресії

(+1)877-266 4357

· COPE пропонує цілодобову емоційну підтримку та кризове втручання для людей у Ozaukee County, the Greater Milwaukee area та поруч. Працює через цілодобову телефонну підтримку та навчальні програми.

(+1) 262-377-2673

· Crisis Line of Central Virginia пропонує конфіденційне кризове втручання, підтримку, реферали та навчальні сервіси для людей в Central Virginia Community , які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 888-947-9747

· The Crisis Services of North Alabama цілодобово для людей з North Alabama які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 800-691-8426

· Crisis Support Services of Nevada цілодобово для людей з Nevada які думають про суїцид або знаходяться у стресовій ситуації.

(+1) 800-273-8255

· Didi Hirsch Suicide Prevention Center пропонує безкоштовний сервіс з ментального здоров’я та попередження суїциду для людей в США. Вони також пропонують для суїцидальних пацієнтів у зоні департаменту негайної допомоги

(+1) 800 273 8255

· EMPACT‒Suicide Prevention Center пропонує цілодобову емоційну підтримку людям у Аризоні, які мають депресію та суїцидальні думки

(+1) 480-784-1500

· Helpline’s services впроваджує 24/7 конфіденційну інформацію , 2-1-1 service, реферальна та кризова лінія для консультацій з подолання кризи , попередження суїциду , телефонна программа заспокоєння , присвячена допомозі LGBTQ та телефон сервісу для неприбуткових організацій у Florida Keys.

(+1) 305 296-4357

(+1) 211

· IMALIVE впроваджує 24/7 кризову гарячу лінію для тих , хто відчуває депресію, безнадійність , суїцидальні думки у США.

(+1) 2025363200

· The National Suicide Prevention Lifeline впроваджує 24/7 безкоштовну та конфіденційну підтримку для людей у стані стресу для попередження та кризових ресурсів для вас та ваших коханих , найкращі практики професіоналів . Вони проводять роботу онлайн та складаються з експансивної мережі у більш ніж 170 локальних та державних кризових центрах у США

(+1) 800-273-8255

· National Suicide Prevention Lifeline проводить іспаномовні консультації , доступні 24/7 будь де у США

(+1) 888-628-9454

· National Suicide Prevention Lifeline впроваджує можливості для глухих та слабочуючих людей , будь де у США

(+1) 800-799-4889

· New Hope Crisis Hotline впроваджує телефонний сервіс для попередження суїциду в Garden Grove, California. Треновані кризові менеджери проводять консультації для тих хто страждає. Сервіс безкоштовний та доступний 24 /7

(+1) 714-639-4673

· Norfolk Suicide Crisis Line 24/7 сервіс для людей в Norfolk, Virginia які у стресі , кризі або ризику суїциду .

(+1) 757-622-1126

· The NorthStar Behavioral Health System пропонує 24/7 допомогу людям в Southcentral Alaska які у стресі , кризі або ризику суїциду .

(+1) 907 258-7575

(+1) 800-478-7575

· Peace River Center Crisis Hotline пропонує 24 годинну емоційну підтримку людям в Western Polk, Highlands, & Hardee Counties, які знаходяться в депресії, без надії та мають суїцидальні думки.

(+1) 863 519-3744

· SLO Hotline це цілодобова підтримка ментального здоров’я, кризи та попередження суїциду в San Luis Obispo County та сусідніх странах , які впроваджують інформацію для ментального здоров’я

(+1) 800-783-0607

· The South Central Counselling Center пропонує допомогу 24/7 help людям в Southcentral Alaska, які відчувають стрес, кризу та мають думки про суїцид. (+1) 907 563-3200

· The Crisis Center Birmingham Suicide Line пропонує допомогу 24/7 help людям в Central Alabama , які відчувають стрес, кризу та мають думки про суїцид.

(+1) 205 323-7777

· The Crisis Center of East Alabama Suicide Line пропонує допомогу 24/7 help людям в East Alabama, які відчувають стрес, кризу та мають думки про суїцид.

(+1) 334 821-8600

· The Samaritans of Boston-Framingham пропонує допомогу 24/7 help людям Boston-Framingham, які відчувають стрес, кризу та мають думки про суїцид.

(+1) 877 870-467

· The Samaritans of Merrimack Valley впроваджує дружню допомогу для людей , які почуваються самотніми , в депресії та з загрозою самотравмування в Merrimack Valley та Massachusetts.

(+1) 978-327-6607

· The Trevor Project впроваджує цілодобову гарячу лінію ,онлайн чат т та текстову переписку для лесбіянок , геїв , бісексуалів , геїв , трансгендерів і з питань молоді у США та для тих хто має риск суїциду або відчуває стрес.

(+1) 866 488 7386

· Three-digit попередження суїциду впроваджує підтримку ментального здоров’я людям в США

(+1) 988

· Virginia Beach Psychiatric Center пропонує допомогу 24/7 help людям в Virginia Beach, які відчувають стрес, кризу та мають думки про суїцид.

(+1) 757-627-5433

· 2-1-1 Brevard впроваджує допомогу людям в Brevard County у випадках емоційної , фінансової та комунікаційної кризи.

(+1) 211

(+1) 321

(+1) 632-6688

· 2-1-1 Broward впроваджує допомогу людям в Broward County у випадках емоційної , фінансової та комунікаційної кризи.

(+1) 211

(+1) 954-537-0211

· 211 Yolo пропонує безкоштовну , конфіденційну та 24/7 підтримку для людей з Yolo Country, California , які відчувають стрес, кризу та мають думки про суїцид.

(+1) 211

· 2-1-1 Tampa Bay Cares пропонує цілодобовий сервіс для людей у Florida які відчувають стрес, кризу та мають думки про суїцид.

(+1) 211

## **ІНШІ ОНЛАЙН ПРАКТИЧНІ АБО МЕДИЧНІ РЕСУРСИ (ІРЛАНДІЯ ТА ВЕЛИКОБРИТАНІЯ)**

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

**Open University**

Від безкоштовних курсів з англійської до статей по ментальному здоров’ю та добробуту від The Open University.

<https://www.open.edu/openlearn/supporting-ukrainians>

**Refugease**

Ресурси для українців та хостів у Великобританії

<https://www.refugease.org/resources-for-ukrainians>

**City of London Ukrainian information hub**

<https://www.london.gov.uk/what-we-do/communities/migrants-and-refugees/ukraine-information-hub>

**Red Cross advice for Ukrainians arriving in the UK**

Загальний сайт

<https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee/help-for-refugees-from-ukraine>

Інформаціна листівка

<https://www.redcross.org.uk/-/media/documents/get-help-as-a-refugee/ukraine/information-leaflet-for-ukrainians-arriving-in-the-uk_ukrainian.pdf?la=en&hash=74D6150B1BE2D49E4F4A88D102F62737F2DE325D>

###

IRELAND

**Citizens Information Ireland**<https://www.citizensinformation.ie/en/moving_country/ukrainian_refugees_in_ireland/supports_for_ukrainians_in_ireland.html>

**Refugee Agency Ireland**

<https://help.unhcr.org/ireland/ukraine-situation/>

Helpline (+353) 089 490 2920

**Irish Cancer Society**

Допомога для людей з проблемами зі здоров’ям та онкологією: [https://www.cancer.ie](https://www.cancer.ie/)

Helpline: (+353) 1800 200 700