

# NA KOHO SE OBRÁTIT?

kontakt a tipy na linky důvěry a krizová centra

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

## VYBRANÉ WEBOVÉ STRÁNKY VĚNUJÍCÍ SE DUŠEVNÍMU ZDRAVÍ

- [NUDZ](#)
- [Opatruj.se](#)
- [Psychoportál](#)
- [Psychiatrie](#)
- [Dusevnizdravi.edu](#)
- [Reformapsychiatrie](#)
- [Addp](#)
- [Narovinu](#)
- [Nepanikar](#)
- [Nevypusť duši](#)
- [Fokus](#)
- [Centrumlocika](#)
- [Blaznis-no-a](#)
- [Ne.JSEM.cv.OK/?](#)
- [Chatbotnumi](#)
- [Loono](#)
- [Vsech-pet-pohromade](#)
- [SOFA](#)
- [Triaspekta](#)

# NA KOHO SE OBRÁTIT?

kontakt a tipy na linky důvěry a krizová centra

## NÁRODNÍ KRIZOVÉ LINKY – CELOSTÁTNÍ PŮSOBNOST

|                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LINKA BEZPEČÍ</b>                                 | nonstop<br>tel.: 116 111<br><a href="http://linkabezpeci.cz">linkabezpeci.cz</a>                                                                        | pro děti a mladistvé do 26 let                                                                                          |
| <b>LINKA PRO RODINU A ŠKOLU</b>                      | nonstop<br>tel.: 116 000<br><a href="http://linkaztracenedite.cz">linkaztracenedite.cz</a>                                                              | pro rodiče, příbuzné, pedagogy a děti                                                                                   |
| <b>RODIČOVSKÁ LINKA</b>                              | tel.: 606 021 021<br><a href="http://rodicovskalinka.cz">rodicovskalinka.cz</a>                                                                         | pro rodiče, příbuzné, pedagogické pracovníky a všechny ty, co mají nějakou starost o dítě                               |
| <b>LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI</b>                  | nonstop<br>tel.: 116 123<br><a href="http://linkapsychickepomoci.cz">linkapsychickepomoci.cz</a>                                                        | krizová pomoc pro dospělé                                                                                               |
| <b>PORADNA VIGVAM</b>                                | tel.: 606 160 646<br><a href="https://poradna-vigvam.cz/">https://poradna-vigvam.cz/</a>                                                                | podpora rodiny, které zasáhla smrt blízkého, nabízí školám konzultace, vzdělávání a intervenci ve škole v případě úmrtí |
| <b>PRAŽSKÁ LINKA DŮVĚRY</b>                          | nonstop<br>tel.: 222 580 697<br><a href="http://www.chat-pomoc.cz">www.chat-pomoc.cz</a>                                                                | krizová pomoc a základní poradenství pro osoby v náročné životní situaci                                                |
| <b>SOCIÁLNÍ KLINIKA</b>                              | tel.: 733 644 268<br><a href="http://www.socialniklinika.cz">www.socialniklinika.cz</a>                                                                 | psychologická pomoc lidem, kteří se nacházejí v náročné životní situaci a nemohou si služby z finančních důvodů dovolit |
| <b>LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA</b>        | nonstop<br>tel.: 241 484 149,<br>777 715 215<br><a href="http://www.ditekrize.cz">www.ditekrize.cz</a>                                                  | pro ohrožené děti a dospívající                                                                                         |
| <b>LINKA ANABEL</b>                                  | tel.: 774 467 293<br>kontaktní centra:<br>Brno 724 824 619,<br>Praha 775 904 778,<br>Ostrava 602 236 457,<br><a href="http://anabell.cz">anabell.cz</a> | krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy                                                 |
| <b>MODRÁ LINKA</b>                                   | tel.: 608 902 410,<br>731 197 477<br><a href="http://modralinka.cz">modralinka.cz</a>                                                                   | pomoc v obtížných životních situacích pro děti i dospělé                                                                |
| <b>KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ – Brno</b> | tel.: 541 229 298,<br>723 006 004<br><a href="http://Krizové centrum pro děti a dospívající">Krizové centrum pro děti a dospívající</a>                 | ambulantní i pobytové služby                                                                                            |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KRIZOVÉ CENTRUM RIAPS –<br/>centrum sociálních služeb<br/>Praha</b>               | tel.: 222 586 768<br><a href="#">Centrum sociálních služeb<br/>Praha</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | služby pro osoby v krizi, sociálně<br>právní poradenství, terénní,<br>ambulantní i pobytové služby                                                                   |
| <b>SOS CENTRUM – Diakonie</b>                                                        | tel.: 222 514 040,<br>777 734 173,<br>608 004 444<br><a href="#">SOS centrum   Diakonie</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | krizová intervence, odborná pomoc,<br>podpora a informace lidem v obtížné<br>životní situaci, pro osoby od 11 let                                                    |
| <b>KRIZOVÉ CENTRUM SPONDEA<br/>– Brno</b>                                            | tel.: 608 118 088<br><a href="#">Spondea.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | linka pro rodiny a děti                                                                                                                                              |
| <b>KRIZOVÉ CENTRUM FAKULTNÍ<br/>NEMOCNICE BRNO</b>                                   | tel.: 532 232 078<br><a href="#">Centrum krizové péče</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | poskytuje psychiatrickou a<br>psychologickou pomoc při ztrátě<br>duševní rovnováhy, při smutku a<br>beznaději, v krizových životních<br>situacích pro děti i dospělé |
| <b>LINKA POMOCI OBĚTEM<br/>KRIMINALITY A DOMÁCIHO<br/>NÁSILÍ – Bílý kruh bezpečí</b> | nonstop<br><a href="#">www.116006.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | pomoc pro oběti a pozůstalé                                                                                                                                          |
| <b>DONA LINKA</b>                                                                    | nonstop<br>tel.: 251 51 13 13<br><a href="#">www.donalinka.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | krizová pomoc pro osoby ohrožené<br>domácím násilím                                                                                                                  |
| <b>MAGDALENIUM</b>                                                                   | nonstop<br>tel.: 776 718 459<br><a href="#">www.magdalenium.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | linka pro oběti domácího násilí                                                                                                                                      |
| <b>NÁRODNÍ LINKA PRO<br/>ODVYKÁNÍ</b>                                                | tel.: 800 350 000<br><a href="#">www.chciodvykat.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | pomáhá překonávat závislosti všech<br>druhů, prevence závislostních<br>onemocnění                                                                                    |
| <b>PERSEFONA</b>                                                                     | tel.: 737 834 345<br>545 245 996<br><a href="#">www.persefona.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | linka pro oběti domácího násilí,<br>sexuálního zneužívání a znásilnění                                                                                               |
| <b>SOS LINKA ROSA</b>                                                                | tel.: 602 246 102,<br><a href="#">www.rosacentrum.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | pro ženy s akutním problémem násilí<br>v rodině                                                                                                                      |
| <b>CENTRUM PRO OBĚTI<br/>DOMÁCIHO A SEXUÁLNÍHO<br/>NÁSILÍ – ProFem</b>               | tel.: 608 222 277<br><a href="#">www.profem.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | poradenství, přímá podpora pro oběti<br>domácího a sexuálního násilí,<br>prevence, osvěta                                                                            |
| <b>SEXUOLOGICKÁ TÉMATA</b>                                                           | MUDr. Hana Fífková<br>tel.: 222 317 185<br><a href="#">www.fifkova.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | sexuologická a psychoterapeutická<br>ordinace pro děti i dospělé                                                                                                     |
| <b>LINKA PRO DĚTI OHROŽENÉ<br/>NÁSILÍM – Centrum LOCIKA</b>                          | tel.: 734 441 233,<br>601 500 196<br><a href="#">www.centrumlocika.cz</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | minimalizace dopadů násilí v rodině<br>na vývoj dítěte, pro rodiče a děti                                                                                            |
| <b>KRAJSKÁ ADIKTOLOGICKÁ<br/>AMBULANCE A PORADNA<br/>PRO DĚTI A DOROST</b>           | tel.: 607 451 588<br><a href="#">poradna@drugout.cz</a><br><a href="https://socialnisluzby.kr-&lt;br/&gt;ustecky.cz/socialni-&lt;br/&gt;sluzby/krajaska-&lt;br/&gt;adiktologicka-ambulance-a-&lt;br/&gt;poradna-pro-deti-a-dorost-&lt;br/&gt;1276/">https://socialnisluzby.kr-<br/>ustecky.cz/socialni-<br/>sluzby/krajaska-<br/>adiktologicka-ambulance-a-<br/>poradna-pro-deti-a-dorost-<br/>1276/</a> | pro děti 11 – 15 let a dorost 16 – 18<br>let, které mají problém se závislostí                                                                                       |