

Лінії емоційної підтримки МОМ

В межах України: 0 800 211 444

(щодня з 10:00 до 20:00, дзвінки безкоштовні)

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

Угорщина: +36 80 984 544 (Пн-Сб)

Великобританія: +44 808 164 8668

Литва: +370 800 00 474

Чехія: +420 800 050 770

ТИ ЯК?



Кому дзвонити, коли зле? Яку лінію краще обрати? Це справді безкоштовно? Хочемо більше розповідати про лінії психологічної допомоги та звикати відкриватися, коли емоції б'ють через край.

Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції (МОМ) — це безкоштовна та анонімна допомога кваліфікованих психологів, які готові вислухати вас при будь-яких запитах для покращення емоційного стану.

За вказаними номерами можна отримати одну або серію консультацій сам на сам із фахівцем — розповісти про те, що вас турбує, що спричиняє появу емоцій чи впливає на ваш стан і отримати поради.

Не зволікайте, якщо вам є чим поділитися. Ваші почуття важливі