

# **ZOZNAM PORADENSKÝCH LINIEK:**

**Linka detskej istoty 116 111**

-bezplatná linka, nonstop pre deti a mládež s rôznymi problémami, [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk)

**Linka pre nezvestné a sexuálne zneužívané deti 116 000**

-bezplatná linka, nonstop

**Linka dôvery NEZÁBUDKA 0800 800 566**

-bezplatná linka, nonstop, Liga za duševné zdravie, [www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)

**Krízová linka pomoci IPčko 0800 500 333, [www.krizovalinkapomoci.sk](http://www.krizovalinkapomoci.sk)**

-bezplatná linka, nonstop

**Linka pre tých, čo zažívajú násilie 0800 212 212**

-bezplatná linka, zabezpečuje aj asistenciu pri policajných zásahoch, ktoré sú takto aj monitorované

**Linka na pomoc týraným, zanedbávaným deťom NÁRUČ**

-poradňa Žilina 0903 535 445, [dac@naruc.sk](mailto:dac@naruc.sk)

-poradňa Čadca 0907 840 552, [poradnacadca@naruc.sk](mailto:poradnacadca@naruc.sk)

**Linka detskej dôvery, [www.linkadeti.sk/domov](http://www.linkadeti.sk/domov)**

**Platené linky**

-psychoterapeutická prvá pomoc

Košice 055/644 11 55,

055/622 23 23

Prešov 051/ 7731 000

**Internetové psychologické poradenstvo: !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

[www.ipcko.sk](http://www.ipcko.sk) (telefonická, chatová, emailová poradňa)

[www.dobralinka.sk](http://www.dobralinka.sk) poradňa IPčko pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením

[www.chcemsazabit.sk](http://www.chcemsazabit.sk)

[www.stalosato.sk](http://www.stalosato.sk)

**Psychologická podpora LGBT ľudí**

[poradenstvo@homofobia.sk](mailto:poradenstvo@homofobia.sk)

[www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk)

[www.inakost.sk](http://www.inakost.sk)

Online poradňa (LIVECHAT) na stránke [www.prevenciakriminality.sk](http://www.prevenciakriminality.sk)

Linka pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi 0800 800 818

[www.obchodsludmi.sk](http://www.obchodsludmi.sk)

Prevenia obchodu s ľuďmi a bezpečné cestovanie +421 907 787 374

[www.safe.iom.sk](http://www.safe.iom.sk)

[www.bezpecnecestovanie.iom.sk](http://www.bezpecnecestovanie.iom.sk)

Toxikologická informačná služba 02/ 5477 4166 nonstop

-poskytuje okamžitú prvú pomoc v prípade predávkovania cez telefón nonstop

Linka dôvery toxikomanov 02/ 534 17 464, 02/ 534 17 467

-sa zaoberá problematikou drogových závislostí

Linka pre patologických hráčov 0800 900 800

[www.nehraj.sk](http://www.nehraj.sk)

Centrum pre liečbu drogových závislostí Považský Chlmec 041/ 500 76 92

Centrum pre liečbu drogových závislostí Šútov 043/ 429 50 71

....

[www.infodrogy.sk](http://www.infodrogy.sk)

[www.drogyinak.sk](http://www.drogyinak.sk)

Poruchy príjmu potravy:

[www.chutzit.sk](http://www.chutzit.sk)

Modrá linka – sexuologické poradenstvo 0850 111 218

[www.potencia.sk](http://www.potencia.sk)

Kontaktovať môžete CPPPaP KNM, Žilina, Čadca... alebo vyhľadajte klinických psychológov so psychoterapeutickým výcvikom.

**Vo vážnych prípadoch ohrozujúcich zdravie a život zdravotníckeho zariadenia**

– linka 155, pedopsychiatrov (Martin, Ružomberok, Žilina), nad 18 rokov psychiatrov.

**Sledujte** [www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)

**Stiahnite si** aplikáciu, kde nájdete najdôležitejšie tiesňové kontakty a hlavne návody ako zvládnuť paniku, depresiu.

Aplikácia sa volá:

**NEPANIKÁR - Pomoc pri depresii či panike**

## *Otestujte sa*

Na stránke [i-psychologia.sk](https://www.i-psychologia.sk) nájdete psychologické testy, kde sa môžete dozvedieť niečo o sebe. S podobnými testami sa nestretnete len u psychológa, ale v dnešnej dobe ich využívajú aj personálne agentúry, ktoré hľadajú vhodné typy pre určité povolania. Každé povolanie si vyžaduje inú povahu, iné charakterové črty.

<https://www.i-psychologia.sk/test.php>