

Psychologická pomoc

Občas toho na vás může být moc, nebo se ocitnete v těžké životní situaci. Na následujících odkazech můžete najít pomocné online konzultace, terapeutická sezení či první psychologickou pomoc do kapsy. Starejte se o svoje duševní zdraví, věnujte pozornost psychohygieně a při prvních pocitech, že na to nestačíte, vyhledejte některou z níže uvedené pomoci.

Nepanikař

aplikace

Aplikace, která funguje jako **první psychologická pomoc**. Má několik základních nastavení, mezi které patří např. deprese, úzkost/panika, myšlenky na sebevraždu a další. Na webových stránkách také funguje **poradna**, která je v provozu od **17-20 hodin každé pondělí až čtvrtek**.

www.nepanikar.eu

Nevypust' duši

web

Na webových stránkách najdete nejen různé **tipy na psychohygienu**, ale také **rozcestník** na další organizace a místa, na které je možné se s problémem obrátit.

www.nevypustdusi.cz

Na doslech

skype skupinová terapie

Hodinové **hovory přes Skype**, které probíhají ve skupině 7 lidí. Vše je vedeno pod dohledem odborníků. Služba je zdarma.

www.nadoslech.cz

Terapie.cz

web s terapeuty

Stránka, na které můžete najít **terapeuta přímo na potřebný termín a podle Vašich cenových možností**. S therapy se můžete spojit online. Službu do jisté míry hradí i některé pojišťovny, přesněji VZP (max 10 sezení, 700 Kč/sezení) a ČPZP (max 5 sezení, 500 Kč/sezení).

www.terapie.cz

IPčko

slovenská online poradna

Slovenská **chatová a e-mailová poradna** především pro mladé lidi, kteří se nacházejí v náročných životních situacích. Pomoc je zdarma, anonymní a funguje nonstop.

www.ipcko.sk

Psychologické poradensví MUNI

poradenství pro studenty MU

Pro studenty MU funguje Poradenské centrum. Na stránkách si můžete rezervovat termín a využít tak **až pět** **osobních** **nebo** **online** **setkání**.

<https://www.muni.cz/studenti/psychologicke-konzultace-pro-studenty>

Linka Bezpečí

krizová linka pro osoby do 26 let

Linka je k dispozici dětem a studentům do 26 let. Pokud vás cokoliv trápí, obraťte se zaměstnance linky, kteří jsou k dispozici 24 hodin denně na **telefonním čísle 116 111**, případně přes **chatovou poradnu (9-13h, 15-19h)** nebo **e-mail**. Celá služba je anonymní a zdarma.

<https://www.linkabezpeci.cz/pomoc>

Linka první psychické pomoci

krizová linka

Linka PPP poskytuje anonymní bezplatnou pomoc dospělým, kteří se ocitli v náročné situaci, zažívají si jakékoliv krize nebo mají problémy ve vztazích. Volat můžete nonstop na **telefonní číslo 116 123**. Je možnost také využít **chatovou poradnu**, která funguje také nonstop.

<http://linkapsychickepomoci.cz/>

Modrá linka

krizová linka

Modrá linka je další anonymní krizovou linkou, v provozu je nonstop. Volat můžete jak přes **telefon** (608 902 410, 731 197 477) tak přes **Skype** (modralinka). Využít lze i **chatová poradna**, která funguje v Po, St, a Ne (**18-22h**) a v Pá (**10-13h**). Modrá linka nabízí také pomoc přes **e-mail nebo anonymní schránku důvěry**, případně i **osobně**, a to na adrese Anenská 10 každý čtvrtek od 16 do 20 hodin (je lepší se

objednat přes e-mail – objednani.porada@modralinka.cz.
<https://www.modralinka.cz/>

Bílý kruh bezpečí

krizová linka pro oběti domácího násilí a kriminality

Tato linka je pro oběti kriminality a domácího násilí. Volat můžete nonstop na **číslo 116 006**. V Brně také funguje poradna pro **osobní setkání**. Pro objednané funguje v Po (**16-17h**) a v Út a Čt i pro neobjednané (**17-20h**).

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