



Biuletyn nowiny.inteuro.info
Бюлетень novyny.inteuro.info
Bulletin news.inteuro.info
Бюллетень novosti.inteuro.info

Nr 2/2025 VI 2025

AKTUALNOŚCI

Informacje
z województwa
świętokrzyskiego
dla cudzoziemców

WIĘCEJ NA STRONACH 3, 4, 9



PORADY PRACA BIZNES EDUKACJA

Praktyczna wiedza, wywiady
z ekspertami, kursy, szkolenia
i in.

WIĘCEJ NA STRONACH
2, 5, 6, 7



KULTURA TURYSTYKA NGO

Ciekawostki o Polsce i regionie
świętokrzyskim, aktywność
społeczna

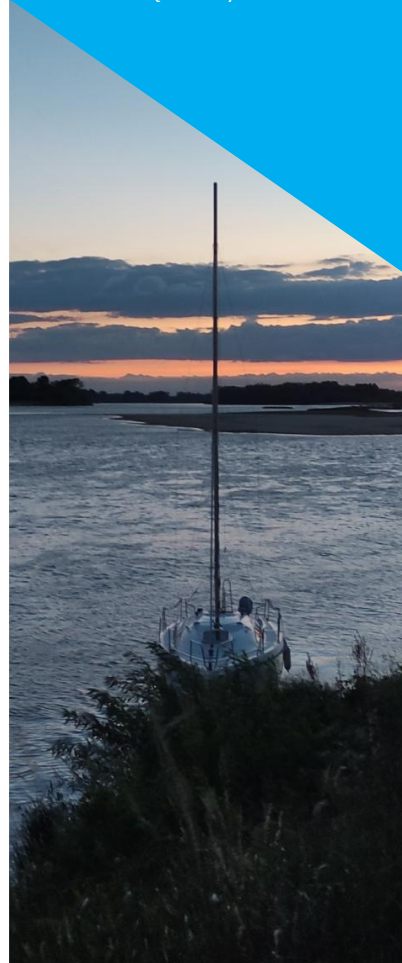
WIĘCEJ NA STRONACH
8, 10, 11, 12



WITAMY!

Prezentujemy Państwu
kolejny numer Biuletynu
NOWINY – cyklicznego
pisma poruszającego
tematy ważne
i interesujące dla
cudzoziemców w Polsce.

Biuletyn jest częścią serwisu
nowiny.inteuro.info
tworzonego w ramach
projektu „INTEURO -
program integracji
i aktywizacji zawodowej
cudzoziemców
w województwie
świętokrzyskim”





INTEURO GIEŁDY PRACY

Za nami już trzy spotkania z pracodawcami
i doradcami zawodowymi

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO zorganizowało w maju i czerwcu trzy giełdy pracy: 28 maja, 18 czerwca i 25 czerwca w Kielcach. Wydarzenia te były ważną platformą aktywizującą zawodowo cudzoziemców w województwie świętokrzyskim oraz łączyły lokalnych pracodawców z osobami poszukującymi zatrudnienia – zarówno początkującymi, jak i z doświadczeniem.

Pierwsza giełda pt. „Nowa praca – nowe wyzwania”, zorganizowana 28 maja w siedzibie INTEURO (ul. Sienkiewicza 78A), była dedykowana branży IT, reklamy i marketingu. Obecni byli doradcy z WUP, EURES, a także tłumacze i doradcy INTEURO.

Druga giełda, 18 czerwca w CIC INTEURO, była skierowana głównie do kobiet z Ukrainy. Przedstawiciele MUP zaprezentowali aktualne oferty pracy z różnych branż. Uczestnicy mogli porozmawiać z doradcami i lokalnymi pracodawcami, którzy chętnie odpowiadali na pytania i zapraszali na kolejne etapy rekrutacji.

Trzecia – Wakacyjna Giełda Pracy – odbyła się 25 czerwca na Rynku w Kielcach, z inicjatywy MUP. Wydarzenie miało charakter otwarty i przyciągnęło wielu mieszkańców oraz cudzoziemców. Dostępne były stanowiska pracodawców, agencji zatrudnienia i punkt INTEURO, gdzie udzielano porad dotyczących legalizacji pracy, CV, kursów językowych i aktywizacji zawodowej w ramach projektu „INTEURO” współfinansowanego z Funduszy Europejskich dla Świętokrzyskiego.

Do końca roku zorganizujemy jeszcze jedną giełdę pracy. Kiedy? Bądźcie w kontakcie z nami i śledźcie profil FB INTEURO [www.fb.com/inteuro](https://www.facebook.com/inteuro)



Masz pytania? Skontaktuj się z nami:

Redakcja serwisu i biuletynu NOWINY
Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO
(Stowarzyszenie Integracja Europa – Wschód)
25-501 Kielce, ul. Sienkiewicza 78A, tel. +48 573 338 377
info@nowiny@inteuro.info nowiny.inteuro.info





Polska szkoła w dobie migracji

INTEURO wspiera środowisko wielokulturowe

Stowarzyszenie Integracja Europa–Wschód od lat działa na rzecz dzieci cudzoziemców, które uczą się w polskich szkołach. Poprzez projekt „INTEURO - program integracji i aktywizacji zawodowej cudzoziemców w Województwie Świętokrzyskim” INTEURO oferuje szerokie wsparcie edukacyjne i integracyjne.

Dzieci z doświadczeniem migracji często zmagają się z barierą językową, stresem i poczuciem wyobcowania. INTEURO pomaga im poprzez darmowe kursy języka polskiego, zajęcia wyrównawcze oraz warsztaty kulturowe i psychologiczne.

Równolegle prowadzone są szkolenia dla nauczycieli i pracowników szkół. Uczą one, jak rozpoznawać potrzeby dzieci migrantów, jak prowadzić lekcje w wielokulturowym środowisku oraz jak budować atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji.

Dzięki takim działaniom INTEURO sprawia, że szkoła staje się miejscem prawdziwej integracji, a dzieci z doświadczeniem migracji mają szansę na rozwój, edukację i lepszy start w nowym kraju.



Nowy wzór wniosku o pobyt rezydenta długoterminowego UE. Ważna zmiana dla cudzoziemców w Polsce!

Od lipca 2025 roku obowiązuje nowy wzór wniosku o udzielenie zezwolenia na pobyt rezydenta długoterminowego UE. Zmiana została wprowadzona w celu dostosowania przepisów krajowych do przepisów unijnych oraz uproszczenia procedur dla cudzoziemców mieszkających w Polsce.

Gdzie pobrać nowy wniosek?

Nowy formularz wniosku można pobrać:

- ze strony internetowej Urzędu do Spraw Cudzoziemców: <https://www.gov.pl/web/udsc/nowy-wzor-wniosku-o-udzielenie-zezwozenia-na-pobyt-rezydenta-dlugoterminowego-ue>
- bezpośrednio na podstronie: Dokumenty do pobrania – Zezwolenie na pobyt rezydenta długoterminowego UE
- w wersji papierowej – w punkcie informacyjnym wydziału ds. cudzoziemców w urzędzie wojewódzkim właściwym dla miejsca pobytu cudzoziemca

Pamiętaj: wniosek należy wypełnić czytelnie, najlepiej komputerowo, a następnie wydrukować i podpisać.

Kto może ubiegać się o pobyt rezydenta długoterminowego UE?

Zezwolenie to może uzyskać cudzoziemiec, który:

- legalnie i nieprzerwanie przebywa w Polsce przez co najmniej 5 lat
- posiada stabilne i regularne źródło dochodu
- ma ubezpieczenie zdrowotne
- zna język polski na poziomie co najmniej B1 (potwierdzony certyfikatem)

Wymagane dokumenty

Do wniosku o pobyt rezydenta długoterminowego UE należy dołączyć:

1. Wypełniony formularz wniosku (nowy wzór!)
2. 4 aktualne fotografie spełniające wymogi paszportowe
3. Kopia ważnego dokumentu podróży (np. paszport)
4. Dokumenty potwierdzające nieprzerwany legalny pobyt w Polsce przez co najmniej 5 lat (np. decyzje o udzieleniu wcześniejszych zezwoleń, karty pobytu)
5. Dokumenty potwierdzające stabilne i regularne źródło dochodu przez ostatnie 3 lata (np. umowy o pracę, PIT-y, zaświadczenia z Urzędu Skarbowego)
6. Potwierdzenie ubezpieczenia zdrowotnego (np. z ZUS)
7. Dokument potwierdzający znajomość języka polskiego na poziomie co najmniej B1 – aktualnie wymagany jest certyfikat wydany przez Państwową Komisję lub świadectwo ukończenia polskiej szkoły
8. Potwierdzenie wniesienia opłaty skarbowej (640 zł)
9. Dokument potwierdzający posiadanie zapewnionego miejsca zamieszkania
10. Dokument potwierdzający odprowadzanie składek zdrowotnych za ostatnie 3 lata z ZUS.

Gdzie złożyć wniosek?

Wniosek należy złożyć osobiście w urzędzie wojewódzkim właściwym dla miejsca zamieszkania cudzoziemca.



Dlaczego warto?

Status rezydenta długoterminowego UE daje większą stabilność pobytową, ułatwia dostęp do rynku pracy oraz umożliwia łatwiejsze przemieszczanie się w innych krajach Unii Europejskiej.

Masz pytania?

Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych konsultacji w Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach przy ul. Sienkiewicza 78A.

Czekamy na Was od poniedziałku do piątku od 8:00 do 16:00.

Skorzystaj z naszej infolinii:

- Infolinia: +48 573 338 377
- Viber/WhatsApp: +48 789 085 083
- E-mail: info@inteuro.info

Szkolenia Wspieramy kobiety w biznesie!



Za nami I cykl szkoleń w CIC INTEURO

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach zakończyło pierwszy cykl szkoleń w ramach programu INTEURO BIZNES – inicjatywy wspierającej integrację zawodową i przedsiębiorczość cudzoziemców w województwie świętokrzyskim.

W spotkaniach wzięło udział 12 kobiet z Ukrainy, które mieszkają i planują rozwijać swoje kariery zawodowe właśnie tutaj – w Polsce.

Cykl obejmował pięć intensywnych jednodniowych szkoleń, prowadzonych przez doświadczonych ekspertów w zakresie księgowości, podatków, marketingu czy BHP. Zajęcia odbywały się w przyjaznej i wspierającej atmosferze w siedzibie CIC INTEURO przy ul. Sienkiewicza 78A w Kielcach.

W jakich tematach szkoliliśmy:

- rejestracja działalności gospodarczej, podatki i ubezpieczenia
- tworzenie biznesplanu i współpraca z polskimi partnerami
- zarządzanie czasem i marketing dla małych firm
- Inwestycje, antydyskryminacja i zrównoważony rozwój
- BHP w działalności gospodarczej.

Uczestniczki szkoleń to kobiety z ogromnym potencjałem i determinacją, by działać na własny rachunek. Większość z nich już planuje założenie własnej działalności w Polsce. Dzięki udziałowi w INTEURO BIZNES zdobyły nie tylko wiedzę, ale także praktyczne narzędzia, wsparcie mentorskie i kontakt z innymi migrantkami w podobnej sytuacji.

Co oferuje INTEURO?

- Bezpłatną pomoc prawną i księgową

Ekspertki pomogą Ci krok po kroku przejść przez proces rejestracji firmy, doradzą w wyborze odpowiedniej formy działalności i podpowiedzą, jak prowadzić księgowość w pierwszych miesiącach pracy.

- Coworking dla początkujących przedsiębiorczyń

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO udostępnia bezpłatną przestrzeń biurową w samym centrum Kielc – przy ul. Sienkiewicza 78A. To świetne miejsce na rozwój, spotkania biznesowe i budowanie pierwszych kontaktów zawodowych.

- Szkolenia i doradztwo biznesowe

Uczestniczki projektu mogą liczyć na praktyczne warsztaty dotyczące marketingu internetowego, pozyskiwania klientów, zarządzania finansami i skutecznej komunikacji. Dodatkowo – dostępne są konsultacje indywidualne z doradcami biznesowymi.

Kto może skorzystać ze wsparcia?

Oferta skierowana jest do kobiet z Ukrainy, które przyjechały do Polski po 24 lutego 2022 roku i planują rozpocząć działalność gospodarczą na terenie województwa świętokrzyskiego.

Jak dołączyć?

Wystarczy skontaktować się z Centrum Integracji Cudzoziemców w Kielcach, aby uzyskać szczegółowe informacje o dostępnych formach wsparcia. Nasz zespół chętnie pomoże Ci w każdym kroku, abyś mogła rozpocząć swoją biznesową przygodę w Polsce.

Nowe możliwości dla kobiet z Ukrainy – skorzystaj z voucherów szkoleniowych

Jeśli jesteś kobietą z Ukrainy i szukasz nowych szans zawodowych w Polsce, ta oferta może być właśnie dla Ciebie.

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach oraz Wojewódzki Urząd Pracy zapraszają do udziału w projekcie, w ramach którego możesz otrzymać voucher szkoleniowy na rozwój swoich umiejętności.

Dzięki voucherowi możesz wybrać dla siebie kurs zawodowy, który pomoże Ci łatwiej znaleźć pracę lub zdobyć nowe kwalifikacje. Może to być kurs kosmetyczny, gastronomiczny, informatyczny, językowy lub zupełnie inna ścieżka rozwoju – to Ty decydujesz, jakiej wiedzy potrzebujesz.

Wartość jednego vouchera to nawet 5 000 zł, a udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny.

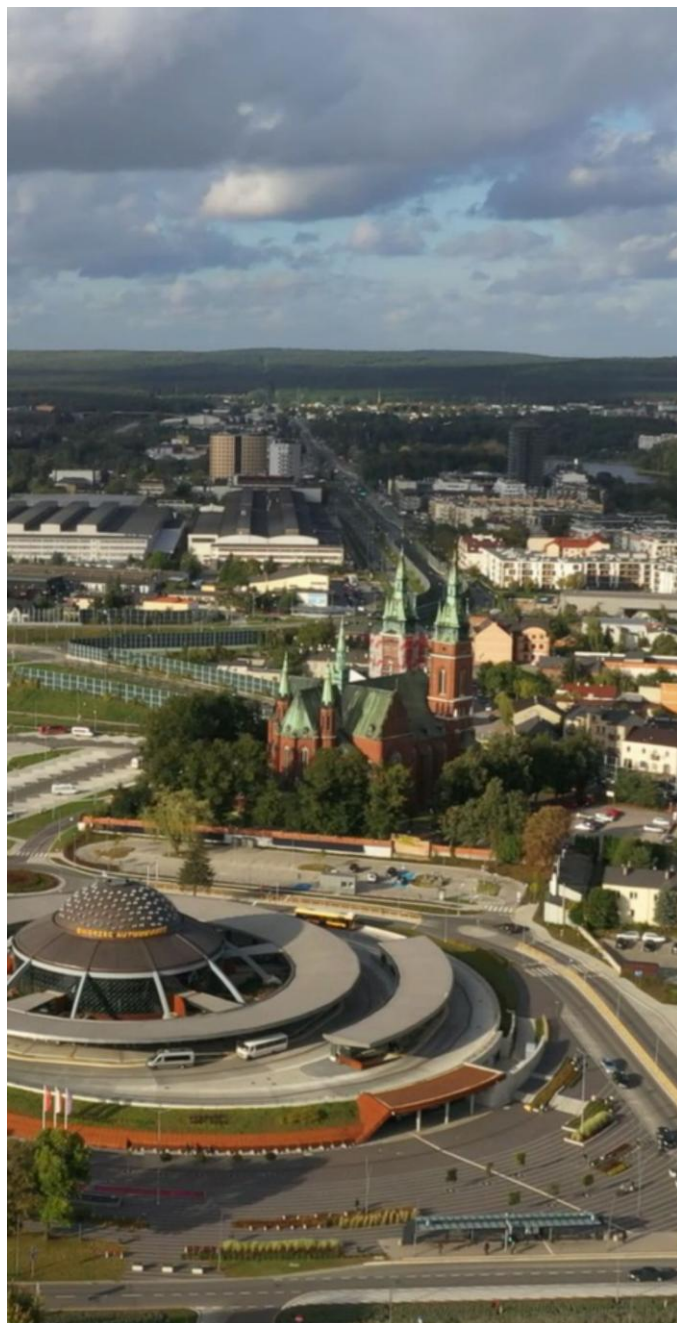
Oprócz finansowania kursów możesz także skorzystać z pomocy doradców zawodowych, którzy pomogą Ci:

- napisać profesjonalne CV i list motywacyjny,
- przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej,
- określić swoje mocne strony i zaplanować karierę.

Jeśli nie masz jeszcze doświadczenia w pracy w Polsce lub chcesz zmienić zawód – to świetna okazja, by zrobić pierwszy krok.

Jeśli chcesz dołączyć, wystarczy skontaktować się z Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO:

- telefonicznie: +48 573 338 377
- przez WhatsApp lub Viber: +48 789 085 083
- lub mailowo: info@inteuro.info.



Edukacja w Polsce



Trwają zapisy na bezpłatne kursy języka polskiego dla cudzoziemców!

Centrum Integracji Cudzoziemców w Kielcach serdecznie zaprasza wszystkich obywateli państw trzecich do udziału w bezpłatnych kursach języka polskiego.

Obecnie trwa nabór na zajęcia na różnych poziomach zaawansowania — od podstawowego A1 do zaawansowanego B2.

To doskonała okazja, aby rozpocząć lub kontynuować naukę języka, który ułatwia codzienne funkcjonowanie w Polsce, podjęcie pracy, nauki oraz załatwianie spraw urzędowych.

Nasze kursy prowadzone są przez doświadczonych lektorów w przyjaznej atmosferze, z wykorzystaniem praktycznych materiałów i ćwiczeń dostosowanych do potrzeb uczestników. Zajęcia odbywają się w małych grupach, co sprzyja lepszej nauce i umożliwia swobodny kontakt z prowadzącym.

Aby zapisać się na kurs, wystarczy wypełnić krótki formularz rejestracyjny dostępny w naszej siedzibie lub na stronie internetowej Centrum (www.inteuro.info). Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto zgłosić się jak najszybciej.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych — niezależnie od dotychczasowych umiejętności językowych. Razem nauka języka polskiego może być łatwa i przyjemna!

inteuro mapa dobrego sąsiedztwa **CENTRUM INTEGRACJI CUDZOZIEMCÓW INTEURO**

Bezpłatne kursy języka polskiego

Kursy na poziomach A1-B2

Centrum Integracji Cudzoziemców w Kielcach
ul. H. Sienkiewicza 78A
+4857338377
inteuro.info



Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Gdzie ochłodzić się w upały w świętokrzyskiem? - zapoznaj się z ofertami kąpielisk

Choć Świętokrzyskie nie może pochwalić się nadmorskimi plażami, z nawiązką rekompensuje to urokliwymi akwenami rozszanymi po całym regionie. W upalne dni lokalne kąpieliska przyciągają tłumy spragnionych orzeźwienia turystów i mieszkańców. Szukasz miejsca na wodny relaks w pięknych okolicznościach przyrody? Oto lista miejsc, które warto odwiedzić tego lata!

Jednym z najpopularniejszych kąpielisk w pobliżu Kielc był Zalew w Cedzynie – niestety w tym sezonie niedostępny z powodu remontu tamy. Ale spokojnie – alternatyw jest wiele!

Port Lubianka w Starachowicach to nowoczesne kąpielisko położone w pobliżu parku krajobrazowego. Czekają tu na Was piaszczysta plaża, dwupoziomowe molo, promenada spacerowa, place zabaw, boiska, siłownia plenerowa, a nawet ścianka wspinaczkowa. Idealne miejsce na całodniowy wypad z rodziną lub znajomymi.

Zalew Chańcza (pow. staszowski) to z kolei propozycja dla tych, którzy cenią sobie dziką przyrodę i ciszę. Położony na skraju Parku Cisowsko-Orłowski oferuje przestrzeń, spokój i kontakt z naturą. W okolicy znajdziesz domki letniskowe, ośrodki wypoczynkowe i agroturystykę. A dla wędkarzy – prawdziwy raj.

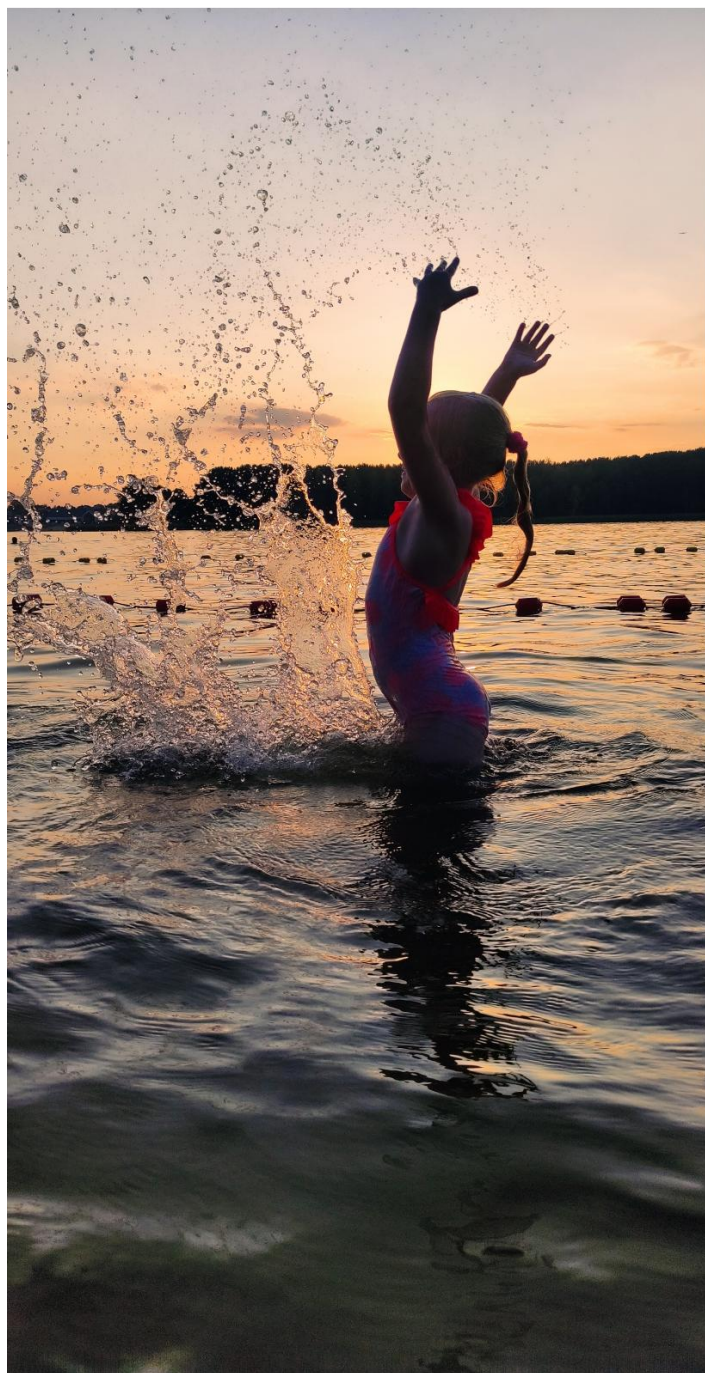
Zalew w Borkowie to kompaktowa peretka położona zaledwie kilkanaście kilometrów od Kielc. Łatwo tu dojechać (nawet komunikacją miejską – linia nr 11). Jest plaża, jest molo, są kajaki, a w pobliżu – stadnina koni. Idealne miejsce na szybki wypad za miasto.

Golejów koło Staszowa to kolejna lokalizacja, która wróciła na mapę świętokrzyskich kąpielisk z przystępem! Odnowione kąpielisko zachwyca czystością, estetyką i udogodnieniami. Po gruntownym remoncie przyciąga zarówno rodziny z dziećmi, jak i młodzież szukającą rozrywki nad wodą. To świetna propozycja dla mieszkańców południowej części województwa.

Warto też odwiedzić inne, nie mniej urokliwe miejsca:

- zrewitalizowane kąpielisko Sielpia koło Końskich – prawdziwy hit sezonu,
- Zalew Antoniów w Radoszycach – doskonały na rodzinny piknik,
- Zalewy Umer i Kaniów w okolicach Zagnańska – otoczone zielenią, idealne na weekendowy reset,
- Zalew w Pińczowie – położony w sercu Ponidzia, z widokiem na lessowe wzgórza.

Świętokrzyskie może nie ma morza, ale ma coś znacznie lepszego – bliskość natury, kameralny klimat i kąpieliska, w których naprawdę można odpocząć. Spakuj strój kąpielowy i ruszaj w drogę – lato nie będzie czekać!



Program Stypendialny Miasta Kielce

Rusza kolejna edycja!

Miasto Kielce po raz kolejny wspiera zdolnych maturzystów i studentów pierwszego roku! Ogłoszono nową edycję Międzynarodowego Programu Stypendialnego, którego celem jest zachęcenie młodych, ambitnych osób do podjęcia studiów właśnie w stolicy regionu świętokrzyskiego.

To propozycja nie tylko dla mieszkańców Kielc, ale także dla cudzoziemców, którzy chcą rozwijać się naukowo i zawodowo w Kielcach.

Stypendium może otrzymać każda osoba, która:

- zdała maturę rozszerzoną z wynikiem minimum 75%,
- planuje rozpocząć studia w Kielcach – stacjonarne lub niestacjonarne,
- jest aktywna, ambitna i zaangażowana społecznie.

Co ważne – brak kryterium dochodowego oznacza, że o stypendium może ubiegać się każdy, niezależnie od sytuacji finansowej.

Miasto Kielce planuje przyznać nawet 100 stypendiów, a dodatkowe punkty przy rozpatrywaniu wniosków można uzyskać, jeśli:

- jesteś mieszkańcem Kielc lub miasta partnerskiego,
- masz doświadczenie w działalności społecznej, kulturalnej lub wolontariacie.

Kiedy i gdzie złożyć wniosek?

Wnioski będzie można składać w terminie:
od 1 do 20 października 2025 r.

Urząd Miasta Kielce, ul. Strycharska 6, pok. 302



Dlaczego warto studiować w Kielcach?

Kielce to nowoczesne, otwarte i przyjazne miasto akademickie. Uczelnie wyższe oferują bogaty wybór kierunków, a koszty życia są niższe niż w największych ośrodkach akademickich w Polsce. Co więcej, dzięki takim inicjatywom jak Międzynarodowy Program Stypendialny, cudzoziemcy mogą łatwiej rozpocząć tu edukację i integrację ze społeczeństwem lokalnym.

Szczegóły programu dostępne są na stronie internetowej miasta Kielce:

<https://kielce.eu/pl/dla-studenta/dlaczego-kielce/stypendia.html>

Potrzebujesz pomocy przy aplikacji?

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO w Kielcach wspiera młodzież z zagranicy również w kwestiach edukacyjnych. Możesz liczyć na pomoc w przygotowaniu dokumentów, rekrutacji, a także w adaptacji do życia w Polsce.

Gdzie jesteśmy?

Centrum Integracji Cudzoziemców INTEURO
(Stowarzyszenie Integracja Europa – Wschód)
25-501 Kielce, ul. Sienkiewicza 78A, tel. +48 573 338 377



Integracja w regionie

Poznaj kuchnie świata w Kielcach

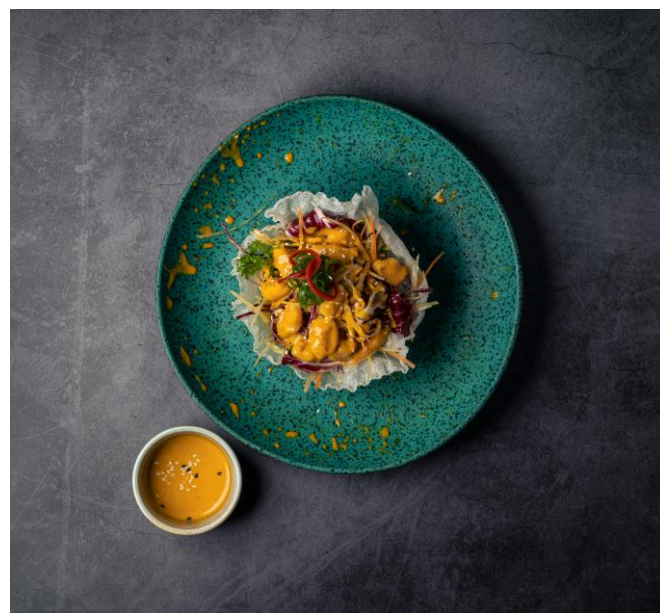
Kielce, niegdyś kulinarnie dość jednorodne, dziś stają się coraz bardziej różnorodne smakowo – dzięki cudzoziemcom, którzy przywieźli tu swoje kuchnie, przyprawy, tradycje i pasję do gotowania. Małe, rodzinne lokale, food trucki i restauracje prowadzone przez obcokrajowców z różnych stron świata stają się ważnym elementem miejskiego krajobrazu.

Jeszcze kilkanaście lat temu na kieleckich ulicach dominowały pizzerie, kebaby i tradycyjne bary mleczne. Dziś coraz śmielej pojawiają się miejsca oferujące kuchnię indyjską, ukraińską, wietnamską, gruzińską czy nawet kolumbijską. Cudzoziemcy nie tylko zaspokajają kulinarne potrzeby swoich rodaków, ale także otwierają się na polskich klientów, proponując im autentyczne dania, często przygotowywane według rodzinnych receptur.

Przykładem może być nowo powstała restauracja Locombia, prowadzona przez pochodzącego z Bogoty szefa kuchni i jego polskich przyjaciół. Znajdziemy tu empanadas (tradycyjne kolumbijskie pierożki z mięsem lub boczniakami, czy serem, smażone w głębokim tłuszczu), arepas (grillowane placki kukurydziane z dodatkami) czy zupę caldo di costillas. W Kielcach nie brakuje też lokali prowadzonych przez osoby z Ukrainy czy Gruzji. Pierożki z mięsem, czebureki, chinkali czy chaczapuri to potrawy, które coraz częściej goszczą na stołach kielczan.

Poprzez kuchnię przełamują bariery kulturowe, zdobywają sympatię mieszkańców i tworzą miejsce, w którym każdy może poczuć się jak w domu – niezależnie od tego, skąd pochodzi.

Smaki świata w Kielcach to nie tylko kulinarny trend, ale też symbol zmian społecznych. Pokazują, że miasto staje się coraz bardziej otwarte, różnorodne i ciekawe – nie tylko na mapie Polski, ale i na talerzu.



Tajemnicza klątwa zamku Krzyżtopór

Poznaj niezwykłą historię ruin

Wśród malowniczych ruin w Ujeździe, na wzgórzu skrytym wśród świętokrzyskich lasów, spoczywa monumentalna budowla — zamek Krzyżtopór. Choć dziś przypomina jedynie cień swej dawnej potęgi, jego mury wciąż szepczą o przepychu, ambicji... i klątwie, która miała przypieczętować jego upadek.

Zamek wzniesiony w XVII wieku przez Krzysztofa Ossolińskiego był arcydziełem manieryzmu i symbolicznej architektury. Miał tyle okien, ile dni w roku, tyle pokoi, ile tygodni, tyle sal, ile miesięcy — a wież, jak dni tygodnia. Wnętrza ozdabiały włoskie marmury, akwariowe sufity i stajnie z marmurowymi żłobami. Ale według legendy, ta rozrzutność miała swoją cenę.

Miejscowi od wieków opowiadają o klątwie rzuconej przez zazdrosnego alchemika, którego Ossoliński miał oszukać. W zamian za recepturę na złoto, magnat obiecał wieczne wsparcie i schronienie — lecz gdy wzbogacił się ponad miarę, kazał uczonemu zamurować żywcem w jednej z wież. Przeklęty w ostatnim tchnieniu, miał rzucić słowa: "Twoje imperium runie, nim przeminie jego echo".

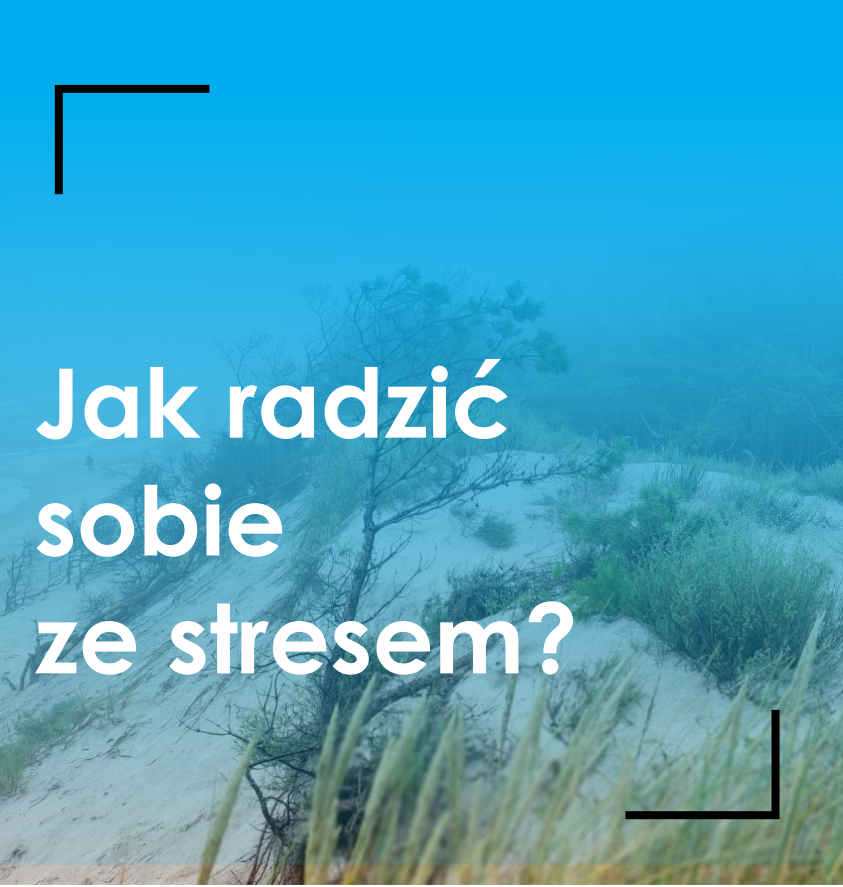
Rzeczywiście — zamek upadł zaledwie kilka lat po śmierci właściciela. Plądrowany, niszczonego przez wojska szwedzkie, nigdy już nie odzyskał dawnej świetności. Do dziś, w księżycowe noce, turyści mówią o dziwnym świetle w wieży, jękach dochodzących z podziemi i cieniach przemykających między ruinami.

Czy to tylko wyobraźnia, czy duch alchemika wciąż pilnuje swej zemsty?

Zapraszamy do odwiedzin!

<https://www.krzyztopor.org.pl/>





Jak radzić sobie ze stresem?

Ukraińska psycholożka w CIC INTEURO radzi jak walczyć ze stresem

Stres jest częścią człowieczeństwa. Ten związany z wojną i przymusowym przesiedleniem ma złożony charakter. Człowiek trafia do nowego środowiska bez dotychczasowych punktów oparcia: domu, pracy, relacji społecznych, często nawet bez znajomości języka. Nie tylko przeżywa stratę, ale też doświadcza presji konieczności szybkiej adaptacji do nowej rzeczywistości.

Psychicznie objawia się to w postaci lęku, depresji, zaburzeń snu, apatii lub przeciwnie - nadpobudliwości. Fizycznie - poprzez podwyższone ciśnienie, problemy z sercem, układem pokarmowym, osłabieniem odporności. Przewlekły stres wyczerpuje organizm.

Wsparcie psychologiczne polega przede wszystkim na stworzeniu bezpiecznej przestrzeni do wyrażenia emocji, akceptacji doświadczenia i stopniowego odzyskiwania poczucia kontroli nad życiem oraz poczucia bezpieczeństwa.

Psycholog pomaga klientom znaleźć wewnętrzne zasoby do adaptacji: wartości, wiarę, wcześniejsze doświadczenia w pokonywaniu trudności, kontrolę „tu i teraz”: codziennego życia, rutyny, edukacji, komunikacji z innymi. Nie bez znaczenia są tu też techniki ćwiczenia samopomocy:

Ćwiczenia normalizujące oddychanie

Oddychanie – Ćwiczenie „Balon”

Położyć dłonie na brzuchu i podczas wdechu wyobrazić sobie, że nadmuchuje się balon znajdujący się w środku brzucha. Podczas wydechu balon się opróżnia.

Dobry efekt jest wtedy, gdy długość wydechu jest dwa razy dłuższa niż wdechu. Na przykład wdech 1-2-3, wydech 1-2-3-4-5-6

Ćwiczenie uziemiające

Wybierz dowolny atrakcyjny mały przedmiot, który może przywoływać przyjemne wspomnienia i uczucia. Miej go zawsze pod ręką. W chwilach strachu weź przedmiot do ręki i spróbuj poczuć jego powierzchnię, kształt, kolor itp.

Potrzebujesz wsparcia psychologicznego?

Skontaktuj się z nami! Nasza psycholożka Olha Kholodna pomoże Ci odzyskać równowagę psychiczną i kontrolę nad życiem.

W Centrum Integracji Cudzoziemców działającym w ramach Mapy Dobrego Sąsiedztwa INTEURO.INFO już od 6 lat udzielamy bezpłatnych konsultacji psychologicznych cudzoziemcom spoza UE legalnie przebywającym na terenie RP.

Jak skorzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w ramach naszego programu "Mój przyjaciel"?

INFOLINIA

Uruchomiliśmy dla Państwa infolinię w czterech językach: polskim, ukraińskich, rosyjskim i angielskim.

Infolinia: +48 573338377

Viber/WhatsApp: +48789085083

e-mail: info@inteuro.info

STACJONARNY PUNKT INFORMACYJNY
WAŻNE!

Obowiązuje rezerwacja wizyt (on-line, telefonicznie lub e-mail)

25-501 Kielce, ul. Sienkiewicza 78A (drugie piętro)

