



## **Skorzystaj z bezpłatnej pomocy psychologicznej**

2021-01-08

**Mieszkańcy Krakowa mogą korzystać z bezpłatnego wsparcia psychologicznego. Konsultacje z terapeutą odbywają się w czterech stacjonarnych punktach pomocy. Możliwe są również konsultacje w formie online. Każdy z punktów działa dwa razy w tygodniu po pięć godzin dziennie.**

### **Kto może skorzystać z pomocy?**

Z bezpłatnej pomocy psychologicznej mogą korzystać mieszkańcy Krakowa w kryzysie psychicznym z powodu trudnej sytuacji życiowej, która pojawiła się lub nasiliła w wyniku przedłużającej się pandemii COVID-19.

### **Pomoc kierowana jest głównie do osób, które:**

- doświadczają przemocy w rodzinie
- są uwikłane w konflikty rodzinne
- zmagają się z uzależnieniami
- doświadczają izolacji, np. młodzież, w związku z brakiem bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami i przejściem na nauczanie zdalne
- przeżywają trudności psychiczne w związku z drastyczną zmianą funkcjonowania w życiu, wynikającą z izolacji (np. braku uczestnictwa uczniów w lekcjach zdalnych, zagrożenia lub utraty pracy, rozpoznania choroby, przeciążenia psychofizyczne, kwarantanny).

Celem przedmiotowej pomocy jest przeciwdziałanie skutkom COVID-19.

Konsultacje psychologiczne organizuje Stowarzyszenie UNICORN, a finansuje w całości Gmina Miejska Kraków.

### **Ile osób dotychczas skorzystało z pomocy?**

W grudniu 2020 r. z pomocy skorzystały 194 osoby, w tym stacjonarnie - 98 osób i online - 96 osób.

Osoby korzystające z pomocy Centrum zgłaszały najczęściej problemy związane z: obniżonym nastrojem z powodu izolacji, a w przypadku dzieci i młodzieży związane z nauczaniem zdalnym, przemocą fizyczną i psychiczną, kłopotami w relacjach z bliskim, zaburzeniami lękowymi, myślami samobójczymi, utratą pracy lub sytuacją w pracy, chorobą nowotworową, rozwodem w rodzinie, żałobą po śmierci bliskiej osoby, brakiem motywacji, narastającą frustracją, drażliwością.

### **Zapisy na konsultacje**

Zapisu można dokonać poprzez formularz dostępny na stronie [Centrum Pierwszej Pomocy](#)



**Magiczny  
Kraków**

**Psychologicznej**, na **Facebooku** lub telefonicznie: 572 882 200 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–20.00).

### **Adresy punktów pomocy psychologicznej**

- ul. Rostworowskiego 13 (siedziba filii Centrum Kultury Podgórze)
- ul. Aleksandry 1 (siedziba filii Centrum Kultury Podgórze)
- al. Jana Pawła II 232 (Nowohuckie Centrum Kultury)
- ul. Śniadeckich 5 (siedziba Stowarzyszenia UNICORN)

Harmonogram dyżurów jest dostępny [tutaj](#).