

AHOJ. AKO SA MÁŠ?

Je OK, že sú dni a chvíle v Tvojom živote, kedy sa necítiš OK. To podstatné je, nezostávať so svojimi myšlienkami, pocitmi aj bolesťami osamote.

PRÁVE PRETO JE TU IPČKO.

IPčko od roku 2012 stojí pri tých najzraniteľnejších, najčastejšie pri mladých ľuďoch, ktorí potrebujú podporu, prijatie a pomoc. IPčko je partia nadšených psychologičiek a psychológov, ktorí venujú svoj voľný čas ľuďom v Tvojom veku, ktorí sa ocitli v zložitých, často až krízových životných situáciách. Poskytujeme dostupnú podporu, prijatie a **PROFESIONÁLNU ODBORNÚ POMOC V BEZPEČÍ A ANONYMITE.**

Psychologická pomoc u nás je dostupná nonstop – bezplatne – anonymne na **IPČKO.SK, DOBRÁ LINKA** a **KRÍZOVÁ LINKA POMOCI** prostredníctvom chatu, emailu, videa aj telefónu na bezplatnom čísle **0800 500 333**.

Požičať o pomoc nie je nikdy hanbou ani zlyhaním – práve naopak.

Z našich skúseností vnímame, že **POŽIADAŤ O POMOC** chce naozaj veľa síl a neskutočnú **DÁVKU ODVAHY**. Niekedy je bremeno, ktoré nám prinesie život, príliš ťažké a je úplne v poriadku, ak o tom niekomu povieme. Je ľahšie niesť bremeno na chvíľu spolu s niekým, kto nám pomôže alebo počká, kým sa zmenší.

Ak Ťa práve bolí duša. Nezostávaj so svojou bolesťou osamote.



IPČKO.SK



STALOSATO.SK

Ak sa ti na internete deje niečo čo Ťa znepokojuje, pozri si aj web **WWW.STALOSATO.SK**.



IPCKOSK

V IPčku je našou misiou byť blízko ľuďom, ktorí sa niečím trápia, je im ťažko na duši. Sme presvedčení, že nikto na svete by so svojimi ťažkosťami nemal zostávať sám alebo sama, a tak sme tu my, psychológovia a psychologičky na linkách dôvery. Možno sa Ti to bude zdať zvláštne, keďže sa často (pri online či telefonických rozhovoroch) ani nevidíme, ale **ZÁLEŽÍ NÁM NA TEBE!** Záleží nám na tom, ako sa cítiš, čo práve prežívaš, a čo potrebuješ.

#POMOCEXISTUJE a tu je dostupná na pár klikov:



CHATOVÁ PORADŇA

Na chatovej poradni Dobrej linky sme tu pre Teba anonymne a bezplatne v pracovných dňoch **od pondelka do piatka vždy od 15:00 do 20:00 hod.**

Naši poradcovia a poradkyne sú pripravené komunikovať o všetkom, čo práve potrebuješ a prežívaš.

Ako sa s nami spojiš?

Chatová poradňa Dobrej linky:
www.dobralinka.sk

VIDEOPORADŇA

Videoporadňa Dobrej linky je tu pre všetkých ľudí so sluchovým postihnutím, ktorí komunikujú v posunkovom jazyku. Sme tu pre Teba každý **utorok a štvrtok od 15:00 do 20:00.**

Ako sa s nami spojiš?

Cez e-mail poradna@dobralinka.sk si **dohodneme presný čas, ktorý Ti najviac vyhovuje.**



E-MAILOVÁ PORADŇA

Dobrá linka poskytuje nonstop bezplatné a anonymné e-mailové psychologické poradenstvo.

Napísať nám môžeš kedykoľvek, keď je Ti ťažko, cítiš sa osamelo, nevieš ako ďalej.

Ako sa s nami spojiš?

E-mailová poradňa Dobrej linky:
poradna@dobralinka.sk
Kontaktný formulár e-mailovej poradne:
www.dobralinka.sk

Tento plagát vznikol vďaka podpore

Mám  bez bariér

 **NADAČNÝ FOND TELEKOM**

 **IPčko**
občianske združenie

www.dobralinka.sk

 **nadácia pontis**