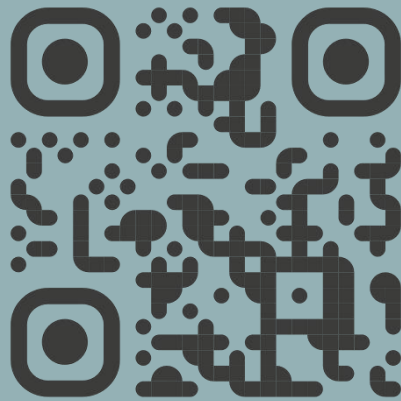


ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Всеукраїнська
програма ментального
здоров'я «Ти як?»



HOWAREU.COM

Маршрути послуг з ментального здоров'я в Черкаській міській територіальній громаді



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

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Сторінка для нотаток

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.

«Маршрути послуг з ментального здоров'я в Черкаській територіальній 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?» в Черкаській міській
територіальній громаді Черкаської області за телефоном або
електронною поштою:
+38 (0472) 33 - 67 - 94



Соціальний захист

Заклад / установа, що
надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Черкаський міський
центр соціальних служб

Перша психологічна допомога, психосоціальна
підтримка, надання соціальних послуг

м. Черкаси,
вулиця Благовісна, 170

+38 (0472) 33 67 94

Територіальний центр
надання соціальної
допомоги м. Черкаси

Базова психологічна підтримка, перша психологічна
допомога, соціальні послуги

м. Черкаси, вулиця
Праведниці Шулежко, 13а

+38 (0472) 64 04 18

Центр комплексної
реабілітації для осіб з
інвалідністю "Жага життя"

Базова психологічна підтримка, перша психологічна
допомога, соціальні послуги

м. Черкаси, вулиця
Святослава Хороброго 7/5

+38 096 845 41 22

Денний центр соціально-
психологічної допомоги
особам, які постраждали
від домашнього насильства
та/або насильства за
ознакою статі

Базова психологічна підтримка, перша психологічна
допомога, психологічні консультації, супровід, підтримка
ментального здоров'я, соціальні послуги

м. Черкаси,
вулиця Кобзарська, 1

Спеціалізована служба
«Мобільна бригада
соціально-психологічної
допомоги особам, які
постраждали від
домашнього насильства
та/або насильства за
ознакою статі

Перша психологічна допомога та підтримка, психологічні
консультації, супровід, підтримка ментального здоров'я,
соціальні послуги

м. Черкаси,
вулиця Благовісна, 170

+38 050 527 44 36

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



Соціальний захист

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Простір ментального
здоров'я Черкаського
обласного центру
соціальних служб

Перша психологічна допомога, просвітницька робота та
психоедукація, консультації психологів, групи підтримки,
навчання методам самодопомоги, арт-терапія, заходи
емоційного розвантаження для дітей та дорослих

м.Черкаси, вул. Макима
Залізняка, 10, к.404

Охорона здоров'я

Заклад / установа, що надає послуги	Види послуг / сервісів	Адреса / ел. пошта	Телефони
КНП “Перший Черкаський міський центр первинної медико-санітарної допомоги”	Первинна медична допомога, психологічна допомога та підтримка, надання послуг із ментального здоров'я сімейними лікарями	м. Черкаси, вулиця Дахнівська, 34	+38 (0472) 31-98-38
КНП “Другий Черкаський міський центр первинної медико-санітарної допомоги”	Первинна медична допомога, психологічна допомога та підтримка, надання послуг із ментального здоров'я сімейними лікарями	м. Черкаси, вулиця В'ячеслава Чорновола, 1 centr2pmsd@gmail.com	+38 (0472) 31-22-32
КНП “Другий Черкаський міський центр первинної медико-санітарної допомоги”	Первинна медична допомога, психологічна допомога та підтримка, надання послуг із ментального здоров'я сімейними лікарями	м. Черкаси, вулиця Кобзарська, 40 deti2centr@gmail.com	+38 (0472) 31-68-12
КНП “Черкаська міська інфекційна лікарня”	Первинна медична допомога, психологічна допомога та підтримка для пацієнтів із тривалими захворюваннями	м. Черкаси, вулиця Самійла Кішки, 210/1 ch.inf.hospital@gmail.com	+38 (0472) 64-03-52
КНП “Черкаська міська реабілітаційно-оздоровча поліклініка «Астра»”	Первинна медична допомога, психологічна допомога та підтримка, реабілітація та відновлювальне лікування, послуги з ментального здоров'я	м. Черкаси, вулиця Гоголя, 368 astra.roc@gmail.com	+38 (0472) 31-16-10

Освіта

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Черкаська спеціалізована
школа I-III ступенів №13
Черкаської міської ради
Черкаської області

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою

м. Черкаси, вулиця Гетьмана
Сагайдачного, 146
ck.school13.ck@gmail.com

+38 (0472) 73 17 20

Черкаська спеціалізована
школа I-III ступенів №33
імені Василя Симоненка
Черкаської міської ради
Черкаської області

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою

м. Черкаси, вулиця Героїв
Дніпра, 13
scool33@ua.fm

+38 (0472) 72 71 49

Черкаська загальноосвітня
школа I-III ступенів №24
Черкаської обл. Черкаської
міської ради

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою

м. Черкаси, вулиця
Бидгощська, 1
scool33@ua.fm

+38 (0472) 63 25 80

Черкаська загальноосвітня
школа I-III ступенів №2
Черкаської міської ради
Черкаської області

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою

м. Черкаси, вулиця Рози
Люксембург, 187
zosh002@ukr.net

+38 (0472) 64 64 55

Черкаська загальноосвітня
школа I-III ступенів №32
Черкаської міської ради
Черкаської області

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою

м. Черкаси, вулиця Героїв
Майдану, 10
school32ck@ukr.net

+38 (0472) 66 09 44

Освіта

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Черкаська гімназія №9 ім.
О.М.Луценка Черкаської
міської ради Черкаської
області

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою

м. Черкаси, вулиця Юрія
Ілленка, 52
gymnazium9ck@gmail.com

+38 (0472) 73 75 60

Черкаський національний
університет імені Богдана
Хмельницького

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою, індивідуальна та групова
робота

м. Черкаси, бульвар
Шевченка, 81
cic@cdu.edu.ua

+38 (0472) 37 21 42

Черкаський державний
технологічний університет

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою, інтерактивні виставки

м. Черкаси, бульвар
Шевченка, 460
office@chdtu.edu.ua

+38 (0472) 73 02 84

Черкаський політехнічний
фаховий коледж

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психодіагностика, перша психологічна допомога,
психологічне консультування, підтримка
психоемоційного настрою, індивідуальна та групова
робота

м. Черкаси, вулиця В'ячеслава
Чорновола, 243
info@polytechnic.ck.ua

+38 (0472) 64 71 00

Комунальний заклад
"Черкаський навчально-
реабілітаційний центр
'Країна добра' Черкаської
обласної ради"

Психологічний супровід, психологічна просвіта,
психологічна підтримка та реабілітація дітей з
особливими освітніми потребами

м. Черкаси, вулиця Пацаєва, 14
krainadobra.ck@gmail.com

+38 (0472) 64 74 44

Освіта

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Навчально-науковий центр
ментального здоров'я на базі
Черкаського національного
університету імені Б.
Хмельницького

Психоедукація, консультації психологів,
групи підтримки, навчання методам
самодопомоги, арт-терапія

м.Черкаси, вулиця Остафія
Дашковича, 24, ауд.102

Освітній хаб «Навички
майбутнього» на базі
навчально-тренінгового
центру STEM-освіти КЗ
«Черкаський обласний
інститут післядипломної
освіти педагогічних
працівників»

Тренінгові заходи з використанням STEM-
технології у підтримці ментального
здоров'я учнів та педагогів

Тренінгові заходи з
використанням STEM-
технології у підтримці
ментального здоров'я учнів
та педагогів

Ветеранська політика

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Ветеранський простір
при Департаменті
соціальної політики
Черкаської міської
ради

Перша психологічна допомога, соціально-психологічна
підтримка, психологічні консультації, відновлення
психологічного комфорту

м. Черкаси, вулиця
бульвар Шевченка, 307 (1
поверх)

+38 066 634 11 98
+38 (0472) 31 91 80

Громадська
організація
«Черкаський союз
учасників АТО»

Психологічне відновлення: консультації, групова терапія,
програми психологічної реабілітації; соціальний супровід,
інформаційно-просвітницька робота, відновлення психічного
здоров'я через спорт і фізичну активність

м. Черкаси, вулиця
Верхня Горова, 47

+38 067 472 51 78

ГО «Спілка ветеранів
повітряно-десантних
військ і військ
спеціального
призначення

Перша психологічна допомога, психологічне
консультування, відновлення психологічного
комфорту

м. Черкаси, вулиця
Чехова, 112

+38 (0472) 37 28 19

Черкаська міська
спілка ветеранів
Афганістану
(воїнів-
інтернаціоналістів)

Психологічна допомога, консультації, реабілітація,
групова та індивідуальна терапія

м. Черкаси, вулиця
Небесної Сотні, 45
usva.ck@gmail.com

+38 (0472) 37 28 19

Громадська
організація
"СИЛА.ЗАХИСТ.ЧЕСТ
І."

Психологічна підтримка та допомога, реабілітація,
відновлення та підтримка психологічного комфорту

м. Черкаси, вулиця
Гоголя 224
p.p.h@ukr.net

+38 093 284 48 50

Черкаський обласний
ветеранський
простір «Ветеран

Психологічне відновлення, консультації з психологами, групова
терапія, програми з психологічної реабілітації, соціальний
супровід, відновлення психічного здоров'я через фізичну

м. Черкаси, вулиця
Максима Залізняка, 10

+38 0472 63 59 78

Культура, мистецтво, релігія

Заклад / установа, що надає послуги	Види послуг / сервісів	Адреса / ел. пошта	Телефони
Черкаська дитяча музична школа 2	Просвітницькі заходи, психосоціальна підтримка, інформаційні, виховні заходи	м. Черкаси, бульвар Шевченка, 182	+38 (0472) 33 10 38
Черкаська дитяча музична школа №1 ім. М. В. Лисенка	Просвітницькі заходи, психосоціальна підтримка, інформаційні, виховні заходи	м. Черкаси, Байди Вишневецького, 33-35	+38 (0472) 37 05 80
Черкаська дитяча художня школа ім. Данила Нарбута	Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка, творчі студії, проведення майстер-класів, арт-терапія	м. Черкаси, вулиця Хрещатик, 214	+38 (0472) 33 34 56
Черкаський академічний обласний український музично-драматичний театр імені Т. Г. Шевченка	Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка, творчі студії та колективи, задоволення культурних потреб, вистави, благодійні акції	м. Черкаси, бульвар Шевченка, 234	+38 (0472) 36 07 21
Черкаський академічний театр ляльок	Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка, задоволення культурних потреб, вистави, благодійні акції	м. Черкаси, вулиця Небесної Сотні, 4	+38 (0472) 45 94 16
Черкаська обласна філармонія	Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка, творчі студії та колективи, задоволення культурних потреб, вистави, благодійні акції	м. Черкаси, вулиця Хрещатик, 196	+38 (0472) 45 01 61
Черкаський міський Будинок культури ім. Івана Кулика	Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка, творчі студії та колективи, задоволення культурних потреб, вистави, благодійні акції	м. Черкаси, вулиця Благовісна, 170	+38 (0472) 36 00 11

Культура, мистецтво, релігія

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Палац культури «Дружба
народів»

Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка,
творчі студії та колективи, задоволення культурних
потреб, вистави, благодійні акції

м. Черкаси, бульвар
Шевченка, 249

+38 (0472) 45 30 87

Черкаський обласний
краєзнавчий музей

Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка,
задоволення культурних потреб, благодійні акції,
проведення майстер-класів

м. Черкаси, вулиця
Слави, 1

+38 (0472) 36 12 35

Черкаський художній
музей

Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка,
задоволення культурних потреб, благодійні акції,
проведення майстер-класів

м. Черкаси, вулиця
Хрещатик, 259

+38 (0472) 45 24 27

Черкаський музей «Кобзаря»
Т. Г. Шевченка

Просвітницька діяльність, психосоціальна підтримка,
задоволення культурних потреб, благодійні акції,
проведення майстер-класів

м. Черкаси, вулиця Байди
Вишневецького, 37

+38 (0472) 36 07 81

Молодь та спорт

Заклад / установа, що надає послуги	Види послуг / сервісів	Адреса / ел. пошта	Телефони
Черкаська дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ) «Дніпро»	Психологічна підтримка, зміцнення ментального здоров'я, підтримка психологічного стану, емоційне розвантаження через заняття фізичною активністю	м. Черкаси, вулиця Смілянська, 78	+38 (0472) 45 30 87
Черкаська комплексна дитячо-юнацька спортивна школа (КДЮСШ) №1	Психологічна підтримка, зміцнення ментального здоров'я, підтримка психологічного стану, емоційне розвантаження через заняття фізичною активністю	м. Черкаси, вулиця Смілянська, 94	+38 063 341 65 06
Черкаська комплексна дитячо-юнацька спортивна школа (КДЮСШ) №2	Психологічна підтримка, зміцнення ментального здоров'я, підтримка психологічного стану, емоційне розвантаження через заняття фізичною активністю	м. Черкаси, вулиця 30 років Перемоги, 36	+38 (0472) 66 46 28
Черкаська комплексна дитячо-юнацька спортивна школа (КДЮСШ) «Спартак»	Психологічна підтримка, зміцнення ментального здоров'я, підтримка психологічного стану, емоційне розвантаження через заняття фізичною активністю	м. Черкаси, вулиця В'ячеслава Чорновола, 54/1	+38 067 417 08 25
Черкаська дитячо-юнацька спортивна школа з веслування	Психологічна підтримка, зміцнення ментального здоров'я, підтримка психологічного стану, емоційне розвантаження через заняття фізичною активністю	м. Черкаси, вул. Гагаріна, 5	+38 (0472) 37 51 43
Черкаська обласна спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву	Психологічна підтримка, зміцнення ментального здоров'я, підтримка психологічного стану, емоційне розвантаження через заняття фізичною активністю	м. Черкаси, вулиця .Пастерівська, 102	+38 (0472) 63 85 45

NGO-неурядові організації

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Черкаська БО "100 %
ЖИТТЯ Черкаси"

Психологічна підтримка, групові та індивідуальні
консультації, відновлення психологічного комфорту,
зміцнення ментального здоров'я

м. Черкаси, вулиця Рєпіна,
12/1

+38 (0472) 71 22 54

Черкаський БФ
"Слов'янське серце"

Психологічна підтримка, групові та індивідуальні
консультації, відновлення психологічного комфорту,
зміцнення ментального здоров'я

м. Черкаси, вулиця
Захисників України, 30

+38 050 420 20 92

Черкаська ГО «Рефектіо»

Психологічна підтримка, навчання технікам
психологічної самодопомоги, підтримка ментального
здоров'я

м. Черкаси, бульвар
Шевченка, 317

+38 096 600 08 42

Товариство Червоного
Хреста в Черкаській
області

Психологічна підтримка, консультація лікарів-психологів,
підтримка психологічного стану та ментального здоров'я

м. Черкаси, бульвар
Шевченка, 345
ck@redcross.org.ua

-

Центр психології
"Сяючий шлях"

Психологічна підтримка, групові та індивідуальні
консультації, відновлення психологічного комфорту

м. Черкаси, вулиця
Святотроїцька, 55
centershiningway@gmail.co
m

+38 067 636 77 45

Центр життєстійкості
«Рефектіо»

Психологічна допомога, групи емоційної
підтримки, психологічне навчання

м. Черкаси
б-р Шевченка, 317

096 600 0842,
063 600 0842

Інші послуги з ментального здоров'я

Заклад / установа, що надає послуги	Види послуг / сервісів	Адреса / ел. пошта	Телефони
Центр надання адміністративних послуг	Психологічна просвіта, психологічне консультування	м. Черкаси, вулиця Благовісна, 170	+38 073 058 30 30
Черкаський обласний центр зайнятості	Психологічна просвіта, психологічне консультування	м. Черкаси, вулиця Володимира Ложешнікова, 56 referent@ckocz.gov.ua	0 800 600 528

Цифрові інструменти

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Гаряча лінія

Лінія Національної психологічної асоціації

0 800 10 01 02

Гаряча лінія

Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки
ветеранів та членів їхніх родин Українського
ветеранського фонду при Мінветеранів

0 800 33 20 29

Гаряча лінія

Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в
біді»

0 800 21 01 60

Гаряча лінія

Національна гаряча лінія з попередження
домашнього насильства, торгівлі людьми та
гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна»

0 800 50 03 35
11 61 23

Гаряча лінія

Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла
Страда-Україна»

0 800 50 02 25
11 61 11

Гаряча лінія

Урядова «Гаряча лінія»

15-45

Гаряча лінія

Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та
домашньому насильству

15-47

Цифрові інструменти

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Гаряча лінія

Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine

73-33

Гаряча лінія

Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації
з міграції (МОМ)

0 800 21 14 44

Гаряча лінія

Гаряча лінія для дружин та матерів
військовослужбовців ГО «Громадський рух «Жіноча
сила України»

0 800 33 27 20

Гаряча лінія

Гаряча лінія з питань ВІЛ/СНІД БО «Фонд профілактики
хімічних залежностей та СНІДу»

0 800 50 04 51

Гаряча лінія

Загальнонаціональна гаряча лінія з питань
туберкульозу БО «Фонд профілактики хімічних
залежностей та СНІДу»

0 800 50 30 80

Онлайн-платформа «Дитина в
часи війни: безпека, підтримка,
допомога» на базі КЗ
«Черкаський обласний
інститут післядипломної освіти
педагогічних працівників»

Просвітництво та психоедукація щодо підтримки
ментального здоров'я дітей під час війни

м.Черкаси,
вулиця Остафія
Дашковича, 24, ауд.102

Цифрові інструменти

Заклад / установа,
що надає послуги

Види послуг / сервісів

Адреса / ел. пошта

Телефони

Гаряча лінія

Єдиний телефонний номер системи безоплатної
правничої допомоги в Україні

0 800 21 31 03

Гаряча лінія

Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції
«Незабутні»

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

0 950 16 26 22
0 505 09 40 49

Гаряча лінія

Лінія підтримки від Veteran Hub для воїнів, їхніх
близьких і коханих

0 673 48 28 68

Гаряча лінія

Гаряча лінія Національної поліції України

0 800 50 02 02

Гаряча лінія

Черкаський обласний контактний центр

0 800 508 876
(0472) 36 11 13

Гаряча лінія

Черкаська міська муніципальна «гаряча лінія»
допомогимобільної бригади соціально-психологічної
допомоги

(0472) 33 09 00