

---

# Pomoc Psychologiczna dla obywateli Ukrainy / Психологічна допомога громадянам України

Data publikacji: 24.03.2022 10:12

Jeśli jesteś obywatelem Ukrainy i potrzebujesz wsparcia w związku z sytuacją, w jakiej się znalazłeś, doświadczasz lęku, obawiasz się o bliskich poniżej są miejsca, gdzie możesz uzyskać pomoc i wsparcie psychologiczne:

□

**1. Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Szpitala Śląskiego w Cieszynie** uruchomiła program wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży pochodzenia Ukraińskiego przebywających na terenie Powiatu Cieszyńskiego.

Numery telefonu, pod którymi można dokonać zapisu:

**33 854 92 10**

**33 854 92 11**

## **2. Polskie Forum Migracyjne**

Telefon zaufania dla uchodźców z Ukrainy czynny przez cały tydzień od 12:00 do 20:00. Odpowiada na telefony w języku ukraińskim i rosyjskim.

Jeśli masz lub będziesz miał dla Ciebie trudny okres, masz problemy ze snem lub koncentracją jesteśmy gotowi Ci pomóc. Jeśli chcesz porozmawiać o swoim dziecku, zachowaniu, które Cię niepokoi, adaptacji w polskiej szkole lub przedszkolu, możesz na nas liczyć! Martwisz się o swoich krewnych, którzy zostali na Ukrainie? Doskonale Cię rozumiemy. Ważne by o tym mówić, dzielić się swoimi doświadczeniami - jesteśmy tu dla Was.

**Numer telefonu: +48 22 255 22 02**

Telefon, który podaliśmy wcześniej: **+48 669 981 038** nadal aktualny, ale nie przez program viber, Whatsapp.

Zapisy u psychologa i innych specjalistów: [zapisy@forummigracyjne.org](mailto:zapisy@forummigracyjne.org), +48 692 913 993, [www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)

## **3. [Rzecznik Praw Dziecka](#)**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: tel. **800 12 12 12**, dyżuruje będzie psycholog mówiący po ukraińsku. Będzie też wsparcie w jęz. rosyjskim.

## **4. [Instytut Wolności](#)**

Instytut Wolności uruchomił Centrum pomocy prawnej i psychologicznej dla obywateli Ukrainy - portal Help Ukraine - [www.helpukraine.com.pl](http://www.helpukraine.com.pl) oraz infolinię pod numerem **22 290 43 86**. Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00.

## **5. Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Zarząd Główny**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży nr tel. **800 119 119**. Anonimowy i darmowy telefon zaufania działa codziennie w godz. 14:00–22:00. Kontakt ze specjalistą dzieci i nastolatkiem mogą nawiązać także przez specjalny Czat zaufania TPD na stronie <https://800119119.pl>.

**6. Pomoc na terenie Powiatu – [link do tabelki z nieodpłatną pomocą na stronie Powiatu – są tam namiary na psychologów](#)**

----

### **Психологічна допомога громадянам України**

Якщо ви громадянин України і вам потрібна психологічна підтримка у зв'язку з ситуацією, в якій ви опинилися, ви відчуваєте занепокоєння, турбуєтесь про родичів нижче наведені місця, де ви можете отримати допомогу та психологічну підтримку.

**1. Психологічний Консультативний Центр для Дітей та Юнацтва Сілезької лікарні в Цешині** розпочав програму психологічної підтримки дітей та підлітків українського походження, які проживають у Цешинському повіті.

Номери телефонів, за якими можна зареєструватися:

33 854 92 10

33 854 92 11

### **2. Польський міграційний форум**

Гаряча лінія для біженців з України працює весь тиждень з 12.00 до 20.00.

Дзвінки відбуваються українською та російською мовами.

Якщо це складний час для вас, відчуваєте проблеми зі сном чи концентрацією, ми готові вам допомогти.

Якщо ви хочете розповісти про свою дитину, її поведінку, яка вас турбує, адаптацію до польської школи чи садочка, ви можете розраховувати на нас!

Переживаєте за своїх рідних, які залишилися в Україні? Ми вас чудово розуміємо. Про це важливо говорити, ділитися тим, що ви пережили – ми тут для вас.

**Номер телефону:** +48 22 255 22 02

Телефон, який ми давали раніше: +48 669 981 038 все ще діє, але не у Viber, Whatsapp.

Реєстрація до психолога та інших спеціалістів:

[przej@forummigracyjne.org](mailto:przej@forummigracyjne.org), +48 692 913 993,

[www.forummigracyjne.org](http://www.forummigracyjne.org)

### **3. Речник у справах дітей**

[https://brpd.gov.pl/2022/03/07/w-kazdy-poniedzialek-dyzur-prawnika-specjalisty-do-spraw-uchodzcow-i-cudzoziemcow/?fbclid=IwAR3JQHL9647x8gYmNRJX2RNDUIqTWZyXQgCHLCTYP1vT\\_TpFvGHsIICR5L0](https://brpd.gov.pl/2022/03/07/w-kazdy-poniedzialek-dyzur-prawnika-specjalisty-do-spraw-uchodzcow-i-cudzoziemcow/?fbclid=IwAR3JQHL9647x8gYmNRJX2RNDUIqTWZyXQgCHLCTYP1vT_TpFvGHsIICR5L0)

Дитяча гаряча лінія Речника у справах дітей - 800 12 12 12 - відповідає психолог, який володіє українською мовою. Також буде доступна підтримка російською мовою.

Графік роботи психолога в березні українською та російською мовами:

- з 15 до 22 понеділок 7 березня, четвер 10 березня, понеділок 14 березня, вівторок 15 березня, середа 16 березня, понеділок 21 березня, вівторок 22 березня, середа 23 березня, четвер 24 березня, середа 30 березня;

- 22-6: п'ятниця 11 березня, субота 26 березня.

#### **4. Інститут Свободи**

Інститут Свободи запустив Центр правової та психологічної допомоги громадянам України – портал Help Ukraine – [www.helpukraine.com.pl](http://www.helpukraine.com.pl) та гарячу лінію за номером 22 290 43 86.

Гаряча лінія працює з понеділка по п'ятницю з 9-17.

#### **5. Головне управління Товариства друзів дітей**

Телефон довіри для дітей та молоді – 800 119 119.

Анонімна та безкоштовна гаряча лінія працює щодня від 14-22.

Діти та підлітки також можуть встановити контакт зі спеціалістом через спеціальний

TPD Trust Chat на <https://800119119.pl>.

**[6. Допомога на території Цешинського повіту](#)** - [посилання на таблицю з безкоштовною допомогою на сайті району](#) - [є контакти до психологів](#)