

**BEZPŁATNA  
24 GODZINNA  
POMOC PSYCHOLOGICZNA  
W OŚRODKU INTERWENCJI KRYZYSOWEJ  
W KRAKOWIE**

W sytuacji, kiedy przez najbliższy czas wszyscy mamy pozostać w swoich domach, zachęcamy do skorzystania z możliwości kontaktu z psychologami Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

Nasze zaproszenie kierujemy do mieszkańców Krakowa i powiatu krakowskiego, w szczególności do:

**OSÓB CHORYCH, SAMOTNYCH, SENIORÓW,  
OSÓB OBJĘTYCH KWARANTANNĄ,**

do wszystkich, którzy źle znoszą sytuację odosobnienia, boją się o swoją przyszłość, czują się opuszczeni, smutni.




Jeśli potrzebujesz porozmawiać, uzyskasz wsparcie pod nr telefonu:

**12 421 92 82 czynny przez CAŁĄ DOBĘ  
lub 502 273 430 w godzinach od 8:00 do 20:00**

**Radzenie sobie z trudnościami będzie łatwiejsze dla każdego,  
kto zechce skorzystać z naszej oferty.**

Zapraszamy do kontaktu!

Jesteśmy również na:

**Facebook** , **WhatsApp**  oraz **Skype**  po wcześniejszym umówieniu z psychologiem. Na [www.oik.krakow.pl](http://www.oik.krakow.pl) znajdują się dodatkowe nr telefonów, pod którymi codziennie dyżurują specjaliści.