KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY

*aktualizováno 20.3.2020*

Odkazy na linky týkající se Coronaviru

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

Další odkazy

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NÁZEV** | **ODKAZ** | **PROVOZNÍ DOBA** |
| **Telefonní linka dobrovolnické pomoci seniorům**  **Moravskoslezský kraj zřídil v rámci dobrovolnické pomoci prostřednictvím portálu Spolu to dáme linku pro seniory, kteří nemají přístup k internetu a nejsou zběhlí ve využívání chytrých mobilních telefonů a nových technologií.** | **Nová telefonní linka ke krajskému dobrovolnickému portálu Spolu to dáme – spolu.msk.cz pro seniory: 595 622 595** | **Provozní doba infolinky: Každý den od 8:00 do 18:00 hodin.** |
| **MZČR – INFORMACE O CORONAVIRU**  - možnost chatovat (vpravo dole odkaz), dále  užitečné informace na stránkách | <https://koronavirus.mzcr.cz/> | nonstop |

Odkazy na LINKY DŮVĚRY pro dospělé

ZDARMA:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NÁZEV** | **ČÍSLO** | **PROVOZNÍ DOBA** |
| **KRIZOVÁ LINKA pro seniory nad 65 let**  – rozdělovník dalších telefonních linek, včetně psychologické pomoci, hygien.stanice, apod. | **800 160 166** | nonstop |
| **LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI** | **116 123** | Nonstop  Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| * **krizová linka pro dospělé** * **Chatové poradenství www.chat-pomoc** |
| **BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ** | **116 006** | nonstop |
| - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí |
| **LINKA PRO RODINU A ŠKOLU** | **116 000** | Nonstop  Chat: 12:00 – 17:00 denně |
| * pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti * **Chatové poradenství** <https://linkaztracenedite.cz/chat/> * **E-mailové poradenství** [116000@cestazkrize.net](mailto:116000@cestazkrize.net) |
| **LINKA EDA** | **800 40 50 60** | pondělí až pátek: 9:00 - 15:00 |
| * 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](mailto:linka@eda.cz) |
| **SENIOR LINKA ŽIVOT 90** | **800 157 157** | nonstop |
| * senioři + rodiny pečující o seniory * **Chatové poradenství** [www.zivot90.cz/chat](http://www.zivot90.cz/chat) * **E-mailové poradenství** [seniortelefon@zivot90.cz](mailto:seniortelefon@zivot90.cz) |
| **LINKA SENIORŮ ELPIDA** | **800 200 007** | každý den: 8:00 – 20:00 |
| * senioři + rodiny pečující o seniory * **Chatové poradenství** <http://www.elinka.iporadna.cz/> * **E-mailové poradenství** [linkasenioru@elpida.cz](mailto:linkasenioru@elpida.cz) |
| **NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ** | **800 350 000** | pondělí až pátek: 10:00 – 18:00 |
| - všem občanům starším 15 let |
| **LINKA AIDS POMOCI** | **800 800 980** | nonstop |
| - dotazy týkající se problematiky HIV/AIDS |
| **PORADNA PŘI FINANČNÍ TÍSNI** | **800 722 722** | pondělí: 8:30 - 12:00, 13:00 - 17:30 |
| - nezávislý, objektivní rozbor finanční situace |
| **ANONYMNÍ LINKA DŮVĚRY PRO ALKOHOLIKY A JEJICH RODINY** | **724 307 775** | čtvrtek: 8:00 - 22:00 |
| - lidé závislí na alkoholu a jejich příbuzní |
| **KRIZOVÁ A INFORMAČNÍ LIKA NA POMOC ZVÍŘATŮM** | **800 888 500** | pondělí až pátek: 9:00 - 17:00 |
| - informace, jak se zachovat při kontaktu se zvířaty,  poradna, jak postupovat při podezření na týrání |
| **Zelená Linka Anděl strážný** | **800 603 030** | nonstop |
| - pro všechny seniory a jejich blízké. |

ZPOPLATNĚNÉ:

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

Další odkazy pro dospělé

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

Odkazy na LINKU DŮVĚRY pro DĚTI

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

Další odkazy pro DĚTI

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

**LINKY 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: *linka.duvery.blansko* | 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 |
| **KRÁLOVEHRADECKÝ** | není LD (dát číslo na jinou, třeba Liberec) | | |
| **LIBERECKÝ** | LD Liberec (Centrum intervenčních a psychosoc. služeb) | nonstop | 485 177 177 |
| 606 450 044 |
| **MORAVSKOSLEZKÝ** | LD Karviná (Centrum psycho. pomoci) | nonstop | 596 318 080 |
| 777 499 650 |
| **SKYPE** LD Karviná: *linka.duvery.karvina* | nonstop |  |
| LD Ostrava | nonstop | 737 267 939 |
| 596 618 908 |
| **OLOMOUCKÝ** | LD Olomouc | Po – Pá: 18:00 - 6:00 | 585 414 600 |
| **PARDUBICKÝ** | LD Ústí nad Orlicí | nonstop | 465 524 252 |
| **SKYPE** LD Ústí nad Orlicí: *linka.duvery.uo* | denně: 9:00 - 21:00 |  |
| e-mailové poradenství: [*mail@spirala-ul.cz*](mailto:mail@spirala-ul.cz) |  |  |
| **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*](mailto:linka.duvery@csspraha.cz) |  |  |
| *Chat:* [*www.chat-pomoc.cz/*](http://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:*[*//w*](http://www.elinka.iporadna.cz/)*ww*[*.elinka.iporadna.cz/*](http://www.elinka.iporadna.cz/) |  |  |
| **STŘEDOČESKÝ** | LD Kladno | nonstop | 777 684 444 |
| 312 684 444 |
| **SKYPE** LD Kladno: *linka.duvery.kladno* | denně: 8:00 - 20:00 |  |
| E-mailové poradenství: [*poradenstvi@ldkladno.cz*](mailto:poradenstvi@ldkladno.cz) |  |  |
| 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 |
| **ÚSTECKÝ** | LD Ústí nad Labem (Spirála) | nonstop | 475 603 390 |
| **VYSOČINA** | LD Střed | denně: 9:00 - 21:00 | 775 223 311 |
| 568 443 311 |
| **ZLÍNSKÝ** | Linka SOS Zlín | nonstop | 577 431 333 |
| e-mailové poradenství: [*sos@zlin.cz*](mailto:sos@zlin.cz) | 778 400 170 |

<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 strázněmi  sami a potřebují je s někým sdílet. | **774 334 539** | Denně 14:00 – 23:00 |
| **Krátká krizová intervence**  Chat*:* [*Terap.io*](https://www.facebook.com/myterap.io/?__tn__=K-R&eid=ARC8hxHT_Yo5JB-S7AP9YaSNYjSvibZf64sSulW8QeQVkFu-uk-2v3MAZx_2HVI6SCYQfVIw61lvgfek&fref=mentions&__xts__%5B0%5D=68.ARCWLETGJfmnN7-GLrq6MUYhbM0B0SzesULo6MUpopHmvNV11kSqyQZvsyzKM62pn-JH-mMB2r4Y5FOVIZ9f3YveSuq4ZdT0MtOoBh6Lt5ca9qfU-cgYnNf2k4vX7Ry-vP30vnHmjtRbP0bRE9EodZimS5-F3pqHQmf5Hd_HmUWb0ByRDIjz4RZrUbczxzmPTtSMMepBkmXYXDgB4RiUuquAfcbRtdjFG1HkfOEbe0ycZLqv3afkgK2WMqoX-YijvsX9fU8HkcyRLyJg4zFOstYC4oCIyhEahyKM3be2kxUUtiwJ1ueaM-M1dpXcN1Ve1i75n1nw1xNXoUU5FUtQ57yWc7b0_nghv2P5rci8VfDtTXom3q0)  - 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](mailto:ambulance@prevcentrum.cz)   [Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz](mailto:Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz) | **777 161 138** |  |
| **775 859 274** | Po-Pá 8:30 – 18:00 |
| **775 859 278** |  |
| **Psychologická pomoc v krizi – Praha 10** |  |  |
| - Sananim | **739 268 527** | Po-Pá 9:00 – 17:00 |
| - Centrum duševního zdraví Podskalí (Fokus Praha) | **777 800 983** | 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… |  |  |