

## Zasítování

Všechny linky přehledně: <https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/>

**Krátkodobé terapie:** bezplatné možnosti

- Terapeutická linka sluchátko **212 812 540** <https://www.linkasluchatko.cz/>

**Psychologická poradna online**

- V pondělí / čtvrtek 10:00- 16:00 - 739 416 408 : **Aperio** – Linka pro mámy a táty. Můžete také navštívit online poradnu a využít bezplatné právní a psychologické poradenství (objednání přes google forms) : <https://www.aperio.cz/poradna>

**Linky pomoci**

- **116 123 - Linka psychické pomoci:** Pomáhá dospělým najít východisko ze situací, které momentálně nejsou schopni zvládat sami. A také jejich blízkým, které událost zasahuje, a chtějí by poradit, jak z krize ven. <http://linkapsychickepomoci.cz/>
- **608 902 410 / 731 197 477 - Modrá linka:** <https://www.modralinka.cz/> Využít lze také Skypu (modralinka) nebo denně v době od 12 do 21 hodin online chatu.
- **Linka pro rodinu a školu** je v provozu nonstop a je dostupná na telefonním čísle **116 000**. Zde můžete každý den od 15 do 18 hodin využít i online chatu.

(čísla začínající 116 - jsou zcela bezplatné, ostatní čísla se platí dle ceny operátora)

**Další čísla, které by se mohly hodit**

– **Centrum krizové intervence pod Psychiatrickou nemocnicí Bohnice** zřídilo svoji linku důvěry již v roce 1991. Telefonní číslo je **286 016 666** a linka je v provozu nonstop.

– **Dětské krizové centrum** nabízí pomoc jak dětem, tak rodičům. Linka důvěry má telefonní čísla **241 484 149** nebo **777 715 215** a je v provozu nonstop. Dětské krizové centrum můžete kontaktovat také na e-mailu [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz), případně využít konzultace přes Skype nebo online chat.

– **Linku důvěry Diakonie ČCE** můžete kontaktovat na telefonním čísle **800 567 567**, a to denně od 9 do 20 hodin, včetně víkendů. Zde naleznete také online chat.

– **Charita Česká republika** provozuje nonstop linku důvěry na telefonních číslech **516 410 668** a **737 234 078**.

– **Pražská linka důvěry** pod Centrem sociálních služeb Praha nabízí nonstop dostupnost pro všechny občany České republiky na telefonním čísle **222 580 697**. Na svých webových stránkách nabízí také online chat s omezeným provozem.

– Neziskové organizace **Prevcentrum** a **Fokus Praha** nabízejí psychologickou pomoc v případě, že nevíte, jak dál, cítíte se vyčerpaní, smutní, bezmocní nebo osamělí a potřebujete podporu. Volat můžete od pondělí do pátku v čase od 8:30 do 18 hodin na telefonní čísla **777 161 138, 665 859 274** nebo **775 859 278**.

– Primárně pro osoby trpící úzkostmi, depresí či obavami v souvislosti s koronavirem vznikla **svépomocná linka iniciativy Život za zdí**, kterou můžete využít každý den v době od 14 do 23 hodin na telefonním čísle **774 334 539**.

– **Centrum krizové intervence** pod Psychiatrickou nemocnicí Bohnice zřídilo svoji linku důvěry. Telefonní číslo je **286 016 666** a linka je v provozu nonstop.

– Od pondělí do pátku od 9 do 15 hodin je vám k dispozici také **Linka EDA** na telefonním čísle **800 40 50 60** nebo na e-mailu [linka@eda.cz](mailto:linka@eda.cz). Online chatu můžete využít zde. **Rodičovská linka** na telefonním čísle **606 021 021** je vám k dispozici od pondělí do čtvrtka v čase od 9 do 21 hodin a v pátek od 9 do 17 hodin.

– **BKB: Bílý kruh bezpečí : 116 006** - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí / lze domluvit i konzultaci face to face, kde je následně přítomen právník a psychosociální pracovník

#### **Organizace a neziskovky**

- **Magdalenium**, o.s.: 776 718 459, po-pá 7-19, oběti domácího násilí psychologické, právní poradenství, Brno Bratislavská 215, 602 00 Brno [www.magdalenium.cz](http://www.magdalenium.cz)

- **Persefona**: 737 834 345, 545 245 996, po-pá 9-15, oběti domácího, sexuálního násilí, Poradenství, Brno : [www.persefona.cz](http://www.persefona.cz)

- **Ratolest**: 773 826 839 / 773 838 651 / 773 838 652, po-pá 9-12 a 16-19 dospělí, rodiny, poradenství v oblasti finanční, zajišťování péče o děti, plnění školních povinností, či pociťují obavy, nemají potřebné informace apod. Brno <https://www.ratolest.cz/home/>

- **Spondea**: Lidé v krizi, děti a rodiny: 541 235 511 / 608 118 088 / 602 494 091, Domácí násilí: 544 501 121 / 739 078 078 / 602 531 651, po-pá 8-18, so-ne 10-18, dospělí i děti, domácí násilí, pomoc lidem ohroženým domácím násilím Brno Sýpka 25, 613 00 Brno <https://www.spondea.cz/cz>

- **Anabell**: 774 467 293, pomoc v oblasti poruch příjmu potravy, telefonní linka + poradenství, nutriční poradenství, rodinná terapie <http://www.anabell.cz/>

## **Zdroje**

Jeklová, M., Reitmayerová, E. (2006): Syndrom vyhoření. Praha: Vzdělávací institut ochrany dětí.

Kast, V. (2000). Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence (přeložil Jana VAŠKOVÁ). Portál.

Špatenková, N. (2004) Krizová intervence pro praxi. Praha: Grada.

Špatenková, N. (2017) Krize a krizová intervence. 1. vyd. Praha: Grada.

Portál. Vodáčková, D. (2002). Krizová intervence. 1. vyd. Praha: Portál.

Vágnerová (1999). Vývojová psychologie. Praha: Portál.

## **Užitečné weby**

<http://www.amrp.cz/kdo-jsme.html>

<https://www.krizovecentrum.cz/>

<https://www.116006.cz/>

<https://linkaztracenedite.cz/>

<http://www.domaci-nasili.cz/>

