



Rozważ skorzystanie z pomocy  
psychologicznej jeśli:

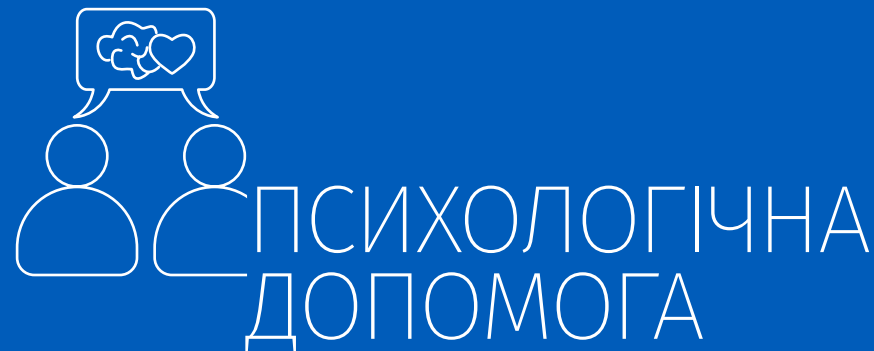
- mimo upływu czasu od opuszczenia obszaru objętego działaniami wojennymi **nie możesz dojść do siebie, choć już jesteś bezpieczny**
- **martwisz się o kogoś**, kto mimo upływu czasu od opuszczenia obszaru objętego działaniami wojennymi (kilku tygodni) nie może dojść do siebie, choć znajduje się w bezpiecznym miejscu
- **życie Twoje lub Twoich najbliższych było zagrożone** w wyniku działań wojennych
- **Ty, lub ktoś z Twoich bliskich był świadkiem utraty życia** innej osoby



Klinika Terapii  
Poznawczo-Behawioralnej  
Uniwersytetu SWPS

Skontaktuj się z nami pod numerem telefonu:  
**+48 22 517 96 96**  
(od poniedziałku do piątku w godz. 08:00-20:00)

lub wyślij do nas wiadomość na adres email:  
**UkrainaSOS@swps.edu.pl**



Розглянь можливість звернення за  
психологічною допомогою якщо,:

- незважаючи на те, що від моменту виїзду з зони бойових дій минуло досить багато часу, та зараз ти знаходишся у повній безпеці, але **не можеш оговтатися** від того, що відбулося.
- **ти турбуєшся станом людини**, яка, незважаючи на те, що минув час від моменту виїзду з зони бойових дій (декілька тижнів), не може оговтатися від того, що сталося.
- в результаті військових дій **твоє життя або життя твоїх близьких виявилось під загрозою**
- **ти або твої близькі стали свідками загибелі іншої людини**



Klinika Terapii  
Poznawczo-Behawioralnej  
Uniwersytetu SWPS

Зв'яжіться з нами за телефоном:  
**+48 22 517 96 96**  
(з понеділка по п'ятницю 08:00 - 20:00)

або надішліть нам електронного листа на адресу:  
**UkrainaSOS@swps.edu.pl**

## ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ

Відчуття загрози для власного здоров'я або життя, ризик для життя найрідніших чи втрата близьких у результаті воєнних дій – це сильний травматичний досвід. Першою, цілком природною, натуральною та зрозумілою реакцією на такі події є сильний страх, розпач, відчай, гнів та занурення в себе.

Дуже важливо в цей час відчуті себе в безпеці, мати притулок, отримати допомогу та можливість поговорити з доброзичливими людьми, або просто побути поруч з ними. Також важливо знати, де і яку матеріальну, юридичну, медичну та організаційну допомогу можна отримати, і найкраще її шукати в надійних та перевірених офіційних джерелах.

**У безпечному середовищі, перші, навіть важко зрозумілі власні реакції та тяжки, болючі емоції формують основу для подальшої стійкості та подолання труднощів.**

Однак іноді, незважаючи на те, що минуло досить багато часу після того, як найстрашніше залишилося позаду, а ми не можемо самостійно з ним впоратися.

Протягом багатьох місяців або навіть років труднощі у повсякденному житті такі як: почуття тривоги та прагнення уникнути ситуацій, які раніше не викликали проблем (таких як турбота про родичів, приготування їжі, робота), складнощі в стосунках з близькими, щоденний дискомфорт, часті небажані спогади або нічні жахіття, замість здорового сну, погіршення концентрації уваги, сум і гнів, ускладнюють життя.

Бажаючи уникнути повернення спогадів та асоціацій пережитої травми, люди, які могли б отримати користь від психологічної терапії, часто від неї відмовляються, тому що бояться, що під час бесіди з психотерапевтом або лікарем їм доведеться розповісти про травмуючу подію та пережиті складнощі.

Між тим, це саме той момент, коли психотерапія може допомогти.

## POMOC PSYCHOLOGICZNA WAŻNA INFORMACJA

Doświadczenie zagrożenia zdrowia lub życia własnego, zagrożenie lub utrata bliskich osób w wyniku działań wojennych to potężne doświadczenia traumatyczne. Początkowa reakcja lęku, rozpacz, gniewu, wycofania jest w pełni naturalna i zrozumiała.

Bezpieczeństwo, schronienie i możliwość rozmowy z życzliwymi osobami lub tylko sama ich obecność oraz możliwość otrzymania pomocy jest teraz najważniejsza. Ważna jest też wiedza o tym gdzie i jaką pomoc materialną, prawną, medyczną i organizacyjną można uzyskać i najlepiej ją czerpać ze sprawdzonych oficjalnych źródeł.

**W bezpiecznych warunkach, początkowe, nawet trudno zrozumiałe reakcje i bolesne emocje stanowią podstawę późniejszej odporności i radzenia sobie.**

Czasem jednak, mimo upływu czasu od momentu gdy najgorsze minęło, nie możemy sobie sami poradzić.

Przez wiele miesięcy, a nawet i lat, trudności w codziennym życiu: lęk i unikanie sytuacji dotychczas niesprawiających problemów (takich jak opieka nad bliskimi, przygotowanie posiłków, praca), problemy w relacjach z bliskimi, dyskomfort, nawracające niechciane wspomnienia czy koszmarne sny, gorsza koncentracja, przytłaczający przez cały czas smutek i gniew utrudniają życie.

Czasem chęć uniknięcia nawracających wspomnień i skojarzeń z przeżytym urazem sprawia, że osoby, które mogłyby skorzystać z terapii psychologicznej często z niej rezygnują, bo obawiają się, że w trakcie rozmowy z psychoterapeutą czy lekarzem będą musiały mówić o traumatycznym wydarzeniu i trudnościach.

Właśnie wtedy psychoterapia może pomóc.