



Aplikace „Nepanikář“

Poskytuje zdarma rychlou první psychologickou pomoc.

Obsahuje moduly: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, poruchy příjmu potravy, ale hlavně kontakty na odbornou pomoc.

<https://nepanikar.eu/aplikace-nepanikar/>