

DŮLEŽITÉ KONTAKTY A ODKAZY:

- **Linka bezpečí:** 116 111 – nonstop, zdarma (pomoc pro děti, mládež a studující do 26 let, ale pomohou i starším)
- **Linka pro rodinu a školu** (Cesta z krize): 116 000 – nonstop, zdarma (pomoc dospělým ohledně dětí, pro rodiče, příbuzné, vychovatele, učitele)
- **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)
- **Národní linka pro odvykání:** 800 350 000 - všední dny od 10:00-18:00, zdarma (pomoc pro lidi se závislostí na alkoholu, drogách, gambling (hraní her), apod.)
- **Linka důvěry České Budějovice:** 387 313 030
- **Web opatruj se:** <https://www.opatruj.se/> (komplexní web k posilování duševního zdraví, zvládání a odolnosti, zřizuje Národní ústav duševního zdraví)
- **Poradna pro odvykání:** <https://chciodvykat.cz/>, poradte@chciodvykat.cz (pomoc pro lidi se závislostí na alkoholu, drogách, nelátkové závislosti)
- Aplikace **NEPANIKÁŘ**-první pomoc při psychických potížích