

Informacja prasowa, 16.05.2022

50 bezpłatnych sesji terapeutycznych dla sportowców z Ukrainy i poradnik o traumie wojennej dzięki akcji „Biegam z czystą przyjemnością”

Konsultacje i poradnik to pierwszy etap działań Fundacji „Graj z Głową” w ramach akcji „Biegam z czystą przyjemnością”, której organizatorem była Polska Agencja Antydopingowa. Podczas finału 2. edycji biegu uroczystie przekazano Fundacji ponad 37 tys. zł. Już wtedy podjęto decyzję, że część środków zostanie przeznaczona także na pomoc sportowcom z Ukrainy.



- Jako fundacja, dla której najważniejsze jest zdrowie psychiczne sportowców, postanowiliśmy zrobić także coś dla tych, którzy obecnie mogą mierzyć się nie tylko z depresją i kryzysami mentalnymi, ale również traumą wojenną. Przygotowane przez nas poradniki zostały stworzone zarówno z myślą o polskim środowisku sportowym, które bardzo mocno angażuje się w pomoc, ale także o sportowcach ukraińskich – mówi Ewa Urtnowska, Prezes Fundacji „Graj z Głową”

Poradnik powstał w dwóch wersjach merytorycznych i językowych: polskiej i ukraińskiej. W obu językach można pozyskać wiedzę na temat symptomów traumy wojennej i rozpoznania początków PTSD. Dla polskiego odbiorcy przygotowano dodatkowo instruktaż, jak pomagać osobom w traumie, co robić, a czego nie i gdzie szukać profesjonalnej pomocy: *- Każda z wersji niesie za sobą nieco inny przekaz. Sam tekst jest jednak bardzo uniwersalny i mimo, że kierowany do środowiska sportowego z Polski i Ukrainy odnosi się również do wszystkich tych, którzy pomocy udzielają i sami jej potrzebują. Zachęcamy zatem do zapoznania się z tekstem i przekazywania go jak najdalej w świat - dodaje Urtnowska.*

Na sportowców z Ukrainy przebywających w Polsce czeka także 50 bezpłatnych sesji terapeutycznych w języku ukraińskim. Sesje prowadzone są przez terapeutów specjalizujących się w temacie traumy z Kliniki Terapii Poznawczo – Behawioralnej SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny. Szczegóły pomocy można uzyskać wysyłając e-mail na adres: sportowadepresja@gmail.com. W tytule należy wpisać: „pomoc psychologiczna dla sportowców z Ukrainy”. Szczegóły tej pomocy opisane są także na

profilach społecznościowych Fundacji „Graj z Głową” i Polskiej Agencji Antydopingowej. Na stronie antydoping.pl dostępne są także poradniki w obu językach.

- Należy pamiętać, że objawy PTSD mogą pojawić się kilka tygodni, a nawet kilka miesięcy po traumatycznych wydarzeniach. Dlatego jeśli ktoś myśli, że teraz na pomoc jest już za późno, to nic bardziej mylnego. Warto przyjrzeć się sobie i zgłosić do specjalisty jeśli zaobserwujemy coś niepokojącego. Zwłaszcza, że nieleczona trauma wojenna może mieć poważne, długotrwałe i bardzo trudne do odwrócenia skutki rzutujące na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne - dodaje Agnieszka Białek, psycholog Fundacji "Graj z Głową".

Ze środków przekazanych w ramach akcji „Biegam z czystą przyjemnością” Fundacja podejmie także szereg działań pomocowych na rzecz zdrowia psychicznego polskich sportowców oraz edukacyjnych na temat depresji w sporcie.

- Bardzo się cieszymy, że wspólnie realizujemy naprawdę ważne działania na rzecz sportowców z Polski i z Ukrainy. Warto przypomnieć, że środki z akcji „Biegam z czystą przyjemnością” pochodzą ze sprzedaży pakietów startowych. A to oznacza, że wszyscy uczestnicy biegu dołożyli cegiełkę do tej pomocy – mówi Michał Rynkowski, dyrektor POLADA.

Środki finansowe w wysokości 37 366, 83 zł zostały przekazane Fundacji „Graj z Głową”, 9 kwietnia 2022 roku, podczas wielkiego finału akcji „Biegam z czystą przyjemnością” w Chorzowie. Bieg odbywał się w 10 lokalizacjach w całej Polsce, wzięło w nim udział ponad 1000 biegaczy. Wśród nich byli także sportowcy z Ukrainy: biegaczka długodystansowa Bohdana Semyonowa oraz była biegaczka na 800 m., a obecnie przedstawicielka Ukraińskiej Agencji Antydopingowej Olha Zavorodnya. Akcję wspierało wielu wybitnych polskich sportowców, jak: Agnieszka Kobus- Zawojska, Oktawia Nowacka, Luiza Złotkowska, Ewa Pajor, Kajetan Duszyński, Sławomir Szmal czy Arkadiusz Malarz.

Kontakt dla mediów:

Katarzyna Kopec-Ziemczyk
Polska Agencja Antydopingowa
katarzyna.kopec@antydopin.pl
tel: +48 530013310