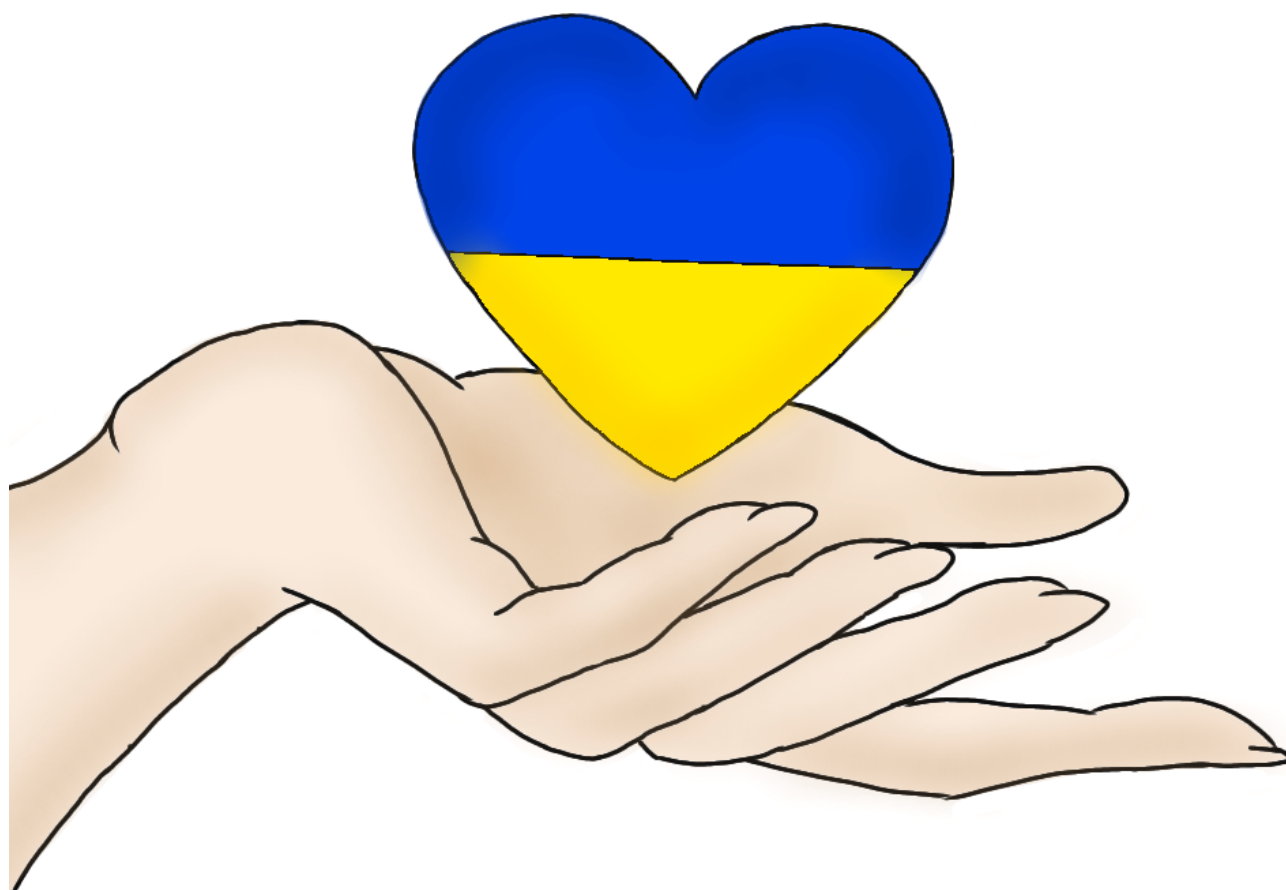


7 kwietnia 2022

## **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 загрозовано
- ти або твої близькі стали свідками загибелі іншої людини



Зв'яжіться з нами за телефоном: **+48 22 517 96 96**  
із понеділка по п'ятницю 08:00 - 20:00  
або надішліть нам електронного листа на адресу: [UkraineSOS@uapgs.edu.pl](mailto:UkraineSOS@uapgs.edu.pl)

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ

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

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

**У безпечному середовищі, перші, навіть якщо зрозумілі власні реакції та почуття, болісні 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 багатьох місцях або навіть робити труднощі 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 пережити травми, іноді, ми хотіли б отримати користь від психологічної терапії, часто від неї відмовляємося, тому що боїмося, що під час бесіди з психотерапевтом або лікарем їм доведеться розповісти про травматичну подію та пережити складнощі.

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**  
godz. kontaktowa do piątku w godz. 08:00-20:00  
lub wyślij do nas wiadomość na adres email: [UkraineSOS@uapgs.edu.pl](mailto:UkraineSOS@uapgs.edu.pl)

## POMOC PSYCHOLOGICZNA WAŻNA INFORMACJA

Dotychczasowe zagrożenie zdrowia lub życia własnego, zagrożenie lub utrata bliskich osób w wyniku działań wojennych to potężna doświadczenia traumatyczne. Początkowa reakcja lęku, rozpacz, gniew, 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. Ważne jest też wiedza o tym gdzie i jaką pomoc materialną, prawną, medyczną i organizacyjną można uzyskać i najkorzystniej ją otrzymać 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, trudnościami 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](#)