

TELEFONICKÉ KRIZOVÉ LINKY

Linka bezpečí	116 111 (nonstop), ZDARMA (pomoc pro děti, mládež a studující do 26 let).
Linka pro rodinu a školu	116 000 (nonstop), ZDARMA (pomoc dospělým ohledně dětí - pro rodiče, příbuzné, učitele, vychovatele).
Linka první psychické pomoci	116 123 (nonstop), ZDARMA (krizová pomoc pro dospělé)
Linka důvěry Dětského krizového centra	777 715 215, 241 484 149 (nonstop) pro děti i dospělé
Rodičovská linka	606 021 021 (po-čet 9-21:00, pá 9-17:00) pro rodiče, učitele, vychovatele
Senior telefon (Život 90)	800 157 157 (nonstop), ZDARMA.
Linka seniorů (Elpida)	800 200 007 (denně 8-20:00), ZDARMA, email:

V Ukrajinském jazyce/ Українською мовою: po, st, pa 9.00-12.00 a 14.00-17.00
Charita 731 432 431

ONLINE POMOC

Web opatruj se: <https://www.opatruj.se/> (komplexní web k posilování duševního zdraví, zvládání a odolnosti, zřizuje Národní ústav duševního zdraví).

Varianta webu v angličtině: <https://www.mymentalhealth.guide/>

Varianta webu v ruštině: <https://www.samopomo.ch/>