

Psychologická pomoc

Nebojte se při potížích ozvat

1. KRÁTKODOBÁ ONLINE PSYCHOTERAPIE

Možnost krátkodobé psychoterapie online pro studenty, kteří se v době pandemie potýkají s úzkostmi nebo depresemi.

Realizace do července 2021

První setkání prezenčně

12 online psychoterapeutických sezení

Bez poplatku

V případě zájmu kontaktujte na: **recepce.brevnov@fokus-praha.cz**

<https://fokus-praha.cz/cz/pomahame/centrum-brevnov/psychoterapie>



2. KRIZOVÁ INTERVENCE

Krizové centrum RIAPS

Chelčického 39, Praha 3

tel.: **222 586 768** (08–16 hod.)

tel.: **222 582 151** (16–08 hod. a volné dny)



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

Co nabízí?

Komplexní péči v obtížných životních situacích, které ohrožují naše psychické zdraví. Akutní problémy je možné konzultovat s psychiatrem nebo s psychologem a to 24 hodin denně. V RIAPSu existuje i možnost krátkodobého pobytu na lůžkovém oddělení určenému k překlenutí krizového období. Centrum nepracuje s klienty pod vlivem drog a alkoholu, s mladšími 18 let a nesupluje běžnou ambulantní psychiatrickou péči.

3. PRAŽSKÁ LINKA DŮVĚRY

tel.: **222 580 697**

e-mailové poradenství: **linka.duvery@csspraha.cz**

chatové poradenství: **www.chat-pomoc.cz**



Anonymní pomoc v jakékoli psychicky tíživé situaci.

Psychologická pomoc

Nebojte se při potížích ozvat

4. PSYCHOLOGICKÉ PORADENSKÉ CENTRUM

Primárně určeno pro studenty a zaměstnance Univerzity Karlovy. Nabízí poradenství a psychoterapie.

Termín on-line konzultace je vhodné domluvit předem prostřednictvím e-mailového kontaktu viz -

<https://poradna.ff.cuni.cz/PPFF-4.html>



5. MOBILNÍ APLIKACE NEPANIKAŘ

Aplikace Nepanikař poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc při depresi, úzkostech, panické atace, sebepoškozování, myšlenkách na sebevraždu a poruchách příjmu potravy.

Aplikaci si můžete stáhnout na:

- Google play
- App store

<http://nepanikar.eu>



6. DĚLÁM, CO MŮŽU

O projektu **#delamcomuzu** - psychologové, psychiatři, sociální pracovníci, terapeuti, duchovní a pedagogové, kteří se snaží pomáhat tak, jak umí nejlépe. Poskytují psychologickou podporu všem, kdo ji v této náročné době potřebují, zdarma a online.

Co nabízí?

Zprostředkování psychologické online konzultace zdarma po dobu trvání epidemické krize. Pomoc jak pro širokou veřejnost, tak pro pracovníky v první linii formou supervize a debriefingu po náročných směnách.

<https://www.delamcomuzu.cz>

