

KRIZOVÁ CENTRA

Krizové centrum Praha Bohnice

<https://www.bohnice.cz/krizova-pomoc/>

tel.: **284016110**

* zrušena všechna lůžka

* krizové centrum dále funguje jako ambulantní služba. Bez omezení funguje i Linka důvěry: **284016660**

RIAPS Praha

<https://www.csspraha.cz/krizove-centrum-riaps-krizova-intervence-a-psychologicka-podpora>

Tel.: **222586768**

* zrušena hospitalizace i denní stacionář

* krizové centrum dále funguje jako ambulantní služba (doporučuje se tel. konzultace)

* nenahrazují recepty od psychiatrů, mohou poskytnout léky na max. 1-3 dny.

SOS Centrum Diakonie

<https://www.soscentrum.cz/>

* akt. neposkytuje osobní konzultace

* telefonická podpora na čísle **800567567** 9.00 – 20.00 bezplatně

* chat poradna 9.00 – 20.00

* Skype konzultace lze objednat na t.č. **777734173** a **222514040** (9.00 – 20.00, sos.centrum)

Krizové centrum Brno Bohunice

* zrušena všechna lůžka

* krizové centrum dále funguje jako ambulantní služba tel.: **532232078**

*Linka Naděje při KC **547212333**

Krizové centrum Ostrava

<http://www.kriceos.cz/>

tel.: **596110882-3**

mobil.: **732957193**

* zrušena lůžka a terenní výjezdy

* upřednostněn telefonický kontakt, ambulantní služba je v provozu (doporučeno tel. objednání)

KRIZOVÁ INTERVENCE - KAM MŮŽETE ZAVOLAT

- * Linka první psychické pomoci - **116 123** (dospělí v krizi, nonstop, zdarma)
- * Linka bezpečí - **116 111** (děti, mládež a studující do 26 let, nonstop, zdarma)
- * Dětské krizové centrum - **241 484 149** nebo **777 715 215** (děti nebo jejich rodiče, pokud si nevědí rady, jak s dětmi o nastalé situaci mluvit)
- * Terap.io - online terapeutická sezení, která v nouzovém stavu nabízí půlhodinové tzv. Krátké krizové intervence ZDARMA

CENTRA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

* vzhledem k vládním nařízením by neměla mít omezenou činnost. Doporučujeme telefonicky ověřit jejich provoz - většinou fungují ambulantně a mají omezenou terénní činnost a pobytové služby. Skupinové služby aktuálně odvolány.

SLUŽBY PRO DĚTI

Dětské krizové centrum

<https://www.ditekrize.cz/>

- * pro děti nebo jejich rodiče, pokud si nevědí rady, jak s dětmi o nastalé situaci mluvit 241 484 149 nebo 777 715 215
- * okamžitá krizová pomoc zůstává dostupná v plném rozsahu, je nutné objednat se předem
- * poradenství a terapie pozastavena, přednostně doporučují využívat distanční formy

Centrum pro zneužívané a týrané děti SPONDEA

<https://www.spondea.cz/cz>

- * zůstává nadále v provozu, zvažte, zda se chcete dostavit osobně

* preferují telefonický kontakt na těchto linkách: Pro děti a rodiny: 541 235 511, 608 118 088
Domácí násilí: 544 501 121, 739 078 078
Program Chci ovládnout vztek: 725 005 367
Vzdělávání: 725 427 241.

SLUŽBY PRO SENIORY

Pokud jste senior, a současná krizová situace má vliv na vaši psychiku, potřebujete povzbudit, anebo konzultovat svůj stav s

odborníkem, neváhejte se obrátit na tyto kontakty:

* **Život 90** : 800 157 157 (pro dobrovolníky: 773 071 024
dobrovolníci@zivot90.cz)

* **Nonstop linka pro pražské seniory**: 800 160 166 (ve spolupráci
s Život 90)

* **Linka seniorů od neziskové organizace Elpida (8-20 h)** : 800 200
007

* **Senior Point a Společně** : 840 111 122

* **Portál i60.cz** : Praktické informace, rady a tipy samotných
seniorů

SLUŽBY PRO DOSPĚLÉ

ANABELL (poruchy příjmu potravy)

<http://www.anabell.cz/>

* od 16.3. do 27.3. jsou kontaktní centra uzavřená k osobní
návštěvě

* ve všech centrech jsou k dispozici na telefonních číslech a
mailových adresách.

* Brno 724 824 619 brno@anabell.cz

* Praha 775 904 778 paha@anabell.cz

* Ostrava 602 236 457 ostrava@anabell.cz

Bílý kruh bezpečí

<https://www.bkb.cz/>

* poradenství pro oběti trestných činů je do 24. 03. 2020 omezeno
na telefonický a písemný kontakt

* telefonicky na Lince 116 006, písemně na emailových adresách
jednotlivých poraden a intervenčního centra v Ostravě.

Diecézní charita Brno - SOS centrum

<https://brno.charita.cz/>

* nově nabízí konzultace přes Skype, zavolejte na 777 734 173 nebo
222 514 040 a objednejte si konzultaci

* konzultaci Vám poskytnou kdykoli v provozní době (po - pá mezi 9
a 20 hodinou) na skypové adrese sos.centrum.

Kaleidoskop

<http://www.kaleidoskop-os.cz/>

- * od 16.3. do odvolání ruší veškeré skupinové programy
- * individuální konzultace lze absolvovat v centru, případně se domluvit s terapeuty na jiné formě (skype, telefon, atd).

Psychologická poradna studentů UP v období nouzového stavu v ČR

<https://gis.upol.cz/covid/psychologicka-poradna-studentu-up-v-obdobi-nouzoveho-stavu-v-cr/>

- * poskytována studenty vyšších ročníků katedry psychologie FF UP
- * pro všechny studenty a pedagogy Univerzity Palackého v Olomouci, ale také ostatní občany České republiky prožívající těžkosti v souvislosti s momentální pandemií up.intervence@gmail.com nebo Skype (účet UP Intervence).