

KONTAKTY PRO PSYCHICKÉ ZDRAVÍ A BEZPEČÍ

PSYCHICKÁ 1. POMOC

Linka bezpečí - tel. 116 111, chat (děti)
Linka 1. psychické pomoci - tel. 116 123 (dospělí)
FN Motol - dětská psychiatrie
Thomayerova nemocnice - dětská psychiatrie
PN Bohnice - dětská psychiatrie,
linka 284 016 110 (dospělí)
Nepanikař - mobilní aplikace, chat

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Lékařská pomoc - 155
Linka bezpečí - 116 111, chat (děti), web (rodiče)
Linka pro rodinu a školu - tel. 116 000
Nepanikař - mobilní aplikace, chat
O sebe - web
Rodičovská linka - web, poradna
Centrum Locika - web (rodiče i děti)

SEBEVRAŽEDNÉ MYŠLENKY

Lékařská pomoc - 155, **Policie ČR** - 158
Linka bezpečí - tel. 116 111, chat (děti), web
Linka 1. psychické pomoci - tel. 116 123 (dospělí)
FN Motol - dětská psychiatrie
Thomayerova nemocnice - dětská psychiatrie
PN Bohnice - dětská psychiatrie,
psychiatrie dospělí, linka 284 016 110 (dospělí)
KC RIAPS - dospělí, 222 586 768, osobně Praha 3

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Centrum Anabell - www.anabell.cz
Linka bezpečí - tel. 116 111, chat (děti)
Rodičovská linka - web, poradna

VÝCHOVNÉ PROBLÉMY

Rodičovská linka - web, poradna
Linka pro rodinu a školu - tel. 116 000
Šance dětem - www.sancedetem.cz

UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK

infolinka o návyk. látkách - 605 319 926
Prev Centrum - www.prevcentrum.cz
Šance dětem - www.sancedetem.cz
Linka bezpečí - tel. 116 111, chat (děti)

LGBTQ+ TÉMATA

sbarvouven.cz - informace, poradna,
psychologická podpora, právní pomoc
jsmetransparent.cz - transgender témata
Linka bezpečí - tel. 116 111, chat (děti)

NOUZOVÉ KONTAKTY

Lékařská pomoc - 155
Policie ČR - 158
Hasiči - 150
Cizinci v ČR, Češi v zahraničí - 112

DOMÁCÍ NÁSILÍ

Policie - tel. 158 nebo 112
Bílý kruh bezpečí - 116 006
Centrum Locika - www.detstvibeznasili.cz,
poradna@centrumlocika.cz, Umělecká 588/6
Pro dialog - www.prodialogforum.cz,
osobně v ulici Malířská
Karta KID - www.kartakid.cz - jak rozpoznat
domácí násilí na dětech (dospělí, pedagogi)

OBĚTI TRESTNÉHO ČINU

Policie - tel. 158 nebo 112
Bílý kruh bezpečí - tel. 116 006
(mj. bezplatná právní pomoc)
Poradna Justýna - www.poradnajustyna.cz
(mj. bezplatná právní pomoc)
Centrum Locika - www.detstvibeznasili.cz,
poradna@centrumlocika.cz, Umělecká 588/6

PODPORA POZÚSTALÝCH

Vigvam - 606 160 646, info@poradna-vigvam.cz
Cesta domů - 775 166 863, 725 245 576,
poradna@cestadomu.cz

DLUHÝ, FINANČNÍ PROBLÉMY

Monika Rejnarová - ověřená dluhová poradkyně MČ
Prahy 7, finanční poradenství zdarma,
RejnarovaM@praha7.cz, tel. 770 162 993
Člověk v tísni - helplinka 770 470 408, clovekv tisni.cz

PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ, POROZUMĚNÍ DĚTEM

Co dělat, když... rozcestník - ČT EDU Nebudte na to
sami, web: edu.ceskatelevize.cz/nebudte-na-to-sami
Digitální zdraví a technologie - digitalnizdravideti.cz
Laskavé rodičovství, výchova - centrumlocika.cz
Duševní zdraví - nevypustdusi.cz
Psychické potíže dětí - linkabezpeci.cz
Duševní zdraví dětí a adolescentů - dzda.cz
Podpora rodin a dětí v krizi - sancedetem.cz

Nezapomeňte, že vždy můžete požádat o pomoc
pracovnice ŠPP nebo kohokoliv ze školy.
V akutních krizových situacích přivolejte
lékařskou pomoc - 155, nebo policii - 158.

Nebudte na to
sami, řekněte si
o pomoc!

Možná by byl
dobrý nápad si
to vyfotit do
mobilu?