

# Anonimowy portal dla ludzi szukających pomocy GiveAndGetHelp.com działa już w wersji ukraińskiej!

**W dzisiejszych czasach Internet to nie tylko miejsce szybkiego pozyskiwania informacji, ale także nawiązywania kontaktów, relacji, otrzymywania życzliwych porad. Dzięki uruchomieniu platformy GiveAndGetHelp.com również w języku ukraińskim, osoby posługujące się tym językiem, mogą uzyskać darmową pomoc psychologiczną oraz wsparcie od innych użytkowników serwisu. W serwisie dostępny jest również dział z newsami i poradami w języku ukraińskim. To kolejny krok w rozwoju platformy GiveAndGetHelp.com.**

## [Czym jest GiveAndGetHelp.com?](#)

GiveAndGetHelp.com to w pełni darmowy i anonimowy portal dla ludzi szukających pomocy i wzajemnego zrozumienia. To bezpieczna przestrzeń, gdzie wraz z innymi możesz walczyć z depresją, uzależnieniem i innymi życiowymi kryzysami. Serwis działa już od 2018 roku i zgromadził społeczność liczącą ponad 20 tysięcy użytkowników.

GiveAndGetHelp.com oferuje różne anonimowe grupy wsparcia online służące wymianie myśli i doświadczeń, wspierające samorozwój oraz poprawę kondycji psychicznej. Aktywne uczestnictwo w grupie to nie tylko opowiedzenie swojej historii w całości, czasami po raz pierwszy. To też poczucie bycia zrozumianym i akceptowanym takim jakim się jest, z ciężarem własnych przeszłych doświadczeń i przeżyć. To również wsparcie w rozwiązywaniu codziennych trudności razem z innymi, którzy mieli podobne wspomnienia. Niewątpliwie, jednoczesne otrzymywanie i dawanie wsparcia innym osobom należącym do społeczności o podobnych przeżyciach, buduje więź, której osoby przeżywające kryzys często nie są w stanie podtrzymać na żywo. Dodatkowo portal obejmuje czat, za pomocą którego można bezpośrednio napisać prywatną wiadomość skierowaną do użytkownika, z którym chcemy porozmawiać. Przy portalu na stałe współpracuje kilkunastu psychologów, którzy odpowiadają na indywidualne wiadomości i pytania zadawane w poszczególnych grupach.

W działaniach mających na celu wsparcie zdrowia psychicznego bardzo ważne jest poczucie anonimowości. Dlaczego? Anonimowość dodaje odwagi, by się otworzyć i uzewnętrznić prawdziwe uczucia, by zrobić pierwszy krok w stronę zmiany w swoim życiu. Sprzyja również otwartości oraz skupieniu na relacjach z innymi użytkownikami. Z tego powodu jedynymi obowiązkowymi danymi wymagającymi podczas rejestracji, jak również przez cały okres korzystania z portalu, jest e-mail i nazwa użytkownika (nick).

## [Jak działa wersja ukraińska?](#)

**Ukraińska odłona GiveAndGetHelp.com/ua to już druga wersja językowa, która dostępna jest w serwisie. Każda z nich to oddzielna witryna, która rozwija się indywidualnie i odpowiada na potrzeby swoich użytkowników. Do platformy przypisani są ukraińskojęzyczni moderаторzy i specjaliści, by w kompleksowy sposób realizować nasze wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach życiowych.**

**GiveAndGetHelp.com/ua - niesiemy pomoc również uchodźcom z Ukrainy**

Wybuch wojny w Ukrainie, to przede wszystkim wielki dramat ukraińskiego społeczeństwa i masowa ucieczka przed śmiercią. Dla milionów uchodźców to właśnie Polska stała się schronieniem, a Polacy udowodnili całemu światu, że potrafią nieść pomoc humanitarną w sposób pełny i odpowiedzialny.

Odpowiadając na potrzeby uchodźców uruchomiliśmy wersję ukraińską portalu, to tu na potrzebujących wsparcia czekają tematyczne grupy wsparcia, chat oraz psycholog, do którego można napisać wiadomość lub zadać pytanie na grupach. Na stronie dostępne są również artykuły o tematyce psychologicznej, zawierające zbiór odpowiedzi na najbardziej aktualne tematy, poruszane przez kobiety z Ukrainy podczas konsultacji oraz warsztatów.

Więcej informacji o GiveAndGetHelp.com: <https://giveandgethelp.com/ua>

Więcej informacji o Fundacji ADRA Polska: [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

\*\*\*

**Fundacja ADRA Polska** – powstała w 2009 roku dobroczynna organizacja pożytku publicznego. Jest lokalną polską organizacją, należy do międzynarodowej sieci ADRA, działającej obecnie w 118 krajach. Jej celem jest pomoc ludziom w potrzebie, poprzez działania z obszaru edukacji, zdrowia, organizowania źródeł utrzymania oraz pomoc rozwojową i humanitarną w rejonach dotkniętych kataklizmami. Międzynarodowy charakter organizacji pozwala jej działać szybko i efektywnie. Fundacja od pierwszego dnia wojny w Ukrainie wspiera ofiary, organizując transporty humanitarne i ewakuacje. Fundacja ADRA Polska przy wsparciu organizacji CARE prowadzi także schroniska dla uchodźców z Ukrainy i Centra Integracyjne dla Cudzoziemców, zlokalizowane w Bydgoszczy, Katowicach, Warszawie, Lublinie, Wrocławiu i Zielonej Górze.

## GiveAndGetHelp.com, анонімний чат для людей, які шукають допомоги, тепер доступний українською!

Сьогодні Інтернет – це не тільки місце, де можна швидко отримати інформацію, а й налагодити контакти, стосунки, отримати доброзичливу пораду. Завдяки запуску платформи GiveAndGetHelp.com також українською, люди, які використовують цю мову, можуть отримати безкоштовну психологічну допомогу та підтримку від інших користувачів сайту. Також на сайті є розділ з новинами та короткі статті українською мовою. Це черговий крок у розвитку платформи GiveAndGetHelp.com.

### Що таке GiveAndGetHelp.com (польська версія сайту)?

GiveAndGetHelp.com - це абсолютно безкоштовний і анонімний портал для людей, які шукають допомоги та взаєморозуміння. Це безпечний простір, де ви та інші можете боротися з депресією, залежністю та іншими життєвими кризами. Сервіс працює з 2018 року і зібрав спільноту з понад 20 000 користувачів.

GiveAndGetHelp.com пропонує різноманітні анонімні онлайн-групи підтримки для обміну думками та досвідом, підтримки саморозвитку та покращення психічного здоров'я. Активна участь у групі – це не лише про те, щоб розповісти свою історію повністю, іноді вперше. Це також відчуття того, що тебе розуміють і приймають таким, який ти є, з тягарем власного минулого

досвіду та випробувань. Це зараз підтримка у вирішенні повсякденних труднощів разом з іншими, хто мав подібні спогади. Безсумнівно, одночасне отримання та надання підтримки іншим людям, що належать до спільноти з подібним досвідом, створює взаємозв'язок, який люди в кризі часто не можуть підтримувати у реальному житті. Крім того, на порталі є чат, де ви можете безпосередньо написати приватне повідомлення користувачеві, з яким хочете поговорити. На сайті на вас чекають кільканадцять психологів, які відповідають на повідомлення та запитання в тематичних групах.

У заходах, спрямованих на підтримку психічного здоров'я, почуття анонімності є дуже важливим. Чому? Анонімність дає вам сміливість відкритися та висловити свої справжні почуття, зробити перший крок до змін у своєму житті. Це також сприяє відкритості та зосередженості на стосунках з іншими користувачами. З цієї причини єдиними обов'язковими даними під час реєстрації, а також протягом усього періоду користування сайтом є електронна пошта та ім'я користувача (нік).

Як працює українська версія?

**Українська версія GiveAndGetHelp.com/ua є другою мовною версією на сайті. Кожен з них (версія українська і польська) є окремим веб-сайтом, який розвивається індивідуально та відповідає потребам своїх користувачів. Для комплексної реалізації нашої підтримки в найскладніших життєвих ситуаціях на сайті працюють україномовні модератори та спеціалісти.**

**GiveAndGetHelp.com/ua - ми також допомагаємо вимушено переселеним людям з України**

Початок війни в Україні – це насамперед велика драма українського суспільства і масова втеча від смерті. Для мільйонів біженців Польща стала прихистком, а поляки довели всьому світу, що можуть повноцінно та відповідально надавати гуманітарну допомогу.

Відповідаючи на потреби переселенців, ми запустили українську версію portalу. Тут на тих, хто потребує підтримки, чекають тематичні групи підтримки, чат і психолог, якому можна написати повідомлення або поставити запитання в групах. На сайті також є статті з психології, що містять відповіді на найактуальніші теми, які піднімали жінки з України під час консультацій та майстер-класів.

Більше інформації про GiveAndGetHelp.com: <https://giveandgethelp.com/ua>

Більше інформації про Фонд ADRA Polska: [www.adra.pl](http://www.adra.pl)

\*\*\*

**Фонд ADRA Polska** – благодійна громадська організація, створена у 2009 році. Це місцева польська організація, яка входить до міжнародної мережі ADRA, яка зараз діє в 118 країнах. Його метою є допомога нужденним через діяльність у сфері освіти, охорони здоров'я, організації життєдіяльності, а також розвиток і гуманітарна допомога в районах, які постраждали від стихійних лих. Міжнародний характер організації дозволяє їй діяти швидко та ефективно. З першого дня війни в Україні Фонд підтримує постраждалих, організовуючи гуманітарні транспорти та евакуацію. Фондація ADRA Polska за підтримки організації CARE також керує притулками для біженців з України та Центрами інтеграції для іноземців у Бидгощі, Вроцлаві, Катовіцах, Варшаві, Любліні та Зеленій Гурі.