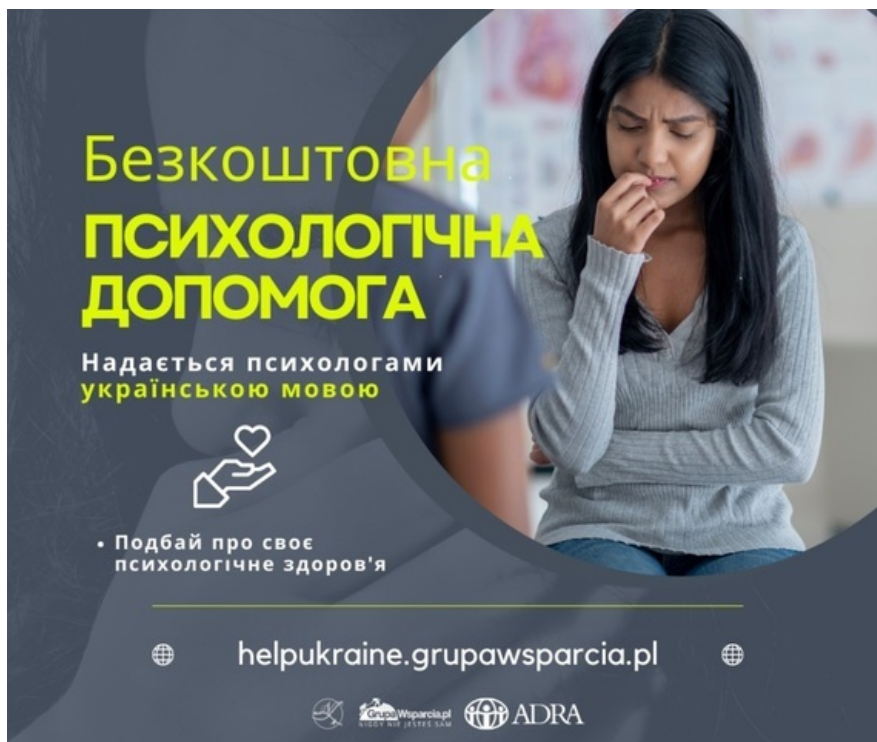


Безкоштовна психологічна і інформаційна допомога / Bezpłatna pomoc psychologiczna i informacyjna



Autor:

helpukraine.grupawsparcia.pl

Безкоштовна психологічна і інформаційна допомога для людей з України та тих, хто бажає їм допомогти. HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl запрошує до користування з допомоги / Bezpłatna pomoc psychologiczna i informacyjna dla uchodźców z Ukrainy i osób im pomagających. HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl zaprasza do korzystania z pomocy

Люди, які тікають від війни в Україні та особи, які їм допомагають, наприклад, волонтери та ті, які приймають біженців - можуть розраховувати на безкоштовну допомогу. Портал GrupaWsparcia.pl разом із Фондом ADRA Polska та Польським Товариством Логотерапії та Ноо-психосоматики (PTLiNPS) запустили HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl – платформу з доступним цілодобовим чатом і телефоном підтримки, за допомогою якого можна отримати психологічну та інформаційну підтримку. Допомога ведеться українською польською та англійською мовами.

Види допомоги, які можна отримати на: [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl)

- Перша психологічна допомога
- Психосоціальна підтримка
- Основні поради щодо правової ситуації для окремих осіб або сімей
- Інформація про безпечне проживання

Як це працює?

[HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl) пропонує два види допомоги: чат і телефон підтримки. На телефон підтримки відповідають чотири психотерапевтки, які володіють українською, польською та англійською мовами, ним можна скористатися в години, зазначені на сайті: <https://helpukraine.grupawsparcia.pl/meet-us>. У свою чергу, чат доступний 24 години на добу. Ви можете будь-коли поставити запитання чи поділитися досвідом та чекати відповіді від нашого спеціаліста. Завдяки автоматичному перекладу чат дозволяє надавати підтримку людям, які не володіють українською, – пояснює д-р Пьотр Новацький, президент Фонду ADRA Polska, який організовує ініціативу.

Особливий інтерес представляє психологічна допомога. Окрім загальних адаптаційних проблем, пов'язаних із пошуком нової ситуації в чужій країні та незнанням мови, кожному людину окремо торкнулася трагедія війни, в т.ч. через смерть близької людини, розлуку, втрату квартири чи роботи, – пояснює Роксана Корульчик, психотерапевт з України, учасниця команди, яка надає безкоштовну психологічну та інформаційну допомогу [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl).

Команда платформи також заохочує звернутися за підтримкою до людини, яка часто з великою самовідданістю та зусиллями допомагає біженцям, стикаючись з різними тягарями. Запрошуємо всіх таких людей, які потребують допомоги або хочуть подбати про свій психічний стан у цей винятковий час, – підсумовує психотерапевт [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl).

Прямий телефонний зв'язок з психологами з [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl):

Roksana Korulczyk (j. polski, j. ukraiński) tel. +48 536 525 155

Alyona Kozak (j. ukraiński) tel. +48 536 585 250

Yulia Kozhemyakina (j. ukraiński) tel. +48 535 575 855

Детальніше про GrupaWsparcia.pl та Фонд ADRA Polska:

GrupaWsparcia.pl - заснована в 2018 році і з тих пір активно підтримує майже 12 тис. користувачів. У 2019 році портал отримав перше місце в конкурсі на кращий стартап року, організованому Total Polska. Про портал писали більшість ЗМІ країни, як-от: Onet, Bussiness Insider, Brief, Wirtualna Polska, Mam Biznes, SpidersWeb, RMF Maxxx, InnPoland. Наступного року в рамках фінансування Міжнародного Фонду Солідарності ми створили російською онлайн-платформу для підтримки емігрантів з Білорусі. Саме тоді ми почали працювати над мобільним додатком російською та польською мовами, який доступний в обох мовних версіях. У рамках фінансування ФСМ ми також створили список місць підтримки для іммігрантів з Білорусі, який доступний у додатку. Це віха в боротьбі з усіма негараздами. GrupaWsparcia.pl є частиною фонду ADRA Polska.

Фонд ADRA Polska - благодійна суспільно корисна організація була заснована у 2009 році. Це польське відділення міжнародного фонду ADRA, яке наразі діє у 118 країнах. Його мета –

допомогти нужденним людям через діяльність у сфері освіти, охорони здоров'я, організації життєдіяльності, а також розвитку та гуманітарної допомоги в регіонах, які постраждали від стихійних лих. Міжнародність організації дозволяє їй працювати швидко та ефективно. З першого дня війни в Україні Фонд підтримує постраждалих, організовуючи гуманітарні перевезення та закупаючи необхідні матеріали та автобуси для доставки гуманітарної допомоги в Україну. ADRA Polska також має 50 пунктів допомоги біженцям, розташованих по всій Польщі, де українські жителі можуть знайти притулок після перетину польського кордону. Більше інформації на: www.adra.pl

Детальніше про HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl: тел. 536 525 155

Контакт для ЗМІ: tel. 536 545 151

Osoby uciekające przed wojną w Ukrainie oraz osoby im pomagające – np. wolontariusze i osoby goszczące uchodźców – mogą liczyć na bezpłatną pomoc. Portal GrupaWsparcia.pl wraz z Fundacją ADRA Polska i Polskim Towarzystwem Logoterapii i Noo-Psychosomatyki (PTLiNPS) uruchomił HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl – platformę z całodobowym czatem oraz telefonem wsparcia, na których można uzyskać wsparcie psychologiczne i informacyjne. Pomoc dostępna jest w języku ukraińskim, polskim i angielskim.

W serwisie HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl można uzyskać następującą pomoc:

- Pierwszą pomoc psychologiczną
- Wsparcie psychospołeczne
- Podstawowe porady dotyczące sytuacji prawnej dla osób lub rodzin
- Informacje dotyczące bezpiecznego zakwaterowania

Jak to działa?

HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl oferuje dwa rodzaje pomocy: telefon wsparcia i czat. Z telefonu wsparcia, który odbierają cztery psychoterapeutki mówiące w języku ukraińskim i polskim, można skorzystać w godzinach podanych na stronie: <https://helpukraine.grupawsparcia.pl/meet-us>. Z kolei czat dostępny jest całodobowo. Można w każdej chwili zadać pytanie lub podzielić się swoim przeżyciem i poczekać na odpowiedź od naszego specjalisty. Dzięki automatycznemu tłumaczeniu czat pozwala na udzielanie wsparcia przez osoby nieznające języka ukraińskiego – tłumaczy dr Piotr Nowacki, prezes Fundacji ADRA Polska, organizującej inicjatywę.

Szczególnym zainteresowaniem cieszy się pomoc psychologiczna. Oprócz ogólnych wyzwań adaptacyjnych związanych ze znalezieniem się w nowej sytuacji, w obcym kraju oraz brakiem znajomości języka, każda z osób została indywidualnie dotknięta tragedią wojny, m.in. poprzez śmierć bliskiej osoby, separację, utratę mieszkania lub pracy – wyjaśnia pochodząca z Ukrainy psychoterapeutka Roksana Korulczyk, członkini zespołu świadczącego bezpłatną pomoc psychologiczną i informacyjną na HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl.

Zespół platformy zachęca też do sięgania po wsparcie osoby, które, nierzadko z ogromnym poświęceniem i wysiłkiem, pomagają uchodźcom, mierząc się na skutek tego z różnorodnymi obciążeniami. Zapraszamy wszystkie takie osoby potrzebujące pomocy czy chcące zadbać o swoją formę psychiczną w tym wyjątkowym czasie – podsumowuje psychoterapeutka z HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl.

Bezpośredni kontakt telefoniczny do psycholożek z

HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl:

Roksana Korulczyk (j. polski, j. ukraiński) tel. +48 536 525 155

Alyona Kozak (j. ukraiński) tel. +48 536 585 250

Yulia Kozhemyakina (j. ukraiński) tel. +48 535 575 855

Więcej o GrupaWsparcia.pl i Fundacji ADRA Polska

GrupaWsparcia.pl – powstała w 2018 roku innowacyjna platforma wsparcia emocjonalnego i psychologicznego za pośrednictwem internetu, która wspiera aktywnie prawie 18 tys. użytkowników. W 2019 roku portal zdobył pierwsze miejsce w konkursie na najlepszy startup roku, organizowanym przez Total Polska. W 2020 roku w ramach dofinansowania ze środków Funduszu Solidarności Międzynarodowej zespół portalu utworzył platformę online w języku rosyjskim jako wsparcie dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. Od 2021 roku GrupaWsparcia.pl działa też za pośrednictwem aplikacji mobilnej oraz oferuje listę miejsc wsparcia dla emigrantów i emigrantek z Białorusi. W odpowiedzi na rosyjską agresję na Ukrainę uruchomiono HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl, platformę wsparcia dla uchodźczyń i uchodźców wojennych z Ukrainy oraz pomagających im Polaków, oferującą całodobowy czat i specjalistyczną pomoc telefoniczną. GrupaWsparcia.pl jest częścią Fundacji ADRA Polska.

Fundacja ADRA Polska – powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest polskim oddziałem międzynarodowej Fundacji ADRA, działającej obecnie w 118 krajach. Jej celem jest pomoc ludziom w potrzebie, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami. Międzynarodowy charakter organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Fundacja od pierwszego dnia wojny w Ukrainie wspiera ofiary, organizując transporty humanitarne i zakupując potrzebne materiały oraz busy do rozwożenia pomocy humanitarnej w Ukrainie. ADRA Polska posiada również 50 punktów pomocy uchodźcom zlokalizowanych w całej Polsce, w których mieszkańcy Ukrainy mogą znaleźć schronienie po przekroczeniu granicy polskiej. Więcej informacji na stronie: www.adra.pl

Więcej informacji o HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl: tel. 536 525 155

Informacje dla mediów: tel. 536 545 151

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl