

# Kde hledat psychickou podporu mimo domov

Každý z nás má duševní zdraví a je třeba o něj pečovat. Někdy se stává, že se cítíme v duševní nepohodě, něco nás trápí nebo jsme ve velkém stresu a v takových chvílích bychom se neměli stydět požádat o pomoc a podporu. Možná se obáváte své pocity a starosti sdílet se svou rodinou nebo kamarády, ale nezapomeňte, že i ve škole je spousta dospělých, na které se můžete obrátit. Pamatujte si, že čím dříve vyhledáte někoho, kdo vám s problémy a starostmi pomůže, tím dříve se budete cítit lépe.

## Koho můžete ve škole požádat o pomoc?

- **Třídní učitel/ka** - Třídní učitel nebo učitelka si s vámi může o problémech popovídat, případně vás nasměrují na jiného odborníka v rámci školy.
- **Asistent učitele** - Asistent učitele bývá přítomen v různých třídách, pomáhá učitelům a žákům při výuce. Možná, že paní asistentku nebo asistenta dobře znáte a cítíte k nim důvěru. Určitě je to jeden z dospělých ve škole, kterému se můžete svěřit.
- **Výchovný poradce** - Na každé základní škole působí výchovný poradce, na kterého se můžete obrátit, když vás něco trápí. Pokud nevíte, kde ve škole výchovného poradce najít, zeptejte se některého z učitelů, asistentů nebo se zkuste podívat na webové stránky školy.
- **Metodik prevence** - Stejně jako výchovný poradce je metodik prevence na každé základní škole. Je to tedy další dospělý, kterého můžete ve škole vyhledat a požádat o pomoc.
- **Školní psycholog** - Ne každá škola má svého psychologa. Pokud na vaší škole psycholog pracuje, neváhejte ho navštívit a svěřit se s tím, co vás trápí.




## Kam se obrátit o pomoc mimo školu?

Snažíte se vyhledat pomoc, ale nepodařilo se vám najít nikoho, s kým se cítíte bezpečně a nebo byste se radši svěřili někomu úplně cizímu? I to se může stát a není na tom nic zvláštního. Mimo školu a domov existuje mnoho lidí, kteří se snaží dětem a dospívajícím poskytovat pomoc, a proto neváhejte jejich podpory využít a kontaktovat je:


### LINKA BEZPEČÍ

Linka bezpečí je pro všechny do 26 let, kteří mají trápení. Funguje nonstop, je anonymní a zdarma.

 [linkabezpeci.cz](http://linkabezpeci.cz)

 116 111


 [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)


 [linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami](http://linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami)

### DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

Dětské krizové centrum pomáhá dětem, které mají problém ve škole (např. zažívají šikanu/cítí se osaměli) nebo doma. Funguje nonstop a je anonymní. Můžete také přijít osobně (sám nebo s někým, komu věříte). Je potřeba si jen dopředu zavolat a domluvit termín.

 [ditekrize.cz](http://ditekrize.cz)

 777 715 215 / 241 484 149


 [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)


 [iporadna.cz/elinka-chatova-poradna](http://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna)


 [ld\\_dkc](#)

### SPONDEA

Spondea je centrum pro děti, které doma zažívají náročné situace jako je domácí násilí, zneužívání nebo týráni.

 [spondea.cz](http://spondea.cz)


 608 118 088 / 541 235 511


 [krizovapomoc@spondea.cz](mailto:krizovapomoc@spondea.cz)

### DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

Dětství bez násilí je anonymní služba, která je určena pro děti a dospívající, kteří mají nějaké trápení.

 [detstvibeznasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager](http://detstvibeznasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager)

 601 500 196


 [poradna@centrumlocika.cz](mailto:poradna@centrumlocika.cz)


 [elinka.internetporadna.cz/linky/detstvi-bez-nasili](http://elinka.internetporadna.cz/linky/detstvi-bez-nasili)

Můžete také přijít osobně, jen je potřeba si dopředu zavolat a domluvit termín.

### CENTRUM LOCIKA

Centrum Locika je pro děti ohrožené domácím násilím. Můžete přijít osobně a setkání může být anonymní. Děti a dospívající tu mohou řešit to, když se rodiče opakovaně hádají, když si navzájem ubližují nebo třeba když rodiče ubližují přímo dětem.


 [centrumlocika.cz](http://centrumlocika.cz)

 734 441 233 / 273 130 878

 [info@centrumlocika.cz](mailto:info@centrumlocika.cz)

### LINKA ANABELL

Linka Anabell poskytuje podporu komukoliv, kdo si prochází poruchou příjmu potravy. Telefonní linka je v provozu na telefonním čísle:

 848 200 210 a 601 565 474 každý všední den od 8 do 16 hodin a je anonymní.

### UKRAJINSKÁ KRIZOVÁ LINKA

Tato telefonní linka funguje i mimo Ukrajinu, z Česka můžete volat na číslo:

 +420 800 012 058, kdykoliv mezi 9:00 - 19:00.

Telefonicky vás na lince podpoří ukrajinsky mluvící psychologové.

## Mobilní aplikace a další online zdroje

Pokud hledáte další způsoby, jak podpořit své duševní zdraví, můžete využít mobilní aplikace, které vám poskytnou podporu v průběhu dne, i když jste třeba ve škole a nemáte čas nebo se necítíte na to, o svých pocitech nebo problémech s někým mluvit. Tyto aplikace nenahrazují odbornou psychologickou pomoc, ale velmi dobře poslouží jako průvodce a opora ve chvílích, kdy se necítíte dobře nebo hledáte způsoby, jak podpořit své duševní zdraví a cítit se lépe.



### VOS: Plán Mentálního Zdraví - dostupná i bezplatně v ukrajinštině

Tato aplikace poskytuje širokou škálu psychologické pomoci zaměřenou na každodenní život i krizové chvíle, dechová cvičení, monitorování nálady, řízený deník a neomezený chat s psychologickými poradci. Navíc vás tato aplikace informuje o tom, kam se v náročných chvílích obrátit o pomoc.

### Nepanikař - dostupná i v ukrajinštině

Poskytuje praktické tipy, techniky i kontakty na pomoc. Podpora je cílená pro ty, kteří se potýkají s depresí, úzkostmi, sebevraždnými myšlenkami, sebepoškozováním a poruchami příjmu potravy. V této aplikaci si můžete mimo jiné vytvořit vlastní plán aktivit, záchranný plán, zaznamenávat si, co vám pomáhá překonat nepříjemné pocity a myšlenky. Dále můžete využít dechová cvičení a další uzemňující techniky, kterými vás aplikace provede.

### Спільнота - Бібліотека знань ЮНІСЕФ Україна

Online katalog, který nabízí interaktivní materiály a hry na podporu duševního zdraví a práci se stresem v ukrajinštině.

### Для українців

MujRozhlas - na těchto stránkách najdete pohádky v ukrajinštině, které si můžete pustit jen tak pro radost i ukrajinsko-český audioslovník s lekcemi pro děti.

[mujrozhlas.cz/dlya-ukrainciv](http://mujrozhlas.cz/dlya-ukrainciv)