



Kontakty pomoci

Anonymní krizové linky

Žáci

Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz, možnost chatu)

Linka důvěry dětského krizového centra - [241 484 149](tel:241484149) nebo [777 715 215](tel:777715215) (www.ditekrize.cz)

Linka důvěry Ledovec - [739 055 555](tel:739055555) nebo [373 034 455](tel:373034455) (www.ledovec.cz)

Linka první psychické pomoci - 116 123 (www.linkapsychickepomoci.cz)

Plus pro lidi v krizové situaci - [733 414 421](tel:733414421) nebo [377 223 221](tel:377223221) (www.diakoniezapad.cz)

Aplikace Nepanikař (www.nepanikar.eu)

- poskytuje rychlou první psychologickou pomoc,
- obsahuje moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

Rodiče

Linka pro rodinu a školu - 116 000 (www.linkaztracenedite.cz)

Rodičovská linka - 606 021 021 (Sdružení linky bezpečí)

Ledovec - www.ledovec.cz

Centrum duševního zdraví Plzeň - 737 163 204

Centrum duševního zdraví Klatovy - 603 111 542

Fokus Písek, pobočka Sušice - 775 731 769 (www.fokus-pisek.cz)

Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy (Klatovy) - 376 347 106

Pedagogicko – psychologická poradna Plzeň - www.pepor-plzen.cz

Oběti násilí

Linka pomoci Bílého kruhu bezpečí pro oběti kriminality a domácího násilí

- [257 317 110](tel:257317110) nebo [116 006](tel:116006) (www.116006.cz)

Psychoaktivní látky

Adiktologická a preventivní ambulance "-21", CPPT, o.p.s.;

Palachého 6, 301 00 Plzeň tel.: 602 686 893 e-mail: 21ambulance@cppt.cz



- náročná životní situace dítěte, dítě je ohroženo na zdraví, vývoji, nebo bezpečí, psychické potíže dítěte (úzkosti, deprese, sebepoškozování, užívání návykových látek), užívání návykových látek
- www.cppt.cz/nase-zarizeni/adiktologicka-a-preventivni-ambulance-21

Labtech

Koldinova 14, 339 01 Klatovy, +420 371 122 771 - Příjem vzorků Po-Pá 7:00-15:30

- možnost nechat si otestovat látku zajištěnou u dítěte na obsah konopí a dalších látek

Pokud se rozhodnete, že požádáte o pomoc nějakého odborníka, je potřeba:

- Rozkliknout seznam na [Mapa psychické pomoci | Mapotic](#)
- Vybrat si ambulanci nejlépe blízko svého bydliště.
- Telefonicky je kontaktovat a domluvit si termín.
- Zeptat se, zda musí student přijít v doprovodu zákonného zástupce nebo může sám.
- Zeptat se na cenu konzultace – zda je zdarma nebo placená.
- Přijít včas na domluvenou schůzku.
- Pokud si to rozmyslíte a na schůzku nechcete přijít, je potřeba se telefonicky omluvit a zrušit termín.

Někteří odborníci poskytují svoje služby zdarma (jsou hrazené pojišťovnou), jiní poskytují služby, které pojišťovna nehradí a klient si je hradí sám.