

## BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA ONLINE

Inicjatywa „Psychologowie dla społeczeństwa” skupia wielu psychologów i psychoterapeutów, którzy chcą nieodpłatnie i bezinteresownie pomagać Polakom w kryzysie spowodowanym epidemią koronawirusa. Profesjonalne usługi są świadczone codziennie przez Internet.

Na stronie internetowej: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl> (w zakładce kontakty) znajduje się lista specjalistów świadczących usługi z zakresu wsparcia psychologicznego online – wraz ze szczegółami co do dostępności poszczególnych specjalistów, ich kwalifikacji oraz danych kontaktowych.

Warto wiedzieć, iż z opisywanych usług może skorzystać każda osoba maksymalnie trzykrotnie, a wizyty online trwają od 30 minut do 50 minut.

Obecnie, gdy wiele osób przeżywa lęk i niepokój o bliskich, o własne zdrowie i przyszłość. Gros ludzi przeżywa samotność, źle znosi konieczność izolowania się i deficyt dotychczasowych aktywności, a także wymuszoną bierność zawodową. Rodzice przeżywają trudności związane z zapewnieniem dzieciom opieki, bezpieczeństwa, edukacji a zarazem borykają się z własnym lękiem i frustracją. W rodzinach częściej dochodzi do napięć i konfliktów. Duża część społeczeństwa żywi obawy związane z kryzysem finansowym, gospodarczym. Prawie każdy stoi przed wyzwaniem związanym z koniecznością przeorganizowania życia czy zmiany bieżących planów i dotychczasowych priorytetów.

Jak wynika ze zgłaszanych problemów przez klientów portalu Psychologowie dla Społeczeństwa PDS, odczuwają oni często somatyczne symptomy stresu, mają problemy ze snem, mierzą się z trudnymi emocjami, niektórzy doświadczają ataków paniki lub symptomów obniżonego nastroju. Wiele osób, szczególnie pracowników służb medycznych przeżywa poważne przeciążenie i stres.

W związku z tym w poważnych przypadkach możliwe jest skorzystanie z szybkiej pomocy psychologa czy terapeuty, która mimo kontaktu pośredniego przez Internet jest efektywna.

Należy nadmienić, iż wśród psychologów udzielających wsparcia przez portal PDS są nasi pracownicy – psycholog Agata Stanusz.