

# 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 заразом 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 порталу. 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.