

Куди звертатися по допомогу дітям і дорослим

Хоча ми намагаємося зробити все можливе для нашої дитини, іноді наших зусиль буває недостатньо, і ми потребуємо професійної допомоги. Батьки та опікуни не повинні бути фахівцями з психології, але коли ваша дитина або ви опинилися в стресовій ситуації, ви повинні знати, куди звернутися. Що раніше ви звернетесь до фахівця, то більше шансів, що ваша дитина і ви швидко покращите своє самопочуття.

Якщо проблеми, які турбують вашу дитину, пов'язані зі шкільним середовищем, спробуйте звернутися до:

- педагогічного консультанта
- методиста з питань виховання
- шкільного психолога
- спеціального педагога

Також, окрім шкільних спеціалістів, є багато фахівців, які можуть допомогти дітям. Це можуть бути психологи, психіатри, кризові гарячі лінії, мобільні додатки та веб-сайти.

Телефони довіри та онлайн-ресурси для допомоги дітям

ЛІНІЯ ДОПОМОГИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Працює в рамках програми "Телефон довіри" і призначена для батьків, інших членів сім'ї, вчителів та всіх дорослих, які турбуються про своїх дітей. Лінія є анонімною і пропонує підтримку в кризовій ситуації та базові соціальні консультації, як по телефону, так і онлайн.

- 🌐 rodicovskalinka.cz
- ☎️ 606 021 021
- ✉️ pomoc@rodicovskalinka.cz
- 💬 chat.rodicovskalinka.cz

ЦЕНТР ANABELL


Пропонує допомогу та підтримку людям із розладами харчової поведінки та їхнім близьким. Консультації доступні для дітей віком від 12 років. До центру також можна звернутися з симптомами психічної нерівноваги, наприклад такими, як тривожні стани або страх. Консультації надаються безкоштовно. Записатися на консультацію можна телефоном або за електронною поштою.


- 🌐 anabell.cz
- ☎️ 774 467 293
- ✉️ i-poradna@anabell.cz

Прага - Cimburkova 258/21, 130 00
Брно - Masarykova 506/37, 602 00
Острава - Pivovarská 4/10, 702 00


ЛІНІЯ ДОПОМОГИ ДЛЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ

Призначена для підтримки сімей при виникненні сімейних конфліктів або конфліктів між поколіннями, таких як розлучення батьків, суперечки щодо дітей, викрадення дітей батьками або втечі дітей з дому. На лінію також можна звернутися, якщо дитина має труднощі з навчанням у школі або стикається з булінгом. На гарячу лінію можуть звертатися батьки, родичі або інші близькі люди, вчителі, діти та інші представники громадськості.

 linkaztracenedite.cz


 116 000


 116000@cestazkrize.net

 linkaztracenedite.cz/chat

ЛІНІЯ «APERIO» ДЛЯ БАТЬКІВ

Призначена для батьків, які мають конфлікти при розлученні, партнерські непорозуміння або освітні проблеми у дітей. Спеціалісти лінії допомагають батькам підтримати своїх дітей у цих складних життєвих ситуаціях. Дзвінки є анонімними.


 aperio.cz

 739 416 408

ЛІНІЯ ДОВІРИ ДИТЯЧОГО КРИЗОВОГО ЦЕНТРУ

Надає цілодобову професійну допомогу дітям, підліткам та їхнім сім'ям із груп ризику, які стали жертвами насильства, жорстокого поведіння та недбалого виховання. Телефонем довіри також можуть скористатися люди, які опинилися в будь-якій іншій кризовій ситуації.

 ditekrize.cz

 777 715 215 / 241 484 149

 problem@ditekrize.cz

 Id_dkc


ДІМ ТРЬОХ БАЖАНЬ

надає допомогу та підтримку дітям та їхнім сім'ям, які опинилися у складній життєвій ситуації, мають проблеми з вихованням дитини, хочуть більше розуміти свою дитину або занепокоєні, що у дитини проблеми в школі з навчанням чи однолітками. Допомога також може бути надана в разі сварок батьків через дітей.

 dumtriprani.cz

ЦЕНТР ДЛЯ ДІТЕЙ MEZIPATRO


Підтримка дітей через індивідуальні заняття та групові програми.


 724 865 400

 hanakrusberska@dumtriprani.cz

СІМЕЙНИЙ ЦЕНТР DELTA

Індивідуальні та сімейні консультації у сфері встановлення правил спільного проживання та гармонійного спілкування.


 602 662 063

 luciehanzlova@dumtriprani.cz

ЦЕНТР СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ HORIZONT


Центр допомагає у вирішенні проблем у сімейних стосунках, у вихованні та поведінці дитини, у в школі чи з однолітками.


 606 664 262

 kamilamrkvicova@dumtriprani.cz

ЦЕНТР ДЛЯ ДІТЕЙ PŘEMYSLA PÍTRRA

Заклад короткострокового перебування для дітей, які потребують негайної допомоги.

 [607 199 291](tel:607199291)


 veronikavejvodova@dumtriprani.cz


Телефони довіри та онлайн-ресурси для допомоги дорослим

Можливо, допомога дитині викликає у вас такий стрес, що ви самі потребуєте поговорити з кимось про це. Або ж ви почуваете тривале виснаження та психічну нерівновагу. Існує багато анонімних телефонів довіри або онлайн-ресурсів для дорослих, якими можна скористатися, якщо вам це потрібно.

BONA

Призначена для всіх, хто стикався з психічними захворюваннями. Центр надає спеціалізовану допомогу та підтримку людям із психічними захворюваннями та їхнім близьким у таких сферах, як притулок, підтримка у працевлаштуванні, вирішення повсякденних ситуацій та консультування. Спілкування електронною поштою є анонімним.

 bona-ops.cz

 ipomoc@bona-ops.cz

OPATRUJ.SE

Також доступно українською мовою.


Надає інформацію про те, як зберегти психічну стійкість, потурбуватися про своє психічне здоров'я та як допомогти собі й іншим. Також є посилання на контакти та інформацію для допомоги людям, що опинилися в Чеській Республіці через війну в Україні.

 opatruj.se

NEPANIKAŘ

Інтернет-ресурс має вигляд мапи психологічної допомоги для дітей і дорослих.

На сайті також доступні телефонічні та чат-консультації. Існує також додаток "Nepanikař", який надає першу психологічну допомогу. Він охоплює такі теми, як депресія, тривога, паніка, самоушкодження, суїцидальні думки, розлади харчової поведінки та контакти для надання першої допомоги. Спілкування електронною поштою та в чаті є анонімним.

 nepanikar.eu

 nepanikar.eu/poradna

ЛІНІЯ ДОПОМОГИ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ

Телефонна лінія також доступна за межами України, ви можете зателефонувати з Чехії в будь-який час з 9:00 до 19:00. Підтримку надають україномовні психологи.

 800 012 058


LINKA LIA

Надає психосоціальну допомогу всім, хто постраждав від війни в Україні (незалежно від віку та статусу в Чеській Республіці). Ви можете вибрати для консультації кризову лінію або інформаційну лінію соціального консультування. Телефонні дзвінки не мають жодних обмежень і є для вас безкоштовними, а на кризову лінію - анонімними. Співробітники розмовляють українською, російською та чеською мовами. Ви також можете зв'язатися з кризовою гарячою лінією електронною поштою.

Години роботи кризової лінії: з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 21:00, у вихідні з 12:30 до 17:00. Години роботи інформаційної лінії: з понеділка по п'ятницю 9:00 - 17:00.

 linkalia.cz

 +420 800 60 10 20

 help@linkalia.cz

Психотерапія

Якщо ви маєте бажання поговорити з кимось неанонімно, наживо або онлайн, ви можете звернутися до психотерапевта. Якщо ви застраховані в одній із перелічених нижче страхових компаній, ви можете подати заяву на отримання грошового внеску для психосоціальної підтримки і отримати відшкодування частини терапевтичних сеансів від вашої страхової компанії. Знижка на спеціальну терапію поширюється на застрахованих у цих страхових компаніях:

VZP

- 500 крон за сеанс, максимум 10 сеансів загалом (5 000 крон)
- також поширюється на дітей віком від семи років (до 18 років заяву має подати законний опікун)

🌐 dusevnizdрави.vzp.cz

ČPZP

- 500 крон за сеанс, максимум 5 сеансів (загалом 2 500 крон)
- також для дітей від 7 років

🌐 cpzp.cz/preventivni-program/64

ZPMV

- внесок на консультацію з клінічним психологом 500 чеських крон та 1 500 чеських крон для дитини

🌐 zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci

VOZP

- внесок у розмірі 500 крон на консультації для батьків дітей із психічними розладами (тобто на консультацію батьків/законних опікунів з дитячим психіатром/клінічним психологом/логопедом щодо лікування дитини)
- восьмитижнева онлайн-програма для покращення внутрішнього самопочуття, заснована на принципах самоусвідомлення


🌐 <https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci#program-zdrava-duse>



Психотерапія


TERAPIE.CZ

надає безкоштовну терапію людям в Чехії, які мають родичів в Україні, українцям в Чехії та за її межами в рамках онлайн-терапії, а також волонтерам, які надають гуманітарну допомогу. Зареєструватися можна на сайті:

 terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina

ЇЧЕСЬКИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ АЛЬЯНС ДЛЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН

пропонує безкоштовну особисту або онлайн психологічну допомогу українцям, які проживають у Чеській Республіці, або тим, хто отримав прихисток у Чехії (кризове втручання або перший сеанс, інші внески згідно з ситуацією). Співробітники можуть надавати психотерапевтичну підтримку чеською, англійською, російською, українською та іншими мовами. Список контактів можна знайти на сайті:

 cpng.cz//psychologicka-pomoc-ukrajine

VOS: PLÁN MENTÁLNÍHO ZDRAVÍ V APP STORU - ТАКОЖ ДОСТУПНИЙ БЕЗКОШТОВНО УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

Цей додаток надає широкий спектр психологічної допомоги, орієнтованої на повсякденне життя та кризові моменти. Також в додатку є дихальні вправи, методи самоконтролю, планування та необмежений чат із психологами-консультантами. Крім того, цей додаток інформує вас про те, куди звернутися по допомогу в складних ситуаціях.

