

## První pomoc, když to hoří

### První pomoc dětem a teenagerům

(nevím, na koho se obrátit, nevyznám se v sobě, nevím přesně, jaký druh pomoci potřebuji, stydím se někam rovnou zajít, nemohu o tom mluvit s rodiči)

- Linka bezpečí: 116 111
- Linka důvěry Dětského krizového centra: 777 715 215, 241 484 149
- Krizová linka SOS centra Diakonie: 800 567 567 (všední dny 9.00–20.00)
- Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006 (nonstop)
- Centrum pro zneužívané a týrané děti SPONDEA: 541 235 511, 608 118 088
- Linka Centra Locika pro děti ohrožené domácím násilím: 734 441 233
  
- Pomoc dětem v krizových nebo náročných situacích – Dům tří přání: 607 531 818 (út 8.30–15.30, st 8.30–12.30)

### První pomoc pro dospělé

- Linka první psychické pomoci (Cesta z krize): 116 123 (nonstop)
- Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000
- Rodičovská linka (Sdružení Linky bezpečí): 606 021 021
- Linka pro mámy a táty (Aperio): 739 416 408
- Krizové centrum pro děti a rodinu: 778 111 282
- Krizové centrum RIAPS (Praha), telefonická krizová pomoc: 222 580 697
- Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno: 532 232 078
- Krizové centrum Ostrava, o. s.: 596 110 882
- Linka krizového centra PN Bohnice nabízí psychiatrickou či psychologickou pomoc dospělým lidem s akutními obtížemi: 284 016 666, nonstop
- Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006 (nonstop)
- Linka podpory pro rodiče a pečující osoby (Společnost pro ranou péči): 601 541 780
- Zelená linka strážný anděl – pro seniory a jejich blízké – 800 603 030, nonstop

## Pomoc na telefonu, když vím, s čím potřebuji poradit

### Poruchy příjmu potravy

- Annabell – linka: 774 467 293
- Adicare: 739 375 763
- Centrum pro diagnostiku a léčbu poruch příjmu potravy – Psychiatrická klinika VFN a 1. LF UK. Základní informace o podmínkách přijetí na oddělení – každé pondělí 13.00–14.00 na telefonním čísle: 224 965 335.

## Sebepoškozování

- obraťte se na jakoukoliv krizovou linku – v sekci S.O.S. první pomoc, nebo na svého pediatra, školního psychologa či jakéhokoliv pedopsychiatra, psychologa, psychoterapeuta v místě bydliště

## Závislostní a návykové chování

(např. alkohol, drogy, marihuana, počítač, online sázení, gambling, netolismus, fomo syndrom)

- Národní linka pro odvykání alkoholu, nelegálních drog a hraní – 800 350 000 (po–pá 10.00–18.00)

## Oběti domácího násilí

- Linka pomoci obětem domácího násilí Bílý kruh bezpečí: 116 006
- Linka pomoci obětem domácího a sexuálního násilí PROFEM: 608 222 277
- SOS linka Centra ROSA: 602 246 102
- Linka Centra Locika pro děti ohrožené domácím násilím: 734 441 233
- Linka pomoci obětem domácího násilí Persefona: 737 834 345
- Poradna Justýna pro oběti předsudečného násilí (InIUSTITIA) (i pro osoby, které byly napadeny pro domnělý či faktický zdravotní stav – lidé COVID pozitivní): 773 177 636

## Covid-19

- Informační linka ke koronaviru: 1221 (denně 8.00–19.00: témata cestování, výsledky testů, zdravotní potíže, rizikový kontakt, karanténa, aktuálně platná mimořádná opatření).
- Linky Státního zdravotního ústavu: 724 810 106, 725 191 367, 725 191 370
- Linka pro ředitele škol: 771 139 410
- Linka MŠMT pro dotazy týkající se koronaviru: 773 752 601, 723 447 114, 770 158 757, 773 750 351

## POMOC pomáhajícím

- Sociální klinika, Psychologická pomoc pro pomáhající profese: 733 644 268
- Linka kolegiální podpory pro pracovníky ve zdravotnictví: 607 400 591, 720 219 618 ([Systém psychosociální intervenční služby](#))

## Specifická odborná pomoc

- Psychologická podpora pro rodiny se sluchovým postižením: 605 100 400, 734 674 853 ([Centrum pro dětský sluch](#))
- Linka EDA: 800 405 060 (zejména pro rodiče a blízké dětí s postižením, vážnou diagnózou či po úrazu)
- Sexuologická témata: MUDr. Hana Fifková – 222 317 185 po–st 8.00–12.00

# Pomoc online, když potřebuji vědět více

## Webové aplikace

(upozornění: některé služby pomoci nejsou zdarma)

- [E-linka](#) – chat, když nechci telefonovat
- [Opatruj se](#) – komplexní web k posilování duševního zdraví, zvládání a odolnosti, zřizuje Národní ústav duševního zdraví
- [Psychologická pomoc pedagogům i rodičům Zapojíme všechny](#)
- [Online psychologické poradenství pro pomáhající profese Sociální klinika](#)
- [Nebojíme se mluvit o duševním zdraví – Nevypusť duši](#)
- [Online krizové konzultace #delamcomuzu](#)
- [Najděte si svého terapeuta aneb nejste na to sami](#)
- [Online poradna pro děti a rodiče – Aperio](#)
- [Krizová intervence a chat poradna SOS Centrum Diakonie](#)
- [Najděte si svého terapeuta – Tymosia](#)
- [Hedepy](#) – online terapie
- [Duševní podpora Charita ČR](#)
- [Internetporadna](#) – odborné sociální poradenství nejen pro osoby se zdravotním znevýhodněním
- [HELP 24](#) – bezplatná psychologická poradna
- [Stopstigma](#) – Poradna Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví
- [Koordinace dobrovolníků Pomůžeme si](#)
- [Virtuální asistenční centrum pomoci](#) – komplexní psychosociální informace (podpora aktivního zvládání současné situace, texty a videa, zřizuje HZS ČR).
- [Péče doma o blízké osoby](#)
- [Poradna pro odvykání](#) – e-mail: [poradte@chciodvykat.cz](mailto:poradte@chciodvykat.cz)
- [Seznam odborníků, kteří pracují s rodinným systémem, psychoterapie pro děti](#)
- [Mapa – ohrožené dítě aneb nenechme děti bloudit – seznam kontaktů](#)
- [Bona](#) – Anonymní e-mailová poradna (e-mail: [ipomoc@bona-ops.cz](mailto:ipomoc@bona-ops.cz))
- [Národní linka pro odvykání nelegálních drog](#)
- [Národní linka pro odvykání alkoholu](#)
- [Národní linka pro odvykání hazardu](#)
- [Závislosti](#)
- [Závislosti – mapa pomoci pro děti a dorost – Dětská adiktologická centra](#)
- [Najdi pomoc](#)

## První pomoc pro dospělé

- Linka první psychické pomoci (Cesta z krize): 116 123 (nonstop)
- Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000
- Rodičovská linka (Sdružení Linky bezpečí): 606 021 021
- Linka pro mámy a táty (Aperio): 739 416 408
- Krizové centrum pro děti a rodinu: 778 111 282
- Krizové centrum RIAPS (Praha), telefonická krizová pomoc: 222 580 697
- Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno: 532 232 078
- Krizové centrum Ostrava, o. s.: 596 110 882
- Linka krizového centra PN Bohnice nabízí psychiatrickou či psychologickou pomoc dospělým lidem s akutními obtížemi: 284 016 666, nonstop

- Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006 (nonstop)
- Linka podpory pro rodiče a pečující osoby (Společnost pro ranou péči): 601 541 780
- Zelená linka strážný anděl – pro seniory a jejich blízké – 800 603 030, nonstop

## Mobilní aplikace

- [Nepanikař](#)
- InnerHour Self – Care therapy – terapeutické nástroje při úzkosti a depresích
- Aplikace Dýchání
- PPP – První psychická pomoc. CZ.NIC
- Calmio – česká meditační aplikace
- Sanvello – zpracovávání úzkosti a stresu
- MindDoc Health – pomáhá denně monitorovat případné výkyvy nálad a průběžně s nimi pracovat
- Headspace – pro meditování, redukci stresu, zlepšení soustředění
- Relaks – meditace, dýchání, snížení úzkosti
- Meditační hudba, relax, jóga, Maple Media

## Kontaktní místa pomoci, když chci někam dojít osobně

- [Centra duševního zdraví \(30 míst v ČR\)](#)
- [Pedagogicko-psychologické poradny, MŠMT](#)
- [Psychiatri, pedopsychiatri – Národní registr poskytovatelů zdravotních služeb](#)
- [Seznam psychologů, poradců atd. – Psychoweb](#)
- [Adresář psychoterapeutů – Česká psychoterapeutická společnost JEP – podle krajů](#)
- [Adresář služeb pro lidi s duševním onemocněním – seznam míst podle krajů](#)
- [Adresář služeb pro dospělé se závislostí – seznam míst podle krajů](#)
- [Adresář služeb pro děti se závislostí – seznam míst podle krajů](#)
- [Registr poskytovatelů sociálních služeb](#)
- [Domácí násilí – seznam intervenčních center v ČR](#)