

# Psychologická pomoc a podpora pro lidi postižené situací na Ukrajině

## Krizové linky

Na linku může volat kdokoliv, kdo se nachází v těžké situaci. Odpoví vám vyškolený krizový intervent. Pokud je obsazeno, zkoušejte volat po chvíli znovu.

**Linka první psychické pomoci:** 116 123 (nonstop, zdarma)  
online chat: <https://linkapsychickepomoci.cz/chat/>

**Linka bezpečí (podpora pro děti):** 116 111 (nonstop, zdarma)  
online chat: <https://www.linkabezpeci.cz/sluzby/chatuj-s-nami/>

**Linka pro rodinu a školu:** 116 000 (nonstop, zdarma)  
online chat: <https://linkaztracenedite.cz/chat/>

## Terapeutická a další pomoc

**Terapie.cz** nabízí terapii zdarma pro lidi z ČR, kteří mají příbuzné na Ukrajině, pro Ukrajince v ČR i mimo ČR díky online terapiím, pro dobrovolníky, kteří v aktuální situaci poskytují humanitární pomoc:

[www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina?fbclid=IwAR0UcLhrXekhtqF83cz0ea3ZbvPTk\\_iLJ6uYAtN4Jpsbnha\\_SjrQkV9yuYo](http://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina?fbclid=IwAR0UcLhrXekhtqF83cz0ea3ZbvPTk_iLJ6uYAtN4Jpsbnha_SjrQkV9yuYo)

**InBáze** nabízí terapeutickou podporu: [terapie@inbaze.cz](mailto:terapie@inbaze.cz)  
další informace: <https://inbaze.cz/ukrajina-aktualni-informace-pro-obcany/>

**Krizová intervence od Tymosia** za 1 Kč: <https://tymosia.cz/>  
(při objednávce stačí vybrat druh konzultace: *Krizová intervence - Ukrajina*)

**Psychologický ústav Filozofické fakulty MU** zřídil krizovou linku s psychologickou pomocí pro rusky hovořící studenty: +420 771 234 434

**Sdružení pro integraci a migraci** nabízí sociální a právní pomoc zdarma: [poradna@migrace.com](mailto:poradna@migrace.com), +420 224 224 379, <https://www.migrace.com/>

**Ministerstvo vnitra** k aktuální situaci: <https://www.mvcr.cz/clanek/informace-pro-obcany-ukrajiny.aspx>

**Pokud se cítíte úzkostlivě, bojíte se nebo jste přemoženi tím, co se děje na Ukrajině, mluvejte o tom s někým, komu důvěřujete. Je to přirozená reakce na ztrátu jistoty, kterou cítíme.**