

# PSYCHOLOGICKÁ POMOC PRO OBČANY

V souvislosti s válkou na Ukrajině čelíme všichni v různé míře vysoké psychické zátěži. Zde přinášíme kontakty, kde jsou školení odborníci, kteří umějí se zvládním krizových situací pomáhat.

## CELOSTÁTNÍ LINKY ZDARMA:

**Linka bezpečí: 116 111** (nonstop), pomoc pro děti, mládež a studující do 26 let.

**Linka pro rodinu a školu** (Cesta z krize): **116 000** (nonstop), pomoc dospělým ohledně dětí - pro rodiče, příbuzné, učitele, vychovatele.

**Linka první psychické pomoci: 116 123** (nonstop), krizová pomoc pro dospělé.

## STŘEDOČESKÉ LINKY DŮVĚRY PRO DOSPĚLÉ:

### Kladno

Nonstop linka: **777 684 444**

Linka 8-20: **312 684 444**

### Mladá Boleslav

Linky po-pá 9-18: **327 511 111,**

**326 741 481**

### Kutná Hora

Linka po-ne: 8-22: **602 874 470**

## LINKY PRO SENIORY A JEJÍCH BLÍZKÉ ZDARMA:

Senior telefon (Život 90): **800 157 157** (nonstop).

Linka seniorů (Elpida): **800 200 007** (denně 8-20:00)

e-mail: [linkaseniору@elpida.cz](mailto:linkaseniору@elpida.cz)