

Pokud máš nějaké trápení, neboj se a svěř se někomu, komu důvěřuješ. Každá situace má řešení.

A PAMATUJ: NEJSI NA TO sám/sama!

KAM SE OBRÁTIT?

Dětské krizové centrum

Máš nějaký problém?
Stalo se ti něco špatného?
Máš strach?



Kontaktuj Dětské krizové centrum!

Linka důvěry 📞 241 484 149, 777 715 215

@ problem@ditekrize.cz

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

Centrum primární prevence Drop In

Zajímá tě, jak se
vyhnout závislostem?
Chceš si popovídat?
Potřebuješ doučku zdarma?
Chceš se naučit odmítnout?



Navštiv Centrum primární prevence Drop In, o.p.s.

Těšíkova 986/4, Praha 12 – Kamýk

📞 734 158 220

@ cppdropin@gmail.com 📷 cppdropin

Linka bezpečí

Máš trápení? Tíží tě něco?
Potřebuješ se někomu svěřit?
Nevíš si rady? **Zavolej
anonymně a zdarma na
Linku bezpečí nebo
využij chat!**



linka bezpečí

Linka Bezpečí 📞 116 111

@ pomoc@linkabezpeci.cz

Anonymní online chat: <https://chat.linkabezpeci.cz/>

LOCIKA

Cítíš se špatně kvůli
tomu, co se děje doma?
Někdo ti ubližuje?
Necítíš se doma bezpečně?



Obrat' se na Centrum LOCIKA!

📞 601 500 196 @ poradna@centrumlocika.cz

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

Linka pro rodinu a školu

Bojíš se?
Jsi ve složité situaci?
Chceš utéct z domova?

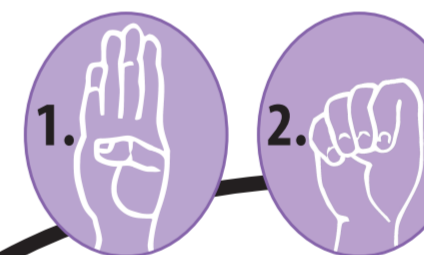


Linka pro
rodinu a školu

Obrat' se na Linku pro rodinu a školu.

📞 116 000 @ 116000@cestakrize.net

Chat 🗨️ <https://linkaztracenedite.cz/chat/>



ZNÁŠ SIGNÁL POMOCI?

Je to mezinárodní znamení,
kterým můžeš dát najevo,
že potřebuješ pomoc. Jsi v ohrožení?
Nemůžeš si říct o pomoc?
Neboj se signál pomoci použít!

Další informace o signálu můžeš najít na

<https://www.detstvibeznasili.cz/signal-pomoci>