



Психологічна допомога для українців в Кракові

2023-06-01

23 лютого ми відзначали Всесвітній день боротьби з депресією. Депресія - це психічне захворювання, яке може вразити кожну людину, у будь-якому віці та з будь-якого місця на світі. У 2022 році в Польщі від депресії страждали аж 4 мільйони людей. За прогнозами ВООЗ, до 2030 року депресія стане найбільш поширеною хворобою у світі.

Краків вживає заходів щодо надання психологічної підтримки новим мешканцям нашого міста – у тому числі біженцям із охоплених війною районів України. Психічне здоров'я громадян України, які оселилися в Кракові, має важливий вплив на спільноти, в яких вони зараз перебувають – школи, ВУЗи, робочі місця чи релігійні громади.

Пункти допомоги, які фінансує місто Краків, пропонують безкоштовну психотерапевтичну та терапевтичну допомогу біженцям з України, особливо сім'ям та дітям з їх опікунами. Допомога призначена для осіб, які страждають між іншим депресією, мають симптоми посттравматичного стресового розладу, труднощі з адаптацією до нових умов життя та інші проблеми, пов'язані з почуттям незахищеності, або які пережили травму війни, фізичне чи сексуальне насильство, втрату близької людини на фронті.

Варто пам'ятати, що психологічна допомога у зв'язку з війною в Україні доступна не лише біженцям, а й краків'янам – тим, хто прийняв українців під свій дах, волонтерам чи тим, хто має в Україні родину.

Безоплатну психологічну допомогу надають українцям наступні суб'єкти:

Центр першої психологічної допомоги

Адреси пунктів допомоги:

- ul. Śniadeckich 5 (штаб квартира асоціації «UNICORN»)
- ul. S. Rostworowskiego 13
- al. Jana Pawła II 232
- ul. Aleksandry 1

Відповідальний суб'єкт: асоціація «UNICORN», яка вже 24 роки підтримує людей у психічній кризі, організовує заняття та індивідуальні консультації психологів та терапевтів. У 2006-2022 роках виконувала понад 50 громадських завдань, у тому числі допомагала людям у психічній кризі, спричиненій пандемією Covid-19. У Центрі асоціації «UNICORN» біженці з України, які потребують допомоги, можуть отримати безкоштовну психологічну підтримку у вигляді індивідуальних консультацій в одному з 4 стаціонарних пунктів допомоги. Допомога абсолютно безкоштовна.

Запрошуємо всіх бажаючих зв'язатися з центром через форму на cPPP.org.pl або за телефоном **+48 572 882 200**.

Психотерапевтичний центр - Психотерапія для біженців з України



- ul. Podzamcze 26 lok. 2 i 3

Відповідальний суб'єкт: фонд Let's Help Together. У Центрі працюють психологи, психотерапевти, кризові психологи та травматологи української національності, які проводять заняття без мовного бар'єру та мають досвід роботи з особами травмованими внаслідок війни.

Інформаційний пункт для іноземців у Кракові

- Al. Daszyńskiego 22
- Galeria Kazimierz, вхід зі сторони ul. Rzeźniczej

Відповідальний суб'єкт: Мультикультурний центр / фонд Internationaler Bund Polska. В інформаційному пункті чергують психологи Mental Health Helpline («Телефону допомоги психічного здоров'я») та фонду Zustricz, а також проводяться семінари та групи психологічної підтримки.

Психологічна допомога фонду Zustricz

- тел.: +48 786 674 005 - гаряча лінія психологічної підтримки
- тел.: +48 722 297 726 - запис на консультацію психолога

Фонд Zustricz відповідає за гарячу лінію психологічної підтримки та організовує індивідуальні та групові зустрічі в різних місцях Кракова. Актуальний розклад зустрічей доступний у профілі фонду в Facebook. Консультації проводяться українською, польською та російською мовами.