

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

- **Policie ČR – Obvodní oddělení Třinec**, Frýdecká 848, tel.: 558 339 710
- **Městská policie Třinec**, Frýdecká 848, tel.: 558 325 376, tísňová linka na Městskou policii: 156

KRIZE, KRIZOVÁ SITUACE

- **Linka bezpečí** – zdarma, 24 hodin denně, anonymní, tel.: **116 111**, e-mail: pomoc@linkabezpeci.cz, www.linkabezpeci.cz
- **Linka důvěry Karviná** – 24 hodin denně, anonymní, tel.: 596 318 080, 777 499 650, skype: linka.duvery.karvina
- **Linka pro rodinu a školu** – tel.: **116 000**

ŠKOLSKÁ PORADENSKÁ ZAŘÍZENÍ – PPP, SPC

- **Pedagogicko-psychologická poradna Třinec**, Máchova 643, tel.: 558 334 541, e-mail: ppptřinec@gmail.com
- **Speciálně pedagogická centra pro žáky okresu F-M:**
 - mentální postižení - Ostrava, Těšínská 98, Mgr. Barbora Augustinská, tel.: 596 238 036, 734 763 987
 - tělesné postižení - Frýdek-Místek, 28. října 1884, Mgr. Libuše Kobylková, tel.: 558 438 644, 778 039 898
 - zrakové postižení - Opava, Havlíčkova 1, Mgr. Dana Diatilová, tel.: 553 627 004, 731 618 445
 - sluchové postižení - Ostrava-Poruba, Spartakovců 1153, Mgr. Jana Barvíková, tel.: 595 694 542, 602 616 261
 - vady řeči, autismus - Ostrava-Zábřeh, Kpt. Vajdy 2656/1a, Bc. Hana Motlochová, tel.: 596 768 131, 723 026 353

RODINA, MATEŘSTVÍ, RODIČOVSTVÍ, TÝRÁNÍ, NÁSILÍ, ZNEUŽÍVÁNÍ

- **Centrum psychologické pomoci - Rodinná a manželská poradna Třinec**, Máchova 1134, tel.: 558 438 600, 773 112 150, e-mail: fm@cepp.cz (středa: 09:00 – 15:00; Mgr. Daria Gociek, tel.: 778 530 375, e-mail: gociek@cepp.cz)
- **Poradna pro ženy a dívky Frýdek-Místek**, Palackého 131, tel.: 558 434 961, 731 752 513, e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu
- **ELPIS Třinec** (poradna pro oběti násilí, týrání, zneužívání a rodinné krize), bezplatná a anonymní, Frýdecká 136, tel.: 558 320 300, 604 477 475, e-mail: elpis.tc@slezskadiakonie.cz

DROGY A ZÁVISLOSTI

- **Renarkon** – prevence a léčba drogových závislostí, Sosnová 411, tel.: 558 628 444, 606 694 244, 723 141 029, e-mail: kcfmrenarkon@seznam.cz (Třinec a Jablunkov – úterý: 15:00 – 20:00, pátek: 12:00 – 17:00)

BYDLENÍ

- **Azylový dům pro ženy SÁRA**, Hraniční 280, tel.: 558 990 401, 733 142 430, e-mail: ad.zeny.tc@slezskadiakonie.cz
- **Azylový dům pro muže BETHEL**, Frýdecká 191, tel.: 558 334 861, 734 709 702, e-mail: bethel.tc@slezskadiakonie.cz

PSYCHOLOGICKÁ A PSYCHIATRICKÁ POMOC

- **Psychologická a psychoterapeutická klinika pro děti a dospělé**, Poliklinika Český Těšín, Sady Komenského 605/1, objednávky na tel.: 725 513 721
- **Ambulance klinické psychologie**, Český Těšín, Ostravská 783, Mgr. Jana Máchová, tel.: 773 943 855
- **CNS – Centrum Třinec**, psychiatrická péče, Kaštanová 268, tel.: 558 309 574, 558 309 580, e-mail: cnscentrumtrinec@seznam.cz, www.psychtr.cz (pro dospělé)

ZAJÍMAVÉ ODKAZY – psychické potíže, relaxace, šikana

- **„Nepanikař“** – mobilní aplikace psychologické první pomoci v krizi: postupy při řešení psychických potíží (deprese, úzkost/panika, chci si ublížit a myšlenky na sebevraždu), důležité kontakty v krizi
- **„Nenech to být“** – aplikace i webové stránky pro anonymní nahlášení šikany na škole; www.nntb.cz
- **Relaxační dýchání:** <http://www.psychogietesin.cz/index.php?page=relaxacni-hudba>
- **Meditace, trénink všímavosti (mindfulness):** www.medituju.cz