

***Máš problémy v psychické oblasti, trpíš depresemi,  
máš obavy, stavy úzkosti, cítíš se osaměle,  
máš často nálady „pod psa?“***

Zde uvádíme telefonické a webové kontakty, které můžeš v těchto případech využít:

- **Linka pro rodinu a školu: 116 000**
- **Rodičovská linka: 606 021 021**
- **Linka první psychické pomoci: 116 123**
- **Linka důvěry Denní krizové centrum: 241 484 149**

[www.opatrujse.cz](http://www.opatrujse.cz)

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

[www.blaznis-no-a.cz](http://www.blaznis-no-a.cz)