



**Безкоштовна  
ПСИХОЛОГІЧНА  
ДОПОМОГА**

Надається психологами  
українською мовою



- Подбай про своє психологічне здоров'я

[helpukraine.grupawsparcia.pl](http://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**

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](http://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](http://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](http://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](http://HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl).*

**Прямий телефонний зв'язок з психологами з [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](http://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

\*\*\*

Детальніше про [GrupaWsparcia.pl](http://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](http://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](http://www.adra.pl)

Детальніше про [HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl](http://HelpUkraine.GrupaWsparcia.pl): тел. 536 525 155

Контакт для ЗМІ: tel. 536 545 151