



PONIŻEJ ZNAJDZIESZ 13 WSKAZÓWEK DLA OSÓB UDZIELAJĄCYCH POMOCY UCHODźCOM



1. NIE ZACHĘCAJ DO MÓWIENIA O TYM, CO SPOTKAŁO DANE OSOBY. Może to być dla nich bardzo trudne. U niektórych może to pogorszyć sytuację. Lepiej dajmy do zrozumienia, że jesteśmy do dyspozycji, gdyby ta osoba chciała porozmawiać. Pamiętajmy, że uchodźcy mogą opowiadać o zupełnie niezrozumiałych dla nas rzeczach: planach na przyszłość, wakacjach – to mechanizmy obronne.



7. Kryzys to stres i wiele emocji. **UCHODźCY MOGĄ BYĆ PRZEWRAźLIWIENI, MOGĄ ZWRACAć UWAGę NA MAŁO ISTOTNE SPRAWY I ZADAWAć NIEZROZUMIAŁE PYTANIA.** Z naszego punktu widzenia może to wyglądać jak „czepianie się”, mogą sprawiać wrażenie niewdzięcznych, albo kreować się takich, którzy z powodzeniem sami by sobie poradzili. Okażmy cierpliwość. Ludzie są wdzięczni, ale może tak być, że nie okażą tego tak jak byśmy tego oczekiwali.



2. NIE ZADAWAJ ZBęDNYCH PYTAń. Uchodźcy mogą nie umieć odpowiedzieć na pytania dotyczące tego czego im potrzeba lub czego potrzebują ich dzieci. Czasami konieczne będzie podjęcie decyzji samemu, przejęcie inicjatywy, zastanawiając się czego w takiej sytuacji sami byśmy potrzebowali.



8. BEZCZYNNOSć JEST TRUDNA, WZMACNIA BEZSILNOŚć I OSŁABIA – ZADBAJ O JAKIEKOLWIEK ZAJęCIE DLA NICH. Nie ma potrzeby wyręczania z zadań, np.: opieki nad dzieckiem, przygotowania posiłku. Wykonywanie codziennych obowiązków pomaga odzyskiwać równowagę i skupiać się nad tym, na co mamy wpływ. Jeśli widzimy apatię, przedłużającą się beczyność, kiedy nie jesteśmy w stanie zachęcić do czegokolwiek, skontaktujmy się ze specjalistą.



3. OSOBY W KRYZYSIE MOGĄ MIEć PROBLEM ZE SNEM I JEDZENIEM. Zachęcajmy szczególnie do jedzenia i nawadniania się, jeśli zauważamy taki problem.



9. NAJCIEŻEJ JEST W NOCY – pamiętajmy o tym udzielając schronienia. Okażmy zrozumienie, wtedy osoby mogą najmocniej przeżywać swoją traumę.



4. EMOCJE MOGĄ POJAWIAć SIę FALAMI – przychodzą i odchodzą. Osoby uciekające mogą być odrętwiałe, przesycone emocjami albo reagować w zupełnie niezrozumiały sposób. **WSZYSTKIE REAKCJE SĄ JAK NAJBARDZIEJ W PORZĄDKU – NAWET śMIECH LUB PŁACZ BEZ POWODU.**



10. POD ŻADNYM POZOREM NIE CZęSTUJ ALKOHOLEM!



5. POZWÓL PŁAKAć. Może to wywoływać w nas, osobach pomagających, dyskomfort, ale płacz jest potrzebny, pomaga uwolnić emocje.



11. NIE PUBLIKUJ ZDJEć UCHODźCów, ZADBAJ O ICH PRYWATNOŚć. Zapytajmy samych siebie, czy chcielibyśmy, aby nas fotografowano w najtrudniejszych chwilach życia i pokazywano nasz wizerunek bez naszej kontroli.



6. Szczególnie na początku, **UCHODźCY MOGĄ MIEć PROBLEM Z NAJBARDZIEJ RUTYNOWYMI DZIAŁANIAM.** Zachęcajmy do spacerów, regularnego jedzenia itp.



12. BARDZO OSTROŻNIE RELACJONUJ W JAKI SPOSób I KOMU POMAGASZ. Skupiajmy się nad tym, czego potrzebujemy dla innych, gdzie potrzebujemy wsparcia i w jakiej konkretnie ilości. Nie ma sensu chwalić się tym co robimy dla innych.



13. GDY POTRZEBA POMOCY MOŻEMY SKONTAKTOWAć SIę Z JEDNYM Z PONIŻSZYCH MIEJSC:

Fundacja „MultiOcalenie”
Fundacja oferuje bezpłatną pomoc psychologiczną.
Telefony: 797433021, 797433006
Mail: info@multiocalenie.org.pl

Fundacja Ocalenie
Osoby potrzebujące pomocy psychologicznej mogą się zgłaszać do Fundacji.
Mail: cpc@cpc.org.pl

Polskie Forum Migracyjne
Organizacja uruchomiła bezpłatny telefon kryzysowy ze wsparciem psychologicznym w języku ukraińskim i rosyjskim.
Telefon: +48 669 981 038
Również przez Whatsapp i Viber
Działa: pon 16-20, śr 10-14, pt 14-18

Centrum Medyczne Damiana
Od 25.02. od godziny 8.00 rano pod numerem telefonu 22 566 22 27 zaczyna dyżur psycholog, z którym można porozmawiać w języku polskim i rosyjskim. Na ten moment dyżury odbywają się:
we wtorki w godz. 08:00-13:00
w środy w godz. 17:00-20:00
w piątki w godz. 8:00-13:00

Pomoc medyczna dla Ukraińców - Lux-Med
nr tel.: +48 22 45 87 007 (po ukraińsku)
ua.kontakt@luxmed.pl