

## Potrebuješ psychologickú pomoc a podporu?

Kde nájdeš pomoc	Telefónne číslo	On-line poradenstvo	Bližšie info
Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie NMnV	032 7714507 0911 337 902	<a href="mailto:cpppapnmnv@gmail.com">cphpapnmnv@gmail.com</a>	Psychologické, špeciálnopedagogické, sociálnopedagogické poradenstvo a prevencia
Linka detskej istoty (LDI)	116 111	Linka pre deti a mládež <a href="http://www.ldi.sk">www.ldi.sk</a> <a href="http://www.pomoc.sk">www.pomoc.sk</a>	Telefonická linka: bezplatná pre celé Slovensko, anonymná, non-stop,
	116 000	Linka pre nezvestné a sexuálne zneužívané deti <a href="mailto:potrebujem@pomoc.sk">potrebujem@pomoc.sk</a> (18:00 – 22:00)	
Linka dôvery Nezábudka (Liga za duševné zdravie)	0800 800 566	Online poradňa Ligy za duševné zdravie pre všetkých ľudí, v kríze nielen pre deti <a href="https://www.dusevnezdravie.sk/online-poradna/">https://www.dusevnezdravie.sk/online-poradna/</a>	Bezplatná na celom území SR, anonymná, non stop (24 hodín denne, 7 dní v týždni, 365 dní v roku)
Linka detskej dôvery	0907 401 749 055/234 72 72	<a href="mailto:odkazy@linkadeti.sk">odkazy@linkadeti.sk</a> Chat: <a href="http://www.linkadeti.sk">www.linkadeti.sk</a> Skype: (linkadeti)	Linka zameraná na pomoc deťom a dospelým (pracovné dni od 14:00-20:00 hod)
IPčko		<a href="mailto:poradna@ipcko.sk">poradna@ipcko.sk</a> <a href="http://www.ipcko.sk">www.ipcko.sk</a>	Internetová poradňa pre mladých (7:00-24:00)
Linka nádeje	055/ 644 11 55		Linka určená najmä pre krízové situácie a rodinné problémy
Linka podpory VÚDPaP	0800 864 883	<a href="mailto:koronavirus@vudpap.sk">koronavirus@vudpap.sk</a> (nonstop)	Linka pre rodičov, deti a pedagogických zamestnancov v čase koronavírusu
	03 4488 1649		
Chuť žiť		<a href="http://www.chutzit.sk">www.chutzit.sk</a> ; chat poradňa	Poradňa pre poruchy príjmu potravy
Poradňa bez bariér		<a href="http://www.dobralinka.sk">www.dobralinka.sk</a> e-mailová poradňa, chatová poradňa, videoporadenstvo	Pomoc mladým so zdravotným postihnutím

## Násilie a ťažká situácia v rodine

**OZ Žena v tiesni** – [0907 346 374](tel:0907346374) , [0911 346 374](tel:0911346374) (7:00-19:00).

Rady pre ženy zažívajúce násilie, napríklad ako si poradiť v čase domácej izolácie alebo ako si zostaviť plán úteku.

**Krízová linka Aliancie žien Slovenska** – [0903 519 550](tel:0903519550)

Poskytuje pomoc obetiam násilia.

**Linka pre ženy zažívajúce násilie v intímnych vzťahoch** – [0800 212 212](tel:0800212212).

Volanie je možné nonstop, linka je bezplatná, poradenstvo poskytujú vyškolené pracovníčky – psychologičky.

**Rodičovská Linky detskej istoty** - [116 111](tel:116111).

Linka pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa, pomáha nájsť odpovede na širokú škálu otázok, ale i problémov – výchovných, adaptačných, vzdelávacích, osobnostných a vzťahových (v stredu od 13:30 – 19:30 hod).

**Sociálno-právna poradňa Linky detskej istoty** - [116 111](tel:116111).

Linka pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa (štvrtok a sobotu od 13:30 – 19:30 hod).