Піклуємося про психічне здоров’я: для українців за кордоном з'явилися нові гарячі лінії

Для українців за кордоном Всеукраїнська програма ментального здоров’я «Ти як?», ініційована Першою леді Оленою Зеленською, разом з Міжнародною організацією з міграції (МОМ) започаткували гарячі лінії емоційної підтримки.

На них українці, які наразі вимушено перебувають за кордоном, можуть отримати безкоштовну консультацію психолога. Фахівець вислухає та дасть поради щодо покращення самопочуття.

▪️Лінії емоційної підтримки МОМ:

• Україна: 0 800 211 444 (щодня з 10:00 до 20:00 години);

• Польща: +48 22 104 32 38, +48 800 088 091;

• Угорщина: +36 80 984 544 (понеділок — субота);

• Великобританія: +44 808 164 8668;

• Литва: +370 800 00 474;

• Чехія: +420 800 050 770.

Пам’ятайте, що звертатися по допомогу важливо й необхідно, де б ви не знаходилися.