[https://torun.wyborcza.pl/torun/7,48723,25797033,koronawirus-psychologowie-ruszaja-z-darmowa-pomoca.html](https://torun.wyborcza.pl/torun/7%2C48723%2C25797033%2Ckoronawirus-psychologowie-ruszaja-z-darmowa-pomoca.html)

Koronawirus. Psychologowie ruszają z darmową pomocą

**"Psychologowie dla społeczeństwa"** - tak się nazywa strona, dzięki której każdy, kogo dotknął kryzys związany z epidemią koronawirusa, może zasięgnąć darmowej porady psychologa lub psychoterapeuty.

**Inicjatywa „Psychologowie dla społeczeństwa" powstała z potrzeby udzielenia pomocy psychologicznej tym, którzy najbardziej tego wymagają w sytuacji epidemii. Grupą docelową są pracownicy służby zdrowia oraz wszyscy, którzy z różnych powodów potrzebują wsparcia psychologicznego**. - W wyniku zaistniałej sytuacji wiele osób zmuszonych jest przeorganizować swoje dotychczasowe życie niemal z dnia na dzień, zwłaszcza w obszarze zawodowym, co burzy ich poczucie bezpieczeństwa – informują twórcy inicjatywy. - Chcemy dotrzeć z pomocą psychologiczną do osób starszych, nierzadko samotnych, które są w tzw. grupie podwyższonego ryzyka, a nie mają należytego wsparcia. Nasze działania kierujemy również do osób objętych kwarantanną, które w izolacji i poczuciu zagrożenia o własne zdrowie i życie wymagają wsparcia i pomocy psychologicznej. Wierzymy, że będziemy mogli pomóc najbardziej potrzebującym w tym pełnym niepokoju i chaosu czasie.

Skala problemu jest ogromna

Pomysłodawcą przedsięwzięcia jest Krystian Rubacha, psycholog-psychoterapeuta z Torunia i Warszawy. Jak narodził się ten pomysł? W sobotę, 14 marca torunianin zamieścił na Facebooku ogłoszenie o tym, że chętnie udzieli wsparcia osobom dotkniętym skutkami epidemii. Tego samego dnia zgłosiły się do mnie trzy osoby, które chciały skorzystać z pomocy – opowiada Rubacha. - Po drugiej sesji online w niedzielę rano dotarło do mnie, z czym z dnia na dzień zaczęli mierzyć się ludzie: z samotnością, lękiem, bezradnością, emocjonalnym przeciążeniem.

Torunianin uznał, że skala problemu może być ogromna, jednak zgłoszeń w jego skrzynce e-mail nie przybywało. - Za to przybywało deklaracji o chęci udzielenia profesjonalnego darmowego wsparcia. Wtedy pomyślałem, że chcę pomóc wyjść z tą informacją poza rzeczywistość Facebooka. Założyłem grupę „Psychologowie dla społeczeństwa” na tym portalu i natychmiast ruszyła prawdziwa lawina altruizmu ponad setki profesjonalistów. To mnie oszołomiło. W ciągu doby stworzyliśmy cudowną inicjatywę, która ma szansę wnieść sporo nadziei. We mnie już wniosła – opowiada psycholog.

Kto wymaga pomocy?

**Grupę „Psychologowie dla społeczeństwa” tworzą psychologowie i psychoterapeuci z różnych części kraju. - Wszyscy ukończyliśmy wyższe studia magisterskie; znaczna większość z nas - psychologię, pozostali - inne kierunki z obszaru nauk społecznych**. Dodatkowo wszyscy ukończyliśmy lub kontynuujemy czteroletnie podyplomowe szkolenie w zakresie psychoterapii. Na co dzień pracujemy w poradniach, przychodniach, szpitalach, prywatnych gabinetach. W trudnym okresie epidemii chcemy dobrze wykorzystać swoje umiejętności i wesprzeć jak najwięcej osób potrzebujących pomocy – mówi Krystian Rubacha.

I dodaje: - Szczególnie narażone na pogorszenie się funkcjonowania psychicznego są osoby bezpośrednio zagrożone infekcją w związku z wykonywanymi obowiązkami zawodowymi, osoby objęte kwarantanną i wszyscy ci, którzy ze względu na wprowadzone środki ostrożności stracili codzienne źródło dochodu. Co więcej, ograniczenia wynikające z przeciwdziałania rozpowszechnianiu się koronawirusa powodują, że dostęp do pomocy psychologicznej jest znacznie utrudniony - również dla pacjentów, którzy tygodniami lub miesiącami czekali na wizytę u psychoterapeuty lub przyjęcie do oddziału szpitalnego.

Rozmowa i edukacja

Psychologowie zapewniają: rozmowę w „warunkach empatii, szacunku, zrozumienia”, edukację w zakresie radzenia sobie z negatywnymi skutkami stresu oraz „wspólne przeanalizowanie możliwych rozwiązań pojawiających się problemów”, jak czytamy na stronie. Wsparcie udzielane jednej osobie jest ograniczone do maksymalnie trzech sesji o długości 30-50 minut. Inicjatorzy akcji nie będą zajmowali się trudnościami, które „są trwałe i nie pojawiły się po wprowadzeniu stanu epidemii”.

**Bezpłatne wsparcie potrwa do końca marca 2020 roku** – ten termin może ulec zmianie w miarę rozwoju sytuacji. Na stronie www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/ znajdziemy numery telefonów do poszczególnych specjalistów.