

KDE HLEDA ^{zdarma}

psychologickou pomoc

Linka bezpečí

116 111

Krizová linka pro studenty

Další kriz. linky

116 123, 225 580 697, 608 902 410

Linka první psychické pomoci, Pražská linka důvěry, Modrá linka

- kompletní seznam www.narovinu.net/krize



Tymosia

www.tymosia.cz

Krizová intervence za 1 Kč. Při objednávce vybrat "Krizová intervence" Ukrajina.

Nepanikař

aplikace a poradna
www.nepanikar.eu/poradna

V aplikaci najdeme tipy na to, jak zvládat úzkost, deprese, sebevražedné myšlenky a praktická cvičení na zklidnění.

1 **Národní ústav duševního zdraví (NUDZ)**

- www.nudz.cz/files/img/ukrajina-4.png
- www.nudz.cz/files/img/ukrajina-3.png

Psychologická a psychiatrická pomoc uprchlíkům z Ukrajiny i Ukrajincům dlouhodobě žijícím v ČR.

2 **Krizová linka FF MU**

- www.phil.muni.cz/aktuality/obcane-ukrajiny-mohou-vyuzit-krizovou-linku-s-psychologickou-pomoci

Psychologická pomoc pro ukrajinské a ruské studenty, akademické pracovníky z Brna a JM kraje.

3 **Terapie.cz**

- www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina

Psychoterapie a krizová intervence zdarma pro ukrajinsky a rusky mluvící.

4 **Sluchátko**

- www.linkasluchatko.cz/

Psychoterapeutická linka pro cizince zasažené děním na Ukrajině, pomoc v AJ každou středu od 9:00 – 18:00.

www.pomahejukrajine.cz + www.mvcr.cz/clanek/psychologicka-pomoc-pro-obcany-valka-na-ukrajine.aspx