



# KARTIČKA PRVNÍ ZÁCHRANY

Dej si mě třeba do peněženky a neboj se mě kdykoliv využít. Všechny linky fungují nonstop a anonymně. Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha!

## Linka bezpečí

116 111

chat: [www.linkabezpeci.cz/chat](http://www.linkabezpeci.cz/chat)

## Linka důvěry Dětského krizového centra

+420 241 484 149

chat: [www.iporadna.cz](http://www.iporadna.cz)

## Linka důvěry pro rizika kyberprostoru

### Dětského krizového centra

+420 778 510 510

## Nepanikař

aplikace s tipy, jak si pomoci v krizi  
online poradna, chat nebo email  
[www.nepanikar.eu/poradna](http://www.nepanikar.eu/poradna)

## E-mailová poradna Nevypušt' duši

[poradna@nevypustdusi.cz](mailto:poradna@nevypustdusi.cz)



**NEVYPUŠT'  
DUŠI**

  **Nevypušt' duši**  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)



# MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



**Blízcí lidé, na které  
se můžu obrátit:**

**Věci, které pomáhají,  
když mi není dobře:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

**DALŠÍ DŮLEŽITÉ  
KONTAKTY  
NAJDEŠ V NAŠEM  
ROZCESTNÍKU  
POMOCI**

**Místa, kde se cítím  
v bezpečí:**

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

