

# DŮLEŽITÉ KONTAKTY V PŘÍPADĚ POTŘEBY

- Kontakty

## **Rodičovská linka Linky bezpečí - 606 021 021**

Pro rodiče a další rodinné příslušníky, pedagogy a všechny dospělé, kteří mají starost o děti.

E – mail: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz), chat

## **Linka pro rodinu a školu – 116 000**

Linka pro pedagogy, vychovatele, rodinu a veřejnost

Nonstop, zdarma

## **Linka první psychické pomoci – 116 123**

Krizová linka pro dospělé

Nonstop, zdarma

Chatové poradenství

## **Modrá linka – 608 902 410, 731 197 477**

Denně 9 – 21 hodin pro děti i dospělé

Skype: modralinka

E-mail: [help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)

Chatové poradenství

## **Linka bezpečí – 116 111**

Nonstop, zdarma pro děti, mládež a studující do 26 let

E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)

## **Linka důvěry Dětského krizového centra – 241 484 149, 777 715 215**

Nonstop, pro děti a dospívající

E-mail: [problem@дитеkrize.cz](mailto:problem@дитеkrize.cz)

Chatové poradenství

## **Linka důvěry pro rizika kyberprostoru – 778 510 510**

Nonstop, spadá pod Dětské krizové centrum

## **Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí – 116 006**

Nonstop, zdarma

Bílý kruh bezpečí

---

**Další odkazy:**

Web: [dusevnizdravi.edu](http://dusevnizdravi.edu)

<https://www.opatruj.se/dusevni-zdravi/dusevni-zdravi-a-pohoda> - edukační web

[https://www.rodicovskalinka.cz/-](https://www.rodicovskalinka.cz/)

Z celé ČR se na ni mohou obrátit rodiče, prarodiče a další rodinní příslušníci, pedagogové, všichni dospělí, kteří mají starost o děti. Nabízí krizovou pomoc a základní sociální poradenství po telefonu nebo prostřednictvím e-mailu. Tel. 606 021 021 (Služba je poskytována zdarma, klient platí pouze telefonní poplatek dle tarifu operátora.) [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)

**Nepanikař - První pomoc při psychických potížích**

<https://nepanikar.eu/>

Aplikace „Nepanikař“ poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc. Obsahuje moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

### **Možnost finančního příspěvku na podporu duševního zdraví od zdravotních pojišťoven**

**Všeobecná zdravotní pojišťovna**

**Zvýšení dostupnosti psychosociální podpory**

<https://dusevnizdravi.vzp.cz/informace-o-prispevku/>

V rámci programu péče o duševní zdraví lze získat příspěvek až 5 000 Kč na zvýšení dostupnosti psychosociální podpory u vybraného terapeuta. Příspěvek je určen pojištěncům ve věku od 7 let (u kterých není v termínu podání žádosti o vystavení Poukazu nebo žádosti o příspěvek evidována přeregistrace k jiné zdravotní pojišťovně) na nově absolvovaná sezení u vybraného terapeuta dle zveřejněného seznamu v max. počtu 10 sezení. Cena sezení nesmí dohromady přesáhnout částku 5 000 Kč.

Seznam terapeutů: [https://dusevnizdravi.vzp.cz/seznam-](https://dusevnizdravi.vzp.cz/seznam-terapeuta/?queryKraj=Kr%C3%A1lov%C3%A9hradeck%C3%BD&queryZamereni=&queryForma=&queryKapacita=&queryT)

[terapeuta/?queryKraj=Kr%C3%A1lov%C3%A9hradeck%C3%BD&queryZamereni=&queryForma=&queryKapacita=&queryT](https://dusevnizdravi.vzp.cz/seznam-terapeuta/?queryKraj=Kr%C3%A1lov%C3%A9hradeck%C3%BD&queryZamereni=&queryForma=&queryKapacita=&queryT)  
[ext=&stranka=3](https://dusevnizdravi.vzp.cz/seznam-terapeuta/?queryKraj=Kr%C3%A1lov%C3%A9hradeck%C3%BD&queryZamereni=&queryForma=&queryKapacita=&queryT)

**Zdravotní pojišťovna Ministerstva vnitra ČR**

<https://www.zpmvcr.cz/pojistenci/bonusy-na-prevenci/program-podpory-dusevniho-zdravi>

Přispívá na vyšetření v oboru klinické psychologie a klinické logopedie dětem i dospělým až 2 000 Kč.

**Zaměstnanecká pojišťovna Škoda**

**ZPŠkoda | [www.zpskoda.cz](http://www.zpskoda.cz)**

Přispívá až 2 000 Kč na podporu duševního zdraví. Příspěvek lze čerpat bez věkového omezení.

---