

KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY PSYCHOLOGICKÉ POMOCI V PRAZE

Odkazy na LD pro dospělé

ZDARMA:

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|--|---------------------|--------------------------------------|
| KRIZOVÁ LINKA pro seniory nad 65 let MHMP + Život 90 – rozdělovník dalších telefonních linek, včetně pomoci s donáškou jídla, psycholog. Pomoci, hygien. Stanice, apod. | 800 160 166 | nonstop |
| LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI - krizová linka pro dospělé - Chatové poradenství www.chat-pomoc | 116 123 | Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí | 116 006 | nonstop |
| LINKA PRO RODINU A ŠKOLU - pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti - Chatové poradenství https://linkaztracenedite.cz/chat/ - E-mailové poradenství 116000@cestazkrize.net | 116 000 | Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| LINKA EDA - primárně pro rodiny dětí se závažnou diagnózou či postižením, ale mohou volat i dospělí v krizi - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linka@eda.cz | 800 40 50 60 | pondělí až pátek: 9:00 - 15:00 |
| SENIOR LINKA ŽIVOT 90 - senioři + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství www.zivot90.cz/chat - E-mailové poradenství seniortelefon@zivot90.cz | 800 157 157 | nonstop |
| LINKA SENIORŮ ELPIDA - senioři + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linkaseniору@elpida.cz | 800 200 007 | každý den: 8:00 – 20:00 |
| Zelená Linka Anděl strážný - pro všechny seniory a jejich blízké. | 800 603 030 | nonstop |

ZPOPLATNĚNÉ:

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|--|--------------------|---|
| RODIČOVSKÁ LINKA - rodiče, prarodiče, příbuzní, pedagogové, všichni, kteří mají nějakou starost o děti | 606 021 021 | pondělí až čtvrtek 13:00 – 21:00, pátek 9:00 – 17:00 |
| LD CKI BOHNICE - linka krizového centra PN Bohnice | 284 016 666 | nonstop |
| LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA - pro děti i dospělé, primárně téma CAN - Skypové poradenství Id_dkc - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství problém@ditekrize.cz | 777 715 215 | nonstop |

Další odkazy pro dospělé

| NÁZEV | ODKAZ | PROVOZNÍ DOBA |
|--|---|----------------------|
| E-LINKA CHATOVÉ PORADNY - portál s aktuálně otevřenými poradnami | https://www.elinka.iporadna.cz/ | nonstop |
| RODIČOVSKÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA | https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/ | neděle, 9:00 - 13:00 |

Odkazy na LD pro DĚTI

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|--|--------------------|-----------------|
| LINKA BEZPEČÍ - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní | 116 111 | nonstop, ZDARMA |
| LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA - pro děti i dospělé, primárně téma CAN | 777 715 215 | nonstop |

Další odkazy pro DĚTI

| NÁZEV | ODKAZ | PROVOZNÍ DOBA |
|--|---|---|
| LINKA BEZPEČÍ – CHATOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní | https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/ | každý den 9:00 – 13:00 a 15:00 – 19:00 |
| LINKA BEZPEČÍ – EMAILOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let | https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/napis-nam/ | nonstop, odpověď do 3 pracovních dnů |

LD důvěry podle krajů – ZPOPLATNĚNÉ – PRO DOSPĚLÉ:

| KRAJ | SLUŽBA | PROVOZNÍ HODINY | TELEFON |
|-------|--|---|-------------|
| PRAHA | Pražská linka důvěry | nonstop | 222 580 697 |
| | Emailové poradenství: linka.duvery@csspraha.cz | | |
| | Chat: www.chat-pomoc.cz/ | Po-čt 9:00 – 21:00 Pá 9:00 – 15:00 So 14:00 – 20:00 | |
| | SOS Centrum Diakonie ČCE – SKP Pro klienty nad 11 let | Denně 9:00 – 20:00 | 608 004 444 |
| | Chat: https://www.elinka.iporadna.cz/ | | |

Ostatní linky psychologické pomoci:

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|---|--|--|
| LINKA POMOCI aktivity Života za zdí - primárně je lidem trpícím úzkostmi či depresí, s obavou z Covid-19, nebo jsou se svými psychickými strážněmi sami a potřebují je s někým sdílet. | 774 334 539 | Denně 14:00 – 23:00 |
| Krátká krizová intervence Chat: Terap.io - 30 minutová sezení všem, kteří cítí stres nebo úzkost a chtěli by si o tom promluvit s odborníkem. | | nonstop, ZDARMA |
| Psychologická pomoc Praha 6 (Prevcentrum + Fokus Praha) - Nevíte jak dál, cítíte se vyčerpaní, smutní, bezmocní nebo osamělí . Potřebujete podporu. - E-mailové poradenství: ambulance@prevcentrum.cz Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz | 777 161 138 775 859 274 775 859 278 | Po-Pá 8:30 – 18:00 |
| Psychologická pomoc v krizi – Praha 10 - Sananim - Centrum duševního zdraví Podskalí (Fokus Praha) - Prevcentrum - SOS Centrum - Diakonie ČCE | 739 268 527 777 800 983 777 161 138 608 004 444 | Po-Pá 9:00 – 17:00 Po-Pá 8:00 – 18:00 Po-Pá 9:00 – 18:00 Denně 9:00 – 20:00 |
| Psychologické online konzultace zdarma po dobu trvání epidemické krize. https://www.delamcomuzu.cz/ - Pomoc pro širokou veřejnost i pracovníkům v první linii formou supervize a debriefingu po náročných směnách... | | |

Pro psychologickou pomoc v ostatních krajích využijte odkaz:

<http://www.capld.cz/linky-duvery-cr>

CELOSTÁTNÍ INFORMAČNÍ LINKA MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ 1212

Pro občany v souvislosti s koronavirem. V případě psychických problémů přeměrovává na **linku psychologické pomoci**. <https://koronavirus.mzcr.cz>