
Cítím se akutně hodně špatně, kam se obrátit?

Krizové linky, kam se můžete obracet rovnou

- 24/7 krizová linka SPIS pro blízké a pozůstalé:
+420 227 272 225
- Krizová linka psychologické pomoci společnosti In IUSTITIA:
+420 773 177 636, +420 773 177 844
- Krizová linka POLICIE ČR:
974 823 158
- Linka bezpečí:
116 111
- Linka první psychické pomoci:
116 123

Aktuální informace a nabídky pomoci pro všechny zasažené tragédií na FF UK

- **AKTUÁLNÍ INFORMACE, KDE HLEDAT POMOC**
shromážděné a aktualizované na webu **NÁRODNÍHO ÚSTAVU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ**:
<https://www.nudz.cz/aktuality-a-akce/psychologicka-pomoc-prezivsim-svedkum-pribuznym-a-dalsim-primo-i-neprimo-zasazenym-masakrem-na-namesti-jana-palacha>
- Dobrovolníci z řad facilitátorů **EmotionAid** (pomoc v situaci krizové události a po ní, pracuje se s vysokou aktivací stresu, pocity bezmoci, emočním zahlcením, vtíravými myšlenkami apod.) **nabízí krátká sezení (možná i online)** pro obnovení regulace nervového systému. Více informací najdete [ZDE](#)
- Česká asociace pro psychoterapii nabízí [PSYCHOTERAPII ZDARMA](#)
- **Kontakty pro krizovou pomoc přímo v českém znakovém jazyce nebo s tlumočením z/do českého znakového jazyka nebo se simultánním přepisem a pro studující se specifickými studijními potřebami (např. PAS)**
Web: <https://centrumpaluba.ff.cuni.cz/student/krizovapomoc-sluzby/>
- **Sociální klinika - služba Tři online**
Sociální klinika nabízí bezplatnou možnost využít jednu až tři online konzultace vedené zkušeným krizovým intervентem či psychoterapeutem. Více informací na webu nebo volejte: +420 733 644 268.
Web: <https://www.socialniklinika.cz/aktualne/3-konzultace-zdarma-0>

SEZNAM ZAVEDENÝCH KRIZOVÝCH SLUŽEB, KTERÉ NEVÁHEJTE VYUŽÍT, NALEZNETE NÍŽE.

Ocitli jste se v situaci kdy vám akutně není psychicky dobře a potřebujete pomoc? Potýkáte se například s následujícími obtížemi:

- chcete si ublížit nebo už jste si ublížil*a
- přemýšlíte o ukončení svého života nebo plánujete, jak svůj život ukončíte
- jste v nebezpečné situaci, kdy vám někdo vyhrožuje, chce vám ublížit nebo už vám ublížil
- obáváte se o život nebo zdraví své blízké osoby
- zažíváte velmi silnou úzkost nebo panickou ataku
- potýkáte se se silnou depresí, která vám znemožňuje vykonávat každodenní aktivity
- máte obavy, že byste mohl*a ublížit někomu dalšímu
- zažíváte dlouhodobě stavy, které jsou vám nepřijemné, děsí vás nebo nevíte co s nimi dělat

NEBOJTE SE KONTAKTOVAT KRIZOVÉ SLUŽBY!

VĚDĚLI JSTE, ŽE....

...na krizovou pomoc, se můžete **obrátit kdykoliv**, pokud zažíváte jakoukoliv zátěžovou situaci.
...je běžné, že se **můžete obávat, říct si o pomoc**. Často si nemusíte být jistí, zda už je náš problém natolik závažný.
Je však důležité vědět, že krizové služby jsou **určeny všem**, kdo čelí něčemu náročnému.
... krizové služby jsou poskytovány odbornými pracovníky* cemi a mohou být i **anonymní**.
... můžete si **zvolit jaká forma vám nejvíce vyhovuje**, zda telefonní či chatový hovor, osobní setkání v krizovém centru nebo emailová komunikace.

TELEFONNÍ/CHATOVÉ/EMAILOVÉ KRIZOVÉ SLUŽBY:

Pokud se na poprvé nedovoláte nebo nespojíte po chatu, zkuste to za chvíli znovu, ve velmi vytížených časech mohou být linky zaneprázdněné. Také doporučujeme případně zkusit jinou linku/chat.

- **Linka bezpečí**
Pro studenty do 26 let
Tel: 116 111; nonstop
E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz (odpověď do tří dnů)
Chat: chat Linky bezpečí ; **denně 9-13 a 15-19**
Web: <http://www.linkabezpeci.cz/>
- **Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice**
Tel: 284 016 666; **nonstop**
Web: <https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/>
- **Pražská linka důvěry**
Tel: 222 580 697; **nonstop**
Chat: <https://www.chat-pomoc.cz/>
- **Diakonie SOS Centrum**
Tel: 777 734 173; v pracovní dny 9-20
Web: <https://www.soscentrum.cz/>
- **Linka první psychické pomoci**
Tel: 116 123; **nonstop**
Web: <http://linkapsychickepomoci.cz/>
- **Další krizové linky najdete například na tomto [ROZCESTNÍKU](#)**

PRACOVISŤE, KAM MŮŽETE KDYKOLIV PŘIJÍT OSOBNĚ:

Tato pracoviště poskytují okamžitou pomoc, bez předchozího objednání a zdrama. Velmi často fungují nonstop, případně podle uvedených ordinálních hodin.

- **Centrum krizové intervence, Psychiatrická nemocnice Bohnice**
Okamžitá ambulantní pomoc bez nutnosti objednání 24 hodin denně.
Adresa: Ústavní 91, Praha 8
Tel: 284 016 666
Web: <https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/>
- **Krizové centrum Riaps**
Nonstop provoz
Adresa: Chelčického 39, Praha 3
Tel: 222 586 768, 222 582 151
Web: <https://www.csspraha.cz/kc-riaps>
- **Krizový tým Fokus Praha**
Terénní, telefonická a chatová krizová pomoc, bezplatně a anonymně. Po předchozí domluvě za Vámi dojedeme domů nebo do terénu.
Pro lidi od 16 let žijící na území Prahy, se zkušeností s duševním onemocněním i jejich blízké.
Konzultace poskytneme i osobám mimo rodinu, např. učitelům.
Adresa: Štěpánská 538/11, Praha 2 - Nové Město
Tel: 777 800 983
Provozní doba: každý všední den 8-18
E-mail: krize@fokus-praha.cz
Chat: <https://www.fokus-praha.cz> ; každý všední den 10-12, 14-16 (výjimečně může být z kapacitních důvodů provozní doba chatu omezena)
Web: [https://fokus-praha.cz/pomahame/...](https://fokus-praha.cz/pomahame/)

- **Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Centrum krizové péče**
Adresa: Ke Karlovu 11, Praha 2 (budova D1, přízemí)
Tel.: +420 605 851 658 (krizová linka 8–15)
E-mail: ckp@vfn.cz
Web: <https://www.vfn.cz/pacienti/...>
- **Diakonie ČCE – středisko Západní Čechy**
Široké spektrum služeb, ambulantní i terénní služby, další informace najdete na webu. Služby jsou poskytovány zdarma.
Adresa: Resslerova 12, Plzeň
Otevírací doba:
Po-Čt 8–17
Pá 8–14
Terénní forma poskytování – stejný čas
Vedoucí služby: Jan Neckář, DiS.
Tel: +420 733 414 421
E-mail: plus@diakoniezapad.cz
Web: <https://www.zapad.diakonie.cz/sluzby/plus-pro-lidi-v-krizove-situaci>