

Podpůrné zdroje:

- Mobilní aplikace “První psychická pomoc” (pro Android ke stažení na [Google Play](#))
- Mobilní aplikace “[Nepanikař](#)” (na App Store [ZDE](#))
- Videokurz “[Psychologická první pomoc](#)” (v angličtině zdarma)
- [Jak provázet děti tématy kolem války](#) - informační zdroje a videa z dílny Katedry psychologie FSS MU
- [YouTube kanál](#) psychologické služby Hasičského záchranného sboru ČR – kromě jiných obsahuje také sérii videí věnovanou seberegulačním cvičení [ZDE](#)
- [Rozcestník služeb odborné pomoci v ČR](#) (od Nevypusť duši)
- [Příručka stress managementu od WHO](#) (možno použít pro zasažené i jako vodítka pro přímou práci) - dostupná v různých jazycích (i v angličtině, ruštině, [ukrajinštině](#))
- Podpora a užitečné [materiály pro pedagogy](#) od Člověka v tísni
- Odpovědi na 8 nejčastěji [kladených otázek k pomoci](#) od Člověka v tísni
- Kontakty na [ověřené finanční sbírky](#)
- Tematický [rozcestník Opatrujse.cz](#) (tipy na sebepěči apod.) - [verze v ruštině](#)
- [Set screeningových dotazníků](#) v různých jazykových mutacích (včetně ukrajinštiny) pro hodnocení různých klinických symptomů, jejich porovnání [ZDE](#)
- [“Vojna na Ukrajině - velký psychologický manuál”](#) Ligy za duševné zdraví SR
- [Rozhovor s Danielou Vodáčkovou](#) (zkušená krizová interventka) v Denník N
- FB skupina [Krizová intervence a její moderní praxe](#)
- Záznam přednášky Jasenky Pregrad "[Léčba traumatu - pohled gestalt terapie na včasné intervence](#)" (Jasenska je zakladatelka a trenérka týmů krizové intervence v Chorvatsku, má bohaté zkušenosti se zotavováním z traumatu v důsledku válečných konfliktů nejen z Bosny a Hercegoviny), pozn: přednáška má 3 části

Kontakty na psychoterapeutickou pomoc pro zasažené zdarma:

- Adresář psychologů se zkušenostmi s krizovou intervencí a psychoterapeutů - dobrovolníků přes Česká psychologická aliance pro globální změny: <https://www.cpng.cz/l/psychologicka-pomoc-ukrajine/>

- Terapie zdarma pro lidi postižené situací na Ukrajině - projekt "hlavanadvodou" Terapie.cz: <https://www.terapie.cz/hlavu-nad-vodou-ukrajina>
- Sdružení pro integraci a migraci nabízí také bezplatné psychoterapeutické konzultace - kontaktujte Františka Cihláře cihlar@migrace.com, tel. 602 200 985
- Další kontakty na psychoterapeutickou pomoc poskytuje také organizace Inbáze - terapie@inbaze.cz
- [Krizová linka Psychologického ústavu FF MU](#) (pro ukrajinské studenty, akademiky a občany nacházející se momentálně na území Brna/Jihomoravského kraje)
- obecný [Rozcestník služeb odborné pomoci v ČR](#) (od Nevypusť duši)

Praktické info, které se může hodit

- Platforma Konsorcia nevládních organizací pracujících s migranty sdružuje veškerou nabídku a poptávku pomoci [Pomáhej Ukrajině](#) (zapojit se můžou jednotlivci, organizace, obce...)
- [Rozcestník pomoci](#) (nabízené i poptávané)
- Informace pro občany Ukrajiny v češtině i ukrajinštině na stránkách [Ministerstva vnitra](#)
- Linka Ministerstva vnitra: (+420) 974 801 802 / ukrajina@mvcz.cz
- Na Ukrajinu je možné volat z českých čísel zdarma
- Lidé na útěku můžou zdarma cestovat vlaky Českých drah - ty také vypravují do ČR humanitární vlaky - více [ZDE](#)
- Pro občany Ukrajiny, kteří přijeli do ČR a potřebují jakékoli zdravotnické informace, zřídilo Ministerstvo zdravotnictví speciální linku v ukrajinštině - po vytočení 1221 a zazvonění volte hned možnost 8
- Lékaři ochotni ošetřit občany Ukrajiny bez platného zdravotního pojištění se sdružují na platformě [Lékaři pro Ukrajinu](#)
- aktuální potřeby humanitární pomoci na stránkách Ukrajinské ambasády [ZDE](#)
- Párování nabídky a poptávky ubytování pro lidi na útěku [ZDE](#)
- Konkrétní nabídky ubytování (zejména hromadné i se stravováním) je možné posílat také na email Správy uprchlických zařízení Ministerstva vnitra: ubytovaniukrajina@suz.cz
- Informace pro lidi, co cestují se zvířaty (Slovensko, Maďarsko, Polsko a Rumunsko umožňují vstup zvířatům bez dokumentů)- [info ZDE](#)
- [Sbírka oblečení](#) (Praha), kde je možné si oblečení také vyzvednout
- Organizace odvozu lidí od hranic [ZDE](#)

[Velký souhrn různých možností pomoci](#) (otevřené hraniční přechody, víza atd.)