# Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»

HOWAREU.COM

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

# Маршрути послуг з ментального здоров'я в Білозірській громаді

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

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

2025 рік

«Маршрути послуг з ментального здоров'я в Білозірській сільській територіальній громаді» - це універсальний посібник для кожного жителя громади. В одному виданні зібрана інформація про всі послуги з ментального здоров'я на території.

За потреби, кожен зможе знайти саме те, що йому потрібно, зв'язатись з надавачем послуг та її отримати.

Створенню цього довідника передували аудит та картування послуг з ментального здоров'я в громаді. Тому вся інформація, що тут представлена є актуальною та пройшла відповідну верифікацію.

Впевнені, що цей посібник стане корисним для кожного. Звісно, необов'язково, що всім знадобляться ці послуги, але знати, де та як їх знайти має право кожен.

Адже повномасштабна війна і те, що через неї переживає кожен українець та українка, є потенційно травматичним досвідом. Те, що ми проходимо зараз як суспільство, фахівці називають колективною травмою. Тому саме зараз ми теж потребуємо стійкості, щоби вистояти. Зберегти себе. Зберегти власне ментальне здоров'я. Це те, що має своїм фокусом Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», яка впроваджується за ініціативою першої леді Олени Зеленської.

«Маршрути послуг з ментального здоров'я в Білозірській територіальній громаді» - це саме дороговказ стійкості, який завжди під рукою.

З питань використання довідника можна звертатися до консультанта з впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в Білозірській сільській територіальній громаді Черкаської області за телефоном або електронною поштою:

+38 093-323-45-51 Ірина ВІРА
40394168@ukr.net

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization Ukraine

# Сторінка для нотаток

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 ініціативи Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization
Ukraine

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я ініціативи Олени Зеленської

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

World Health Organization
Ukraine

# Соціальний захист

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Комунальний заклад «ЦНСП Білозірської сільської ради» | Перша психологічна та психосоціальна підтримка, надання соціальних послуг для осіб/сімей, що опинилися у складних життєвих обставинах та/або перебувають у стадії вразливості, а також допомога в адаптації, екстрене (кризове) втручання, соціальний супровід, догляд вдома та профілактика. Індивідуальні консультації. Проводяться інформаційно-просвітницькі заходи, тренінги з розвитку життєвих навичок та самозарадності. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я вул.Незалежності, 168 40394168@ukr.net | +38(093) 323-45-51 |
| Служба у справах дітей Виконавчого комітету Білозірської сільської ради | Психосоціальна підтримка дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах. Організація надання психологічних консультацій. Реалізація державної політики у сфері захисту прав та законних інтересів дітей. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я вул.Незалежності, 168 41915397@ukr.net | +38(093) 545-01-93 |
| Центр життєстійкості Білозірської ТГ | Психосоціальна підтримка та консультації, навчання технікам стресостійкості та попередження психологічної травматизації, підтримка сімей. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я вул.Незалежності, 243 | +38(063) 394-07-83 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Охорона здоров’я

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Комунальне некомерційне підприємство "Центр ПМСД" Білозірської сільської ради | Лікування соматичних захворювань, а також супровід, психологічну підтримку дорослим та дітям з психічними, поведінковими розладами: оцінювання стану здоров’я; перша психологічна допомога; психологічна підтримка, інформування та навчання технік самодопомоги особи та її близьких; скерування до профільних фахівців з психічного здоров’я. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір’я вул.Ткаченка, 35 bilozirpmsd@ukr.net | (0472) 319-320 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Освіта

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Ірдинський ліцей - заклад загальної середньої освіти з дошкільним підрозділом Білозірської сільської ради Черкаського району Черкаської області | Базова психологічна допомога. Психологічна підтримка здобувачів освіти, педагогів, батьків. Психологічний супровід дітей дітей з особливими освітніми потребами. Корекційно-розвивальна робота із здобувачами освіти. Консультативна допомога. | 19630 Черкаська обл. Черкаський р-н селище Ірдинь вул. Шкільна, 17 irdyn-school@ukr.net | +38(063) 176-00-58 +38(098) 723-04-47 |
| Білозірська гімназія - філія Білозірського ліцею - опорного закладу загальної середньої освіти Білозірської сільської ради Черкаського району Черкаської області | Базова психологічна допомога. Психологічна підтримка здобувачів освіти, педагогів, батьків. Психологічний супровід дітей дітей з особливими освітніми потребами. Корекційно-розвивальна робота із здобувачами освіти. Консультативна допомога. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я вул.Миру, 214 bilozirazosh2@ gmail.com | +38(067) 593-86-82 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Освіта

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Білозірський ліцей - опорний заклад загальної середньої освіти Білозірської сільської ради Черкаського району Черкаської області | Базова психологічна допомога. Психологічна підтримка здобувачів освіти, педагогів, батьків. Психологічний супровід дітей дітей з особливими освітніми потребами. Корекційно-розвивальна робота із здобувачами освіти. Консультативна допомога. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я вул.Лесі Українки, 3 bilozir2015@ukr.net | +38(063) 191-47-06 |
| Заклад дошкільної освіти "Червона шапочка" | Перша психологічна допомога. Психологічна та психолого-педагогічні послуги для дітей та їх батьків. Психодіагностика, підтримка в кризових ситуаціях, корекційна робота та психологічне й соціально-педагогічне консультування. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я вул.Європейська, 21 chervonashapochka@meta.ua | +38(093) 406-64-54 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Ветеранська політика

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Сектор з питань ветеранської політики | Перша психологічна допомога, реалізація державної політики у сфері соціального захисту ветеранів війни. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я вул.Незалежності, 168 bilozir_social@ukr.net | (0472) 300-298 |
| Ветеранський простір Білозірської ТГ | Перша психологічна допомога, соціально-психологічна підтримка, інформаційно-консультаційна підтримка, організація дозвілля та активного відпочинку. | с.Білозір'я вул.Незалежності, 243 40394168@ukr.net | +38(093) 620-06-08 |
| Обласний ветеранський простір «Ветеран ПРО» | Організація психологічного відновлення (консультації з психологами, групова терапія, програми психологічної реабілітації), здійснення соціального супроводу, інформаційно-просвітницька робота, забезпечення фізкультурно-спортивної адаптації (відновлення фізичного та психічного здоров'я ветеранів через спорт і фізичну активність). | 18036 Черкаська область м.Черкаси вул. Максима Залізняка, 10 | +38 0472 63 59 78 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Культура, мистецтво, релігія

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Центр культури та дозвілля Білозірської сільської ради | Культурно-просвітницькі послуги, популяризація культурних ініціатив на рівні громади, сприяння розвитку мистецьких ініціатив та розвитку творчого потенціалу жителів громади з метою психоемоційного розвантаження. Організація та проведення масових заходів із вшанування пам’ятних дат, фестивалів, тематичних свят, концертів, мистецьких акцій, конкурсів тощо сприяє розвитку згуртованості громади та покращенню психічного здоров’я її мешканців. Бібліотекотерапія. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір'я, вул.Незалежності, 243 bilozir_bk@ukr.net | +38(093) 754-45-60 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Молодь та спорт

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Академія футболу і футзалу «Всеукраїнський навчально-тренувальний центр для дітей та юнацтва „Черкащина“» | Фізичний, психологічний та соціальний розвиток дітей та молоді через заняття спортом. Організація освіти, спорту та відпочинку, що сприяє розвитку здорового способу життя та залученню населення до активних форм дозвілля. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір’я вул.Незалежності, 241 Б | |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Інші послуги з ментального здоров’я

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Комунальна установа "Центр професійного розвитку педагогічних працівників" Білозірської сільської ради | Підвищення кваліфікації та професійної майстерності педагогічних працівників. Надання психологічної підтримки педагогам у подоланні професійного вигорання та стресових станів. Проведення тренінгів, консультацій та супервізій для розвитку емоційної стійкості й навичок саморегуляції. Методичний супровід упровадження інноваційних освітніх практик. | 19635 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Білозір’я вул.Незалежності, 168 center.prpp.bilozir@ukr.net | +38(073) 495-69-90 |
| Комунальна установа "Інклюзивно-ресурсного центру» Тернівської сільської ради | Комплексне психолого-педагогічне оцінювання розвитку дитини, психолого-педагогічні та корекційно-розвиткові послуги, системний та кваліфікований супровід дитини з особливими освітніми потребами. | 20733 Черкаська обл. Черкаський р-н с.Тернівка вул.Центральна, 35 ircsmila-ra@ukr.net | +38(096) 061-35-30 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Цифрові інструменти

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Гаряча лінія | Лінія допомоги для ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду. Будні з 09:00 до 18:00. | | 0 800 33 20 29 |
| Гаряча лінія | Національна психологічна асоціація: професійна психологічна безоплатна допомога в складних умовах., 10:00 - 20:00. | | 0 800 100 102 |
| Гаряча лінія | Психологічна підтримка для дорослих і дітей. Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді». Цілодобово. | | 0 800 210 160 |
| Гаряча лінія | Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції. Щодня з 10:00 до 20:00. | | 0 800 211 444 |
| Гаряча лінія | Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації. ГО «Ла Страда-Україна». Цілодобово. | | 0 800 500 335<br>116 123 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Цифрові інструменти

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Гаряча лінія | Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна». Цілодобово. | | 0 800 211 444<br>116 111 |
| Гаряча лінія | Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам та психічного здоров'я. | | 7333 |
| Гаряча лінія | Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців.<br>Щодня з 10:00 до 20:00. | | 0 800 332 720 |
| Гаряча лінія | Психологічна та психотерапевтична допомога постраждалим від насильства дітям, підліткам, жінкам та їхнім родинам. | | 0 800 600 044 |
| Гаряча лінія | Психологічна підтримка захисників, захисниць та членів їхніх родин.<br>Понеділок – п’ятниця 09:00-19:00 | | +38 (063) 64 64 991 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Цифрові інструменти

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Гаряча лінія | Платформа SafeWomenHUB: психологічна та соціально-правова допомога жінкам і дівчатам. Щоденно з 09:00 до 18:00. | | +38 (066) 900 45 69<br>+38 (066) 900 40 18 |
| Гаряча лінія | Психологічна підтримка чоловіків. UNFPA, Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні за підтримки уряду Великої Британії у співпраці з ГО «Інноваційні соціальні рішення». З 08:00 до 24:00 | | 23-45<br>+38 (067) 752 23 45 |
| Гаряча лінія | Загальнообласна гаряча лінія Черкаський обласний контактний центр (психологічна допомога, надання юридичних консультацій для ВПО та ветеранів). | | 0 800 508 876<br>050 420 13 56<br>(0472) 36 11 13 |
| Гаряча лінія | Гаряча лінія з протидії торгівлі людьми, запобігання та протидії домашньому насильству, насильству за ознакою статі та насильству стосовно дітей. Цілодобово. | | 15-47 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine

# Цифрові інструменти

| Заклад / установа, що надає послуги | Вид послуг / сервісів | Адреса / ел.пошта | Телефони |
|---|---|---|---|
| Гаряча лінія | Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні». Понеділок – п’ятниця з 10:00 до 18:00. | | 0 800 30 88 30 |
| Гаряча лінія | Лінії ГО «Блакитний птах» для тих, хто пережив полон, незаконні затримання та тортури, їхніх родин та членів сімей зниклих безвісти осіб. | | 0 663 62 14 85<br>0 950 16 26 22<br>0 505 09 40 49<br>0 509 37 53 70 |
| Гаряча лінія | Лінія підтримки від Veteran Hub для воїнів, їхніх близьких і коханих. Щоденно з 09:00 до 21:00. | | 0 673 48 28 68 |
| Гаряча лінія | З питань ВІЛ/СНІД, БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу». Цілодобово. | | 0 800 500 451 |
| Гаряча лінія | Загальнонаціональна гаряча лінія з питань туберкульозу . БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу». З 08:00 до 18:00. | | 0 800 50 30 80 |


ТИ ЯК?
Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України
World Health Organization Ukraine