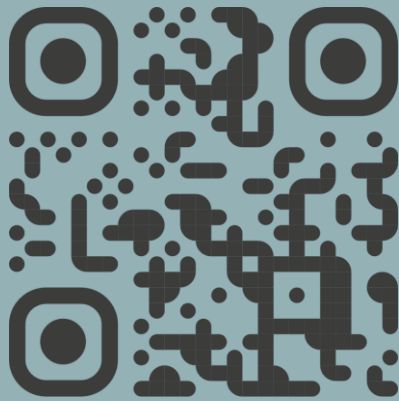


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Всеукраїнська
програма ментального
здоров'я «Ти як?»



HOWAREU.COM

Маршрути послуг з ментального здоров'я в Запорізькій міській громаді



Де та як знайти корисні сервіси,
що можуть бути потрібні кожному

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України





ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

 World Health
Organization
Ukraine

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

 World Health
Organization
Ukraine

Соціальний захист

Назва закладу

Питання з якими можна звернутися до закладу

Адреса та графік роботи

Спосіб звернення

Центр життєстійкості
Запорізького міського
територіального центру
соціального обслуговування

Коли є стрес, тривога, втрата, виснаження чи самотність; потрібні психологічна/соціальна підтримка, група, психоосвіта або навігація. Допомога: консультації, групи підтримки, арттерапія та соціальне консультування.

м. Запоріжжя, вул. Мала, 3
Пн–Чт 08:00–17:00; Пт 08:00–15:45
перерва 12:00–12:45

ел.: +380680982098;
+380630492181; +380995215811
Email: resilience.zp@ukr.net
Месенджери / соцмережі — за
даними картування

Запорізький міський
територіальний центр
соціального обслуговування
(надання соціальних послуг)

Коли потрібно, щоб хтось був поруч, коли важко впоратися зі стресом чи іншими труднощами, коли важко виконувати побутові дії, натуральна допомога, соціальне таксі, притулок, адаптація. Також — формування життєстійкості та заняття для дітей з інвалідністю.

м. Запоріжжя, вул. Рекордна, 9А
Для окремих послуг — адреса
відповідного підрозділу
Пн–Чт 08:00–17:00; Пт 08:00–15:45

Тел.: (061) 226-02-63
Гаряча лінія: 066 487 18 17
Email: zp.gssp@ukr.net

Запорізький міський центр
соціальних служб

Коли потрібні психологічна, соціальна чи юридична допомога; є насильство, криза, потреба в притулку, супроводі, гуманітарній допомозі або відновленні документів. Є кризовий телефон та екстрене втручання.

м. Запоріжжя, вул. Рекордна, 34А
Пн–Чт 08:00–17:00; Пт 08:00–15:45
перерва 12:00–12:45

Тел.: (061) 228-22-65
Кризовий телефон: 066-313-15-84; 067-
515-15-84; Email: zmcsssdм@ukr.net

КЗ «Запорізький обласний
центр соціально-психологічної
допомоги» ЗОР

Коли потрібні безпечне місце й тимчасовий притулок у кризі, при насильстві, торгівлі людьми чи загрозі безпеці. Надаються психологічна, соціальна та юридична допомога, кризове консультування, супровід і маршрутизація.

м. Запоріжжя, вул.
Північнокільцева, 2
2-А
Цілодобово

Тел.: +380 (61) 769-79-02; +380 (61)
769-79-63; +380 (98) 997-03-34
Email: kriziscentr@ukr.net

Охорона здоров'я

Назва закладу	Питання з якими можна звернутися до закладу	Адреса та графік робота	Спосіб звернення
КНП «Обласний клінічний заклад з надання психіатричної допомоги» Запорізької обласної ради	Якщо потрібне психіатричне обстеження, діагностика, лікування, відновлення після загострення психічного стану, допомога людині краще справлятися з повсякденним життям.	Запоріжжя, Оріхівське шосе, 10-а Пн-Пт 08:00–16:30; невідкладна допомога — за режимом закладу	ел.: +380612967808 Реєстратура: +380612961043 Приймальне: +380612967717 Email: zopb@meta.ua
Центр ментального (психічного) здоров'я на базі КНП «Запорізька обласна клінічна дитяча лікарня» ЗОР	Для дітей, підлітків і родин, коли потрібні оцінка психічного стану, психіатрична або психосоціальна допомога, психотерапевтична підтримка, групова чи сімейна робота.	м. Запоріжжя, просп. Соборний, 70 Пн-пт 8:00-16:00 Години прийому лікаря 9:00-14:00	Тел.: +380993870159 Email: zokdl@ukr.net
Центр ментального (психічного) здоров'я на базі КНП «Обласний дошкільний заклад з надання психіатричної допомоги та реабілітації» ЗОР	Коли потрібна психосоціальна або психіатрична допомога, аналіз психічного стану дитини, при гіперактивності, істериках та незвичній та незрозумілій поведінці дітей, навчання родин та дітей до 7 років навичкам взаємодії та самообслуговування.	м. Запоріжжя, вул. Миру, 12. Графік прийому лікаря та основні години роботи пн-чт з 8:00-16:00	Запис на прийом та консультацію за тел.: +3806122241246 Email: dpns@mail.zp.ua
Центр ментального здоров'я на базі КНП «Міська лікарня №4» Запорізької міської ради	Допомога при стресі, тривозі та наслідках травматичних подій через війну, комплексна оцінка стану.	базі КНП «Міська лікарня №4», м. Запоріжжя, вул. Оптимістична, 1.	Загальний кол-центр 077-034-04-04 або 075-034-04-04

Ветеранська політика

Назва закладу

Питання з якими можна звернутися до закладу

Адреса та графік роботи

Спосіб звернення

КУ “Ветеранський простір
“Ветеран ПРО. Запоріжжя”

Коли військовим, ветеранам або їхнім рідним потрібна допомога у цивільному житті, оформлення різних документів, підтримка чи просто безпечне місце для спілкування. Надається допомога у пошуці роботи, навчання, медичній реабілітації тощо.

м. Запоріжжя, просп.
Соборний, 29

Тел.: +38068 101 15 35

«БФ «Рубікон Волі»» /
Veteran Help

Для ветеранів, ветеранок та родин: навігація, документи, соціальні/правові консультації, психологічна допомога та маршрути до реабілітації, лікування, пільг і сервісів.

м. Запоріжжя, юридична
адреса: вул. Автозаводська,
38, кв. 18

Перший крок: через
ветеранський
хаб/інформаційні канали

Реабілітаційний простір
ветеранів українського
війська «Блокпост»

Для ветеранів та їхніх родин, коли потрібні психологічна/сімейна роз'яснення деяких юридичних питань щодо можливих пільг, компенсацій тощо, фізична реабілітація, фізичне відновлення, ветеранський спорт, дитячий простір чи допомога з працевлаштуванням.

м. Запоріжжя, вул. Седова,
12, 2-ий поверх

Тел.: +380971054522
Email: info@blokpost.org.ua
Запис: через сайт/телефоном

Культура, мистецтво, релігія

Назва закладу

Питання з якими можна звернутися до закладу

Адреса та графік роботи

Спосіб звернення

Міська публічна бібліотечна система міста Запоріжжя

Коли потрібне безпечне місце, спілкування, читання, навчання, культурні та просвітницькі активності; для дітей і дорослих доступні дитячі, психологічні та арт терапевтичні заходи партнерів.(за спеціалізованою допомогою можуть перенаправити).

м. Запоріжжя, центральна бібліотека: вул. Гоголя, 66
Вт-Сб 09:30–18:00; Нд 10:00–16:00 для оновлених бібліотек

тел.: 0988135101
Перший крок: звернутися до обраної бібліотеки або зареєструватися на захід

Християнська церква “Відродження”

Коли потрібні підтримка, спільнотне спілкування, надія, коли складно жити життя наодинці та шукаєш відповіді, духовної підтримки, дитячі та підліткові, молодіжні активності, безпечний простір та групи підтримки військових та дружин/матерів військовослужбовців, ветеранів, волонтерська участь або інші церковні ініціативи.(за спеціалізованою допомогою можуть перенаправити).

м. Запоріжжя, вул. Перемоги, 83
Чт 18:00
Неділя 10:00

Тел. +380979111258
<https://revival.zp.ua/>

Християнська церква “Дім Євангелії”

Переживання стресу, тривоги, емоційного виснаження, втрати близької людини, горювання, самотність, відчуття ізоляції, підтримка тих, хто постраждав від війни, потреба у спільноті, прийнятті та духовній підтримці (за спеціалізованою допомогою можуть перенаправити).

м. Запоріжжя, вул. І. Сікорського, 159 а.
Щонеділя 10:00

Можна звернутися в Telegram @anka_lotash

Молодь та спорт

Назва закладу

Питання з якими можна звернутися до закладу

Адреса та графік роботи

Спосіб звернення

Запорізький міський
молодіжний центр

Для молоді, коли потрібні спілкування, безпечний простір, участь у молодіжних заходах, навчальних і тренінгових активностях, можливості для особистісного розвитку, коли потрібна підтримка та допомога у вирішенні особистих питань.

м. Запоріжжя, вул. Фанатська,
11
Пн–Пт 09:30–18:00

Записатися на консультацію психолога або на захід можна через сайт: [linktr.ee](https://linktr.ee/zpocm) заповнивши відповідну анкету

КУ «Запорізький обласний
центр молоді» Запорізької
обласної ради

Для молоді, яка шукає можливості для спілкування, розвитку, навчання, культурної активності, участі в молодіжних заходах та ініціативах.

м. Запоріжжя, вул.
Патріотична, 49
Графік — за графіком роботи
та заходами центру

Тел.: (061) 233-61-78; (061)
233-71-58
Email: zapocm@ukr.net

NGO-неурядові організації

Назва закладу	Питання з якими можна звернутися до закладу	Адреса та графік роботи	Спосіб звернення
ГО "Проліска"/Гуманітарна місія «Проліска»	Евакуація, набори гігієни тощо. Для ВПО, мешканців прифронтових територій, постраждалих від бойових дій та інших вразливих людей; після обстрілів, евакуації або переміщення, коли потрібні гуманітарна, психологічна чи соціальна підтримка.	м. Запоріжжя, бульвар Парковий, 8, прим. 115 Пн–Пт 09:00–18:00	Гаряча лінія: 0 800 888 888; +380667434170 Email: info@proliska.org
Благодійний фонд «Посмішка ЮА»	Для дорослих і дітей у складних життєвих обставинах, постраждалих від війни чи насильства, коли є тривога, стрес, апатія, проблеми зі сном або втрата сенсу. Допомога: психосоціальна, соціальна та гуманітарна підтримка.	м. Запоріжжя, просп. Соборний, 189 Пн–Пт 09:00–17:00	Гаряча лінія: +380504602240 Email: hotline@posmishka.org.ua
Товариство Червоного Хреста України, Громадський центр у Запоріжжі	Коли потрібні соціальні консультації, допомога з документами, психосоціальна підтримка, емоційне розвантаження, гуманітарна допомога або маршрут до відповідної програми/фахівця.	м. Запоріжжя, бульвар Шевченка, 40 Громадський центр: 08:00–18:00	Тел.: +380503162437; +380617642892 Email: zp@redcross.org.ua
БФ «Право на захист»	Коли потрібна допомога з документами, соціальними правами, житлом або компенсаціями; доступні юридичні консультації, супровід, соціальна підтримка та перенаправлення.	м. Запоріжжя, вул. Рекордна, 26 г. Пн-пт 9:00-18:00	Гаряча лінія +38063 182 68 96

NGO-неурядові організації

Назва закладу

Питання з якими можна звернутися до закладу

Адреса та графік роботи

Спосіб звернення

БО БФ “Карітас Запоріжжя”

Якщо тривожно, страшно та важко заспокоїтися, не має сил, нічого не хочеться, якщо є труднощі у стосунках з близькими, потрібна допомога та підтримка.

м. Запоріжжя, вул. Семафорна, 8.
Пн-пт 9:00-18:--00

Тел. +38075 405 69 49

БО №Мережа 100 відсотків
життя. Запоріжжя”

Коли тривожно, складно впоратися самостійно, переживаєте труднощі, втрату або зміни у житті. Якщо потрібна підтримка ветеранам, військовим та їхнім родинам, якщо є труднощі у стосунках або вихованні дітей, якщо потрібна допомога у вихованні дітей з інвалідністю.

м. Запоріжжя, вул. Перемоги,
36 а.

Графік прийому за
попереднім записом.

Гаряча лінія: 0800400567. Ел.
пошта team@100life.zp.ua

Цифрові інструменти

Назва послуги

Питання з якими можна звернутися до сервісу

Графік роботи

Спосіб звернення

Сайт “Ти як?”
Психологічна допомога
онлайн

Якщо відчуваєте тривогу, страх, емоційне виснаження, переживаєте кризу або не знаєте де знайти психологічну підтримку.

Цілодобово, онлайн

howareu.com

Обласна гаряча лінія
психологічної підтримки
Запорізької області

Тривога, сильний стрес, кризові ситуації, емоційне виснаження.

Цілодобово

+38066 194 99 82

Гаряча лінія “Людина в
біді”

Психологічна та гуманітарна підтримка у складних життєвих обставинах, підтримка в кризі

Цілодобово

0800 210 160

Лінія кризової допомоги
Українського
ветеранського фонду

Кризові ситуації, травматичний досвід, емоційне навантаження та виснаження, проблеми у стосунках, психологічна підтримка ветеранів, військовослужбовців та їх родин

Цілодобово

0 800 33 20 29