

Milí studenti, nejen pro Vaše krásné a bezpečné prázdniny **DOPORUČUJEME**:

1) STÁHNĚTE SI DO MOBILNÍHO TELEFONU APLIKACI "NEPANIKAŘ"

je zdarma, pro android i iOS

Web: [Nepanikař - První pomoc při psychických potížích \(nepanikar.eu\)](http://nepanikar.eu)

Zde najdete veškeré nejdůležitější kontakty na NONSTOP i jinou pomoc, pokud se dostanete do potíží

2) ULOŽTE SI DO MOBILU NÍŽE UVEDENÁ DŮLEŽITÁ ČÍSLA

Linka bezpečí

Pro děti a studenty do 25 let včetně. **NONSTOP Tel.: 116 111**

[Chatové poradenství](#) (denně 09.00 – 13.00 a 15.00 – 19.00)

E-mailové poradenství: pomoc@linkabezpeci.cz

Web: www.linkabezpeci.cz

Linka pomoci Spirála

Pro celou populaci. **NONSTOP Tel.: 475 603 390**

E-mailové poradenství: spirala.linkapomoci@volny.cz

Web: [SPIRÁLA, Ústecký kraj, z. s. \(spirala-ul.cz\)](http://spirala-ul.cz)

Linka duševní tísně

Pro celou populaci. **NONSTOP Tel.: 476 701 444**,

E-mailové poradenství: ldt.most@mostknadeji.cz

Web: www.mostknadeji.cz

Modrá linka

Pro celou populaci. **Tel.: 731 197 477, 608 902 410. Denně (9.00 – 21.00)**

Skype: modralinka

Chatové poradenství: chat.modralinka.cz aktuální provozní doba chatu je upřesněna na webových stránkách organizace E-mailové poradenství: [help\(at\)modralinka.cz](mailto:help(at)modralinka.cz)

Web: www.modralinka.cz

Další možné zdroje:

[Homepage - Nevypust' duši \(nevyпустduši.cz\)](http://nevyпустduši.cz)

[Duševní zdraví — Opatruj.se](http://opatruj.se)

[Řekni NE drogám – Řekni NE drogám \(rekninedrogam.cz\)](http://rekninedrogam.cz)

[Konsent, Facebook](#)

Přejeme Vám krásné prázdniny, Tým Gymnázia Dubí
07.07.2023