

INSTYTUCJE POMOCOWE

ALLMEDICA- opieka psychologiczna, psychoterapeutyczna i psychiatryczna w ramach kontraktu z NFZ. Placówka prowadzi Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży (OPP), Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży (CZP) wraz z Oddziałem Dziennym Psychiatrii Dziecięcej stanowią fragment tworzącej się sieci placówek – realizujących środowiskowy model leczenia – w ramach reformy psychiatrii dzieci i młodzieży.

W chwili obecnej w Krakowie jest prowadzonych kilka lokalizacji świadczących powyższe świadczenia. W celu uzyskania informacji o lokalizacji odpowiedniej do potrzeb proszę o kontakt pod numerem +48 22 610 10 10.

Rejestracja pod numerem +48 22 610 10 10 lub <https://allmedica.pl/e-registration>

Więcej informacji na www.allmedica.pl

Krakowski Ośrodek Terapii - terapia indywidualna i grupowa dla młodzieży, terapia rodzinna.

ul. Helclów 23a, 31-148 Kraków

<http://kot.krakow.pl/kontakt/>

Tel. +48124221858

e-mail: kot@mjo.krakow.pl

Małopolski Ośrodek Fundacji Praesterno- grupy wsparcia dla młodzieży w wieku 14-19 lat, indywidualne konsultacje psychologiczne

al. Pokoju 7, 31-548 Kraków

<https://krakow.praesterno.pl/>

telefon: 12 418 08 11 (w godz. 15:00–18:00)

E-mail: krakow@praesterno.pl

Ośrodek jest czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach 15:00–18:00 oraz w piątki w godzinach 15:00–20:00.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej- bezpłatna pomoc dla osób w kryzysie, w tym doświadczających przemocy. Pomoc psychologiczna przez całą dobę.

Całodobowy interwencyjny numer telefonu 12 421 92 82. W związku z przeżywanym kryzysem- przyjdź do OIK lub zadzwoń.

ul. Radziwiłłowska 8b, 31-026 Kraków

www.oik.krakow.pl

tel. 12 421 92 82

email: sekretariat@oik.krakow.pl

Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej- cztery punkty w Krakowie, w których udzielane jest bezpłatne wsparcie psychologiczne. Z bezpłatnych konsultacji z psychologiem mogą skorzystać wszyscy mieszkańcy Krakowa, którzy potrzebują pomocy psychologicznej czy wsparcia w trudnych momentach życia.

Z konsultacji mogą skorzystać zarówno osoby dorosłe jak i dzieci. Wsparcie udzielane jest w Krakowie w 4 różnych lokalizacjach:

ŚRÓDMIEŚCIE: ul. Szlak 65, PODGÓRZE: ul. Czyżówka 16, NOWA HUTA: os. Górali 24

KROWODRZA: ul. Zielony Dół 4.

Link: <http://cPPP.org.pl/>

tel. +48 572 88 22 00

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Leonardo Da Vinci- w jednostce funkcjonuje Poradnia Zdrowia Psychicznego i Oddział Dzienny z całorocznym naborem do grup terapeutycznych w ramach NFZ.

tel. +48 731 002 112

e-mail dim.pzp@cmdv.pl

rejestracja czynna od poniedziałku do piątku od 8.00 do 20.00

Krakowski Instytut Psychoterapii

ul. Podbrzezie 6, 31-054 Kraków

os. Krakowiaków 2, 31-962 Kraków

ul. Ptaszyckiego 6, 31-979 Kraków

<https://kip.edu.pl/>

telefon: +48 692 960 436

e- mail: krakow@kip.edu.pl

LISTA TELEFONÓW WSPIERAJĄCYCH

116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę czynny: 7 dni w tygodniu/ 24h- bezpłatny.
22 594 91 00	Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji czynny: środa- czwartek w godz. 17-19- bezpłatny.
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka czynny: 7 dni w tygodniu/ 24h- bezpłatny. dostępny jest również anonimowy, całodobowy czat https://czat.brpd.gov.pl/
800 119 119	Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwo Przyjaciół Dzieci czynny: 7 dni w tygodniu w godz. 14-22- bezpłatny. Czat dostępny przez stronę: https://800119119.pl/czat-zaufania/
800 12 00 02	Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie “Niebieska Linia” Stowarzyszenie Niebieska Linia czynny: 7 dni w tygodniu/ 24h- bezpłatny. dyżur prawny – środy w godzinach 18:00-22:00.
800 199 990	Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia” - udzielanie wsparcia, informacji oraz pomocy osobom zmagającym się z uzależnieniem (bez względu na rodzaj substancji, od której są uzależnione) oraz członkom ich rodzin. czynny: 7 dni w tygodniu w godz. 16:00-21:00- bezpłatnie
801 889 880	Telefon zaufania dla osób uzależnionych od czynności-behawioralnie tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia. czynny: 7 dni w tygodniu w godz. 17:00-22:00 Dla zainteresowanych także poradnia internetowa z dyżurami terapeutów (poniedziałek i wtorek w godzinach 18:00-20:00, piątek: 8:00-10:00 oraz sobotę: 9:30-11:30), szczegóły na https://uzaleznieniabehawioralne.pl
800 120 148	Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj przemoc” Policja czynny: 7 dni w tygodniu/ 24h- bezpłatny.
800 70 22 22	Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym czynny: 7 dni w tygodniu/ 24h- bezpłatny. dla zainteresowanych czat dostępny na:

	https://centrumwsparcia.pl
800 012 005	Telefon Pogadania- dla osób dorosłych i samotnych. czynny: 7 dni w tygodniu w godz. 11-20- bezpłatny.
800 100 100	Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-15:00, dodatkowo w czwartki w godzinach 16:30-20:30- bezpłatny.
800 800 602	Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie czynny od poniedziałku do piątku w godz. 15:00-19:00- bezpłatny.