

Куди звертатися по допомогу дітям і дорослим

Є багато людей і контактів, за якими ми можемо звернутися, коли не знаємо, що робити. Пам'ятайте: що раніше ми звернемося за професійною допомогою, то більша ймовірність того, що дитині стане краще.

Якщо ви переймаєтеся через учня, в шкільному середовищі можете звернутися до

- класного керівника цього учня
- консультанта з питань виховання
- шкільного методиста превенції
- шкільного психолога

За межами школи також є багато фахівців, які можуть допомогти дітям. Чи то йдеться про психологів, психіатрів, чи про телефони довіри, мобільні додатки та веб-сайти.

Телефони довіри та онлайн-ресурси - допомога для дітей

БАТЬКІВСЬКА ЛІНІЯ

Батьківська лінія працює в рамках Асоціації "Телефон довіри" і призначена для батьків, інших членів сім'ї, вчителів та всіх дорослих, які турбуються про своїх дітей. Батьківська лінія є анонімною і пропонує кризову підтримку 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 з розладами харчової поведінки та їхнім близьким. Консультації доступні для дітей віком від 12 років. До центру також можна звернутися з симптомами психічної нерівноваги, такими як тривожні стани або страх. Консультації надаються безкоштовно. Записатися на зустріч можна за телефоном або 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 ДЛЯ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ

Призначена для підтримки сімей у разі сімейних конфліктів або конфліктів між поколіннями, таких як розлучення батьків, лайки про дітей, викрадення дітей батьками або втечі з дому. На гарячу 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 АPERIO ДЛЯ МАМ І ТАТ

Призначена для батьків, які мають справу з важкими розлученнями, розбіжностями між собою або освітніми проблемами своїх дітей. Лінія допомагає батькам бути опорою для своїх дітей у цих складних життєвих ситуаціях. Телефонний дзвінок є анонімним.

 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 бездоглядності. Телефонно довіри також можуть скористатися люди, які опинилися в будь-якій іншій кризовій ситуації.

 ditekrize.cz


 777 715 215 / 241 484 149

 problem@ditekrize.cz

 ld_dkc


ДІМ ТРЬОХ БАЖАНЬ

Надає допомогу та підтримку дітям та їхнім сім'ям, які опинилися у складній життєвій ситуації, не знають, як виховувати свою дитину, хочуть більше розуміти свою дитину або бачать, що їхня дитина має проблеми в школі чи з однолітками. Допомога також може бути надана, якщо батьки сваряться 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

Індивідуальне та сімейне консультування у сфері встановлення правил співжиття та взаємного спілкування.


 602 662 063

 luciehanzlova@dumtriprani.cz

ЦЕНТР СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ HORIZONT

Центр допомагає у сімейних стосунках, у вихованні та поведінці дитини, у ситуації в школі чи серед однолітків.

 606 664 262

 kamilamrkvicova@dumtriprani.cz

ЦЕНТР PŘEMYSLA PITRA ДЛЯ ДІТЕЙ

Заклад короткострокового перебування для дітей, які потребують негайної допомоги.

607 199 291

 veronikavejvodova@dumtriprani.cz




Телефони довіри та онлайн-ресурси - допомога для дорослих


Можливо, допомога дитині або спілкування з її батьками викликає у вас такий стрес, що ви самі потребуєте поговорити з кимось про це. Або ж ви можете почуватися виснаженими і не відчувати душевного спокою в довгостроковій перспективі. Або ж, можливо, вам доведеться порекомендувати батькам учня контакти спеціалістів. 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, і 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 зміцнити психічну стійкість, піклуватися про своє психічне здоров'я та як допомогти собі й іншим. Тут також є вказівник на контакти та інформацію, яка може допомогти людям, що опинилися в Чехії через війну в Україні.

 opatruj.se

NERANIKAŘ

містить чітку мапу психологічної допомоги для дітей та дорослих. На сайті також доступні телефонічні та чат-консультації. Існує також додаток "Неранікаř", 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.

 neranikar.eu

 neranikar.eu/poradna

ЛІНІЯ ДОПОМОГИ ДЛЯ УКРАЇНЦІВ

Ця телефонна лінія також доступна за межами України, з Чехії ви можете зателефонувати за номером +420 800 012 058 у будь-який час з 9:00 до 19:00. Україномовні психологи підтримають вас по телефону.

Психотерапія

Якщо ви хочете 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 грошової допомоги для психосоціальної підтримки і отримати відшкодування частини терапевтичних сеансів від вашої страхової компанії.

Sleva na terapie se vztahuje na pojištění u těchto pojišťoven:

VZP

- грошова допомога 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 їхній законний опікун)

🌐 dusevnizdravi.vzp.cz

ČPZP

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

🌐 cpzp.cz/preventivni-program/64

ZPMV

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

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

VOS: План психічного здоров'я в App Store - також доступний безкоштовно українською мовою

Цей додаток надає широкий спектр психологічної допомоги, орієнтованої на повсякденне життя та кризові моменти, дихальні вправи, моніторинг настрою, ведення щоденника та необмежений чат із психологами-консультантами. Крім того, цей додаток інформує вас про те, куди звернутися по допомогу в складних ситуаціях.

