LINKY POMOCI

JE OK, NEBYŤOK. Ozvi sa. nemusíš byť na to sám/a..



LINKA POMOCI PRE DETI A MLÁDEŽ / ODPÍŠEME TI

📞 **116 111** | 🌐 **www.odpisemeti.sk, www.ldi.sk**

Môžeš sa ozvať kedykoľvek, keď zažívaš **šikanu, online útoky, strach, rodinné problémy** alebo sa **cítiš beznádejne a opustene**. Pomôžu ti prekonať ťažké chvíle a nájsť bezpečné riešenie.

CHUŤ ŽIŤ

📞 **0800 221 080** | 🌐 **www.chutzit.sk**



Tvoja podpora, ak bojujes s problémami okolo **jedla**, trápi ťa **skreslený pohľad na vlastné telo, hladovanie** alebo **prejedanie sa**. Pomôžu ti nájsť cestu k sebaakceptácii a zdravému vzťahu k jedlu.

IPčko

📞 **0800 500 333** | 🌐 **www.ipcko.sk**

Anonymný a bezpečný priestor pre **akúkoľvek ťažkosť**, s ktorou si nevieš rady – od **sebapoškodzovania, úzkostí** a **samovražedných myšlienok** až **po problémy vo vzťahoch**. Nemusíš na svoje trápenie zostať sám/a.

LINKA DETSKEJ DÔVERY

📞 **0800 221 021** (pracovné dni 8:00 – 20:00) |
🌐 **www.linkadetskejdovery.sk**

Miesto, kde si vypočujú tvoje trápenie v škole, s kamarátmi, rodičmi alebo kedykoľvek, keď prežívaš smútok či strach. Pomôžu ti pochopiť situáciu a poradia, čo robiť ďalej.

KRÍZOVÁ LINKA POMOCI

📞 **0800 500 333** | 🌐 **www.krizovalinkapomoci.sk**

Rýchla pomoc v **akútnej kríze, silnom strese, panike** alebo pri **náhlych životných zlyhaniach**, keď potrebuješ okamžite počuť niekoho, kto ťa podrží. Sú tu pre teba nepretržite.

Viac ako NI(c)K

🌐 **www.viacakonick.gov.sk**

Špecializovaný portál zameraný špeciálne na prevenciu a riešenie **šikany** a **kyberšikany**. Nájdeš tu užitočné rady, ako rozoznať násilie a na koho sa presne obrátiť, ak ti ubližujú druhí.