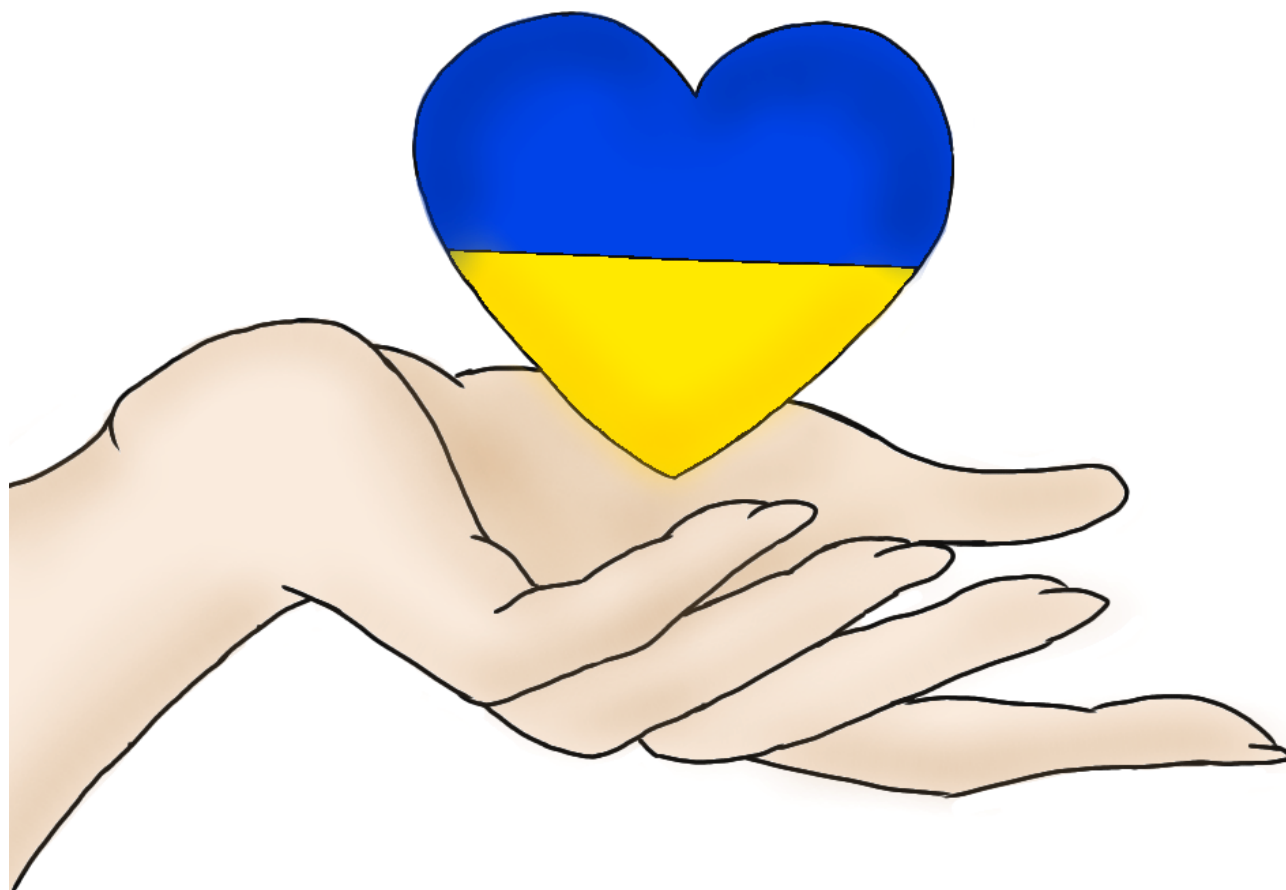


7 kwietnia 2022

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 вже померли), не може отримати від того, що сталося
- в результаті військових дій твоє життя або життя твоєї близької людини вивалось під загрозою
- 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@uapw.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 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 довірливими 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, перш, ніж вийти за межі власної реакції та тиску, бачачи емоції формують основи для подальшої стійкості та подолання труднощів.

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

Проте ми багатьох місцях або навіть робити труднощі у повсякденному житті так 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.

Бажане уникнути повернення спогадів та асоціацій пов'язаних 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 відведуться розповіді 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 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 (też tu podobnie) 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@uapw.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, samet trudno zrozumieć 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 chcę uniknięcia nawracających wspomnień i skojarzeń z przeszłym wydarzeniem. Je 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](#)