

KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY PSYCHOLOGICKÉ POMOCI

Celostátní Linky důvěry pro dospělé

BEZPLATNÉ:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI - krizová linka pro dospělé - Chatové poradenství - https://linkapsychickepomoci.cz/chat	116 123	Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně
BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí	116 006	nonstop
- Bílý kruh bezpečí v Praze	257 317 110	nonstop
LINKA PRO RODINU A ŠKOLU - pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti - Chatové poradenství https://linkaztracenedite.cz/chat/ - E-mailové poradenství mailto:116000@cestazkrize.net	116 000	Nonstop Chat: 15:00 – 18:00 denně
LINKA EDA - primárně pro rodiny dětí se závažnou diagnózou či postižením, ale mohou volat i dospělí v krizi - Chatové poradenství http://www.elinka.internetporadna.cz/ - E-mailové poradenství mailto:linka@eda.cz	800 40 50 60	pondělí až pátek: 9:00 - 15:00
SENIOR LINKA ŽIVOT 90 - senioři + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství www.zivot90.cz/chat - E-mailové poradenství mailto:seniortelefon@zivot90.cz	800 157 157	nonstop
LINKA SENIORŮ ELPIDA - senioři + rodiny pečující o seniory - Chatové poradenství elinka.internetporadna.cz/ - E-mailové poradenství mailto:linkaseniору@elpida.cz	800 200 007	každý den: 8:00 – 20:00
LINKA CHYTRÉ PÉČE - Linka pro seniory v krizové situaci - Pro bezvýhodné situace, ohrožení	800 100 117	po-pá 8:00-16:00
ZELENÁ LINKA ANDĚL NA DRÁTĚ - Asistenční tísňová péče	800 555 655	nonstop
LINKA pro seniory nad 65 let MHMP + Život 90 – pomáhá nasměrovat na vhodné krizové linky, pomoc s registrací na očkování, donáškou jídla, psycholog. pomocí, atd.	800 160 166	8:00 – 16:00 denně

ZPOPLATNĚNÉ:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
RODIČOVSKÁ LINKA	606 021 021	

<ul style="list-style-type: none"> - rodiče, prarodiče, příbuzní, pedagogové, všichni, kteří mají nějakou starost o děti - Chat: https://chat.rodicovskalinka.cz - pomoc@rodicovskalinka.cz 		pondělí až čtvrtek 13:00 – 21:00, pátek 9:00 – 17:00 neděle: 18-22:00
LD CKI BOHNICE	284 016 666	nonstop
<ul style="list-style-type: none"> - linka krizového centra PN Bohnice - cki@bohnice.cz 		
LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA	777 715 215	nonstop
<ul style="list-style-type: none"> - pro děti i dospělé, primárně téma CAN - Skypové poradenství Id_dkc - Rizika kyber prostoru - Chatové poradenství elinka.internetporadna.cz - E-mailové poradenství mailto:problem@ditekrize.cz 	241 484 149 778 510 510	

Online poradny pro dospělé

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
E-LINKA CHATOVÉ PORADNY	https://www.elinka.internetporadna.cz/	nonstop
<ul style="list-style-type: none"> - portál s aktuálně otevřenými poradnami 		
RODIČOVSKÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA	https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/	neděle, 9:00 - 13:00
KRIZOVÁ LINKA PARAFILIK pomoc pro osoby s problematickými sexuálními preferencemi a problematickým sexuálním chováním a pro jejich blízké	+420 703 305 317 https://parafilik.cz/ parafilik@nudz.cz	pracovní dny 12:30-15:30

Další kontakty pro dospělé naleznete na straně 3

Linky důvěry pro DĚTI

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
LINKA BEZPEČÍ	116 111	nonstop, ZDARMA
<ul style="list-style-type: none"> - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní 		
MODRÁ LINKA	608 902 410	každý den od 9:00 do 21:00
<ul style="list-style-type: none"> - pro děti i dospělé 	731 197 477	
LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA	777 715 215	nonstop
<ul style="list-style-type: none"> - pro děti i dospělé, primárně téma CAN 		

Online poradny pro DĚTI

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
LINKA BEZPEČÍ – CHATOVÁ PORADNA	https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/	každý den 9:00 – 13:00 a 15:00 – 19:00
<ul style="list-style-type: none"> - 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/napis-nam/	nonstop, odpověď do 3 pracovních dnů
<ul style="list-style-type: none"> - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let 		
MODRÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA	https://chat.modralinka.cz/	

- pro děti i dospělé

Pondělí, středa, sobota

18:00 - 21:00

MODRÁ LINKA – SKYPE

Modralinka

MODRÁ LINKA – E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ

<mailto:help@modralinka.cz>

LD důvěry podle krajů – ZPOPLATNĚNÉ – PRO DOSPĚLÉ:

Celý přehled na: <https://www.capld.cz/linky-duvery-cr/>

KRAJ	SLUŽBA	PROVOZNÍ HODINY	TELEFON
JIHOČESKÝ	LD České Budějovice http://www.rodinnaporadnacb.cz/	nonstop	387 313 030
JIHOMORAVSKÝ	LD Blansko (diecézní charita Brno) Internetové poradenství: https://blansko.charita.cz/co-delame/jsem-v-krizi/linka-duvery/internetove-poradenstvi/ nebo zaslat email na: pomoc@blansko.charita.cz	nonstop Odpověď do max 3 pracovních dnů	516 410 668 737 234 078
KARLOVARSKÝ	LD Karlovy Vary (Res vitae, o.s.)	Po – Pá: 18:00 - 6:00	353 588 080 723 963 356
KRÁLOVEHRADECKÝ	není LD (obrátit se na jinou)		
LIBERECKÝ	LD Liberec (Centrum intervenčních a psychosoc. služeb) Internetové poradenství: http://www.linka-duvery.cz/napiste-nam nebo zaslat email na: mailto:pomoc@linka-duvery.cz	nonstop	485 177 177 606 450 044
MORAVSKOSLEZKÝ	LD Karviná (Centrum psycho. pomoci) SKYPE LD Karviná: <i>linka.duvery.karvina</i>	nonstop nonstop	596 318 080 777 499 650
	LD Ostrava při Městské nemocnici Ostrava e-mail: linka.duvery@mnof.cz Internetové poradenství: https://elinka.internetporadna.cz/	nonstop Pátek: 20:00 – 23:00 Neděle: 09:00 – 13:00	737 267 939 596 618 908
OLOMOUCKÝ	LD Olomouc Internetové poradenství: https://elinka.internetporadna.cz/	Po – Pá: 18:00 - 6:00 Víkendy, svátky: nonstop Úterý, čtvrtek a neděle od 18:30 - 20:30	585 414 600
PARDUBICKÝ	LD Ústí nad Orlicí SKYPE LD Ústí nad Orlicí: <i>linka.duvery.uo</i>	nonstop denně: 9:00 - 21:00	465 524 252
	e-mailové poradenství: <i>napis@linkaduveryuo.cz</i>	Odpověď do 4 dnů od přijetí zprávy	
PLZEŇSKÝ	LD Plzeň (LD Ledovec) Emailové poradenství: ld@ledovec.cz	denně: 8:00 - 24:00	739 055 555 373 034 455
PRAHA	Pražská linka důvěry Emailové poradenství: linka.duvery@csspraha.cz <i>Chat:</i> www.chat-pomoc.cz/	nonstop Odpověď do 5 pracovních dnů Po-čt 9:00 – 21:00 Pá 9:00 – 15:00 So 14:00 – 20:00	222 580 697

		Ne: nefunguje	
	SOS Centrum Diakonie ČCE – SKP Pro klienty nad 11 let	V pracovní dny 9:00 – 20:00	608 004 444 222 514 040 777 734 173
	<i>Chat:</i> https://www.elinka.internetporadna.cz/ https://www.soscentrum.cz/kontakty/napiste-nam/ Emailové poradenství: linka.duvery@diakonieskp.cz	Odpověď do 3 dnů	
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 Nebo vyplnění formuláře: http://www.ldkladno.cz/14_email.htm	Odpověď do 48h	
	LD Mladá Boleslav https://www.linka-duvery-mb.cz nebo poslat email na: linka.duvery-mb@centrum.cz	Po - Pá: 9:00 - 18:00	326 741 481
	LD Kutná Hora linkaduvery@kh.cz	Po – Pá: 8:00 - 22:00 (včetně svátků)	327 511 111 602 874 470
ÚSTECKÝ	LD Ústí nad Labem (Spirála) Linka duševní tísně Most	nonstop	475 603 390 476 701 444
VYSOČINA	LD Střed	denně: 9:00 - 21:00	775 223 311 568 443 311
	Internetové poradenství: https://www.elinka.internetporadna.cz/linky/ld-stred Email: linkaduvery@stred.info (odpověď do 48h)	Po, St, Pá, So, Ne: 10:00 - 12:00 18:00 - 20:00 Út, Čt: 10:00 - 12:00 17:00 - 19:00	
ZLÍNSKÝ	Linka SOS Zlín	nonstop	577 431 333 778 400 170
	e-mailové poradenství: sos@zlin.cz pro kontakt lze vyplnit formulář internetové poradny: https://www.soszlin.cz/form/poradna	Odpověď do 3 pracovních dnů	

Ostatní linky psychologické pomoci:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
Online terapie Terap.io	-	8 - 22, 599 Kč/sezení
- 50 minutové terapeutické sezení		
Krizová pomoc/poradenství pro pomáhající profese	-	-
- Online vyplníte dotazník a ze služby se vám co nejdříve ozvou		
- Zdarma, na výběr skype/telefon		
- 45min, maximálně 3 konzultace		
https://www.socialniklinika.cz/aktuality/psychologicke-poradenstvi-v-dobe-krize-0		
Psychologická pomoc Fokus Praha Břevnov	777 800 387	-

Krátkodobá online psychoterapie - lze domluvit na mailto:recepce.brevnov@fokus-praha.cz, první setkání prezenčně, poté až 12 online psychotherapeutických sezení, bez doplatku		
Psychologická pomoc CDZ Podskalí (pro obyvatele Prahy 1,2 a 10)	777 800 983	8.00 - 18.00
Psychologické online konzultace Dělán co můžu - zdarma (někteří zapojení terapeuti již poskytují služby za peníze, je nutno u vybraného odborníka ověřit) https://www.delamcomuzu.cz/ - Pomoc pro širokou veřejnost i pracovníkům v první linii formou supervize a debriefingu po náročných směnách...	-	-
SOS Centrum Diakonie Bezplatně a anonymně	222 514 040 777 734 173 608 004 444	9:00 - 20:00
Psychotherapeutická linka Sluchátko - Linka určena všem v tíživé životní situaci - 1-3 anonymní hodinové konzultace na lince zdarma (klient platí pouze sazbu běžného hovoru svému operátorovi) - https://www.terapeutickalinka.cz - Na stránce se lze také objednat	212 812 540	Pondělí 9-11, 16-18 Středa 9-11, 17-20 Čtvrtek 10-11, 17-19 Pátek 13-15 So, Ne 11-12

CELOSTÁTNÍ INFORMAČNÍ LINKA MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ 1221

Pro občany v souvislosti s koronavirem. Funguje v pracovních dnech od 8 do 19 hodin a o víkendu od 9 do 16.30 hodin.; stránky s informacemi: <https://koronavirus.mzcr.cz>

autor: Pavlína Pýchová
aktualizováno 16.4.2021 (Destigma, NUDZ)