



# KARTIČKA PRVNÍ ZÁCHRANY

Dejte si mě třeba do peněženky a nebojte se mě kdykoliv využít. Všechny linky fungují nonstop a anonymně. Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha!

## **Linka první psychické pomoci**

116 123

chat: [www.linkapsychickepomoci.cz/chat/](http://www.linkapsychickepomoci.cz/chat/)

## **Linka pro rodinu a školu**

116 000

chat: [www.linkaztracenedite.cz/chat/](http://www.linkaztracenedite.cz/chat/)

## **Linka důvěry Centra krizové intervence**

**PN Bohnice**

+284 016 666

## **Nepanikař**

aplikace s tipy, jak si pomoc v krizi  
online poradna, chat nebo email  
[www.nepanikar.eu/poradna](http://www.nepanikar.eu/poradna)

## **E-mailová poradna Nevypust' duši**

[poradna@nevypustdusi.cz](mailto:poradna@nevypustdusi.cz)



**NEVYPUSŤ  
DUŠI**



Nevypust' duši  
[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)



# MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN

**Blízcí lidé, na které  
se můžu obrátit:**

**Věci, které pomáhají,  
když mi není dobře:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**DALŠÍ DŮLEŽITÉ  
KONTAKTY  
NAJDETE V NAŠEM  
ROZCESTNÍKU  
POMOCI**

**Místa, kde se cítím  
v bezpečí:**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

