**Okrem pomoci školského psychológa môžete využiť aj bezplatné a anonymné linky dôvery a pomoci, na ktoré sa môžete kedykoľvek obrátiť:**

* [**Krízová linka pomoci**](https://www.krizovalinkapomoci.sk/)– nonstop, anonymná a bezplatná linka pomoci pre ľudí v kríze v súvislosti s COVID-19.

Poskytuje pomoc prostredníctvom:

* + *telefónu* (0800 500 333)
  + *chatu*
  + *emailu* (poradna@ipcko.sk)
  + *videa* (každý deň od 9:00 do 19:00)
* [**IPčko.sk**](https://ipcko.sk/)– internetová linka dôvery pre mladých ľudí
* Poskytuje pomoc prostredníctvom:  
  – *chatu* (každý deň od 7:00 do 24:00)  
  – *e-mailu* ([ipcko@ipcko.sk](mailto:ipcko@ipcko.sk))
* [**Dobrá linka**](https://dobralinka.sk/)– internetová linka dôvery pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením

Poskytuje pomoc prostredníctvom:  
– *chatu*(pracovné dni od 15:00 do 20:00)  
– *e-mailu*(poradna@dobralinka.sk)  
– *videoporadenstva*(utorok a štvrtok od 15:00 do 20:00)

* [**Linka detskej istoty**](http://www.ldi.sk/)– linka pomoci pre deti a mládež – 116 111  
  – linka pre hľadané a sexuálne zneužívané deti – 116 000

Poskytuje pomoc prostredníctvom:  
– telefónu (116 111 a 116 000 – non-stop, bezplatne, anonymne)  
– chatu (každý deň od 18:00 do 22:00)  
– e-mailu ([potrebujem@pomoc.sk](mailto:potrebujem@pomoc.sk))

* [**Linka detskej dôvery**](https://www.linkadeti.sk/domov)– telefonická a internetová poradňa pre deti a rodičov

Poskytuje pomoc prostredníctvom:  
– *telefónu*(055/234 72 72)  
– *e-mailu*(odkazy@linkadeti.sk)  
– *chatu*(pracovný deň od 14:00 do 19:00)

* [**Linka dôvery Nezábudka**](http://linkanezabudka.sk/)– telefonická linka dôvery pre dospelých
* Poskytuje pomoc prostredníctvom:  
  – telefónu (0800 0800 566)