

UŽITEČNÉ ODKAZY

Kontakty na krizové linky v ČR:

- **Modrá linka 608 902 410 nebo 731 197 477** Nonstop odborná psychologická pomoc a podpora každému v těžké životní situaci. Využít lze i chat či e-mail.
- **Linka první psychické pomoci 116 123** Volejte kdykoliv, zdarma a anonymně, když vás zachvátí úzkost, panika či deprese. Linku zřizuje iniciativa Cesta z krize (www.cestazkrize.net), nabízí i možnost chatovat.
- **Aplikace Nepanikař** Mobilní aplikace zdarma ke stažení. Nabízí první psychologickou pomoc a průvodce konkrétními problémy: návody, jak z toho ven, kontakty na pomoc a možnost obrátit se na poskytovatele.
- **Pražská linka důvěry 222 580 697** Nonstop telefonická krizová pomoc v těžkých životních situacích, možnost chatu i e-mailu.
- **Linka bezpečí 116 111** Bezplatná nonstop krizová linka pro děti a mládež, nabízí pomoc v těžkých situacích i při řešení každodenních problémů, lze i chatovat.

Více informací o arteterapii:

- **Česká arteterapeutická asociace (ČAA)** je neziskové profesní sdružením arteterapeutů, které je zároveň otevřené i všem zájemcům o tento obor. Cílem asociace je pořádání vzdělávacích, informativních a jiných aktivit v oboru a koordinace úsilí ostatních subjektů (www.arteterapie.cz).
- **Evropská federace arteterapeutů (EFAT):** www.arttherapyfederation.eu
- **American Art Therapy Association** www.arttherapy.org
- **Web autorky** www.leahguzman.com
- **Psychology Today** www.psychologytoday.com

Zdroje

- Art Therapy Journal. „The History of Art Therapy.“ Accessed November 14, 2019. www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html
- GoodTherapy. „Art Therapy.“ Accessed November 14, 2019. www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy.
- Kaimal, Girija, Kendra Ray, and Juan Muniz. „Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making.“ *Art Therapy* 33, 2 (2016): 74–80. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5004743/
- National Institute of Mental Health. Accessed November 14, 2019. www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml
- Rosal, Marcia L. *Cognitive-Behavioral Art Therapy*. New York: Routledge, 2018.
- Tolle, Eckhart. *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*. New York: Penguin Books, 2005.
- UCLA Mindful Awareness Research Center. Accessed November 14, 2019. www.uclahealth.org/marc/research