

BEZPŁATNE WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE | UKRAINA

БЕЗКОШТОВНА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА | УКРАЇНА

FUNDACJA NAGLE SAMI – aktualne

Uruchomiliśmy specjalne dyżury w języku ukraińskim oraz rosyjskim. **W każdy poniedziałek oraz wtorek między godziną 17:00 a 20:00** nasi konsultanci, którzy są psychologami będą prowadzić rozmowy, aby wesprzeć w tym bolesnym czasie.

Każdy dyżur w tym czasie odbywa się w trzech językach: polskim, ukraińskim oraz rosyjskim.

Infolinia: 800 108 108

ми запровадили спеціальні години роботи українською та російською мовами. **Щопонеділка та вівторка з 17:00 до 20:00** наші консультанти, які є психологами, будуть проводити співбесіди, щоб підтримати вас у цей важкий час.

Кожне чергування в цей час відбувається трьома мовами: польською, українською та російською.

Гаряча лінія: 800 108 108

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM- aktualne

Fundacja uruchomiła program wsparcia dla osób z Ukrainy. Kontakt:
Telefon zaufania - 733 563 311 (Sekretariat Fundacji czynny w godzinach 10-18)
Mailowy - twojpsycholog2@gmail.com
Czat na stronie - <https://razem-fundacja.org/>

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM
Фонд розпочав програму підтримки людей з України. Контакти:
Гаряча лінія – 733 563 311 (секретаріат Фонду працює з 10:00 до 18:00)
Пошта - yourjpsycholog2@gmail.com
Чат на сайті - <https://razem-fundacja.org/>

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej- aktualne, po polsku

Ośrodek zajmuje się wsparciem i pomocą psychologiczną osobom dorosłym w kryzysach oraz trudnych sytuacjach życiowych. Kontakt:

Punkt Interwencyjny - 22 837 55 59 | 535 430 902
Dział Interwencji Kryzysowej - 22 855 44 32 | 514 202 619

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Центр надає підтримку та психологічну допомогу дорослим у кризових і складних життєвих ситуаціях.

Контакти:
Пункт втручання - 22 837 55 59 | 535 430 902
Відділ кризового втручання - 22 855 44 32 | 514 202 619

Fundacja "MultiOcalenie"- aktualne

Fundacja oferuje bezpłatną pomoc psychologiczną.
Telefony: 797433021, 797433006
Mail: info@multiocalenie.org.pl

Fundacja "MultiOcalenie"
Фонд надає безкоштовну психологічну допомогу.
Телефони: 797433021, 797433006
Пошта: info@multiocalenie.org.pl

Fundacja Ocalenie- aktualne

Osoby potrzebujące pomocy psychologicznej mogą się zgłaszać do Fundacji.

Mail: cpc@cpc.org.pl

Fundacja Ocalenie

До Фонду можуть звертатися люди, які потребують психологічної допомоги.

Пошта: cpc@cpc.org.pl

Polskie Forum Migracyjne- aktualne

Organizacja uruchomiła bezpłatny telefon kryzysowy ze wsparciem psychologicznym w języku ukraińskim i rosyjskim.

Telefon: +48 669 981 038

Również przez Whatsapp i Viber

Działa: pon 16-20, śr 10-14, pt 14-18

Polskie Forum Migracyjne

Організація запустила безкоштовний телефон екстреної допомоги з психологічною підтримкою українською та російською мовами.

Телефон: +48 669 981 038

Також через Whatsapp та Viber

Працює: пн 16-20, ср 10-14, пт 14-18

Centrum Psychoterapii HELP – aktualne

Darmowa pomoc psychologiczna dla Obywateli Ukrainy

numer 720 826 806 oraz 790 626 806 (pomoc w języku polskim i angielskim).

Психотерапевтичний центр HELP

Безкоштовна психологічна допомога громадянам України

номер 720 826 806 та 790 626 806 (довідка польською та англійською мовами).

Polskie Forum Migracyjne- aktualne

669 981 038 - bezpłatny telefon kryzysowy w języku ukraińskim i rosyjskim (telefon działa w poniedziałki od 16 do 20, w środy od 10 do 14 i w piątki od 14 do 18)

Польський міграційний форум

669 981 038 - безкоштовний телефон екстреної допомоги українською та російською мовами (телефон працює по понеділках з 4 до 20, середах з 10 до 14 та по п'ятницях з 14 до 18)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie- aktualne

12 421 92 82 - bezpłatny całodobowy numer. Możliwa jest też pomoc na miejscu, na ul.

Radziwiłłowskiej 8b. Po wcześniejszym kontakcie telefonicznym w grę wchodzi też pomoc online

Центр кризового втручання в Кракові

12 421 92 82 - безкоштовний цілодобовий номер. Також можна допомогти на місці, за адресою вул. Радзивіллівська 8б. Довідка онлайн також доступна після попереднього телефонного зв'язку

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka- aktualne

Od środy 2 marca przy darmowym Dziecięcym Telefonie Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12 dyżuruje również psycholog biegły posługujący się językiem ukraińskim oraz rosyjskim.

Psychologdy ze znajomością tych języków będą dyżurować w godzinach 15-22 w środę 2 marca, czwartek 3 marca, poniedziałek 7 marca, czwartek 10 marca, poniedziałek 14 marca, wtorek 15 marca, środa 16 marca, poniedziałek 21 marca, wtorek 22 marca, środa 23 marca, czwartek 24 marca i środa 30 marca.

Z kolei w godzinach 22-6 dyżurni będą dostępni w piątek 11 marca i w sobotę 26 marca.

Дітяча гаряча лінія Омбудсмена у справах дітей

З середи, 2 березня, на безкоштовній дитячій гарячій лінії Омбудсмена у справах дітей 800 12 12 12 чергує психолог, який вільно володіє українською та російською мовами. Психологи, які знають ці мови, чергуватимуть з 15:00 до 22:00 у середу, 2 березня, четвер, 3 березня, понеділок 7 березня, четвер 10 березня, понеділок 14 березня, вівторок 15 березня, середу 16 березня, понеділок, 21 березня, вівторок 22 березня, середа 23 березня, четвер 24 березня та середа 30 березня.
З іншого боку, з 22.00 до 18.00 черговий персонал буде доступний у п'ятницю, 11 березня та в суботу, 26 березня.

Fundacja Twarz Depresji

Trauma wojskowa obejmuje zespół stresu pourazowego, depresję i wiele innych problemów ze zdrowiem psychicznym. Stres i dramaty, jakich doświadczają ukraińskie dzieci i ich rodzice, są niesamowite. Jesteśmy blisko ludzkiego cierpienia, a nasi specjaliści wiedzą, jak pomóc w tak trudnej sytuacji. Fundacja Twarz Depresji, przy wsparciu finansowym Nationale-Nederlanden i Takeda Pharma, uruchamia program bezpłatnej zdalnej opieki psychologicznej i psychiatrycznej dla obywateli Ukrainy, dzieci i młodzieży mieszkających w Polsce oraz tych, którzy właśnie do Polski przybyli lub zostali. w domu na Ukrainie. Jest to pomoc zdalna, dzięki czemu możesz skontaktować się z naszymi specjalistami również poza granicami Polski. Współpracujemy z psychologami, psychoterapeutami oraz psychiatrami dziecięcymi i młodzieżowymi, którzy udzielają porad w języku ukraińskim lub rosyjskim.

Jeśli potrzebujesz wsparcia psychologicznego specjalisty, wypełnij krótką ankietę. Wtedy nasz koordynator zadzwoni do Ciebie i zaproponuje spotkanie przez Skype lub WhatsApp. Nie czekaj i skontaktuj się z nami.

Fundacja Twarz Depresji jest organizatorem ogólnopolskiej kampanii społecznej Twarz Depresji. Nie oceniam. Akceptuję.

<https://twarzedepresji.pl/ukraina/>

Військова травма включає посттравматичний стресовий розлад, депресію та багато інших психічних проблем. Стрес і драма, які переживають українські діти та їхні батьки, неймовірні. Ми близькі до людських страждань і наші фахівці знають, як допомогти в такій не простій ситуації. Фундація «Обличчя депресії», завдяки фінансовій підтримці Nationale-Nederlanden и Takeda Pharma, розпочинає програму безкоштовної дистанційної психологічної та психіатричної допомоги для громадян України, для дітей та підлітків, які проживають у Польщі, а також для тих, хто має просто приїхали до Польщі або залишилися вдома в Україні. Це дистанційна допомога, тому ви можете зв'язатися з нашими спеціалістами також за межами Польщі. Ми співпрацюємо з психологами, психотерапевтами та дитячими та підлітковими психіатрами, які надають консультації українською або російською мовами.

Якщо вам потрібна психологічна підтримка спеціаліста, заповніть коротку анкету. Тоді наш координатор зателефонує вам і запропонує запис на прийом через Skype або WhatsApp. Не чекайте і зв'яжіться з нами.

Фонд «Обличчя депресії» є організатором загальнонаціональної соціальної кампанії «Обличчя депресії. Я не суджу. Приймаю».

<https://twarzedepresji.pl/ukraina/>

Webinarium - Wojna 2022: siła strachu i jak uchronić się przed psychologicznym wyczerpaniem

Вебінар - Війна 2022: сила страху і як захиститися від психологічного виснаження

<https://www.youtube.com/watch?v=jl7JaeYhCI>