

Kde hľadať pomoc pre deti a dospelých

Aj keď robíme pre dieťa všetko, čo je v našich silách, prichádzajú chvíle, keď naše vlastné zdroje nestačia a je potrebná odborná pomoc. Od rodičov ani vychovávateľov sa neočakáva, že budú odborníkmi na duševné zdravie. Keď sa však vaše dieťa – alebo vy sami – ocitnete v kríze, je dôležité vedieť, na koho sa obrátiť. Čím skôr vyhľadáte odbornú podporu, tým väčšia je šanca, že sa vy aj vaše dieťa začnete cítiť lepšie.

Ak ťažkosti, ktoré vaše dieťa prežíva súvisia so školským prostredím, môžete sa obrátiť na školský podporný tím a školské poradenské služby, ak ich vaša škola poskytuje. Obrátiť sa môžete napr. na:

- výchovného poradcu
- školského špecialistu na prevenciu
- školského psychológa
- špeciálneho pedagóga

Mimo školy je k dispozícii taktiež množstvo odborníkov a služieb, ktoré dokážu deťom pomôcť, vrátane psychológov, psychiatrov, krízových liniek, mobilných aplikácií a špecializovaných webových stránok.

Telefónne linky a online zdroje – pomoc pre deti

Linka detskej istoty

Psychologická a sociálna poradňa. Anonymná, bezplatná a nepretržitá linka dôvery určená pre deti a mladých ľudí, ktorí prežívajú náročné obdobie, stres, traumy alebo sa ocitli v krízovej situácii. Poskytuje emočnú podporu, psychologické a sociálno-právne poradenstvo a sprevádzanie v náročných chvíľach.

 ldi.sk
 116 111
 1116111@ldi.sk
 ldi.sk/online-poradna

IPčko

Krízová linka pomoci. Bezplatná a anonymná krízová linka určená pre mladých ľudí aj rodičov v psychickej kríze. Tím odborných pracovníkov poskytuje okamžitú krízovú psychologickú pomoc, emočnú podporu a bezpečný priestor cez telefón, e-mail aj online chat.

 ipcko.sk
 0800 221 021
 poradna@ipcko.sk
 ipcko.sk/co-robime/krizova-linka-pomoci-ipcko/chatova-poradna

Linka detskej dôvery

Špecializovaná poradňa, ktorá poskytuje anonymnú psychologickú pomoc a podporu deťom a mládeži pri riešení rodinných, školských či osobných problémov.



www.linkadetskejdovery.sk



0800 221 021



poradna@linkadetskejdovery.sk



www.linkadetskejdovery.sk/chatova-poradna

Linka dôvery Nezábudka

Anonymná, bezplatná a nepretržitá telefonická a e-mailová poradňa, ktorá je zriadená Ligou za duševné zdravie. Je určená pre dospelých a rodičov, ktorí prežívajú duševnú krízu, nadmerný stres alebo riešia náročné životné situácie. Poskytuje odborné emočné sprevádzanie a základnú krízovú intervenciu.



0800 800 566



monika.gregusova@linkanezabudka.sk

Telefónne linky a online zdroje – pomoc pre dospelých

Podpora dieťaťa môže byť niekedy natoľko náročná, že sami budete potrebovať niekoho, s kým sa porozprávate, alebo sa u vás môže objaviť dlhodobé vyčerpanie či psychická nepohoda. Pre dospelých je k dispozícii množstvo anonymných liniek a online zdrojov.

Linka detskej istoty – Rodičovská poradňa

Pôsobí ako špecializovaná poradenská služba v rámci Linky detskej istoty a je určená pre rodičov, ostatných členov rodiny, pedagógov a všetkých dospelých, ktorí majú obavy o dieťa. Rodičovská poradňa je anonymná a poskytuje krízovú intervenciu, psychologické a základné sociálne poradenstvo prostredníctvom telefónu a e-mailu.



0800 500 500



0800500500@ldi.sk

ODBORNÁ PSYCHOLOGICKÁ A ZDRAVOTNÁ STAROSTLIVOSŤ

Centrá poradenstva a prevencie (CPP)

Štátne poradenské zariadenia pôsobiace v každom okrese. Poskytujú bezplatnú psychologickú, špeciálno-pedagogickú a sociálnu starostlivosť pre deti od narodenia až po ukončenie prípravy na povolanie, ako aj poradenské služby pre ich rodičov. Na stránkach Ministerstva školstva nájdete interaktívnu mapu a databázu týchto zariadení.

Ambulancie detskej psychológie a psychiatrie

Ak psychické ťažkosti dieťaťa pretrvávajú dlhšie ako niekoľko týždňov, je dôležité vyhľadať odbornú pomoc detského psychológa alebo detského psychiatra. Na vyšetrenie u detského psychológa v systéme zdravotnej starostlivosti hradenom zo zdravotného poistenia potrebujete výmenný lístok od pediatra.

Podporné a komunitné aktivity pre mládež a rodičov

Nízkoprahové kluby pre mladých IPčko

Bezpečné voľnočasové priestory pre mladých ľudí, ktoré spájajú relax, neformálne stretnutia s rovesníkmi a odbornú psychologickú podporu v krajských mestách.

- Klub Machovisko
Bratislava, www.klubmachovisko.sk

- ID klub
Nitra, idklub.sk

- Kreate klub
Prešov, kreateklub.sk

- Klub Flek
Trnava, flekklub.sk

- Connect klub
Košice, connectklub.sk

- Meet klub
Žilina, meetklub.sk

Centrá Káčko (IPčko)

Regionálne centrá krízovej psychologickej pomoci pre osobný kontakt s psychológom v náročných životných situáciách. Služby sú poskytované po dohodnutí termínu e-mailom.

- Bratislava: ipckoba@ipcko.sk
- Nitra: ipckonr@ipcko.sk
- Trnava: ipckott@ipcko.sk
- Trenčín: ipckotn@ipcko.sk
- Žilina: ipckoz@ipcko.sk
- Banská Bystrica: ipckobb@ipcko.sk
- Prešov: ipckopo@ipcko.sk
- Košice: ipckoke@ipcko.sk

ViaSua

Odborne vedená podporno-terapeutická skupina pre dospievajúcich. Poskytuje bezpečný priestor na zdieľanie ťažkostí medzi rovesníkmi, lepšie sebazpoznanie a zvládanie emócií pod dohľadom terapeuta. Stretáva sa 2x za mesiac od 16:00 do 17:30. Na účasť je potrebná vopred registrácia.

☎ 0918 122 216
✉ tomkova.viasua@gmail.com
Registrácia: viasua.sk/podporna-tinedzerska-skupina

ViaSua - podporná skupina pre rodičov

Podporná skupina pre rodičov detí, ktoré čelia rôznym problémom či výzvam v správaní a prežívaní. Ponúka bezpečný spoločný priestor na zdieľanie skúseností a vzájomnú podporu pod odborným vedením. Skupina sa stretáva 2x za mesiac, vyžaduje sa registrácia vopred.

☎ 0918 122 216

✉ tomkova.viasua@gmail.com

Registrácia: viasua.sk/podporna-skupina-pre-rodicov-deti-ktore-celia-narocnostiam

Kluby Nezábudka (Liga za duševné zdravie)

Regionálne podporné skupiny duševného zdravia pôsobiace vo viacerých mestách na Slovensku. Ponúkajú bezpečný priestor na pravidelné stretávanie, zdieľanie skúseností s duševnými ťažkosťami a vzájomnú podporu dospelých, rodičov a blízkych.

🌐 dusevnezdravie.sk

ČO ROBIŤ V AKÚTNEJ KRÍZE

Ak je život alebo zdravie dieťaťa či dospelého v bezprostrednom ohrození (napríklad pri riziku samovraždy, akútnej psychickej krízy alebo vážnom sebaoškodzovaní):

Volajte záchrannú zdravotnú službu na číslo **155** alebo **112**.

Navštívte najbližšiu urgentnú príjmovú ambulanciu v nemocnici alebo detské psychiatrické oddelenie.

