

Linky pomoci

Pro učitele a rodiče:

Linka pro rodinu a školu 116 000

- Kdo může zavolat?
 - Rodiče, pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci.
 - Kdy volat?
 - Pokud se domníváte, že je dítě v nějakém ohrožení, chcete se poradit o šikaně, máte pocit, že má dítě problémy, je vaše dítě na útěku nebo pohřešované.
- #### Linka první psychologické pomoci 116 123
- Kdo může zavolat?
 - Kdokoliiv, kdo je vystaven nově, nečekané náročné situaci, pokud pociťuje potíže se sebou samým nebo ve svých vztazích.
 - Kdy volat?
 - Nonstop při potřebě odborné rady či podpory.

Bílý kruh bezpečí 116 006

- Kdo může zavolat?
 - Oběti kriminality a domácího násilí a jejich blízcí (pro pomoc se zde mohou obrátit i učitelé).
- Jakou pomoc mohou očekávat?
 - Bezplatné právní informace, psychologické a sociální poradenství, praktické rady a informace.

Pro žáky:

Linka bezpečí 116 111 + chat linky bezpečí

- Kdo může zavolat?
 - Děti a mládí dospělí do 26 let.
- Kdy volat?
 - Kdykoliv cítíš, že bys ocenil/a si s někým o problému promluvit.
- Výhody?
 - Služba zdarma, anonymní a nonstop.
 - První krok k odborné pomoci.

Poznámka: V rámci jednotlivých krajů mohou působit další registrované instituce nabízející odbornou pomoc a krizovou intervenci.

Aplikace:

Nepanikař

Aplikace „Nepanikař“ poskytuje zdarma první rychlou psychologickou pomoc při psychických potížích. Zaměřuje se na tyto problémy: deprese, úzkost/panika, sebepoškození, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy.



Instagram pro žáky:

Nevypust duši

„Chceme, aby se konverzace o duševním zdraví stala součástí běžného života moderní společnosti, ve které se nikdo nestydí říct si o pomoc.“
IG: @nevypustdusi



Opatruj se

Účinná péče o duševní zdraví
IG: @opatruj.se



Instagram pro učitele:

Národní ústav duševního zdraví

Vše o duševním zdraví
IG: @nudz_cz



Nevyhasni

Prevence syndromu vyhoření
IG: @nevyhasni



Užitečné webové stránky:

Centrum Locika

Pomáháme dětem a jejich rodinám žít život bez násilí



P.S. žiji

Prevence sebevražd a sebepoškození

