

## Zajímavé odkazy a stránky o péči o duševní zdraví

- Informační články o duševním zdraví:

[Články - Nevypuť duši \(nevypustdusi.cz\)](http://nevypustdusi.cz)

- Informační videa o duševním zdraví:

[Videa - Nevypuť duši \(nevypustdusi.cz\)](http://nevypustdusi.cz)



- Kde vyhledat pomoc, když (nám nebo) dětem není dobře na duši:

<https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>

- Pro případ, že bychom se někdy objevili v blízkosti někoho, kdo má sebevražedné myšlenky – krátký návod na možnosti pomoci:

[https://www.opatruj.se/fileadmin/user\\_upload/pdf/mental-health/14bodu.pdf](https://www.opatruj.se/fileadmin/user_upload/pdf/mental-health/14bodu.pdf)

- Informační stránky – sebevraždy a sebepoškozování:

[Sebevraždy a sebepoškozování — Opatruj.se](http://Opatruj.se)

