

Kam se obrátit o pomoc pro děti i dospělé

I když se pro dítě snažíme dělat, co můžeme, občas už naše síly nestačí a potřebujeme vyhledat odbornou pomoc. Od rodičů a pečujících osob se neočekává, že budou specialisty v oblasti duševního zdraví, ale ve chvílích, kdy se vaše dítě nebo vy sami ocitnete v krizi, je třeba vědět, na koho se obrátit. Čím dříve vyhledáte odborníka, tím větší je pravděpodobnost, že se dítě i vy budete cítit lépe.

Pokud se problémy, které vaše dítě trápí, týkají školního prostředí, zkuste se obrátit na školní poradenské pracoviště, kde působí:


- výchovný poradce
- metodik prevence
- školní psycholog/psycholožka
- speciální pedagog/pedagožka


Mimo školu však také existuje mnoho odborníků, kteří dětem mohou pomoci. Ať už jde o psychology, psychiatry, krizové telefonní linky, či mobilní aplikace a webové stránky.


Telefonní linky a online zdroje - pomoc pro děti


RODIČOVSKÁ LINKA

Funguje v rámci sdružení Linka bezpečí a je určena pro rodiče, další rodinné příslušníky, učitele a všechny dospělé, kteří mají obavy o děti. Rodičovská linka je anonymní a nabízí krizovou pomoc a základní sociální poradenství jak po telefonu, tak online.

 rodicovskalinka.cz


 606 021 021


 pomoc@rodicovskalinka.cz


 chat.rodicovskalinka.cz

CENTRUM ANABELL

Nabízí pomoc a podporu lidem s poruchami příjmu potravy a jejich blízkým. Poradenství je určeno pro děti od 12 let. Je možné se na centrum obrátit také v případě příznaků duševní nepohody, jako jsou například úzkostné stavy či strach. Poradenství je zdarma. Schůzku si lze domluvit telefonicky či emailem.

 anabell.cz

 774 467 293

 i-poradna@anabell.cz


Praha - Cimburkova 258/21, 130 00

Brno - Masarykova 506/37, 602 00

Ostrava - Pivovarská 4/10, 702 00


LINKA PRO RODINU A ŠKOLU

Je určena pro podporu rodiny v případě, že nastanou rodinné či mezigenerační konflikty, jako je například rozchod rodičů, spory o děti, rodičovské únosy či útoky dětí. Obrátit se na linku je možné i v případě, že má dítě výchovné potíže ve škole nebo řeší problém šikany. Linku mohou kontaktovat rodiče, příbuzní či další blízcí, pedagogové, děti a další široká veřejnost.

 linkaztracenedite.cz


 116 000


 116000@cestazkrize.net

 linkaztracenedite.cz/chat

APERIO LINKA PRO MÁMY A TÁTY

Je určena pro rodiče, kteří řeší těžké rozvody, partnerské neshody či výchovné problémy svých dětí. Linka pomáhá rodičům být oporou svým dětem i v těchto složitých životních situacích. Hovor je anonymní.


 aperio.cz

 739 416 408

LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA

Poskytuje nepřetržitou odbornou pomoc ohroženým dětem, dospívajícím a jejich rodinám, kteří se stali obětí týrání, zneužívání a zanedbávání. Linku mohou využít i lidé, kteří se nacházejí v jakékoliv jiné krizové životní situaci.

 ditekrize.cz

 777 715 215 / 241 484 149

 problem@ditekrize.cz

 id_dkc


DŮM TŘÍ PŘÁNÍ


Poskytuje pomoc a podporu dětem a jejich rodinám, které se nacházejí ve složité životní situaci, neví si rady při výchově dítěte, chtějí dítěti více porozumět nebo vidí, že dítě má problémy ve škole či s vrstevníky. Pomoc může být poskytnuta také v případě hádek rodičů kvůli dětem.

 dumtriprani.cz

CENTRUM PRO DĚTI MEZIPATRO


Podpora pro děti prostřednictvím individuálních sezení či skupinových programů.


 724 865 400

 hanakrusberska@dumtriprani.cz

CENTRUM PRO RODINY DELTA


Individuální a rodinné poradenství v oblasti nastavení pravidel soužití a vzájemné komunikace.


 602 662 063

 luciehanzlova@dumtriprani.cz

CENTRUM RODINNÉ TERAPIE HORIZONT


Centrum pomáhá se vztahy v rodině, s výchovou či chováním dítěte, se situací ve škole, či mezi vrstevníky.

 606 664 262

 kamilamrkvicova@dumtriprani.cz

CENTRUM PŘEMYSLA PITTRA PRO DĚTI

Krátkodobé pobytové zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc.

 607 199 291

 veronikavejvodova@dumtriprani.cz


Telefonní linky a online zdroje - pomoc pro dospělé


Může se stát, že pomoc dítěti je natolik náročná, že byste si o tom sami potřebovali s někým popovídat. Případně cítíte dlouhodobé vyčerpání a duševní nepohodu. Existuje mnoho anonymních linek či online zdrojů pro dospělé, na které se můžete v případě potřeby obrátit.

BONA

Je určena pro kohokoliv, kdo má zkušenost s duševním onemocněním a poskytuje odbornou pomoc a podporu lidem s duševním onemocněním a jejich blízkým v oblasti chráněného bydlení, podpory v zaměstnávání, řešení každodenních situací a poradenství.

E-mailová komunikace je anonymní.

 bona-ops.cz

 ipomoc@bona-ops.cz

OPATRUJ.SE


Dostupné i v ukrajinštině


Poskytuje informace o tom, jak posilovat svou psychickou odolnost, pečovat o své duševní zdraví, a jak pomoci sám sobě a druhým. Zároveň se zde nachází rozcestník kontaktů a informací, které mohou pomoci lidem, kteří se v Česku ocitli z důvodu války na Ukrajině.

 opatruj.se

NEPANIKAŘ

Obsahuje přehlednou mapu psychologické pomoci pro děti a dospělé. Součástí webové stránky je i telefonická a chatová poradna. Zároveň je k dispozici aplikace "Nepanikař", která poskytuje první psychologickou pomoc. Obsahuje témata jako jsou například deprese, úzkost, panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy či kontakty na první pomoc. E-mailová i chatová komunikace je anonymní.

 nepanikar.eu

 nepanikar.eu/poradna


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.


LINKA LIA

Poskytuje psychosociální asistenci všem, kterých se dotkla válka na Ukrajině (nezávisle na věku a statusu v ČR). Na lince si můžete zvolit, zda potřebujete krizovou linku či sociálně-poradenskou infolinku. Volání není nijak omezené a je pro vás bezplatné a krizová linka důvěry je anonymní. Pracovníci linky se s vámi domluví ukrajinsky, rusky nebo česky. Na krizovou linku důvěry se můžete obrátit i pomocí emailu.

Provozní doba krizové linky důvěry je od pondělí do pátku 8:00 - 21:00, víkend 12:30 - 17:00. Provozní doba infolinky je pondělí - pátek 9:00 - 17:00.

 linkalia.cz

 +420 800 60 10 20

 help@linkalia.cz

Psychoterapie

Pokud si chcete popovídat s někým neanonymně, ať už naživo nebo online, můžete se obrátit na psychoterapeuta. Pokud jste u jedné z níže zmíněných pojišťoven, můžete si zažádat o příspěvek na psychosociální podporu a část terapeutických sezení si nechat pojišťovnou proplatit. Sleva na terapie se vztahuje na pojištěnce u těchto pojišťoven:



VZP

- příspěvek 500 Kč na sezení, max 10 sezení dohromady (tedy 5 000 Kč)
- vztahuje se i na děti ve věku od sedmi let (do 18 let musí žádost podat jejich zákonný zástupce)

dusevnizdravi.vzp.cz

ČPZP

- příspěvek 500 Kč na sezení, max 5 sezení (tedy 2 500 Kč celkem)
- i pro děti od sedmi let

cpzp.cz/preventivni-program/64

ZPMV

- příspěvek na konzultaci u klinického psychologa 500 Kč a 1 500 Kč pro dítě

zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci

VOZP


- příspěvek v hodnotě 500 Kč na poradenství pro rodiče dětí s duševní poruchou (tj. na konzultaci rodiče/zákonného zástupce s dětským psychiatrem/klinickým psychologem/logopedem o postupu léčby dítěte)
- Online osmítýdenní program podpory osobní spokojenosti, založený na principech mindfulness

vozp.cz/prispevky-na-prevenci#program-zdrava-duse

Psychoterapie

TERAPIE.CZ

Terapie.cz poskytuje terapie zdarma lidem v ČR, kteří mají příbuzné na Ukrajině, ukrajincům v ČR i mimo ČR v rámci online terapií a dobrovolníkům, kteří v aktuální situaci zajišťují humanitární pomoc. Zaregistrovat se můžete na webových stránkách:

 terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina

ČESKÁ PSYCHOLOGICKÁ ALIANCE PRO GLOBÁLNÍ ZMĚNY

Nabízí přímou či online psychologickou pomoc zdarma Ukrajincům žijícím v ČR nebo těm, kteří do ČR utečou před válkou (krizové intervence či první sezení, dále úhrady dle domluvy). Pracovníci jsou schopni poskytnout psychotherapeutickou podporu v češtině, angličtině, ruštině, ukrajinštině a dalších jazycích. Seznam kontaktů naleznete na webových stránkách:

 cpng.cz/l/psychologicka-pomoc-ukrajine

VOS: PLÁN MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ V APP STORU - DOSTUPNÁ I BEZPLATNĚ V UKRAJINŠTINĚ

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

