Magiczny Kraków

Gdzie szukać wsparcia psychologicznego?

2026-03-25

Miasto od lat rozwija system wsparcia psychologicznego dla Krakowian i realizuje liczne inicjatywy dla osób w kryzysie. Z dostępnych usług może skorzystać każdy mieszkaniec, bez względu na wiek czy sytuację życiową.

Dzieci i młodzież

Wsparcie psychologiczne i psychiatryczne dla dzieci i młodzieży w Krakowie działa na trzech poziomach: w 11 ośrodkach środowiskowych można liczyć na pomoc psychologów i terapeutów, w poradniach i oddziałach dziennych Centrów Zdrowia Psychicznego (6 placówek) dostępna jest bardziej intensywna opieka, a w 3 ośrodkach szpitalnych oferowana jest całodobowa, specjalistyczna pomoc dla dzieci z poważniejszymi problemami psychicznymi.

Z myślą o młodzieży realizowana jest także kampania #Ogarniam życie, która promuje dbanie o zdrowie psychiczne i zachęca do sięgania po pomoc w trudnych chwilach. Liczba wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym młodych ludzi rośnie, a kampania stanowi bezpośrednią odpowiedź na tę sytuację. Ma ona przede wszystkim inspirować do podejmowania rozwijających aktywności, co pomaga młodzieży zrozumieć własny potencjał, a przez to zmniejsza ryzyko uzależnień, depresji czy zachowań autodestrukcyjnych.

Młodzi Krakowianie mogą także skorzystać ze Strefy Nastolatka w Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”. Miejsce to oferuje anonimowe wsparcie dla nastolatków i ich rodziców w trudnych sytuacjach osobistych, rodzinnych i szkolnych. Pomaga odnaleźć się w chwilach zagubienia, podczas konfliktów domowych czy w razie problemów w relacjach z rówieśnikami.

Pomoc najmłodszym dzieciom (do 3. roku życia) i ich rodzicom oferuje Zielony Domek – miejsce wsparcia i rozmowy.

Sytuacje kryzysowe

W skrajnych sytuacjach mieszkańcy mogą skorzystać z pomocy Ośrodka Interwencji Kryzysowej, który zapewnia wsparcie psychologiczne, prawne i socjalne. Oferuje on również całodobowe miejsca pobytu dla osób wymagających natychmiastowej pomocy.

Ośrodek zapewnia wsparcie dla pojedynczych osób i całych rodzin. Prowadzi interwencje kryzysowe w swojej siedzibie oraz w miejscu pobytu potrzebujących wsparcia mieszkańców. Oferuje również interwencje telefoniczne i poradnictwo prawne.

Jak wspierać bliskich?

Kiedy ktoś bliski doświadcza trudnej sytuacji, zazwyczaj instynktownie chcemy być dla niego wsparciem. Niektórym przychodzi to naturalnie, inni czują się w takich sytuacjach niepewnie, nie

wiedzą, czego może potrzebować druga osoba. W ramach projektu „Emocje w rodzinie – jak wspierać siebie i innych w kryzysie”, finansowanego przez Miasto Kraków, w zeszłym roku odbyły się warsztaty i konsultacje, których efektem jest „Emocjonalny SOS”, bezpłatna gra rodzinna przygotowana przez Fundację Polekont – Istota Przywiązania. Gra pomaga rozwijać kompetencje emocjonalne, ćwiczyć rozpoznawanie emocji i potrzeb w sytuacjach kryzysowych, uczy wspierających reakcji (werbalnych i niewerbalnych) i zwiększa świadomość tego, co pomaga, a co utrudnia wsparcie w rodzinie. Wszystkie jej elementy można pobrać ze strony fundacji: **www.fundacjapolekont.pl/emocje-w-rodzinie**.

Pomoc jest bliżej, niż myślisz

W trudnych chwilach nie trzeba mierzyć się z problemami samodzielnie – warto sięgnąć po pomoc. Kraków zapewnia swoim mieszkańcom różne formy wsparcia, także te przeznaczone dla młodych osób. Czasem wystarczy mały krok, by poczuć ulgę i zacząć odzyskiwać równowagę.

Czy wiesz, że...

Do końca kwietnia 2026 r. w Krakowie funkcjonuje Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej. W samym 2025 r. zapewniło ono łącznie 4013 godzin indywidualnych konsultacji. Planowane jest przedłużenie działania placówki w zakresie działalności na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka. Trwa postępowanie konkursowe.