

Zoznam poradenských liniek:

Linka detskej istoty 116 111

-bezplatná linka, nonstop pre deti a mládež s rôznymi problémami, 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

Krízová linka pomoci IPčko 0800 500 333, 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

-poradňa Čadca **0907 840 552**, poradnacadca@naruc.sk

Linka detskej dôvery 0907 401 749, www.linkadeti.sk/domov

Kto potrebuje osobný kontakt a bezplatnú pomoc v našom regióne môže kontaktovať:

RODINNÚ PORADŇU V ŽILINE: Rodinná poradňa Žilina: Kálov 1, 010 01

Žilina, ropo.za@upsvr.gov.sk, 0918 638 951

<https://www.rodinneporadne.sk>

TÍM KÁČKO V ŽILINE: Kontaktné miesto IPčka pre ľudí v kríze: Kálov 353/9,

010 01 Žilina, kackoza@ipcko.sk

Kontaktovať môžete **CPP KNM, Žilina, Čadca...** alebo vyhľadajte psychológov so psychoterapeutickým výcvikom.

Vo vážnych prípadoch ohrozujúcich zdravie a život zdravotnícke zariadenia

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

Platené linky

-psychoterapeutická prvá pomoc

Košice 055/644 11 55,

055/622 23 23

Prešov 051/ 7731 000

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

www.ipcko.sk (telefonická 0800 500 333, chatová, emailová poradňa)

www.dobralinka.sk poradňa IPčko pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením

www.chcemsazabit.sk

www.stalosato.sk

Národná linka na pomoc deťom v ohrození pomoc@viacakonick.gov.sk

(online chatová poradňa) www.viacakonick.gov.sk

Psychologická podpora LGBTI+ ľudí

poradenstvo@homofobia.sk

osobnyrozvoj@inporadna.sk

www.homofobia.sk

www.inakost.sk

Online poradňa (LIVECHAT) na stránke www.prevenciakriminality.sk

Linka pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi 0800 800 818

www.obchodsludmi.sk

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

www.safe.iom.sk

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

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

Centrum pre liečbu drogových závislostí Šútov 043/ 429 50 71

....

www.infodrogy.sk

www.drogyinak.sk

Poruchy príjmu potravy

www.chutzit.sk

Modrá linka – sexuologické poradenstvo 0850 111 218

www.potencia.sk

Sledujte

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 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>

Na stránke Ligy za duševné zdravie

https://dusevnezdravie.sk/kniznica/?f_cat=18&f_tag=all

Na stránke Opatruj se

<https://www.opatruj.se/otestujte-se>