

V prípade, že Vás niečo trápi a necítite sa na to hneď osobne navštíviť psychologickú pomoc, je k dispozícii niekoľko telefonických či internetových poradní.

Ak chcete radšej volať:

Ak si zvolíte, že chcete chatovať:

- **IPčko.sk**
 - anonymná a bezplatná internetová linka dôvery pre mladých ľudí
 - nonstop
- **Dobrá linka.sk**
 - anonymná a bezplatná internetová linka dôvery pre mladých ľudí **so zdravotným znevýhodnením**
 - každý pracovný deň od 15:00 do 20:00
- **Linka deti.sk**
 - chat Linky detskej dôvery
 - každý pracovný deň od 18:00 do 20:00
- **Linka detskej istoty.sk**
 - chat Linky detskej istoty
 - 18:00-22:00
- **Prevenca kriminality.sk**
 - poradňa pomoci obetiam trestných činov

- **Linka detskej istoty – 116 111**
 - bezplatná a anonymná linka pomoci pre deti a mládež
 - nonstop
- **Linka detskej dôvery – 0907 401 749**
 - anonymná linka pre deti
 - každý pracovný deň od 8:00 do 20:00
- **Linka Nezábudka – 0800 800 566**
 - bezplatná telefonická linka dôvery
 - nonstop

Alebo je pre Vás najlepšie poslať mail:

- **ipcko@ipcko.sk**
 - bezplatná a anonymná e-mailová poradňa internetovej linky dôvery pre mladých IPčko.sk
- **potrebujem@pomoc.sk**
 - bezplatná a anonymná e-mailová poradňa Linky detskej istoty
- **odkazy@linkadeti.sk**
 - bezplatná a anonymná e-mailová poradňa Linky detskej dôvery
- **poradna@dobralinka.sk**
 - bezplatná a anonymná e-mailová poradňa Dobrej linky