



ASISTENČNÍ CENTRUM POMOCI

pro zobrazení klikněte zde: **ACP**



CO DĚLAT **PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC** **NEZISKOVKY** **METEOSITUACE** **MAPY** **DOPORUČENÍ** **ODKAZY** **POVODNĚ**



POMOC V KRIZI



CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
OSTRAVA

Krizové centrum Ostrava

Adresa: Ruská 94/29, Ostrava 3,
Telefon: 596 110 882, 732 957 193

E-mail: krizovecentrum@kriceos.cz

Krizová pomoc **NEPŘETRŽITĚ** v ambulantní a pobytové formě v Ostravě.

Terénní forma služby je dostupná po předchozím telefonickém objednání (**725 075 824**), kdy vyjíždíme za klienty domů, do služby atp.

Cílová skupina od 15 let věku.

Centrum duševního zdraví

Adresa: Kafkova 1116/13, Ostrava
Telefon: 595 223 166

E-mail: info@cdzostrava.cz

Provozní doba: PO - PÁ 7:00 - 15:30

Pomáháme dospělým lidem se závažným duševním onemocněním se stanovenou diagnózou:

- psychotické poruchy, afektivní poruchy (poruchy nálady), obsedantně kompulzivní poruchy.

Pomoc poskytujeme rovněž rodinným příslušníkům nebo blízkým duševně nemocným.

POMOC DĚTEM

CENTRUM SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB OSTRAVA, o.p.s.

Krizové centrum pro děti a rodinu

Syllabova 1161/19, 703 00 Ostrava,
Telefon: 778 111 281

E-mail: kcd@css-ostrava.cz

Provozní doba: Po - Pá 6:00 – 18:00 hod.

- jsme tady pro malé i velké děti do 18 let, které prožívají náročné situace
- jsme schopni ošetřit jakékoli dítě i jeho rodiče (telefonní krizová intervence, whatsapp) v rámci celého kraje
- bez objednání je možné přijít **v PO a ve ST** od 8:00 do 15:00 hod.

OSTATNÍ POMOC

Linka důvěry

737 267 939 NONSTOP

Linka bezpečí: **116 111** NONSTOP
(pomoc pro děti, mládež do 26 let)

Linka první psychické pomoci:
116 123 NONSTOP

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

linkasenioru@elpida.cz



Nepanikař

iOS



Android



První pomoc při psychických potížích
Aplikace „NEPANIKARŠ“ poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc. Obsahuje moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, moje záznamy, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

VIDEO_5 kroků k posílení odolnosti u DĚTÍ, které zažily povodeň



Dobrá pomoc (děti)



Psycholog Hasičů
kanál YouTube



DLUHOVÉ PORADENSTVÍ

jakprezitdluhy@clovekv tisni.cz