

# DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM

 **nonstop linka důvěry 241 484 149, 777 715 215**

 **internetové poradenství [problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz)**

 **skype hovory [ld\\_dkc](#), po–čt 14–22, pá–ne 10–22**

 **chat [www.elinka.iporadna.cz](http://www.elinka.iporadna.cz), pá–ne 14–18**

## Dětské krizové centrum

V Zápolfi 1250/21, 141 00, Praha 4

### provozní doba

po, st 8–16 út, čt 8–18 pá 8–14

[www.dkc.cz](http://www.dkc.cz)

O sebepoškození mluvíme, když si někdo **opakovaně ubližuje** a způsobuje si různá zranění bez přání ukončit vlastní život. Sebepoškození je většinou spouštěno silným emočním prožitkem, úzkostí, strachem, hněvem, vnitřním zmatkem. Mezi nejčastější formy sebepoškození patří **řezání se ostrými předměty**, nebo **pálení se na různých částech těla**, dále pak například škrábání až drásání kůže, nebo vytrhávání vlasů. Sebepoškození je **nezdravý způsob „řešení“ problémů**.

**Stalo se Ti něco podobného?  
Na své trápení nemusíš být sám!  
Znáš někoho, kdo by mohl mít  
také trápení?  
Zavolej, napiš, přijď...**

Dětské krizové centrum (DKC) pomáhá již dvacet let dětem a rodinám v krizových životních situacích. Specializujeme se zejména na problematiku Syndromu CAN (syndrom týraného, zanedbávaného a zneužívaného dítěte). Za dobu svého působení přijalo DKC do své péče již více než 5 500 klientů.

DKC děkuje Nadaci Terezy Maxové dětem za finanční podporu projektu a našim dlouholetým partnerům, grafickému studiu Side2, tiskárně Durabo a kreslíři Danovi Čemému za zpracování komiksů.

  
Nadace Terezy Maxové dětem



