

Pomoc v psychické krizi

- Telefonická/online krizová intervence - jednoduše dostupná forma podpory, která často bývá k dispozici i 24/7. Zde máte prostor probrat svůj problém, najít zdroje a možnosti pro jeho řešení. Informují vás také o dalších možnostech pomoci.
<https://www.linkabezpeci.cz/pomoc> nebo <https://www.modralinka.cz/sluzby/linka-duvery>
- **Krizové centrum - podpora při akutní psychické krizi, kdy zavolání nestačí. Můžete dojít kdykoliv. Na místě je přítomen psycholog a psychiatr. Vystaví lékařskou zprávu pro praktického lékaře, doporučení k hospitalizaci nebo předepíší psychiatrické léky i na několik dní.**
<https://www.fnbrno.cz/areal-bohunice/psychiatricka-klinika/centrum-krizove-pece/t7680>
- Aplikace Nepanikař - vhodná pokud potřebujete praktické tipy co teď hned udělat se svým psychickým stavem. Aplikace obsahuje konkrétní techniky na zklidnění i kontakty na odborníky a přesměrování na chat.
<https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/>

Diagnostika

- Psychiatr - lékařská pomoc při psychických obtížích. Zpravidla se k němu dostávají lidé, kteří mají zájem o diagnostiku svého psychického stavu. Při zjištěných psychických obtížích vám v případě potřeby vám předepíše léky nebo navrhne další postup. Obrátit se na něj můžete se žádankou od praktického lékaře (či jiného odborníka), nebo v závažných akutních psychických problémech. Psychiatrická péče je hrazena ze zdravotního pojištění.
- Klinický psycholog – psycholog, který se zabývá především diagnostikou duševních onemocnění a hodnocením charakteristik člověka. Pokud máte o diagnostiku zájem, doporučujeme si telefonicky dopředu ověřit, zda potřebujete žádanku od jiného specialisty. Někteří kliničtí psychologové, kromě diagnostiky poskytují i poradenské služby či psychoterapii.
<https://adresar-psychiatru.nudz.cz/psycholog>

Psychická podpora

- Psychoterapeut - odborník, který vám pomůže pracovat na závažnějších potížích, zpracovat věci z minulosti nebo lépe zvládat strachy, úzkosti či obtěžující návyky. Psychoterapie se doporučuje i jako doplnění farmakoterapie. Péči některých odborníků hradí pojišťovny (ti mají zpravidla delší čekací lhůty), ale je i větší množství těch, kteří pracují na přímou platbu.
<https://czap.cz/adresar>
- Poradenský psycholog – poskytuje krátkodobější či časově omezenou podporu v náročných osobních či vztahových situacích. Pomáhá zorientovat se v závažnosti problému, osobních zdrojích (zkušenosti, a může dát radu jak na problému pracovat či doporučení kam se dále obrátit).
<https://cmpsy.cz/?page=adresar>
- Kouč - člověk, který vám pomůže vyznat se v aktuální situaci, uvědomit si možnosti řešení a ideálně naplánovat i konkrétní kroky k vyřešení problému. S koučem ale můžete probrat i cíle a osobní rozvoj. Jedná se většinou o krátkodobější a více strukturovanou spolupráci.
<https://www.coachfederation.cz/registr-koucu>

Podpora na VUT

- Alfons - poradenské centrum pro studenty se specifickými potřebami – poskytujeme odborné poradenství pro studenty VUT se specifickými potřebami. Zabýváme se studijními, osobními i rodinnými tématy. Poradenství může dle domluvy probíhat osobně nebo formou video hovoru. Vzhledem k formě setkávání, povaze problému a ochotě spolupracovat se může jednat o jednorázové sezení či o dlouhodobější spolupráci. Služba je zdarma a není omezena počtem sezení.

- Poradenské centrum pro všechny studenty VUT - vhodné pro všechny studenty VUT, kteří chtějí řešit své problémy, nebo se ocitli v tíživé životní situaci. Nabízí psychologické poradenství, koučink nebo i kariérní poradenství. Služba je zdarma a můžete využít až 7 sezení.

<https://li.vutbr.cz/psychologicke-poradenstvi>