

Telefonní informační a krizové linky a online pomoc v ČR

Linky zřízené speciálně ke koronaviru

- Celostátní informační linka (Ministerstvo zdravotnictví): 1212 (nonstop), ZDARMA
- Psychologická pomoc: 1212 volba 5 (denně 7-24, 00-7 volat 116 123), ZDARMA
- Infolinka Státního zdravotního ústavu: 724 810 106, 725 191 367, 725 191 370 (nonstop)
- Anténa - psychoterapeutická linka 212 812 540 pro ty, které trápí karanténa.
- Kvalifikovaní psychoterapeuti jsou k dispozici všem potřebným - včetně pomáhajících profesionálů i dobrovolníků (denně 8-22) <https://psychoterapie.cz/>

Linky pro seniory – celostátní působnost a Praha

- Senior telefon (Život 90): 800 157 157 (nonstop), ZDARMA
- Linka seniorů (Elpida): 800 200 007 (denně 8-20), ZDARMA
- Linka pro seniory (Seniorem s radostí): 792 308 798 (nonstop)
- Zelená linka (Anděl Strážný): 800 603 030 (nonstop), ZDARMA
- Linka pomoci seniorům a potřebným (Magistrát hl.m. Prahy): 800 160 166 (nonstop) – pouze PRAHA, ZDARMA (po dobu epidemie)

Tyto linky aktuálně zajišťují koordinaci praktické pomoci seniorům (donáška léků, nákupů, venčení psů), zprostředkování psychopomoci (telefon či online) seniorům po celé ČR a koordinaci dobrovolníků pro pomoc seniorů.

Národní krizové linky (bezplatné, nonstop) - celostátní působnost

- Linka bezpečí (Sdružení Linky bezpečí): 116 111 (nonstop), ZDARMA
- pomoc pro děti, mládež a studující do 26 let
- Linka pro rodinu a školu (Cesta z krize): 116 000 (nonstop), ZDARMA
- pomoc dospělým ohledně dětí (pro rodiče, příbuzné, učitele, vychovatele)
- Linka první psychické pomoci (Cesta z krize): 116 123 (nonstop), ZDARMA
- krizová pomoc pro dospělé
- Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí (Bílý kruh bezpečí): 116 006 (nonstop), ZDARMA, pomoc pro oběti a pozůstalé

Pražské krizové linky pro dospělé

- Linka důvěry (CKI Psychiatrické nemocnice Bohnice): 284 016 666 (nonstop), pro dospělé
- Pražská linka důvěry (Centrum sociálních služeb Praha): 222 580 697 (nonstop), pro dospělé
- Krizová linka KC RIAPS (Centrum sociálních služeb Praha): 739 557 574 (nonstop), pro dospělé
- Linka důvěry Dětského krizového centra: 777 715 215, 241 484 149 (nonstop), pro děti i dospělé
- Rodičovská linka (Sdružení Linky bezpečí): 606 021 021 (po-čt 9-21, pá 9-17), pro rodiče, učitele, vychovatele

- Krizová linka SOS centra Diakonie: 800 567 567 (denně 9-20), ZDARMA, Nabídka pomoci pro potřebné z celé ČR: 242 487 824 (po-pá 9-17)
- Linka EDA: 800 405 060 (po-pá 9-15), ZDARMA, pro rodiče a blízké dětí s postižením

ONLINE pomoc zřízená po dobu koronaviru:

- Online krizové konzultace: <https://terap.io>
- Online krizové konzultace: <https://delamcomuzu.cz>
- Psychologická pomoc studentů psychologie UP, email: up.intervence@gmail.com, Skype: UP Intervence
- Psychologická podpora pro rodiny s dítětem se sluchovým postižením a pro dospělé neslyšící – www.tamtam.cz, konzultace v českém jazyce či písemnou formou: 605 100 400, 734 674 853
- Poradna Unie rodinných advokátů ke koronaviru, <http://www.uracr.cz/koroporadna>, koroporadna@uracr.cz
- SOS centrum Diakonie – <https://jsmesvami.diakonie.cz>, interaktivní mapa pomoci v ČR – <https://jsmesvami.diakonie.cz/#potrebuji-pomoc>; registrace dobrovolníků - <https://jsmesvami.diakonie.cz/#nabizim-pomoc>

Zdroj: <https://www.mvcr.cz/clanek/telefonni-psychologicke-linky-pro-seniory-deti-a-dospele.aspx>