

Powstała ogólnopolska pomoc E-Psychologiczna “Psychologowie dla społeczeństwa”

Nieodpłatnie, bezinteresownie, przez Internet - to trzy zasady “Psychologów dla społeczeństwa”. PDS tworzy w tej chwili już ponad 200 specjalistów, którzy w dwa dni “zwołali” się w internecie, by pomagać Polkom i Polakom w czasie pandemii koronawirusa. W pierwszym rządzie chcą wesprzeć pracowników służby zdrowia, osoby objęte kwarantanną i tych, którzy potrzebują natychmiastowej pomocy psychologicznej.

“Mieszkamy w różnych częściach Polski, a naszym celem jest niesienie bezinteresownej pomocy tym, którzy tego potrzebują” - piszą założyciele PDS i dodają: *“Jako specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym chcemy okazać wsparcie ciężko pracującym przedstawicielom innych zawodów medycznych i całemu społeczeństwu”*. W tym celu powstała strona <https://www.psychologowie-dla-spoleszczenstwa.pl>, którą niedługo uzupełni profil na Facebooku.

Pandemia koronawirusa wstrząsnęła fundamentami życia codziennego w Polsce. Strachowi o zdrowie, przyszłość i bliskich towarzyszą też inne obawy. COVID-19 spowodował wielkie problemy gospodarcze. Wiele małych i średnich firm znalazło się na krawędzi upadku.

Ciężkie chwile przeżywają też Seniorzy. Samotni, odcięci od świata w swoich mieszkaniach, czasami pozbawieni wsparcia. Nic dziwnego, że **wiele osób w Polsce przechodzi bardzo ciężkie chwile i potrzebuje natychmiastowej pomocy psychologa lub psychoterapeuty.**

Komu pomożemy?

“Szczególnie narażone na pogorszenie się funkcjonowania psychicznego są osoby bezpośrednio zagrożone infekcją w związku z wykonywanymi obowiązkami zawodowymi, osoby objęte kwarantanną i wszyscy ci, którzy ze względu na wprowadzone środki ostrożności stracili codzienne źródło dochodu” - piszą założyciele PDS.

Dla osób przeżywających załamania psychiczne dodatkowym problemem jest **bardzo utrudniony dostęp do pomocy psychologicznej**, spowodowany przez narzucone nam ograniczenia w ruchu. Dlatego specjaliści z PDS będą udzielać pomocy przez Internet.

Wsparcie udzielane jednej osobie obejmie **maksymalnie 3 e-sesje psychoterapeutyczne** trwające od 30 do 50 minut. PDS planuje działać **do końca marca**, ale termin może ulec zmianie w miarę zmian sytuacji w kraju.

Osoby potrzebujące wsparcia mogą zgłosić się bezpośrednio do wybranego specjalisty. Namiary do każdego z nich znajdziecie na stronie internetowej PDS w dziale Kontakt.

Dla Seniorów, którzy nie są z internetem “za pan brat” - specjaliści będą udzielać porad telefonicznie (numery znajdują się na stronie internetowej)

Czym nie możemy się zająć?

“Psychologowie dla społeczeństwa” powstał na czas epidemii i będą pomagać ludziom nią dotkniętym. Dlatego proszą, by nie traktować ich jak “przychodni” i dokładnie wymieniają, czym nie mogą się zająć w ramach swojej akcji.

“Nie możemy zająć się psychoterapią rozumianą jako leczenie występujących zaburzeń psychicznych, inaczej mówiąc, trudnościami które są trwałe i nie pojawiły się po wprowadzeniu stanu epidemii” - informują na swojej stronie internetowej.

Pomysłodawcą inicjatywy “Psychologowie dla społeczeństwa” jest **Krystian Rubacha**, psycholog i psychoterapeuta z Torunia i Warszawy. Duże znaczenie dla powstania PDS miała też istniejąca już od pewnego

czasu grupa internetowa „Psychologowie – forum pomocy koleżeńskiej” i "Psychoterapeuta psychoterapeucie przyjacielem".

- Strona PDS: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl>
- Lista specjalistów: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt>
- Osoby do kontaktu z mediami:
 - Małgorzata Libman-Sokołowska tel. 501 687 925 malgo.libman@gmail.com
 - Krystian Rubacha tel. 793 737 577, email: krystianrubacha@gmail.com
 - Marcin Grudzień tel. 604 527 650, email: matin.grudzien@gmail.com