

ROZCESTNÍK

NA KOHO SE OBRÁTIT, POKUD...



SOUČASNÁ SITUACE NA MĚ DOLÉHÁ A POTŘEBUJI SI O TOM S NĚKÝM PROMLUVIT

* Linky důvěry fungují nonstop, zdarma a anonymně



- pro děti, mládež a studující do 26 let - [Linka bezpečí](#): 116 111
- pro dospělé od 18 let - [Linka první psychické pomoci](#): 116 123
- linka důvěry pro seniory - [Senior telefon](#): 800 157 157
- 3 bezplatné online konzultace - bit.ly/socialni_klinika

JSEM DOSPĚLÝ A POTŘEBUJI O VÁLCE MLUVIT S DÍTĚTEM



- [Linka pro rodinu a školu](#): 116 000 (nonstop, zdarma a anonymně)
- [Rodičovská linka](#): 606 021 021 (PO-ČT 9-21 h., PÁ 9-17 h.)
- Centrum LOCIKA - www.centrumlocika.cz

JSEM UČITEL A HLEDÁM TIPY, JAK VE TŘÍDE VYTVOŘIT BEZPEČNÝ PROSTOR PRO SDÍLENÍ



- [Linka pro rodinu a školu](#): 116 000 (nonstop, zdarma a anonymně)
- infografiky a materiály ke stažení - bit.ly/volne_ke_stazeni
- krizová setkání a supervize pro učitele a asistenty pořádané Člověkem v tísní - bit.ly/prehled_terminu
- Příručka pro školy v době katastrofické události od NUDZ a MŠMT: bit.ly/prirucka_pro_skoly

HLEDÁM SLUŽBY URČENÉ NA PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PRO UKRAJINSKÉ NEBO RUSKÉ OBČANY



- odborná pomoc v mateřském jazyce - bit.ly/cpng_ukraine
- psychiatrická a psychologická pomoc NUDZ - objednání na e-mailu: ambulance@nudz.cz nebo tel. +420 283 088 139
- terapie zdarma od Terapie.cz - bit.ly/therapies_for_free
- krizová linka v Jihomoravském kraji - více informací: bit.ly/south_moravian_region

CHCI VĚDĚT, JAK SOUČASNOU KRIZI CO NEJLÉPE ZVLÁDNOUT



- [web opatruj.se](https://web.opatruj.se)
- instagramové profily: [@kpsychologovi](#) [@neveshlavu](#) [@icarecz](#) [@eliska.remesova](#)