

The image features a circular arrangement of hands of various skin tones (brown, tan, yellow, orange, and dark brown) and sleeve patterns (solid colors, stripes, plaid, and polka dots) reaching out from the top and bottom edges. Small pink hearts are scattered throughout the white background, particularly around the hands.

Adresář

Kontakty na všechny, kteří Ti
podají pomocnou ruku.

Obsah

VŠEOBECNÉ KONTAKTY	2
KRIZOVÉ LINKY.....	2
CHAT PORADNY.....	2
E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ.....	2
AMBULACE.....	3
KONTAKTY DLE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ	4
PSYCHICKÉ OBTÍŽE.....	4
PORUCHY PŘÍJMU POTRAVIN.....	5
ZÁVISLOSTI.....	6
DOMÁCÍ NÁSILÍ A KRIMINALITA.....	7
KYBERŠIKANA.....	7
LGBTQ+.....	8
ZTRÁTA A TRUCHLENÍ.....	8
NEPLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ.....	9
POMOC S VÝCHOVOU DÍTĚTE.....	9
ODKAZY	10

VŠEOBECNÉ KONTAKTY

Níže uvedené kontakty nabízejí podporu a poradenství ve všech oblastech (*např. psychické obtíže, domácí násilí, úmrtí, šikana/kyberšikana, sebepoškozování ...*) a jsou k dispozici pro okamžitou i dlouhodobou pomoc.

KRIZOVÉ LINKY

- **Linka bezpečí** - tel. 116 111, nonstop
- **Linka důvěry Dětského krizového centra** - tel. 241 484 149, 777 715 215, nonstop
- **Linka první psychické pomoci** - tel. 116 123, nonstop
- **Linka duševní tísně** - tel. 476 701 444, nonstop
- **Modrá linka** - tel. 608 902 410, 731 197 477, nonstop
- **Pražská linka důvěry** - tel. 222 580 697, nonstop

CHAT PORADNY

- **Pražská linka důvěry** - <https://www.chat-pomoc.cz>
 - PO-ČT 9-21 h, PÁ 9-15 h, SO 14-20 h
- **Linka bezpečí** - <https://chat.linkabezpeci.cz>
 - denně 9-13 h, 15-19 h
- **Modrá linka** - <https://chat.modralinka.cz/>
 - PO+ST+NE 18-22 h, PÁ 10-13 h
- **Nepanikař** - <https://nepanikar.eu/poradna/>
 - PO-PÁ 16-22 h

E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ

- Odpovědi do 7 dnů
- **Linka bezpečí** - pomoc@linkabezpeci.cz
- **Linka důvěry Dětského krizového centra** - problem@дитеkrize.cz
- **Modrá linka** - help@modralinka.cz
- **Pražská linka důvěry** - linka.duvery@csspraha.cz

AMBULACE

Dětské krizové centrum

Pobočka Praha 12

- **bez objednání** - ÚT, ST, ČT 16-18 h
- PO 8-16 h, ÚT-ČT 8-18 h, PÁ 8-14 h
- Cílkova 796/7, 142 00 Praha 12
- tel. 241 480 511, 777 664 672
- web: <https://www.ditekrize.cz/>

Pobočka Praha 4

- pouze objednání
- PO-ST 8-16 h, ČT 8-18 h, PÁ 8-14 h
- Roztylské nám. 2772/44, 141 00 Praha 4
- tel. 776 660 168

Centrum LOCIKA

- ČT 16-18 h - **bez objednání**, PÁ 8-16 h
- Umělecká 588/6, 170 00 Praha 7
- web: <https://www.centrumlocika.cz/>

Centrum Modré dveře Praha

- **pro akutní případy bez objednání, sezení je hrazené z veřejných prostředků**
- PO-PÁ 8-16 h
- Hornokrčská 707/7, 140 00 Praha 4
- tel. 725 515 934
- web: <https://www.modredvere.cz/cz/modre-dvere-praha>

Centrum krizové intervence Psychiatrické nemocnice Praha-Bohnice

- **okamžitá pomoc bez nutnosti objednání 24 hodin denně**
- **pohotovostní poplatek 90 Kč**, se hradí PO-PÁ 17-7 h, o víkendech a svátcích
- Ústavní 91/7, 181 00 Praha 8
- tel. 284 016 110
- web: <https://bohnice.cz/krizova-pomoc/>

Krizové centrum RIAPS

- **nepřetržitý provoz, sezení je hrazené ze zdravotního pojištění**
- **pohotovostní poplatek 90 Kč**, se hradí PO-PÁ 17-7 h, o víkendech a svátcích
- Chelčického 842/39, 130 00 Praha 3
- tel. 222 586 768
- web: <https://www.csspraha.cz/kc-riaps>

KONTAKTY DLE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ

Níže uvedené kontakty se specializují na konkrétní typy problémů a rizikového chování.

PSYCHICKÉ OBTÍŽE

- Kontakty na krizové linky, chat poradny, e-mailové poradny a ambulance využijte z výše uvedených VŠEOBECNÝCH KONTAKTŮ.

Mapa s kontakty na dětské psychology v jednotlivých krajích

- <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-detsti-psychologove/>

Mapa s kontakty na psychology v jednotlivých krajích

- <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-psychologove/>

Mapa s kontakty na psychiatry v jednotlivých krajích

- <https://nepanikar.eu/mapa-pomoci-psychiatri/>

Online psychoterapie

- Hedepy - <https://hedepy.cz/>
- Nepanikař - <https://nepanikar.eu/terapie/>
- Terap.io - <https://terap.io/>
- Mojra - <https://mojra.cz/>

Aplikace

- **Nepanikař** - první pomoc při psychických potížích
zde ke stažení: <https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/>

Webové stránky věnující se duševnímu zdraví

- Psychoportál - <https://psychoportal.cz/>
- Nevypust' duši - <https://nevypustdusi.cz/>
- Fokus Praha - <https://fokus-praha.cz/>
- Terapie.cz - <https://www.terapie.cz/>

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVIN

KRIZOVÁ LINKA

Centrum Anabell, z. ú.

- tel. 774 467 293; PO 8-16 h, ÚT 10-18 h, ST-PÁ 8-16 h

CHAT

Centrum Anabell, z. ú.

- <http://www.anabell.cz/cz/nabizime/linka-anabell>, ikona dole v pravém rohu
- PO+ST 17-20 h

AMBULANCE

Centrum Anabell, z. ú.

- PO, ÚT 9-18 h, ST 8-16 h, ČT 9-15 h, PÁ 8-17 h
- Cimburkova 258/21, 130 00 Praha 3
- tel. 775 904 778
- web: <http://www.anabell.cz/cz/nabizime/poradenstvi/praha>

Psychiatrická klinika 1. LF UK a VFN

- disponuje i lůžkovým oddělením
- Ke Karlovu 460/11, 120 00 Praha 2
- web:
<https://psychiatrie.lf1.cuni.cz/centrum-pro-dagnostiku-a-lecbu-poruch-prijmu-potravy>

Dětská psychiatrická klinika 2. LF UK a FN Motol

- disponuje i lůžkovým oddělením
- V Úvalu 84/1, 150 00 Praha 5
- tel. 720 816 848, 224 433 840
- web:
<https://www.fnmotol.cz/kliniky-a-ambulance/detska-psychiatricka-klinika-2-lf-uk-a-fn-motol/>

ZÁVISLOSTI

KRIZOVÁ LINKA

Národní linka pro odvykání - tel. 800 350 000, PO-PÁ 10-18 h, web: <https://chciodvykat.cz/>

AMBULANCE

Ambulance dětské a dorostové adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

- Apolinářská 447/4, 128 00 Praha 2
- tel. 224 968 253
- web: <https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/klinika-adiktologie/odborne-ambulance/>

Dětské a dorostové detoxikační centrum VFN - lůžkové oddělení

- Ke Karlovu 460/11, 120 00 Praha 2
- ddd@vfn.cz, tel. 224 965 344, 224 965 345
- web: <https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika/specializovana-centra/>

Adiktologická ambulance a doléčovací centrum Magdaléna, o. p. s.

- Pod Vyšehradem 104/1, 147 00 Praha 4
- tel. 739 639 119 (objednávání ÚT 14-16 h, ČT 9-11 h)
- web: <https://www.magdalena-ops.cz/cs/pobocky-a-oteviraci-doba/>

Adiktologická ambulance a Psychologická ambulance Prev-Centrum, z. ú.

- Meziškolská 1120/2, 169 00 Praha 6
- tel. 233 355 459, 777 161 138
- web: <https://www.prevcentrum.cz/nase-sluzby/pomoc-se-zavislosti/>

Adiktologická ambulance Sananim, z. ú.

- Žitná 1574/51, 110 00 Praha 1
- tel. 724 521 913
- web: <https://www.sananim.cz/sluzby-a-zarizeni/ambulance/>

DOMÁCÍ NÁSILÍ A KRIMINALITA

KRIZOVÉ LINKY

- **Bílý kruh bezpečí** - tel. 116 006, nonstop
- **Acorus** - tel. 283 892 772, nonstop
- **Krizová linka Rosa** - tel. 800 60 50 80, nonstop
- **Persefona** - tel. 737 834 345, 545 245 996, PO-PÁ 9-17 h
- **ProFem** - tel. 777 012 555, ÚT 19-21 h

CHAT PORADNY

- **Acorus** - <https://chat.acorus.cz/>, ÚT 11-13 h, ČT 20-22 h
- **Krizová linka Rosa** - <https://www.rosacentrum.cz/kontakt/chat/>, ÚT 13-15 h, ČT 9-11 h, PÁ 9-12 h
- **ProFem** - <https://chat.profem.cz/>, ST 18-21 h, PÁ 9-12 h
- **Persefona** - <https://www.persefona.cz/>, ikona dole v pravém rohu, ÚT 10-12 h, ČT 12-14 h

AMBULANCE

Bílý kruh bezpečí

- PO-ČT 17-20 h bez objednání, PÁ 9-13 h pouze objednání
- U Trojice 1042/2, 150 00 Praha 5
- tel. 257 317 110
- web: <https://www.bkb.cz/kontakt/ceska-republika/praha/>

KYBERŠIKANNA

Stoponline

- hlášení nezákonného obsahu, zablokování webu - spolupráce s Policií ČR
- web: <https://www.stoponline.cz/cs/>

E-bezpečí

- obtížné životní situace spojené s internetem či mobilními telefony - vyhrožování, vydírání, zastrašování pomocí internetu a mobilu
- web: <https://poradna.e-bezpeci.cz/>

LGBTQ+

S barvou ven

- web: <https://www.sbarvouven.cz/zeptej-se-online/>

ZTRÁTA A TRUCHLENÍ

Poradna Vigvam, z. ú.

- U Dvou srpů 1, 150 00 Praha 5
- tel. 606 160 646
- web: <https://poradna-vigvam.cz/pro-pozustale/>

Nadační fond Vrba

- administrativní, právní, psychoterapeutická a praktická pomoc
- web: <https://www.nadacnifondvrba.cz/potrebuji-pomoc/>

Nadace EP Corporate Group

- nadace pro přímou finanční podporu pro pozůstalé
- web: <https://www.nadaceepcg.cz/s/program-pro-pozustale-rodiny>

Asociace poradců pro pozůstalé

- web: <https://poradci-pro-pozustale.cz/kontakt/>

NEPLÁNOVANÉ TĚHOTENSTVÍ

Hnutí pro život

- linka pomoci - tel. 800 108 000
- e-mailová poradna - poradna@linkapomoci.cz
- web: <https://hnutiprozivot.cz/>

POMOC S VÝCHOVOU DÍTĚTE

- kontakty jsou určené pro rodiče

KRIZOVÉ LINKY

- **Linka pro rodinu a školu** - tel. 116 000, nonstop
- **Rodičovská linka**- tel. 606 021 021, PO-ČT 9-21 h, PÁ 9-17 h
- **Aperio krizová linka pro mámy a táty** - tel. 739 416 408

CHAT PORADNY

- **Linka bezpečí** - <https://chat.rodicovskalinka.cz/>, NE 17-21 h

E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ

- Odpovědi do 7 dnů
- **Linka pro rodinu a školu** - 116000@cestazkrize.net
- **Linka bezpečí** - pomoc@rodicovskalinka.cz

STŘEDISKA VÝCHOVNÉ PÉČE - AMBULANCE

VÚ a SVP Klíčov

- Čakovická 783/51, 190 00 Praha 9
- tel. 773 21 28 20, 286 580 711, ambulancepraha9@klicov.cz
- web: <https://www.klicov.cz/>

SVP Dolní Počernice

- Národních hrdinů 1, 190 12 Praha-Dolní Počernice
- tel. 770 187 456, svp-pontis@seznam.cz
- web: <https://svp-pontis.cz/>

ODKAZY

- Acorus - <https://www.acorus.cz/>
- Aperio - <https://www.aperio.cz/>
- Bílý kruh bezpečí - <https://www.bkb.cz/>
- Centrum Anabell - <http://www.anabell.cz/>
- Centrum LOCIKA - <https://www.centrumlocika.cz/>
- Centrum Modré dveře - <https://www.modredvere.cz/>
- Dětské krizové centrum - <https://www.ditekrize.cz/>
- E-bezpečí - <https://poradna.e-bezpeci.cz/>
- Hnutí pro život - <https://hnutiprozivot.cz/>
- Chci odvykat - <https://chciodvykat.cz/>
- Linka bezpečí - <https://www.linkabezpeci.cz/>
- Linka duševní tísně - <http://www.mostknadeji.eu/>
- Linka pro rodinu a školu - <https://linkaztracenedite.cz/>
- Linka první psychické pomoci - <http://linkapsychickepomoci.cz/>
- Magdaléna o. p. s. - <https://www.magdalena-ops.cz/>
- Modrá linka - <https://www.modralinka.cz/>
- Nadace EP Corporate Group - <https://www.nadaceepcg.cz/>
- Nadační fond Vrba - <https://www.nadacnifondvrba.cz/>
- Nepanikař - <https://nepanikar.eu/>
- Persefona - <https://www.persefona.cz/>
- Poradna Vigvam, z. ú. - <https://poradna-vigvam.cz/>
- Pražská linka důvěry - <https://www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery>
- Prev-Centrum, z. ú. - <https://www.prevcentrum.cz/>
- ProFem - <https://www.profem.cz/>
- Rodičovská linka - <https://www.rodicovskalinka.cz/>
- Rosa centrum - <https://www.rosacentrum.cz/>
- S barvou ven - <https://www.sbarvouven.cz/>
- Sananim, z. ú. - <https://www.sananim.cz/>
- Stoponline - <https://www.stoponline.cz/cs/>
- SVP Dolní Počernice - <https://svp-pontis.cz/>
- VÚ a SVP Klíčov - <https://www.klicov.cz/>