



# MAPA POMOCI PARDUBICKÝ KRAJ



Spolufinancováno Evropskou unií

Další informace najdete na:

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

Zajímají vás naše další aktivity:

[www.delejcotebavi.com](http://www.delejcotebavi.com)



**DĚLEJ, CO TĚ BAVÍ!**

## MODRÁ LINKA

Pomoc v obtížných životních situacích pro děti i dospělé  
Tel.: 608 902 410, 731 197 477  
E-mail: [help@modralinka.cz](mailto:help@modralinka.cz)  
Chat: [chat.modralinka.cz](https://www.modralinka.cz)  
[modralinka.cz](http://modralinka.cz)

## LINKA DŮVĚRY

Dětské krizové centrum, z. s.  
Tel.: 241 484 149, 777 715 215  
Tel. pro problematiku rizik kyberprostoru: 778 510 510  
Internetové poradenství: [problem@дитеkrize.cz](mailto:problem@дитеkrize.cz)  
Chat: [elinka.internetporadna.cz](https://elinka.internetporadna.cz)  
Skype Linka důvěry: [id\\_dkcon-line chat](https://www.skype.com/linechat?id=dkcon-line-chat)

## LINKA PRO RODINU A ŠKOLU

(Cesta z krize)  
Tel.: 12 000  
E-mailové poradenství: [116000@cestazkrize.net](mailto:116000@cestazkrize.net)  
Kontaktní e-mail: [info@ztracenedite.cz](mailto:info@ztracenedite.cz);  
[Lucie.hernankova@cestazkrize.net](mailto:Lucie.hernankova@cestazkrize.net)  
Chat: [linkaztracenedite.cz/chat-linkaztracenedite.cz](https://linkaztracenedite.cz/chat-linkaztracenedite.cz)  
Národní linka pomoci AIDS (Státní zdravotní ústav)  
Tel.: 800 144 44

## SEXHELP

Národní linka pro genderové a sexuální zdraví (Národní ústav pro duševní zdraví)  
Tel.: 314 004 002  
Problematika sexuálních preferencí a problematického sexuálního chování  
Tel.: 317 071 668  
Problematika sexuální orientace a genderové identity, která řeší problematiku spojenou s LGBT+  
Tel.: 14 004 003  
Email: [sexhelp@nudz.cz](mailto:sexhelp@nudz.cz)  
Adresa: Topolová 748, 250 67 Klecany  
[sexhelpinka.cz](http://sexhelpinka.cz)

## AKUTNÍ POMOC

Jsem v psychické nepohodě a potřebuji akutně pomoc. Cítím, že situaci sám nezvládnu a potřebuji stabilizovat. Mám sebevražedné myšlenky.

## DLOUHODOBÁ ODBORNÁ POMOC

Mám problém a hledám dlouhodobější odbornou pomoc.

## KRIZOVÁ CENTRA

### KRIZOVÉ CENTRUM PARDUBICE

SPK-CENTRUM, o.p.s.  
Tel.: 608 432 117  
Email: [kc.pardubice@skp-centrum.cz](mailto:kc.pardubice@skp-centrum.cz)  
Adresa: Erno Košťála 1013, 530 12 Pardubice  
[www.skp-centrum.cz/nase-sluzby-a-projekty/krizove-centrum-pardubice](http://www.skp-centrum.cz/nase-sluzby-a-projekty/krizove-centrum-pardubice)

### KRIZOVÉ CENTRUM J. J. PESTALOZZIHO

pestalozzi.cz  
CHRUDIM  
Tel.: 469 623 899  
Email: [kc@pestalozzi.cz](mailto:kc@pestalozzi.cz)  
Adresa: Štěpánkova 108, 53701 Chrudim

### ŽAMBERK

Tel.: 725 838 127  
Email: [kcza@pestalozzi.cz](mailto:kcza@pestalozzi.cz)  
Adresa: Masarykovo náměstí, č.p. 86, 564 01 Žamberk

### SVITAVY

Tel.: 461 321 200  
Email: [kcsvi@pestalozzi.cz](mailto:kcsvi@pestalozzi.cz)  
Adresa: ul. Milady Horákové, č.p. 10, 568 02 Svitavy

## POMOC NA TELEFONU, CHATU A ONLINE

### LINKA DŮVĚRY ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Tel.: 465 524 252  
Skype: [linka.duveryuo](https://www.skype.com/linechat?id=linkaduveryuo)  
Email: [napis@linkaduveryuo.cz](mailto:napis@linkaduveryuo.cz)  
Adresa: Smetanova 470, 262 01 Ústí nad Orlicí  
[www.linkaduveryuo.cz](http://www.linkaduveryuo.cz)

### KRIZOVÉ LINKY PORADNY PRO RODINU PARDUBICKÉHO KRAJE

Pardubice: 603 273 948  
Chrudim: 601 344 852  
Svitavy: 606 051 590  
Ústí nad Orlicí: 733 522 278

### LINKA DUŠEVNÍ TÍSNĚ

Most k naději  
Tel.: 476 701 444  
Bezplatný skype tel.: [ldt.most](https://www.skype.com/linechat?id=mostknadeji.cz)  
Email: [ldt.most@mostknadeji.cz](mailto:ldt.most@mostknadeji.cz)  
[www.mostknadeji.eu/linka-dusevni-tisne](http://www.mostknadeji.eu/linka-dusevni-tisne)

### LINKA BEZPEČÍ

Tel.: 116 111  
E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)  
Chat: [chat.linkabezpeci.cz](https://chat.linkabezpeci.cz)  
[www.linkabezpeci.cz/pomoc](http://www.linkabezpeci.cz/pomoc)

### LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁČÍHO NÁSILÍ

Tel.: 116 006  
[www.116006.cz](http://www.116006.cz)

## ŠIKAN A KYBERŠIKAN

### CENTRUM PRIMÁRNÍ PREVENCE PARDUBICKÉHO KRAJE

Tel.: 734 319 992  
Email: [denisa.sustkova@os-semiramis.cz](mailto:denisa.sustkova@os-semiramis.cz)  
Adresa: Chemiků 129, 530 09 Pardubice  
[www.os-semiramis.cz/os-site/centra/centrum-primarni-prevence-pardubickeho-kraje](http://www.os-semiramis.cz/os-site/centra/centrum-primarni-prevence-pardubickeho-kraje)

### PORADNA MINIMALIZACE ŠIKAN Y

AISIS  
Tel.: 116 111  
[minimalizacesikanany.cz/poradna](http://minimalizacesikanany.cz/poradna)

### PORADNA E-BEZPEČÍ

Tel.: 116 111  
[poradna.e-bezpeci.cz](http://poradna.e-bezpeci.cz)

### SPOLEČENSTVÍ PROTI ŠIKANĚ

[www.sikana.org](http://www.sikana.org)  
Poradna E-bezpečí <https://poradna.e-bezpeci.cz>

### LINKA POMOCI

(Dětské krizové centrum)  
Tel.: 241 484 149, 777 715 215,  
Internetové poradna: [elinka.iporadna.cz](https://elinka.iporadna.cz)

## PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

### CENTRUM PSYCHIATRICKÉ PÉČE S.R.O.

Tel.: 774 770 211  
Email: [pardubice@centrum-psych-pecce.cz](mailto:pardubice@centrum-psych-pecce.cz)  
Adresa: Br. Veverkových 1030, 530 02 Pardubice  
[www.centrum-psych-pecce.cz](http://www.centrum-psych-pecce.cz)

### E-CLINIC

Institut pro studium, prevenci a léčbu poruch příjmu potravy a komorbidních onemocnění, z.ú.  
[www.healthyandfree.cz](http://www.healthyandfree.cz)  
E-mail: [info@ecinstitut.cz](mailto:info@ecinstitut.cz)  
Tel.: 775 715 478  
[ecinstitut.cz](http://ecinstitut.cz)

### CENTRUM ANABELL, Z. Ú.

Linka Anabell 774 467 293 - Telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy  
[posta@anabell.cz](mailto:posta@anabell.cz)  
Internetová poradna: [iporadna@anabell.cz](mailto:iporadna@anabell.cz)  
Kontaktní centrum Praha: tel. 775 904 778  
[www.anabell.cz](http://www.anabell.cz)

### OPATRUJ SE

Národní ústav duševního zdraví  
E-mail: [opatrusej@nudz.cz](mailto:opatrusej@nudz.cz)  
[www.opatruj.se](http://www.opatruj.se)

### PSYCHOPORTÁL

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

## SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

### KRIZOVÉ CENTRUM PARDUBICE

SPK-CENTRUM, o.p.s.  
Tel.: 608 432 117  
Email: [kc.pardubice@skp-centrum.cz](mailto:kc.pardubice@skp-centrum.cz)  
Adresa: Erno Košťála 1013, 530 12 Pardubice  
[www.skp-centrum.cz/nase-sluzby-a-projekty/krizove-centrum-pardubice](http://www.skp-centrum.cz/nase-sluzby-a-projekty/krizove-centrum-pardubice)

### KRIZOVÉ CENTRUM J. J. PESTALOZZIHO

pestalozzi.cz  
CHRUDIM  
Tel.: 469 623 899  
Email: [kc@pestalozzi.cz](mailto:kc@pestalozzi.cz)  
Adresa: Štěpánkova 108, 53701 Chrudim

### ŽAMBERK

Tel.: 725 838 127  
Email: [kcza@pestalozzi.cz](mailto:kcza@pestalozzi.cz)  
Adresa: Masarykovo náměstí, č.p. 86, 564 01 Žamberk

### SVITAVY

Tel.: 461 321 200  
Email: [kcsvi@pestalozzi.cz](mailto:kcsvi@pestalozzi.cz)  
Adresa: ul. Milady Horákové, č.p. 10, 568 02 Svitavy

### LINKA BEZPEČÍ

Tel.: 116 111  
E-mail: [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz)  
Chat: [chat.linkabezpeci.cz](https://chat.linkabezpeci.cz)  
[www.linkabezpeci.cz/pomoc](http://www.linkabezpeci.cz/pomoc)

### LINKA DŮVĚRY

Dětské krizové centrum, z. s.  
Tel.: 241 484 149, 777 715 215  
Internetové poradenství: [problem@дитеkrize.cz](mailto:problem@дитеkrize.cz)  
Chat: [elinka.internetporadna.cz](https://elinka.internetporadna.cz)  
Skype Linka důvěry: [id\\_dkcon-line chat](https://www.skype.com/linechat?id=dkcon-line-chat)

## ZÁVISLOSTI

LÁKOVÉ A NEALKOHOLNÉ

### ADIKTOLOGICKÉ CENTRUM PORADENSTVÍ A TERAPIE (LAXUS, Z. Ú.)

Ambulantní program  
Tel.: 733 734 912  
Adresa: Jana Palacha 1552, Pardubice, 530 02  
[www.laxus.cz/adicentrum-pardubice](http://www.laxus.cz/adicentrum-pardubice)

### AMBULANTNÍ CENTRUM PARDUBICE

(LAXUS, Z. Ú.)  
Hazardní hráčství  
Tel.: 734 316 540  
Adresa: Jana Palacha 1552, Pardubice, 530 02  
[www.laxus.cz](http://www.laxus.cz)

## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

### CENTRUM DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

PARDUBICE  
Tel.: 777 454 573  
Email: [pdz-cr@pdz.cz](mailto:pdz-cr@pdz.cz)  
Adresa: Bělehradská 389, 530 09 Pardubice  
[pdz.cz/centrum-dusevniho-zdravi-pardubice](http://pdz.cz/centrum-dusevniho-zdravi-pardubice)

### CHRUDIM

Tel.: 774 915 755  
Email: [pdz-uo@pdz.cz](mailto:pdz-uo@pdz.cz)  
Adresa: Městský park 828 a Městský park 274, 537 01 Chrudim  
[pdz.cz/stredisko-pecce-o-dusevni-zdravi-chrudim](http://pdz.cz/stredisko-pecce-o-dusevni-zdravi-chrudim)

### STŘEDISKO PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ ÚSTÍ NAD ORLICÍ

Tel.: 465 381 521  
Email: [pdz-uo@pdz.cz](mailto:pdz-uo@pdz.cz)  
Adresa: Na Ostrově 1165, 562 01 Ústí nad Orlicí

### NEMOCNICE PARDUBICKÉHO KRAJE

#### nempk.cz

#### PARDUBICKÁ NEMOCNICE

Všeobecná psychiatrická ambulance, tel.: 466 016 613  
Ambulance pro léčbu závislostí, tel.: 466 016 621  
Sexuologická ordinace, tel.: 466 016 607  
Adresa: Kyjevská 44, 53203 Pardubice

#### SVITAVSKÁ NEMOCNICE

Psychiatrická ambulance pro dospělé, tel.: 461 569 248  
Psychologická ambulance pro dospělé, tel.: 461 569 129 / 471  
Psychologická ambulance pro děti a dorost, tel.: 461 569 47  
E-mail: [posta.svitavy@nempk.cz](mailto:posta.svitavy@nempk.cz)  
Adresa: Kollárova 7, 568 25 Svitavy

#### LINKA DUŠEVNÍ TÍSNĚ

Most k naději  
Tel.: 476 701 444  
Bezplatný skype tel.: [ldt.most](https://www.skype.com/linechat?id=ldt.most)  
Email: [ldt.most@mostknadeji.cz](mailto:ldt.most@mostknadeji.cz)  
[www.mostknadeji.eu/linka-dusevni-tisne](http://www.mostknadeji.eu/linka-dusevni-tisne)

#### NEVPUSŤ DUŠÍ

E-mailové poradna Nevypuť duši:  
[nevypustduši.cz/poradna](mailto:nevypustduši.cz/poradna)  
[nevypustduši.cz](http://nevypustduši.cz)

#### LINKA ANABELL

Telefonická krizová pomoc pro problematiku spojenou s okruhem poruch příjmu potravy  
Tel.: 774 467 293

#### NEPANIKÁŘ, Z. S.

Aplikace: [neparnikar.eu/aplikace-neparnikar](http://neparnikar.eu/aplikace-neparnikar)  
Poradna: [neparnikar.eu/poradna/#formular](http://neparnikar.eu/poradna/#formular)  
Chat: [neparnikar.eu/chat-neparnikar.eu](https://neparnikar.eu/chat-neparnikar.eu)

## LGBT+

### SEXHELP – NÁRODNÍ LINKA PRO GENDEROVÉ A SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

Národní ústav pro duševní zdraví  
Tel.: 314 004 002  
Problematika sexuálních preferencí a problematického sexuálního chování  
Tel.: 317 071 668  
Problematika sexuální orientace a genderové identity, která řeší problematiku spojenou s LGBT+  
Tel.: 14 004 003  
Email: [sexhelp@nudz.cz](mailto:sexhelp@nudz.cz)  
Adresa: Topolová 748, 250 67 Klecany  
[sexhelpinka.cz](http://sexhelpinka.cz)

### TRANSPARENT

E-mail: [info@jsmetransparent.cz](mailto:info@jsmetransparent.cz)  
E-mail podpůrné skupiny: [skupiny@jsmetransparent.cz](mailto:skupiny@jsmetransparent.cz)  
Online poradna s barvou ven:  
[www.sbarvouven.cz](http://www.sbarvouven.cz)  
[www.jsmetransparent.cz](http://www.jsmetransparent.cz)

### PRAGUE PRIDE, Z. S.

Tel.: 606 191 154  
E-mail: [office@praguepride.com](mailto:office@praguepride.com)  
Adresa: Rybná 716/24 11000 Praha 1  
Poradna: [docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdODX\\_4EWbdPQHhdR9YsFd00v9d9q-NP0Jy9GTP2gIDH5qvmw/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdODX_4EWbdPQHhdR9YsFd00v9d9q-NP0Jy9GTP2gIDH5qvmw/viewform)  
[www.praguepride.cz](http://www.praguepride.cz)

### QUEER GEOGRAPHY, Z. S.

Email: [info@queergeography.cz](mailto:info@queergeography.cz)  
Márova 2806/10, Praha 5 – Stodůlky, 155 00  
[lgbt-zdravi.cz/projekty-2](https://lgbt-zdravi.cz/projekty-2)

### KONTAKTNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PARDUBICE (LAXUS, Z. Ú.)

Kontaktní centrum  
Tel.: 734 316 539  
Adresa: Česková 2701, Pardubice, 530 02  
[www.laxus.cz/kpc-pardubice](http://www.laxus.cz/kpc-pardubice)

### NEMOCNICE PARDUBICKÉHO KRAJE PARDUBICKÁ NEMOCNICE

Ambulance pro léčbu závislostí  
Tel.: 466 016 621  
Adresa: Kyjevská 44, 53203 Pardubice  
[nempk.cz](http://nempk.cz)

### NÁRODNÍ LINKA PRO ODVÝKÁNÍ

AdiPoint, z.ú.: odvykání kouření, lékům, alkoholu, hraní, drogám, sociálním sítím  
Tel.: 800 350 000  
[chciodykat.cz](http://chciodykat.cz)

## TÝRÁNÍ, ZNEUŽÍVÁNÍ, ZANEDBÁVÁNÍ

### KRIZOVÉ CENTRUM PARDUBICE

SPK-CENTRUM, o.p.s.  
Tel.: 608 432 117  
Email: [kc.pardubice@skp-centrum.cz](mailto:kc.pardubice@skp-centrum.cz)  
Adresa: Erno Košťála 1013, 530 12 Pardubice  
[www.skp-centrum.cz/nase-sluzby-a-projekty/krizove-centrum-pardubice](http://www.skp-centrum.cz/nase-sluzby-a-projekty/krizove-centrum-pardubice)

### KRIZOVÉ CENTRUM J. J. PESTALOZZIHO

pestalozzi.cz  
CHRUDIM  
Tel.: 469 623 899  
Email: [kc@pestalozzi.cz](mailto:kc@pestalozzi.cz)  
Adresa: Štěpánkova 108, 53701 Chrudim

### ŽAMBERK

Tel.: 725 838 127  
Email: [kcza@pestalozzi.cz](mailto:kcza@pestalozzi.cz)  
Adresa: Masarykovo náměstí, č.p. 86, 564 01 Žamberk

### SVITAVY

Tel.: 461 321 200  
Email: [kcsvi@pestalozzi.cz](mailto:kcsvi@pestalozzi.cz)  
Adresa: ul. Milady Horákové, č.p. 10, 568 02 Svitavy

### BILÝ KRUH BEZPEČÍ PARDUBICE

Tel.: 732 923 462  
Email: [bkb.pardubice@bkb.cz](mailto:bkb.pardubice@bkb.cz)  
Adresa: 17. listopadu 237, 530 02 Pardubice  
[www.bkb.cz/kontakt/ceska-republika/pardubice](mailto:www.bkb.cz/kontakt/ceska-republika/pardubice)

### LINKA POMOCI OBĚTEM KRIMINALITY A DOMÁČÍHO NÁSILÍ

Tel.: 116 006  
[www.116006.cz](http://www.116006.cz)

### DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ

Centrum Locika, z. ú.  
Email [poradna@detstvibeznasili.cz](mailto:poradna@detstvibeznasili.cz)  
Adresa: Umělecká 588/6, Praha 7, 17000  
Chat: [locika.neziskovky.com](https://www.locika.neziskovky.com)

### DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

Krizové centrum Tel.: 241 480 511, 777 664 672  
E-mail: [ambulance@дитеkrize.cz](mailto:ambulance@дитеkrize.cz)  
Adresa: Cílkova 796/7, 142 00 Praha 12 – Kamýk  
Linka důvěry: 241 484 149, 777 715 215  
[www.ditekrize.cz](http://www.ditekrize.cz)

### BRIGHT SKY CZ

Nejste sami: praktická podpora a informace, jak reagovat na domácí násilí.  
Mobilní aplikace dostupná v Google Play (Android) a App Store (Apple)  
[bright-sky.org](https://bright-sky.org) Bright Sky CZ – Aplikace na Google Play