

# KONTAKTY NA KRIZOVÉ LINKY

autor: Pavlína Pýchová

## Odkazy na linky týkající se Coronaviru

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
<b>INFOLINKA STÁTNÍHO ZDRAVOTNÍHO ÚSTAVU</b> - informace ohledně akutního výskytu koronaviru	724 810 106 725 191 367	nonstop
<b>INFORMAČNÍ LINKA V SOUVISLOSTI S KORONAVIREM</b> - informace týkající se koronaviru	1212	nonstop, ZDARMA

## Další odkazy

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
<b>MZČR – INFORMACE O CORONAVIRU</b> - možnost chatovat (vpravo dole odkaz), dále užitečné informace na stránkách	<a href="https://koronavirus.mzcr.cz/">https://koronavirus.mzcr.cz/</a>	nonstop
<b>Magistrát Hl.m.Prahy</b> – aktuální informace a doporučení ke koronaviru	<a href="http://www.praha.eu/jnp/cz/index.html">http://www.praha.eu/jnp/cz/index.html</a>	

## Odkazy na LD pro dospělé

**ZDARMA:**

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
<b>KRIZOVÁ LINKA pro seniory nad 65 let</b> MHMP + Život 90 – rozdělovník dalších telefonních linek, včetně pomoci s donáškou jídla, psycholog. Pomoci, hygien. Stanice, apod.	800 160 166	nonstop
<b>LINKA PRVNÍ PSYCHICKÉ POMOCI</b> - krizová linka pro dospělé - Chatové poradenství <a href="http://www.chat-pomoc">www.chat-pomoc</a>	116 123	Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně
<b>BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ</b> - linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí	116 006	nonstop
<b>LINKA PRO RODINU A ŠKOLU</b> - pro rodiče, příbuzné, pedagogy i děti <b>RODIČE</b> - Chatové poradenství <a href="https://linkaztracenedite.cz/chat/">https://linkaztracenedite.cz/chat/</a> - E-mailové poradenství <a href="mailto:116000@cestazkrize.net">116000@cestazkrize.net</a>	116 000	Nonstop Chat: 12:00 – 17:00 denně
<b>LINKA EDA</b> - primárně pro rodiny dětí se závažnou diagnózou či postižením, ale mohou volat i dospělí v krizi - Chatové poradenství <a href="http://www.elinka.iporadna.cz/">http://www.elinka.iporadna.cz/</a> - E-mailové poradenství <a href="mailto:linka@eda.cz">linka@eda.cz</a>	800 40 50 60	pondělí až pátek: 9:00 - 15:00
<b>SENIOR LINKA ŽIVOT 90</b> - senioři + rodiny pečující o seniory <b>SENIORŮ</b> - Chatové poradenství <a href="http://www.zivot90.cz/chat">www.zivot90.cz/chat</a> - E-mailové poradenství <a href="mailto:seniortelefon@zivot90.cz">seniortelefon@zivot90.cz</a>	800 157 157	nonstop
<b>LINKA SENIORŮ ELPIDA</b> <b>SENIORŮ</b>	800 200 007	každý den: 8:00 – 20:00

<ul style="list-style-type: none"> <li>- senioři + rodiny pečující o seniory</li> <li>- <b>Chatové poradenství</b> <a href="http://www.elinka.iporadna.cz/">http://www.elinka.iporadna.cz/</a></li> <li>- <b>E-mailové poradenství</b> <a href="mailto:linkaseniору@elpida.cz">linkaseniору@elpida.cz</a></li> </ul>		
<b>NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ</b>	<b>800 350 000</b>	pondělí až pátek: 10:00 – 18:00
- všem občanům starším 15 let		
<b>LINKA AIDS POMOCI</b>	<b>800 800 980</b>	nonstop
- dotazy týkající se problematiky HIV/AIDS		
<b>PORADNA PŘI FINANČNÍ TÍSNĚ</b>	<b>800 722 722</b>	pondělí: 8:30 - 12:00, 13:00 - 17:30
- nezávislý, objektivní rozbor finanční situace		
<b>ANONYMNÍ LINKA DŮVĚRY PRO ALKOHOLIKY A JEJICH RODINY</b>	<b>724 307 775</b>	čtvrtek: 8:00 - 22:00
- lidé závislí na alkoholu a jejich příbuzní		
<b>KRIZOVÁ A INFORMAČNÍ LINKA NA POMOC ZVÍŘATŮM</b>	<b>800 888 500</b>	pondělí až pátek: 9:00 - 17:00
- informace, jak se zachovat při kontaktu se zvířaty, poradna, jak postupovat při podezření na týrání		
<b>Zelená Linka Anděl strážný</b>	<b>800 603 030</b>	nonstop
- pro všechny seniory a jejich blízké.		

### ZPOPLATNĚNÉ:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
<b>RODIČOVSKÁ LINKA</b> <b>RODIČE</b> - rodiče, prarodiče, příbuzní, pedagogové, všichni, kteří mají nějakou starost o děti	<b>606 021 021</b>	pondělí až čtvrtek 13:00 – 21:00, pátek 9:00 – 17:00
<b>LD CKI BOHNICE</b> - linka krizového centra PN Bohnice	<b>284 016 666</b>	nonstop
<b>LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA</b> - pro děti i dospělé, primárně téma CAN - <b>Skypové poradenství</b> <b>ld_dkc</b> - <b>Chatové poradenství</b> <a href="http://www.elinka.iporadna.cz/">http://www.elinka.iporadna.cz/</a> - <b>E-mailové poradenství</b> <a href="mailto:problém@ditekrize.cz">problém@ditekrize.cz</a>	<b>777 715 215</b>	nonstop
<b>LINKA RIZIKA KYBERPROSTORU</b> - bere stejný člověk, jako LD dětského krizového centra, pro všechno problémy zažité v kyberprostoru	<b>778 510 510</b>	nonstop

### Další odkazy pro dospělé

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
<b>E-LINKA CHATOVÉ PORADNY</b> - portál s aktuálně otevřenými poradnami	<a href="https://www.elinka.iporadna.cz/">https://www.elinka.iporadna.cz/</a>	nonstop
<b>RODIČOVSKÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA</b>	<a href="https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/">https://www.rodicovskalinka.cz/sluzby/chatuj-s-nami/</a>	neděle, 9:00 - 13:00

### Odkazy na LD pro DĚTI

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
<b>LINKA BEZPEČÍ</b> - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní	<b>116 111</b>	nonstop, <b>ZDARMA</b>
<b>MODRÁ LINKA</b> - pro děti i dospělé	<b>608 902 410</b> <b>731 197 477</b>	každý den od 9:00 do 21:00
<b>LD DĚTSKÉHO KRIZOVÉHO CENTRA</b> - pro děti i dospělé, primárně téma CAN	<b>777 715 215</b>	nonstop

### Další odkazy pro DĚTI

NÁZEV	ODKAZ	PROVOZNÍ DOBA
<b>LINKA BEZPEČÍ – CHATOVÁ PORADNA</b> - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let, zcela anonymní	<a href="https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/">https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/</a>	každý den 9:00 – 13:00 a 15:00 – 19:00
<b>LINKA BEZPEČÍ – EMAILOVÁ PORADNA</b> - pro všechny děti z celé ČR do 18 let a pro studující do 26 let	<a href="https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/napis-nam/">https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/napis-nam/</a>	nonstop, odpověď do 3 pracovních dnů
<b>MODRÁ LINKA – CHATOVÁ PORADNA</b> - pro děti i dospělé <b>MODRÁ LINKA – SKYPE</b> <b>MODRÁ LINKA – E-MAILOVÉ PORADENSTVÍ</b>	<a href="https://chat.modralinka.cz/">https://chat.modralinka.cz/</a>  Modralinka help@modralinka.cz	Každý den 12:00 - 21:00

## LD důvěry podle krajů – ZPOPLATNĚNÉ – PRO DOSPĚLÉ:

KRAJ	SLUŽBA	PROVOZNÍ HODINY	TELEFON
JIHOČESKÝ	LD České Budějovice	nonstop	387 313 030
JIHOMORAVSKÝ	LD Blansko (diecézní charita Brno)	nonstop	516 410 668
	SKYPE LD Blansko: <i>linka.duvery.blansko</i>	denně: 14:00 - 18:00	
KARLOVARSKÝ	LD Karlovy Vary (Res vitae, o.s.)	Po – Pá: 18:00 - 6:00	353 588 080
			723 963 356
KRÁLOVEHRADECKÝ	není LD (dát číslo na jinou, třeba Liberec)		
LIBERECKÝ	LD Liberec (Centrum intervenčních a psychosoc. služeb)	nonstop	485 177 177
			606 450 044
MORAVSKOSLEZSKÝ	LD Karviná (Centrum psycho. pomoci)	nonstop	596 318 080
	SKYPE LD Karviná: <i>linka.duvery.karvina</i>	nonstop	777 499 650
	LD Ostrava	nonstop	737 267 939
			596 618 908
OLOMOUCKÝ	LD Olomouc	Po – Pá: 18:00 - 6:00	585 414 600
PARDUBICKÝ	LD Ústí nad Orlicí	nonstop	465 524 252
	SKYPE LD Ústí nad Orlicí: <i>linka.duvery.uo</i>	denně: 9:00 - 21:00	
	e-mailové poradenství: <i>mail@spirala-ul.cz</i>		
PLZEŇSKÝ	LD Plzeň (LD Ledovec)	denně: 8:00 - 24:00	739 055 555
PRAHA	Pražská linka důvěry	nonstop	222 580 697
	Emailové poradenství: <a href="mailto:linka.duvery@csspraha.cz">linka.duvery@csspraha.cz</a>		
	Chat: <a href="http://www.chat-pomoc.cz/">www.chat-pomoc.cz/</a>	Po-čt 9:00 – 21:00 Pá 9:00 – 15:00 So 14:00 – 20:00	
	SOS Centrum Diakonie ČCE – SKP Pro klienty nad 11 let	Denně 9:00 – 20:00	608 004 444
	Chat: <a href="https://www.elinka.iporadna.cz/">https://www.elinka.iporadna.cz/</a>		
STŘEDOČESKÝ	LD Kladno	nonstop	777 684 444
			312 684 444
	SKYPE LD Kladno: <i>linka.duvery.kladno</i>	denně: 8:00 - 20:00	
	E-mailové poradenství: <i>poradenstvi@ldkladno.cz</i>		
	LD Mladá Boleslav	Po - Pá: 9:00 - 18:00	326 741 481
		327 511 111	
	LD Kutná Hora	Po - Ne: 8:00 - 22:00	602 874 470
ÚSTECKÝ	LD Ústí nad Labem (Spirála)	nonstop	475 603 390
VYSOČINA	LD Střed	denně: 9:00 - 21:00	775 223 311
			568 443 311
ZLÍNSKÝ	Linka SOS Zlín	nonstop	577 431 333
	e-mailové poradenství: <i>sos@zlin.cz</i>		778 400 170

<http://www.capld.cz/linky-duvery-cr>

## Ostatní linky psychologické pomoci:

NÁZEV	ČÍSLO	PROVOZNÍ DOBA
<b>LINKA POMOCI aktivity Života za zdí</b> - primárně je lidem trpícím úzkostmi či depresí, s obavou z Covid-19, nebo jsou se svými psychickými strážněmi sami a potřebují je s někým sdílet.	<b>774 334 539</b>	Denně 14:00 – 23:00
<b>Krátká krizová intervence</b> Chat: <a href="https://terap.io">Terap.io</a> - 30 minutová sezení všem, kteří cítí stres nebo úzkost a chtěli by si o tom promluvit s odborníkem.		nonstop, ZDARMA
<b>Psychologická pomoc Praha 6 (Prevcentrum + Fokus Praha)</b> - Nevíte jak dál, cítíte se vyčerpaní, smutní, bezmocní nebo osamělí. Potřebujete podporu. - <b>E-mailové poradenství:</b> <a href="mailto:ambulance@prevcentrum.cz">ambulance@prevcentrum.cz</a> <a href="mailto:Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz">Psychicka.pomoc@fokus-praha.cz</a>	<b>777 161 138</b> <b>775 859 274</b> <b>775 859 278</b>	Po-Pá 8:30 – 18:00
<b>Psychologická pomoc v krizi – Praha 10</b> - Sananim - Centrum duševního zdraví Podskalí (Fokus Praha)	<b>739 268 527</b> <b>777 800 983</b>	Po-Pá 9:00 – 17:00 Po-Pá 8:00 – 18:00
<b>Psychologické online konzultace zdarma po dobu trvání epidemické krize.</b> <a href="https://www.delamcomuzu.cz/">https://www.delamcomuzu.cz/</a> - Pomoc pro širokou veřejnost i pracovníkům v první linii formou supervize a debriefingu po náročných směnách...		

