POMOC EXISTUJE

112 – **Integrovaný záchranný systém**
150 – Hasiči
155 – Záchranná služba
158 – Polícia
159 – Mestská polícia
18 300 – Horská záchranná služba
02 5477 4166 - Toxikologické informačné centrum
Špeciál. pomoc: **0944 171 272** – **Krízová linka Modrý anjel**

116 111 - Linka detskej istoty - nonstop
0907 401 749 - Linka detskej dôvery – pracovné dni 8:00 – 20:00, skype: linkadeti
116 000 – Linka pre hľadané deti – nonstop
116 111 - Poradne pre dospelých volajúcich v záujme dieťaťa
(v čase od 13:30 -19:30, štvrtok a sobota: soc.-právna poradňa, streda: psychologická poradňa)

četové poradne:
www.ldi.sk
www.odpisemeti.sk
www.pomoc.sk
www.ovce.sk
www.viacakonick.gov.sk
www.zodpovedne.sk
www.kybersikanovanie.sk
www.nezavislost.sk
www.linkadeti.sk/poradna

e-mailové poradne:
116111@ldi.sk
potrebujem@pomoc.sk
odkazy@linkadeti.sk
pomoc@viacakonick.gov.sk

0800 221 080 – Chuť žiť – pomoc pri poruchách príjmu potravy
0800 118 811 – Onkoporadňa Liga proti rakovine
0910 361 252 – Linka pomoci pre rodičov (VÚDPaP)
0800 800 900 – Linka pomoci pre problémy s hraním
0908 929 103 – Krízová linka pri závislostiach (Budúcnosť)
0911 180 276 – Otvorené srdce – anonym. tel. poradenstvo pre závislých
0800 191 222 – Linka pre nahlásenie zneužívania sociálneho systému a zanedbávania starostlivosti o deti

Pomoc pre seniorov, osoby so zdravotným postihnutím, deti a mládež pri sociálnej izolácii:
https://www.employment.gov.sk/sk/koronavirus-pracovna-socialna-oblast/zavolajte-nam-pomozeme-vam/

Bezplatné dlhové poradne: https://www.pomahamedlznikom.sk



116 111 - Linka pre deti a mládež - nonstop
0907 401 749 - Linka detskej dôvery pre deti a dospievajúcich a rodičov - pracovné dni 8:00 – 20:00, skype: linkadeti
četové a e-mailové poradne liniek: pozri v časti pre deti

Internetová linka dôvery pre mladých
e-mailová poradňa: poradna@ipcko.sk - odpoveď max. do 24 hodín
četová poradňa: https://ipcko.sk/chatova-poradna/

Dobrá linka - psychologická internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením
e-mailová poradňa: https://dobralinka.sk/emailova-poradna/ - odp. max. do 72 hod.
četová poradňa: https://dobralinka.sk/chatova-poradna/
videoporadňa: https://dobralinka.sk/videoporadenstvo/ pond. - piatok 15:00 – 20:00

... a linky pre dospelých, obete trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

nonstop linky:
0903 519 550 – **Krízová SOS linka Aliancia žien Slovenska**
0800 212 212 - **Národná linka pre ženy zažívajúce násilie**
0800 111 321 - **Pomoc obetiam násilia**
0944 254 405 - **Pomoc obetiam násilia**

e-mailové poradne: linka@pomocobetiam.sk
trencin.alianciazien@gmail.com
trnava.alianciazien1@gmail.com

Informačné kancelárie pre obete trestných činov MV SR:
https://prevenciakriminality.sk/p/o-pomoci-obetiam

0800 172 500 – Senior linka
https://www.forumseniorov.sk

... a linky pre dospelých, obete trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

0800 193 193 – **Národná linka na podporu duševného zdravia**
pondelok – piatok 14:00 – 22:00, sobota – nedeľa 10:00 – 18:00
0800 800 566 – **Linka Dôvery Nezábudka** (Liga za duševné zdravie), nonstop, e-mail poradňa – do 48 hod., https://linkanezabudka.sk/
055 644 1155, 055 622 2323 – **Linka nádeje** (FN L. Pasteura Košice)
pondelok – štvrtok 8:00 – 19:30, piatok – nedeľa nonstop
0800 500 333 - Krízová linka pomoci pre psychické ťažkosti v súvislosti s pandémiou Covid-19 – nonstop
e-mailová, četová a videoporadňa na: **https://www.krizovalinkapomoci.sk**

... a linky pre obete trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

spracovali:
zdroj: internet december 2021

SLOVENSKÁ KOMORA PSYCHOLÓGOV

LDI Linka detskej istoty

POMOC EXISTUJE – KONTAKTY NA LINKY POMOCI PRE DETI, DOSPIEVAJÚCICH A RODIČOV

Linka detskej istoty (LDI)

LINKA POMOCI PRE DETI A MLADÝCH ĽUDÍ

116 111

NONSTOP 24/7, BEZPLATNE, ANONYMNE

LINKA PRE HĽADANÉ DETI

116 000

NONSTOP 24/7, BEZPLATNE, ANONYMNE

PORADNE PRE DOSPELÝCH VOLAJÚCICH V ZÁUJME DIEŤAŤA

116 111

Sociálno-právna poradňa LDI
každý štvrtok a sobotu od 13:30 do 19:30

Psychologická poradňa LDI pre rodičov, príbuzných, učiteľov, šk. psychológov, vychovávateľov a ďalších pracovníkov s deťmi a mládežou

každú stredu od 13.30 do 19.30
http://www.ldi.sk/dospeli/rodicovska-linka

E- MAIL PORADŇA LDI:
116111@ldi.sk
potrebujem@pomoc.sk

https://www.facebook.com/LinkaDetskejIstoty

ČETOVÉ PORADNE LDI:

www.ldi.sk
www.odpisemeti.sk
www.pomoc.sk
www.ovce.sk
www.zodpovedne.sk
www.kybersikanovanie.sk
www.nezavislost.sk

Sme tu pre Teba ...

Linka detskej dôvery

TELEFONICKÁ PORADŇA PRE DETI, DOSPIEVAJÚCICH A RODIČOV

0907 401 749
KAŽDÝ PRACOVNÝ DEŇ
OD 8:00 DO 20:00

skype name: linkadeti (len hlasové služby, bez web kamery)

https://www.facebook.com/linkadeti

ČETOVÁ PORADŇA:

https://www.linkadeti.sk/poradna/new

ROVESNÍCKA PORADŇA:

https://www.linkadeti.sk/poradna

E- MAIL PORADŇA:
odkazy@linkadeti.sk

Linka, ktorá má uši pre všetky deti...



Národná linka na pomoc deťom v ohrození

ČETOVÁ PORADŇA:

NON STOP 24/7
https://viacakonick.gov.sk

E- MAIL PORADŇA:
pomoc@viacakonick.gov.sk

APLIKÁCIA:

https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.brainit.microsite&gl=SK

https://apps.apple.com/us/app/viac-ako-ni-c-k/id1536475474

Linka na pomoc deťom v ohrození, ktoré sa ocitli v núdzi a nevedia kde majú hľadať pomoc.

Si pre nás viac ako ni(c)k.

spracovali:
zdroj: internet december 2021

SLOVENSKÁ KOMORA PSYCHOLÓGOV

LDI Linka detskej istoty

POMOC EXISTUJE – KONTAKTY NA LINKY POMOCI PRE MLADISTVÝCH, DOSPELÝCH A SENIOROV

Linka dôvery Nezábudka

Liga za duševné zdravie

0800 800 566

NONSTOP 24/7, BEZPLATNE, ANONYMNE

E- MAIL PORADŇA: do 48 hodín
https://linkanezabudka.sk/

Pre ľudí v psychicky náročnej životnej situácii, akútnej kríze, dlhodobom tlaku, s depresívnymi náladami, úzkosťou, ...
Vyhľadať pomoc nie je prejavom zlyhania a slabosti, naopak, je to prejavom sily človeka, postarať sa o seba či svojich blízkych.

Senior linka

0800 172 500

NONSTOP, BEZPLATNE

Poskytovanie bezplatného poradenstva a pomoci starším občanom v rizikových životných situáciách a pri ochrane ich práv.
Pôsobnosť linky je celoslovenská.

www.forumseniorov.sk

Národná linka na podporu duševného zdravia

0800 193 193

pondelok – piatok: od 14:00 do 22:00
sobota – nedeľa: od 10:00 do 18:00

Krízová intervencia a profesionálna psychologická podpora pre dospelých.

Linka nádeje

055/ 644 1155
055/ 622 2323

pondelok – štvrtok: od 8:00 do 19:30
piatok – nedeľa: nonstop

Telefonická prvá pomoc pre ľudí s pocitom beznádeje, pre krízové situácie a rodinné problémy, ktoré vyžadujú väčší priestor. Nešťastné ženy, opustení starší ľudia, každý s pocitom zúfalstva, kto nevie ako ďalej. Pôsobí pod I. a II. Psychiatrickou klinikou FN L. Pasteura Košice.



spracovali:
zdroj: internet december 2021

SLOVENSKÁ KOMORA PSYCHOLÓGOV

LDI Linka detskej istoty

IPčko

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI PRE PSYCHICKÉ ŤAŽKOSTI V SÚVISLOSTI S PANDÉMIOU COVID-19

https://www.krizovalinkapomoci.sk

0800 500 333

NONSTOP 24/7

E- MAIL PORADŇA:
https://www.krizovalinkapomoci.sk/emailova-poradna/

ČETOVÁ PORADŇA:
https://www.krizovalinkapomoci.sk/chatova-poradna/

VIDEOPORADŇA: **pondelok -piatok 15:00 – 20:00**
https://www.krizovalinkapomoci.sk/videoporadna/

INTERNETOVÁ LINKA DÔVERY PRE MLADÝCH

E- MAIL PORADŇA: odpoveď max. do 24 hodín
poradna@ipcko.sk

ČETOVÁ PORADŇA:
https://ipcko.sk/chatova-poradna/

DOBRÁ LINKA

psychologická internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením

E- MAIL PORADŇA: odpoveď max. do 72 hodín
https://dobralinka.sk/emailova-poradna/

ČETOVÁ PORADŇA:
https://dobralinka.sk/chatova-poradna/

VIDEOPORADŇA: **pondelok -piatok 15:00 – 20:00**
https://dobralinka.sk/videoporadenstvo/

https://chcemsazabit.sk
https://www.stalosato.sk
https://ipcko.sk

POMOC EXISTUJE – KONTAKTY NA ŠPECIALIZOVANÉ LINKY POMOCI

Chuť žiť

pomoc pri poruchách príjmu potravy

0800 221 080

BEZPLATNÁ LINKA POMOCI

pondelok – utorok: od 14:00 do 20:00
streda – piatok: od 10:00 do 16:00

E- MAIL PORADŇA: do 48 hodín
https://chutzit.sk/mailova-poradna/

Každý má nádej vyliečiť sa z porúch príjmu potravy. Poskytujeme aj prevenciu, vzdelávanie a podporné programy liečby pre ľudí s poruchami príjmu potravy a ich blízkych.

https://chutzit.sk/

Linka Onkoporadňa

Liga proti rakovine SR

0800 118 811

BEZPLATNÁ LINKA POMOCI

aktuálny rozpis hodín /služieb nájdete na:
https://www.lpr.sk/onkoporadna/

E- MAIL PORADŇA: poradna@lpr.sk

Ak potrebujete informácie, radu, povzbudenie, pomoc v riešení zložitých situácií, ktoré sa vyskytli vo Vašom živote v súvislosti s diagnózou onkologického ochorenia alebo sa chcete informovať ohľadom prevencie, Onkoporadňa slúži práve na Vás. Môžete sa obrátiť na skúsených lekárov, psychológov, výživových asistentov a sociálno-právne poradkyne, ktorí Vám odpovedia na Vaše otázky na rôzne témy.

spracovali:
zdroj: internet december 2021

SLOVENSKÁ KOMORA PSYCHOLÓGOV

LDI Linka detskej istoty

Telefonická krízová linka

pomoc pri závislostiach

0908 929 103

pracovné dni: od 9:30 do 19:30

Poskytujeme sociálnu a psychologickú pomoc a podporu. Je určená pre ľudí ohrozených závislosťou (látkovou aj nelátkovou) a ich blízkych.

Centrum poradensko-intervenčných služieb Budúcnosť
https://buducnost.eu/kontakt/

Otvorené srdce

anonymné telefonické poradenstvo pre závislých

0911 180 276

pracovné dni: od 8:00 do 17:00

anonymné telef. poradenstvo pre závislých a rodiny závislých

E- MAIL: otvorene.srdce@gmail.com

Ambulantné krízové centrum Trnava:
http://www.otvorene-srdce.sk/kontakt.htm

Poskytuje poradenské, psychoterapeutické a sociálne služby dospelým klientom, ktorí sa ocitli v krízovej životnej situácii a najmä tým, do životov ktorých vstúpila priamo, či nepriamo droga.

Linka pomoci pre rodičov

VÚDPAP

0910 361 252

pondelok, utorok, streda: 10:00 – 15:00

špeciálno-pedagogické poradenstvo a konzultácie pre rodičov

E- MAIL PORADŇA:
vudpap@vudpap.sk
potrebujem-poradit@vudpap.sk

Bezplatná linka pomoci pre problémy s hraním

0800 800 900

pondelok - piatok 9:00 – 17:00

Mimo prevádzkových hodín je k dispozícii záznamník.

Centrum pre liečbu drogových závislostí (CLDZ) v Bratislave

Bezplatná telefonická linka pre nahlásenie zneužívania sociálneho systému a zanedbávania starostlivosti o deti

0800 191 222

https://www.upsvr.gov.sk/socialne-veci-a-rodina/rodina/opatrenia-socialnopravnej-ochrany-deti-a-socialnej-kurately/socialno-pravna-ochrana-deti/opatrenia-na-zabezpecenie-ochrany-zivota-zdravia-a-vyvinu-dietata/bezplatna-telefonicka-linka-pre-nahlasenie-zneuzivania-socialneho-sys.html?page_id=157191

POMOC EXISTUJE – KONTAKTY NA ŠPECIALIZOVANÉ LINKY POMOCI PRE OBETE TRESTNÝCH ČINOV

Krízová SOS linka

pre ženy zažívajúce násilie
Aliancia žien Slovenska

0903 519 550

NONSTOP 24/7

Poskytuje krízové sociálno-právne poradenstvo , psychologickú a právnu pomoc.

https://alianciazien.wordpress.com/o-nas/

KONTAKT NA PORADENSKÉ CENTRUM V TRENČÍNE
0907 242 778
trencin.alianciazien@gmail.com

KONTAKT NA PORADENSKÉ CENTRUM V TRNAVE
0948 388 152
trnava.alianciazien1@gmail.com

Národná linka

pre ženy zažívajúce násilie

0800 212 212

NONSTOP 24/7, BEZPLATNE

Linka je tiež miestom prvého kontaktu, kde sú ženám poskytnuté všetky dôležité informácie o násilí páchanom na ženách, sú zodpovedané základné otázky týkajúce sa právnej pomoci a je poskytnutá asistencia pri hľadaní ďalšej pomoci v jej regióne.

https://www.employment.gov.sk/sk/linka/

Pomoc obetiam násilia

0850 111 321

NONSTOP 24/7

0944 254 405

NONSTOP 24/7

E- MAIL: linka@pomocobetiam.sk

http://pomocobetiam.sk/

OBETE TRESTNÝCH ČINOV POTREBUJÚ REŠPEKT, OCHRANU, INFORMÁCIE, ODŠKODNENIE

Informačné kancelárie pre obete trestných činov MV SR

Služby IK pre obete trestných činov sú **zamerané na 5 cieľových skupín obetí:** z radov seniorov, obete násilných trestných činov, nenávistných trestných činov a extrémizmu, obete obchodovania s ľuďmi a z radov mládeže. Poskytujú **základné informácie obetiam trestných činov a prípadne sprostredkovať sociálne a psychologické poradenstvo, právne usmernenie a podporu.**

https://prevenciakriminality.sk/p/o-pomoci-obetiam

https://www.facebook.com/prevenciakriminality

Informačná kancelária Banská Bystrica
Štefánikovo nábrežie 7, 974 01 B. Bystrica
0961/605 790 alebo 0908 734 357

Informačná kancelária Bratislava
Tomášikova 46, 831 03 Bratislava
0961/046 014 alebo 0908 794 281

Informačná kancelária Trnava
Kollárova 8, 917 01 Trnava
033/5564709 alebo 0908 796 448

Informačná kancelária Nitra
Štefánikova trieda 69, 949 01 Nitra
037/6549324 alebo 0908 793 590

Informačná kancelária Trenčín
Hviezdoslavova 3, 911 01 Trenčín
032/74 11 250 alebo 0908 799 580

Informačná kancelária Žilina
Janka Kráľa 4, 010 01 Žilina
041/511 74 25 alebo 0908 796 256

Informačná kancelária Prešov
Levočská 3, 080 01 Prešov
051/7082458 alebo 0908 796 810

Informačná kancelária Košice
Komenského 52, 040 01 Košice
055/6001445 alebo 0908 734 961

Detašované pracovisko Lučenec
Námestie republiky 3716/4, 984 01 Lučenec, tel.: 0908 797 755

Detašované pracovisko Malacky
Záhorácka 2942/60A, 901 01 Malacky
tel.: 0908 736 351

Detašované pracovisko Dunajská Streda
Korzo B. Bartóka 789/3, 929 01 Dunajská Streda, tel.: 0908 796 448

Detašované pracovisko Levice
Rozmarínová 3716/4, 934 01 Levice
tel.: 0908 731 569

Detašované pracovisko Prievidza
Gustáva Švéniho 3H, 971 01 Prievidza
tel.: 0908 793 725

Detašované pracovisko Ružomberok
Námestie Andreja Hlinku 74, 034 01 Ružomberok, tel.: 0908 794 827

Detašované pracovisko Poprad
Nábrežie Jána Pavla II. 16, 058 01 Poprad, tel.: 0908 796 810

Detašované pracovisko Michalovce
Námestie slobody 988/1, 071 01 Michalovce, tel.: 0908 799 569

spracovali:
zdroj: internet december 2021

SLOVENSKÁ KOMORA PSYCHOLÓGOV

LDI Linka detskej istoty

POMOC EXISTUJE – KONTAKTY NA ŠPECIALIZOVANÉ LINKY, PORADNE POMOCI A INÉ

Krízová linka
Modrý anjel

0944 171 272

NONSTOP 24/7

Linka slúži na kontaktovanie pre:

- dispečerov Operačného strediska záchrannej zdravotnej služby SR (linka 155)
- dispečerov Operačného strediska Hasičského a záchranného zboru (linka 112 a 150)
- posádky Rýchlej zdravotnej a lekárskej pomoci a hasičských vozidiel v teréne
- ošetrujúci personál Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou v Bratislave (lekári a sestry)
- obete tragických udalostí a ich príbuzných

Slúži i na:

- poskytovanie telefonickej krízovej intervencie širokej verejnosti
- vysielanie zasahujúcich tímov Modrého anjela do terénu a ich koordináciu
- koordináciu zásahu s partnerskou organizáciou

https://www.modryanjel.sk

Pomoc pre seniorov, osoby so zdravotným postihnutím, deti a mládež pri sociálnej izolácii

Sociálna izolácia seniorov, senioriek a osôb so zdravotným postihnutím je závažným problémom najmä počas trvania mimoriadnej situácie v Slovenskej republike spojenej s výskytom nákazy Covid-19 – koronavírusom.

V prípade ak sa senior, seniorka, osoba so zdravotným postihnutím, deti alebo mládež má potrebu s niekým porozprávať o svojich problémoch alebo aj o témach bežného života, je možné kontaktovať psychológov a psychologičky úradu práce, sociálnych vecí a rodiny a na organizácie, ktoré prevádzkujú telefónne linky, na ktoré sa dá zatelefonovať a porozprávať sa.

Zoznam a kontakty na psychológov a psychologičky ÚPSVaR, ktorí sú k dispozícii počas pracovných dní od 8.00 do 15.00 nájdete po zadaní textu do webového prehliadača:

Pomoc pre seniorov, osoby so zdravotným postihnutím, deti a mládež pri sociálnej izolácii

Bezplatné dlhové poradne

Poradne zamerané na pomoc ľuďom v ťažkej finančnej situácii, ktorí sa nachádzajú v začarovanom kruhu dlhov.

Nepriaznivá dlhová situácia neznamená len finančné problémy. Vaše dlhy vyplývajú z rôznych zmluvných záväzkov. Postupne sa Vám doma hromadia upomienky, výzvy na zaplatenie dlhov či exekučné príkazy. To vytvára veľký psychický nátlak a stres. Preto sa v dlhových poradniach venujeme Vašim problémom komplexne, integrovaním **ekonomického, právneho aj psychologického poradenstva**. Spolu s dlhovým poradcom vyhodnotíte, aké poradenstvo potrebujete.

Kontakty na jednotlivé poradne nájdete na:
https://www.pomahamedlznikom.sk

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR
Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny

https://www.facebook.com/BezplatneDlhovePoradne

spracovali:
zdroj: internet december 2021

SLOVENSKÁ KOMORA PSYCHOLÓGOV

LDI Linka detskej istoty