

# Ogólnopolska e-pomoc psychologiczna Stowarzyszenia Psychologowie i psychoterapeuci dla Społeczeństwa



*Nieodpłatnie, bezinteresownie, przez Internet*

– to trzy zasady Psychologów dla społeczeństwa.

## Co robimy?

- prowadzimy bezpłatną, profesjonalną pomoc (ponad 100 godzin poradnictwa w miesiącu),
- pozostajemy w kontakcie z osobami szukającymi wsparcia – poprzez pocztę elektroniczną i komunikatory w mediach społecznościowych,
- prowadzimy fanpage Facebook z treściami psychoedukacyjnymi,
- dajemy profesjonalistom możliwość korzystania ze szkoleń i superwizji.

Przy współpracy stowarzyszenia z platformą Sensly.com, każdy może skorzystać ze wsparcia, określając samodzielnie czas spotkania online z wybranym specjalistą - [sensly.com/pomoc-dla-kazdego](https://sensly.com/pomoc-dla-kazdego).



## Kim jesteśmy?

Stanowimy społeczność psychologów i psychoterapeutów, złożoną z niezależnych specjalistów.

*“Mieszkamy w różnych częściach Polski, a naszym celem jest niesienie bezinteresownej pomocy tym, którzy tego potrzebują” - piszą założyciele PDS i dodają: “Jako specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym, chcemy okazać wsparcie całemu społeczeństwu”.*

## Komu pomagamy?

Dla osób przeżywających załamania psychiczne dodatkowym problemem jest **utrudniony dostęp do pomocy psychologicznej**, spowodowany przez narzucone nam ograniczenia. Dlatego specjaliści z PDS od początku udzielają pomocy przez Internet. PDS planował działać **do końca marca 2020**, jednak, w miarę zmian sytuacji w kraju, inicjatywa trwała.

Aktualne cele PDS dotyczą:

- przeciwdziałania negatywnym skutkom psychologicznym pandemii COVID-19;
- popularyzowania pomocy psychologicznej;
- integrowania środowiska psychologów i psychoterapeutów;
- wspierania stron aktualnych konfliktów społecznych;
- wspierania społeczeństwa w obliczu zmian klimatycznych.

## Czym nie możemy się zająć?

“Psychologowie dla społeczeństwa” proszą, by nie traktować ich jak „przychodni” i dokładnie wymieniają, czym nie mogą się zająć w ramach swojej akcji. *“Nie możemy zająć się psychoterapią rozumianą jako leczenie występujących zaburzeń psychicznych, inaczej mówiąc, trudnościami które są trwałe”* - informują na swojej stronie internetowej.

## Jak to się zaczęło?

Do inicjatywy PDS dołączyło w okresie marzec-wrzesień 2020 ponad 300 specjalistów, skłonnych pomagać Polkom i Polakom w czasie pandemii koronawirusa. W pierwszym rządzie chcieli wesprzeć pracowników służby zdrowia, osoby objęte kwarantanną i tych, którzy potrzebowali natychmiastowej pomocy psychologicznej.

W tym celu powstała strona [www.psychologowie-dla-spoleszenstwa.pl](http://www.psychologowie-dla-spoleszenstwa.pl), którą niedługo uzupełnił [fanpage na Facebooku](#). **Pandemia koronawirusa wstrząsnęła fundamentami życia codziennego w Polsce.** Strachowi o zdrowie, przyszłość i bliskich towarzyszyły też inne obawy. COVID-19 spowodował wielkie problemy gospodarcze. Wiele małych i średnich firm znalazło się na krawędzi upadku. Ciężkie chwile przeżywali też Seniorzy. Samotni, odcięci od świata w swoich mieszkaniach, czasami pozbawieni wsparcia. Nic dziwnego, że **wiele osób w Polsce przechodziło i przechodzi bardzo ciężkie chwile i potrzebuje natychmiastowej pomocy psychologa lub psychoterapeuty.** Pomysłodawcą inicjatywy “Psychologowie dla społeczeństwa” jest **Krzysztof Rubacha**, psycholog i psychoterapeuta z Torunia i Warszawy.

Wsparcie sięgnęło tysięcy sesji online. Pomoc dla służb medycznych udzielana była w nocy. Dla seniorów uruchomiono specjalne linie telefoniczne.

Od lata 2020 zainteresowanie wsparciem stopniowo malało, jednak specjaliści postanowili skorzystać z dotychczasowych doświadczeń i ogromnego potencjału środowiska, by móc dalej wspólnie realizować istotne społecznie cele. 25 września 2020 w Rejestrze Stowarzyszeń Sądu Rejonowego dla m. st. Warszawy zarejestrowane zostało „Stowarzyszenie Psychologowie i Psychoterapeuci dla Społeczeństwa” pod numerem KRS 0000860575.

Od października 2020 r. wsparcie świadczone przez organizację, udzielane było w jedną sobotę miesiąca i adresowane znacznie szerzej, m.in. kierowane do stron aktualnych konfliktów społecznych, osób, które miały poczucie, że ich wartości zostały podważone. Osoby potrzebujące wsparcia mogły zgłosić się bezpośrednio do wybranego specjalisty. Udzielono w ciągu ostatniego kwartału 2020 r. 142 godzin nieodpłatnej pomocy, którą świadczyło 37 specjalistów.

## Kontakt ze stowarzyszeniem

- **WITRYNA INTERNETOWA PDS:** [www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl](http://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl)
- **FACEBOOK:** [psychologowieipsychoterapeucidlaspoleczenstwa](https://www.facebook.com/psychologowieipsychoterapeucidlaspoleczenstwa)
  
- **WSPÓŁPRACA:** [kontakt@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl](mailto:kontakt@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl)
- **WSPARCIE:** [wsparcie@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl](mailto:wsparcie@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl)
  
- **OSOBY DO KONTAKTU Z MEDIAMI:**
  - **Małgorzata Libman-Sokołowska** tel. 501 687 925  
email: [m.libman-sokolowska@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl](mailto:m.libman-sokolowska@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl)
  - **Krzysztof Rubacha** tel. 793 737 577,  
email: [k.rubacha@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl](mailto:k.rubacha@psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl)



STOWARZYSZENIE  
PSYCHOLOGOWIE I PSYCHOTERAPEUCI  
DLA SPOŁECZEŃSTWA

ul. Żurawia 6/12 lok. 766  
00-503 Warszawa

KRS 0000860575 | NIP 7010998340 | REGON 387145170  
konto bankowe Nest Bank 58 2530 0008 2090 1068 6668 0001