

KONTAKTY PRO DĚTI A MLÁDEŽ

LINKA BEZPEČÍ

tel.: 116 111 (zdarma a nonstop)
email: pomoc@linkabezpeci.cz
web: www.linkabezpeci.cz (CHAT)

LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA

tel.: 777 715 215, 241 484 149 (nonstop)
email: problem@дитеkrize.cz
web: www.ditekrize.cz (CHAT)

MODRÁ LINKA

tel.: 608 902 410, 731 197 477
email: help@modralinka.cz
web: www.modralinka.cz (CHAT)

LINKA DŮVĚRY KLADNO

tel.: 777 684 444, 312 684 444
email: poradenstvi@ldkladno.cz
web: www.ldkladno.cz (skype)

LINKA SPONDEA

tel.: 608 118 088
email: krizovapomoc@spondea.cz
web: www.spondea.cz

LINKA PRO KRIZOVOU INTERVENCII

tel.: 532 232 078 (nonstop)
krize, beznaděj, sebevražedné tendence

LINKA ANABELL

tel.: 774 467 293
web: www.anabell.cz (CHAT)
poradenství – poruchy příjmu potravy

SALESIÁNI TEPLICE

web: www.salesianiteplice.cz
*pomoc při řešení konfliktů v rodině,
doučování, zájmová činnost*

KDY se obrátit?

Kdy se můžu obrátit na linku důvěry:

- když máš pocit beznaděje,
- cítíš strach,
- máš obavy, že bys mohl/a ublížit sobě nebo někomu jinému,
- bojíš se o psychický stav svůj nebo jiného,
- nemáš si s kým promluvit o svých problémech,
- nevíš kudy kam,
- někdo se k tobě nechová hezky,
- máš starosti doma nebo ve škole,
- ...

web. stránky

- nevypustdusi.cz
- opatruj.se
- nepanikar.eu
- dzda.cz

aplikace

- NEVYPUSTDUSI
- VOS
- NEPANIKAR
- I AM SOBER

FB, IG

- VZKAZY NA TĚLE

na webu

- relaxační techniky
- Meditace
- MINDFULNESS
- BODYSCAN

LINKY DŮVĚRY JSOU ANONYMNÍ

nemusíš se bát uvádět svoje jméno ani jiné osobní údaje