

Консультування та підтримка при психологічних травмах

Кожен стикається з психологічною травмою та переживає її по-різному та в різний час. Можливо, ви не готові говорити, але ми можемо вказати доступні варіанти, які допоможуть вам адаптуватися до нових обставин за потреби.

Корисні посилання та контакти:

- Існує мережа психологів HSE, які працюють з мігрантами та біженцями, які можуть надати поради та ресурси, емейл Carolanne.buckley1@hse.ie
- [Therapists for Ukraine](#) міжнародний сервіс, що пропонує українцям безкоштовну терапію. Це лише чотири заняття на людину, і в основному англійською мовою
- [Sane Ukraine](#) щодня пропонують онлайн-підтримку українською мовою
- [Together / Razem](#) надає психологічну підтримку українцям, які живуть в Ірландії, через телефон довіри «Дзвони Тетяні».
- [MyMind](#) пропонує безкоштовні онлайн та особисті консультації для українців. Тепер це доступно онлайн українською та російською мовами.
- [Childline](#) має службу підтримки для українських дітей (українською мовою)
- [SpunOut](#) містить інформацію для української молоді, яка прибуває до Ірландії
- [Psychotherapists from Kyiv](#) психологічна допомога українцям, надають безкоштовні консультації
- The World Health Organisation має корисний посібник під назвою «[Робити те, що має значення під час стресу](#)», доступний кількома мовами
- [Turn2Me](#) пропонує до ш індивідуальних консультацій для українців, які проживають в Ірландії.
- [Aware](#) це національна організація, яка надає безкоштовну підтримку, освіту та інформаційні послуги для тих, хто страждає від тривоги, депресії, біполярного розладу та пов'язаних з ними станів настрою.
- Господарі також адаптуються, і ми також спрямовуємо їх на консультаційні послуги, щоб вони могли підтримувати себе під час хостингу. Catherine Rountree пропонує онлайн-консультації для хостів midlandsfamilytherapy@gmail.com
- [MyMind](#) надає безкоштовну психологічну допомогу та психотерапевтичні сеанси українцям, які постраждали від подій в Україні і зараз живуть в Ірландії.