

Psychologická pomoc:

Situace vám přerůstá přes hlavu? **Pomocť si můžete i sami**, lze se obrátit na někoho blízkého anebo na odborníky – využít můžete telefon, chat i e-mail.

Přehled krizových a informačních linek v ČR

- **Modrá linka 608 902 410 nebo 731 197 477:** Nonstop odborná psychologická pomoc a podpora každému v těžké životní situaci. Využít lze i chat či e-mail.
- **Linka první psychické pomoci 116 123:** Volejte kdykoliv, zdarma a anonymně, když vás zachvátí úzkost, panika či deprese. Linku zřizuje iniciativa Cesta z krize, nabízí možnost chatovat.
- **Aplikace Nepanikař:** Mobilní aplikace zdarma ke stažení. Nabízí první psychologickou pomoc a průvodce konkrétními problémy: návody, jak z toho ven, kontakty na pomoc a možnost obrátit se na poskytovatele.
- **Pražská linka důvěry 222 580 697:** Nonstop telefonická krizová pomoc v těžkých životních situacích, možnost chatu i e-mailu.
- **Linka bezpečí 16 111:** Bezplatná nonstop krizová linka pro děti a mládež, nabízí pomoc v těžkých situacích i při řešení každodenních problémů, lze i chatovat.