

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

 116 111


 pomoc@linkabezpeci.cz


 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 (sami nebo s někým, komu věříte). Je potřeba si jen dopředu zavolat a domluvit termín.

 ditekrize.cz

 777 715 215 / 241 484 149


 problem@ditekrize.cz


 iporadna.cz/elinka-chatova-poradna


 ld-dkc

SPONDEA

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


 spondea.cz


 608 118 088 / 725 735 983

 krizovapomoc@spondea.cz

DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

Dětství bez násilí je anonymní služba, která je určena pro děti a dospívající, kteří mají nějaké trápení a potřebují poradit v situaci, se kterou si neví rady. Můžete chatovat nebo napsat.


 detstvibeznasili.cz/jsem-dite-nebo-teenager


 poradna@centrumlocika.cz


 elinka.internetporadna.cz/linky/detstvi-bez-nasili


MODRÁ LINKA

Linka důvěry, kde jsou lidé vyškoleni pro podporu v těžkých situacích a budou s vámi hledat způsoby, jak vaše trápení zmenšit. Služba je poskytována nonstop 24/7.

 modralinka.cz/sluzby/linka-duvery


 608 902 410 / 731 197 477


 modralinka

 chat.modralinka.cz


LINKA ANABELL

Linka Anabell poskytuje podporu komukoliv, kdo si prochází poruchou příjmu potravy.


 anabell.cz

 i-poradna@anabell.cz


Praha - Cimburkova 258/21, 130 00

 775 904 778

Brno - Masarykova 506/37, 602 00

 724 824 619

Ostrava - Pivovarská 4/10, 702 00

 602 236 457

Mobilní aplikace a další online zdroje

Pokud hledáte další způsoby, jak podpořit své duševní zdraví, můžete využít mobilní aplikace nebo webové stránky, 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 zdroje 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

Tato aplikace poskytuje širokou škálu psychologické pomoci zaměřenou 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.

Dostupná v App Store a Google Play.

Nepanikař

Poskytuje praktické tipy, techniky i kontakty na pomoc. Podpora je cílená pro ty, kteří se potýkají s depresí, úzkostmi, sebevražednými 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.

Dostupná v App Store a Google Play.

Opatruj.se

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, testů a informací o duševním zdraví.

Dostupné na webu opatruj.se, i v ukrajinštině.

