

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».
- [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.
- [MyMind](#) надає безкоштовну психологічну допомогу та психотерапевтичні сеанси українцям, які постраждали від подій в Україні і зараз живуть в Ірландії.

Counselling and psychological support for Ukrainians

Everyone faces and experiences psychological trauma in different ways and at different times. You may not be ready to speak, but we can indicate the options available to help you adapt to your new circumstances as needed.

Useful links and contacts:

- There is a network of HSE psychologists working with migrants and refugees who can provide advice and resources, email Carolanne.buckley1@hse.ie
- [Therapists for Ukraine](#) is an international service that offers Ukrainians free therapy. There are only four classes per person, and mostly in English
- [Sane Ukraine](#) offers daily online support in Ukrainian
- [Together / Razem](#) provides psychological support to Ukrainians living in Ireland through the "Dzvony Tetiana" hotline.
- [Childline](#) has a support service for Ukrainian children (in Ukrainian)
- [SpunOut](#) contains information for Ukrainian youth arriving in Ireland
- [Psychotherapists from Kyiv](#) provide psychological assistance to Ukrainians, provide free consultations
- The World Health Organization has a helpful guide called [Doing Things That Matter When Stressed](#), available in several languages
- [Turn2Me](#) offers individual consultations for Ukrainians living in Ireland.
- [Aware](#) is a national organization that provides free support, education and information services for those suffering from anxiety, depression, bipolar disorder and related mood conditions.
- [MyMind](#) provides free psychological help and psychotherapy sessions to Ukrainians who were affected by the events in Ukraine and now live in Ireland.