

## **Pomoc dla osób uzależnionych i współuzależnionych**

Izolacja domowa związana z epidemią koronawirusa to wyjątkowa sytuacja, której większość z nas nigdy wcześniej nie doświadczyła.

Ten trudny czas może być szczególnie obciążający i wymagający dla osób, które zmagają się z uzależnieniem swoim lub bliskich osób, zwłaszcza, jeżeli nie mogą skorzystać z dostępnego do tej pory wsparcia. Dlatego bardzo ważne jest, aby w tym okresie w sposób wyjątkowy obserwować samopoczucie swoje, czy osób bliskich, a w razie jego pogorszenia zwrócić się po specjalistyczną pomoc.

Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami większość instytucji oraz organizacji pomocowych oferuje swoje wsparcie w formie telefonicznej bądź online.

### **Jeśli poczujesz pogorszenie stanu psychicznego, skorzystaj z POMOCY:**

1) Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Długolece nadal wspiera osoby zmagające się z uzależnieniem i współuzależnieniem – dla każdego, kto zмага się z tym problemem zapewnia bezpłatne wsparcie w PUNKCIE KONSULTACYJNYM (działa online za pomocą Skype). Osoby chcące skorzystać z pomocy psychologicznej prosimy o wcześniejszą rejestrację telefoniczną pod numerami:

- Robert Dechnik tel. 606 753 457
- Agata Świst tel. 609 477 247

2) W sprawach organizacyjno - formalnych GKRPA - Przewodnicząca komisji Barbara Sułek - tel. 607 308 797

2) SPOTKANIA AA i AN skontaktuj się ze swoją dotychczasową grupą, większość mityngów również organizowana jest w formie online.

3) Centrum Profilaktyki i Terapii Psychiatrycznej SALUS w Długolece ul. Jarzębinowa 7 część usług oferuje w formie online, tel. 789 027 125 (rejestracja)

### **4) OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA**

- telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków prowadzony przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii tel. 800 199 990 (czynny codziennie 16-21),
- telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi przy Instytucie Psychologii

Zdrowia PTP tel. 801 889 880 (czynny codziennie 17-22),

- telefon zaufania dla osób w kryzysie psychicznym prowadzony w ramach
- Narodowego Programu Zdrowia przez Fundację ITAKA - Linia wsparcia 800 70 2222 (całodobowo).

TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY TEL. 116 111 -  
całodobowy, anonimowy, bezpłatny

W nagłych, niebezpiecznych sytuacjach - POLICJA tel. 112 LUB 997

Wsparcie dla osób doświadczających przemocy w rodzinie zapewnia Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Długolece - tel. 71 315 20 50, 71 315 20 60,