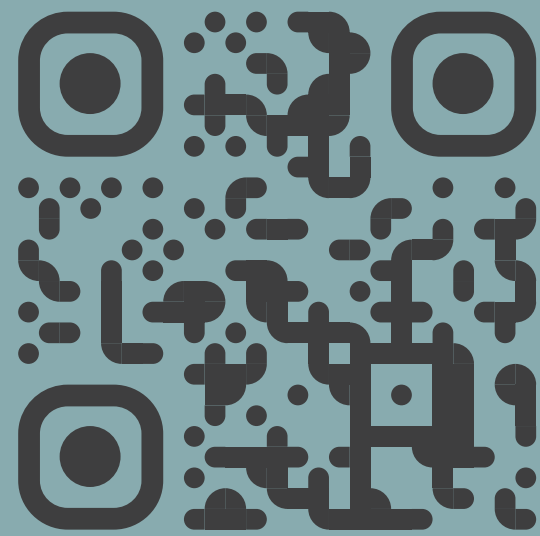


ТИ ЯК?

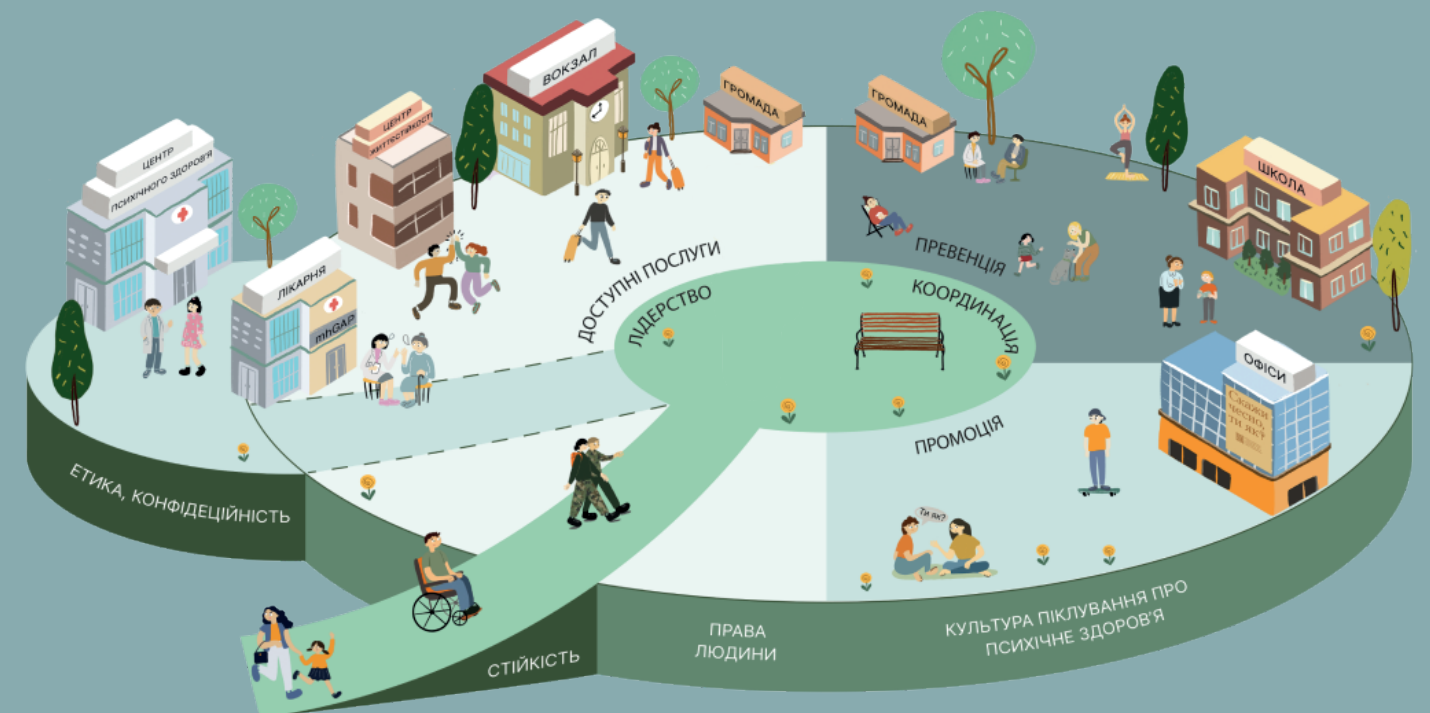
Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Всеукраїнська
програма ментального
здоров'я «Ти як?»

Маршрути послуг з ментального здоров'я в Хмельницькій громаді



HOWAREU.COM



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

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



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

З питань використання довідника можна звертатися до регіонального координатора/координаторки Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у Вінницькій області за електронною поштою: mental.health.vin@gmail.com

Сторінка для нотаток



Охорона здоров'я

ЗАКЛАД, УСТАНОВА, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ / АДРЕСА	ГРАФІК РОБОТИ, ТЕЛЕФОН	ВИДИ ПОСЛУГ / СЕРВІСІВ		ОТРИМУВАЧІ ПОСЛУГ
КНП «Хмельницький центр первинної медико-санітарної допомоги» Хмельницької міської ради м. Хмельник, вул. В. Чорновола, 64	Пн-Пт: 8:00 - 18:00 Сб-Нд: 08:00 - 12:00 +380976264008	Перша психологічна допомога. -Надання базової психологічної допомоги підтримки особам, які звертаються за допомогою зі своїми емоційними та психічними проблемами. Психоосвіта. -Навчання основам здорового психічного функціонування, емоційного розвитку та засвоєння навичок самопізнання та саморегуляції.	Кризове психологічне консультування. -Надання швидкої та невідкладної психологічної допомоги/підтримки особам, які переживають кризові ситуації або мають екстрені психічні проблеми. Психологічне консультування. -Надання професійних порад та вказівок особам, які мають різноманітні психологічні питання або потребують допомоги в розв'язанні проблем.	<ul style="list-style-type: none">- ветерани та сім'ї- діти та підлітки- ВПО- люди старшого віку- мешканці громади
КНП «Хмельницька центральна лікарня» Хмельницької міської ради село Комаргород, вул.Пирогова 22	Пн-Пт: 08:00 - 17:00 +380983249889	Перша психологічна допомога. -Надання базової психологічної допомоги підтримки особам, які звертаються за допомогою зі своїми емоційними та психічними проблемами.		<ul style="list-style-type: none">- ветерани та сім'ї- діти та підлітки- ВПО- люди старшого віку- мешканці громади

Соціальний захист

ЗАКЛАД, УСТАНОВА, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ / АДРЕСА

ГРАФІК РОБОТИ, ТЕЛЕФОН

ВИДИ ПОСЛУГ / СЕРВІСІВ

ОТРИМУВАЧІ ПОСЛУГ

**Центр життєстійкості
КНП «Хмельницький центр
первинної медико-санітарної
допомоги»**

м. Хмельник, вул. В. Чорновола 64

Пн-Пт: 8:00 - 16:30
+380932883456

Формування життєстійкості.
Підтримка психічного здоров'я та
зниження загального рівня стресу
і тривожності серед населення.
Психолог.
Самодопомога.

Групи підтримки.
Перша психологічна допомога.
Психологічне консультування.
Втрата, горювання.
Екстрене кризове
психологічне втручання.

- ветерани та сім'ї
- діти та підлітки
- ВПО
- люди старшого віку
- мешканці громади

**Хмельницький міський
центр соціальних служб**

м. Хмельник,
вул. Столярчука, 2

Пн-Чт: 08:00-17:00;
Пт: 08:00-15.45
+380979058860

Соціальна адаптація.
Соціальний супровід сімей в яких
виховуються діти, які позбавлені
батьківського піклування.
Соціальний супровід під час
інклюзивного навчання.
Втрата, горювання.
Денний догляд.

Соціальний супровід сімей які,
перебувають в складних
життєвих обставинах.
Екстрене (кризове) втручання.
Соціальна профілактика.
Консультування.
Перша психологічна допомога.
Догляд стаціонарний.

- сім'ї які перебувають у
складних життєвих обставинах
- ветерани та сім'ї
- діти та підлітки
- ВПО
- люди старшого віку
- мешканці громади

**Територіальний центр
соціального обслуговування
(надання соціальних послуг)
Хмельницької міської ради**
м. Хмельник, вул. Пушкіна,48

Пн-Чт: 08:30 – 17:30
Пт: 08:30 – 16:15
+380673177865

Консультування.
Раннє втручання.
Соціальна реабілітація осіб з
інтелектуальними та психічними
порушеннями.
Денний догляд дітей з інвалідністю.

Соціально трудова адаптація.
Денний догляд
для осіб з інвалідністю.
Тимчасовий відпочинок для
батьків або осіб які їх замінюють.

- діти та підлітки
- люди старшого віку
- ВПО

Освіта

ЗАКЛАД, УСТАНОВА, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ / АДРЕСА	ГРАФІК РОБОТИ, ТЕЛЕФОН	ВИДИ ПОСЛУГ / СЕРВІСІВ		ОТРИМУВАЧІ ПОСЛУГ
ЗДО №1 (ясла-садок) Пролісок м. Хмільник, вул. Білокур Катерини, 13	Пн-Пт: 08:00 - 18:00 +380677029208	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
ЗДО №5 (ясла-садок) Вишенька м. Хмільник, вул. Симоненка Василя, 5-а	Пн-Пт: 08:00 - 18:00 +380672565979	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
ЗДО №7 (ясла-садок) Ромашка м. Хмільник, вул. В. Чорновола, 79	Пн-Пт: 08:00 - 18:00 0433822726	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Ліцей № 2 м. Хмільник, вул. Столярчука, 23	Пн-Пт: 8:00 - 17:00 +380433822614	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Ліцей № 3 м. Хмільник, вул. Некрасова, 3	Пн-Пт: 8:00 - 17:00 +380979264057	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Ліцей № 4 м. Хмільник, вул. 1 Травня, 39	Пн-Пт: 08:00 - 17:00 +380962608029	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Березнянський ліцей с. Березна, вул. Івана Богуна, 3а	Пн-Пт: 08:00 - 17:00 +380967126071	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу

Освіта

ЗАКЛАД, УСТАНОВА, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ / АДРЕСА	ГРАФІК РОБОТИ, ТЕЛЕФОН	ВИДИ ПОСЛУГ / СЕРВІСІВ		ОТРИМУВАЧІ ПОСЛУГ
Великомитницький ліцей с. Великий Митник, вул. Гагаріна, 1	Пн-Пт: 08:00 - 17:00 +380965188037	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Журавненський ліцей с. Журавне, вул. Центральна, 29	Пн-Пт: 08:00 - 17:00 +380632889907	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Кожухівський ліцей с. Кожухів, вул. Шляхова, 26а	Пн-Пт: 08:00 - 17:00 +380988733893	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Кушелівський ліцей с. Кушелівка, вул. Зарічанська, 1	Пн-Пт: 08:00 - 13:00 +380673949924	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Сьомацький ліцей с. Сьомаки, вул. Шкільна, 2	Пн-Пт: 08:00 - 17:00 +380977613279	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Інклюзивно-ресурсний центр М. Хмільник, вул. Шевченка, 3	Пн: 08:00 - 18:00 Вт-Пт: 08:00 - 17:00 +380682110720	Психологічне забезпечення освітнього процесу. Перша психологічна допомога. Консультавання. Діагностика. Корекція.	Профілактика. Просвіта. Навчальна діяльність. Зв'язки з громадськістю.	- учасники освітнього процесу
Хмільницький аграрний центр професійно-технічної освіти м. Хмільник, вул. Північна, 65	Пн-Чт: 08:00 - 17:00 Пт: 08:00 - 15:45 +380433823053	Проведення комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку особи та забезпечення їх системного кваліфікованого супроводу.	Консультавання батьків, педагогів. Надання психолого-педагогічних та корекційно-розвиткових послуг.	- учасники освітнього процесу

Культура, мистецтво, релігія

**ЗАКЛАД, УСТАНОВА,
ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ / АДРЕСА**

**ГРАФІК РОБОТИ,
ТЕЛЕФОН**

ВИДИ ПОСЛУГ / СЕРВІСІВ

ОТРИМУВАЧІ ПОСЛУГ

**КЗ «Хмільницька
публічна бібліотека»**
м. Хмільник,
просп. Свободи, 12

Пн-Пт: 9:00 - 18:00
Сб: 9:00 - 17:00
+380969552386
+380685980341

Бібліотечні заходи, які за допомогою книги і читання сприяють подоланню важких емоційних станів, нудьги, депресії, ностальгії, відчаю тощо.

- ветерани та сім'ї
- діти та підлітки
- ВПО
- люди старшого віку
- мешканці громади

Молодь та спорт

**ЗАКЛАД, УСТАНОВА,
ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ / АДРЕСА**

**ГРАФІК РОБОТИ,
ТЕЛЕФОН**

ВИДИ ПОСЛУГ / СЕРВІСІВ

ОТРИМУВАЧІ ПОСЛУГ

Активний парк
м. Хмільник,
Міський парк ім. Т. Шевченка

Вт, Чт: 17:00 - 19:00
Сб: 12:00 - 16:00
+380982577777

Окремі заходи соціального проєкту "Активні парки - локації здорової України".
Залучення різних груп населення до систематичних тренувальних сесій,
спрямованих на розвиток основних рухових якостей.

- ветерани та сім'ї
- діти та підлітки
- ВПО
- люди старшого віку
- мешканці громади

NGO-неурядові організації

ЗАКЛАД, УСТАНОВА,
ЩО НАДАЄ ПОСЛУГИ / АДРЕСА

ГРАФІК РОБОТИ,
ТЕЛЕФОН

ВИДИ ПОСЛУГ / СЕРВІСІВ

ОТРИМУВАЧІ ПОСЛУГ

**Ресурсний центр
«Мурашник»**
м. Хмельник,
пл. Перемоги, 3

Пн-Сб: 10.00 - 18.00
+380938119751

Інформування.
Консультування.
Консультативний кризовий телефон.
Соціальна профілактика.
Соціальна інтеграція та реінтеграція.
Психологічне консультування.

Підтримка психічного здоров'я
та зниження загального рівня стресу
і тривожності серед населення.
Психосоціальні заходи.
Групи підтримки.

- ветерани та сім'ї
- діти та підлітки
- ВПО
- люди старшого віку
- мешканці громади

Інші послуги з ментального здоров'я

НАЦІОНАЛЬНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

ГАРЯЧА ЛІНІЯ	ОРГАНІЗАЦІЯ, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГУ	КОНТАКТИ ТА ГОДИНИ РОБОТИ
0 800 30 22 00	Міжнародна організація з міграції (МОМ)	Цілодобово, безкоштовно та анонімно для ВПО
0 800 500 335	Національна гаряча лінія з питань запобігання суїцидів та психосоціальної підтримки	Цілодобово, безкоштовно та анонімно
0 800 60 20 20	Міністерство охорони здоров'я України (психологічна допомога)	Цілодобово, безкоштовно
0 800 33 28 36	Лінія психологічної допомоги для військових і їх родин	Цілодобово, безкоштовно
15 45	Міністерство соціальної політики України (для ВПО)	Цілодобово, безкоштовно
0 800 50 73 34	Гаряча лінія для дітей, молоді та їх батьків	Цілодобово, безкоштовно
0 800 50 77 88	Національна гаряча лінія по захисту прав дітей	Цілодобово, безкоштовно
0 800 211 800	Лінія підтримки для осіб, які пережили насильство	Цілодобово, безкоштовно
73 33	Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine	Цілодобово, безкоштовно

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ВІННИЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

ГАРЯЧА ЛІНІЯ	ОРГАНІЗАЦІЯ, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГУ	КОНТАКТИ ТА ГОДИНИ РОБОТИ
(0432) 59 66 67	Вінницький обласний центр соціальних служб	Пн-Пт, з 9:00 до 18:00
(0432) 50 53 33	Вінницький обласний центр психологічної допомоги	Цілодобово, безкоштовно та анонімно
(093) 343 99 33	Лінія психологічної підтримки для мешканців Вінниччини	Пн-Пт, з 9:00 до 18:00
(0432) 35 85 51	Гаряча лінія для жертв насильства та постраждалих від конфлікту	Пн-Пт, з 9:00 до 18:00

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДЛЯ ОСІБ ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ

ГАРЯЧА ЛІНІЯ	ОРГАНІЗАЦІЯ, ЩО НАДАЄ ПОСЛУГУ	КОНТАКТИ ТА ГОДИНИ РОБОТИ
0 800 50 17 20	Національна гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми	Цілодобово, безкоштовно та анонімно
116 123	Європейська гаряча лінія для осіб, що стали жертвами торгівлі людьми	Цілодобово, безкоштовно для людей у кризових ситуаціях
(044) 221 65 99	Гаряча лінія Міністерства внутрішніх справ України з питань торгівлі людьми	Пн-Пт, з 9:00 до 18:00

Цифрові інструменти

**МАПА-ДАШБОРД
ПОСЛУГ З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
НАСЕЛЕННЯ У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ**



**МАПА-ДАШБОРД
ПОСЛУГ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ
У ВІННИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ**



**ЦЕНТР ЖИТТЄСТІЙКОСТІ
ХМІЛЬНИЦЬКОЇ ТГ**



Let's Start!