



KDYŽ JE FYZICKÁ BOLEST  
ÚLEVOU OD TÉ PSYCHICKÉ...

Cítíš osamělost, napětí,  
neklid a jsi  
nešťastná / nešťastný?

Ublížíje Ti někdo?

Trápí tě Tvé vlastní  
tělo, nedokážeš si  
sama / sám poradit se  
svými starostmi?

Máš neshody s rodinou  
a blízkými anebo  
máš pocit, že jsi na  
všechno sama / sám?

## Nikdy nejsi sama / sám

Pomůžeme Ti my, nebo další odborníci.

Zavolej nám **+420 224 968 253** nebo napiš **addambulance@vfn.cz**

Pomoc najdeš i v **Dětském krizovém centru** na adrese Cílkova 796/7, Praha 12 – Kamýk; telefon **777 715 215**, e-mail: **problem@дитеkrize.cz**. Můžeš ale také, zcela anonymně, kdykoli volat na Linku bezpečí **116 111**. Ta je určena pro všechny děti, dospívající a studující mladé dospělé až do věku 26 let. Nebo je kontaktuj **pomoc@linkabezpeci.cz**

Máte obavu o (duševní) zdraví Vašich dětí? Trápí Vás jejich smutek, neshody a hádky s Vámi nebo s jejich kamarády? Experimentují s vlastním tělem, sebetrestají se anebo sebepoškozují? **Linka bezpečí pro rodiče ohrožených dětí** má číslo **606 021 021** nebo napište na e-mail: **pomoc@rodicovskalinka.cz**

### VYDÁNO V RÁMCI PROJEKTU:

ZD-ZDOVA1-012 – *Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování.*

Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants



UNIVERZITA KARLOVA  
I. lékařská fakulta