

PROČ UBLIŽUJU SÁM SOBĚ?



Co je sebepoškozování?

Sebepoškozování zahrnuje různé formy záměrného ubližování si a zraňování sebe sama, při němž dochází opakovaně k porušení tělesné integrity, aniž by toto jednání vědomě sledovalo záměr ukončit život.

Většinou jsou spouštěcím momentem silnější emoce, především úzkost, hněv, pocity viny, vnitřní zmatek, chaos. Sebepoškozování bývá také označováno jako „syndrom pořezaného zápěstí, tzv. „wrist cutting syndrome“.

Mezi nejčastější formy patří různé podoby řezání se ostrými předměty či pálení se, typicky na zápěstí či předloktí, ovšem setkáváme se s řeznými ranami i na jiných částech těla; dále škrábání až drásání kůže, vytrhávání si vlasů aj.

Se sebepoškozováním se setkáváme častěji u dětí starších 13ti let, více u dívek.

Někdo na sebepoškozování pouze pomýšlí, někdo to zkusí 1x, jiný se sebepoškozuje opakovaně. Sebepoškozování může nabýt až podoby závislosti, kdy již může být těžké se sebezraňováním přestat.

Rozličná může být také závažnost poranění, které si dítě či mladistvý působí; od drobných poranění po takové případy, kdy sebepoškozování představuje již závažné ohrožení zdraví (krvácení, infekce aj.). Sebepoškozování se může později stát estetickým problémem – zjizvení rukou a dalších částí těla může tomu, kdo se sebezraňuje, později vadit, a to zejména v dospělosti.

Některé děti se sebepoškozují o samotě a svá poranění spíše skrývají (např. do dlouhých rukávů), jiné děti mohou přistoupit ke společnému sebepoškozování s kamarádem nebo dokonce ve skupině.

Většina dětí, které se sebepoškozují, netrpí duševní nemocí; menší část z nich se ovšem může potýkat např. s depresí, závislostí aj.

Ten, kdo se sebepoškozuje, může mít problém říct si o pomoc, svěřovat se se svými trápeními nebo obavami. Každá starost může být prožívaná jako velká, když je na ni dítě samo a cítí se osamocené.

Sebepoškozování je volba z mnoha různých způsobů, jak na danou situaci reagovat a jak ji řešit. Například když cítíš zklamání, můžeš se vyplakat, jít si zasportovat, jít si něco hezkého koupit, sebepoškozovat se.

KDE VZNIKAJÍ PŘÍČINY, KTERÉ MOHOU VÉST K SEBEPOŠKOZOVÁNÍ?



V RODINĚ:

- **Problémy v primární rodině, pocity neporozumění:** ve své vlastní rodině můžeš v určitých chvílích zažívat pocity neporozumění ze strany rodičů, můžeš toužit po jejich větším pochopení a zájmu, po tom, aby se o tebe více zajímali, měli na tebe více času. Do určité míry se nelze vždy některým těmto pocitům vyhnout, zažívá je v podstatě každé dítě v každé rodině. V době dospívání může docházet k takovým neshodám s rodiči častěji, než tomu bylo v minulosti.
- **Rozpad rodiny, rozvod rodičů:** možná právě zažíváš tíživé pocity, které jsou přirozenou reakcí na rozvod tvých rodičů, na konflikty mezi nimi, na zásadní změny ve fungování tvé rodiny.
- **Úmrtí rodiče, člena rodiny:** úmrtí rodiče či jiného blízkého člena rodiny pro tebe znamená velikou ztrátu. Je přirozené, že cítíš velký smutek a lítost, chaos v sobě samém.
- **Dysfunkční rodina – zanedbávání, citové odmítání dítěte, pocit citového nepřijetí v rodině:** můžeš někdy správně cítit, že ve tvé rodině není vše v pořádku, můžeš se jako dítě cítit odmítaný rodiči, nedostatečně milovaný, nebo dokonce zanedbávaný či týraný. Častěji se tak cítí děti v rodinách, kde rodiče nadměrně konzumují alkohol nebo dokonce drogy.
- **Rodiny, kde chybí otevřená komunikace:** v některých rodinách se o pocitech a starostech vlastně ani nesmí mluvit, možná se nemáš komu doma svěřit s tím, co tě trápí, a cítíš se na svoje starosti sám.
- **Domácí násilí mezi rodiči:** pokud mezi tvými rodiči dochází k hádkám a napadání, můžeš cítit spoustu nepříjemných pocitů, možná si s touto situací ani se svými pocity nevíš v tuto chvíli sám rady.

MEZI KAMARÁDY:



- **Osamělost:** je možné, že ti v současné době chybí opravdu dobrý kamarád, že se cítíš někdy osamělý, nemáš s kým trávit svůj volný čas, ani se komu svěřit se svými starostmi.
- **Neshody s kamarády:** jsou chvíle, kdy i mezi dobrými kamarády mohou vzniknout neshody a hádky, které tě mohou trápit, můžeš z nich být smutný, ale i hodně naštvaný.
- **Nápodoba vzorů:** je možné, že se někdo v tvém okolí, partě nebo třídě sebepoškozuje a ty to chceš také zkusit. Možná chceš ukázat, že se nebojíš bolesti. Je také možné, že někdo si chce tímto způsobem zajistit přijetí a místo v nějaké partě nebo třeba v nějaké diskusní skupině na internetu, kde se o sebepoškozování mluví. O sebepoškozování se častěji hovoří například v souvislosti se styly EMO a Gothic.
- **Získání pozornosti:** pro někoho může být sebepoškozování způsobem, jak upoutat pozornost a zájem druhých, jak se stát středem pozornosti, jak zaujmout, někdy také, jak vzbudit lítost a péči, jiný demonstruje svoji drsnost proto, aby ho ostatní obdivovali.
- **Snaha překračovat hranice:** pro někoho může být sebepoškozování způsob, jakým se snaží vyjadřovat nesouhlas a překračovat hranice dané dospělými, rozbourávat konvence, dělat něco, co je „zakázané“, dělat si něco zcela po svém.



VE VLASTNÍCH POCITECH:

- **Emoční tíseň, intrapsychické napětí, vnitřní neklid:** jsou obecně pocity, které prožíváme jako nepříjemné a kterých se snažíme nějak zbavit.
- **Pocity viny, sebetrestání:** možná ses dopustil něčeho, čeho teď lituješ a co si vyčítáš. Někdy se ale můžeš cítit vinným za něco, za co ve skutečnosti neneseš zodpovědnost ty, ale často spíše někdo dospělý v tvém okolí.
- **Touha potrestat někoho blízkého:** pocity zklamání či naštvaní, které člověk někdy ve vztazích zažívá, tě mohou vést ke snaze toho druhého nějak vytrést, třeba tím, že si schválně ublížíš. Může jít o rodiče, kamaráda, či o někoho, s kým by ses sblížít chtěl/a.

- **Experimentování s vlastním tělem:** sebezbraňování může být jedním ze způsobů, jakým zkusíš poznávat sám sebe, můžeš být zvědavý na to, co vydržíš, jak zareaguješ, co u toho ucítíš, jaké pocity může sebepoškozování vyvolat.
- **Nedostatek smysluplné činnosti:** znuděnost a prázdnota mohou být dalším z důvodů, proč se zkusíš sebepoškodit. V tvém životě může chybět nějaký cíl a smysluplná činnost.
- **Pocit, že jsi na své starosti sám:** starosti se snášíš lépe, pokud se s nimi můžeš někomu svěřit. Možná právě teď nemáš takovou blízkou osobu, možná si myslíš, že v tvém okolí není nikdo, kdo by ti rozuměl či se o tebe zajímal.
- **Naměstnané emoce, dlouhodobý stres:** v životě bývají období, která jsou více náročná, než je běžné, kdy se „na nás všechno valí“, nevíme si najednou rady. V těchto chvílích pociťujeme dopady stresu, úzkost, napětí, nerozhodnost. Tyto pocity mohou mít různou intenzitu, od mírných až po silně prožívané nepříjemné stavy. Stres může pramenit například i z neúspěchů či vysokých nároků ve škole.
- **Dospívání:** tedy pubescence a adolescence, představují období mnoha zásadních změn a leckdy jsou také obdobím větší citové zranitelnosti, silnější potřeby fungujících vztahů, ale také intenzivnějšího prožívání zklamání, neúspěchu, odmítnutí. Je to období, kdy často narůstají neshody mezi dospívajícími a rodiči. Mohou zesilovat pocity osamělosti, nepochopení si s druhými, zklamání, někomu chybí sounáležitost, blízkost, jiný zažívá pocit, že se nevyzná sám v sobě.



V NEPŘÍJEMNÝCH ZÁŽITCÍCH:

- **Týrání, sexuální zneužívání (probíhající v přítomnosti či v minulosti):** týrání, hrubé zacházení, sexuální zneužívání představují závažné situace, které mohou způsobit traumatizaci. Někdo zažívá úzkost, strach, pocity ponížení, u jiného naopak pocity z větší části „jakoby zmizí“. Sebepoškozování se u těch, kdo týrání či zneužívání zažily, objevuje mnohem častěji.
- **Přebíjení psychické bolesti bolestí fyzickou:** někomu se může zdát, že je lepší cítit bolest tělesnou než tu duševní. Sebepoškozování může být snahou cítit něco jiného než tíživé pocity – zklamání, osamělost, smutek, úzkost.
- **Šikana:** může představovat jednu z typických situací, kdy je dítěti ubližováno a se kterou si nemusí samo vědět rady. K šikaně mohou patřit i takové pocity jako strach, bezmoc, ponížení.

- **Negativní interpersonální zážitky:** neshody a konflikty s kamarády a dalšími blízkými lidmi mohou někdy vyvolat pocity „nikdo si mě neváží“, od kterých se může odvíjet pocit „nevážím si sebe ani já sám“ a také pocit, že se nemám mít proč rád. I to může být jeden z důvodů, proč se někteří lidé sebezraňují.

ZA JINÝCH OKOLNOSTÍ:

- **Signál SOS:** prostřednictvím sebepoškozování mohou některé děti a dospívající signalizovat okolí, že je v současné době něco významného trápí. Sebepoškozování tak může být důležitým komunikačním nástrojem, jehož prostřednictvím se snaží předat okolí důležité informace o sobě a o své aktuální životní a psychické nepohodě.
- **Závažná psychická porucha:** zejména deprese či psychóza může být také příčinou sebepoškozování.
- **Nápodoba agresivního chování:** s agresí se můžeš setkat ve svém skutečném životě, i ve virtuální realitě, v počítačových hrách, ve filmech aj. Sledování násilí a brutálních činů může vyvolávat v divákovi zvýšené napětí a podráždění, i tendenci chovat se agresivně, a to i vůči sobě samému. K sebepoškozování a jeho nápodobě může přispívat i zvýšené zaobírání se tímto jevem, např. v rámci sociálních sítí.
- **Nedostatek zralejších způsobů pro řešení zátěžových situací:** strategie pro řešení náročných situací zčásti získáváme v genetické výbavě, ovšem z větší části si je osvojujeme během celého života právě tím, že nějaké zátěžové situace řešíme a získáváme s jejich řešením zkušenost. Jde o tzv. copingové strategie. Některé copingové strategie jsou efektivní a zdravé, jiné řadíme mezi ty nezdravé, nezralé, tzv. maladaptivní – do této skupiny spadá i sebepoškozování.

DOPORUČENÍ DĚTEM

Dřív než se (poprvé) řízneš...



Většinou nejprve prožiješ nějakou situaci, která v tobě zanechá nepříjemné pocity. Tyto nepříjemné pocity mohou zesilovat a mohou tě vést k tomu, že začneš myslet na sebepoškození. Buď to zkusíš udělat, nebo odoláš této touze. Nepříjemné pocity po určitém čase začnou slábnout, nebudou takto silné pořád!

Zkus uvolnit svoje emoce jiným - zralejším a zdravějším - způsobem: vyvztekej se nahlas, vyplakej se, postěžuj si kamarádovi, zavolej na linku důvěry, napiš svůj problém do internetové poradny, zkus si zacvičit, zatančit, pustit si hudbu, aktivně relaxuj.

Sebepoškození může přinášet DOČASNOU ÚLEVU, přesto se může nakonec stát problémem samo sobě.

To, že při sebepoškození nemusíš cítit bolest, neznamená, že si tímto jednáním neublížeš! Bolest nemusí být měřítkem.

Jak přestat?



Pro sebepoškození je typické jeho opakování.

Důležité je, aby se sebepoškozením chtěl přestat sám jeho aktér, aby našel motivaci! Pevné rozhodnutí přestat je důležitou podmínkou úspěchu!

Pokud ses rozhodnul se sebepoškozením přestat, nebo jsi již se sebezraňováním zkusil přestat a zatím se ti to nepodařilo, můžeš využít některou z těchto rad:

- Promítni si zpátky celou situaci před sebepoškozením, zkus si vzpomenout, co pořezání předcházelo, co jsi u toho prožíval/a.

- Zkus najít jiný způsob, jak můžeš na svoje pocity reagovat – pusť si hudbu, zatanči si, své pocity nakresli, napiš povídku, jdi si zaběhat, zaplavat, zavolej kamarádce, uvař si dobrý čaj nebo kakao, umyj si vlasy, jdi na procházku třeba se psem, jdi do kina, uklidě si svůj pokoj, naplánuj si víkend ...
- Odlož sebepoškození alespoň o půl hodiny.
- Najdi si koníčky, zájmy, sport: „KDO MÁ PRO CO ŽÍT, NEPOTŘEBUJE SE SEBEPOŠKOZOVAT“ – dnešní doba nabízí nepřehledné množství aktivit a zájmů – navíc tam můžeš poznat nové lidi a skutečné kamarády.
- Nezůstávej se svými starostmi sám – zavolej nebo napiš například na některou LINKU DŮVĚRY – nemusíš mít obavu z toho, že by tvůj problém někdo nebral vážně. Můžeš se sám rozhodnout i o tom, zda se budeš chtít představit či budeš volat ANONYMNĚ. Na linku důvěry můžeš volat i opakovaně, podle toho, jak právě potřebuješ. Můžeš také navštívit některé KRIZOVÉ CENTRUM a o svých starostech si promluvit s odborníkem (kontakty najdeš v poslední kapitole).


! Pamatuj, že KAŽDÁ STAROST SE DÁ ŘEŠIT A S KAŽDÝM PROBLÉMEM JDE NĚCO UDĚLAT!

Kdo ti může pomoci?



- kamarádi:
 - Zkus si se svými kamarády více povídat o svých trápeních.
 - Zkus si najít nové kamarády.
- rodina:
 - Zkus se se svými starostmi svěřit někomu z rodiny, nezapomínej, že důležitou osobou pro tebe může vedle rodičů být i např. babička, děda, teta, strýc, starší sourozenec aj.
- odborníci:
 - Sebepoškozování je signálem toho, že si v tuhle chvíli nedokážeš sám poradit se svými starostmi. To není žádná ostuda, v životě někdy nastávají situace, které neumíme hned vyřešit sami. I proto existují takové formy pomoci, kde jsou odborníci připraveni pomoci ti řešit tvoji situaci a jakýkoliv problém, který cítíš.

- Možná máš z kontaktu s odborníkem obavy, možná se bojíš toho, že ti bude za tvoje chování hubovat“, možná si říkáš, že tvůj problém není ještě tak veliký, že jsou jiní, kteří řeší „větší starosti“ apod. Neříkej: „to nemá cenu, stejně mi nebudou rozumět“ - zkus to! Zavolej například na nějakou linku důvěry, napiš email do internetové poradny. Výhodou je, že můžeš zůstat v anonymitě, pokud si to budeš přát. I když se sebepoškozující někdy brání kontaktům s odborníky a nedůvěřují jim, stojí za to zkusit tuto nedůvěru překonat a vyhledat odbornou pomoc.
- Můžeš také vyhledat krizové centrum a setkat se s odborným pracovníkem osobně. Odborník ti může pomoci rozpoznat a řešit základní problém, který tě k sebepoškozování vede.

 **Pamatuj: každý problém se dá nějak řešit, i když třeba teď právě toto řešení sám nevidíš. Každá situace se dá nějak změnit. Někdy je ale těžké stačit na to sám.**

Co ti může pomoci, když chceš přestat se sebepoškozováním?

- Uvědomit si, že sebepoškozování je nezdravé a škodlivé.
- Je potřeba, aby ses ty sám/a skutečně rozhodnul/a se sebepoškozováním skončit.
- Najdi si někoho, komu o svém plánu přestat se sebepoškozovat řekneš – může to být kamarád, někdo z rodiny, i pracovník linky důvěry – mohou tě v tvém rozhodnutí se sebezbraňováním skoncovat - podpořit.
- Pokus se přijít na to, jaká konkrétní situace tě vede k sebepoškozování (může to být třeba hádka mezi rodiči, tvoje hádka s kamarádem, pocit samoty, pocit neúspěchu...).
- Zkus předvídat, kdy začíná vznikat právě ta situace, která pro tebe dosud končila sebepoškozením.
- Stanov si plán toho, co budeš dělat v této situaci jinak, aby ses vyhnul/a sebepoškozování (např. „vůbec nevezmu žiletku do ruky“).
- Sestav si plán toho, co můžeš udělat jiného než se poranit (např. pustit si hudbu atd.).
- Najdi si někoho, komu můžeš říct, když se ti podaří to zvládnout – kamarád, pracovník linky důvěry ...

Když se ti nepodaří se sebepoškozováním přestat hned, ačkoliv jsi se k tomu rozhodnul/a, **NEVZDÁVEJ SE** – hledej nové způsoby, zkus najít nová řešení Obrať se na odborníky.

KDYŽ SI UBLIŽUJE NĚKDO V TVÉM OKOLÍ

Může tě to vylekat.
Můžeš na svého kamaráda cítit vztek.
Můžeš cítit lítost.
Můžeš cítit bezmoc.



Můžeš mu zkusit pomoci některým z těchto způsobů:

Tím, že si s ním zkusíš promluvit o jeho situaci.
Tím, že mu dáš najevo, že si o něj děláš starost a že ti na něm záleží.
Pokud máš dobré vztahy se svými rodiči, můžeš to říct jim a poradit se s nimi.
Můžeš zavolat třeba na linku důvěry či napsat email do internetové poradny a poradit se s odborníkem.
Můžeš předat svému kamarádovi kontakty na linku důvěry.

Můžeš mu pomoci na linku důvěry přímo zavolat nebo mu můžeš pomoci napsat email do internetové poradny.

Můžeš nabídnout svému kamarádovi pomoci tím, že mu nabídneš, aby ti zatelefonoval nebo napsal namísto toho, aby se sebepoškodil.

Můžeš svého kamaráda zkusit zapojit do nových aktivit, ukázat mu, jak může trávit volný čas, jak prožít i něco hezkého.

Svému kamarádovi můžeš POMÁHAT, ale za jeho sebepoškozování nenesesh zodpovědnost!

DOPORUČENÍ RODIČŮM

CO JE DOBRÉ DĚLAT:

Přijměte sebepoškozování především jako informaci o tom, že vaše dítě trápí něco, co neumí samo vyřešit.



Snažte se odpovědět si na otázku, co vaše dítě potřebuje změnit.

Zkuste se podívat na svět a život očima vašeho dítěte, přemýšlejte o tom, co prožívá, co v které chvíli cítí, co ho trápí.

Jak byste to cítili vy na místě svého dítěte? Co by vám na jeho místě pomohlo? Možná zjistíte, že spousta pocitů vašeho dítěte se odehrávala i ve vás v době vašeho dospívání.

Typickými okruhy starostí dospívajících jsou: vztah k sobě, vztahy v rodině, vztahy s vrstevníky, škola. Kde může mít problém vaše dítě?

Dávejte svému dítěti jasněji (než dosud) najevo, že vám na něm záleží, že vám není lhostejné, že vás jeho starosti zajímají.

Povídejte svému dítěti také více o sobě, ukažte mu, jak s druhým komunikovat, jak s ním sdílet to, co je pro vás důležité, co jste prožili (zároveň ale nenakládejte své starosti na dítě!).

Silné tlaky ze strany druhých lidí, zákazy a trestání dítěte za sebepoškozování nemusí být účinné, paradoxně mohou prohlubovat pocit dospívajícího: nikdo mi nerozumí. Protože za velkým počtem sebepoškozování stojí neuspokojivé interpersonální vztahy, je vhodné začít jejich postupným prohlubováním, vyjadřováním obecného zájmu o dospívajícího, např. otázkami: „Jaký jsi měl

den?“, „Co tě dnes potěšilo?“, „Co tě dnes rozladilo?“, „Jak se ti dařilo?“ To není totéž jako typická rodičovská otázka „Co bylo ve škole?“.

Důležitou cestou k posilování vztahů jsou společné zážitky – ty cenné a opravdové ale nevznikají doma u televize či počítače. Řešením může být najít si pravidelný čas, kdy si spolu někam vyjdete – na procházku, do kina, na večeři, na cvičení aj.).

Neříkejte, že to nejde, že s vámi váš dospívající nechce nic podnikat. Nabízejte nápady, hledejte možnosti spolu, zamyslete se nad tím, kde je oblast zájmů vašeho dítěte, zkuste se k nim přiblížit. I na obyčejné večerní procházce běží rozhovor mnohem snáze než doma v křesle. Navíc, krásnou společnou procházku lze zažít i beze slov. Mlčení v určitý moment může lidi i sblížovat.

Zkuste si na seznamu příčin vyhledat tu, která podle vás nejvíce odpovídá důvodům sebepoškozování vašeho dospívajícího dítěte. Zkuste se zamyslet nad tím, jak by bylo možné tento stav změnit nebo tuto příčinu odstranit.

Pokud si nevíte se situací rady nebo se vám ji nepodaří doma zvládnout vlastními silami, nebojte se obrátit na odborníky v poradnách, na linkách důvěry, v krizových centrech apod.



ČEHO JE DOBRÉ SE VYVAROVAT:

Nelekejte se více než je nutné, sebepoškozování většinou není nepodařená sebevražda. Ale také situaci nepodceňujte – VAŠE DÍTĚ POTŘEBUJE, ABY SE NĚCO V JEHO ŽIVOTĚ ZMĚNILO!

Sebepoškozování není rozmar!

Počkejte s řešením, až se zklidní vaše pocity vzniklé v reakci na zjištění, že se vaše dítě sebezraňuje. Můžete cítit např. lítost, zlobu, nejistotu, vinu, obavy, bezmoc, zklamání, napětí. Tyto pocity mohou být na počátku poměrně silné, nejednejte pod jejich vlivem.

Netrapte se teď pocity viny za to, co bylo, nehledejte viníka - zaměřte se na nejbližší budoucnost a hledejte změnu k tomu, aby bylo brzy lépe.

Nevyčítejte a nevydírejte („ Jestli to ještě jednou uděláš, utrápíš mě!“).

Neodsuzujte své dítě za sebepoškozování.

Nenuťte dítě do rozhovoru o tématech, kterým se snaží vyhýbat.

Rozhovor „pouze“ nabízejte.

KONTAKTY NA ODBORNÁ PRACOVISŤE



LINKY DŮVĚRY

Linka důvěry Dětského krizového centra

- linka důvěry pro děti i dospělé osoby: 2 41 48 41 49 non-stop
- chat: www.elinka.iporadna.cz
- skype: [ld_dkc](https://www.skype.com/user/ld_dkc)
- internetové poradenství: problem@ditekrize.cz

Linka bezpečí

- bezplatná linka důvěry pro děti a dospívající telefon: 116 111 non-stop
- rodičovská linka: 840 111 234; 606 021 021 pomoc@rodicovskalinka.cz
- internetová linka: lb@linkabezpeci.cz

Růžová Linka

- email: ruzovalinka@centrum.cz

Povídej, Centrum krizové intervence

- telefonická linka důvěry: 327 511 111, 602 874 470
- internetové poradenství: linkaduvery@kh.cz

SPONDEA Brno

- telefonická krizová linka: 541 235 511, 608 118 088 non-stop
- internetové poradenství: krizovapomoc@spondea.cz
- chat: www.chat.spondea.cz

Modrá linka

- telefon: 549 241 010, 608 902 410
- email: help@modralinka.cz
- skype: [modralinka](https://www.skype.com/user/modralinka)

KRIZOVÁ CENTRA

Dětské krizové centrum Praha – ambulantní pracoviště krizové pomoci

- adresa krizového centra: V Zápolí 1250, Praha 4
- telefon pro objednání: 24 14 80 511
- email pro objednání: ambulance@дитеkrize.cz

Centrum SOS Archa Plzeň

- adresa krizového centra: Prokopova 17, Plzeň 301 00
- tel: 377 223 221, 733 414 421
- e-mail: archa.plzen@diakonie.cz

Povídej, Centrum krizové intervence Kutná Hora

- adresa poradny pro lidi v tísní: Česká 235, Kutná Hora
- telefon: 327 511 111

SPONDEA Brno

- adresa krizového centra: Sýpka 25, Brno
- telefon: 739 078 078

Krizové centrum pro děti a rodinu Ostrava

- adresa krizového centra: Jahnova 867/12, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory
- tel: 596 123 555 mobil: 739 424 175 e-mail: kc@css-ostrava.cz