

[\(?user_tpl=contrast&\) Людям із порушенням зору](#)[\(?user_tpl=contrast&\) Зворотній зв'язок \(/ua/feedback/\)](#)

Миколаївська обласна державна адміністрація Миколаївська обласна військова адміністрація

ОФІЦІЙНИЙ САЙТ

ГОЛОВНА (/UA/HOME/) ОДА (/UA/ODA/) РДА/ТГ (/UA/1612272859/) ЗВЕРНЕННЯ ГРОМАДЯН (/UA/ODA/ZVG/)
 НОВИНИ (/UA/NEWS/) "ГАРЯЧА ЛІНІЯ" (/UA/1591959502/) ОГОЛОШЕННЯ (/UA/1660827076/) **COVID-19 (/UA/1585906431/)**
 Децентралізація (/ua/detsentralizatsiya/)
 Економіка (/ua/economy/)
 Регуляторна політика та підприємництво (/ua/regulat/)
 Взаємодія з громадськістю (/ua/gromad/)
 Доступ до публічної інформації (/ua/pub_info/)
 Консультації з громадськістю (/ua/konsult_gromad/)
 Запобігання проявам корупції (/ua/korupt/)
 Європейська інтеграція (/ua/euro/)
 Євроатлантична інтеграція (/ua/nato/)
 Велике будівництво (/ua/1597822294/)
 Адміністративні послуги (/ua/admin_poslugi/)
 Громадська рада (/ua/gr/)
 Державні інформаційні ресурси (/ua/gov_info/)
 Реагування на критику (/ua/critic/)
 Інформація для громадян АР Криму та Донбасу (/ua/pereselen/)
 ПОВІДОМ ПРО КОРУПЦІЮ (/ua/ofis_rozv/)
 Очищення влади (/ua/lustration/)
 Режим воєнного стану (/ua/pidv_got/)
 Герої не вмирають (/ua/heroes_dnd/)
 Наради OnLine (/ua/online/)
 Місцеві вибори 2020 (/ua/1597822896/)
 Державний кордон України (/ua/prikordon/)
 Регіональна комісія з реабілітації (/ua/1558612530/)
 Приватизація в Україні (/ua/1601620242/)
 Дія (/ua/1623236835/)
 Гід з державних послуг (/ua/1638169571/)
 Нагальні гуманітарні та соціальні питання в умовах воєнного стану (/ua/1668665738/)
 Інформація про діяльність Консультаційного центру Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини (/ua/1668762800/)
 Інформація для ВПО (/ua/1668769865/)
 Довідник безбар'єрності (/ua/1674198762/)
 Вистояти – Переможемо! (/ua/1676879058/)

[f](https://www.facebook.com/mkoada/) [y](https://www.youtube.com/channel/UCcxLeZrU3lh1b3xyB73axsA)
 (https://www.facebook.com/mkoada/)

[🏠 \(/ua/home/\) / Новини](#)

Миколаївська область (?)

Психологи Укргідроенерго пропонують психологічну допомогу співробітникам Каховської ГЕС та членам їх сімей
 09 Червня 2023
 Тема: Події (?cat=2)

Якщо ви хочете опанувати себе та допомогти своїм близьким впоратися з стресом, виснаженням та страхом - фахівці Лінії підтримки готові вам допомогти.

Якщо ви перебували чи перебуваєте в зоні затоплення, внаслідок підриву Каховської ГЕС, на окупованих територіях та в регіонах активних бойових дій, брали чи берете участь у захисті країни, або просто потребуєте допомоги через стрес від ситуації, що склалася - зверніться за підтримкою.

Відправте запит в месенджері, або, зателефонуйте безпосередньо за вказаним номером:

- 380 99 613 4679 Андрій (WhatsApp, Telegram)
 - 380 97 408 89 66 Валентина (WhatsApp, Telegram)
 - 380 50 355 87 34 Мирослава (WhatsApp, Telegram)

Всі звернення конфіденційні.

Також психологи з Укргідроенерго розповідають як зберегти своє ментальне здоров'я під час цієї катастрофи:

- Допомагати потерпілим та їх близьким - бути підтримкою, грошима, речами, дахом над головою, тощо.
- Продовжувати працювати, підтримувати, робити щось руками, прибирати чи готувати, багато ходити чи займатися спортом, розібрати те, що було давно відкладено, тощо.
- Крім того, дієвими лишаються методи фізичного та емоційного самозаспокоєння - методики повернення в тіло, дихальні та фізичні вправи.

Звертатися по психологічну допомогу - це нормально!



(/image.php?id=53414&type=news_main)

За інформацією Укргідроенерго ([https://www.facebook.com/Ukrhydroenergo?__cft__\[0\]=AZXPfHmK-QstSN45ul6-V4MI8LOzIH3gBwk7uLL62gt8y9iGMwSzrL3YXKmqXpvXDVKreMIRS23ToYAk9wLb0I87z3zpvpz_KcgTrKsmLFYXNlzzXwryEHQ6VBksRMh_QXbcxhFoRuTRydK3WR](https://www.facebook.com/Ukrhydroenergo?__cft__[0]=AZXPfHmK-QstSN45ul6-V4MI8LOzIH3gBwk7uLL62gt8y9iGMwSzrL3YXKmqXpvXDVKreMIRS23ToYAk9wLb0I87z3zpvpz_KcgTrKsmLFYXNlzzXwryEHQ6VBksRMh_QXbcxhFoRuTRydK3WR)).

Всі новини (?) →



(index.html)



Миколаївська обласна державна адміністрація

54001, м. Миколаїв, вул. Адміральська, 22
тел.
E-mail: cancelar@mk.gov.ua

Весь контент доступний за ліцензією [Creative Commons Attribution 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.uk).

Телефон:

(tel:+380512370136)

 (<https://www.facebook.com/mykoda/>)  (<https://www.youtube.com/channel/UCcxLeZrU3Ih1b3xyB73axsA>)

E-mail:

cancelar@mk.gov.ua (<mailto:cancelar@mk.gov.ua>)

([?user_tpl=contrast&id=112957](#)) **Людам із порушенням зору**

([?user_tpl=contrast&id=112957](#))