

### Список ресурсов психологической помощи\*:

- <https://t.me/psyforpeace>  
Психологическая поддержка для людей с паническими атаками, тревогой, страхами (бесплатная помощь в рамках одной сессии).
- <https://taplink.cc/dominomeetup>  
Домино, проект для русскоязычных жителей Нидерландов.
- <https://t.me/psykovcheg>  
Бот помощи от Ковчега, психологическая помощь эмигрантам.
- <https://krai.online>  
Google-форма для запроса бесплатной срочной психологической помощи от нарративного сообщества “Край” (ответ в течение двух дней).
- [https://t.me/Savka\\_psy](https://t.me/Savka_psy)  
Марина, психолог-консультант, опыт работы более 12 лет. Работает в направлении эмоционально-образной терапии, консультирует беженцев из России и Украины бесплатно.

Организация FreeRussiaNL не имеет коммерческих отношений ни с одним из указанных ресурсов, выступает исключительно в роли информационного посредника и не несёт ответственности за качество оказываемой помощи.