

# STANDBY

prevence vzniku nelátkových závislostí

PŘÍRUČKA PRO RODIČE

Rodiče,

v ruce držíte souhrn základních informací k tématu závislosti na „nových médiích“ a hazardního hráčství. Doufáme, že i odpovědi na některé Vaše otázky. Nabízíme zamyšlení a zastavení nad tím, jak se dá pohlížet na tuto problematiku. Jak hledat nové možnosti při utváření vztahu s vašimi dětmi. Brožuru jsme psaly jak pro vás, kdo se cítíte zmateni a hledáte podporu, tak pro vás, kdo chcete pro své děti i pro sebe najít zdravý vztah k moderním komunikačním technologiím.

kolektiv autorek

## Deník...

*Standovi je 6 měsíců... Hodně pláče, v noci toho moc nenaspí, jsem z toho hodně unavená. Táta dost pracuje a doma moc nebývá. Už si se Standou nevím rady, byla jsem za doktorkou, ta řekla, že je Standa v pořádku. Já už jsem fakt unavená. Když jsem to říkala kamarádkám, poradili mi, že miminka uklidňují zvuky. Když jsem se na to doma začala soustředit, všimla jsem si, že Standa otáčí hlavičkou za hudbou a hlasy z televize a přestane plakat! Konečně tak mám chvíli času pro sebe, můžu Standu na chvíli odložit a třeba se najíst, uklidit, napsat si s kamarádkami. Na puštěnou televizi jsme si všichni zvykli hned, už ani nevnímám, co dávají. Jen babička se vždycky na návštěvě diví, ona skoro televizi nesleduje, ale my jsme takhle už zvyklí.*

Malé dítě se učí používat a ovládat své tělo, emoce i rozum a sbírá zkušenosti. Chovat se k němu respektujícím způsobem znamená mít pochopení pro to, že se mnoha věcem teprve učí a vytvořit pro ně fyzicky i sociálně bezpečné prostředí. Právě bezpečí řadíme mezi základní lidské potřeby. Odvádění pozornosti od této potřeby (nechat se pochovat = být v bezpečí) dítě mate. Srozumitelnost a řád v tom, jak a proč věci děláme tak, jak je děláme, pomáhá dětem zorientovat se v životě. Vnější podněty na chvíli zabaví, dlouhodobě a pravidelně učí dítě unikat od toho, co je skutečné a důležité, co prožívá. Zvyká si tak na náhradní uspokojení, učí se vlastním potřebám nevěnovat pozornost. Pokud je toto v rodině obvyklé, dítě přejímá takové návyky a vzory chování od svých rodičů. Používání technologií je běžnou součástí našich životů, nemá ale být náhradkou reality a omezovat přirozené kontakty mezi lidmi.

## Netolismus

Co přesně znamená být závislý na internetu? Jak se taková závislost projevuje? Jaký termín pro ni používáme? Odpovědi najdete v této kapitole.

Termínem NETOLISMUS označujeme závislost na tzv. virtuálních drogách. Mezi ně patří zejména sociální sítě, webové stránky, virtuální videa, televize aj. Podle Světové zdravotnické organizace existuje **6 znaků závislosti**. Pokud jsou minimálně tři z následujících šesti příznaků přítomny během dvanáctiměsíčního období, mluvíme o závislosti.

- Silná touha nebo pocit puzení vykonávat danou činnost / užít drogu (např. zapnout počítač bez jasného cíle, zkontrolovat profil na sociální síti).
- Potíže v kontrole (pokud jde o množství času stráveného online, problémy s ukončením online aktivit, ponocování).
- Abstinenční příznaky při odnětí (nervozita, stres, úzkost).
- Nárůst tolerance (roste délka času on-line, roste množství on-line aktivit).
- Postupné zanedbávání jiných zájmů ve prospěch času on-line.
- Pokračování v aktivitě přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků (např. snížení prospěchu, konflikty doma, nahrazování reálných kontaktů těmi virtuálními, ztráta reálných vztahů).

## Deník...

*Standovi jsou 3 roky, uteklo to jako voda. Standa je neposeda. Občas s ním musím k lékaři a v čekárně nemají moc hraček, Standa kope do lavice, pořád se vrtí. Mám vyzkoušené, že když mu pustím na svém mobilu pohádku, tak je v klidu. Někdy je problém, když na nás dojde řada a pohádku mu vypnu. Standa se začne vztekat a nechce dát mobil z ruky. Někdy mu mobil pučím, i když jdeme nakupovat nebo jedeme dlouho autem. Občas i doma. Vím, není to úplně dobře. Standa je s mobilem v klidu a já mám chvílku pro sebe, můžu se soustředit na řízení. Párkrát už se ale stalo, že Standa ztropil scénu, když jsme byli třeba na návštěvě u babičky a já chtěla, aby byl s námi a on chtěl sledovat pohádku. Naštěstí pořád funguje, když na něj táta zvýší hlas, to si dá Standa říct.*

Být přijímán, být si jist, že mě ostatní berou, že jsem důležitý, je základní lidskou potřebou. Děti se proto snaží upoutat pozornost, pokud se jim to ale nedaří a nikdo si jich nevšimá, zkoušejí to dál. Přes „zlobení“, pokřikování, braní věcí, ubližování druhým. Běžné reakce jako napomínání, přehlížení, vyčítání, domlouvání, někdy příkazy a vyhrožování můžou pomoci na chvíli. Stejně tak zabavit dítě nějakým náhradním způsobem pomůže jen momentálně. Dítě potřebuje zažívat, že ho rodiče mají rádi takové, jaké je, potřebuje být přijímáno. Děti si ale zatím neumí vytvořit vlastní sebeúctu nezávisle na okolí, tu si vytváří v prostředí bezpečí a uznání. Neříkáme tím, že pro jednu pustit dítěti v čekárně pohádku znamená konec světa a zmařenou výchovu. Za efektivnější považujeme průběžný opravdový zájem o prožitky dítěte, včetně těch „negativních“ (jako je vztek, smutek, Standova nuda), sdílení úspěchů i nezdarů, oceňování schopností a podpora v překonávání překážek i obtíží. Dlouhodobě je to jistě náročnější způsob, ale vyplatí se!

## Varovné signály. Čeho si všítmat?

Na následujících řádcích jsme se pro vás snažily pojmenovat nejčastější signály, projevy toho, že už Vaše dítě ztrácí nad virtuální realitou v podobě počítače, mobilního telefonu, internetu i sociálních sítí kontrolu.

### Projevy rizikového užívání internetu a sociálních sítí

- Prodloužený pobyt na internetu v řádu hodin a to i v noci.
- Volný čas vyplňují hry na internetu.
- Zájmy a koníčky ustupují do pozadí.
- Pravidelné zaspávání do školy (důsledek nočního užívání internetu).
- Zhoršení prospěchu ve škole.
- Vzdávající agresivita a konflikty při pokusech o odebrání PC, telefonu...
- Omezení běžné komunikace s rodiči, konflikty.
- Ve volném čase s rodinou tráví čas užíváním mobilního telefonu.
- Vyžaduje nový počítač, nový mobilní telefon, nové aplikace, nové hry.
- Změna přátel, výměna reálných přátel za virtuální.

## Deník...

*Standovi je 5 let a nedávno se nám narodila malá. Vůbec nevím, co se se Standou děje. Všimla jsem si, že když je se sestrou o samotě, ubližuje jí! Bere jí dudlík, tahá ji za ručičky, až pláče. Že děti na mladší sourozence žárlí, se stává, to vím, ale nemůžu je nechávat bez dozoru. Někdy už toho mám opravdu dost a křiknu na něj, často se i rozbrečú. Když potřebuji malou uspat nebo přebalit, nemám čas Standu chovat a uklidňovat. Pak mu dovolím hrát hry na tabletu, který dostal při narození sestřičky. On se uklidní a přestane vyrádět. Táta s tím nesouhlasí, ale mlčí. Chce mít klid.*

Konflikty se v komunikaci a vztahu přirozeně objevují. Stejně tak emoce s nimi spojené. Mluví se o nich a vyjednává se jejich řešení. Schopnost řešit konflikty klidně je specifická sociální dovednost, které se všichni učíme. Zastírání, popírání problémů, skryté konflikty nebo neřešený nesoulad mezi rodiči, nemožnost vyjádřit svůj názor, nevedou k zdravé schopnosti řešit problémy, spíš dítě paralyzují a mohou vést k různým únikovým strategiím. Ty pak „nahrávají“ rozvoji rizikového chování. Dítě má jasně slyšet, že si přejete změnit jeho chování: „Vadí mi, že biješ sestřičku a chci, abys přestal. Teď mě nech ji přebalit a pak bych si o tom chtěla popovídat.“

## Gambling

Co vlastně znamená „hrát“? Co si představit pod pojmem závislost na hře, hazardu? Gambling je označován také jako patologické hráčství. Jde o chorobnou závislost na hraní hazardních her. Ústřední je představa rychlého zisku.

Pro hráče je typické:

- Zaujetí hráčstvím (např. snaha o znovuprožití minulých hráčských zkušeností, následků hazardu, plánování nového hazardu nebo přemýšlení o způsobech, jak získat peníze na hraní).
- Potřeba hrát se stále většími částkami peněz pro dosažení vzrušení.
- Opakované neúspěšné snahy kontrolovat, přerušit nebo se vzdát hraní.
- Neklid nebo podrážděnost při pokusu přerušit nebo vzdát se hraní.
- Hraní jako způsob útěku od problémů nebo snaha zbavit se pocitu bezmoci, viny, úzkosti, deprese.
- Po prohře se často další den vrací, aby je znovu získal („hon" za penězi).
- Lže členům rodiny, terapeutům nebo jiným, aby zastřel rozsah svého hráčství.
- Páchá nelegální činy, jako padělání, podvody, krádeže nebo zpronevěry, aby získal peníze na financování hráčství.
- Hráčstvím ohrozil nebo ztratil významné přátele, práci nebo příležitost ke vzdělání a kariéře.
- Spoléhá se na jiné, že poskytnou peníze a napraví špatnou finanční situaci způsobenou hráčstvím.



## Deník...

*Standovi je 7 a už chodí do školy. Doma si stěžoval, že víc než polovina spolužáků má mobil. Tak jsme se dohodli, že už je dost velký, že by mohl mít taky vlastní telefon. Protože měl v pololetí dobré známky, dali jsme mu ho za vysvědčení. Když pak byly třídní schůzky, řekla mi Standova učitelka, že je ve škole často unavený, dokonce se stane, že pospává na lavici. Nevěděla jsem, čím to může být, vždy ho nejpozději v půl deváté zaženu do postele. Tak mi to nedalo a po třídních schůzkách jsem se šla večer podívat do Standova pokoje. Byl sice v posteli, zalezlý pod peřinou, ale měl v ruce mobil a asi na něm hrál. Do pokoje jsem pak nakoukla ještě párkrát a vždycky měl mobil puštěný, s někým si psal, někdy sledoval videa nebo hrál. Co teď s ním? Mám mu mobil zabavit? Já ale potřebuju, aby ho měl, můžeme si zavolat, když se něco děje.*

Mladí lidé někdy chtějí, aby bylo jen „po jejich“, mají pocit, že mají hodnotu především tehdy, když sami rozhodují a dělají jen to, co sami chtějí. Dospělí v takové chvíli nejspíše cítí hněv, bezradnost, ohrožení. Reakcí jsou pak příkazy, výhrůžky, rezignace, tresty. Konfliktní situace se stává bojem o moc. Mladý člověk možná pod hrozbou trestu udělá, co je po něm žádáno. Můžeme ale očekávat opakování, stupňování takového chování nebo lhaní ve snaze vyhnout se trestu. S ohledem na citlivost dětí a mladých lidí na projevy nespravedlnosti a nerespektování je vhodnějším způsobem společně se dohodnout, co uděláme se vzniklou situací (co může udělat rodič, co dítě). Obě strany navrhnou řešení, s cílem vytvořit novou dohodu, stanovit si pravidla. Pokud mladý člověk dobře pochopí smysl a potřebnost daných pravidel a zároveň bude moci ovlivnit jejich podobu, bude je pravděpodobněji dodržovat, i když nebude kontrolován.

## Projevy patologického hráčství

Rozpoznat rizikové chování, které vede ke vzniku patologického hráčství, není jednoduché. Vyvíjí se v řádu let a provází je řada neurčitých příznaků.

- Dlouhodobý neklid, nespavost.
- Vyhýbavé chování před členy rodiny a přáteli, nekomunikativnost.
- Polopravdy nebo lži, výmluvy.
- Omezení komunikace.
- Nedostatek času na své blízké, odchod z domu za různým účelem.
- Představy o tom, že sázkařstvím je možné si vydělávat.
- Častý nedostatek peněz.
- Sledování a analýza zápasů, tvorba statistických tabulek po většinu volného času.
- Vytváření utajených on – line sázkových účtů.
- Opakující se sázení bez ohledu na finanční situaci.
- Iluze, že má sázku, hru, pod kontrolou.
- Půjčky různě vysokých částek od přátel, rodičů, později od úvěrových společností.
- Prodej nebo zastavování věcí v zastavárnách.
- Množství různých brigád.

## Deník...

*Standovi je už 11 let a chodí do primy na víceleté gymnázium. Jsem na něj pyšná! Dost se nám toho, i díky tomu, v životě změnilo. Standa musí dojíždět do školy daleko a většina kamarádů zůstala na původní škole. Je to pro něj dost náročné, škola je těžká, tráví tam hodně času a musí se učit i doma. Za úspěšné přijímačky jsme mu s tátou dali vlastní notebook, říkali jsme si, že se mu teď bude do školy hodit. Docela mě mrzí, že přestal chodit na fotbal, protože nemá moc volného času, přibýlo mu úkolů a pořád se do školy připravuje na nějaké písemky. Dohodli jsme se, že bude chodit na doučování angličtiny, ta se mu bude v životě hodit a ve škole s ní docela bojuje. Protože zatím v nové škole nemá moc kamarádů, udržuje kontakt s bývalými spolužáky přes facebook. Dovolili jsme mu, že si s nimi může před spaním psát. Všimla jsem si, že u počítače sedává dost často, i když se nechystá do školy. Zdá se mi, že tráví víc času s kamarády na FB než s těmi skutečnými. Nemůžu mu nějak pomoci?*

Trávení volného času v rodině, společný výběr aktivit s dítětem a přiměřené nároky. To jsou pravidla či tipy, kterých se vyplatí držet. Stejně důležitou roli jako pestrý program ve volném čase hraje odpočinek. Dítě se učí ve škole a ještě se má doučit angličtinu. Důležité vědět, co zajímá dítě. Když by stav trval delší dobu a Standa neměl možnost a čas navázat kontakt je to rizikové. Bude pak pravděpodobněji žít jen ve virtuálních vztazích. Příležitost navázat reálné vztahy je zásadní. Přetíženost množstvím sportů a jiných volnočasových aktivit není dobrým řešením, stejně tak má negativní dopad i úplná bezbřehost a neorganizovaný volný čas. V novém prostředí a v nových vztazích je úkolem rodičů pomoci, dát dítěti možnost své nové prožitky sdílet.

## Kdo je ohrožen sázkařstvím, patologickým hráčstvím?

Zda je někdo ohrožen závislostí na moderních komunikačních technologiích, hraní počítačových her, sázkařstvím, souvisí s osobním nastavením každého, jeho zvyky i chování v rodině. Zde nabízíme několik obecných rizikových faktorů.

- Velký důraz na výkon a úspěch v materiální podobě.
- Velký nebo naopak téměř žádný význam peněz.
- Potřeba vzrušení, výher.
- Snaha dosahovat cílů co nejrychleji a bez námahy.
- Životní nespokojenost, nuda, stereotyp.
- Minimum volného času.
- Absence zájmů.
- Trávení času hraním počítačových her.
- Nízké sebevědomí.
- Zvýšený zájem o sportovní utkání, často jde o aktivní či bývalé sportovce.
- Kromě sportu nemá žádný jiný způsob trávení volného času nebo došlo k přerušení sportovní kariery, přechod na pasivní formu.
- Silná potřeba „užívat si“ a silná představa potřeby peněz k tomu aby prožíval radost.
- Absence vzrušení v životě.
- Často je určitá forma závislosti (alkohol, drogy, gambling) přítomna v širší rodině.
- Občasné sázky drobných částek na sport, o kterém má dotýčný představu, že ho důsledně zná (často tenis, fotbal, hokej) nebo sport, který sám dělal.
- Neschopnost říci si o pomoc, snaha vše zvládnout sám.

## Deník...

*Standovi je 15 let. Po společné domluvě jsme se rozhodli, že přejde na jinou střední školu, studium na gymnáziu pro něj bylo moc náročné. Mrzí mě to, na druhou stranu jsem si říkala, že bude mít Standa zase víc času na sebe a mohl by se vrátit ke sportu, který šel kvůli škole stranou. Ke sportu se ale nevrátil, navíc je i s námi stále méně, sestru od sebe odstrkuje, vyhýbá se společným výletům. Trápím se kvůli němu, protože se mi zdá, že tráví stále víc času u počítače. Pořád je na youtube, sleduje nějaká videa. Když jsem se ho na to ptala, moc mi k tomu neřekl, prý bych tomu nerozuměla. Vím jen, že u videí sedí často dlouho do noci. Sní o tom, že se stane slavným youtuberem (a bude jako jeho vrstevníci dávat videa na internet). Je on-line snad 24 hodin denně, počítač vůbec nevypíná!*

Vždy se vyplatí komunikovat otevřeně o tom, čeho jste si všimli, co vám dělá starosti, co chcete změnit.

- Mluvte o tom, co se děje tady a teď, vyhněte se připomínání minulých chyb.
- Používejte popisný jazyk. Pojmenujte situaci, co vidíte, předávejte informace.
- Nehodnoťte dítě – mluvte o jeho chování a změnách v chování.
- Vyjádřete své emoce – mluvte o tom, jak vám je bez výčitek.
- Dejte dítěti možnost se k věci vyjádřit.
- Hledejte společně řešení.
- Domluvte si společná pravidla.
- Sdělte své požadavky stručně.
- Pamatujte na tón hlasu.
- Oceňujte úspěchy.

- Vždy se vyplatí komunikovat otevřeně o tom, čeho jste si všimli, co vám dělá starosti, co chcete změnit.

Dejte najevo, že máte rádi své dítě takové, jaké je. Nejste si jisti jak se svým dítětem o problému promluvit? Můžete si předtím vše ujasnit při konzultaci s odborníkem.

## Když už víte, že se něco děje. Co dělat?

Tato kapitola nabízí tipy k řešení akutní situace. Něco jako „první pomoc“. Co je třeba udělat jako krok první, druhý, pokud už jistě víte, že má vaše dítě potíže.

- **Promluvte si s dítětem a ptejte se, zjistěte více o tom, co se děje.** Může se stát, že dítě nevnímá své obtíže. V případě, že si nejste jisti, jak s dítětem mluvit, promluvte sami nejprve s odborníkem (viz kapitola Kontakty).
- **Nastavte společně jasná pravidla toho, co lze a co ne.** Například jak často bude používat PC? K jakým účelům (příprava do školy, komunikace s kamarády...)? Kdo bude hradit placené služby? Jak budete kontrolovat jeho nakládání s penězi? Důležité je, aby pro dítě byla pravidla srozumitelná! Stejně tak to, jak je budete kontrolovat, kdy a jak se budete bavit o jejich dodržování/nedodržování.
- **Dodržování pravidel důsledně kontrolujte a domluvte se, co se stane, když budou porušena.** Vždy by měl následovat odpovídající důsledek. Je důležité, aby následek přímo souvisel s pravidlem, které bylo porušeno. Například dítě utratí více peněz za telefon, než jste byli domluveni - doplatí částku a pro příští měsíc si bude hradit vše samo. Hlavním důsledkem porušení pravidel je ztráta důvěry a s tím související úprava pravidel. Důležité je o porušení pravidel a následných změnách s dítětem mluvit, aby situaci rozumělo. Jen tak může dojít ke změně chování dítěte.
- Pokud si nevíte rady, zkusili jste nastavit pravidla, nerozumíte situaci, nevíte co se děje, nedaří se vám s dítětem mluvit, neváhejte a **obratte se na nás nebo jiné odborníky** (viz kapitola Kontakty). Někdy je vhodné spojit se s odborníky už ve chvíli, kdy máte podezření a chcete podporu v tom, jak o situaci s dítětem mluvit. Odbornou péči můžete využít jak vy, tak vaše dítě. V případě, že už má dítě potíže kontrolovat užívání moderních komunikačních technologií je vhodná dlouhodobá péče odborníků!
- **Mluvte s dítětem.** Zajímejte se o to, co dělá. Dělejte věci spolu (např. když dítě potřebuje pro přípravu do školy vyhledat něco na internetu, hledejte s ním). Všimněte si toho, jak dítě zachází moderními komunikačními technologiemi, zda se situace mění.
- **Pomáhejte dítěti s naplněním jeho času činnostmi přiměřenou jeho věku,** ke které není potřeba ani počítač, mobilní telefon nebo televize. Pokud to jde, dělejte věci spolu.
- **Budte dítěti příkladem.** Sledujte sami u sebe jak často a pro jaké účely využíváte moderní komunikační technologie. Využíváte je často? Potom se zaměřte na omezení času i vy.
- **Oceňujte žádoucí chování dítěte.** Změna chování dítěte nenastane hned, oceňováním veškerého žádoucího chování, drobných změn, motivujete dítě k dalším změnám.

- Pokud svým chováním dítě způsobilo dluhy, mělo by se přiměřenou formou podílet na jejich splátkách.



## Deník...

Standa už je plnoletý, je mu 19 a připravuje se na maturitu. Se školou se to moc nezlepšilo, studium se mu pořád nedaří, takže čtvrtý ročník opakuje. Mám strach, aby vůbec školu dodělal. Kontrolujeme ho, jestli se učí, často mu domlouváme, aby konečně pořádně zabral a školu dokončil. Před nedávnem jsem s hrůzou zjistila, že Standa sází na internetu na výsledky fotbalových utkání. Když jsem o tom přemýšlela, došlo mi, že v poslední době byl Standa často bez peněz a žádal mne i o větší kapesné. Jsem úplně bezradná, nevím, co si počít. Můžu o tom se Standou mluvit, když jsem to zjistila tajně na jeho počítači?

Čeho se raději vyvarovat?

- Zjišťování údajů bez vědomí dítěte, kontrola jeho profilů na sociálních sítích, historie v počítači, telefonu. To vše vede k ztrátě důvěry dítěte k vám.
- Psaní zpráv za dítě z jeho profilu („nabourání“), telefonu. Vede ke ztrátě důvěry.
- Nedůslednost v dodržování nastavených pravidel vede k tomu, že dítě nevěří domluvám s vámi, nevidí v nastavených pravidlech smysl a nemá motivaci k jejich dodržování.
- Měnění pravidel bez domluvy s dítětem, zavádění nových pravidel, která nejsou s dítětem probrána a nerozumí tomu, proč jsou zavedena. Po porušení domluvy se stane něco jiného, než bylo původně domluveno. Vnímá dítě jako zradu a vede ho k tomu, že přestává věřit, že dodržíte to, na čem jste se domluvili. Nevidí smysl v tom, když se samo snaží a své chování mění.
- Udílení trestů, které nesouvisí s nežádoucím chováním dítěte (např. domácí práce za trest, zákaz kroužků). Vede dítě k tomu, aby příště lépe skrylo porušení

pravidla a tak se vyhnulo trestu. Dítě si splní trest, nevidí souvislost s porušením pravidla, neporozumí tomu, co udělalo špatně.

- Zdůrazňování pochybení a přehlížení drobných změn v chování dítěte. Dítě tak ztrácí chuť měnit své chování. Změna chování nemůže u dítěte nastat okamžitě, je postupná, někdy málo viditelná.
- Omezit se pouze na splacení vzniklého dluhu bez dalšího řešení situace, nastavení pravidel, jak bude dítě zacházet s financemi. Dítě se pravděpodobně nepřestane chovat rizikově.

## Kontakty. Kde hledat pomoc v Plzeňském kraji?

### Individuální a rodinné poradenství, P-centrum, CPPT, o. p. s.

**Práce s dětmi, dospívajícími a mladými dospělými, kteří jsou ohroženi rizikovým chováním a jeho důsledky, s jejich rodiči a rodinami, osobami blízkými.**

Provozní doba: pondělí až pátek - po předchozím objednání  
Adresa: Plachého 6, 301 01 Plzeň  
E-mail: [prevence@cppt.cz](mailto:prevence@cppt.cz)  
Telefon: 377 220 325 nebo 731 183 394  
Web: [www.cppt.cz](http://www.cppt.cz), [www.standby.cppt.cz](http://www.standby.cppt.cz)

### Poradenství pro patologické hráče, K-centrum, CPPT, o. p. s.

**Podpora v řešení obtíží, které hazardní hra přináší klientovi i jeho blízkým (individuální poradenství, základní sociální, terapeutická skupina).**

Provozní doba: čtvrtek a pátek - po předchozím objednání  
Adresa: Plzenecká 663/13, 326 00 Plzeň  
E-mail: [poradna@cppt.cz](mailto:poradna@cppt.cz)  
Telefon: 724 384 461  
Web: [www.cppt.cz](http://www.cppt.cz), [www.standby.cppt.cz](http://www.standby.cppt.cz)

### Občanská poradna Plzeň

**Poskytnutí rady, informace a pomoc občanům tak, aby netrpěli neznalostí svých práv a povinností, neznalostí dostupných služeb nebo neschopností vyjádřit své potřeby či hájit své oprávněné zájmy (občanské poradenství, dluhové poradenství, vzdělávací aktivity pro veřejnost).**

Provozní doba: po předchozím objednání  
pondělí až čtvrtek 9:00 až 12:00, pondělí a úterý 13:00-16:00  
Adresa: Koterovská 41, 326 00 Plzeň  
E-mail: [poradna@opplzen.cz](mailto:poradna@opplzen.cz)  
Telefon: 377 456 468 nebo 777 964 563  
Web: [www.opplzen.cz](http://www.opplzen.cz)

### Plus pro lidi v krizové situaci - Diakonie Západ

**Pomoc dětem od 6 let, dospívajícím, dospělým, párům či rodinám. Psychická podpora klientům a bezpečné provedení situací, kterou vnímají jako naléhavou, nepříjemnou či ohrožující, s cílem zabránit dalšímu nepříznivému vývoji situace.**

Provozní doba: pondělí 9:00 až 19:00  
úterý, středa 9:00 až 16:30  
čtvrtek 12:00 až 19:00  
pátek 9:00 až 16:00  
Adresa: Prokopova 25, 301 00 Plzeň  
E-mail: [plus.plzen@diakonie.cz](mailto:plus.plzen@diakonie.cz)  
Telefon: 377 223 221 nebo 733 414 421  
Web: [www.diakoniezapad.cz](http://www.diakoniezapad.cz)

### Člověk v tísni - Plzeňsko

**Pomoc a podpora při řešení finančních problémů, nezaměstnanosti, problémů s bydlením, rodinných problémů, trestních a přestupkových řízení, soudních sporů, zařizování dokladů a dokumentů.**

Provozní doba: úterý 9:00 až 12:00 a 13:00 až 16:00  
po předchozím objednání lze i jindy  
Adresa: Mikulášské náměstí 17, Plzeň  
Telefon: 777 367 650/652  
Web: [www.clovekvtsni.cz](http://www.clovekvtsni.cz)

### Rodičovská linka

**Krizová pomoc a základní sociální poradenství po telefonu nebo prostřednictvím e-mailu.**

Provozní doba: pondělí až čtvrtek 13:00 až 19:00 hod.  
pátek 9:00 až 15:00  
E-mail: [pomoc@rodicovskalinka.cz](mailto:pomoc@rodicovskalinka.cz)  
Telefon: 840 111 234  
Web: [www.rodicovskalinka.cz](http://www.rodicovskalinka.cz)

### Linka důvěry Ledovec, Ledovec, z.s.

**Telefonická krizová pomoc pro osoby v krizi.**

Provozní doba: denně 8:00 až 24:00  
E-mail: [ld@ledovec.cz](mailto:ld@ledovec.cz) - pro osoby, které nemohou využít telefonický kontakt (např. neslyšící)  
Telefon: 739 055 555 nebo 373 034 455  
Web: [www.ledovec.cz](http://www.ledovec.cz)