

# KAM SE OBRÁTIT?

Milý studente,

děkuji za to, že jsi věnoval(a) čas vyplnění dotazníku a pomohl(a) tak výzkumu duševního zdraví adolescentů v České republice.

Pokud potřebuješ nebo v budoucnu budeš potřebovat pomoc ty sám(a) a nebudeš se chtít svěřit svým nejbližším, neváhej se obrátit na následující místa:



## **Telefonická pomoc** (všechny fungují nonstop)

1. Linka bezpečí – tel. **116 111**
2. Pražská linka důvěry – tel. **222 580 697**
3. Dětské krizové centrum – tel. **241 484 149**  
nebo **777 715 215**

## **Chatová pomoc**

1. Modrá linka ([chat.modralinka.cz](https://chat.modralinka.cz))
2. Linka bezpečí ([elinka.internetporadna.cz](https://elinka.internetporadna.cz))

Jedná se o pracoviště s vyškolenými odborníky, kteří každý den pomáhají řešit náročné životní situace, ale také každodenní starosti a obtíže.

V případě potřeby či dotazů mě můžeš kontaktovat na e-mailu [g.kosjukova@gmail.com](mailto:g.kosjukova@gmail.com).