**Список контактів безкоштовної психологічної допомоги по м. Суми:**

1. Програма «Травма-фокусована психологічна та психотерапевтична допомога постраждалим від російської військової агресії в Україні» реалізовується Центром "Інтеграція" в рамках проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров’я», який виконує організація Пакт.

Працюємо з запитами повʼязаними з травмами війни для категорій: демобілізовані військовослужбовці; члени родин військовослужбовця; визволені з полону; внутрішньо переміщені особи; людина, яка втратила члена сім'ї на війні; людина, яка пережила важку психічну травму, тортури, включаючи гендерно зумовлене насильство; людина, яка отримала психологічну травму через війну. В місті Суми від програми працює психотерапевтка Литвиненко Марія. Адреса: вул. Харківська 30/1. Реєстрація за посиланням <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfVMxErGFAWlr_N7wrgU40xmFuhWcOcMAP99ijK4SU4ZOo5nw/viewform>

2. Клініка, дружня до молоді

Відділення медико-соціальної допомоги «Клініка дружня до молоді» функціонує з метою надання медичної та психологічної допомоги підліткам віком 14-18 років та молоді віком до 24 років за їх особистим зверненням або за направленням центрів соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді, інших лікувально-профілактичних закладів установ.

Робочий графік: з 8:00 до 18:00

Адреса: м. Суми, вул. І. Сірка, 3

Телефон: 661-898, 095-1-948-949

3. «СпівДія» ХАБ на базі Молодіжного центру «Романтика»

СпівДія хаб Суми – офіційна платформа, створена активною молоддю разом із головним офісом платформи «Співдія» та Координаційним штабом з гуманітарних і соціальних питань Офісу Президента України для збору потреб та оперативної допомоги цивільному населенню. Основними завданнями є: підтримка цивільного населення; особливо молоді, щодо забезпечення її основоположних прав; надання психологічної та юридичної підтримки; супроводу та адаптації до життя під час війни; надання допомоги щодо підтримки, становлення, пошуку молодої людини в новій українській поствоєнній реальності.

Робочий графік: з 9:00 до 18:00

Адреса: вулиця Героїв Сумщини, 3

Контакти платформи: <https://spivdiia.org.ua/psychological-support>

4.«Зупинка: Я»

Місія проєкту – надання комплексної психологічної допомоги та психоедукації (навчання фахівців і просвітництво громадськості) населенню для зміцнення психічного здоров’я, запобігання виснаженню та відновлення ресурсу. Проєкт охоплює дві області – Полтавську й Сумську, і є унікальним за своєю суттю, адже передбачає всебічну підтримку учасників, зокрема: консультації з психологом, за потреби – з психіатром; довготривалий супровід; роботу онлайн та наживо; роботу мобільних психологічних команд, які працюватимуть у різних населених пунктах, навіть найменш доступних.

Телефон: +380 95 837 2768

Контактна адреса: <https://confidence.net.ua/pro-nas/>

5. ГО Сумське громадське коло

Безкоштовна психологічна допомога для сумчан та жителів Сумської області.

Робочий графік: в будні з 9:00 в зручний для Вас час за попереднім записом.

Адреса: вул. Білопільський шлях, 22

Телефон: +380509144024 або (0542)780000

6. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка, ГО Mental Health Service

Переселенці і жителі Сумщини, які мають психологічні проблеми через війну, можуть безкоштовно отримати допомогу фахівців. Його мета — допомагати людям, які потребують психологічної консультації внаслідок війни.

Адреса: Суми, вулиця Соборна, 38.

Робочий графік: з 9:00 до 20:00

Контакти: 050-542-05-05

7. Перший Сумський гуманітарний штаб

За співпраці з благодійним фондом «Сильні» надає безоплатно допомогу людям, які пережили сексуальне насилля під час війни. Жінки, чоловіки, дівчата, хлопці, діти та їхні батьки – можуть отримати психологічну допомогу. Усі послуги надаються конфіденційно та безоплатно.

Щоб отримати допомогу від БФ «Сильні», можна обрати один з двох варіантів: залишити свій запит у чат-боті у Телеграм, на сайті @sylni.ukraine або залишити заявку у формі <https://bit.ly/sylni_help>.

8. Простір дружній до жінок і дівчат «Вільна»

Проходять групові та індивідуальні сеанси з психологами, тематичні зібрання, майстер-класи, заняття спортом, карʼєрні сесії. Організовуються активності, спрямовані на відновлення ресурсу, та цікаве дозвілля винятково в жіночому колективі, надаватимуть їм інформацію щодо послуг і сервісів, пов’язаних із протидією гендерно зумовленому насильству.

Контакти: 098-439-99-15

Робочий графік: ср-нд 11:00-20:00

Адреса: вул. Воскресенська, 3

9. БФ «Право на Захист»

Служба є окремим підрозділом БФ «Право на захист». Проєкт став відповіддю на зростаючу потребу в психологічній підтримці з початку повномасштабної війни.

Адреса: м. Суми, вул. Новомістенська, 1

Контакти: 093-700-22-20

Робочий графік: з 9:00 до 18:00

10. ГО «Ресурс»

Реєструйтесь та отримуйте запрошення на зустріч: <https://forms.gle/i6y2tMdUoPYeCJ8p6>

Робочий графік: з 9:00 до 18:00

Адреса: м. Суми, вул. Холодногірська, б. 31

Контакти: 095 210 0756

11. Громадська організація «Ліга сучасних жінок»

Головною метою є сприяння демократичному розвитку суспільства шляхом активізації дівчат і жінок, дітей і молоді для розвитку соціально-правової держави та впровадження практик міжнародного гуманітарного співробітництва. Захист прав, соціальна та психологічна підтримка представників соціальних груп, які знаходяться в складних життєвих обставинах.

Адреса: м. Суми вул. Івана Сірка 19/2

Контакти: +38 067 184 82 87 або +38 067 53 68 466

Робочий графік: з 9:00 до 18:00

12. Громадська організація «Проліска»

Наразі гуманітарна місія «Проліска» здійснює діяльність по всебічній допомозі населенню в прифронтовій зоні, а також внутрішньо переміщеним особам у тринадцяти регіонах України. Центр надає психологічну допомогу для осіб, які постраждали від конфлікту, включаючи пролонговану психосоціальну підтримку; консультування у сфері захисту та з соціальних питань тощо.

Контакти: 0506130490

Адреса: вул. Козацький вал 2Б

Робочий графік: з 9:00 до 18:00

13. Кризовий центр «Caritas»

Кризовий центр діє в рамках проєкту #ECHO, який реалізується регіональним благодійним фондом Карітас Суми. Допомога спеціалістів Кризового центру надається для ВПО (внутрішньо переміщених осіб) і мешканців із зони бойових дій Сумщини.

Контакти: +38(099) 333-73-92

Адреса: Ярослава Мудрого 60/1

Робочий графік: з 9:00 до 16:00

14. Сумська обласна організація Товариства Червоного Хреста України

Можна звернутися за першою психологічною допомогою.

Адреса: вул. Холодногірська, 41

Контакти: 066 836 4675

Робочий графік: з 9:00 до 18:00

15. ГО «Дівчата»

Тут на вас чекає: дружня до жінок атмосфера, регулярні події для жінок та дітей, психологічна допомога.

Також можна звернутися за допомогою написавши на пошту help@divchata.org

Контакти: +38 073 460 38 60

Робочий графік: з 9:00 до 18:00

Адреса: вул. Петропавлівська, 73А