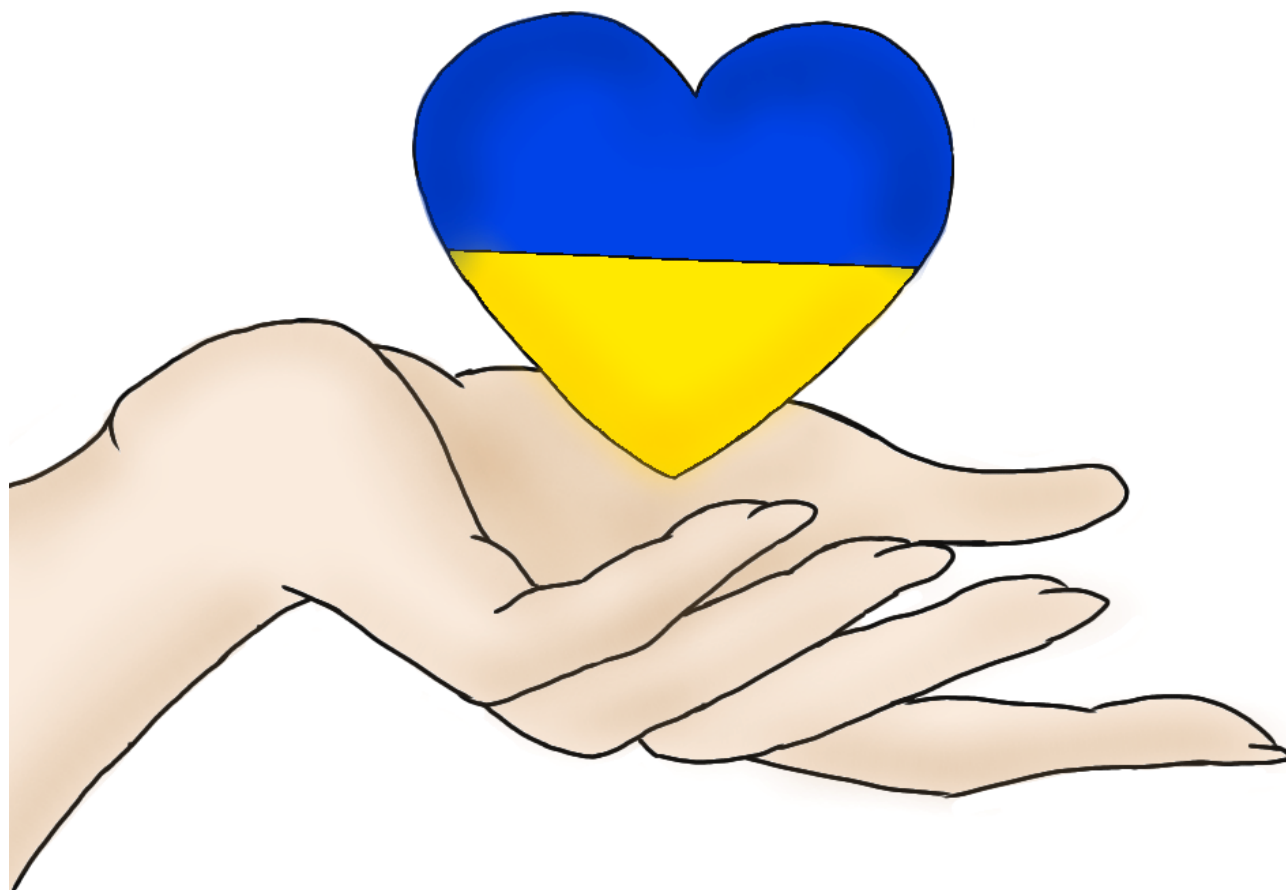


7 kwietnia 2022

Bezpłatne konsultacje psychologiczne dla Uchodźców wojennych z Ukrainy





ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

Розглянь можливість звернення за психологічною допомогою якщо:

- незважаючи на те, що від моменту втрати зони бойових дій минуло досить багато часу, ти знову ти знаходишся у повній безпеці, але не можеш отримати від того, що відбулося
- ти турбуєшся станом людини, яка, незважаючи на те, що минув час від моменту втрати зони бойових дій (деякі люди помирають, не маючи змоги отримати від того, що сталося)
- в результаті військових дій твоє життя або життя твоєї близької людини знаходиться під загрозою
- ти або твої близькі стали свідками загибелі іншої людини



Зв'язатися з нами за телефоном:
+48 22 517 96 96
 із понеділка по п'ятницю 08:00 - 20:00
 або надіслати нам електронного листа на адресу:
UkraineSOS@uapgs.edu.pl

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ

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

Дуже важливо в цей час відчувати себе в безпеці, мати притулок, отримати допомогу та можливість поговорити з довірливими людьми, або просто побути поруч з ними. Також важливо знати, де і яку матеріальну, юридичну, медичну та організаційну допомогу можна отримати, і куди звернутися і зупинитися в надійних та перевірених офіційно джерелах.

У безпечному середовищі, перш, ніж вийти за межі власної реакції та глибокі емоції формують основи для подальшої стійкості та подолання труднощів.

Однак іноді, незважаючи на те, що минуло досить багато часу після того, як найстрашніше закінчилося, пошкодження, а ми не можемо самостійно з ними впоратися.

Проте ми бачимо, як багато людей або навіть роки труднощів у повсякденному житті такі як: почуття тривоги та прагнення уникнути ситуацій, які раніше не викликали проблем (таким як турбота про родичів, приготування їжі, робота), складнощі в стосунках з близькими, ізоляційний дискомфорт, часті небажані сновидіння або інші жахливі, замість здорового сну, погіршення концентрації уваги, сум і гнів, ускладнюють життя.

Бажано уникнути повернення спокладно та адекватно пережитих травм, і люди, які хотять отримати користь від психологічної терапії, часто від неї відмовляються, тому що бояться, що під час бесіди з психотерапевтом або лікарем їм доведеться розповісти про травматичну подію та пережиті ситуації.

Ми пам'ятаємо, що саме той момент, коли психотерапія може допомогти.



POMOC PSYCHOLOGICZNA

Rozważ skorzystanie z pomocy psychologicznej jeśli:

- mimo upływu czasu od opuszczenia obszaru objętego działaniem wojennym **nie możesz dojść do siebie, choć już jesteś bezpieczny**
- **martwisz się o kogoś**, kto mimo upływu czasu od opuszczenia obszaru objętego działaniem wojennym (lubu tygodni) nie może wrócić 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**



Skontaktuj się z nami pod numerem telefonu:
+48 22 517 96 96
 lub przez e-maila do piątku w godz. 08:00-20:00
 lub wyślij do nas wiadomość na adres e-mail:
UkraineSOS@uapgs.edu.pl

POMOC PSYCHOLOGICZNA WAŻNA INFORMACJA

Dotychczasowe zagrożenie zdrowia lub życia własnego, zagrożenie lub utrata bliskich osób w wyniku działań wojennych to potężne doświadczenia traumatyczne. Początkowa reakcja lęku, rozpacz, gniew, wycofanie 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. Ważne jest też wiedza o tym gdzie i jaką pomoc materialną, prawną, medyczną i organizacyjną można uzyskać i na jakiej jej skłapać ze sprawdzonych oficjalnych źródeł.

W bezpiecznych warunkach, początkowo, 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 mechaniczne wspomnienia czy koszmary snu, gorsza koncentracja, przytaczający przez cały czas smutek i gniew utrudniają życie.

Czasem chcąc uniknięcia nawracających wspomnień i skojarzeń z przeszłym wydarzeniem, 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.

Ważnie wtedy psychoterapia może pomóc.

[pomoc_psychologiczna](#)