



## **Pomoc psychologiczna dla uchodźców z Ukrainy [UA]**

2023-03-10

**23 lutego obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Depresją. Depresja to zespół zaburzeń psychicznych, który może dotknąć każdego, w dowolnym wieku i pod każdą szerokością geograficzną. W 2022 roku w Polsce na depresję chorowało aż 4 mln osób. Według WHO, do roku 2030 depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.**

**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.**

Wychodząc naprzeciw aktualnym potrzebom, Kraków stale podejmuje działania mające na celu udzielanie wsparcia psychologicznego nowym mieszkańcom naszego miasta – licznym uchodźcom z terenów objętych wojną na Ukrainie. Zdrowie psychiczne obywateli Ukrainy, którzy osiedlili się w Krakowie, ma ważny wpływ na społeczności, w których aktualnie funkcjonują – szkoły, uczelnie, zakłady pracy, wspólnoty wyznaniowe.

Punkty pomocowe finansowane ze środków Miasta Kraków oferują bezpłatną pomoc psychoterapeutyczną i terapeutyczną uchodźcom z Ukrainy, zwłaszcza rodzinom oraz dzieciom z matkami i opiekunami. Pomoc jest dedykowana osobom, które mają depresję, objawy zespołu stresu pourazowego, zaburzenia lękowe, trudności adaptacyjne i inne problemy związane z brakiem poczucia bezpieczeństwa lub doświadczyły traumy wojennej, tortur lub przemocy seksualnej bądź straty bliskiej osoby na froncie.

Co ważne, z pomocy psychologicznej związanej z wojną, mogą skorzystać nie tylko uchodźcy, ale także mieszkańcy Krakowa – ci, którzy przyjęli uchodźców pod swój dach, są wolontariuszami lub mają rodzinę na Ukrainie.

Bezpłatną pomoc psychologiczną związaną z wojną udzielają następujące podmioty:

### **Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej**

- ul. Śniadeckich 5
- ul. S. Rostworowskiego 13
- al. Jana Pawła II 232
- ul. Aleksandry 1
- ul. Zielony Dół 4

Podmiot realizujący pomoc: Stowarzyszenie UNICORN, które od 24 lat wspiera osoby w kryzysie psychicznym, organizując zajęcia i indywidualne konsultacje z psychologami i terapeutami. W latach 2006-2022 zrealizowało ponad 50 zadań publicznych, w tym udzielało pomocy osobom znajdującym się w kryzysie psychicznym spowodowanym pandemią Covid-19.

### **Centrum Psychoterapeutyczne - Psychoterapia dla uchodźców z Ukrainy**

- ul. Podzamcze 26 lok. 2



- ul. Podzamcze 26 lok. 3

Podmiot realizujący pomoc: Fundacja Let's Help Together.

W Centrum pracują psycholodzy, psychoterapeuci, psycholodzy kryzysowych i terapeutów urazowych narodowości ukraińskiej, którzy prowadzą zajęcia bez barier językowych i mają doświadczenie w pracy z traumą wojenną.

### **Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie**

- Al. Daszyńskiego 22
- Galeria Kazimierz, wejście od ul. Rzeźniczej

Podmiot realizujący pomoc: Centrum Wielokulturowe/ Fundacja Internationaler Bund Polska.

W punkcie informacyjnym dyżurują psycholodzy z Mental Health Helpline oraz Fundacji Zustricz, ponadto w punkcie prowadzone są warsztaty i grupy wsparcia psychologicznego.

### **Pomoc psychologiczna w Fundacji Zustricz**

- tel. 786 674 005 – infolinia wsparcia psychologicznego
- tel. 722 297 726 – zapisy na konsultacje psychologiczne

Fundacja Zustricz prowadzi infolinię wsparcia psychologicznego oraz organizuje spotkania indywidualne i grupowe w różnych lokalizacjach Krakowa. Bieżący harmonogram jest udostępniany na profilu FB fundacji. Konsultacje odbywają się w języku ukraińskim, polskim oraz rosyjskim.

---

**UA**

## **Психологічна допомога для українців в Кракові**

**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 в Кракові)**

- ul. Śniadeckich 5
- ul. S. Rostworowskiego 13
- al. Jana Pawła II 232
- ul. Aleksandry 1
- ul. Zielony Dół 4

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.

**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



**Magiczny  
Kraków**

індивідуальні та групові зустрічі в різних місцях Кракова. Актуальний розклад зустрічей доступний у профілі фонду в Facebook. Консультації проводяться українською, польською та російською мовами.