

# Co a pro koho jsou vlastně krizové služby?

„Vlastně jsem tam ani nebyl\*a, tak snad ani **nemám právo to tak prožívat.**“ „**Nechci zabírat místo** někomu, kdo by to mohl potřebovat víc.“ „**Moje problémy nejsou tak vážné,** abych hledal\*a pomoc.“ „**Nejsem v bezprostředním ohrožení,** tak bych na linku volat asi neměl\*a.“

Podobné úvahy jsou zcela běžné a normální, ale také **mylné.**

**Pomoc a podporu si zaslouží každý, nemusíte na to být sami. Žádný problém nebo trápení nejsou příliš malicherné. Uvažujete-li o tom, že byste možná pomoc potřebovali, tyto služby jsou tu právě pro vás. Strach je normální, ale opravdu není čeho se bát. A není za co se stydět.**

Kontaktů je spousta, ale kam se vlastně pro první psychologickou pomoc obrátit?

## Linky důvěry

### ❖ sociální služba

- ❖ zpravidla **bezplatné** (kód **116**) nebo podle **tarifu operátora; anonymní**
- ❖ **telefon**, často i **chat** nebo **email**

Kdy můžu volat / psát?

**Kdykoli.** Linky jsou tu pro každého, kdo si potřebuje s někým popovídat. Žádné téma není mimo.

## Krizová centra

- ❖ jako linky důvěry, ale **tváří v tvář**
- ❖ hrazeno zdravotní **pojišťovnou\***, otevřeno **24/7**, bez nutnosti objednání
  - ❖ Seznam KC v ČR např. zde: <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/?type=krizove-centrum>

\* v pozdějších hodinách nebo o víkendech a svátcích bývá pohotovostní poplatek 90 Kč

## Terapeutické a další služby

- ❖ pomoc na linkách a v centrech = okamžitá a krátkodobá
  - dlouhodobější spolupráci nabízí např. různé formy **psychoterapie**
- ❖ nejen pro **řešení akutních psychických obtíží**, ale i pro **seberozvoj** a lepší **porozumění sobě sama**

# Non-stop\* Krizové linky / linky důvěry

## Linka bezpečí

(pro děti a mládež do 18 let a studující do 26 let)

**\* 116 111**

chat: ANO

emailová poradna: ANO

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

## Linka první psychické pomoci

(pro dospělé od 18 let)

**\* 116 123**

chat: ANO

<https://linkapsychickepomoci.cz/>

## DONA linka Bílého kruhu bezpečí

(pro oběti a svědky různých trestných činů a domácího násilí)

**\* 116 006**

<https://www.bkb.cz/pomoc-obetem/domaci-nasili/dona-linka-nonstop-telefonicka-pomoc/>

## Pražská linka důvěry

**\* 222 580 697**

chat: ANO

emailová poradna: ANO

<https://www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery>

## Modrá linka

**\* 608 902 410**

**\* 731 197 477**

chat: ANO

emailová poradna: ANO

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

## Linka důvěry Dětského krizového centra

(pro děti a mládež do 18 let, studující do 26 let a rodiny dětí)

**\* 241 484 149**

**\* 777 715 215**

chat: ANO

emailová poradna: ANO

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

## Krizová linka Fokus Praha

omezený provoz – všední dny 8-18 h

**777 800 983**

chat: ANO

<https://fokus-praha.cz/co-delame/sluzby-pro-lidi-s-dusevnim-onemocnenim/krizovy-tym-fokus-praha/>

## Krizová linka iPoradna

omezený provoz – všední dny 18-6 h, víkendy a svátky nonstop

**585 414 600**

chat: ANO

emailová poradna: ANO

<https://iporadna.cz/krizova-linka/>

*Provozní doba chatů a emailových poraden se liší – viz příslušné webové stránky.*

## Pro přeživší a pozůstalé

### Krizová linka SPIS

(non-stop krizová linka pro blízké a pozůstalé)

**\* 227 272 225**

<https://spis.cz/prvni-psychicka-pomoc-sekundarne-zasazenym/>

### In IUSTITIA

(návazná sociálně-právní a psychologická podpora přeživším, svědkům a pozůstalým)

**773 177 636**

email: [poradna@in-ius.cz](mailto:poradna@in-ius.cz)

<https://in-ius.cz/aktuality/>

### Poradna Vigvam

(nabídka různých služeb pro pozůstalé)

**606 160 646**

email: [info@poradna-vigvam.cz](mailto:info@poradna-vigvam.cz)

<https://poradna-vigvam.cz/pro-pozustale/>

### Dlouhá cesta

(podpora rodičů a rodin po ztrátě dítěte)

**606 764 762**

**721 288 215**

email:

[nejstesami@dlouhacesta.cz](mailto:nejstesami@dlouhacesta.cz)  
<https://www.dlouhacesta.cz/uvod>

## Pomoc na chatu

### Chatová podpora centra Carolina

<https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-378.html>

### Chat Dětství bez násilí (Centrum Locika)

(pro děti do 18 let; do 15.1. posílen chat a zvýšena věková hranice na 26 let)

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

### Chatová poradna E-linka (iPoradna)

<https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>

### Chatová a emailová poradna Nepanikař

<https://nepanikar.eu/poradna/>

### Chatová a emailová poradna IPčko.sk

(pro mladé lidi; ve slovenštině)

<https://ipcko.sk/>

**\* oranžová = non-stop**

**Provozní doba chatů se liší – viz webové stránky.**

# Pomoc tváří v tvář

## Krizové centrum RIAPS

**adresa:** Chelčického 39,  
Praha 3

**provoz:** non-stop

Ize přijít bez objednání

**tel. do ambulance:**  
222 586 768

**email:** riaps@csspraha.cz

<https://www.csspraha.cz/kc-riaps>

## Centrum krizové intervence PN Bohnice

**adresa:** Ústavní 91,  
Praha 8

**provoz:** non-stop

Ize přijít bez objednání

**tel. do ambulance:**  
284 016 110

<https://bohnice.cz/krizova-pomoc/>

## SOS centrum Diakonie

**adresa:** Varšavská 37,  
Praha 2

**provoz:** všední dny 9-20 h

Ize přijít bez objednání

**krizová linka centra:**  
**777 734 173**  
**222 514 040**

**chatová poradna:** ANO

<https://www.soscentrum.cz>

## Centrum krizové péče VFN

**adresa:** Ke Karlovu 11,  
Praha 2 (budova D1,  
přízemí)

**email:** ckp@vfn.cz

**krizová linka centra:**  
**605 851 658**  
(denně 8-15 h)

<https://www.vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika/specializovana-centra/>

# Další užitečné zdroje a odkazy

## Kde ještě hledat pomoc, kam se obrátit?

📞 **Krizová linka Policie ČR** – základní informace v souvislosti se střelbou na FF UK: **974 823 158**

**NÚDZ:** asistenční centrum pro zasažené:

<https://www.nudz.cz/asistencni-centrum>

**NÚDZ: Opatruj.se** – přehled zdrojů a kontaktů, aktuality:

<https://www.opatruj.se/prvni-pomoc/strelba-na-ff>

**Nevypust' duši** – kde hledat pomoc v ČR (lze vyhledávat podle filtrů):  
<https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>

**Česká asociace pracovišť linek důvěry (ČAPLD)** – seznam linek důvěry:

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

**Asociace klinických psychologů ČR** – seznam klinicko-psychologických pracovišť s interaktivní mapou:

<https://www.akpccr.cz/PomocFFUK>

**Česká asociace pro psychoterapii:**  
<https://czap.cz/>

**Sociální klinika** – dostupné terapeutické služby a konzultace:  
<https://www.socialniklinika.cz/>

**Nepanikař** – poradna, online terapie, mapa pomoci, mobilní aplikace první pomoci při psychických potížích:

<https://nepanikar.eu/>

**Vigvam** – kde hledat pomoc v souvislosti se ztrátou:

<https://poradna-vigvam.cz/smrt-a-truchleni-kde-hledat-pomoc/>

**Klára pomáhá z.s.** – rozcestník užitečných informací pro pozůstalé:  
<https://klarapomaha.cz/index.php?adr=19>

**Asociace poradců pro pozůstalé:**  
<https://poradci-pro-pozustale.cz/>