



## Консультавання 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:

- [Ірландський Червоний Хрест 10 безкоштовних індивідуальних сеансів терапії для українців](#) (щотижневі сеанси через Zoom) Якщо ви або хтось із ваших знайомих потребує підтримки, будь ласка, зв'яжіться з: [mhsupport@redcross.ie](mailto:mhsupport@redcross.ie).
- Існує мережа психологів HSE, які працюють з мігрантами та біженцями, які можуть надати поради та ресурси, електронна адреса [Carolanne.buckley1@hse.ie](mailto:Carolanne.buckley1@hse.ie)
- [Turn2Me](#) пропонує індивідуальні консультації для українців, які проживають в Ірландії.
- [Aware](#) це національна організація, яка надає українцям, які прибули до Ірландії, безкоштовну підтримку та можливість зорієнтуватися у різних аспектах життя в цій країні, побудувати нові соціальні зв'язки та отримати психологічну підтримку.
- [Therapists for Ukraine](#) Міжнародний сервіс, що пропонує українцям безкоштовну терапію. Це лише чотири заняття на людину, і в основному англійською мовою
- [Sane Ukraine](#) Навчальний безкоштовний проект з першої психологічної допомоги та розвитку навичок психологічної стійкості
- [Childline](#) Служба підтримки для українських дітей (українською мовою)
- [Spun Out](#) Служба підтримки та інформаційний чат для української молоді, яка прибуває до Ірландії
- [Psychotherapists from Kyiv](#) Психологічна допомога українцям, безкоштовні консультації
- The World Health Organisation має корисний посібник під назвою «[Важливі навички в періоди стресу](#)», доступний кількома мовами
- [MyMind](#) надає безкоштовну психологічну допомогу та психотерапевтичні сеанси онлайн 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:

- [Irish Red Cross 10 Free Individual Therapy Sessions for Ukrainians](#) (weekly sessions via Zoom). If you or someone you know needs support, please contact: [mhsupport@redcross.ie](mailto:mhsupport@redcross.ie)
- There is a network of HSE psychologists working with migrants and refugees who can provide advice and resources, email [Carolanne.buckley1@hse.ie](mailto:Carolanne.buckley1@hse.ie)
- [Turn2Me](#) offers individual consultations for Ukrainians living in Ireland.
- [MyMind](#) provides free psychological help and psychotherapy sessions to Ukrainians who were affected by the events in Ukraine and now live in Ireland.
- [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](#) Free educational project on psychological first aid and development of psychological resilience skills
- [Childline](#) has a support service for Ukrainian children (in Ukrainian)
- [SpunOut](#) Support service and information chat 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
- [Aware](#) is a national organisation that provides Ukrainians who have arrived in Ireland with free support and the opportunity to navigate various aspects of life in this country, build new social ties and receive psychological support.