



Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej

2026-03-04

W Krakowie funkcjonują cztery punkty Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej. Mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnego, szybkiego wsparcia psychologicznego w czterech różnych dzielnicach miasta - dzięki temu pomoc jest znacznie łatwiej dostępna. Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej działa do końca kwietnia, planowane jest przedłużenie jego działalności.

Dla kogo wsparcie i jak z niego skorzystać?

Konsultacje psychologiczne przeznaczone są dla mieszkańców Krakowa, w szczególności dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, uwikłanych w konflikty rodzinne, uzależnionych, dla dzieci i młodzieży, w tym m.in. dla nastolatków doświadczających braku akceptacji oraz z problemami w relacjach rodzinnych i rówieśniczych. Pomocą mogą zostać objęte także osoby borykające się z problemami związanymi z depresją, zaburzeniami nastroju czy stanami lękowymi.

Zapisy na konsultacje odbywają się telefonicznie, pod numerem 572 882 200, od poniedziałku do piątku, w godz. 12.00–16.00 oraz przez formularz dostępny na stronie www.cppp.org.pl.

Zakres i miejsca pomocy

Zakres świadczonej pomocy obejmuje przede wszystkim wsparcie i poradnictwo, w szczególności w przypadku kryzysu spowodowanego np. różnorodnymi konfliktami, trudnościami osobistymi (w pracy, relacjach rodzinnych, społecznych itp.), przewlekłym stresem, problemami z poczuciem własnej wartości i niską samooceną, ale też z powodu uzależnień, np. od mediów cyfrowych, alkoholu, dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych. W Centrum zapewniona jest także pomoc dla osób dotkniętych przemocą oraz wsparcie w nabywaniu i doskonaleniu nowych umiejętności, np. asertywności, komunikacji w rodzinie czy zespole.

Konsultacje prowadzone są przez specjalistów, psychologów posiadających odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie.

Punkty pomocy psychologicznej

- Otwarte przez pięć dni w tygodniu, przez pięć godzin dziennie:
 - Nowa Huta: Miejsce Otwarte, Os. Górali 24
 - Śródmieście: ul. Szlak 65
 - Podgórze: Hubpoint, ul. Czyżówka 16

W razie zgłoszonej potrzeby, konsultacje mogą odbywać się także w trybie zdalnym.

- Otwarty przez dwa dni w tygodniu, przez dwie godziny dziennie:
 - ul. Zielony Dół 4