

# 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/>

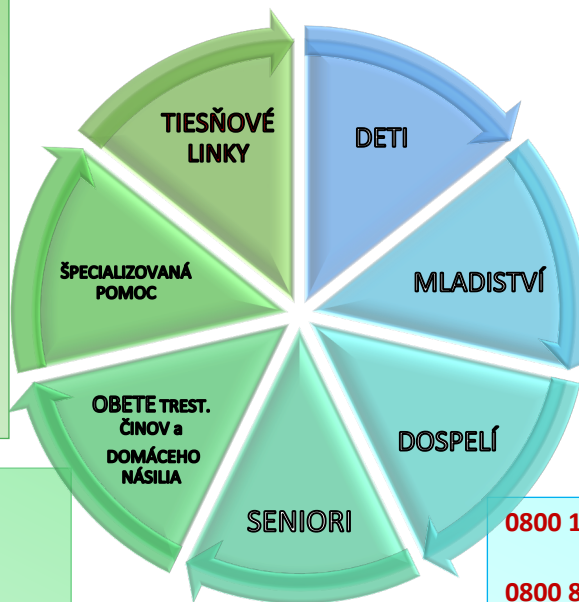
Bezplatné dlhové poradne: <https://www.pomahamediznikom.sk>

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](mailto:linka@pomocobetiam.sk)  
[trencin.alianciazien@gmail.com](mailto:trencin.alianciazien@gmail.com)  
[trnava.alianciazien1@gmail.com](mailto: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)

četové poradne: [www.viacakonick.gov.sk](http://www.viacakonick.gov.sk) e-mailové poradne: [116111@ldi.sk](mailto:116111@ldi.sk)  
[www.ldi.sk](http://www.ldi.sk) [www.zodpovedne.sk](http://www.zodpovedne.sk) [potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk)  
[www.odpisemeti.sk](http://www.odpisemeti.sk) [www.kybersikanovanie.sk](http://www.kybersikanovanie.sk) [odkazy@linkadeti.sk](mailto:odkazy@linkadeti.sk)  
[www.pomoc.sk](http://www.pomoc.sk) [www.nezavislost.sk](http://www.nezavislost.sk) [pomoc@viacakonick.gov.sk](mailto:pomoc@viacakonick.gov.sk)  
[www.ovce.sk](http://www.ovce.sk) [www.linkadeti.sk/poradna](http://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  
četové a e-mailové poradne liniek: pozri v časti pre deti

Internetová linka dôvery pre mladých

e-mailová poradňa: [poradna@ipcko.sk](mailto: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, 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, četová 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](mailto:116111@ldi.sk)

[potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk)

<https://www.facebook.com/LinkaDetskejIstoty>



**ČETOVÉ PORADNE LDI:**

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

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

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

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

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

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

[www.nezavislost.sk](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:vudpap@vudpap.sk)

[potrebujem-poradit@vudpap.sk](mailto: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-zneuzivania-socialneho-sys.html?page\\_id=157191](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-zneuzivania-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](mailto:trecin.alianciazien@gmail.com)

KONTAKT NA PORADENSKÉ CENTRUM V TRNAVE

0948 388 152

[trnava.alianciazien1@gmail.com](mailto:trnava.alianciazien1@gmail.com)

## Pomoc obetiam násilia

 **0850 111 321**

NONSTOP 24/7

 **0944 254 405**

NONSTOP 24/7



E- MAIL: [linka@pomocobetiam.sk](mailto: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, obete násilných trestných činov, nenávisťných 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

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>

spracovali:

zdroj: internet december 2021

