

Darmowe wsparcie psychologiczne



[1]

Fundacja ADRA Polska, wychodząc naprzeciw rosnącym potrzebom społecznym, w tym lękowi wywołanemu pandemią wirusa COVID-19, uruchamia grupy wsparcia online prowadzone przez wykwalifikowanych specjalistów.

Natłok myśli, zastanawianie się, jak odnajdziemy się na rynku pracy po ustaniu pandemii, jak będziemy dalej funkcjonować w zmienionej rzeczywistości, izolacja - to problemy, z jakimi zmagają się od pewnego czasu większość Polaków. Mogą one prowadzić do wzmożonego napięcia emocjonalnego, z którym bardzo trudno jest sobie poradzić.

Dlatego Fundacja ADRA Polska zaprasza do udziału w grupach wsparcia w ramach projektu „Równoważnia”. Do udziału w grupie może zgłosić się każdy, kto odczuwa wyżej wymienione trudności. Dzięki grupie można bezpiecznie i anonimowo podzielić się własnymi przeżyciami, wymienić doświadczeniami, pomysłami, otrzymać wsparcie. Można tu potkać ludzi, którzy przeżywają te same problemy, którzy nie oceniają i nie skrytykują, ale rozumieją i wesprą.

- Aktywne uczestnictwo w grupie to pomoc w rozwiązywaniu codziennych problemów, także dodatkowo również praca nad sobą i rozwój osobisty. To często pierwszy krok na drodze do nowego życia - komentuje Magda Matuszewska, koordynator akcji z Fundacji ADRA Polska.

Grupy wsparcia „Równoważnia” będą odbywać się pod opieką specjalistów - psychologów, trenerów, doradców zawodowych, terapeutów i coachów. Grupy działać będą w oparciu o model, dzięki któremu pod „skrzydłami” jednego mentora wsparciem mogą zostać objęte nawet 144 osoby. - *Już teraz otrzymujemy dużo zgłoszeń, co pokazuje, jak wielkie jest zapotrzebowanie na tego typu pomoc* - dodaje Magda Matuszewska z Fundacji ADRA Polska.

Spotkania grup wsparcia odbywać się będą online i wymagają jedynie komputera i dostępu do Internetu. Udział w nich jest bezpłatny.

Co zrobić, aby dołączyć do grupy wsparcia „Równoważnia”?

Darmowe wsparcie psychologiczne

Opublikowano na www.torun.pl (<http://zdrowie.torun.pl>)

- wejść na stronę www.adra.pl/kryzys [2]
- wypełnić krótki formularz
- poczekać na kontakt ze strony Fundacji.

Inne projekty Fundacji ADRA Polska - "Zatrzymaj COVID-19" – akcja szycia i fundowania maseczek ochronnych dla osób potrzebujących i bezdomnych. Więcej informacji: www.adra.pl/koronawirus/ [3]

Kategoria: [Koronawirus, informacje lokalne](#) [4]

[Ważne źródła informacji, infolinie](#) [5]

Odnosiniki:

[1] http://zdrowie.torun.pl/sites/default/files/grupy_wsparcia_grafika.jpg

[2] <http://www.adra.pl/kryzys>

[3] <http://www.adra.pl/koronawirus/>

[4] <http://zdrowie.torun.pl/pl/koronawirus-informacje-lokalne>

[5] <http://zdrowie.torun.pl/pl/koronawirus-informacje-lokalne/wazne-zrodla-informacji-infolinie>