

# 3x okamžitá podpora duševního zdraví

**Linka první psychické pomoci**

- **pro dospělé**

**116 123**



**Linka bezpečí**

- **pro děti a mládež**

**116 111**

**Linka pro rodinu a školu**

- **pro dospělé, kteří mají starost o dítě**

**116 000**

**Všechny linky jsou dostupné non stop,  
zdarma a jsou anonymní.**

**\* Všechny linky jsou v určitých  
hodinách dostupné i přes chat.**