



Pomoc je na dosah – v Praze nejste sami

Každý z nás se může ocitnout v psychicky náročné situaci – když se cítíme sami, pod tlakem, ohrožení nebo, když už je toho zkrátka příliš. Ať už jste dítě, dospělý nebo senior, v Praze existují služby a kontakty, které vám poskytnou podporu, naslouchání i bezpečné místo, kam se obrátit. Na jednom místě najdete důležitá telefonní čísla a adresy, které mohou být prvním krokem k úlevě a řešení vaší situace.

LINKY POMOCI

Linka seniorů

Tel.: 800 200 007

E-mail: linkaseniou@elpida.cz

Web: linka-seniou.elpida.cz

Linka seniorů nabízí volajícím důvěrný prostor pro sdílení jejich pocitů, kontakty na další služby a instituce, provází je náročnými životními situacemi. Volání i e-mailové poradenství jsou poskytovány bezplatně.

Linka bezpečí

Tel.: 116 111

E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz

Web: linkabezpeci.cz

Linka nabízí podporu a pomoc dětem a studentům do 26 let. Služby linky jsou poskytovány bezplatně a anonymně, telefonicky nebo prostřednictvím chatu či e-mailu.

Rodičovská linka

Tel.: 606 021 021

E-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz

Web: rodicovskalinka.cz

Linka nabízí krizovou pomoc a základní sociální poradenství pro všechny, kteří se starají o děti. Ať už jsou to rodiče, prarodiče nebo pedagogové. Služby linky jsou poskytovány bezplatně a anonymně, telefonicky nebo prostřednictvím chatu či e-mailu.

Dětské krizové centrum

Tel.: 777 715 215

E-mail: problem@ditokrize.cz

Web: ditokrize.cz

Dětské krizové centrum je nestátní nezisková organizace specializovaná na odbornou pomoc týraným, sexuálně zneužívaným či zanedbávaným dětem. Je stále jediným pracovištěm v ČR specializovaným na pomoc sexuálně zneužívaným dětem.

Pražská linka důvěry – Centrum sociálních služeb Praha

Tel.: 222 580 697

E-mail: linka.duvery@csspraha.cz

Web: csspraha.cz/prazska-linka-duvery

Pražská linka důvěry poskytuje volajícím nonstop telefonickou krizovou pomoc a základní poradenství. Vedle telefonické intervence je možné využít služeb internetového poradenství, a to formou e-mailu nebo chatu (chat-pomoc.cz).

Linka důvěry Senior telefon – ŽIVOT 90, z. ú.

Tel.: 800 157 157

E-mail: seniortelefon@zivot90.cz

Web: zivot90.cz

Bezplatná, anonymní a odborná linka důvěry pro osoby starší 60 let a jejich pečující. Zkušené konzultanti jsou připraveni pomoci nepřetržitě. Dotazy lze pokládat také e-mailem, pracovníci odpovídní do 3 pracovních dnů.

Cesta z krize – Linka první psychické pomoci

Tel.: 116 123

E-mail: 116123@cestazkrize.net

Web: linkapsychickepomoci.cz

Linka pomáhá dospělým najít východisko ze situací, které momentálně nejsou schopni zvládat sami. A také jejich blízkým, které událost zasahuje, a chtějí by poradit, jak z krize ven. Anonymně, bezplatně, nonstop a také formou online chatu.

Cesta z krize – Linka pro rodinu a školu

Tel.: 116 000

E-mail: 116000@cestazkrize.net

Web: linkaztracenedite.cz

Linka pomáhá rodinám, dětem a dospělým najít východisko ze situací, které momentálně nejsou schopni zvládat sami. Anonymně, bezplatně, nonstop a také formou online chatu.

Modrá linka, z. s.

Tel.: 608 902 410

E-mail: help@modralinka.cz

Web: modralinka.cz

Linka důvěry pro děti i dospělé. Nabízí podporu pro kohokoliv, kdo se nachází v obtížné životní situaci. Využít lze telefon, chat, e-mail, anonymní schránku důvěry, objednat se do osobní poradny či v konfliktní situaci využít mediaci.

Linka důvěry Chytré péče

Tel.: 800 100 117

E-mail: linka@chytrapece.cz

Web: chytrapece.cz/linka-duvery

Bezplatná linka důvěry pro seniory, pečující a osoby se zdravotním znevýhodněním. Poskytuje telefonickou a emailovou podporu v náročné životní situaci.

Bílý kruh bezpečí, z. s.

Tel.: 116 006

E-mail: centrala.praha@bkb.cz

Web: bkb.cz

Bezplatná nonstop linka pro oběti kriminality a domácího násilí. Nabízí také řadu dalších služeb, například prostřednictvím celostátní sítě poraden a intervenčního centra. Pomoc poskytují odborné způsobilé poradci, především právníci, psychologové a sociální pracovníci.

KRIZOVÁ CENTRA

Centrum krizové péče VFN v Praze

Tel.: 605 851 658

E-mail: ckp@vfn.cz

Web: vfn.cz/pacienti/kliniky-ustavy/psychiatricka-klinika/specializovana-centra/

Centrum poskytuje psychiatrickou, psychologickou a terapeutickou pomoc při stabilizaci krize v bezpečném a podpůrném prostředí. Multidisciplinární tým nabízí krátkodobou krizovou stabilizační péči a podporu.

PN Bohnice – Centrum krizové intervence

Tel.: 284 016 110

Web: bohnice.cz/odborna-pracoviste/centrum-krizove-intervence

Centrum poskytuje nepřetržitou péči v oblasti časné krizové intervence převážně ambulantního charakteru s možnou hospitalizací maximálně do 7 ošetřovacích dnů pro dospělé od 18 let.

KRIZOVÁ POMOC DĚTEM

Terapeutické centrum Modré dveře, z. ú.

Tel.: 725 515 934

E-mail: centrum.praha@modredvere.cz

Web: modredvere.cz/cz/praha-krizova-pomoc

Terapeutické centrum Modré dveře Praha poskytuje odbornou krizovou pomoc. Do centra lze přijít i bez objednání, vhodnější je telefonická domluva předem. Služba je poskytována zdarma a anonymně.

SOS centrum – Diakonie ČCE

Tel.: 777 734 173

E-mail: sos@diakonie-praha.cz

Web: praha.diakonie.cz/sos-centrum/

Centrum poskytuje bezplatnou pomoc pro lidi v krizi od 11 let. Poskytuje krizovou intervenci a sociální poradenství.

Dům tří prání – Krizová pomoc dětem, Zahrada pro duši, p. o.

Tel.: 607 199 291

E-mail: krizovapomoc@zahradaprodusi.cz, pomoc@zahradaprodusi.cz

Web: zahradaprodusi.cz/dum-tri-prani

Pomáhá dětem překonat krizovou nebo náročnou životní situaci, kterou nejsou schopni řešit vlastními silami nebo za pomoci své rodiny. Krizová pomoc ambulantní, pobytová a terénní.

CENTRA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Krizový tým Fokus Praha

Tel.: 777 800 983

E-mail: krize@fokus-praha.cz

Web: fokus-praha.cz

Poskytuje terénní sociálně-zdravotní pomoc v Praze, včetně bezplatné anonymní krizové konzultace. Krizový tým Fokus Praha tvoří zkušení sociální pracovníci, psychologové, psychiatrické sestry a psychiatři.

Centrum duševního zdraví pro Prahu 9, 18

Tel.: 734 785 106

E-mail: info@cdz9.cz

Web: cdz9.cz

Poskytuje bezplatné terénní a ambulantní služby pro dospělé se zkušeností s duševním onemocněním. Nabízí psychiatrickou a psychotherapeutickou podporu i pomoc sociálních pracovníků při zvládání každodenních situací.

Centrum duševního zdraví Podskalí, Fokus Praha

Tel.: 774 804 923

E-mail: cdzpodskali@fokus-praha.cz

Web: fokus-praha.cz

Poskytuje terénní i ambulantní podporu dospělým se zkušeností s duševním onemocněním v Praze 1, 2 a 10. Nabízí krizovou i dlouhodobou pomoc. Tým tvoří sociální pracovníci, psychiatři, psychologové a psychiatrické sestry.

Centrum duševního zdraví pro děti a adolescenty Praha, Zahrada pro duši, p. o.

Tel.: 608 173 556

E-mail: cdz@zahradaprodusi.cz

Web: zahradaprodusi.cz/centrum-dusevniho-zdravi-pro-deti-a-adolescenty

Poskytuje svým klientům a jejich rodinám komplexní zdravotně-sociální podporu v oblasti duševního zdraví. Multidisciplinární tým tvoří sociální pracovníci, psychiatři, psychologové a psychiatrické sestry.

Proxima Sociale, o. p. s.

Tel.: 277 007 280

E-mail: office@proximasociale.cz

Web: proximasociale.cz

Pomáhá dětem, mládeži i rodinám překonat těžké situace prostřednictvím poradenství, podpory a vzdělávání. Nabízí sociální služby, preventivní programy i azylové bydlení. Působí také v terénu a spolupracuje s dalšími odborníky.

Nákel, s. r. o.

Tel.: 731 655 384

E-mail: recepcie@nakel.cz

Web: nakel.cz

Centrum poskytuje včasnou psychologickou, případně psychiatrickou péči dětem od 12 let, mladým dospělým do 26 let a jejich rodinám.

TERÉNNÍ TÝMY

Terénní služby nabízejí komplexní podporu lidem se zkušeností s duševním onemocněním ke zlepšení kvality jejich života. Služba posiluje schopnosti klientů vedoucí k samostatnosti, aby mohli žít spokojený život v přirozeném prostředí.

BONA, o. p. s.

Terénní tým Praha 4

Tel.: 737 699 639

E-mail: praha4@bona-ops.cz

Web: bona-ops.cz

Terénní tým Praha 8

Tel.: 603 852 741

E-mail: praha8@bona-ops.cz

Web: bona-ops.cz

Terénní tým Praha 14, 19 a 20

Tel.: 734 280 057

E-mail: praha14.19.20@bona-ops.cz

Web: bona-ops.cz

Terénní tým Praha 12 a 16

Tel.: 737 108 583

E-mail: praha12.16@bona-ops.cz

Web: bona-ops.cz

POMOC PRO POZŮSTALÉ

Luctus.cz

Tel.: 728 386 076

E-mail: martin.pesek@luctus.cz

Web: luctus.cz

Psychosociální péče pro pozůstalé. Individuální i skupinová podpora.

Poradna VIGVAM, z. ú.

Tel.: 606 160 646

E-mail: info@poradna-vigvam.cz

Web: poradna-vigvam.cz

Poradna pomáhá pozůstalým dětem, rodinám, dospělým, školám i firmám vykročit na další cestu ve chvílích nečekaných a brzkých ztrát.

POMOC OBĚTEM DOMÁCÍHO NÁSILÍ

ROSALIN – centrum komplexní krizové pomoci pro oběti domácího a genderově podmíněného násilí

Tel.: 800 605 080

E-mail: poradna@rosacentrum.cz

Web: rosacentrum.cz

Centrum provozuje nonstop bezplatné telefonické linky a krizový pobyt pro ženy akutně ohrožené domácím násilím a jejich děti. Poradna funguje také prostřednictvím chatu.

ROSA centrum pro ženy, z. s.

Tel.: 116 016

E-mail: info@rosacentrum.cz

Web: rosacentrum.cz

Informační a poradenské centrum pro ženy zažívající domácí násilí nabízí bezplatné psychosociální, právní a psychologické poradenství.

In IUSTITIA, o. p. s.

Tel.: 800 922 922

E-mail: poradna@in-ius.cz

Web: in-ius.cz

In IUSTITIA, o. p. s., stojí na třech pilířích své činnosti – poskytování sociální a právní pomoci konkrétním fyzickým osobám vystaveným nebo ohroženým předsudečným násilím, na vzdělávání odborné veřejnosti a ohrožených komunit a na monitoringu, výzkumu a snaze o systémové změny.

KOMPLEXNÍ PÉČE PRO SENIORY

ŽIVOT 90, z. ú.

– Poradenské centrum

Tel.: 222 333 555

E-mail: poradna@zivot90.cz

Web: zivot90.cz

Organizace poskytuje komplexní péči pro seniory – od krizové intervence a doprovázení po každodenní péči a rehabilitaci. Vytváří podmínky, které jim umožňují žít podle jejich zvyklostí a přání, jak chtějí a tam, kde chtějí.



V případě nouze
použijte aplikaci Záchranka



ZÁCHRANKA

praha.eu
zahradaprodusi.cz

