

Vážení spoluobčané,
uvědomujeme si vysokou psychickou zátěž, kterou mnoho z nás v souvislosti s válkou na Ukrajině zažívá. Je důležité, abychom posilovali vlastní psychickou odolnost a duševní zdraví. Ke zvládnání mohou napomoci informace a kontakty, které budeme na této stránce postupně doplňovat a sdílet.

Adresář psychologické pomoci v ČR

Pro občany, kteří prožívají zátěž v souvislosti s válkou na Ukrajině, jsou k dispozici také linky důvěry, krizové linky a online pomoc.

TELEFONICKÁ POMOC

Národní krizové linky (bezplatné) - celostátní působnost

- **Linka bezpečí** (Sdružení Linky bezpečí): **116 111** (nonstop), ZDARMA
(pomoc pro děti, mládež a studující do 26 let).
- **Linka pro rodinu a školu** (Cesta z krize): **116 000** (nonstop), ZDARMA
(pomoc dospělým ohledně dětí - pro rodiče, příbuzné, učitele, vychovatele).
- **Linka první psychické pomoci** (Cesta z krize): **116 123** (nonstop), ZDARMA
(krizová pomoc pro dospělé).
- **Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí** (Bílý kruh bezpečí): **116 006** (nonstop), ZDARMA
(pomoc pro oběti a pozůstalé).

Pražské krizové linky pro dospělé

- Linka důvěry (CKI Psychiatrické nemocnice Bohnice): **284 016 666** (nonstop) pro dospělé
- Pražská linka důvěry (Centrum sociálních služeb Praha): **222 580 697** (nonstop) pro dospělé
- Linka důvěry Dětského krizového centra: **777 715 215, 241 484 149** (nonstop) pro děti i dospělé
- Rodičovská linka (Sdružení Linky bezpečí): **606 021 021** (po-čt 9-21:00, pá 9-17:00) pro rodiče, učitele, vychovatele
- Krizová linka SOS centra Diakonie: **222 514 040, 777 734 173** (denně 9-20:00)
- Linka EDA: **800 405 060** (po-pá 9-15), ZDARMA pro rodiče a blízké dětí s postižením

Linky pro seniory a jejich blízké - celostátní působnost a Praha

Linky telefonické krizové pomoci (jakékoli náročné situace):

- Senior telefon (Život 90): **800 157 157** (nonstop), ZDARMA.
- Linka seniorů (Elpida): **800 200 007** (denně 8-20:00), ZDARMA, email: linkaseniору@elpida.cz.
Na linky se lze obrátit s jakoukoliv náročnou situací.

Krizové linky pro dospělé - regiony:

Kraj:	Město:	Provozní doba:	Kontakt:
JIHOČESKÝ	LD České Budějovice	nonstop	387 313 030
JIHOMORAVSKÝ	LD Blansko	nonstop denně: 14-18	737 234 078 516 410 668
	Modrá linka Brno	po-ne: 9-21	731 197 477 608 902 410 549 241 010
	LD Spondea Brno	po-čt: 8-18, pá: 8-16	608 118 088 541 235 511
KARLOVARSKÝ	LD Karlovy Vary	po-pá: 18-06	723 963 356 353 588 080

KRÁLOVEHRADECKÝ	Telefonická krizová pomoc CDZ RIAPS		nonstop		702 256 762
LIBERECKÝ	LD Liberec		nonstop		606 450 044 485 177 177
MORAVSKOSLEZSKÝ	LD SKYPE: <i>linka.duvery.karvina</i>	Karviná	nonstop nonstop		596 318 080 777 499 650
	LD Ostrava		nonstop		737 267 939 596 618 908
OLOMOUCKÝ	LD Olomouc		po-pá: 18-06		585 414 600
PARDUBICKÝ	LD Ústí nad Orlicí SKYPE: <i>linka.duvery.uo</i>		nonstop denně: 9-21		465 524 252
PLZEŇSKÝ	LD Ledovec Plzeň		denně: 8-24		739 055 555 373 034 455
STŘEDOČESKÝ	LD SKYPE: <i>linka.duvery.kladno</i>	Kladno	nonstop denně: 8-20		777 684 444 312 684 444
	LD Kutná Hora		po-ne: 8-22		602 874 470
	LD Mladá Boleslav		po-pá: 9-18		327 511 111 326 741 481
ÚSTECKÝ	Linka pomoci Ústí n. Labem Linka duševní Ústí n. Most SKYPE: <i>ldt.most</i>		nonstop nonstop		475 603 390 476 701 444
VYSOČINA	LD Střed Třebíč		denně: 9-21		775 223 311 568 443 311
ZLÍNSKÝ	Linka SOS Zlín		nonstop		778 400 170 577 431 333

VIZ: [Linky důvěry v ČR - seznam akreditovaných pracovišť na webu České asociace pracovníků linek důvěry](#)

SEZNAM INTERVENTŮ A TERAPEUTŮ PRO LIDI ZASAŽENÉ VÁLKOU (online či osobně, nejhroženějším zdarma)

- [Česká psychologická aliance pro globální změny](#)
- [Terapie.cz](#)

ONLINE

Web opatruj se: <https://www.opatruj.se/> (komplexní web k posilování duševního zdraví, zvládání a odolnosti, zřizuje Národní ústav duševního zdraví).

Varianta webu

v angličtině: <https://www.mymentalhealth.guide/>

Varianta webu v ruštině: <https://www.samopomo.ch/>

POMOC

Psychologická podpora pro rodiny s dítětem se sluchovým postižením a pro dospělé neslyšící: <https://www.tamtam.cz/>, konzultace v českém jazyce či písemnou formou: 605 100 400, 734 674 853.