

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE/ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Wsparcie psychologiczne w trudnych chwilach jest bardzo istotne. Rozmowa ze specjalistą pomoże odzyskać równowagę i osiągnąć przynajmniej względny spokój. Zachęcamy każdego, kto czuje się przytłoczony lub przestraszony sytuacją w Ukrainie do szukania profesjonalnej pomocy./ Психологічна підтримка у важкі часи дуже важлива. Розмова з фахівцем допоможе вам відновити рівновагу і досягти хоча б відносного спокою. Ми закликаємо всіх, хто відчуває депресію чи страх через ситуацію в Україні, звернутися за професійною допомогою.

- **669 981 038** – bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim/ безкоштовний телефон екстреної допомоги Польського міграційного форуму українською та російською мовами (telefon działa w poniedziałki od 16 do 20, w środy od 10 do 14 i w piątki od 14 do 18/ телефон працює в понеділок з 16:00 до 20:00, в середу з 10:00 до 14:00 і в п'ятницю з 14:00 до 18:00)
- **22 566 22 27** – bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku ukraińskim (czynny od 8 do 20 siedem dni w tygodniu)/ безкоштовна телефонна підтримка медичного центру Даміана українською мовою (працює з 8:00 до 20:00 без вихідних)
- **12 421 92 82** – bezpłatny całodobowy numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie. Możliwa jest też pomoc na miejscu, na ul. Radziwiłłowskiej 8b. Po wcześniejszym kontakcie telefonicznym w grę wchodzi też pomoc online/безкоштовний цілодобовий номер Центру кризового втручання в Кракові. Також можна допомогти на місці, за адресою вул. Радзивіллоўська 8б. Онлайн-довідка також доступна після попереднього телефонного зв'язку
- **Bezpłatnego wsparcia udziela także Centrum Psychoterapii HELP:** Specjaliści (w języku polskim i angielskim) czekają pod numerami/ Психотерапевтичний центр HELP також надає безкоштовну підтримку:
- За номерами чекають спеціалісти (польською та англійською мовами).: **720 826 806 oraz 790 626 806**