
Psychologická podpora mimo UK

Zde naleznete kontakty na organizace, které poskytují pomoc lidem v psychické nouzi nebo zažívající akutní psychologické krize. Tato podpora je zásadní pro zvládnání situací, které jsou pro jedince vysoce stresující a mohou zahrnovat trauma, ztrátu, akutní úzkostné stavy, nebo jiné psychologické zátěže.

Telefonická krizová pomoc

Pražská linka důvěry

- **Tel.:** 222 580 697, nonstop
- **Chat:** <https://www.chat-pomoc.cz/#/cs> (Po-Čt: 9-21; Pá: 9-15; So: 14-20)
- **Web:** <https://www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery>
- **Emailové poradenství:** linka.duvery@csspraha.cz

Linka bezpečí

- Pro studenty do **26 let**
- **Tel.:** 116 111; **nonstop**
- **E-mail:** pomoc@linkabezpeci.cz
- **Chat:** chat Linky bezpečí (**denně:** 9-13 a 15-19)
- **Web:** <http://www.linkabezpeci.cz/>

Linka první psychické pomoci

- **Tel.:** 116 123; **nonstop**
- **Web:** <http://linkapsychickepomoci.cz/>

Bílý kruh bezpečí

- **Tel.:** 116 006, 257 317 110 - **nonstop**
- **Web:** <https://www.bkb.cz/kontakt/ceska-republika/praha/>

Modrá linka

- **Tel.:** 608 902 410, 731 197 477; **nonstop**
- **Chat:** <https://chat.modralinka.cz/> (Po, Stř, Ne: 18:30 - 21:30; Pá: 10 -13)
- **Web:** <https://www.modralinka.cz/sluzby/linka-duvery>

Telefonická krizová pomoc Ledovec Plzeň

- **Tel.:** 739 055 555 (Po-Ne: 8–24)
- **Web:** <https://www.ledovec.cz/kontakty>

Nepanikař

- **Chatová a e-mailová poradna:** <https://nepanikar.eu/poradna/>
(Po - Pá - 16h až 22h, **emailová poradna nonstop**)
- **Web:** <https://nepanikar.eu/>

- **Seznam linek České asociace pracovišť linek důvěry:** <https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/>

· **Kontakty pro krizovou pomoc přímo v českém znakovém jazyce nebo s tlumočením z/do českého znakového jazyka nebo se simultánním přepisem a pro studující se specifickými studijními potřebami (např. PAS)**

- **Web:** <https://centrumpaluba.ff.cuni.cz/student/krizovapomoc-sluzby/>

Pracoviště poskytující krizové služby

Centrum krizové intervence, Psychiatrická nemocnice Bohnice

- Bez nutnosti objednání, **nonstop**
- **Adresa:** Ústavní 91, Praha 8
- **Tel.:** 284 016 110
- **Web:** <https://bohnice.cz/odborna-pracoviste/centrum-krizove-intervence/>

Krizové centrum Riaps

- **Adresa:** Chelčického 39, Praha 3
- **Tel.:** 222 586 768
- **Provozní doba:** nonstop
- **Web:** <https://www.csspraha.cz/kc-riaps>

Krizový tým Fokus Praha

- Terénní, telefonická a chatová krizová pomoc.
- **Pro lidi od 16 let žijící na území Prahy**, se zkušeností s duševním onemocněním i jejich blízké.
- **Adresa:** Štěpánská 538/11, Praha 2 - Nové Město
- **Tel.:** 777 800 983
- **E-mail:** krize@fokus-praha.cz
- **Chat:** [krizový chat Fokus](#) (Po-Pá: 10-12, 14-16)
- **Web:** [https://fokus-praha.cz/pomahame/...](https://fokus-praha.cz/pomahame/)

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Centrum krizové péče

- **Adresa:** Ke Karlovu 11, Praha 2 (budova D1, přízemí)
- **Tel.:** + 224 961 111 (info linka)
- **E-mail:** ckp@vfn.cz
- **Web:** <https://www.vfn.cz/pacienti/...>

SOS Centrum, Diakonie ČCE

- Terénní, telefonická a chatová krizová pomoc.
- **Adresa:** Varšavská 37, Praha 2
- **Tel.:** 777 734 173, 222 514 040
- **Chat:** <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>
- **Web:** <https://praha.diakonie.cz/sos-centrum/>

Modré dveře, Terapeutické centrum

- Terénní krizová pomoc
- **Adresa:** Hornokrčská 707/7 140 00, Praha 4 - Krč
- **Tel.:** 725 515 934
- **Provozní doba:** Po-Pá: 8:00 - 16:00
- **Web:** <https://www.modredvere.cz/cz/praha-krizova-pomoc>

Diakonie ČCE – středisko Západní Čechy (služby pouze v Plzeňském kraji)

- Ambulantní i terénní služby
- **Adresa:** Resslerova 12, Plzeň
- **Tel:** +420 733 414 421
- **E-mail:** plus@diakoniezapad.cz
- **Web:** <https://zapad.diakonie.cz/sluzba-oj/plus-pro-lidi-v-krizove-situaci/>

Webové stránky a aplikace na podporu duševního zdraví

Nevypuště duši, z.s.

- Informační web o problematice psychického zdraví
- **E-mail:** info@nevypustdusi.cz
- **Web:** <http://nevypustdusi.cz/>

Opatruj se

Web vytvořený Národním ústavem duševního zdraví. Informace, testy, rozcestníky.

- **Web:** <https://www.opatruj.se/>
- **V ukrajinštině:** <https://www.samopomi.ch/>

· **První Psychická Pomoc:** ke stažení pro operační systém Android [zde](#) , pro iOS [zde](#)

· **Aplikace Nepanikař:** ke stažení pro operační systém Android [zde](#) , pro iOS [zde](#) .

Další psychologická pomoc

Seberozvojová platforma Kořeny

- Tým mladých profesionálů
- Seberozvojové aktivity – koučink, psychologické poradenství, workshopy a mnoho dalšího
- Služby jsou poskytované **zdarma**
- **Web:** <https://www.koreny.co/>