



Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej ponownie działa

2024-05-09

Krakowianie znowu mogą korzystać z bezpłatnych konsultacji psychologicznych, które będą dostępne w czterech punktach na terenie miasta: w Śródmieściu, Krowodrzy, Podgórzu i Nowej Hucie. Otwarcie jednego z punktów wsparcia przy ul. Czyżówka 16 zainaugurował 3 kwietnia zastępca prezydenta Krakowa Andrzej Kulig.

Projekt powstał w grudniu 2020 r., z inicjatywy Andrzeja Kuliga, a jego ówczesnym celem było przeciwdziałanie skutkom pandemii COVID-19. Wsparcie w tym zakresie było udzielane do czerwca 2022 r. Natomiast od lipca 2022 do czerwca 2023 r. pomoc była kontynuowana ze środków przekazanych dla miasta przez Fundusz Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) w związku z wojną w Ukrainie. W tym okresie centrum oferowało pomoc psychoterapeutyczną w szczególności dla uchodźców wojennych z Ukrainy, a także dla mieszkańców Krakowa, którzy potrzebowali pomocy psychologicznej w kryzysie związanym z wojną.

Od 2020 r. przeprowadzono ponad 9 200 godzin bezpłatnych konsultacji psychologicznych, z których skorzystało łącznie ponad 6 800 osób. Dominującymi problemami zgłaszanymi przez uczestników były: trauma, zespół stresu pourazowego, depresja, zaburzenia lękowe, trudności adaptacyjne, zaburzenia psychosomatyczne, trudności w relacjach społecznych, konflikty w rodzinie, problemy wychowawcze. Z usług Centrum korzystały przede wszystkim kobiety i dzieci.

Do 30 kwietnia 2026 r. za organizację konsultacji ponownie będzie odpowiadało stowarzyszenie Unicorn, które od 25 lat skupia wokół siebie najlepszych specjalistów z dziedziny psychologii, dbając o to, aby poziom oferowanego wsparcia był jak najwyższy.

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 będzie obejmował 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 będą prowadzone przez specjalistów, psychologów posiadających odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie. Na kontynuację zadań w okresie od 1 kwietnia 2024 r. do 30 kwietnia 2026 r. Kraków przeznaczy 1 250 000 zł.

Punkty pomocy psychologicznej

- **Nowa Huta:** Miejsce Otwarte, os. Górali 24
- **Śródmieście:** ul. Szlak 65
- **Podgórze:** Hubpoint, ul. Czyżówka 16

Te punkty będą działać przez pięć dni w tygodniu, przez pięć godzin dziennie. Natomiast punkt na **Krowodrzy**, przy ul. Zielony Dół 4, działać będzie przez dwa dni w tygodniu, przez dwie godziny dziennie.

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