Bezpłatna pomoc psychologiczna dla uchodźców / безкоштовна психологічна допомога біженцям

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА

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 виявилося 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 ї шукати в надійних та перевірених офіційних джерелах.

У безпечному середовищі, перші, навіть важко зрозумілі власні реакції та тяжкі, 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

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

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, rozpaczy, 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.