

# Bezpłatna pomoc psychologiczna i informacyjna dla uchodźców z Ukrainy i osób im pomagających

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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://helpukraine.grupawsparcia.pl).

**Bezpośredni kontakt telefoniczny do psycholożek z [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) **zaprasza do korzystania z pomocy.**

---