**NA KOHO SE OBRÁTIT?**

**kontakt a tipy na linky důvěry a krizová centra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ústecký kraj | | |
| LINKA DUŠEVNÍ TÍSNĚ – Most k naději | nonstop  tel: 476 701 444  [www.mostknadeji.eu](http://www.mostknadeji.eu) | domácí násilí, vztahové potíže, sebevražedné tendence, lidé v krizi aj. |
| CENTRUM KRIZOVÉ INTERVENCE – Spirála (Ústí nad Labem) | nonstop  tel: 475 603 390  [www.spirala-ul.cz](http://www.spirala-ul.cz/) | práce s osobami v krizi |
| INTERVENČNÍ CENTRUM (Ústí nad Labem) | tel: 475 511 811  [www.spirala-ul.cz](http://www.spirala-ul.cz/) | odborné soc. právní poradenství pro osoby ohrožené domácím násilím |
| KRIZOVÁ PORADNA – Děčín | tel. 732 599 451  [www.krizovaporadna.cz](http://www.krizovaporadna.cz) | odborné soc. právní poradenství pro osoby ohrožené domácím násilím |
| CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ – Fokus Labe | tel.: 733 184 376  [www.fokuslabe.cz](http://www.fokuslabe.cz) | pro osoby v náročné životní situaci, oběti trestné činnosti, rodinné problémy |

**VYBRANÉ WEBOVÉ STRÁNKY VĚNUJÍCÍ SE DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ**

* [NUDZ](https://www.nudz.cz/)
* [Opatruj.se](https://www.opatruj.se/)
* [Psychoportál](https://psychoportal.cz/)
* [Psychiatrie](https://psychiatrie.uzis.cz/)
* [Dusevnizdravi.edu](https://dusevnizdravi.edu.cz/)
* [Reformapsychiatrie](https://www.reformapsychiatrie.cz/)
* [Addp](http://www.addp.cz/)
* [Narovinu](https://narovinu.net/)
* [Nepanikar](https://nepanikar.eu/)
* [Nevypusťduši](https://nevypustdusi.cz/)
* [Fokus](https://fokus-praha.cz/)
* [Centrumlocika](https://www.centrumlocika.cz/)
* [Blaznis-no-a](https://www.blaznis-no-a.cz/)
* [Ne.JSEM.cv.OK/?](https://www.facebook.com/ne.JSEM.cv.OK/?locale=cs_CZ)
* [Chatbotnumi](https://www.chatbotnumi.cz/)
* [Loono](https://www.loono.cz/)
* [Vsech-pet-pohromade](https://dzda.cz/vsech-pet-pohromade/)
* [SOFA](https://www.societyforall.cz/o-nas)
* [Triaspekta](https://www.triaspekta.cz/)

**NA KOHO SE OBRÁTIT?**

**kontakt a tipy na linky důvěry a krizová centra**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Národní krizové linky – celostátní působnost | | |
| LINKA BEZPEČÍ | nonstop  tel.: 116 111  [linkabezpeci.cz](https://www.linkabezpeci.cz/) | pro děti a mladistvé do 26 let |
| LINKA PRO RODINU A ŠKOLU | nonstop  tel.: 116 000  [linkaztracenedite.cz](https://www.linkaztracenedite.cz/) | pro rodiče, příbuzné, pedagogy a děti |
| RODIČOVSKÁ LINKA | tel.: 606 021 021  [rodicovskalinka.cz](https://www.rodicovskalinka.cz/) | pro rodiče, příbuzné, pedagogy a všechny, co mají nějakou starost o dítě |
| LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI | nonstop  tel.:116 123  [linkapsychickepomoci.cz](http://linkapsychickepomoci.cz/) | krizová pomoc pro dospělé |
| PORADNA VIGVAM | tel.[: 606 160 646](tel:606%20160%20646)  [poradna-vigvam.cz](https://poradna-vigvam.cz/kontakt/) | podpora rodiny, které zasáhla smrt blízkého, nabízí školám konzultace, vzdělávání a intervenci ve škole v případě úmrtí |
| PRAŽSKÁ LINKA DŮVĚRY | nonstop  tel.: 222 580 697  [www.chat-pomoc.cz](http://www.chat-pomoc.cz) | krizová pomoc a základní poradenství pro osoby v náročné životní situaci |
| SOCIÁLNÍ KLINIKA | tel.: 733 644 268  [www.socialniklinika.cz](http://www.socialniklinika.cz) | psychologická pomoc lidem, kteří se nacházejí v náročné životní situaci a nemohou si služby z finančních důvodů dovolit |
| LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA | nonstop  tel.: 241 484 149,  777 715 215  [www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz) | pro ohrožené děti a dospívající |
| LINKA ANABEL | tel.: 774 467 293  kontaktní centra:  Brno 724 824 619,  Praha 775 904 778,  Ostrava 602 236 457,  [anabell.cz](http://www.anabell.cz/) | krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch přijmu potravy |
| MODRÁ LINKA | tel.: 608 902 410,  731 197 477  [modralinka.cz](https://www.modralinka.cz/) | pomoc v obtížných životních situacích pro děti i dospělé |
| KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ – Brno | tel.: 541 229 298,  723 006 004  [Krizové centrum pro děti a dospívající](https://css.brno.cz/poradenske-sluzby/krizove-centrum-pro-deti-a-dospivajici) | ambulantní i pobytové služby |
| KRIZOVÉ CENTRUM RIAPS – centrum sociálních služeb Praha | tel.: 222 586 768  [Centrum sociálních služeb Praha](https://www.csspraha.cz/) | služby pro osoby v krizi, soc. právní poradenství, terénní, ambulantní i pobytové služby |
| SOS CENTRUM – Diakonie | tel.: 222 514 040,  777 734 173,  608 004 444  [SOS centrum | Diakonie](https://www.diakonie.cz/sluzby/sos-centrum) | krizová intervence, odborná pomoc, podpora a informace lidem v obtížné životní situaci, pro osoby od 11 let |
| KRIZOVÉ CENTRUM SPONDEA – Brno | tel.: 608 118 088  [Spondea](https://www.spondea.cz/cz).cz | linka pro rodiny a děti |
| KRIZOVÉ CENTRUM FAKULTNÍ NEMOCNICE BRNO | tel.: 532 232 078  [Centrum krizové péče](https://www.fnbrno.cz/areal-bohunice/psychiatricka-klinika/centrum-krizove-pece/t7680) | poskytuje psychiatrickou a psychologickou pomoc při ztrátě duševní rovnováhy, při smutku a beznaději, v krizových životních situacích pro děti i dospělé |
| LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁCÍHO NÁSILÍ – Bílý kruh bezpečí | nonstop  [www.116006.cz](http://www.116006.cz) | pomoc pro oběti a pozůstalé |
| DONA LINKA | nonstop  tel.: 251 51 13 13  [www.donalinka.cz](http://www.donalinka.cz) | krizová pomoc pro osoby ohrožené domácím násilím |
| ****MAGDALENIUM**** | nonstop  tel.: **776 718 459** [www.magdalenium.cz](http://www.magdalenium.cz) | **linka pro oběti domácího násilí** |
| ****PERSEFONA**** | **tel.: 737 834 345**  **545 245 996** [www.persefona.cz](http://www.persefona.cz) | **linka pro oběti domácího násilí, sexuálního zneužívaní a znásilnění** |
| ****LINKA ANABELL**** | **tel.:** [**774 467 293**](tel:774%20467%20293)[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz) | pomoc osobám s poruchami příjmu potravy a jejich rodinám |
| NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ | tel.: 800 350 000  [www.chciodvykat.cz](http://www.chciodvykat.cz) | pomáhá překonávat závislosti všech druhů, prevence závislostních onemocnění |
| CENTRUM PRO OBĚTI DOMÁCÍHO A SEXUÁLNÍHO NÁSILÍ – ProFem | tel.: 608 222 277  [www.profem.cz](http://www.profem.cz) | poradenství, přímá podpora pro oběti domácího a sexuálního násilí, prevence, osvěta |
| SOS LINKA ROSA | tel.: 602 246 102, [www.rosacentrum.cz](http://www.rosacentrum.cz) | pro ženy s akutním problémem násilí v rodině |
| LINKA PRO DĚTI OHROŽENÉ NÁSILÍM – Centrum LOCIKA | tel.: 734 441 233,  601 500 196 [www.centrumlocika.cz](http://www.centrumlocika.cz/) | minimalizace dopadů násilí v rodině na vývoj dítěte, pro rodiče a děti |
| SEXUOLOGICKÁ TÉMATA | MUDr. Hana Fifková  tel.: 222 317 185  www.fifkova.cz | sexuologická a psychoterapeutická ordinace pro děti i dospělé |