

Užitečné odkazy

Krizová intervence

Linka bezpečí - NONSTOP

- linka pro děti, mládež a studující: 116 111
- chat: www.linkabezpeci.cz/chat
- [Linka pro rodinu a školu](#): 116 000
- [Linka první psychické pomoci](#) pro dospělé od 18 let: 116 123

Modrá linka - NONSTOP

- krizová pomoc prostřednictvím telefonu, Skype, chatu, e-mailu, anonymní schránky důvěry

Spondea

- podpora lidí se zkušeností domácího násilí, zneužívání, pronásledování, týrání, nebo šikany

Duševní zdraví

Nepanikař

- aplikace s tipy, jak si pomoci v krizi
- [rozcestník](#), kde hledat pomoc
- online poradna, chat nebo email www.nepanikar.eu/poradna

Nevypust' duši

- e-mailová poradna: poradna@nevypustdusi.cz
- [rozcestník](#), kde hledat pomoc

Opatruj se

- informace o duševním zdraví a duševním onemocnění
- tipy, jak o sebe pečovat

Anabell

- poradenství a svépomocné skupiny, nutriční poradna i práce s rodinou pro lidi se zkušeností s poruchami příjmu potravy

Kariérové poradenství

JCMM

- online nebo osobní konzultace kariérového poradenství