

Užitečné odkazy, informace a kontakty – nabídka pomoci pro rodiče i děti

- *Nepanikař!* www.nepanikar.cz aplikace zdarma ke stažení, duševní podpora pro lidi se stavy úzkosti, v krizi, když hledají pomoc
- *Nevypuť duši* www.nevypustdusi.cz
- www.Linkabezpeci.cz
- www.rodicovskalinka.cz tel. 606 021 021,
- www.cppt.cz (Centrum protidrogové prevence a terapie)
- *krizové centrum Spondea* (541 235 511, 608 118 088)
- *Dětské krizové centrum* se sídlem v Praze, tel. 241 484 149, 777 715 215)
- *Linka pro rodinu a školu* www.linkaztraceneditě.cz tel 116 000 (mohou využít také pedagogové, když se chtějí poradit ohledně dítěte – zdarma)
- Poradenství ohledně ztráty blízkého člověka – také pro PG v souvislosti s tématem smrti ve školním prostředí www.poradnavigvam.cz
- www.hedepi.cz, www.terapie.cz, www.schifto.cz online psychoterapeutické portály
- *Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí* 116 006 **Bílý kruh bezpečí** – Plzeň, 773 551 311
- *Linka pro mámy a táty* na čísle 739 416 408
- Pedagogicko-psychologická poradna Plzeň, www.pepor-plzen.cz
- Středisko výchovné péče Plzeň, www.stredisko-vychovne-pece-plzen.webnode.cz
- *Duševní servis Plzeň* www.dusevniservis.cz
- *Point 14*
- *Diakonie Plzeň*, služba Plus pro lidi v krizové situaci www.zapad.diakonie.cz
- *Domus*, centrum pro rodinu www.domus-cpr.cz

Krizové linky jsou vhodnou a účinnou formou pomoci, po které děti a dospívající mohou sáhnout do doby, než se dostanou do přímé odborné péče. Linka bezpečí poskytuje krizovou intervenci a obrací se na ni děti a dospívající, kteří mají nutkání si ublížit, mají výčitky, že se tak stalo nebo řeší komunikační či rodinné potíže. Tímto způsobem může dítě přestát náročné minuty, kdy potřebuje někoho po svém boku, aby si nemuselo ublížit, ale také sdělit své pocity a starosti.

Ujistěte se, že vaše dítě zná některé z čísel na krizovou linku nebo jej má uložené v telefonu.

Vy jste také důležití (rodiče)

Nestyďte se požádat o podporu i Vy. Svěřte se do rukou odborníka nebo zavolejte na **Rodičovskou linku tel. 606 021 021**. Můžete zkusit také nebo **Linku první psychické pomoci na lince 116 123**. Dopřejte si každý den několik chvil pro sebe, dělejte to, co vám činí radost. To znamená pro každého něco jiného, ale jakákoliv osvědčená aktivita se počítá. I tím ukazujete svému dítěti, že **starat se o sebe je v pořádku**.