

Безкоштовна психологічна і інформаційна допомога для людей з України та тих, хто бажає їм допомогти

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](https://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
- Kateryna Volkova (j. ukraiński, j. angielski) tel. +48 536 595 450
- Alyona Kozak (j. ukraiński) tel. +48 536 585 250
- Yulia Kozhemyakina (j. ukraiński) tel. +48 535 575 855

[HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](https://helpukraine.grupawsparcia.pl) запрошує до користування з допомоги.