



Ми  
поряд

## Психологічна підтримка

для біженців з України - підлітків та дорослих

Травмуючий досвід здатний серйозно обмежити якість життя біженців. Фахівці Gravita SRK допомагають за допомогою кризового втручання упорядкувати переживання та краще впоратися з ними. У психологічних бесідах постраждалі вчаться долати стресові симптоми та швидко й ефективно отримувати початкове полегшення.

Gravita SRK є центром психотравматології Швейцарського Червоного Хреста (SRK) у кантоні Санкт-Галлен.



**GRAVITA | SRK ST.GALLEN**  
Zentrum für  
Psychotraumatologie

# Психологічна підтримка для біженців з України - підлітків та дорослих

**Травмуючий досвід здатен серйозно обмежити життя біженців.**

**Психологічні консультації можуть надати швидку й ефективну допомогу.**

## **Коли потрібна психологічна підтримка?**

Досвід війни та втечі від неї, залишення близьких, турбота про власних дітей і планування майбутнього може бути важким тягарем. Якщо такі симптоми, як поганий сон, сильний внутрішній неспокій або відсутність концентрації відчутно обмежують повсякденне життя, може знадобитися допомога фахівця.

## **Що відбувається під час розмов?**

Після консультації з лікарем постраждали вчать розуміти свої симптоми та боротися з ними в терапевтичних дискусіях. У спілкуванні допомагають перекладачі. Розмови є суворо конфіденційними.

## **Яка процедура і скільки вона коштує?**

Зверніться до свого лікаря за скеруванням.

Послуги з терапевтичного лікування покриваються медичним страхуванням. Для всіх інших послуг Gravita SRK подає запити на покриття витрат узгодженим фондам. Скористатися пропозицією можуть особи, які проживають у Східній Швейцарії.

У разі надзвичайної психологічної ситуації дзвоніть на телефон 144.

**Форму скерування для лікарів та додаткову інформацію ви знайдете на нашому веб-сайті:**



Gravita SRK  
Zentrum für Psychotraumatologie  
Bahnhofplatz 5, 9000 St.Gallen  
Tel. 071 552 25 15  
info@gravita.ch  
www.srk-sg.ch/gravita