

KONTAKTY

kam zavolat, napsat, zajít, když se něco děje (i anonymně)

KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU - OSTRAVA

- pomoc v náročných životních situacích souvisejících s osobními, rodinnými, vztahovými, sociálními či školními problémy
- Telefon: 778 111 281
- Email: kcd@css-ostrava.cz
- Web: <https://www.css-ostrava.cz/sluzba/krizove-centrum-pro-deti-a-rodinu/>
- lze volat, psát, přijít osobně

LINKA BEZPEČÍ PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ (do 25 let)

- Telefon: 116 111 – zdarma, nonstop
- Email: pomoc@linkabezpeci.cz
- Web: <https://www.linkabezpeci.cz/>

PORADNA ANABELL - OSTRAVA

- poradenství pro oblast poruch příjmu potravy
- můžeš si zde domluvit osobní i Skype poradenství
- na webu najdeš spoustu zajímavých tipů, odkazů a rad
- Telefon: 602 236 457
- E-mail: ostrava@anabell.cz
- Web: <http://www.anabell.cz/>

CENTRUM LOCIKA - PRAHA

- pomoc pro děti a dospívající ohrožené domácím násilím
- lze volat, psát, chatovat
- Telefon: 734 441 233, 601 500 196
- Email: poradna@centrumlocika.cz
- Chat na stránce www.detstvibeznasili.cz - Po až Čt: 14:00 - 18:00

PORADNA VIGVAM - PRAHA

- pomoc při úmrtí blízké osoby
- lze zavolat i psát
- Telefon: 606 160 646
- Email: info@poradna-vigvam.cz
- Web: <http://www.poradna-vigvam.cz/>

NEPANIKAŘ

- skvělá aplikace do mobilu
- zároveň chat poradna www.nepanikar.eu
- okamžitá pomoc s úzkostí, stresem, panikou, depresí, sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy, tipy jak relaxovat

LINKA DŮVĚRY DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA

- Telefon: + 420 241 484 149 – nonstop
- Email: problem@ditekrize.cz
- Web: <https://www.ditekrize.cz/>

POLICIE ČR

158

ZDRAVOTNICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

155

