



Інфокейс:

Херсонщина. Україна. Закордон

Віртуальний довідник

Корисні контакти

Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Комунальні послуги та субсидії

Відновлення майна. Ваша нерухомість

Ментальне здоров'я

ДЕПАРТАМЕНТ РЕАЛІЗАЦІЇ
ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ ХЕРСОНСЬКОЇ
ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХЕРСОНСЬКА ОБЛАСНА УНІВЕРСАЛЬНА
НАУКОВА БІБЛІОТЕКА ІМ. ОЛЕСЯ ГОНЧАРА»
ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



ІНФОКЕЙС: ХЕРСОНЩИНА. УКРАЇНА. ЗАКОРДОН

Віртуальний довідник

Випуск 2

Укладачі: Н. Нікулькіна, О. Жернакова, О. Пінчук,
Ю. Данилевська, К. Червінська

Набір О. Жернакової

Редактор О. Хмельницька

Відповідальна за випуск Т. Сватула

Херсон – 2024



Інфокейс: Херсонщина. Україна. Закордон

*Херсонська обласна універсальна наукова
бібліотека ім. Олеся Гончара*

Вступ

Для задоволення інформаційних потреб мешканців області Херсонська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Олеся Гончара розпочинає випуск віртуального довідника «ІНФОКЕЙС: Херсонщина. Україна. Закордон». Мета видання – інформування мешканців Херсонщини з різних питань життєдіяльності. Тут ви отримаєте актуальні та оперативні новини, консультації спеціалістів, корисні телефони та сервіси. Інформація за темами кропітливо відбирається з різних джерел та в уніфікованій формі (з активними посиланнями) надається користувачам, щоб спростити їм пошук. Відкривається інформація за активними посиланнями кліком.



Інфокейс: Херсонщина. Україна. Закордон

Херсонська обласна універсальна наукова
бібліотека ім. Олеся Гончара

Структура довідника :

Корисні контакти	с. 5
Пенсійне забезпечення та соціальний захист	с. 12
Комунальні послуги та субсидії	с. 21
Відновлення майна. Ваша нерухомість	с. 27
Ментальне здоров'я	с. 30

Наведена в інфокейсі інформація є актуальною на листопад 2024 року.

Сподіваємось, що довідник допоможе отримувати необхідні відомості та оперативно задовольняти різноманітні запити.

Використовується інформація з відкритих джерел: сайтів органів державної влади, органів місцевого самоврядування, онлайнових ЗМІ.





КОРИСНІ КОНТАКТИ

Державна установа «Урядовий контактний центр»

Урядова «гаряча лінія»: 1545

Працює цілодобово. Дзвінки з мережі фіксованого зв'язку Укртелекому, телефонів мобільних операторів Київстар, Vodafone Україна, Лайфселл для заявників безкоштовні

Урядова «гаряча лінія»: +38 (044) 284 19 15

Працює цілодобово. Для громадян України, які перебувають за кордоном. Оплата за тарифами відповідного оператора зв'язку

1512 – «гаряча лінія» з питань Міністерства оборони України

1539 – «гаряча лінія» із соціальних питань

«Гаряча лінія» для громадян з порушенням слуху:

Урядова «гаряча лінія» 1545(webcall)

Пн-Чт 9:00 – 18:00, Пт 9:00 – 16:45

«Гаряча лінія» Уповноваженого з питань внутрішньо переміщених осіб:

+38 (066) 813 62 39,
1548@minre.gov.ua

«Гаряча лінія» Херсонської ОВА для ВПО:

0 800 330 951



КОРИСНІ КОНТАКТИ

Херсон: телефони «гарячих ліній»

Телефони «гарячої лінії» Херсонської МВА:

+38 (050) 040 44 24

+38 (098) 958 17 83

+38 (098) 958 17 90

ДСНС (приймають заяви з надзвичайних ситуацій, пожеж):

-101 (цілодобово)

- «гаряча лінія» ДСНС +38 (050) 210 92 53

Якщо зникла людина,

повідомляти в правоохоронні органи можна за номерами:

- 102 (цілодобово)

- «гаряча лінія» МВС +38 (089) 420 18 66 (цілодобово)

Телефони Національної поліції:

- Херсонська РУП +38 (098) 131 41 76; +38 (095) 503 87 57

- відділ поліції №1 (Дніпровський район) +38 (095) 527 76 61

Виклик швидкої медичної допомоги:

- Центральна оперативна диспетчерська - 103

- диспетчери +38 (066) 284 12 77, +38 (066) 284 13 70

- санітарна авіація +38 (066) 284 11 83

- старший лікар Центральної оперативної диспетчерської
+38 (066) 284 11 12

Управління капітального будівництва

(з приводу пошкоджень будівель, вікон, але заяву пишуть в райраді):

- «гаряча лінія» +38 (068) 210 29 31



КОРИСНІ КОНТАКТИ

Волонтерські та благодійні організації, що працюють на Херсонщині (допомога з ремонтом, захиттям вікон і не тільки):

Благодійний фонд «Маяк відродження»	+38 (095) 348 95 68
«Сильні бо Вільні»	+38 (050) 757 84 24
БФ «Мирне небо Харкова»	+38 (097) 493 92 97
ГО «Місто сили»	+38 (066) 672 76 97

Повний перелік читайте у **статті**:

Від захиття вікон до евакуації й організації дозвілля дітей – допомога херсонцям від волонтерів і благодійників

Центр надання адміністративних послуг:

- «гаряча лінія» +38 (050) 315 75 98

Управління соціальної політики

(з питань матеріальної допомоги на лікування поранених, важкохворих, виплати на загиблих):

- «гаряча лінія» +38 (050) 652 79 69

Служба зайнятості:

- «гаряча лінія» +38 (066) 339 70 25

- «гаряча лінія» +38 (050) 744 89 39

- «гаряча лінія» +38 (093) 567 84 05

Пенсійний фонд:

- сервісний центр +38 (068) 832 02 11

- пенсійні виплати військовослужбовцям
(автовідповідач) +38 (093) 507 52 44



КОРИСНІ КОНТАКТИ

Комунальні служби м. Херсона:

«ОБЛЕНЕРГО»:

- колцентр (автовідповідач) - (0552) 48 06 20
- колцентр (автовідповідач) - (0552) 48 06 06

«ТЕПЛОЕНЕРГО»:

- диспетчер +38 (067) 174 88 42

«ХЕРСОНСЬКА ТЕЦ»:

- диспетчер +38 (050) 396 06 94

«ВОДОКАНАЛ»:

- колцентр +38 (095) 640 90 057
- аварійна служба +38 (066) 040 01 32

«ХЕРСОНГАЗ»:

- «гаряча лінія» +38 (050) 396 75 10
- «гаряча лінія» +38 (050) 494 92 24 (sms, Viber, Telegram, WhatsApp)

Повідомлення від компанії «Херсонгаз»!

Якщо черговим обстрілом пошкоджено мережі зв'язку та електрики, можуть статися збої в роботі телефонної аварійної лінії – 104.

Споживачам **КАТЕГОРИЧНО НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ВІДВІДУВАТИ** товариство особисто.



КОРИСНІ КОНТАКТИ

Як діяти **у випадку смерті людини** в Херсоні: пояснення від Херсонської МВА

Що робити, якщо Ваші рідні або знайомі **зникли безвісти** у зв'язку із воєнними діями та тимчасовою окупацією території України? Інформація за посиланнями: <https://mvs.gov.ua/algorithm> або https://t.me/ZNYKLI_BEZVISTI_MVS

Евакуація:

«Гаряча лінія» Мінреінтеграції: 15-48

+38 (096) 078 84 33 (Viber, Telegram, WhatsApp)

Також можна звернутися до **профільного спеціаліста**

Мінреінтеграції Наталі Ємець за номером: +38 (050) 562 03 13.

Допомогти з процесом виїзду з тимчасово окупованих територій може й **Офіс Омбудсмена України**. Для цього можна звернутись за адресою: вул. Інститутська, 21/8, м. Київ, 01008; на електронну пошту: hotline@ombudsman.gov.ua; за номерами телефонів: 0 800 501 720; +38 (044) 299 74 08.

Евакуація з Херсонщини: добірка ресурсів та посилань



КОРИСНІ КОНТАКТИ

Реєстрація на евакуацію в м. Херсоні:

чат-бот для меседжерів WhatsApp, Viber обласної військової адміністрації:

- тільки месенджери +38 (093) 011 95 96
- на офіційній сторінці чат-бот <https://khoda.gov.ua/>
- за телефоном «гарячої лінії»: 0 800 330 951.

Допомагають з евакуацією і громадські організації.

Номери телефонів громадських організацій

БО «БФ “АДРА Україна”» +38 (050) 572 04 07, +38 (067) 203 62 48.

ГО «Helping to leave» +38 (093) 177 64 58.

БО «БФ “Восток СОС”» 0 800 332 614, +38 (099) 710 48 72.

ГО «Проліска» +38 (093) 202 22 32.

ГО «Сильні бо вільні» +38 (050) 887 99 28.

БФ «Пліч-о-пліч» 0 800 330 951.

БФ «Save Ukraine»: +38 (098) 122 11 05 (розміщує родини з дітьми за кордоном, в «Центрах Надії та Відновлення» (м. Київ, м. Ірпінь, с. Гатне)).

Прихисток «Центр підтримки та захисту» у м. Львів

+38 (066) 123 13 50 (приймає на тимчасове поселення тривалістю до тижня з подальшим влаштуванням в санаторіях/гуртожитках Львівської області та за кордоном, допомагає з оформленням фінансової допомоги, працевлаштуванням).



КОРИСНІ КОНТАКТИ

ГО «Десяте квітня»: 0 800 332 858 (надає підтримку в пошуку житла, забезпеченні базових потреб, в оформленні документів та соціальних виплат, а також юридичну й психологічну допомогу).

ГО «Центр Соціального партнерства "Перспектива"»

+38 (067) 397 27 72, +38 (095) 871 39 78,

+38 (097) 317 84 87 (прихисток і поселення для мешканців постраждалих районів та вимушених переселенців у містах Миколаєві та Кривому Розі).

ГО «Місто Сили»: до вересня 2023 року охоплювала увесь південь та частину сходу України, будучи представленою своїми гуманітарними штабами у 5-ти регіонах – Херсонській, Миколаївській, Дніпропетровській, Одеській та Запорізькій областях.

ГО «Місто сили» надає БЕЗКОШТОВНІ юридичні консультації, допомогу в задокументуванні фактів пошкодження/знищення майна.

Сайт громадської організації: <https://mistosyly.org/>

Телефон: **+38 (095) 216 46 11.**

Центр підтримки жителів Херсонщини **«Вільні разом»** відкрили у **Кропивницькому**

Також про гуманітарні хаби Херсонщини та добірку фондів і громадських організацій дивіться у **«ІНФОКЕЙС: Херсонщина. Україна. Закордон»: випуск 1**, розділи «Грошова та гуманітарна допомога» та «Внутрішньо переміщеним особам»



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Пенсійне забезпечення

Пенсійне забезпечення – забезпечення прийняттого рівня доходів після досягнення пенсійного віку є відповідальністю як держави, так і громадянина. Це передбачає різні системи пенсійного забезпечення. На даний час в Україні працюють над запровадженням трьохрівневої системи пенсійного забезпечення. Вона передбачає солідарну пенсійну систему, обов'язкову накопичувальну систему, добровільну накопичувальну систему.

Пенсія

Пенсія – регулярна грошова виплата у розрахунку на місяць, яка призначається у встановленому державою порядку як захід матеріального забезпечення певних категорій осіб за принципами пенсійного страхування, загальнолюдської солідарності та субсидування

Соціальний захист

Соціальний захист – система суспільно-економічних заходів, спрямованих на матеріальне забезпечення населення від соціальних ризиків (безробіття, хвороба, інвалідність, старість, втрата годувальника, нещасний випадок на виробництві тощо).

З макроекономічної точки зору соціальне забезпечення – це система управління соціальними ризиками з метою компенсації шкоди, зниження або запобігання їх дії на процес розширеного відтворення населення.



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Розмір мінімальної пенсії

Як соціально-економічна категорія, соціальне забезпечення є відносинами щодо перерозподілу національного доходу з метою забезпечення встановлених соціальних стандартів життя для кожної людини в умовах дії соціальних ризиків.

Як змінюється розмір мінімальної пенсії, залежно від віку та стажу

Пільги для пенсіонерів: хто може не платити за проїзд

Пенсії в Україні. Експерт вважає, що Пенсійний фонд занижує пенсії

Надбавки до пенсій: хто більше їх не отримає

Обов'язковий платіж дозволили не сплачувати пенсіонерам

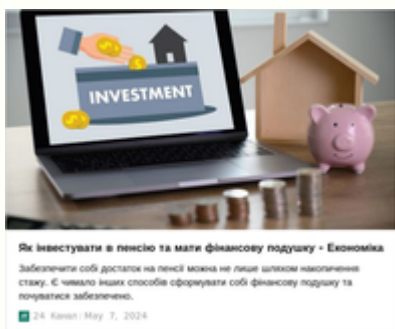
Втрата трудової книжки

Втратили трудову книжку; підтвердження стажу: пояснення юриста



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Пільги



Як оформити українцям пенсію за кордоном: пояснення юриста

«Працював усе життя, а користі – нуль»: чи можуть українські пенсіонери продати свій стаж?

Як інвестувати в пенсію та мати фінансову подушку?

Виплати для осіб без стажу: яку допомогу отримують такі українці?

Які пенсії в українців? Як збільшити пенсію?

Зростання пенсійних виплат

Надбавки до пенсій. Хто більше їх не отримає?

Якщо не вистачає стажу, можна оформити соцдопомогу



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Індексація

Чиї виплати не зростуть попри індексацію?

Як пенсійна реформа вплине на індексацію та понадстаж?

Індексація пенсій в Україні планується 1 березня кожного року

Пенсійна реформа в Україні. Якою вона має бути?

Пенсія 5400 гривень: хто може розраховувати на такі виплати?

В Україні змінюють систему виплати пенсій

Пенсії підвищуються на 450 грн. Кому і коли нарахують доплату?

Чому вереснева пенсія була зменшена?



В Україні змінюють систему виплати пенсій

В Україні змінюють систему виплати пенсій. Нараховані суми будуть залежати від стажу роботи. Крім того, всі українці гарантовано отримають гроші на пенсії.

AgroNews / Aug 29, 2024



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

В яких випадках пенсійні виплати можуть бути припинені?

Пенсійний фонд штрафує пенсіонерів: за що?

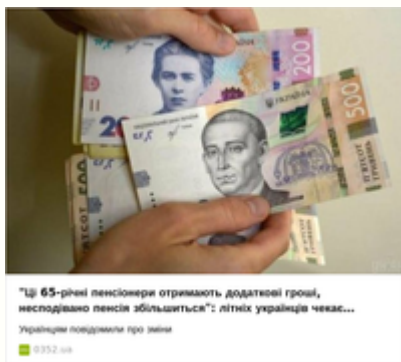
ПФУ посилює контроль: за що пенсіонерам загрожують штрафи

Для кого пенсія несподівано збільшиться?

Доплати до пенсії у 60 років: які бонуси можуть отримати українці

Взагалі без пенсії: хто отримуватиме лише соцдопомогу

Більшість українських пенсіонерів мають право на пільги за віком, але не всі знають, на які безкоштовні послуги вони можуть розраховувати. Які пільги доступні у 2024 році?



Пільги за віком



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Надбавки

Оформлення соцдопомоги: що змінилося з 1 вересня

Яку пенсію отримають українці з середньою зарплатою. Який розмір виплати?

Пенсіонери можуть отримати спеціальні надбавки до пенсії, зокрема, за донорство. Яка доплата надається громадянам старше 70 років

Мінімальна пенсійна виплата для деяких категорій пенсіонерів зросла. Розмір мінімуму залежить від віку та кількості набутого стажу

Як ФОП оформити пенсію та як підтвердити пенсійний стаж?

Розмір пенсії за інвалідністю тісно пов'язаний із загальною віковою пенсією, але також залежить від призначеної групи інвалідності. Це стосується й осіб з 3 групою інвалідності

Українцям пояснили, як отримувати пенсію, якщо не вистачає стажу



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Пенсія на пільгових умовах

На пенсію у 55 років можуть вийти працівники шкідливих виробництв. Вихід на пенсію для вчителів

Українців цікавить, чи можливо одночасно отримувати пенсію за віком і соціальну допомогу. Розбираємось

Пенсія на пільгових умовах: хто з українців може вийти на заслужений відпочинок раніше 60 років?

Пенсіонери можуть швидше отримувати свої пенсійні виплати, якщо ці кошти передаються на банківський рахунок. В яких числах українцям надається пенсія?

Українці, які не напрацюють 15 років стажу, не отримають права на пенсію у старості. На що можна розраховувати?

Пенсіонери можуть не платити за комуналку та землю: які існують пільги

Скільки насправді українським пенсіонерам доплачують за вік?



Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Пенсійний фонд виплатить значну допомогу: хто з українців отримає до 21 000 грн?

Пенсійний фонд України може знизити пенсію. Чому виплати можуть скоротити та як пенсіонерам цього уникнути?

Працівники закладів охорони здоров'я можуть отримати одноразову грошову допомогу, яка дорівнює десяти місячним пенсіям. За яких умов?

Деякі пенсіонери можуть зіткнутися з серйозними штрафами, якщо не встигнуть вчасно звернутися до Пенсійного фонду. Про що потрібно знати?

Деяким українцям потрібно замінити пенсійні посвідчення

Які доплати до пенсії можуть мати пенсіонери в 65 років?

Українці, які досягли 65 років і мають достатній страховий стаж, отримують пенсію, яка становить не менше 40% від мінімальної зарплати





Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Соціальна пенсія



Чому виплати частини пенсіонерів можуть зрости – Економіка
У березні відбулася масштабна індексація пенсійних виплат. Внаслідок цього пенсії значної частини українців зросли.

24 Канал / Sep 5, 2024

Українці отримують соціальну пенсію замість вікової: в чому різниця?

Українці з невеликими пенсіями мають можливість отримати додаткові виплати завдяки спеціальній програмі від ВПП ООН. В рамках цієї ініціативи вже було виплачено 2 мільярди гривень

Скасування виплат пенсій на карту: чому та для кого?

Як зросли пенсії українців восени, завдяки новій індексації?

Ідентифікація пенсіонерів: як пройти процедуру в Україні та за кордоном?

Пенсійний фонд України запускає нову послугу SMS-інформування

Увійти на вебпортал ПФУ через «Дію»: докладна інструкція від Пенсійного фонду.



Комунальні послуги та субсидії

Комунальні послуги

Комунальні послуги – це результат господарської діяльності, спрямованої на задоволення потреби фізичної чи юридичної особи в забезпеченні: холодною та гарячою водою, водовідведенням, газо- та електропостачанням, опаленням, а також вивезення побутових відходів у порядку, встановленому законодавством.

Житлова субсидія

Житлова субсидія – це допомога від держави тим родинам, доходи яких не дозволяють їм самотужки сплатити в повному обсязі кошти за спожиті житлово-комунальні послуги. Тобто, це допомога, яка залежить виключно від майнового та матеріального стану домогосподарства: маєш низький дохід – можеш отримувати житлову субсидію.

Уряд України започаткував програму житлових субсидій у 1995 році для допомоги малозабезпеченим родинам. Уже понад 20 років ця програма залишається головним механізмом соціального захисту населення в умовах підвищення цін і тарифів на житлово-комунальні послуги.

Закон України «Про житлово-комунальні послуги»

Перелік житлово-комунальних послуг, на які можна оформити субсидію, регулюється статтею 5 Закону України «Про житлово-комунальні послуги». Час від часу цей перелік змінюється.



Комунальні послуги та субсидії

Закон України «Про житлово- комунальні послуги»

Держава може відшкодовувати витрати на оплату житлово-комунальних послуг, придбання твердого та рідкого пічного побутового палива і скрапленого газу. Зокрема, внески:

- за встановлення, обслуговування та заміну вузлів комерційного обліку;
- за абонентське обслуговування для споживачів комунальних послуг, що надаються у багатоквартирних будинках за індивідуальними договорами;
- за управління багатоквартирним будинком;
- за постачання та розподіл природного газу, електричної та теплової енергії, гарячої води, централізованого водопостачання та водовідведення, поводження з побутовими відходами;
- на придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива

Житлові субсидії на придбання твердого та рідкого пічного побутового палива надаються один раз на рік і призначаються, якщо люди, що проживають разом, не отримують комунальну послугу з постачання теплової енергії для централізованого опалення та не використовують природний газ або електричну енергію для індивідуального опалення.

Субсидія є безповоротною і її отримання не пов'язане і не тягне за собою зміни форми власності житла.



Комунальні послуги та субсидії

Тарифи

[В Україні запускають експериментальну платформу житлово-комунальних послуг: що відомо](#)

[Комунальні тарифи у 2024 році](#)

[Тариф на електроенергію в 2,16 грн за кВт*год: хто зможе стільки платити?](#)

[Пояснюємо про тарифи](#)

Субсидії

[Субсидії в Україні на комунальні послуги: Калькулятор](#)

[Субсидії-2024: що відбулось з допомогою після підвищення тарифу на електроенергію](#)

[Жителям Херсона перерахують «комуналку». Юристка пояснює, за які послуги](#)

[Борги за комуналку-2024: як погасити і кому відключать світло?](#)



Комунальні послуги та субсидії

Пільги

Пільги для пенсіонерів: хто може не платити за комуналку

Пеня за комунальні послуги – реструктуризація боргів за комуналку у 2024 році

Кабмін відновив нарахування пені за борги за комуналку

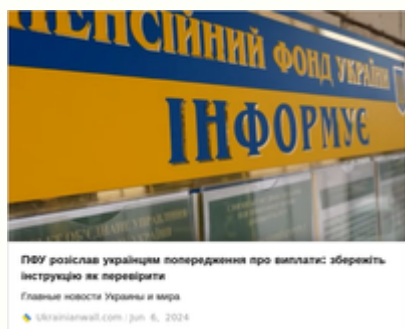
Пільги на комунальні послуги для учасників бойових дій у 2024 році: як отримати та що знадобиться?

Пільги на комуналку для військових: хто має право на знижки і як їх оформити?

Хто входить в категорію пільговиків у 2024 році

Пільга на оплату житла, комунальних послуг

ПФУ розіслав українцям попередження про виплати: збережіть інструкцію як перевірити





Комунальні послуги та субсидії



Як учасникам бойових дій отримати пільги на комунальні послуги?

Порядок надання пільг у грошовій формі окремим категоріям громадян

Тарифи на комунальні послуги-2024: що змінилось?

Як дізнатись, чи є ви потенційним отримувачем субсидії? Зробіть кілька кроків

Субсидія на комуналку: хто має право на субсидію на ЖКГ?

Після зростання тарифу на електрику субсидії перерахують автоматично

Тарифи

Тарифи на комунальні послуги

Тариф на світло, електронний військовий квиток, обмеження карткових переказів: що змінилось із 1 червня



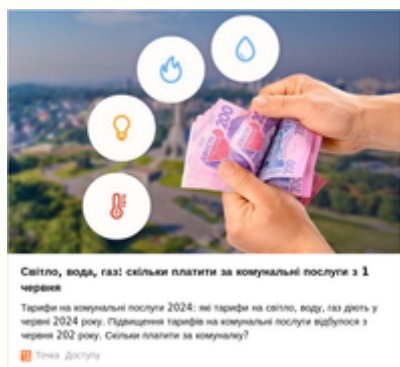
Комунальні послуги та субсидії

Нові тарифи на електроенергію: на скільки зросли комунальні платежі українців

Тарифи на комунальні послуги-2024

Субсидії-2024

Субсидії-2024: чи будуть перераховувати після підвищення тарифу на електроенергію





Відновлення майна. Ваша нерухомість

€Відновлення

Програма «€Відновлення» – програма державної допомоги на відновлення пошкодженого житла. Починаючи з 10 травня 2023 року, кожен українець, житло якого було пошкоджене або знищене внаслідок агресії з боку РФ, може отримати матеріальну компенсацію. Для цього необхідно подати відповідну заявку в програмі «€Відновлення».

Три способи компенсації для громадян:

Способи компенсації

1. Грошова компенсація – кошти перераховуватимуться отримувачу на поточний рахунок із спеціальним режимом. Порядок відкриття та ведення таких рахунків має встановлювати Національний банк України. Для отримання грошової компенсації зруйнованого, пошкодженого або втраченого нерухомого майна обов'язкове перебування такого майна:

- у власності постраждалої особи;
- на контрольованих Україною територіях.

До уваги береться майно, руйнація якого відбулась внаслідок надзвичайної ситуації воєнного характеру, спричиненої збройною агресією. Розмір компенсації або обсяг фінансування визначатиметься за результатами оцінки, заснованій на методиках Кабміну.



Відновлення майна. Ваша нерухомість

єВідновлення

2. Фінансування будівництва об'єкта нерухомого майна.

3. Фінансування виконання будівельних робіт з відновлення пошкодженого спільного майна багатоквартирного будинку.

В Україні запрацювала державна програма «єВідновлення»

Компенсація за зруйноване житло: як українцям заявити до Міжнародного реєстру збитків

Який максимальний розмір компенсації за знищене та пошкоджене житло у 2024 році?

Міністерство розвитку громад, територій та інфраструктури України: процедуру реалізації житлових сертифікатів спрощено

Закон про компенсацію за пошкоджене або знищене житло під час війни: що встановлено?

Закон України про відшкодування зруйнованого і пошкодженого житла підписано Президентом України



Відновлення майна. Ваша нерухомість

Як отримати компенсацію для відновлення зруйнованого житла?

Заява до Міжнародного реєстру збитків: хто може подати? Інструкція

Компенсації за зруйноване житло: куди звернутися і як отримати?

Житло постраждало після обстрілу: який алгоритм дій для жителів Херсонщини

Як жителі Новокаховської громади можуть повідомити про пошкоджене майно



Допомога від держави: як отримати компенсацію за зруйноване війною майно

На яку компенсацію за зруйноване житло можуть розраховувати українці та як отримати допомогу від держави?

Економіка, правда | Нов. 4, 2024



Ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я та його ознаки

Згідно з визначенням ВООЗ,

«**ментальне здоров'я**» – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Психічно здорова людина:

- може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- розвивається й навчається;
- позитивно оцінює себе, приймає та любить;
- приймає власні тверді рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми.

На сьогодні **вразливими категоріями, які потребують підтримки**, є внутрішньо переміщені особи, вагітні жінки, особи із фізичними та/або психічними проблемами, жителі прифронтових територій, люди, які мають близьких у зонах активних бойових дій, які повертаються на роботу після пережитого травматичного досвіду, які втратили своїх близьких та майно.



Ментальне здоров'я

**«Гарячі
лінії»,
дзвінки
безкоштовні**

- **Урядова «гаряча лінія» -15-45** (цілодобово)
- «Гаряча лінія» з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству - **15-47** (цілодобово)
- **Лінія Національної психологічної асоціації - 0 800 10 01 02** (з 10:00 до 20:00 щодня)
- «Гаряча лінія» кризової та юридичної підтримки ветеранів та членів їхніх родин **Українського ветеранського фонду при Мінветеранів - 0 800 33 20 29** (цілодобово)
- Лінія міжнародної гуманітарної організації **«Людина в біді» - 0 800 21 01 60** (цілодобово)
- Національна «гаряча лінія» з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації **ГО «Ла Страда-Україна» - 0 800 50 03 35, 11 61 23** (цілодобово)
- Національна «гаряча лінія» для дітей та молоді та молоді **ГО «Ла Страда-Україна» - 0 800 50 02 25, 11 61 11** (цілодобово)
- Лінія запобігання самогубствам **Lifeline Ukraine - 73-33** (цілодобово)
- Лінія емоційної підтримки **Міжнародної організації з міграції (МОМ) - 0 800 21 14 44** (з 10:00 до 20:00 щодня)
- «Гаряча лінія» для дружин та матерів військовослужбовців **ГО «Громадський рух "Жіноча сила України"» - 0 800 33 27 20** (з 10:00 до 20:00 щодня)
- «Гаряча лінія» з питань ВІЛ/СНІД **БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу» - 0 800 50 04 51** (цілодобово)



Ментальне здоров'я

**«Гарячі
лінії»,
дзвінки
безкоштовні**

- Загальнонаціональна «гаряча лінія» з питань туберкульозу **БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу»** - **0 800 50 30 80** (з 8:00 до 20:00)
- Лінія психологічної підтримки для чоловіків, що реалізується UNFPA, Фондом ООН у галузі народонаселення в Україні, за підтримки уряду Великої Британії у співпраці з ГО «Інноваційні соціальні рішення» - **23-45** (з 8:00 до 24:00)
- Єдиний телефонний номер системи безоплатної **правничої допомоги** в Україні - **0 800 21 31 03** (понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 18:00)
- Всеукраїнська «гаряча лінія» з питань **деменції «Незабутні»** - **0 800 30 88 30** (понеділок-п'ятниця, з 10:00 до 18:00)
- Лінії **ГО «Блакитний птах»** для тих, хто пережив полон, незаконні затримання та тортури, їхніх родин та членів сімей зниклих безвісти осіб:
 - (066) 362 14 85** - з питань соціальної підтримки та медичної допомоги (понеділок-п'ятниця, з 10:00 до 19:00)
 - (095) 016 26 22** - психологічна допомога (понеділок-п'ятниця, з 10:00 до 19:00)
 - (050) 509 40 49** - психологічна допомога (понеділок-п'ятниця, з 10:00 до 19:00)
 - (050) 937 53 70** - юридична допомога (понеділок-п'ятниця, з 10:00 до 19:00)
- Лінія підтримки від **Veteran Hub** для воїнів, їхніх близьких і коханих - **0 800 50 02 02** (з 9:00 до 18:00 щодня)



Ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я та його ознаки

Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Що таке ідеальне ментальне здоров'я?

Ментальне здоров'я: як подбати про себе?

Психологічна допомога: як підтримати родичів військових. Поради експерта

Вигорання під час війни: історії людей та поради психологині

Три вправи для зняття стресу і зміцнення ментального здоров'я: поради психолога

Як тренування допомагають відновити ментальне здоров'я? Поради фітнес-експерта для самопідтримки

Ментальне здоров'я, дихальні вправи від стресу.



Як тренування допомагають відновити ментальне здоров'я? Поради фітнес-експерта для самопідтримки

Коли «емоційні гойдалки» стали варіантом норми, важливо відновлювати внутрішній ресурс, щоб подолати марафон з боротьби за життя. «Коли щодня лунас постріли тривоги, важко зосередитися йти на тренування, ...»

Хворонас / 26.02.2022



Ментальне здоров'я



Три вправи для зняття стресу і зміцнення ментального здоров'я
Поради психолога
zakid.net / Apr 22, 2024

Сам собі психолог: 4 щоденні вправи для вашого ментального здоров'я із книги «Фітнес для душі»

Як зробити психіку стійкою: 7 ефективних порад

Підтримка психологічного та фізичного здоров'я: поради від Національної служби здоров'я України

8 фраз, які потрібно говорити собі у важкі моменти життя

Варто почати робити 9 речей вранці, якщо ви хочете стати щасливішими за 60 днів

«Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків» – книга дитячої психологині Світлани Ройз

Психологічна допомога дітям під час війни: добірка практичних інструментів і порад від психологині Світлани Ройз

Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам

**Ментальне
здоров'я дітей**



Ментальне здоров'я

Номери телефонів за кордоном: **психологічна підтримка**

* Усі дзвінки з локальних номерів у різних країнах – безкоштовні

- Австрія +43 800 017 967,
- Бельгія +32 800 11 728,
- Болгарія +359 800 46 160,
- Велика Британія +44 808 164 2432,
- Данія +45 80 82 08 61,
- Естонія +372 8000 044 624,
- Ірландія +353 1800 817 519,
- Іспанія +34 900 861 441,
- Італія +39 800 939 092,
- Латвія +371 80 005 945,
- Литва +370 800 00 414,
- Німеччина +49 800 000 26 00,
- Польща +48 800 088 141,
- Португалія +351 800 780 756,
- Румунія +40 800 400 597,
- Словаччина +421 800 182 399,
- Угорщина +36 68 098 15 80,
- Франція +33 805 080 466,
- Швеція +46 20 160 46 46,
- Чехія +420 800 012 058.

Зворотній зв'язок

Залишилися запитання та є пропозиції?

Чекаємо їх за адресою:

ic.hounb@gmail.com

(з поміткою «Інфокейс»)