



MŮJ PROTIKRIZOVÝ PLÁN



Jak poznám, kdy je toho na mě moc
a může se blížit krize (varovné příznaky)?

Co můžu udělat pro rozptýlení, když je toho
na mě moc a může se blížit krize?

Co mi pomáhá, když mi opravdu není dobře?
Kde, při jakých činnostech, s kým se cítím
v bezpečí?

Na koho se můžu obrátit?
Co kdo může udělat, aby mě podpořil?

Co udělám, když rozpoznám, že jsem v krizi?

Koho kontaktovat v případě krize?

+ 420 604 191 035 (8:00-18:00) 

vcasnapodpora@prahjm.cz 

neJsem cvOK 

www.prahjm.cz 

PRĀH

Krizové linky:

Linka první psychické pomoci: 116 123

Linka bezpečí (do 26 let): 116 111

Linka pro rodinu a školu: 116 000

Modrá linka: 608 902 410, 731 197 477,

Skype: modralinka

Tým včasné podpory - Práh jižní Morava: Bezplatná podpora lidem
od 11 do 64 let z Brna, kteří prochází psychickou krizí nebo náročnou
životní situací, jejich rodinným příslušníkům a blízkým osobám.