

Užitečné odkazy

Instagram školního poradenské pracoviště SPŠS Brno: @poradna_spsstavbrno

Krizová intervence

Linka bezpečí: <https://www.linkabezpeci.cz/>

- 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: <https://www.modralinka.cz/>

- NONSTOP - Tel.: 608 902 410 a 731 197 477
- krizová pomoc prostřednictvím telefonu, Skype, chatu, e-mailu, anonymní schránky důvěry

Spondea: <https://www.spondea.cz/cz/kontakt>

- podpora lidí se zkušeností domácího násilí, zneužívání, pronásledování, týrání, nebo šikany
- Telefonní linky Krizové pomoci: Pondělí - pátek: 8:00 - 16:00
 - Krizové situace: 608 118 088, 725 735 983
 - krizovapomoc@spondea.cz

Centrum krizové péče, FN Bohunice

- NONSTOP pro pomoc lidem v těžkých životních situacích, k návštěvě není třeba mít doporučení.
- pavilon G (Centrum krizové péče), patro: 1. - východní vstup (u Plicní kliniky)
- telefon: 532 232 078

Duševní zdraví

Nepanikař: <https://nepanikar.eu/>

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

Nevypust' duši: <https://nevypustdusi.cz/>

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

Opatruj se: <https://www.opatruj.se//>

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

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

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

Práh Jižní Morava

- [Tým včasné podpory](#) - bezplatná a rychle dostupná pomoc lidem od 11 let s bydlištěm v Brně, kteří procházejí náročným obdobím
- [Tým podpory rodiny](#) - podpora brněnským rodinám s dětmi, v nichž některý z členů trpí duševním onemocněním
- organizace nabízí podporu i lidem mimo Brno prostřednictvím [regionálních týmů](#)

P.S. žij

- portál zaměřený na prevenci sebevražd

Digitální zdraví

Online

- podpora zdravého užívání digitálních technologií

Kariérové poradenství

JCMM:

- online nebo osobní konzultace kariérového poradenství