

Czat SMS-owy

Zdobądź się na poufną oraz indywidualną rozmowę z członkiem naszego zespołu na czacie SMS-owym.

W czasie dostępności naszej usługi, wystarczy wysłać wiadomość tekstową z Twojego numeru telefonu, po czym to my skontaktujemy się z Tobą. Pamiętaj, że maksymalny czas trwania takiej sesji na czacie to 30 minut.

Otrzymasz wstępne potwierdzenie, że nasz doradca jest dostępny, oraz automatyczną wiadomość zwrotną z zapytaniem o Twój wiek, płeć oraz kraj, z którego się z nami kontaktujesz. W momencie, gdy odpowiesz na te pytania, rozpocznie się sesja czatu.

Podczas czatu SMS-owego nikt nie będzie stosować presji. Możesz używać tej usługi, jak tylko zechcesz, w mniejszym lub większym stopniu.

Czat nie jest częścią terapii, jednak jest pierwszym krokiem do rozmowy o trudnościach, z którymi zmagają się ofiary.

Czat SMS-owy i jego optymalne wykorzystanie

Jeżeli przechodzisz przez ciężki okres i potrzebujesz odpowiedzi na pytanie lub rozwiania pewnych obaw, czat jest szybkim i prostym sposobem, aby uzyskać potrzebne wsparcie.

Nie polecamy korzystania z czatu SMS-owego w przypadku potrzeby dłuższej rozmowy – nasz serwis czatu internetowego jest natomiast idealny do dłuższego rodzaju komunikacji. Jednak wybór należy do Ciebie, najważniejsze jest Twoje poczucie komfortu.

Nasi doradcy nie będą wywierać żadnej presji, ale jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Survivors UK, chętnie odpowiedzą na Twoje pytania.

Wyszkoleni doradcy

Zespół dostępny podczas czatu SMS-owego składa się z wyszkolonych terapeutów oraz wolontariuszy pod nadzorem, którzy chętnie porozmawiają z ofiarą na temat jej przeżyć oraz problemów z tym związanych. Ten sam zespół będzie do Twojej dyspozycji w przypadku korzystania z czatu internetowego.

Jaki jest następny krok

Możesz korzystać z czatu SMS-owego tyle razy, ile razy masz na to ochotę. Jeśli jednak czujesz, że chcesz zrobić krok naprzód i skorzystać z naszych innych usług, polecamy:

- **[Czat internetowy](#)**
Jest to sposób na dłuższą konwersację oraz kolejny krok na drodze, aby otwarcie rozmawiać o swoich przeżyciach.
- **[Doradztwo](#)**
Jeżeli czujesz się gotowy/-a, zwróć się po usługi doradztwa do naszej siedziby w Londynie. Jeżeli nie możesz dotrzeć do Londynu, znajdź doradcę ds. przemocy seksualnej w Krajowym rejestrze poradni ds. przemocy seksualnej wobec mężczyzn [ang. [National Directory of Male Sexual Abuse Counselling Services](#)].