



PORADNIK **„RODZINA Z OSOBĄ** **UZALEŻNIONĄ”**

Wydział Polityki Społecznej
Urząd Miejski
w Stargardzie

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	3
UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU	3
UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW	9
UZALEŻNIENIE OD HAZARDU	14
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU	16
WIECEJ INFORMACJI O INSTYTUCJACH FUNKCJONUJĄCYCH W STARGARDZIE.....	17

RODZINA Z OSOBĄ UZALEŻNIONĄ

Rodzina to najważniejsza grupa społeczna, która jeśli funkcjonuje prawidłowo, to zaspokaja potrzeby wszystkich jej członków poczynając od dzieci, aż po dziadków oraz stanowi oparcie dla jej członków w różnych sytuacjach życiowych, także tych trudnych. Wszelkie zaburzenia mogą prowadzić do tego, że jej funkcjonowanie staje się nieprawidłowe. Czasem sama rodzina może poradzić sobie z trudnościami, często jednak potrzebne jest do tego wsparcie innych osób. Poradnik poświęcony jest problemom uzależnień, mogących pojawić się w każdej rodzinie bez względu na status społeczny, które mogą stanowić dla niej poważne zagrożenie. Oddając w Państwa ręce niniejszy poradnik mamy nadzieję, iż treść w nim zawarta będzie stanowiła odpowiedź na nurtujące Państwa pytania w zakresie uzależnień, co zrobić, gdy dostrzegamy problem i gdzie szukać pomocy.

UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU

1 KROK

Jeśli mam wątpliwości, czy ja lub ktoś z moich bliskich może mieć problem z alkoholem?

Jeśli zastanawiasz się czy jesteś uzależniony od alkoholu lub taki niepokój zgłaszają Twoi bliscy – wypełnij poniższy test. Gdy niepokoi Cię picie kogoś bliskiego – zachęć go do wypełnienia testu. Test AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test – Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych) to badanie przesiewowe, czyli nie ma bezwzględnej wartości diagnostycznej, ale jest pomocny w określeniu prawdopodobieństwa występowania problemów alkoholowych (w tym uzależnienia od alkoholu) u osoby badanej.

Instrukcja:

A) jedna porcja standardowa (10 g czystego alkoholu) zawarta jest w około:

- 250 ml piwa o mocy 5%
- 100 ml wina o mocy 12%
- 30 ml wódki o mocy 40%

B) Wypełnij test uważnie i uczciwie, tylko wtedy jego wyniki będą wiarygodne.

Po zsumowaniu liczby punktów zapoznaj się z interpretacją wyników umieszczoną na końcu badania.

1. Jak często pijesz napoje alkoholowe?

- nigdy (0 pkt)
- raz w miesiącu (1 pkt)
- 2–4 razy w miesiącu (2 pkt)
- 2–3 razy w tygodniu (3 pkt)
- ≥ 4 razy w tygodniu (4 pkt)

2. Ile standardowych porcji zawierających alkohol wypijasz w dniu, w którym pijesz?

- 1–2 porcje (0 pkt)
- 3–4 porcje (1 pkt)
- 5–6 porcji (2 pkt)
- 7–9 porcji (3 pkt)
- ≥ 10 porcji (4 pkt)

3. Jak często wypijasz ≥ 6 porcji alkoholu podczas jednego dnia?

- nigdy (0 pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
- około raz w miesiącu (2 pkt)
- około raz w tygodniu (3 pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

4. Jak często w ostatnim roku nie mogłeś/aś przerwać picia po jego rozpoczęciu?

- nigdy (0 pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
- około raz w miesiącu (2 pkt)
- około raz w tygodniu (3 pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

5. Jak często w ciągu ostatniego roku z powodu picia alkoholu zrobiłeś/aś coś niewłaściwego, niegodnego z przyjętymi w Twoim środowisku normami postępowania?

- nigdy (0 pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
- około raz w miesiącu (2 pkt)
- około raz w tygodniu (3 pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

6. Jak często w ostatnim roku potrzebowałeś/aś napić się alkoholu rano następnego dnia po „dużym pićiu”, aby móc dojść do siebie?
- nigdy (0 pkt)
 - rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
 - około raz w miesiącu (2 pkt)
 - około raz w tygodniu (3 pkt)
 - codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)
7. Jak często w ostatnim roku miałeś/aś poczucie winy lub wyrzuty sumienia po pićiu alkoholu?
- nigdy (0 pkt)
 - rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
 - około raz w miesiącu (2 pkt)
 - około raz w tygodniu (3 pkt)
 - codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)
8. Jak często w ostatnim roku nie mogeś/aś przypomnieć sobie, co zdarzyło się poprzedniego dnia lub nocy, z powodu pićia?
- nigdy (0 pkt)
 - rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
 - około raz w miesiącu (2 pkt)
 - około raz w tygodniu (3 pkt)
 - codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)
9. Czy kiedykolwiek doznaeś/aś lub ktoś inny doznał jakiegoś urazu fizycznego w wyniku Twojego pićia?
- nie (0 pkt)
 - tak, ale nie w ostatnim roku (2 pkt)
 - tak, w ostatnim roku (4 pkt)
10. Czy ktoś z rodziny albo lekarz lub inny pracownik opieki zdrowotnej interesował się Twoim pićiem albo sugerował jego ograniczenie?
- nie (0 pkt)
 - tak, ale nie w ostatnim roku (2 pkt)
 - tak, w ostatnim roku (4 pkt).

Interpretacja wyników:

- wynik do 7 punktów – sposób używania alkoholu nie wskazuje na picie ryzykowne lub uzależnienie,
- wynik od 8 do 14 - picie ryzykowne, wskazane pogłębione badanie diagnostyczne u terapeuty uzależnień,
- wynik 15 punktów i więcej – duże prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu,
- podwyższone wyniki w trzech pierwszych pytaniach (przy niskich wynikach w pozostałych) – prawdopodobnie pijesz w sposób ryzykowny, dowiedz się więcej na ten temat,
- podwyższone wyniki w skalach 4–6 – prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu, konieczne jest leczenie odwykowe.

Test AUDIT został opracowany przez ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, a w Polsce propagowany jest przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

2 KROK

Co zrobić, gdy dostrzegam problem u siebie lub osoba mi bliska dostrzega problem u siebie i chcemy podjąć leczenie?

Najlepszym rozwiązaniem jest podjęcie leczenia w placówce zdrowia, tj. przychodni lub szpitalu prowadzącym terapię osób uzależnionych od alkoholu, a także osób współuzależnionych (członków rodziny osoby uzależnionej). Aby podjąć leczenie osoba uzależniona musi zarejestrować się w przychodni, leczenie w szpitalu powinno zacząć od uzyskania skierowania od lekarza rodzinnego, a następnie zarejestrować się w szpitalu. Natomiast osoba współuzależniona chcąc skorzystać z pomocy musi udać się do lekarza rodzinnego po skierowanie, a potem zarejestrować się w przychodni. Leczenie jest bezpłatne dla osób ubezpieczonych i nieubezpieczonych w placówkach mających podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Do szpitala kieruje się osoby, co do których dotychczasowa terapia nie odniosła skutku i które mają dużą trudność w utrzymaniu abstynencji. Warto, aby po zakończonym leczeniu stacjonarnym osoba korzystała także z pomocy grup wsparcia czy Anonimowych Alkoholików.

WAŻNE!

Osoby uzależnione spokrewnione lub będące partnerami nie mogą podjąć leczenia w tej samej grupie terapeutycznej.

Poniżej wykaz poradni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia w Stargardzie i w Szczecinie:

Nazwa placówki	Dane teleadresowe
Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia	ul. Wyszyńskiego 22B/3 73-110 Stargard tel. 91 577 64 64 e-mail: kontakt@terapia.stargard.pl www.terapia.stargard.pl
SPZOZ Ośrodek Terapii Uzależnień od Alkoholu	ul. Ostrowska 7 71-757 Szczecin tel. 91 455 83 43 rejestracja Ośrodka tel. 91 455 82 90 sekretariat fax: 91 886 90 22 e-mail: otu@otu.szczecin.pl www.otu.szczecin.pl
SPSZOZ „ZDROJE” Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Żołnierska 55 71-210 Szczecin tel. 91 487 27 95 tel. 91 88 06 006 e-mail: otua@szpital-zdroje.szczecin.pl

Poniżej wykaz oddziałów leczenia uzależnień:

Nazwa placówki	Dane teleadresowe
SPZOZ Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnienia	Stanomino 5 78-217 Stanomino tel. 94 31 10 640 (sekretariat) tel. 94 31 10 639/644 (izba przyjęć) fax: 94 31 10 650 e-mail: sekretariat@wotuwstanomino.pl www.wotuwstanomino.pl
SPZOZ Szpital Psychiatryczny MEDICAM Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Niechorska 27 72-300 Gryfice tel. 91 384 20 61 wew. 379

SPSZOZ „ZDROJE” Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Żołnierska 55 71-210 Szczecin tel. 91 880 60 98 tel. 91 880 60 06 tel. 91 880 60 03 email: otua@szpital-zdroje.szczecin.pl
NZOZ PATRONKA Sp. z o.o. Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Lelewela 15 78-400 Szczecinek tel. 94 374 01 06 email: kontakt@patronka.pl

Więcej informacji na www.nfz-szczecin.pl → Dla Pacjenta → Leczenie → Gdzie się leczyć.
W Stargardzie funkcjonują grupy anonimowych alkoholików, które mogą stanowić wsparcie w wychodzeniu z uzależnienia od alkoholu. Grupy spotykają się:

- 1) w siedzibie Stargardzkiego Stowarzyszenia Klub Abstynenta „ALA” przy ul. Wojska Polskiego 4U/1, 4 U 2, tel. 698 615 315, e-mail: henutek-klub@wp.pl, www.stowarzyszenieala.stargard.pl,
- 2) przy kościele Miłosierdzia Bożego (salka obok kościoła),
- 3) przy kościele św. Jana.

3 KROK

Czy można coś zrobić, gdy osoba mi bliska ma problem z alkoholem, lecz nie chce podjąć leczenia, a jej zachowanie negatywnie wpływa na funkcjonowanie naszej rodziny?

W sytuacji, gdy członek naszej rodziny ma problem z alkoholem i jego zachowanie negatywnie wpływa na funkcjonowanie rodziny, tj. powoduje rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylanie się od obowiązku zaspokajania potrzeb rodziny albo systematyczne zakłócanie spokoju lub porządku publicznego, możemy zgłosić sprawę do Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Stargardzie. Formularz zgłoszenia jest dostępny na stronie www.stargard.pl. Komisja w szczególności rozpoznaje sytuację i stara się zmotywować osobę mającą problem z alkoholem do podjęcia dobrowolnego leczenia odwykowego. W przypadku, gdy pomimo tego osoba zgłoszona nie chce podjąć leczenia Komisja kieruje ją do biegłych sądowych (lekarza psychiatry i psychologa) w celu określenia, czy i w jakim stopniu osoba jest uzależniona oraz gdzie powinna podjąć leczenie. Następnie kieruje sprawę do sądu rodzinnego celem orzeczenia obowiązku podjęcia leczenia odwykowego przez

tę osobę. Sąd orzekając obowiązek może ustanowić dla tej osoby kuratora sprawującego nadzór nad wykonaniem tego obowiązku.

Dane teleadresowe:

Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Warszawska 9a (budynek MOPS-u)

73 - 110 Stargard

tel. 91 578 45 83;

tel. 91 578 45 71;

UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW

1 KROK

Jak mogę poznać, że bliska mi osoba zażywa narkotyki?

Jeśli masz podejrzenie, że bliska osoba może zażywać narkotyki zwróć uwagę, czy w rzeczach tej osoby nie znajdują się przedmioty mogące służyć do zażywania narkotyku (np.: fiki, fajki, igły, strzykawki, bibułki, tuby kleju, okopcone łyżki lub sreberka) lub podejrzane substancje (np. pastylki z wyłoczonymi wzorami, małe kolorowe papierki, biały proszek). Przy używaniu niektórych substancji może być wyczuwalny również charakterystyczny zapach z ust, woń ubrań lub włosów. Zwróć również uwagę, czy nie nastąpiły znaczące zmiany w zachowaniu, np.: nadmierna gadatliwość, euforia, obniżenie koncentracji, zwiększony lub obniżony apetyt, częste zmęczenie i senność, zmiany w rozmiarze źrenic, wymioty. Osoby z problemem narkotykowym zaniedbują swoje dotychczasowe obowiązki i zainteresowania, nie dotrzymują składanych obietnic. Zmieniając dotychczasowe środowisko znajomych stają się mniej dostępni w kontaktach z innymi ludźmi. W przypadku dzieci i młodzieży wystąpić mogą problemy z nauką, późne powroty do domu. Powyższe objawy, choć nie są równoznaczne z tym, iż osoba ta zażywa narkotyki, powinny stanowić niepokojący sygnał.

Jeśli sam masz kontakt z narkotykami, to niepokojący sygnał może stanowić dla Ciebie występowanie minimum trzech z poniżej podanych objawów:

- 1) czujesz zwiększoną potrzebę zażycia substancji,
- 2) nie przestrzegasz dawanych sobie i innym obietnic dotyczących okoliczności przyjmowania substancji,
- 3) nie przyjęcie substancji powoduje niepokojące reakcje organizmu (objawy abstynencyjne),
- 4) aby osiągnąć oczekiwany przez Ciebie rezultat musisz zwiększyć dawkę substancji,

- 5) więcej czasu przeznaczasz na zdobycie, bycie pod wpływem narkotyku i dochodzenie do siebie po jego zażyciu,
- 6) używasz narkotyk pomimo świadomości jego szkodliwego działania.

2 KROK

Gdzie się udać kiedy już wiem, że ja lub moi bliscy mogą potrzebować pomocy i chcą coś zrobić?

Leczenie osób uzależnionych od narkotyków odbywa się w placówkach służby zdrowia: poradniach i ośrodkach stacjonarnych. Leczenie osób uzależnionych w zakładach opieki zdrowotnej, realizujących świadczenia na podstawie kontraktów podpisanych z Narodowym Funduszem Zdrowia jest bezpłatne, zarówno dla osób posiadających ubezpieczenie, jak i nieubezpieczonych. Najlepiej udać się do poradni, pracujący tam specjaliści przeprowadzą z Tobą wywiad i postawią diagnozę oraz określą dalsze kroki dotyczące leczenia tj. czy zastosować leczenie w poradni, czy w ośrodku stacjonarnym. W poradniach prowadzona jest terapia dla osób eksperymentujących, używających problemowo/szkodliwie, uzależnionych oraz bliskich tych osób. Czas leczenia w placówce ambulatoryjnej zależy od poziomu uzależnienia, socjalizacji programu oferowanego przez poradnię oraz postępów pacjenta. Leczenie w ośrodku stacjonarnym jest proponowane tym osobom, co do których dotychczasowa terapia nie odniosła skutku. Może trwać od 3 do 24 miesięcy. Dobrze jeśli po zakończonym leczeniu osoba korzysta z pomocy grup wsparcia. Warto pamiętać, że leczeniem powinna zostać objęta także rodzina osoby uzależnionej, u której mogą wystąpić objawy współuzależnienia:

- 1) koncentrowanie swojej uwagi na osobie używającej narkotyków kosztem pozostałych członków rodziny,
- 2) negowanie występującego problemu uzależnienia,
- 3) ukrywanie przed otoczeniem używania narkotyków przez osobę bliską,
- 4) zagubienie, niepewność, bezradność, chaos i zamęt uczuciowy,
- 5) ochrona osoby używającej narkotyków,
- 6) unikanie sytuacji konfliktowych.

Poniżej wykaz poradni terapii uzależnienia od substancji psychoaktywnych:

Nazwa placówki	Adres
Stowarzyszenie MONAR Punkt profilaktyczno- -konsultacyjny w Stargardzie	ul. Krasińskiego 19 73-110 Stargard tel. 534 877 833 www.monarstargard.pl

Stowarzyszenie MONAR Poradnia profilaktyczno-konsultacyjna w Szczecinie	ul. Małkowskiego 9/2 70-305 Szczecin tel. 91 433 46 10 www.monarszczecin.strefa.pl
SPZOZ Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia	Stanomino 5 78-217 Stanomino tel. 94 31 10 640 (sekretariat) tel. 94 31 10 639/644 (izba przyjęć) fax: 94 31 10 650 e-mail: sekretariat@wotuwstanomino.pl www.wotuwstanomino.pl
SPSZOZ „ZDROJE” Poradnia dla Osób Uzależnionych od Środków Psychoaktywnych Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Żołnierska 55 71-210 Szczecin tel. 91 433 00 82 email: otua@szpital-zdroje.szczecin.pl
NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnienia dla Dzieci i Młodzieży	ul. Zwycięstwa 168 75-612 Koszalin tel. 94 341 01 01 email: opitu_koszalin@wp.pl
NZOZ Poradnia Profilaktyczno- -Społeczna „NZOZ PPS”	ul. Klonowica 1a 71-241 Szczecin tel. 91 488 83 55 email: powrotzuszczecin@interia.pl
NZOZ PATRONKA Sp. z o.o. Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Lelewela 15 78-400 Szczecinek tel. 94 374 01 06 email: kontakt@patronka.pl
Szpital Miejski im. Jana Garduły	ul. Jana z Kolna 12 72-600 Świnoujście tel. 91 326 73 14

Poniżej wykaz oddziałów leczenia uzależnień:

Nazwa placówki	Adres
SPZOZ Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia	Stanomino 5 78-217 Stanomino tel. 94 31 10 640 (sekretariat) tel. 94 31 10 639/644 (izba przyjęć) fax: 94 31 10 650 e-mail: sekretariat@wotuwstanomino.pl www.wotuwstanomino.pl
SP SZOZ „ZDROJE” Poradnia dla Osób Uzależnionych od Środków Psychoaktywnych Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Żołnierska 55 71-210 Szczecin tel. 91 433 00 82 e-mail: otua@szpital-zdroje.szczecin.pl
NZOZ PATRONKA Sp. z o.o. Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu	ul. Lelewela 15 78-400 Szczecinek tel. 94 374 01 06 e-mail: kontakt@patronka.pl

Poniżej wykaz ośrodków rehabilitacyjnych dla uzależnionych od substancji psychoaktywnych:

Nazwa placówki	Adres
Stowarzyszenie Monar Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień w Grabowie	Grabowo 1 73-150 Łobez tel. 91397500
ZOZ „Monar” Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny w Babigoszczy	Babigoszcz 19 72-122 Łoźnica tel. 914189360

Stowarzyszenie Monar Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień	ul. Kamień Rymański 5 78-125 Rymań Kamień Rymański tel. 94 358 33 91 tel. 94 358 32 49
Ośrodek Rehabilitacyjno-Postresocjalizacyjny	Darzewo 6 76-020 Bobolice tel./fax: 94 318 37 95 e-mail: osrodekwdarzewie@interia.pl
Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny dla Młodzieży w Brzezince	Brzezinka k/Kluczewa 78-443 Czaplinek tel. 94 375 89 17
NZOZ „Monar” Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny	Wszemierzyce 1 78-123 Siemyśl tel. 94 351 25 63 tel. 501 630 588

Funkcjonują także grupy anonimowych narkomanów, które mogą stanowić wsparcie w wychodzeniu z uzależnienia od alkoholu. W Stargardzie grupy spotykają się:

- 1) w siedzibie Stargardzkiego Stowarzyszenia Klub Abstynenta „ALA” przy ul. Wojska Polskiego 4U/1, 4 U 2, tel. 698 615 315, e-mail: heniutek-klub@wp.pl, www.stowarzyszenieala.stargard.pl,
- 2) przy kościele pw. Św. Jana,
- 3) przy kościele Miłosierdzia Bożego (salka obok kościoła).

3 KROK

Co zrobić, gdy osoba bliska ma problem z narkotykami a nie chce się leczyć?

Zgodnie z polskim prawem leczenie osób uzależnionych jest dobrowolne. Przepis ten nie dotyczy jednak osób ubezwłasnowolnionych, skierowanych na leczenie w drodze postępowania sądowego. Dzieci i młodzież do 18 roku życia, zgodnie z art. 30 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, mogą zostać skierowane przez sąd rodzinny, na wniosek przedstawiciela ustawowego, krewnych w linii prostej, rodzeństwa lub faktycznego opiekuna, na przymusowe leczenie i rehabilitację, okres ten jednak nie może być dłuższy niż 2 lata. Taki wniosek należy złożyć w Sądzie Rejonowym w Stargardzie przy ul. Bogusława IV 25, III Wydział Rodzinny i Nieletnich.

UZALEŻNIENIE OD HAZARDU I INTERNETU

UZALEŻNIENIE OD HAZARDU

Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że możesz mieć problemy z hazardem?

Powtarzające się uprawianie hazardu, potrzeba przeżywania silnego napięcia podczas grania, podporządkowanie całego życia do zasad gry, wygrana powodująca chęć do dalszej gry, a przegrana powodująca spadek szacunku do samego siebie oraz potrzebę odegrania się, to kilka z wielu objawów patologicznego uzależnienia od gier.

Zrób sobie test

Aby sprawdzić, czy możesz być uzależniony od hazardu, wykonaj poniższy test. Zawiera 19 pytań, na które odpowiadasz „tak” lub „nie”. Jeżeli na siedem lub więcej pytań odpowiesz „tak”, uzależnienie od hazardu może być twoim problemem.

1. Czy grałeś/grąłaś kiedyś do momentu, kiedy przegrałeś/wszystkie swoje pieniądze?
2. Czy pożyczyłeś/pożyczyłaś kiedyś pieniądze na hazard?
3. Czy wzięłeś/wzięłaś kiedyś pożyczkę z powodu hazardu lub na hazard?
4. Czy często grasz dłużej, niż planowałeś/planowałaś lub przekroczyłeś/przekroczyłaś limit wydatków, jakie przeznaczyłeś/wcześniej na grę?
5. Myślałeś/Myślałaś kiedyś o nielegalnym zdobyciu pieniędzy?
6. Czy często myślisz o hazardzie?
7. Ukradłeś/Ukradłaś kiedyś pieniądze na hazard?
8. Czy ciężko Ci skupić się nad czymś innym niż hazard?
9. Czy jesteś nerwowy/nerwowa lub agresywny/agresywna, kiedy nie możesz grać?
10. Czy normalne życie wydaje ci się nudne w porównaniu z hazardem?
11. Czy twoje zainteresowanie życiem osobistym zmalało?
12. Czy grasz, żeby odegrać straty?
13. Czy ukrywasz przed rodziną, jak dużo grasz i ile przegrałeś?
14. Czy zdarza Ci się mieć wyrzuty sumienia po zakończeniu gry?
15. Czy zdarzyło Ci się kontynuować grę pomimo świadomości tego, że może to zaszkodzić tobie lub zranić twoich najbliższych?
16. Grałeś/Grąłaś kiedyś w celu poprawy humoru i uniknięcia problemów?

17. Czy hazard wywołał kłótnie w twojej rodzinie?
18. Czy zdarzyło Ci się opuścić zajęcia lub nie iść do pracy z powodu gry?
19. Rozważałeś/Rozważałaś kiedyś lub próbowałeś/próbowałaś popełnić samobójstwo z powodu twoich problemów z hazardem?

Jak wygląda terapia i gdzie możesz szukać pomocy?

Terapia patologicznego hazardu prowadzona jest na podobnych zasadach, co terapia uzależnienia od alkoholu. Hazardziści mogą także szukać pomocy w grupach Anonimowych Hazardzistów, a ich rodziny w grupach Gam - Anon. Informację o organizowanych mityngach można znaleźć na stronie internetowej www.anonimowihazardzisci.org.

- Ośrodek Terapii Uzależnień
ul. Ostrowska 7
71-757 Szczecin
tel.: 91 455 83 43 rejestracja Ośrodka
tel. 91 455 82 90 sekretariat dyrektora Ośrodka
fax: 91 886 90 22
e-mail: otu@otu.szczecin.pl
www.otu.szczecin.pl
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia Stanomino 5
78-217 Stanomino
tel.: 94 31 10 640 (sekretariat)
tel.: 94 31 10 639/644 (izba przyjęć)
fax: 94 31 10 650
e-mail: sekretariat@wotuwstanomino.pl
www.wotuwstanomino.pl

W Stargardzie przy kościele Chrystusa Króla Wszechświata funkcjonuje grupa anonimowych hazardzistów, która może stanowić wsparcie w wychodzeniu z uzależnienia.

Telefon zaufania 801 889 880

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że możesz mieć problemy z uzależnieniem od internetu?

O uzależnieniu od dostępu do Internetu możesz mówić, gdy wystąpią przynajmniej 3 z 6 opisanych poniżej objawów równocześnie:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu korzystania z dostępu do Internetu, bycia na portalach społecznościowych, ciągłego sprawdzania poczty elektronicznej, korzystania z gier on-line czy czatu,
- trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od włączenia przeglądarki internetowej, komputera, sprawdzenia poczty, włączenia gry,
- wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do Internetu),
- zaistnienie tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe korzystanie z Internetu,
- utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się,
- uporczywe korzystanie z dostępu do Internetu (w różny sposób) mimo bezspornych dowodów na destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

Jak wygląda terapia i gdzie możesz szukać pomocy?

Terapia osób uzależnionych od Internetu polega przede wszystkim na pracy z psychologiem i przypomina leczenie choroby alkoholowej. Jak w przypadku każdego innego nałogu odstawienie osoby uzależnionej od Internetu będzie dla niej bolesne. Działania zmierzające ku odzyskaniu kontroli nad uzależnieniem powinny być rozpoczęte od ograniczenia ilości czasu spędzanego w Internecie. Jeśli osoba uzależniona jest przyzwyczajona do spędzania ośmiu godzin codziennie w Internecie, ograniczenie stosowania w pierwszym tygodniu powinno dotyczyć sześciu godzin, następnie czterech, dwóch. Oprócz działań mających na celu zmniejszenie czasu spędzanego w sieci ważne jest również organizowanie czasu, szczególnie tego wolnego. Wszelkie wydarzenia, takie jak mecz, koncert, zakupy, są dobrym powodem do tego, by wyjść z domu. Czasem praca nad wyjściem z uzależnienia jest tak trudna, że konieczna okazuje się pomoc specjalisty. Bywa, że uzależnienie to jest wynikiem emocjonalnych problemów osoby uzależnionej.

Telefon zaufania 801 889 880

WIĘCEJ INFORMACJI O INSTYTUCJACH DZIAŁAJĄCYCH W STARGARDZIE:



STARGARDZKIE STOWARZYSZENIE KLUB ABSTYNENTA „ALA”

Osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków, osoby współuzależnione (pozwalające na to, aby zachowanie osoby uzależnionej oddziaływało na nią ujemnie), a także osoby z syndromem Dorosłego Dziecka Alkoholika mieszkające w Stargardzie mają możliwość skorzystania z pomocy udzielanej przez Stargardzkie Stowarzyszenie Klub Abstynenta „ALA”.

Stowarzyszenie od 30 lat realizuje działania pomocowe zmierzające do poprawy funkcjonowania i utrzymania abstynencji przez osoby uzależnione i członków ich rodzin poprzez:

- ✓ organizowanie konsultacji indywidualnych,
- ✓ organizację obozów terapeutycznych,
- ✓ udostępnianie czasopism i literatury specjalistycznej,
- ✓ prowadzenie działań informacyjnych, edukacyjnych i profilaktycznych,
- ✓ organizowanie warsztatów, szkoleń i konferencji specjalistycznych,
- ✓ organizację czasu wolnego dla dzieci, uczestnictwo w zajęciach artystycznych, cyklicznych imprezach takich jak Dzień Dziecka, Mikołajki,
- ✓ organizację cyklicznych imprez dla osób trzeźwiejących, ich rodzin oraz całej społeczności Miasta (Dni Trzeźwości, turnieje ping – ponga, Złaz Pieczonego Ziemniaka, wycieczki rowerowe, wieczorki taneczne),
- ✓ organizację spotkań grup samopomocowych, w ramach których odbywają się:
 - Mityngi dla Anonimowych Alkoholików: środy i piątki od godz. 17:30,
 - Mityngi dla Anonimowych Narkomanów: soboty od godz. 13:30,
 - Mityngi AL.-Anon dla osób współuzależnionych: czwartki od godz. 17:30,
 - Grupa Wsparcia dla osób uzależnionych, współuzależnionych, Dorosłych, Dzieci Alkoholika (DDA): wtorki od godz. 17:00.

NOWA SIEDZIBA SSKA „ALA”

ul. Wojska Polskiego 4U/1 - Punkt informacyjny - konsultacyjny,

ul. Wojska Polskiego 4U/2 - Sala spotkań, Klub (wejście od bramy) (naprzeciw Sądu Rejonowego)

tel. 91 834 60 60, tel. 698 615 315

PRZYCHODNIA TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU I WSPÓLUZALEŻNIENIA



PRZYCHODNIA TERAPII
UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU
I WSPÓLUZALEŻNIENIA

Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia świadczy usługi na rzecz mieszkańców Stargardu od 2000 r. Oferuje pomoc skierowaną do dorosłych osób: uzależnionych

od alkoholu, pijących w sposób szkodliwy, uzależnionych od alkoholu i innych środków psychoaktywnych oraz członków ich rodzin.

Osoby uzależnione przyjmowane są bez skierowania i mogą skorzystać z:

- porady diagnostycznej,
- intensywnego programu terapii,
- grupy zapobiegania nawrotom picia,
- sesji psychoterapii indywidualnej,
- porady kolejnej,
- porady lekarskiej,
- Treningu Asertywnych Zachowań Abstynenckich,
- Treningu Umiejętności Społecznych,
- Grupy motywacyjnej - przygotowującej do procesu leczenia,
- Grupy Rozwoju Osobistego.

Osoby współuzależnione przyjmowane są tylko ze skierowaniem i mogą skorzystać z:

- porady diagnostycznej,
- sesji psychoterapii indywidualnej,
- porady kolejnej,
- sesji psychoterapii grupowej,
- porady psychiatrycznej,
- treningu Asertywności,
- grupy Rozwoju Osobistego,
- grupy dla Dorosłych Dzieci Alkoholików,
- grupy dla rodziców.

Rejestracja odbywa się w dni powszednie od 9:00 do 17:00 5 min. przed pełną godziną, telefonicznie lub osobiście.

SIEDZIBA PRZYCHODNI TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU I WSPÓLUZALEŻNIENIA

ul. Wyszyńskiego 22b/3

tel. 91 577 64 64, tel. 609 725 305

STOWARZYSZENIE MONAR

Stowarzyszenie MONAR od 2014 r. prowadzi w Stargardzie Punkt profilaktyczno-konsultacyjny dla osób używających substancji psychoaktywnych i ich rodzin, prowadząc działania skierowane do osób:



- z problemem narkotykowym, tj. eksperymentujących z narkotykami, nadużywających narkotyków oraz uzależnionych od narkotyków,
- uzależnionych utrzymujących abstynencję od substancji psychoaktywnych,
- współuzależnionych tj. rodziców, rodzeństwa, partnerów i innych pozostających w bliskich relacjach.

Pomoc świadczona jest bezpłatnie, nie wymagane jest skierowanie.

Punkt funkcjonuje w środy i piątki w godzinach 13:00-18:00. Rejestracja odbywa się telefonicznie.

SIEDZIBA STOWARZYSZENIA MONAR

ul. Krasieńskiego 19

tel. 534 877 833

