



# Інфокейс:

## Херсонщина. Україна. Закордон

Віртуальний довідник

Корисні контакти

Соціальний захист військовослужбовців

Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Комунальні послуги та субсидії

Українцям за кордоном

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 5

**Укладачі:** Н. Нікулькіна, О. Жернакова, О. Пінчук,  
Ю. Данилевська, О. Чернова

**Набір** О. Жернакової

**Редактор** О. Хмельницька

**Відповідальна за випуск** Т. Сватула

**Херсон – 2025**



## **Інфокейс: Херсонщина. Україна. Закордон**

*Херсонська обласна універсальна наукова  
бібліотека ім. Олесь Гончара*

### **Вступ**

Для забезпечення інформаційних потреб мешканців області Херсонська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Олесь Гончара продовжує 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 пошук.



## Інфокейс: Херсонщина. Україна. Закордон

Херсонська обласна універсальна наукова  
бібліотека ім. Олесь Гончара

### Структура довідника :

Корисні контакти	с. 5
Соціальний захист військовослужбовців	с. 15
Пенсійне забезпечення та соціальний захист	с. 17
Комунальні послуги та субсидії	с. 22
Українцям за кордоном	с. 23
Ваша нерухомість	с. 26
Ментальне здоров'я	с. 28

Наведена в Інфокейсі інформація є актуальною на вересень 2025 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, онлайн-ЗМІ.





## КОРИСНІ КОНТАКТИ

### Куди звертатись і як діяти після артобстрілу

Інструкція від навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Херсонської області

**Якщо є постраждали**, викликайте екстрену медичну допомогу за номером **103**, або:

**+38 (066) 284 13 50;**

**+38 (066) 284 13 70;**

**+38 (098) 131 42 20.**

**Зателефонуйте до ДСНС за номером 101,**

**до Національної поліції — 102**

**або +38 (067) 550 22 74 (мобільний виклик на WhatsApp )**

**для:**

- Гасіння пожежі
- Розбору завалів
- Складання акту щодо влучання
- Обстеження на наявність вибухонебезпечних предметів

Повертаючись до оселі, яка зазнала влучання, переконайтесь, що немає масштабних тріщин та провалин, які призведуть до руйнації. Для освітлення використовуйте LED ліхтарі, а не свічки чи запальнички, бо є загроза витоку газу в оселі.

Якщо відчули запах газу, покиньте будівлю та зв'яжіться зі спеціальними службами.

Вимкніть живлення електроенергії. Запросіть фахівців для перевірки цілісності електромереж.



## КОРИСНІ КОНТАКТИ

### **Пошкодження житла після обстрілів: що робити?**

- Виклик **102** (за адресою обстрілу для оформлення витягу з поліції)
- Подання інформаційного повідомлення про пошкоджене майно через додаток ДІЯ або звернення до ЦНАПу

### **Оформлення грошової допомоги пораненим або родичам поранених/загиблих жителів Херсонської міської територіальної громади (ХМТГ)**

До відповідної районної у м. Херсоні ради звертаються безпосередньо поранені або родичі поранених/загиблих жителів ХМТГ.

Центральний район (районна у м. Херсоні рада)

+38 (066) 447 92 36

Дніпровський район (районна у м. Херсоні рада)

+38 (099) 253 54 91

Корабельний район (районна у м. Херсоні рада)

+38 (050) 875 11 41

Херсонська міська військова адміністрація

+38 (050) 040 44 24,

+38 (098) 958 17 90.



## КОРИСНІ КОНТАКТИ

### Евакуація:

**«Гаряча лінія» Міністерства національної єдності України (скорочено: Міннац'єдності; колишнє – Мінреінтеграції): 15-48**

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

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](mailto:hotline@ombudsman.gov.ua); за номерами телефонів: 0 800 501 720; +38 (044) 299 74 08.

### Реєстрація на евакуацію в м. Херсоні:

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

- тільки месенджери: +38 (093) 011 95 96

- чат-бот на офіційній сторінці ХОВА: <https://khoda.gov.ua/>

- за телефоном «гарячої лінії»: 0 800 330 951.

За додатковою інформацією звертайтеся також на «гарячу лінію» ХОВА:

0 800 101 102,

або до Контакт-центру ХМВА:

+38 (050) 040 44 24,

+38 (098) 958 17 90.



## КОРИСНІ КОНТАКТИ

### **Чим виїхати?**

**Щодня** (крім неділі) з Херсонського міжміського автовокзалу курсують евакуаційні автобуси Херсон – Миколаїв – Одеса з можливістю розміщення (потрібна попередня реєстрація).

**По непарних числах** – відправка із Херсонського залізничного вокзалу. Реєстрація відбувається у день відправлення з 12:00.

Працівники Херсонської міської військової адміністрації разом із волонтерськими організаціями за сприятливої безпекової ситуації допомагають вивозити людей з небезпечної зони та за потреби – забезпечити підвіз до евакуаційного потягу та автобусів.

### **Тимчасові пункти розміщення евакуйованого населення в м. Херсоні.**

Модульне містечко на 200 місць (4-місні кімнати) в Чорнобаївській сільській громаді Херсонського району Херсонської області: +38 (099) 715 36 27.

Розміщення від сторони, яка приймає у **м. Хмельницькому:**

0 800 330 951,

+38 (091) 481 78 45,

0 800 101 102.



## КОРИСНІ КОНТАКТИ

### 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 (093) 636 65 22, +38 (098) 122 11 05.

**ГО «Місто Сили»:** +38 (095) 216 46 11.

Житло родинам із тваринами у **Кіровоградській області** (Знаменка, Дмитрівка, Велика Олександрівка), з яким допомагає

**БО «Дім Милосердя».**

Телефон: +38 (073) 007 00 78.

### Прихисток «Центр підтримки та захисту» у м. Львові:

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

**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).

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



## КОРИСНІ КОНТАКТИ

### **ГО «Центр Соціального партнерства "Перспектива"»:**

+38 (066) 475 64 48, +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»:** охоплює 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.**

**БФ «Save Ukraine»:** +38 (093) 636 65 22, +38 (098) 122 11 05

(розміщує родини з дітьми за кордоном, в «Центрах Надії та  
Відновлення» (м. Київ, м. Ірпінь, с. Гатне)):

- **сім'ї з дітьми з інвалідністю** в м. Ірпінь в гуртожитках.

З місяці безкоштовно з подальшим розселенням по Україні  
довгостроково: модульні будиночки, гуртожитки, організують та  
оплачують повністю переїзд;

- **Закарпаття. Центри для сімей з дітьми з інвалідністю до 18  
років.** Безкоштовне проживання на весь термін війни (підписання  
першого договору на пів року з перепідписанням до кінця війни).



## КОРИСНІ КОНТАКТИ

### Урядові «гарячі лінії»

#### 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

#### «ХЕРСОНТЕПЛОЕНЕРГО»:

- диспетчер +38 (067) 174 88 42

#### «ХЕРСОНСЬКА ТЕЦ»:

- диспетчер +38 (050) 396 06 94

#### «ВОДОКАНАЛ»

##### Щоденно з 08-00 до 17-00:

- колцентр +38 (050) 396 90 91
- колцентр +38 (095) 640 09 07

##### Цілодобово:

- аварійна служба +38 (066) 040 01 32

#### «ХЕРСОНГАЗ»:

- колцентр +38 (050) 494 30 37

Телефони для надання підтверджуючих даних (фото, відео), заявок на проведення ремонтних робіт, тощо:

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

##### Цілодобово:

- аварійна служба 104



# Соціальний захист військовослужбовців



Учасник бойових дій: як отримати статус тим, хто служить з 24 лютого 2022 року - всі останні новини на сьогодні

Учасник бойових дій: як отримати статус тим, хто служить з 24 лютого 2022 року - останні новини сьогодні. Всі події в Україні та світі на запит! Учасник бойових дій: як отримати статус тим, хто служить з 24 лютого 2022 року на

Ukrainian.com

Статус ветерана, УБД й учасника війни – в чому різниця?

Учасник бойових дій: як отримати статус тим, хто служить з 24 лютого 2022 року

УБД у 2025 році: скільки потрібно прослужити для отримання статусу

Компенсація ветеранам та ветеранкам частини оренди житла: Уряд удосконалив процедуру подачі заяв на отримання коштів

Пільги для військових – що буде з квартплатою

Хто з військових мав отримати додаткові виплати в липні

Служба в армії з 18 років: Зеленський підписав важливі зміни для молоді 18-25

Стаж за військову службу: як нараховується та чи дає право на пільгову пенсію

**Стаж  
за військову  
службу**



# Соціальний захист військовослужбовців

Рада зробила автоцивілку безкоштовною для учасників війни: що треба знати

Пільги на роботі – на що мають право військові

Поранення, контузія, інвалідність: які виплати передбачені у 2025 році

До 1 000 000 грн – грант для ветеранів та членів їхніх сімей, урядова програма Є-робота

Пільги на навчання для дітей військових: що дає держава і хто має право на спеціальні умови

Відпустки для військовослужбовців 2025: які є види та умови надання в Україні

УБД можуть безплатно відпочити в санаторії – як отримати путівку

Військові та їхні сім'ї можуть безкоштовно відпочити в санаторії: як отримати путівку



Відпустки для військовослужбовців 2025: які є види та умови надання в Україні

Законодавство України передбачає перелік видів відпусток для військовослужбовців і військовослужбовців, що гарантує їм право на відпочинок, відновлення здоров'я та вирішення сімейних обставин. У більш...

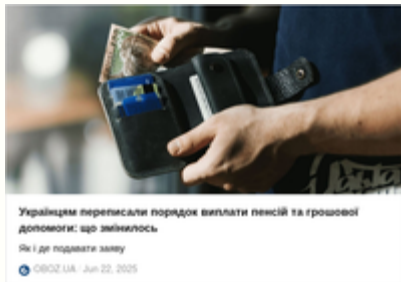


# Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Пенсійна реформа з балами: як зміняться виплати та в чому головна загроза

Пенсійний фонд виплачуватиме 39 видів соцвиплат (перелік)

Пенсії, виплати ВПО, субсидії, тарифи з 1 липня – що змінилося, нова допомога



Пенсійний фонд призначатиме соцвиплати українцям – уряд змінив порядок виплати пенсій

Пенсії в Україні зберігатимуть по-новому: більше не в Ощадбанку. Що зміниться?

Мінімальні та максимальні пенсії у 2025 році – хто і скільки отримає

Пенсії у 2025 році – хто має право на щомісячну надбавку у 5 тис. грн

Пенсія в Україні може зрости на 2000 гривень: хто отримає підвищення



# Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Пенсії 2025. Кому підвищили виплати з 1 липня, додаткові виплати від ВПП ООН

Пенсії в Україні перерахують. Кому підвищать на дві тисячі гривень

Уряд України змінив розрахунок радянського стажу для пенсій

Доплата за понаднормовий стаж у 2025 році: скільки заплатять українцям

Пенсії за роботу у Радянському Союзі – що змінив Кабмін України

Пенсії українців рахуватимуть по-іншому – затверджено важливий показник

Українцям змінили порядок отримання пенсій. Як отримувати пенсії на ТОТ

Робота за кордоном та пенсія в Україні: як підтвердити стаж та які документи потрібні





# Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Закордонний стаж для української пенсії: уряд ухвалив нові правила підтвердження

Пенсії та допомоги для людей з інвалідністю у 2025 році

Пенсія за 10 років стажу.

Який розмір виплат у 2025 році?

В якому віці українки мають право на пенсію та хто може вийти достроково?

За яких умов пенсія буде більш як 10 тисяч гривень?

Чому розмір пенсії не залежить від стажу?

Експерт розкрив недоліки формули

Які категорії українців можуть вийти на пенсію у 50 років?

В Україні змінили основний показник для пенсій: у ПФУ закликають стежити за оновленнями



# Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Українцям з 1 липня виплачують базову соціальну допомогу: хто її отримає

Пенсії перерахують залежно від дати народження

Нові пенсії рахуватимуть за іншою формулою.  
Чи перестанемо бути жебраками?

Як залежить розмір пенсії від стажу, віку та зарплати

Які роки вигідні для розрахунку пенсії: надайте ці довідки ПФУ

Пенсіонерам призначили доплати – хто і скільки може отримати

Як пенсіонерам 65+ отримати надбавку до пенсії

Яка доплата до пенсії може бути після 65 років



Пенсії підвищать залежно від дати народження: хто та які надбавки отримає

Осучасно правила перерахунку пенсій

СВОЗ.UA · 1 липня 2025



# Пенсійне забезпечення та соціальний захист

Пенсіонери можуть отримати одноразову виплату: де та хто?

Скорочені пенсії для зрадників України: пенсійні виплати засудженим за державну зраду.

Пенсія при стажі 21 рік доступна українцям з 65 років

Українці дев'яти областей можуть отримати доплати: хто та скільки

ПФУ створив новий сервіс.

Як пенсіонеру пройти ідентифікацію онлайн?

Ідентифікація 2025. Як пройти на порталі ПФУ і продовжити виплату пенсії: інструкція



# Комунальні послуги та субсидії

## Субсидія на оренду житла

Субсидія на оренду житла: що робити, якщо в заяві була помилка

Субсидія на оренду житла для ВПО: як оформити, якщо в будинку проживає кілька родин

Українцям повертають гроші за комунальні послуги: кому прийде компенсація

Знижки на комуналку: хто має право на перерахунок у 2025 році?

Недоотримана субсидія: як і хто може її оформити

Деякі українці можуть отримати пільги, як у військових. Про що варто знати?

Пільги, про які не всі знають. Якими привілеями можуть скористатися переселенці?

Компенсація за розміщення ВПО: нові правила виплат. Що потрібно знати?



Житлова субсидія - як оформити недоотриману субсидію - Економіка 24

Житлова субсидія може не надійти одразу після у разі його смерті. Проте недоотримані кошти може отримати інший член домогосподарства.

24tv - Jun 18, 2025



# Українцям за кордоном

Коаліційна угода 2025 року: що зміниться в Німеччині для осіб з тимчасовим захистом?

Швейцарія змінює підхід до прийому українських біженців

Які документи потрібно мати у разі екстреної ситуації в Європі?

Нові штрафи за ПДР у Європі: що чекає на водіїв?

Євро в Болгарії з 2026 року: що важливо знати українцям?

Як українцям за кордоном оформити або поновити пенсію дистанційно?

Де у світі діють українські водійські права, а де ні?

У Польщі запускають експеримент із 4-денним робочим тижнем: як це вплине на українців?



Пенсії-2025: як українцям за кордоном оформити чи відновити виплати

Українці, які виплати за кордон й отримали тимчасовий захист, можуть дистанційно оформити або відновити виплату пенсії. Про це йдеться в матеріалі NV. Як українцям за кордоном оформити вперше пенсію або

Новина Чернівці



# Українцям за кордоном

Чи можна виїхати за кордон, якщо закінчився контракт із ЗСУ?

ЄС може підвищити у 2026 році туристичний збір для українців.

Продаж квартири: як вивезти кошти за кордон?

## Ресурси для вивчення іноземної мови

Якщо ви живете у Європі й хочете вивчити мову країни – пропонуємо добірку безкоштовних сайтів, курсів та YouTube-каналів, які допоможуть почати:

### Німецька

- <https://learngerman.dw.com> – безкоштовна платформа від Deutsche Welle
- YouTube: Learn German with Anja, Deutsch mit Marija

### Польська

- <https://polski.info> – онлайн-курс для початківців
- YouTube: Polski Daily, Learn Polish with Aga

### Чеська

- <https://movapp.eu> – сайт для українців з фразами, відео й озвучкою
- YouTube: Czech Time, SlowCzech



# Українцям за кордоном

## Французька

- <https://francaisfacile.com> - інтерактивні вправи й тести
- YouTube: Piece of French, Learn French with Alexa

## Іспанська

- <https://espanolautomatico.com> - платформа для щоденного вивчення
- YouTube: Butterfly Spanish, Dreaming Spanish

## Італійська

- <https://oneworlditaliano.com> - уроки, відео, граматика
- YouTube: Learn Italian with Lucrezia, ItalianPod101



# Ваша нерухомість

Проект **«Україна - це дім»** сприяє отриманню підтримки з відновлення та відбудови домівок. В межах проекту розміщено Державну програму компенсації за пошкоджене житло. Українці, майно яких було пошкоджено або знищено внаслідок бойових дій після 24 лютого 2022 року, можуть мати право на фінансову компенсацію від держави. Власність має знаходитися на підконтрольних Україні територіях.

Державна програма компенсації за пошкоджене житло

В Україні виплачують компенсацію через війну.  
Хто може отримати і скільки?

Як отримати компенсацію за знищене майно?

Як стати в чергу на житло і кому дадуть квартиру в першу чергу?

Яке майно не вважається спільною власністю у шлюбі?



Україна - це Дім

Інформаційна платформа для біженців та внутрішньо переміщених осіб про майнове повернення в Україну.



# Ваша нерухомість

Нерухомість українців під загрозою: кого позбавлять житла та чому

Чи дає прописка право на спадщину? Що каже закон у 2025 році

Продаж нерухомості у 2025 році: скільки податків сплачуватимуть українці

Чи дає прописка право власності на житло: відповідь юриста

Спадок без паперів: як довести право на житло, якщо документи втрачені

Як перевірити, чи є у людини нерухомість в Україні у 2025 році: офіційні способи

Коли виникає право власності на нерухомість в Україні у 2025 році?

В Україні мають намір переписати правила щодо нерухомості: у Раду внесли новий законопроект



Спадок без паперів — як довести право на житло, якщо документи втрачені

Навіть якщо у спадкоємця не було документів, які підтверджують право власності на нерухомість, його нащадки все одно зможуть отримати майно. Однак для цього потрібно пройти певні юридичні процедури.

Novum LIFE | May 22, 2025



# Ментальне здоров'я

## Ментальна карта

Напій, що зменшує рівень стресу. Мова про так званий «Коктейль кортизолу». Які корисні властивості та які інгредієнти?

Не «божевілля», а реакція нервової системи. Що таке дисоціація, чому виникає, як позбутися цього відчуття?

Як зібрати себе «докупи» після психічних травм та потрясінь? Вправа від психологині

Турбота про мозок і ментальні ресурси. Поради психологів

Ментальна карта: що це, навіщо потрібна і як створити?

Що таке «культура горювання»? Як українцям проживати горе в умовах війни?

Стигма ментального здоров'я. Що це, які прояви і що зі стигмою може зробити кожен із нас?

Вплив інтернету на психічне здоров'я: причини, наслідки та способи захисту



# Ментальне здоров'я

Психічне здоров'я жінки під час війни

Тренди психології у 2025 році: як змінюється підхід до ментального здоров'я?

Про вплив соцмереж, життя в режимі «онлайн» і ментальне здоров'я у цифрову еру.  
Розповідає психологиня



## HarryMind

Онлайн-тренажер від команди HarryMind для самостійного покращення психологічного здоров'я. Це комплекс ефективних вправ, що дозволяють знизити рівень депресії, стресів, тривожності, вигоряння, нав'язливі думки, порушення сну.

ТРЕКЕР ДОБРИХ ЗВИЧОК для дітей: як працює інструмент, що вчить дбати про ментальне здоров'я?

Як контролювати емоції: вправи від психолога

Вплив війни на ментальне здоров'я дітей та підлітків: як розпізнати тривожні сигнали

## **Зворотній зв'язок**

Залишилися запитання та є пропозиції?

Чекаємо їх за адресою:

**[ic.hounb@gmail.com](mailto:ic.hounb@gmail.com)**

(з поміткою «Інфокейс»)