

## **Психологическая помощь военным беженцам из Украины, их близких и тем, кто им помогает**

В Департаменте социального страхования на телефонной кризисной линии помощи жертвам 116 006 работают три психолога из Украины, которые отвечают на звонки ежедневно с 16 до 20 часов на украинском и русском языках.

Все психологи обладают профильным образованием и много лет вели практику в Украине.

Человек, который позвонит по номеру 116 006 в промежуток с 16 до 20 часов, может выбрать украинский язык общения.

По этому же телефону можно позвонить и попросить перезвонить в другое время, в этом случае психолог сам свяжется с клиентом.

Также по этому номеру можно договориться о видеоконсультации на украинском или русском языке в подходящее человеку время. При необходимости с человеком беседуют и проводят видеоконсультации неоднократно. Цель этой услуги – предоставить нуждающемуся в помощи поддержку с течением короткого или более длительного периода, чтобы избежать в будущем более серьезных нарушений душевного здоровья.

### **Другие возможности обратиться за помощью**

Линия кризисного телефона помощи жертвам 116 006 (24/7 на эстонском, русском и английском языке; ежедневно с 16 до 20 часов на украинском языке)

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/pomoshch-zhertvam-prestupleniya/liniya-krizisnogo-telefona-pomoshchi-zhertvam-116-006>

-----

Консультации по душевному здоровью 660 4500 (с 10 до 24 часов, на эстонском, русском и английском языках)

<https://www.palunabi.ee/ru/dushevnoe-zdorove>

Если ваша повседневная жизнь и способность справляться с трудностями нарушены, вы можете обратиться к нашим консультантам, чтобы узнать, как лучше всего справиться с проблемами.

-----

Телефон эмоциональной поддержки и душепопечительства 116 123 (с 14 до 24 часов, на эстонском, русском и английском языках)

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/telefon-emocionalnoy-podderzhki-i-dushepopечitelstva-116-123>

-----

Телефон помощи детям 116 111 (24/7 на эстонском, русском и английском языках)

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/deti-semi/zashchita-detey/telefon-pomoshchi-detyam-116111>

Телефон помощи детям 116 111 представляет собой круглосуточную бесплатную услугу, с помощью которой можно сообщить о ребёнке, нуждающемся в помощи, или обратиться за консультацией по темам, связанным с детьми.

-----

Линия по предупреждению и оказанию помощи жертвам торговли людьми 660 7320 (по рабочим дням, на эстонском, русском и английском языках)

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/pomoshch-zhertvam-prestupleniya/liniya-po-preduprezhdeniyu-i-okazaniyu-pomoshchi-zhertvam-torgovli>