

## INFORMACJA w sprawie nieodpłatnej pomocy psychologicznej udzielanej pracownikom i ich rodzinom przez Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Celem interwencji kryzysowej jest spowodowanie odzyskania, przez osobę w kryzysie, zdolności jego samodzielnego pokonania (złagodzenia) objawów reakcji kryzysowej, przywrócenie równowagi psychicznej, zapobieżenie przejściu ostrego kryzysu w stan chroniczny, przywrócenie umiejętności samodzielnego radzenia sobie.

### Adresy Ośrodków Interwencji Kryzysowej na terenie działania PKP CARGO S.A. Śląsko-Dąbrowskiego Zakładu Spółki

Lp.	Nazwa ośrodka	Adres	Telefon / e-mail	Zasięg działania	Czynny	Tryb przyjmowania	Problemy w jakich udzielana jest pomoc
1.	2	3	4	5	6	7	8
1.	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Częstochowie</b>	ul. Rejtana 7B, 42-200 <b>Częstochowa</b> (śląskie)	(0-34) 366-32-31 (0-34) 366-31-21 <i>mopsolik@czestochowa.um.gov.pl</i>	Miasto i gmina Częstochowa	Catodobowo	Osobiście, telefonicznie, interwencje wyjazdowe	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -utrata okolicyrodowe, -bezrobocie, -wypadki i katastrofy, -napady rabunkowe
2.	<b>Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	ul. Piękna 2 43-300 <b>Bielsko-Biała</b> (śląskie)	(0-33) 814 62 21	Miasto Bielsko- Biała i powiat bielski	Catodobowo - 7 dni w tygodniu	Osobiście, telefonicznie, interwencje wyjazdowe	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -bezrobocie, -wypadki i katastrofy

1	2	3	4	5	6	7	8
3.	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej Łaziska Górne</b>	ul. Chopina 8 43-170 <b>Łaziska Górne</b> (śląskie)	(0-32) 224-43-90 (0-32) 224-44-90	Powiat mikołowski	Całodobowo	Osobiście, telefonicznie	-konflikty rodzinne, -przemoc domowa, -agresja, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -bezzobocze
4.	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii</b>	ul. Chrobrego 16 44-200 <b>Rybnik</b> (śląskie)	(0-32) 422-56-39 <i>sekretariat@oikkip.rybnik.pl</i>	Miasto Rybnik	Całodobowo	Osobiście, telefonicznie, z interwencji	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -bezzobocze, -wypadki i katastrofy, -uzależnienia
5.	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS</b>	ul. Mikolowska 13a 40-061 <b>Katowice</b> (śląskie)	(0-32) 251-15-99 (0-32) 257-14-82 <i>oikmops@um.katowice.pl</i>	Powiat Katowice	Poniedziałek- piątek w godz. 8.00-19.00	Osobiście do ośrodka	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -utrąty okołoporodowe, -wypadki i katastrofy
6.	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Centrum Usług Socialnych i Wsparcia</b>	ul. Szymanowskiego 5a 41-219 <b>Sosnowiec</b> (śląskie)	(0-32) 298-93-87 <i>cusiw@cusiw.neostrada.pl</i>	Lokalny	Całodobowo przez wszystkie dni w roku	Osobiście do ośrodka	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -utrąty okołoporodowe, -bezzobocze, -wypadki i katastrofy

1	2	3	4	5	6	7	8
7.	Zespół Interwencji Kryzysowej	ul. Wyzwolenia 7 41-800 Zabrze (śląskie)	(0-32) 278-56-70 (0-32) 370-27-31 zik.zabrze@poczta.fm	Miasto Zabrze	Poniedziałek- piątek w godz. 7.30-19.30	Osobiście do ośrodka	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -wypadki i katastrofy
8.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej	ul. Ballestremów 16 41-700 Ruda Śląska (śląskie)	(0-32) 344-03-26 oik-rsl@intera.pl	Miasto Ruda Śląska	7 dni w tygodniu w godz. 8.00 - 20.00	Osobiście , telefonicznie , w terenie	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywane, seksualne dzieci, -utrąty okolicy porodowe, -bezrobocie, -wypadki i katastrofy
9.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Świętokrzyska 5 44-100 Gliwice (śląskie)	(0-32) 335-53-40 (0-32) 335-53-59 oik_gliwice@ten.pl	Gliwice	Całodobowo we wszystkie dni w roku	Tylko dla mieszkańców Gliwic	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -bezrobocie, -wypadki i katastrofy, -przeżywania traumatyczne
10.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Punkt Interwencji Kryzysowej	ul. Koziełka 2 44-190 Knurów (śląskie)	(0-32) 335-50-11 ops@knurow.pl	Knurów	Poniedziałek- piątek w godz. 7.30 - 15.30	Osobiście	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci



1	2	3	4	5	6	7	8
<b>11.</b>	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	ul. Boryńska 13 44-240 <b>Żory</b> (śląskie)	(0-32) 435-78-40 <i>olkzory@op.pl</i>	Miasto Żory	Całodobowo	Bez skierowań, nieodpłatnie, pomoc psychologiczna po uprzednim umówieniu terminu	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -utrąty okolicy katastrof, -wypadki i katastrofy
<b>12.</b>	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	ul. Pszczelnicza 10 41-100 <b>Siemianowice Śląskie</b> (śląskie)	(0-32) 762-81-44 <i>olk.pomoc@ten.pl</i>	Miasto Siemianowice Śląskie	Całodobowo	Interwencyjny	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -utrąty okolicy katastrof, -utrąty-żaloba, żal, -bezrobocie, -wypadki i katastrofy, -oraz inne w zależności od potrzeb
<b>13.</b>	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Jaworznie</b>	ul. Jagiellońska 9 (Szczakowa) 43-602 <b>Jaworzno</b> (śląskie)	(0-32) 745-12-00 (0-32) 316-05-12 (0-32) 745-12-01 <i>olk@olk.jaworzno.pl</i>	Jaworzno i okolice	Poniedziałek - czwartek: w godz. 7.00 – 19.00, piątek: w godz. 7.00 – 15.00	Bez skierowania. Możliwość telefonicznego ustalenia terminu spotkania z psychologiem. Możliwość skorzystania z formularza kontaktowego: <a href="http://www.olk.jaworzno.pl">www.olk.jaworzno.pl</a>	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -utrąty okolicy katastrof, -wypadki i katastrofy, -uzależnienia, -problemy wychowawcze, -problemy emocjonalne

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>14.</b>	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Raciborzu – Stowarzyszenie PERSONA</b>	ul. Karola Miarki 7/1 47-400 <b>Racibórz</b> (śląskie)	(0-32) 414-96-90 kom. 603 -300 – 904 <i>personaraciborz@gmail.com</i>	Powiat raciborski	Poniedziałek- piątek w godz. 17.00 - 20.00 Dyżur telefoniczny całą dobę. Nr 603-300-904	Poprzez bezpśrednie zgłoszenie się telefonicznie: 32- 414-96-90 (w godz. 17.00- 20.00) lub 603- 300-904 (całą dobę)	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -utruty okotoporodowe, -utruty-żałoba, żal, -bezrobocie, -wypadki i katastrofy, -zaburzenia psychiczne
<b>15.</b>	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	ul. Nowokościelna 27 43-100 <b>Tychy</b> (śląskie)	(0-32) 227-05-75 <i>oik_tychy@interia.pl</i>	Tychy	Całodobowo	Skierowanie od pracownika socialnego, interwencja	-przemoc domowa, -agresja, -utruty – żałoba, żal, -wypadki i katastrofy
<b>16.</b>	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dąbrowie Górniczej</b>	ul. 3 Maja 22 (prawa oficyna) 41-300 <b>Dąbrowa Górnicza</b> (śląskie)	(0-32) 262-86-31	Dąbrowa Górnicza	Całodobowo	Osobiście	-pomoc psychologiczna, -pomoc terapeutyczna, -sytuacje kryzysowe w rodzinie, -przemoc w rodzinie, -agresja
<b>17.</b>	<b>Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Chrzanowie</b>	ul. Marii Skłodowskiej-Curie 32-500 <b>Chrzanów</b> (małopolskie)	(32) 646-71-85 <i>poik.chrzanow@wp.pl</i>	Powiat chrzanowski	Całodobowo	Osobiście, telefonicznie	-przemoc w rodzinie, -samobójstwa, -przemoc seksualna, -uzależnienia, -kryzysy małżeńskie, -kleski żywiołowe, -wypadki losowe

1	2	3	4	5	6	7	8
18.	<b>Ośrodek Pomocy Dziecku i Rodzinie</b>	ul. Ignacego Krasickiego 17 42-500 <b>Będzin</b> (śląskie)	(0-32) 267-43-52 <i>opdt@bedzin@interia.pl</i>	Powiat będziński	Poniedziałek – piątek w godz. 7.30 – 18.00	Osobiście, telefonicznie	-pomoc psychologiczna i pedagogiczna, -terapia indywidualna, -terapia uzależnień, -terapia dla ofiar przemocy, -porady i konsultacje dla rodziców
19.	<b>Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej - Oświęcim</b>	ul. Dąbrowskiego 139 32-600 <b>Oświęcim</b> (małopolskie)	(33) 476-01-03 <i>wsparcie@akcja.pl</i>	Powiat oświęcimski	Poniedziałek- piątek w godz. 7.00-22.00	Osobiście	-przemoc domowa, -samobójstwa, -śmierć członka rodziny, -żądoba,
20.	<b>Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy</b>	ul. Szarych Szeregów 1 33-101 <b>Tarnów</b> (małopolskie)	(0-14) 655-36-36 (0-14) 655-66-59 <i>oiktarnow@op.pl</i>	Miasto Tarnów i okolice	Całodobowo	Osobiście, telefonicznie	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci
21.	<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b>	ul. Radziwiłłowska 8b. 31-026 <b>Kraków</b> (małopolskie)	(0-12) 421-92-82 (0-12) 421-82-42	Kraków i okolice	Całodobowo	Osobiście , telefonicznie , w terenie	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wypadki i katastrofy



1	2	3	4	5	6	7	8
22.	Towarzystwo Interwencji Kryzysowej	ul. Krakowska 19 31-062 <b>Kraków</b> (małopolskie)	(0-12) 431-15-59 <i>againshtate@poczta.onet.pl</i>	Małopolska, środowniskowe interwencje,	Dni powszednie w godz. 10.00-16.00	Osobiście w godzinach pracy; poza godzinami pracy i poza lokalem Towarzystwa po uprzednich ustaleniach	-samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wypadki i katastrofy, -przestępstwa, -dyskryminacja, -nadużycia władzy
23.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Karolina 14f 32-700 <b>Bochnia</b> (małopolskie)	(0-14) 611-28-92	Powiat bocheński	Poniedziałek – sobota w godz. 10.00-20.00	Bez skierowania na bieżąco	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -bezzobocze, -wypadki i katastrofy
24.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Poradnictwa	ul. Jagiellońska 4 32-400 <b>Myslenice</b> (małopolskie)	(0-12) 271-04-29 0 510 13 23 96 <i>oik@powiat-myslenice.pl</i>	Powiat myslenicki	Poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 19.00	Natychmiast w kryzysach ostrych, telefoniczny, osobiście	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystywanie seksualne dzieci, -utruty okolooporodowe, -utruty-żałoba, żal, -bezzobocze, -wypadki i katastrofy

1	2	3	4	5	6	7	8
25.	Tatrzkański Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy w Rodzinie	ul. Makuszyńskiego 9 34-500 <b>Zakopane</b> (młkopolskie)	(0-18) 206-44-54 <i>oik.zakopane@op.pl</i>	Powiat zakopane	Dyżur całodobowo / specjalności w godz. 8.00- 20.00	Osobiście, telefonicznie	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -utrąty-żałoba, żal, -wypadki i katastrofy
26.	Sąddecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej	ul. Śniadeckich 10a 33-300 <b>Nowy Sącz</b> (młkopolskie)	(0-18) 442-03-52 (0-18) 449-04-90 (0-18) 449-04-99 <i>interwencja@soik.pl</i>	Nowy Sącz, powiaty: nowosąddecki limanowski gorlicki	Całodobowo	Mg. harmnogramu dyżurów	-konflikty rodzinne, -samobójstwa, -przemoc domowa, -agresja, -przemoc seksualna, -wykorzystwanie seksualne dzieci, -utrąty okołoporodowe, -utrąty-żałoba, żal, -bezrobocie, -wypadki i katastrofy

Sporządził:

**INSPEKTOR ds. BHP**  
  
**Lukasz Ochman**