

*Máš potíže doma nebo ve škole?*

*Nechce se ti vracet domů, míváš chuť utéct?*

*Cítíš samotu a nikdo ti nenaslouchá?*

*Zažíváš pocity nejistoty či ohrožení?*

*Stal\*a jsi se terčem násilí nebo šikany?*

*Máš divné myšlenky, strach, trápí tě něco?*

*Bojíš se o své kamarády?*

### **Dětské informační centrum s linkou pomoci**

- KV Kraj: 353 230 000, 774 715 266

- Sokolov: 352 622 962, 352 621 501

### **Linka důvěry**

- tel.: 241 484 149

### **Linka Bezpečí z.s.**

- nonstop linka tel.: 116 11

- [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)

- chat: chat.linkabezpeci.cz

### **Užitečné odkazy**

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

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

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

[www.opatruj.se](http://www.opatruj.se)

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

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

[www.fokus-kk.cz](http://www.fokus-kk.cz)

### ***Nebud' na to sám\*a***

*Každému je občas špatně na těle či na duši. Neboj se říct si o pomoc, když tě něco trápí. Není se za co stydět.*