

Безплатна pomoc psychologiczna dla uchodźców z Ukrainy – gdzie szukać?

Punkty wsparcia psychologicznego, skierowane do ukraińskich uchodźców wojennych to m.in.:

- Konsultacje w ramach akcji "**Twarze depresji**" – formularz zgłoszeniowy: twarzedepresji.pl/ukraina/ – zdalne konsultacje w języku ukraińskim i rosyjskim przez **Skype'a, WhatsApp** lub telefonicznie. Pomoc udzielana jest przez psychologów i psychiatrów.
- Odbiorcami mogą być osoby przebywające na terenie Polski, ale też Ukrainy,
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – **800 12 12 12** – pod numerem dyżuruje psycholog mówiący biegle w języku ukraińskim i rosyjskim,
- Fundacja Polskie Forum Migracyjne – **669 981 038** – bezpłatny telefon kryzysowy (pomoc w języku ukraińskim i rosyjskim),
- Dom Ukraiński/Nasz Wybór – **727 805 764**,
- Centrum Medyczne Damiana – **22 566 22 27** – pomoc w języku ukraińskim,
- Centrum Terapii i Rozwoju "Akson" – **697 343 396**,
- Centrum psychoterapii HELP – **720 826 806, 790 626 806** – pomoc w języku polskim i angielskim,
- Platforma Helping Hand – **698 188 305** – dyżury telefoniczne w języku ukraińskim, dodatkowo spotkania otwarte (polski, ukraiński, angielski) i czaty z psychologami (polski, angielski) – więcej informacji: www.facebook.com/hh24pl/posts/4874771892614284.

Безкоштовна психологічна допомога біженцям з України – де шукати?

Пункти психологічної підтримки для українських біженців війни включають:

- Консультації в рамках акції «**Обличчя депресії**» - форма заявки: twarzedepresja.pl/ukraina/ - дистанційні консультації українською та російською мовами через **Skype, WhatsApp** або по телефону. Допомогу надають психологи та психіатри. Одержувачами можуть бути особи, які проживають в Польщі, а також в Україні,
- Дитяча гаряча лінія омбудсмена у справах дітей - **800 12 12 12** - працює психолог, який вільно володіє українською та російською мовами,
- Фонд Польського міграційного форуму - **669 981 038** - безкоштовний телефон екстреної допомоги (довідка українською та російською мовами),
- Український дім / Наш вибір - **727 805 764**,
- Медичний центр Даміана - **22 566 22 27** - допомога українською мовою,
- Центр терапії та розвитку «Akson» - **697 343 396**,
- Психотерапевтичний центр HELP - **720 826 806, 790 626 806** - допомога польською та англійською мовами,
- Платформа Helping Hand - **698 188 305** - телефонне чергування українською мовою, додатково відкриті зустрічі (польська, українська, англійська) та чати з психологами (польська, англійська) -
детальніше: www.facebook.com/hh24pl/posts/4874771892614284



Rozważ skorzystanie z pomocy
psychologicznej jeśli:

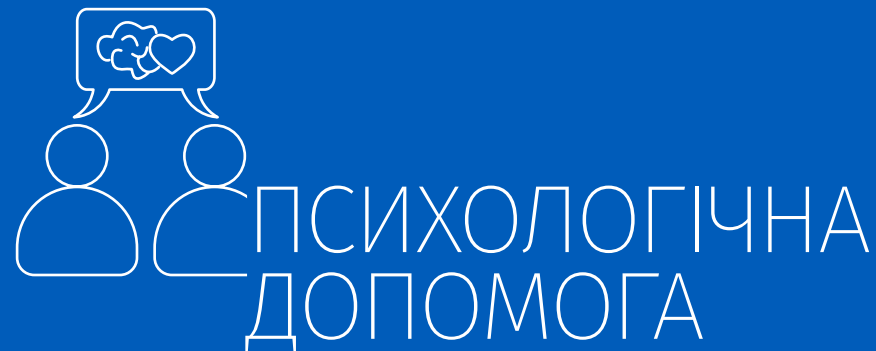
- mimo upływu czasu od opuszczenia obszaru objętego działaniami wojennymi **nie możesz dojść do siebie, choć już jesteś bezpieczny**
- **martwisz się o kogoś**, kto mimo upływu czasu od opuszczenia obszaru objętego działaniami wojennymi (kilku tygodni) nie może dojść do siebie, choć znajduje się w bezpiecznym miejscu
- **życie Twoje lub Twoich najbliższych było zagrożone** w wyniku działań wojennych
- **Ty, lub ktoś z Twoich bliskich był świadkiem utraty życia** innej osoby



Klinika Terapii
Poznawczo-Behawioralnej
Uniwersytetu SWPS

Skontaktuj się z nami pod numerem telefonu:
+48 22 517 96 96
(od poniedziałku do piątku w godz. 08:00-20:00)

lub wyślij do nas wiadomość na adres email:
UkrainaSOS@swps.edu.pl



Розглянь можливість звернення за
психологічною допомогою якщо,:

- незважаючи на те, що від моменту виїзду з зони бойових дій минуло досить багато часу, та зараз ти знаходишся у повній безпеці, але **не можеш оговтатися** від того, що відбулося.
- **ти турбуєшся станом людини**, яка, незважаючи на те, що минув час від моменту виїзду з зони бойових дій (декілька тижнів), не може оговтатися від того, що сталося.
- в результаті військових дій **твоє життя або життя твоїх близьких виявилось під загрозою**
- **ти або твої близькі стали свідками загибелі іншої людини**



Klinika Terapii
Poznawczo-Behawioralnej
Uniwersytetu SWPS

Зв'яжіться з нами за телефоном:
+48 22 517 96 96
(з понеділка по п'ятницю 08:00 - 20:00)

або надішліть нам електронного листа на адресу:
UkrainaSOS@swps.edu.pl

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ

Відчуття загрози для власного здоров'я або життя, ризик для життя найрідніших чи втрата близьких у результаті воєнних дій – це сильний травматичний досвід. Першою, цілком природною, натуральною та зрозумілою реакцією на такі події є сильний страх, розпач, відчай, гнів та занурення в себе.

Дуже важливо в цей час відчути себе в безпеці, мати притулок, отримати допомогу та можливість поговорити з доброзичливими людьми, або просто побути поруч з ними. Також важливо знати, де і яку матеріальну, юридичну, медичну та організаційну допомогу можна отримати, і найкраще її шукати в надійних та перевірених офіційних джерелах.

У безпечному середовищі, перші, навіть важко зрозумілі власні реакції та тяжки, болючі емоції формують основу для подальшої стійкості та подолання труднощів.

Однак іноді, незважаючи на те, що минуло досить багато часу після того, як найстрашніше залишилося позаду, а ми не можемо самостійно з ним впоратися.

Протягом багатьох місяців або навіть років труднощі у повсякденному житті такі як: почуття тривоги та прагнення уникнути ситуацій, які раніше не викликали проблем (таких як турбота про родичів, приготування їжі, робота), складнощі в стосунках з близькими, щоденний дискомфорт, часті небажані спогади або нічні жахіття, замість здорового сну, погіршення концентрації уваги, сум і гнів, ускладнюють життя.

Бажаючи уникнути повернення спогадів та асоціацій пережитої травми, люди, які могли б отримати користь від психологічної терапії, часто від неї відмовляються, тому що бояться, що під час бесіди з психотерапевтом або лікарем їм доведеться розповісти про травмуючу подію та пережиті складнощі.

Між тим, це саме той момент, коли психотерапія може допомогти.

POMOC PSYCHOLOGICZNA WAŻNA INFORMACJA

Doświadczenie zagrożenia zdrowia lub życia własnego, zagrożenie lub utrata bliskich osób w wyniku działań wojennych to potężne doświadczenia traumatyczne. Początkowa reakcja lęku, rozpacz, gniewu, wycofania jest w pełni naturalna i zrozumiała.

Bezpieczeństwo, schronienie i możliwość rozmowy z życzliwymi osobami lub tylko sama ich obecność oraz możliwość otrzymania pomocy jest teraz najważniejsza. Ważna jest też wiedza o tym gdzie i jaką pomoc materialną, prawną, medyczną i organizacyjną można uzyskać i najlepiej ją czerpać ze sprawdzonych oficjalnych źródeł.

W bezpiecznych warunkach, początkowe, nawet trudno zrozumiałe reakcje i bolesne emocje stanowią podstawę późniejszej odporności i radzenia sobie.

Czasem jednak, mimo upływu czasu od momentu gdy najgorsze minęło, nie możemy sobie sami poradzić.

Przez wiele miesięcy, a nawet i lat, trudności w codziennym życiu: lęk i unikanie sytuacji dotychczas niesprawiających problemów (takich jak opieka nad bliskimi, przygotowanie posiłków, praca), problemy w relacjach z bliskimi, dyskomfort, nawracające niechciane wspomnienia czy koszmarne sny, gorsza koncentracja, przytłaczający przez cały czas smutek i gniew utrudniają życie.

Czasem chęć uniknięcia nawracających wspomnień i skojarzeń z przeżytym urazem sprawia, że osoby, które mogłyby skorzystać z terapii psychologicznej często z niej rezygnują, bo obawiają się, że w trakcie rozmowy z psychoterapeutą czy lekarzem będą musiały mówić o traumatycznym wydarzeniu i trudnościach.

Właśnie wtedy psychoterapia może pomóc.