

**Městská nemocnice Ostrava –
Linka důvěry**

Telefon, Email, Chat

Web: <https://www.mnof.cz/linka-duvery>

Cena podle tarifu volajícího, NONSTOP

email: linka.duvery@mnof.cz

kontakt: 737 267 939

Modrá linka

Telefon, Whatapp

Videohovor, Chat, e-mail

Web: <https://www.modralinka.cz/>

Cena podle tarifu volajícího, denně 9 – 21 hod

email: help@modralinka.cz

kontakt: 608 902 410, 731 197 477

E-linka

web: <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>

Chat Zdarma

kontakt: 585 414 600

email: jsme@iporadna.cz

PRO SLOVENSKÉ STUDENTY:

Linka dôvery Nezábudka

Web: <https://linkanezabudka.sk/>

viz web podle konkrétního problému

kontakt: 800 800 566

**Dobrá linka.sk (pre ľudí so
zdravotným znevýhodnením)**

Email, Chat, Videohovor

chat: po-pá: 15:00-20:00

Zdarma

email: poradna@dobralinka.sk

(odpoví do 3 dnů), ipcko@ipcko.sk

web: <https://dobralinka.sk/>

**Emailová a chatová poradňa
IPčko.sk**

Email, Chat

chat: denně 7:00-00:00

Zdarma

email: poradna@ipcko.sk (odpoví do 3 dnů)

ipcko@ipcko.sk

web: <https://ipcko.sk/>

Krízová linka pomoci

Telefon, Chat

Zdarma

Nonstop

kontakt: 0800 500 333

web: www.krizovalinkapomoci.sk/

APLIKACE, WEBY:

Nepanikař **web:** <https://nepanikar.eu/>
Mobilní aplikace zaměřená na zvládnání akutních stavů, online poradna, terapie

Opatruj.se **web:** <https://www.opatruj.se/>
Internetový portál zaměřený na duševní zdraví, psychohygienu

Safezóna **web:** <https://www.safezona.cz/>
Web pro mladé, duševní zdraví, prevence psychických obtíží, kontakty na organizace podle problému

uTerapeuta.cz **web:** <https://uterapeuta.cz/>
web se články psychologa, témata partnerských vztahů, sebepoznání, psychických poruch a problémů



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY