

**Przeżywasz trudne chwile?
Doświadczasz przemocy?
Stres nie pozwala Ci jasno myśleć?
Nie wiesz, co robić?
Czujesz się bezsilny/a lub zagubiony/a?
Masz prawo prosić o pomoc.**

Interwencja kryzysowa to natychmiastowa, krótkoterminowa i specjalistyczna pomoc psychologiczna udzielana osobom w sytuacji silnego stresu, traumy lub nagłego wydarzenia losowego (np. przemoc, śmierć bliskich, katastrofa). Jej celem jest przywrócenie równowagi emocjonalnej, poczucia bezpieczeństwa oraz zdolności do samodzielnego radzenia sobie.

Gdzie po pomoc?

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie

ul. Radziwiłłowska 8b, 31-026 Kraków

Całodobowy numer interwencyjny: 12 421-92-82

Szpital Specjalistyczny im. dr. J. Babińskiego w Krakowie (ul. Babińskiego 29)

Oferuje całodobową pomoc w Izbie Przyjęć (budynek 102) dla osób w stanie ostrego kryzysu psychicznego, także bez skierowania.

W przypadkach nagłych udzielana jest pomoc doraźna i decyzja o hospitalizacji.

Izba Przyjęć (całodobowa): ul. Babińskiego 29, budynek 102, tel: (12) 652-43-21.

Ogólnopolskie numery wsparcia (bezpłatne):

- **800 702 222** – Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego (24/7).
- **116 123** – Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
- **800 12 00 02** – Ogólnopolska Niebieska Linia dla ofiar przemocy.
- **800 70 2222** – Całodobowa Linia Wsparcia
- **881 200 866** – Fundacja ThePresja
- **800 108 108** – Fundacja Nagle Sami- dla osób w żałobie

**W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia
zadzwoń pod numer alarmowy 112.**

Punkt Konsultacyjny – przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie

Al. Słowackiego 20

30-037 Kraków

tel. 012-634-42-66

**Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie (SOW)** na os. Krakowiaków
46. Oferuje całodobowe, bezpłatne schronienie
oraz pomoc psychologiczną, prawną i socjalną.
Tel.: 12 425 81 70 czynny całą dobę

Interwencja kryzysowa w Zabierzowie

realizowana jest również przez **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (GOPS)** przy ul. Cmentarnej 2, w tym przez Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej.

W **Krzeszowicach** pomoc w sytuacjach kryzysowych realizowana jest głównie przez **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej (GOPS)**, który koordynuje pomoc społeczną i interwencje w sytuacjach trudnych, m.in. przemocy domowej.

Adres: ul. Krakowska 11, 32-065 Krzeszowice.

Telefon: +48 12 258 30 80.

Godziny otwarcia: Poniedziałek: 07:30–17:00, wtorek–czwartek: 07:30–15:30, piątek: 07:30–13:30.

Mieszkańcy gminy **Czernichów** mogą uzyskać pomoc w sytuacjach kryzysowych związanych m.in. z przemocą domową lub trudną sytuacją życiową w **Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej (GOPS)**.

Adres: ul. Gminna 1, 32-070 Czernichów

Telefon: +48 12 270 21 57

Godziny pracy: Poniedziałek: 07:30–17:00;

Wtorek – Czwartek: 07:30–15:30; Piątek: 07:30–14:00

Działający tam Punkt Wsparcia, Pomocy i Informacji zapewnia poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne oraz interwencję kryzysową na terenie gminy.

Komenda Powiatowa Policji w Krakowie

ul. Władysława Łokietka 205

31-263 Kraków

Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Krakowie:

Telefon: 47 83 57 600 czynny całą dobę

Komisariat Policji w Zabierzowie

ul. Sportowa 1

32-080 Zabierzów

Dyżurny komisariatu: telefon: 47 832 11 00

Komisariat Policji w Krzeszowicach

ul. Szarych Szeregów 2

32-065 Krzeszowice

Dyżurny komisariatu: telefon: 47 83 45 111