Magiczny Kraków

Przeżywasz kryzys lub boisz się o bliską osobę? Sięgnij po pomoc

2026-06-17

Problemy zdrowia psychicznego, w tym depresja, dotykają osób w różnym wieku, bardzo często także dzieci i młodzieży, rozwijają się stopniowo, kawałek po kawałku odbierając radość z codziennego życia. Dlatego tak ważne jest budowanie świadomości na ich temat i reagowanie na niepokojące sygnały. Bądźmy uważni na drugiego człowieka i dbajmy również o własne zdrowie psychiczne. Nie czekajmy, sięgajmy po pomoc – jak i gdzie, o tym poniżej.

Pierwsza pomoc psychologiczna

Przeciążenie emocjonalne, poczucie, że problemy nas przerastają i że więcej już nie udźwigniemy – to stan, którego przedłużanie się, może prowadzić do depresji.

W grupie wysokiego ryzyka znajdują się dzieci i młodzież, ponieważ objawy depresji, takie jak wycofanie społeczne, złość, agresja czy spadek koncentracji, łatwo w ich przypadku pomylić ze zmianami emocjonalnymi i psychologicznymi czy wahaniami nastroju występującymi podczas rozwoju układu nerwowego i kolejnych faz dorastania.

Tymczasem nieleczona depresja może doprowadzić do prób samobójczych. Kiedy więc przechodzimy przez kryzys zdrowia psychicznego lub taka sytuacja spotyka kogoś w naszym otoczeniu, nie czekajmy, dajmy sobie pomóc, reagujmy.

Pierwszym krokiem może być kontakt ze specjalistami dyżurującymi w infolinii pomocowej lub telefonie zaufania – taka rozmowa, porada czy konsultacja otwiera drogę do dalszych działań.

Oto najważniejsze bezpłatne formy doraźnej, szybkiej, specjalistycznej pomocy:

- **116 111** – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny całą dobę, siedem dni w tygodniu), a także platforma online **116111.pl** (formularz, czat)
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czynny całą dobę, siedem dni w tygodniu) – **dowiedz się więcej**
- **800 100 100** – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (wsparcie i informacje o tym, jak pomóc dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności, czynny od poniedziałku do piątku według grafiku: **800100100.pl**)
- **116 123** – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym (czynny całą dobę, siedem dni w tygodniu), a także platforma online **116sos.pl** (formularz, czat)
- **800 70 22 22** – Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (czynne całą dobę, siedem dni w tygodniu), a także platforma online **centrumwsparcia.pl** (e-mail, czat).

Wsparcie psychologiczne i psychiatryczne na terenie Krakowa

W Krakowie każdy, kto przechodzi przez kryzys zdrowia psychicznego, może skorzystać z różnych form pomocy: poradnictwa, konsultacji, terapii, leczenia środowiskowego, a w najtrudniejszych

przypadkach – leczenia szpitalnego.

W Krakowie działa finansowane z budżetu miasta Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej – to cztery punkty, które świadczą bezpłatne wsparcie i poradnictwo m.in. w przypadku kryzysu spowodowanego trudnościami osobistymi czy przewlekłym stresem, problemów związanych z depresją, zaburzeniami nastroju czy stanami lękowymi. Z bezpłatnych konsultacji z psychologiem mogą skorzystać wszyscy mieszkańcy i mieszkanki Krakowa, w tym rodziny z dziećmi do 18. roku życia oraz młodzież do 26. roku życia, którzy potrzebują wsparcia w trudnych momentach.

Na spotkanie można umówić się w każdym z czterech rejonów Krakowa:

- Śródmieście: ul. Szlak 65
- Podgórze: ul. Czyżówka 16
- Nowa Huta: Os. Górali 24
- Krowodrza: ul. Zielony Dół 4.

Szczegóły są dostępne na stronie internetowej **cppp.org.pl**.

Warto wiedzieć, że specjalistyczne wsparcie psychologiczne i psychiatryczne dla dzieci i młodzieży w Krakowie działa na trzech poziomach:

- w ośrodkach środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży – w Krakowie jest ich obecnie 11, są prowadzone przez placówki medyczne, m.in. szpitale, i świadczą porady psychologiczne, psychoterapię indywidualną lub rodzinną, zaś podstawą leczenia jest praca w środowisku pacjenta, czyli w domu i gronie rówieśników, stąd zalecany jest wybór ośrodka jak najbliżej miejsca zamieszkania
- w poradniach i oddziałach dziennych Centrów Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – w Krakowie jest ich obecnie siedem, są prowadzone przez placówki medyczne, m.in. szpitale, i realizują świadczenia ambulatoryjne przez lekarzy psychiatrów, psychologów oraz psychoterapeutów
- w ośrodkach wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej – w Krakowie zlokalizowane są trzy ośrodki (w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika, w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego, w Szpitalu Uniwersyteckim) – świadczą całodobową, specjalistyczną pomoc dla dzieci z poważniejszymi problemami psychicznymi.

Aby dowiedzieć się więcej o trzech poziomach wsparcia, rozwiń zakładkę „Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży” na stronie internetowej **nfz-krakow.pl**.

Z kolei w zakładce Centra Zdrowia Psychicznego na stronie **NFZ Kraków** uzyskasz informacje o dostępnym specjalistycznym wsparciu psychologicznym i psychiatrycznym dla osób dorosłych.

Nagłe sytuacje kryzysowe

W skrajnych sytuacjach Krakowianie i Krakowianki mogą skorzystać z pomocy Ośrodka Interwencji Kryzysowej (ulica Radziwiłłowska 8b), który zapewnia wsparcie psychologiczne, prawne i socjalne.

Oferuje on również całodobowe miejsca pobytu dla osób wymagających natychmiastowej pomocy.

OIK 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. Funkcjonuje tutaj telefon zaufania (12 413 71 33), z którego osoby w sytuacji kryzysowej mogą skorzystać codziennie w godz. 16.00–21.00.

Uzupełniające działania miasta

Kraków finansuje dodatkowe miejsca, w których dzieci oraz rodzice mogą otrzymać bezpłatną pomoc psychologiczną. Poza wspomnianym już Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej są to:

- Strefa Nastolatka, działająca w Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” – młodzi Krakowianie i Krakowianki mogą tu skorzystać ze wsparcia w trudnych sytuacjach osobistych, rodzinnych i szkolnych, z kolei rodzice mogą dowiedzieć się, jak pomóc nastolatkowi borykającemu się z trudnościami, a wszystko przy zachowaniu anonimowości, w przyjaznej i pełnej szacunku atmosferze; **dowiedz się więcej**
- Zielony Domek – świadczy pomoc najmłodszym dzieciom (do 3. roku życia) i ich rodzicom, to miejsce wsparcia i rozmowy; **dowiedz się więcej**.

Miasto Kraków rozwija także sieć **Centrów dla Rodzin** – miejsc, w których mieszkańcy i mieszkanki mogą otrzymać bezpłatną pomoc psychologiczną, terapeutyczną i wychowawczą.