

NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON	ADRES E-MAIL	INFORMACJE
Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków - Podgórze	Al. Adolfa Dygasińskiego 2D	506-763-392 (12) 652-46-80	pzk3-podgorze@babinski.pl	- bez skierowania, adres Podgórze, - wywiad wstępny pielęgniarka/psycholog od ręki - terminy do lekarza psychiatry 3 miesiące oczekiwania - wsparcie psychologiczne kilka miesięcy oczekiwania - psychoterapia krótkoterminowa 1-2 lat oczekiwania - możliwe konsultacje w j. angielskim
Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków - Podgórze	Ul. Cegielniana 4A	506-763-172 (12) 652-46-70	pzk2-podgorze@babinski.pl	- bez skierowania, adres Podgórze - wsparcie psychologiczne + psychoterapia (psychodynamiczna oraz CBT) + psychiatra - wywiad wstępny pielęgniarka / psycholog od ręki - lekarz psychiatra 2,5-3 miesięcy oczekiwania - wsparcie psychologiczne 5/6 miesięcy oczekiwania - psychoterapia 4 lata oczekiwania - możliwa konsultacja w j. angielskim z lekarzem
Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków - Podgórze	ul. dr. J. Babińskiego 29 (budynek 7B)	(12) 652-45-70 (12) 652-45-71	pzk1-podgorze@babinski.pl	- bez skierowania, adres Podgórze - lekarz psychiatra 5 miesięcy oczekiwania - psychoterapia 2,5 roku oczekiwania (może trwać mniej jeśli honorowy dawca krwi i in.) - nurt gł. psychodynamiczny - istnieje możliwość podjęcia kontaktu w j. angielskim - rozpatrywane indywidualnie
Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków - Krowodrza	Ul. Mehoffera 10	(12) 652-46-02 660-741-539 (pkt konsultacyjny)	olszanska@babinski.pl	- skierowanie do poradni zdrowia psychicznego - terminy do lekarza 7 miesięcy oczekiwania - terminy na psychoterapię 3 lata oczekiwania - terminy wsparcia psychologicznego (pkt konsultacyjny) 2-3 tygodni oczekiwania - j. angielski - trzeba pytać indywidualnie, zależne od specjalisty

NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON	ADRES E-MAIL	INFORMACJE
Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków - Krowodrza	ul. Wrocławska 1-3	(12) 630-83-44 (12) 630-48-10	5wsk@wp.mil.pl	- podjęcie psychoterapii wyłącznie ze skierowaniem od psychiatry przyjmującego w placówce - terminy do lekarza psychiatry 5-6 miesięcy oczekiwania - terminy na psychoterapię 2 lata oczekiwania - psychiatra możliwa konsultacja j. angielski, psychoterapia nie
Zakład Opieki Zdrowotnej i Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Krakowie	Pl. Inwalidów 3	(12) 663 04 31 (12) 663 07 20	pzp@zozmswkrakow.pl	- psychoterapia skierowana głównie dla funkcjonariuszy służb, ale istnieje możliwość wpisania się na listę oczekujących - terminy na psychoterapię 5/6 miesięcy oczekiwania - skierowanie do „poradni zdrowia psychicznego” - istnieje możliwość ze skorzystania z konsultacji psychiatrycznej - bez j. angielskiego
Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	Al. Pokoju 4	(12) 411 01 88	biuro@medinorm.pl	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychicznego” z rozpoznaniem psychiatrycznym (S), dopisek „cel wizyty terapia indywidualna” - terminy na psychoterapię 1,5 roku oczekiwania - terapeuci psychodynamiczne + CBT - brak możliwości konsultacji psychiatrycznej na obecny moment - bez j. angielskiego
Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	Al. Słowackiego 44	(12) 634 10 70	biuro@medinorm.pl	- skierowanie do „poradni zdrowia psychicznego” z rozpoznaniem psychiatrycznym - terminy na psychoterapię 3 lata oczekiwania - terminy do lekarza psychiatry 5 miesięcy oczekiwania - bez j. angielskiego

NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON	ADRES E-MAIL	INFORMACJE
Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	Pl. Sikorskiego 2/8	(12) 422 50 67 (12) 421 51 17	biuro@medinorm.pl	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychicznego” - obecnie brak terminów do lekarza psychiatry - terminy na psychoterapię 6 miesięcy oczekiwania - możliwe uzyskanie wsparcia psychologicznego w trakcie oczekiwania na psychoterapię - terapeuci: psychodynamiczni, systemowi oraz uzależnień
Przychodnia Specjalistyczna „MED-SKARPA”	Os. Na Skarpie 6	(12) 644 19 30	rejestracja@med-skarpa.pl	- wsparcie psychologiczne, psychoterapia, diagnostyka - psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychologicznego” - terminy na psychoterapię do 2 lat oczekiwania - terminy wsparcie psychologiczne do 1,5 miesiąca oczekiwania - bez j. angielskiego
Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe „Medicina” sp. z o.o.	Ul. Rogozińskiego 5	(12) 204 10 10	rogo5@medicina.pl	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychicznego” z rozpoznaniem psychiatrycznym - jest możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą - terminy na psychoterapię 6 miesięcy oczekiwania - bez j. angielskiego
Przychodnia Zdrowia Rodziny im. Św. Jadwigi K.P.	Ul. Bosaków 11	(12) 262 78 78	bosakowll@op.pl	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychicznego - informacje o dostępności psychoterapii udzielane są telefonicznie, obecnie lista rezerwowa jest zamknięta - dostępne różne nurty psychoterapii - możliwa konsultacja z lekarzem psychiatrą - bez j. angielskiego

NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON	ADRES E-MAIL	INFORMACJE
Centrum Zdrowia Psychicznego (przy Szpitalu Specjalistycznym im. Ludwika Rydygiera w Krakowie sp. z o.o.	Os. Złotej Jesieni 14	723 505 496 723 505 517 Rejestracja na wywiad: 723 505 527	ops-sekretariat@rydygierkrakow.pl	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychicznego” - najpierw rejestracja na wywiad pierwszorazowy - istnieje możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą - terminy na psychoterapię 3/4 lata oczekiwania - terapeuci pracujący w różnych nurtach - bez j. angielskiego
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „INTER-MEDICUS”	Pl. Serkowskiego 10	(12) 656 16 85	rejestracja@inter-medicus.pl	
Poradnia leczenia nerwic „PRO PSYCHE” sp. z o.o.	Ul. Dunajewskiego 5	(12) 633 51 70	m.posluszny@op.pl	
„PRO – VITA” Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień Kraków-Śródmieście	Ul. Basztowa 5	(12) 628 68 10	provita.basztowa@gmail.com	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychicznego” - istnieje możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą - terminy na psychoterapię 2 lata oczekiwania - terapeuci pracują w różnych nurtach
„PRO – VITA” Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień Kraków-Śródmieście	Ul. Majora 5/1	(12) 413 80 47	provita@provita.org.pl	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychologicznego” - terminy na psychoterapię 2 lata oczekiwania - terapeuci pracują w różnych nurtach, warto zaznaczyć preferencje w skierowaniu - brak możliwości konsultacji z lekarzem psychiatrą - bez j. angielskiego

NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON	ADRES E-MAIL	INFORMACJE
Centrum Medyczne VADIMED	Ul. Ułanów 29a	(12) 290 30 07	rejestracja@vadimed.com.pl	- psychoterapia ze skierowaniem do „poradni zdrowia psychologicznego” oraz „poradni zdrowia psychicznego” - istnieje możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą - terminy na psychoterapię ponad 2 lata oczekiwania - terapeuci pracują w różnych nurtach, warto zaznaczyć preferencje w skierowaniu - bez j. angielskiego
Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „DOCTOR JAN” sp. z o.o.	Os. Złotej Jesieni 3/332	(12) 648 04 55	biuro@doctorjan.krakow.pl	- psychoterapia ze skierowaniem od lekarza pierwszego kontaktu - nurt psychoterapii dobierany po wstępnej konsultacji w Ośrodku - istnieje możliwość uzyskania opinii i diagnostyki - bez j. angielskiego
Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków - Śródmieście	ul. Kopernika 21a	(12) 424 87 23	info@su.krakow.su.pl	
Zakład Psychoterapii Szpital Uniwersytecki w Krakowie	ul. Lenartowicza 14	(12) 633 12 03 (12) 633 72 16	psychoterapia@su.krakow.pl	- podjęcie psychoterapii wyłącznie ze skierowaniem od psychiatry przyjmującego w placówce - po wstępnej diagnostyce przydział do grupy / nurtu - terminy na psychoterapię grupową rok oczekiwania - terminy na psychoterapię indywidualną 5 lat oczekiwania - bez j. angielskie
Krakowski Instytut Psychoterapii „Ptaszyckiego”	ul. Ptaszyckiego 6	692 960 436	ptaszyckiego@kip.edu.pl	- psychoterapia bez skierowania - nurt psychodynamiczny - terminy na psychoterapię 4/5 lat oczekiwania - bez j. angielskiego

NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON	ADRES E-MAIL	INFORMACJE
Szpital Specjalistyczny im. Józefa Babińskiego SPZOZ	Os. Centrum B 11	(12) 642 25 10	biuro@babinski.pl	- brak informacji o skierowaniu - możliwe uzyskanie opinii psychologicznej (bez ADHD) - nurt psychodynamiczny - możliwa konsultacja z lekarzem psychiatrą również po angielsku - terminy na psychoterapię 4 lata oczekiwania
Szpital Specjalistyczny im. Józefa Babińskiego SPZOZ	ul. Babińskiego 29	(12) 433 51 50	biuro@babinski.pl	- skierowanie na psychoterapię wyłącznie od lekarza przyjmującego w placówce - możliwe uzyskanie opinii psychologicznej (bez ADHD) - terminy na psychoterapię 2 lata oczekiwania
Dzieło pomocy ojca Pio - terapia bezpłatna / niskopłatna	ul. Loretańska 11	(12) 433 51 50	pomoc@dzielopomocy.pl Joanna Dziasek	Aby się zapisać trzeba przyjść osobiście do Ośrodka i wypełnić ankietę oraz załączyć stwierdzenie wysokości dochodu. Czas oczekiwania: kilka miesięcy

GDZIE ZAWSZE MOŻNA OTRZYMAĆ POMOC? - Jeżeli potrzebujesz pomocy lub ktoś z Twoich bliskich jej potrzebuje, skorzystaj z nieodpłatnej pomocy dla osób w kryzysie.

Krakowskie Centrum Pomocy Psychologicznej: <https://cppp.org.pl/> - bezpłatne wsparcie psychologiczne w Krakowie

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym (działa przez całą dobę) tel. 116 123

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (działa przez całą dobę) tel. 116 111

ITAKA – centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (działa przez całą dobę) tel. 800 70 2222

Bezpłatna infolinia wsparcia dla osób po stracie bliskich (poniedziałek – piątek od 14:00-20:00) tel. 800 108 108

Ośrodek Interwencji kryzysowej w Krakowie (czynny całą dobę) tel. 12 421 92 82

Konsultacje dla osób studiujących: The Presja - Mind Campus <https://thepresja.calendesk.net/mind-campus>

Bezpłatne miejsca pomocowe - <https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe>