

Tipy, kam se obrátit

Pro dospělé (18+)

- **www.socialniklinika.cz:** balíček 10 sezení s nízkou sazbou.
- **www.terapie.cz:** i terapeuté, kteří mají smlouvu s pojišťovnou.
- **www.hedepy.cz:** jen online terapie, i terapeuté, kteří mají smlouvu s pojišťovnou.
- **www.terapio.cz** a **www.terapio.cz/insurances:** terapeuté a webináře.
- příspěvek od pojišťovny nebo terapeut se smlouvou pojišťovny.
- **nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/:** aplikace poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc s moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy.
- **www.safezona.cz:** portál s tipy k tématům pro dospělé, děti i odborníky
- **www.mapotic.com/mapa-psychie-pomoci:** seznam služeb v oblasti psychického zdraví ve vašem okolí.

Pro děti a teenagery

- 116 111 Linka bezpečí: nonstop, zdarma, anonymní,
- chaty: Linka bezpečí, LOCIKA

Směry pro zpracování traumat

- EMDR, somatickopsychologické směry, processwork, gestalt

