

## Psychologická pomoc

**Krizové centrum Ostrava** - [www.kriceos.cz](http://www.kriceos.cz)

V provozu nepřetržitě 24 hodin denně, celý týden včetně víkendů. Neboj se na ně obrátit, když ti nebude dobře. Není potřeba se objednávat, stačí přijít a vždy tam narazíš na někoho, kdo tě vyslechne.

**Linka důvěry při MNO** [737 267 939](tel:737267939)

**Linka bezpečí** - tel. 116 111 <https://www.linkabezpeci.cz/>

Jsme tu i pro tebe. Není žádná ostuda, říct si o pomoc. Naše služby jsou určeny pro děti a studenty do 26 let. Až budeš kontaktovat Linku bezpečí, nemusíš se představit jménem, ani říkat žádné další osobní údaje (třeba kde bydlíš, nebo kam chodíš do školy), pokud si to nebudeš přát. To znamená, že jsi anonymní. Služba je zdarma. Není důležité, jakou hudbu posloucháš, jestli jsi věřící, jestli se ti líbí kluci nebo holky, kolik máte doma peněz, nebo jakou barvu vlasů nosíš.

**Linka první psychické pomoci** - tel. 116 123 <http://linkapsychickepomoci.cz/>

Přepadá tě panika, úzkost, přichází deprese? Stát se to může komukoli. Nepodceňuj to! Zavol nám, ať na to nejsi sám. Volat můžeš kdykoli, zdarma, po celé ČR.

### Aplikace a weby

- ❖ aplikace Nepanikař <https://nepanikar.eu/> - cvičení a aktivity na rozeznání úzkosti a černých myšlenek
- ❖ web <https://www.opatruj.se/> - tipy, jak pečovat o své duševní zdraví
- ❖ [Manuál duševního zdraví vysokoškoláka](#) – publikace ČVUT

### Další kontakty na psychologickou pomoc

Jaký je rozdíl mezi psychologem a psychiatrem? A kde najít správné kontakty. Mnoho informací najdeš na webu [Poradenského centra OSU](#)