VŠB TECHNICKÁ UNIVERZITA OSTRAVA | PORADENSKÉ A KARIÉRNÍ CENTRUM

# Psychologická podpora

Připravili jsme pro tebe přehled možností, kde hledat podporu, když je to potřeba. Nezapomeň, že psychologická pomoc tady není jen v okamžicích psychické nemoci, ale také při obtížných životních situacích (konflikty v rodině, partnerské krize, motivace v životě, úmrtí v rodině, stres ze školy, zkoušky aj.). Často si myslíme, že jsme na všechno sami. Někdy však stačí, když si nás někdo vyslechne a mnoho se promění. Vyber si formu pomoci, která ti dává největší smysl.

## Linka bezpečí

Linka bezpečí je bezplatná, anonymní a celostátní telefonní linka určená pro děti, mladistvé a **studenty do 26 let.** Nabízí Chat Linky bezpečí, pokud nechceš telefonovat. Na webu najdeš mnoho videí, která tě mohou zajímat.

www.linkabezpeci.cz, tel. 116 111

## Linka důvěry Ostrava

Poskytuje nepřetržitou telefonní krizovou pomoc. Jedná se o první psychickou pomoc (zpoplatněn běžným tarifem). 1x měsíčně nabízí konzultaci také se specializovanými odborníky (psychiatr, adiktolog..) a krizovou intervenci v angličtině, rozvrh najdeš na webu. Nabízí Chat Linky důvěry Ostrava v provozní době na adrese http://elinka.iporadna.cz/.
"Nesoudíme vás ani hloubku vaší krize, u nás jste vždy vítáni."

www.mnof.cz/linka-duvery, tel. 737 267 939

**Další čísla na linky důvěry najdeš na webu Asociace pracovišť linek důvěry** capld.cz

## Terapeutická Linka sluchátko

Nabízí profesionální psychoterapeutickou pomoc po telefonu (v provozní době, služba je bezplatná, platíte pouze svůj tarif). Linka je určena všem, které něco trápí na duši, úzkost, rozchod, stres spojený se školou, samota, jsou tady pro vás.

**www.linkasluchatko.cz**

## Krizové centrum Ostrava

Poskytuje nepřetržitou (nonstop) telefonickou, ambulantní a terénní krizovou pomoc lidem v psychicky náročných situacích. Přijít můžeš i osobně, bez objednání, sídlí ve Vítkovicích na adrese Ruská 94/29. Služby jsou určeny pro osoby v akutní krizi, nabízejí podporu, poradenství a bezpečný prostor pro zvládnutí situace. Telefonní čísla najdeš na webu.

**www.kriceos.cz**

online

- **Aplikace Nepanikař** nepanikar.eu – cvičení a aktivity na rozehnání úzkosti a černých myšlenek
- **www.opatruj.se** – tipy jak pečovat o své duševní zdraví

Nabízejí chatové i e-mailové poradenství. Na webu najdete články a tipy ohledně sebepéče a duševního zdraví.