

# Duševní zdraví

Duševní pohoda je základem pro to, abychom se mohli učit, pracovat, rozvíjet se a žít spokojeně. Obzvlášť v období dospívání, ale i v náročných rodinných nebo životních situacích, může být psychika zranitelnější.

## Jak můžeš (nebo může Vaše dítě) začít?

- **Mluv s někým, komu důvěřuješ.** Může to být kamarád, rodič, učitel nebo psycholog.
- **Piš o svých pocitech.** Pomůže to ulevit a zorientovat se.
- **Zkus něco nového** – Dělej věci, které Ti dělají dobře a neškodí. Pomáhá to rozhýbat mysl.
- **Neboj se odborné pomoci** – Psycholog nebo psychiatr Ti může pomoci i tehdy, když máš pocit, že „to přece není tak hrozné“.

## Můžeš se obrátit na školní psycholožku

Na našem gymnáziu působí **školní psycholožka**, která je tu právě pro Tebe – studenta či studentku – když se necítíš dobře, máš trápení, obavy nebo zkrátka potřebuješ s někým mluvit.

**Rodiče se mohou na školní psycholožku také obrátit**, pokud mají starost o své dítě, chtějí konzultaci nebo jen vědět, jak pomoci.

Registrace jednoduše přes [on-line formulář](#).

## Kam se obrátit pro pomoc?

Níže najdete ověřené kontakty na krizové linky, podpůrné služby a centra, která pomáhají dětem, dospívajícím, ale také dospělým – rodičům, prarodičům nebo učitelům.

### 1. Ve škole

- **školní psycholožka** Mgr. Zora J. Červená – pondělí a pátek od 9 do 15 hodin, [psycholog@gytu.cz](mailto:psycholog@gytu.cz)
- **výchovná poradkyně** Mgr. Martina Drahoňovská – [drahonovska@gytu.cz](mailto:drahonovska@gytu.cz)
- **školní metodik prevence** Mgr. František Záleský – [zalesky@gytu.cz](mailto:zalesky@gytu.cz)

### 2. Z gauče – online a anonymně, kdykoli potřebuješ

#### ➤ NEPANIKAŘ

📱 Mobilní aplikace (Android/iOS)

💬 Chat po–pá 16–20 h

🌐 [www.nepanikar.eu](http://www.nepanikar.eu)

Rychlá psychická pomoc zdarma. Aplikace nabízí anonymní chat s psychologem, dechová cvičení, krizové techniky i kontakty na odborníky. Pro děti i dospělé.

#### ➤ Ellin.ai

Umělá inteligence vyškolená odborníky na psychologii

💬 Dostupná 24/7, zdarma

🌐 [www.ellin.ai](http://www.ellin.ai)

Digitální psycholožka, se kterou si můžete bezpečně a anonymně popovídat kdykoli – o stresu, vztazích, rodičovských dilematech nebo jen tak. Nenahrazuje krizovou pomoc, ale může být prvním bezpečným krokem.

### 3. Ve městě – osobně v regionu nebo v Praze

#### ➤ Fokus Turnov

📍 Skálova 2336, Turnov

☎ 775 083 008

🌐 [www.fokusturnov.cz](http://www.fokusturnov.cz)

##### Únikový východ

- okamžitá pomoc na adrese Skálova 2336, Turnov
- každý čtvrtek od 15 do 18 hodin
- kontakt: [unikovyvychod@fokusturnov.cz](mailto:unikovyvychod@fokusturnov.cz), tel.: 774 236 175

#### ➤ PPP Semily – pracoviště Turnov

📍 28. října 1872, Turnov

✉ [poradanaturnov@pppsemily.cz](mailto:poradanaturnov@pppsemily.cz)

#### ➤ SVP Čáp

🌐 [www.svp-lbc.cz](http://www.svp-lbc.cz)

ambulance po – pá 7:30 – 16:00

☎ 482 750 807, 728 145 169, 776 270 546

#### ➤ Cesta z krize – Centrum krizové intervence

📍 Plaská 11, Praha 5

🌐 [www.cestazkrize.net](http://www.cestazkrize.net)

Krizová psychologická pomoc bez objednání, pro děti i dospělé. Anonymně a zdarma.

#### ➤ RIAPS – Krizové centrum Praha

📍 Chelčického 39, Praha 3 – Žižkov

☎ 222 586 768 (8–16 h)

☎ 222 582 151 (večery, víkendy, nonstop)

✉ [riaps@csspraha.cz](mailto:riaps@csspraha.cz)

Nonstop pomoc při psychické krizi. Bez objednání, anonymně.

#### ➤ Psychiatrická nemocnice Bohnice – krizové centrum

📍 Ústavní 91, Praha 8

☎ 284 016 666 (nonstop linka důvěry)

✉ [cki@plbohnice.cz](mailto:cki@plbohnice.cz)

🌐 [www.bohnice.cz](http://www.bohnice.cz)

Okamžitá krizová pomoc v akutních případech – pro mladé i dospělé.

### 4. Na telefonu – když je potřeba mluvit hned

#### ➤ Linka bezpečí pro děti a mládež

☎ 116 111 (nonstop, zdarma)

🌐 [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)

Když si dítě neví rady, něco se děje doma, ve škole nebo v lásce. Chat, e-mail, videa.

#### ➤ Linka první psychické pomoci

☎ 116 123 (nonstop, zdarma)

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

Pro všechny věkové kategorie. Pomoc při úzkostech, přetížení, vztahových problémech.

➤ **Linka důvěry Liberec**

☎ 485 177 177

☎ 606 450 044

✉ [pomoc@linka-duvery.cz](mailto:pomoc@linka-duvery.cz)

🌐 [www.linka-duvery.cz](http://www.linka-duvery.cz)

24/7 krizová intervence – anonymně, bez hodnocení, pro děti i dospělé.

➤ **Linka pro rodinu a školu / Linka ztracené dítě**

☎ 116 000

💬 Online chat denně 15–18 h

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

Pomoc rodičům i dětem ve slepých uličkách rodinných vztahů nebo výchovných těžkostí.

➤ **Rodičovská linka**

☎ 606 021 021

🌐 [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)

Pro rodiče, prarodiče a pedagogy. Chat, e-mail, telefonická poradna a videa.

➤ **Drogová poradna**

Občanské sdružení SANANIM

🌐 [www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)

☎ 602 666 415

➤ **Minimalizace šikany**

🌐 [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)

☎ 116 000 nonstop zdarma

---

Pamatuj: duševní onemocnění není vzácné.

Podle WHO až čtvrtina lidí zažije během života psychickou krizi nebo nemoc. Mnoho z nich ale nikdy nevyhledá pomoc — a přitom by to mohlo změnit všechno.

**Když máš pocit, že už nevíš kudy kam – nejsi sám. Jsme tu pro Tebe**