

# Kde hledat pomoc

## V případě nouze

- **Linka bezpečí**  
116 111  
Nonstop  
<https://www.linkabezpeci.cz/>  
Pro děti, mládež a studující do 26 let, zdarma.
- **Linka první psychické pomoci**  
116 123  
Nonstop  
<http://www.linkapsychickepomoci.cz/>  
Pro dospělé v krizi nebo náročné situaci, zdarma.
- **Linka pro rodinu a školu**  
116 000  
Nonstop  
<http://www.linkaztracenedite.cz/>  
Pro všechny, kteří mají starost o dítě ohrožené v rodině nebo ve škole (šikana, kyberšikana, sebepoškozování, ...). Zdarma.  
Poskytují nejen podporu, ale i praktické informace v krizových situacích.  
Je možno též mailovat či chatovat.
- **Rodičovská linka**  
606 021 021  
Po - Čt 13:00 - 21:00, Pá 9:00 - 17:00  
<https://www.rodicovskalinka.cz/>  
Pro všechny dospělé, kteří mají starost o děti.  
Je možno též mailovat.

## V Brně a okolí

- **Pedagogicko-psychologická poradna**  
Kohoutova 4, Brno  
545 223 379, 604 805 731  
<https://pppbrno.cz/kohoutova.php>
- **SPONDEA**  
Po - Čt 8:00 - 18:00, Pá 8:00 - 16:00  
<https://www.spondea.cz/cz>  
Pomoc lidem v krizových situacích (608 118 088), obětem domácího násilí (739 078 078) a všem, kteří se chtějí naučit ovládnout svůj vztek (725 005 367)
- **Tým včasné intervence**  
telefonická domluva na čísle: 777 465 192  
Po - Pá 8:00 - 16:00  
<https://vizdom.cz/blansko/>  
Včasná pomoc a podpora lidem se začínajícími psychickými obtížemi.

## **Ve specifických situacích**

- **Poruchy příjmu potravy**

Anabel

774 467 293

8:00 - 16:00

<http://www.anabell.cz/>

Pro osoby s poruchami příjmu potravy a jejich blízké.

- **Drogová poradna**

<http://www.drogovaporadna.cz/poradna-on-line/zadejte-dotaz.html>

- **LGBTQ problematika**

<https://www.sbarvouven.cz/>

## **Další kontakty:**

<https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>

## **Duševní zdraví v mobilu**

- **aplikace Nepanikař**

Rychlá první psychologická pomoc a kontakty na další odbornou pomoc.

Pro lidi ohrožené depresí, úzkostmi, panikou, sebepoškozováním, myšlenkami na sebevraždu, poruchami příjmu potravy.

- **aplikace Calmio**

Pro všechny, kteří se chtějí zklidnit, redukovat stres a naučit se soustředit na "tady a teď".