



# Neparikář

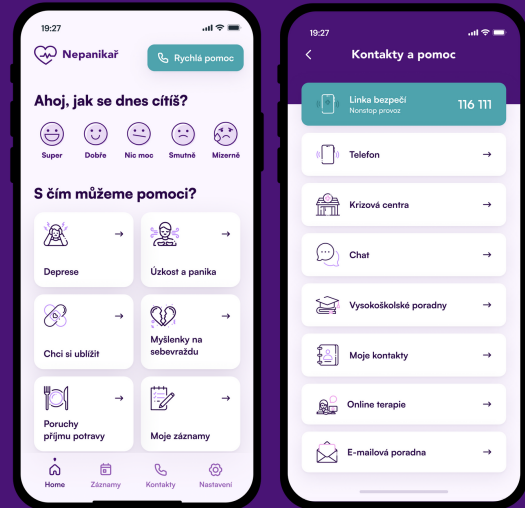
První pomoc při  
psychických potížích

## Aplikace

- praktické tipy a cvičení
- kontakty na odbornou pomoc
- záznamy nálad, myšlenek, spánku



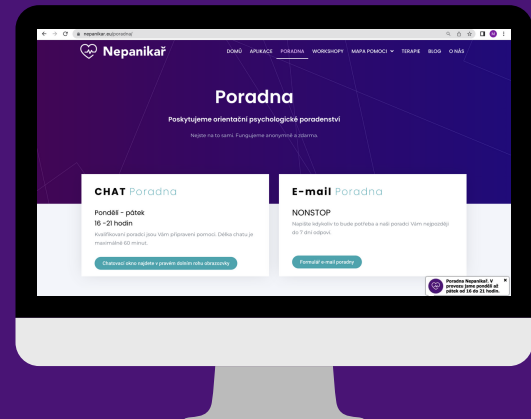
stažení zdarma



## Poradna

- poradenství v tíživých situacích
- online chat všední dny 16-21
- e-mail nonstop, odpověď do 7 dní

[neparikar.eu/poradna](http://neparikar.eu/poradna)



## Mapa pomoci

- kontakty na odborníky dle krajů ČR
- psychologové, psychiatři, krizová centra,...
- služby přes zdravotní pojišťovny

[neparikar.eu/mapa-pomoci](http://neparikar.eu/mapa-pomoci)

\*všechny uvedené služby jsou bezplatné

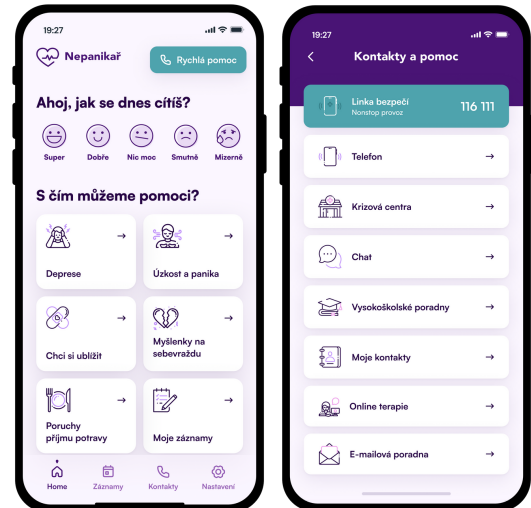


## Aplikace

- praktické tipy a cvičení
- kontakty na odbornou pomoc
- záznamy nálad, myšlenek, spánku



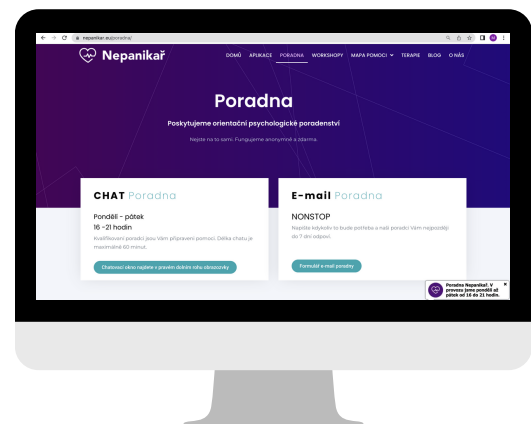
stažení zdarma



## Poradna

- poradenství v tíživých situacích
- online chat všední dny 16-21
- e-mail nonstop, odpověď do 7 dní

[napanikar.eu/poradna](https://napanikar.eu/poradna)



## Mapa pomoci

- kontakty na odborníky dle krajů ČR
- psychologové, psychiatři, krizová centra,..
- služby přes zdravotní pojišťovny

[napanikar.eu/mapa-pomoci](https://napanikar.eu/mapa-pomoci)

\*všechny uvedené služby jsou bezplatné



# Nepanikař

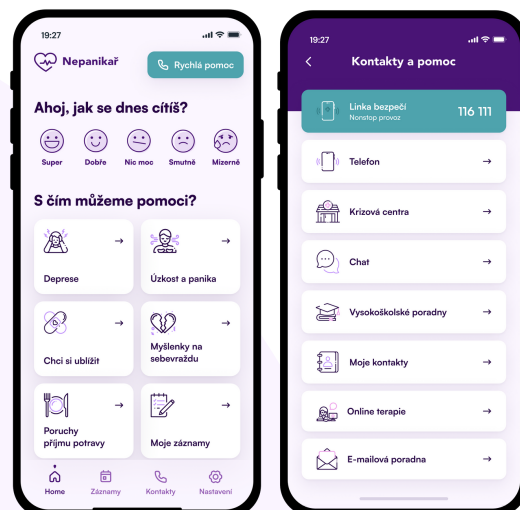
První pomoc při  
psychických potížích

## Aplikace

- praktické tipy a cvičení
- kontakty na odbornou pomoc
- záznamy nálad, myšlenek, spánku



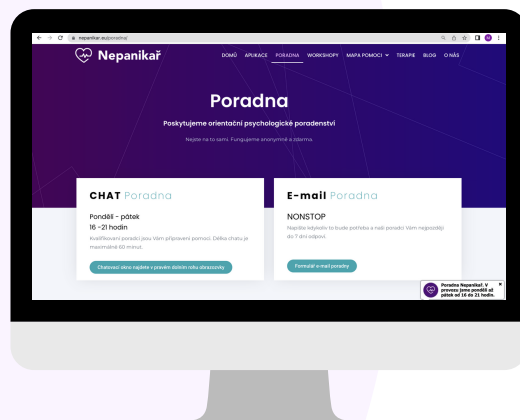
stažení zdarma



## Poradna

- poradenství v tíživých situacích
- online chat všední dny 16-21
- e-mail nonstop, odpověď do 7 dní

[nepanikar.eu/poradna](http://nepanikar.eu/poradna)



## Mapa pomoci

- kontakty na odborníky dle krajů ČR
- psychologové, psychiatři, krizová centra,...
- služby přes zdravotní pojišťovny

[nepanikar.eu/mapa-pomoci](http://nepanikar.eu/mapa-pomoci)

\*všechny uvedené služby jsou bezplatné