KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY PSYCHOLOGICKÉ POMOCI

**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** | **116 123** | Nonstop  Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| * **krizová linka pro dospělé** * **Chatové poradenství www.chat-pomoc** |
| **BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ** | **116 006** | nonstop |
| * linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí |
| **LINKA PRO RODINU A ŠKOLU**  **RODIČE** | **116 000** | Nonstop  Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| * pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti * **Chatové poradenství** <https://linkaztracenedite.cz/chat/> * **E-mailové poradenství** 116000@cestazkrize.net |
| **LINKA EDA** | **800 40 50 60** | pondělí až pátek: 9:00 - 15:00 |
| * 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 |
| **SENIOR LINKA ŽIVOT 90**  **SENIOŘI** | **800 157 157** | nonstop |
| * senioři + rodiny pečující o seniory * **Chatové poradenství** www.zivot90.cz/chat * **E-mailové poradenství** seniortelefon@zivot90.cz |
| **LINKA SENIORŮ ELPIDA**  **SENIOŘI** | **800 200 007** | každý den: 8:00 – 20:00 |
| * senioři + rodiny pečující o seniory * **Chatové poradenství** <http://www.elinka.iporadna.cz/> * **E-mailové poradenství** linkasenioru@elpida.cz |
| **Zelená Linka Anděl strážný** | **800 603 030** | nonstop |
| * **pro všechny seniory a jejich blízké.** |  |  |

**ZPOPLATNĚNÉ:**

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

**Další odkazy pro dospělé**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NÁZEV** | **ODKAZ** | **PROVOZNÍ DOBA** |
| **E-LINKA CHATOVÉ PORADNY** | <https://www.elinka.iporadna.cz/> | nonstop |
| * portál s aktuálně otevřenými poradnami |
| **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** | **116 111** | nonstop, **ZDARMA** |
| * pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní |
| **MODRÁ LINKA** | **608 902 410**  **731 197 477** | každý den od 9:00 do 21:00 |
| * pro děti i dospělé |
| **LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA** | **777 715 215** | nonstop |
| * pro děti i dospělé, primárně téma CAN |

**Další odkazy pro DĚTI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NÁZEV** | **ODKAZ** | **PROVOZNÍ DOBA** |
| **LINKA BEZPEČÍ – CHATOVÁ PORADNA** | <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/> | každý den 9:00 – 13:00 a 15:00 – 19:00 |
| * pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní |
| **LINKA BEZPEČÍ – EMAILOVÁ PORADNA** | <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/napis-nam/> | nonstop, odpověď do 3 pracovních dnů |
| * pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let |
| **MODRÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA** | <https://chat.modralinka.cz/> | Každý den 12:00 - 21:00 |
| * pro děti i dospělé |
| **MODRÁ LINKA – SKYPE**  **MODRÁ LINKA – E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ** | Modralinka  help@modralinka.cz |  |

**LD důvěry podle krajů – ZPOPLATNĚNÉ – PRO DOSPĚLÉ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KRAJ** | **SLUŽBA** | **PROVOZNÍ HODINY** | **TELEFON** |
| **JIHOČESKÝ** | LD České Budějovice | nonstop | 387 313 030 |
| **JIHOMORAVSKÝ** | LD Blansko (diecézní charita Brno) | nonstop | 516 410 668 |
| **SKYPE** LD Blansko: *linka.duvery.blansko* | denně: 14:00 - 18:00 |  |
| **KARLOVARSKÝ** | LD Karlovy Vary (Res vitae, o.s.) | Po – Pá: 18:00 - 6:00 | 353 588 080 |
|  |  | 723 963 356 |
| **KRÁLOVEHRADECKÝ** | není LD (dát číslo na jinou, třeba Liberec) | | |
| **LIBERECKÝ** | LD Liberec (Centrum intervenčních a psychosoc. služeb) | nonstop | 485 177 177 |
|  |  | 606 450 044 |
| **MORAVSKOSLEZKÝ** | LD Karviná (Centrum psycho. pomoci) | nonstop | 596 318 080 |
|  |  | 777 499 650 |
| **SKYPE** LD Karviná: *linka.duvery.karvina* | nonstop |  |
|  | LD Ostrava | nonstop | 737 267 939 |
|  |  |  | 596 618 908 |
| **OLOMOUCKÝ** | LD Olomouc | Po – Pá: 18:00 - 6:00 | 585 414 600 |
| **PARDUBICKÝ** | LD Ústí nad Orlicí | nonstop | 465 524 252 |
| **SKYPE** LD Ústí nad Orlicí: *linka.duvery.uo* | denně: 9:00 - 21:00 |  |
|  | e-mailové poradenství: *mail@spirala-ul.cz* |  |  |
| **PLZEŇSKÝ** | LD Plzeň (LD Ledovec) | denně: 8:00 - 24:00 | 739 055 555 |
| **PRAHA** | Pražská linka důvěry | nonstop | 222 580 697 |
|  | Emailové poradenství:  [*linka.duvery@csspraha.cz*](mailto:linka.duvery@csspraha.cz) |  |  |
|  | *Chat:* [*www.chat-pomoc.cz/*](http://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/* |  |  |
| **STŘEDOČESKÝ** | LD Kladno | nonstop | 777 684 444 |
|  |  | 312 684 444 |
| **SKYPE** LD Kladno:  *linka.duvery.kladno* | denně: 8:00 - 20:00 |  |
|  | E-mailové poradenství:*poradenstvi@ldkladno.cz* |  |  |
|  | LD Mladá Boleslav | Po - Pá: 9:00 - 18:00 | 326 741 481 |
|  | LD Kutná Hora | Po - Ne: 8:00 - 22:00 | 327 511 111 602 874 470 |
| **ÚSTECKÝ** | LD Ústí nad Labem (Spirála) | nonstop | 475 603 390 |
| **VYSOČINA** | LD Střed | denně: 9:00 - 21:00 | 775 223 311 |
|  |  | 568 443 311 |
| **ZLÍNSKÝ** | Linka SOS Zlín | nonstop | 577 431 333 |
|  |  |  | 778 400 170 |
|  | e-mailové poradenství:  *sos@zlin.cz* |  |  |

[**http://www.capld.cz/linky-duvery-cr**](http://www.capld.cz/linky-duvery-cr)

**Ostatní linky psychologické pomoci:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NÁZEV** | **ČÍSLO** | **PROVOZNÍ DOBA** |
| **LINKA POMOCI aktivity Života za zdí** | **774 334 539** | Denně 14:00 – 23:00 |
| * primárně je lidem trpícím úzkostmi či depresí, s obavou z Covid-19, nebo jsou se svými psychickými strázněmi sami a potřebují je s někým sdílet. |
| **Krátká krizová intervence** |  | nonstop, ZDARMA |
| Chat*:* [*Terap.io*](https://www.facebook.com/myterap.io/?__tn__=K-R&eid=ARC8hxHT_Yo5JB-S7AP9YaSNYjSvibZf64sSulW8QeQVkFu-uk-2v3MAZx_2HVI6SCYQfVIw61lvgfek&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARCWLETGJfmnN7-GLrq6MUYhbM0B0SzesULo6MUpopHmvNV11kSqyQZvsyzKM62pn-JH-mMB2r4Y5FOVIZ9f3YveSuq4ZdT0MtOoBh6Lt5ca9qfU-cgYnNf2k4vX7Ry-vP30vnHmjtRbP0bRE9EodZimS5-F3pqHQmf5Hd_HmUWb0ByRDIjz4RZrUbczxzmPTtSMMepBkmXYXDgB4RiUuquAfcbRtdjFG1HkfOEbe0ycZLqv3afkgK2WMqoX-YijvsX9fU8HkcyRLyJg4zFOstYC4oCIyhEahyKM3be2kxUUtiwJ1ueaM-M1dpXcN1Ve1i75n1nw1xNXoUU5FUtQ57yWc7b0_nghv2P5rci8VfDtTXom3q0)   * 30 minutová sezení všem, kteří cítí stres nebo úzkost a chtěli by si o tom promluvit s odborníkem. |
| **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](mailto:ambulance@prevcentrum.cz) | **777 161 138**  **775 859 274**  **775 859 278** | Po-Pá 8:30 – 18:00 |
| Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz |  |  |
| **Psychologická pomoc v krizi – Praha 10**   * Sananim * Centrum duševního zdraví Podskalí (Fokus Praha) | **739 268 527**  **777 800 983** | Po-Pá 9:00 – 17:00  Po-Pá 8:00 – 18:00 |
| **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… |  |  |

autor: Pavlína Pýchová

*aktualizováno 20.3.2020 (Pavel Novák)*