

KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY

autor: Pavlína Pýchová

Odkazy na linky týkající se Coronaviru

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|---|--|-----------------|
| INFOLINKA STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU - informace ohledně akutního výskytu koronaviru | 724 810 106 725 191 367 | nonstop |
| INFORMAČNÍ LINKA V SOUVISLOSTI S KORONAVIREM - informace týkající se koronaviru | 1212 | nonstop, ZDARMA |

Další odkazy

| NÁZEV | ODKAZ | PROVOZNÍ DOBA |
|--|---|---------------|
| MZČR – INFORMACE O CORONAVIRU - možnost chatovat (vpravo dole odkaz), dále užitečné informace na stránkách | https://koronavirus.mzcr.cz/ | nonstop |
| Magistrát Hl.m.Prahy – aktuální informace a doporučení ke koronaviru | http://www.praha.eu/jnp/cz/index.html | |

Odkazy na LD pro dospělé

ZDARMA:

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|--|---------------------|--------------------------------------|
| KRIZOVÁ LINKA pro seniory nad 65 let MHMP + Život 90 – rozdělovník dalších telefonních linek, včetně pomoci s donáškou jídla, psycholog. Pomoci, hygien. Stanice, apod. | 800 160 166 | nonstop |
| LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI - krizová linka pro dospělé - Chatové poradenství www.chat-pomoc | 116 123 | Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí | 116 006 | nonstop |
| LINKA PRO RODINU A ŠKOLU - pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti - Chatové poradenství https://linkaztracenedite.cz/chat/ - E-mailové poradenství 116000@cestazkrize.net | 116 000 | Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| LINKA EDA - primárně pro rodiny dětí se závažnou diagnózou či postižením, ale mohou volat i dospělí v krizi - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linka@eda.cz | 800 40 50 60 | pondělí až pátek: 9:00 - 15:00 |
| SENIOR LINKA ŽIVOT 90 - senioři + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství www.zivot90.cz/chat - E-mailové poradenství seniortelefon@zivot90.cz | 800 157 157 | nonstop |
| LINKA SENIORŮ ELPIDA | 800 200 007 | každý den: 8:00 – 20:00 |

| | | |
|--|-------------|--------------------------------------|
| - seniory + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství linkasenioru@elpida.cz | | |
| NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ - všem občanům starším 15 let | 800 350 000 | pondělí až pátek: 10:00 – 18:00 |
| LINKA AIDS POMOCI - dotazy týkající se problematiky HIV/AIDS | 800 800 980 | nonstop |
| PORADNA PŘI FINANČNÍ TÍSNĚ - nezávislý, objektivní rozbor finanční situace | 800 722 722 | pondělí: 8:30 - 12:00, 13:00 - 17:30 |
| ANONYMNÍ LINKA DŮVĚRY PRO ALKOHOLIKY A JEJICH RODINY - lidé závislí na alkoholu a jejich příbuzní | 724 307 775 | čtvrtek: 8:00 - 22:00 |
| KRIZOVÁ A INFORMAČNÍ LINKA NA POMOC ZVÍŘATŮM - informace, jak se zachovat při kontaktu se zvířaty, poradna, jak postupovat při podezření na týrání | 800 888 500 | pondělí až pátek: 9:00 - 17:00 |
| Zelená Linka Anděl strážný - pro všechny seniory a jejich blízké. | 800 603 030 | nonstop |

ZPOPLATNĚNÉ:

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|--|-------------|---|
| RODIČOVSKÁ LINKA RODIČE - rodiče, prarodiče, příbuzní, pedagogové, všichni, kteří mají nějakou starost o děti | 606 021 021 | pondělí až čtvrtek 13:00 – 21:00, pátek 9:00 – 17:00 |
| LD CKI BOHNICE - linka krizového centra PN Bohnice | 284 016 666 | nonstop |
| LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA - pro děti i dospělé, primárně téma CAN - Skypové poradenství ld_dkc - Chatové poradenství http://www.elinka.iporadna.cz/ - E-mailové poradenství problém@ditekrize.cz | 777 715 215 | nonstop |
| LINKA RIZIKA KYBERPROSTORU - bere stejný člověk, jako LD dětského krizového centra, pro všechno problémy zažité v kyberprostoru | 778 510 510 | nonstop |

Další odkazy pro dospělé

| NÁZEV | ODKAZ | PROVOZNÍ DOBA |
|--|---|----------------------|
| E-LINKA CHATOVÉ PORADNY - portál s aktuálně otevřenými poradnami | https://www.elinka.iporadna.cz/ | nonstop |
| RODIČOVSKÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA | https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/ | neděle, 9:00 - 13:00 |

Odkazy na LD pro DĚTI

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|--|--|----------------------------|
| LINKA BEZPEČÍ - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní | 116 111 | nonstop, ZDARMA |
| MODRÁ LINKA - pro děti i dospělé | 608 902 410 731 197 477 | každý den od 9:00 do 21:00 |
| LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA - pro děti i dospělé, primárně téma CAN | 777 715 215 | nonstop |

Další odkazy pro DĚTI

| NÁZEV | ODKAZ | PROVOZNÍ DOBA |
|--|---|---|
| LINKA BEZPEČÍ – CHATOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní | https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/ | každý den 9:00 – 13:00 a 15:00 – 19:00 |
| LINKA BEZPEČÍ – EMAILOVÁ PORADNA - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let | https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/napis-nam/ | nonstop, odpověď do 3 pracovních dnů |
| MODRÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA - pro děti i dospělé MODRÁ LINKA – SKYPE MODRÁ LINKA – E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ | https://chat.modralinka.cz/ Modralinka help@modralinka.cz | Každý den 12:00 - 21:00 |

LD důvěry podle krajů – ZPOPLATNĚNÉ – PRO DOSPĚLÉ:

| KRAJ | SLUŽBA | PROVOZNÍ HODINY | TELEFON |
|-----------------|--|---|----------------------------|
| JIHOČESKÝ | LD České Budějovice | nonstop | 387 313 030 |
| JIHOMORAVSKÝ | LD Blansko (diecézní charita Brno) | nonstop | 516 410 668 |
| | SKYPE LD Blansko: <i>linka.duvery.blansko</i> | denně: 14:00 - 18:00 | |
| KARLOVARSKÝ | LD Karlovy Vary (Res vitae, o.s.) | Po – Pá: 18:00 - 6:00 | 353 588 080 723 963 356 |
| | není LD (dát číslo na jinou, třeba Liberec) | | |
| LIBERECKÝ | LD Liberec (Centrum intervenčních a psychosoc. služeb) | nonstop | 485 177 177 606 450 044 |
| | LD Karviná (Centrum psycho. pomoci) | nonstop | 596 318 080 777 499 650 |
| MORAVSKOSLEZSKÝ | SKYPE LD Karviná: <i>linka.duvery.karvina</i> | nonstop | |
| | LD Ostrava | nonstop | 737 267 939 596 618 908 |
| | LD Olomouc | Po – Pá: 18:00 - 6:00 | 585 414 600 |
| PARDOBICKÝ | LD Ústí nad Orlicí | nonstop | 465 524 252 |
| | SKYPE LD Ústí nad Orlicí: <i>linka.duvery.uo</i> | denně: 9:00 - 21:00 | |
| | e-mailové poradenství: <i>mail@spirala-ul.cz</i> | | |
| PLZEŇSKÝ | LD Plzeň (LD Ledovec) | denně: 8:00 - 24:00 | 739 055 555 |
| PRAHA | Pražská linka důvěry | nonstop | 222 580 697 |
| | Emailové poradenství: linka.duvery@csspraha.cz | | |
| | Chat: www.chat-pomoc.cz/ | Po-čt 9:00 – 21:00 Pá 9:00 – 15:00 So 14:00 – 20:00 | |
| | SOS Centrum Diakonie ČCE – SKP Pro klienty nad 11 let | Denně 9:00 – 20:00 | 608 004 444 |
| | Chat: https://www.elinka.iporadna.cz/ | | |
| | LD Kladno | nonstop | 777 684 444 312 684 444 |
| STŘEDOČESKÝ | SKYPE LD Kladno: <i>linka.duvery.kladno</i> | denně: 8:00 - 20:00 | |
| | E-mailové poradenství: <i>poradenstvi@ldkladno.cz</i> | | |
| | LD Mladá Boleslav | Po - Pá: 9:00 - 18:00 | 326 741 481 |
| | LD Kutná Hora | Po - Ne: 8:00 - 22:00 | 327 511 111 602 874 470 |
| | LD Ústí nad Labem (Spirála) | nonstop | 475 603 390 |
| VYSOČINA | LD Střed | denně: 9:00 - 21:00 | 775 223 311 568 443 311 |
| | Linka SOS Zlín | nonstop | 577 431 333 778 400 170 |
| ZLÍNSKÝ | e-mailové poradenství: <i>sos@zlin.cz</i> | | |

<http://www.capld.cz/linky-duvery-cr>

Ostatní linky psychologické pomoci:

| NÁZEV | ČÍSLO | PROVOZNÍ DOBA |
|--|--|--|
| LINKA POMOCI aktivity Života za zdí - primárně je lidem trpícím úzkostmi či depresí, s obavou z Covid-19, nebo jsou se svými psychickými strážněmi sami a potřebují je s někým sdílet. | 774 334 539 | Denně 14:00 – 23:00 |
| Krátká krizová intervence Chat: Terap.io - 30 minutová sezení všem, kteří cítí stres nebo úzkost a chtěli by si o tom promluvit s odborníkem. | | nonstop, ZDARMA |
| Psychologická pomoc Praha 6 (Prevcentrum + Fokus Praha) - Nevíte jak dál, cítíte se vyčerpaní, smutní, bezmocní nebo osamělí . Potřebujete podporu. - E-mailové poradenství: ambulance@prevcentrum.cz Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz | 777 161 138 775 859 274 775 859 278 | Po-Pá 8:30 – 18:00 |
| Psychologická pomoc v krizi – Praha 10 - Sananim - Centrum duševního zdraví Podskalí (Fokus Praha) | 739 268 527 777 800 983 | Po-Pá 9:00 – 17:00 Po-Pá 8:00 – 18:00 |
| Psychologické online konzultace zdarma po dobu trvání epidemické krize. https://www.delamcomuzu.cz/ - Pomoc pro širokou veřejnost i pracovníkům v první linii formou supervize a debriefingu po náročných směnách... | | |

