



PSYCHOLOGICKÁ POMOC aneb kde hledat

Alfons

PORADENSKÉ CENTRUM VUT

www.alfons.vutbr.cz

@poradenske_centrum_alfons

@alfons.vutbr

1

V RÁMCI VUT

- **PORADENSKÉ CENTRUM ALFONS** – psychologické poradenství (psycholožky: Tereza Hrušková, Eva Viktorinová)
- **PORADENSKÉ CENTRUM VUT** – psychologické konzultace a terapie (7 sezení zdarma)

2

WEB/APLIKACE

- **OPATRUJ.SE** – tipy, jak se o sebe starat
- **APLIKACE NEPANIKAŘ** – první psychická pomoc a kontakty
- **KPSYCHOLOGOVI** – pomoc s vyhledáním psychologa

3

ONLINE TERAPIE

- TERAP.IO
- HEDEPY.CZ
- TYMOSIA.CZ
- TERAPIE.CZ

4

POMOC V KRIZI

- 116 111 (Linka bezpečí)
- 116 123 (Linka první psychické pomoci)
- Modrá linka
- Chat poradna NEPANIKAŘ



Jsme na jedné lodi. Jsme jedno **VUT.**

NEBUĎME NA TO SAMI.