

POMOC EXISTUJE



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

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/>

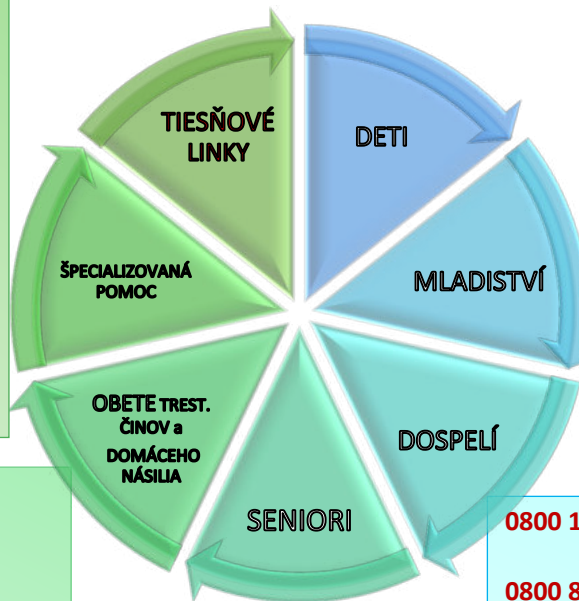
Bezplatné dlhové poradne: <https://www.pomahamediznikom.sk>

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 obeť trestných činov MV SR:
<https://prevenciakriminality.sk/p/o-pomoci-obetiam>



0800 172 500 – Senior linka

<https://www.forumseniorov.sk>

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

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)

čtové poradne: www.viacakonick.gov.sk e-mailové poradne: 116111@ldi.sk
www.ldi.sk www.zodpovedne.sk potrebujem@pomoc.sk
www.odpisemeti.sk www.kybersikanovanie.sk odkazy@linkadeti.sk
www.pomoc.sk www.nezavislost.sk pomoc@viacakonick.gov.sk
www.ovce.sk www.linkadeti.sk/poradna

116 111 - Linka pre deti a mládež - nonstop
0907 401 749 - Linka detskej dôvery pre deti a dospelých a rodičov - pracovné dni 8:00 – 20:00, skype: linkadeti
čtové 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
čtová 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.
čtová poradňa: <https://dobralinka.sk/chatova-poradna/>
videoporadňa: <https://dobralinka.sk/videoporadenstvo/> pond. - piatok 15:00 – 20:00

... a linky pre dospelých, obeť 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 pandemiou Covid-19 – nonstop
e-mailová, čtová a videoporadňa na: <https://www.krizovalinkapomoci.sk>
... a linky pre obeť trestných činov, špecializované kontakty pomoci a tiesňové linky

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.zodpovedne.sk

www.odpisemeti.sk

www.kybersikanovanie.sk

www.pomoc.sk

www.nezavislost.sk

www.ovce.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/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.

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.



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://hcemsazabit.sk>
<https://www.stalosato.sk>
<https://ipcko.sk>

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.

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-zdravie-a-vyvinu-dietata/bezplatna-telefonicka-linka-pre-nahlasenie-zneužívania-socialneho-sys.html?page_id=157191

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

trecin.alianciazien@gmail.com

KONTAKT NA PORADENSKÉ CENTRUM V TRNAVE

0948 388 152

trnava.alianciazien1@gmail.com

Pomoc obetiam násilia

 **0850 111 321**

NONSTOP 24/7

 **0944 254 405**

NONSTOP 24/7



E-MAIL: linka@pomocobetiam.sk

<http://pomocobetiam.sk/>

Informačné kancelárie pre obete trestných činov MV SR

Služby IK pre obete trestných činov sú **zamerané na 5 cieľových skupín obetí**: z radov seniorov, obeť násilných trestných činov, nenávisťných trestných činov a extrémizmu, obeť obchodovania s ľuďmi a z radov mládeže. Poskytujú **základné informácie obetiam trestných činov a prípadne sprostredkovávajú 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

Nábřežie 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

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/>



**OBETE TRESTNÝCH
ČINOV POTREBUJÚ
REŠPEKT, OCHRANU,
INFORMÁCIE,
ODŠKODNENIE**

Krízová linka Modrý anjel

 **0944 171 272**

NONSTOP 24/7

Linka slúži na kontaktovanie pre:

- dispečerov Operačného strediska záchranej 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
- ošetrojúci personál Detskej fakultnej nemocnice s poliklinikou v Bratislave (lekári a sestry)
- obeť tragických udalostí a ich príbuzných

Slúži i na:

- poskytovanie telefonickéj 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 neznamena 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 Vaším 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>