



STACJONARNE PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO

(w całości refundowane przez NFZ)

- **Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**
ul. Srebniki 17, 80-282 Gdańsk, tel. 58 52 47 500, Izba Przyjęć 58 52 47 602
 - Oddział leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych,
dyżurka 58 52 47 615, sekretariat 58 52 47 617
 - Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu,
dyżurka 58 52 47 681; 58 52 47 682, sekretariat 58 52 47 593
- **Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych,**
ul. Skarszewska 7, 83-200 Starogard Gdański, tel. 58 562 06 00
 - Oddział Leczenia Uzależnień z pododdziałem leczenia Alkoholowego Zespołu Abstynencyjnego – oddział męski
 - Oddział Terapii Uzależnień z pododdziałem leczenia Alkoholowego Zespołu Abstynencyjnego – koedukacyjny
- **Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień od Alkoholu**
Żukówko 16, 77-100 Bytów, tel. 59 823 23 31 (biuro czynne 7.00-14.00)
- **Ośrodek Terapii Uzależnień w Smażynie dla osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków**
Smażyno 9, 84-217 Szemud, k. Wejherowa, tel. 58 676 82 01, kom. 501 333 345
- **ZOZ Słupsk Całodobowy Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu**
Ustka, ul. Obrońców Wybrzeża 4, tel. 59 83 22 560, kom. 605 993 443
- **Ośrodek Rehabilitacyjno – Readaptacyjny dla Dzieci i Młodzieży MONAR w Gdańsku**
ul. Agrarna 2, 80-298 Gdańsk, tel. 58 349 49 54



AMBULATORYJNE PLACÓWKI LECZNICTWA ODWYKOWEGO

(w całości refundowane przez NFZ)

- **Poradnia Leczenia Uzależnień
Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu**
ul. Dworcowa 2, 83-300 Kartuzy, tel. 58 694 99 99 wew. 468
godziny przyjęć: poniedziałek 16.00-20.30, wtorek 16.00-21.00, środa 16.30-20.30,
czwartek 15.30-20.30, piątek 16.00-21.00
- **Poradnia Terapii i Profilaktyki Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu**
 - ul. Gdańska 52, 83-330 Żukowo, tel. 58 684 93 79
Godziny przyjęć: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek 11.00-19.00,
środa 11.00-15.00
 - ul. Gospody 19 AB, 80-340 Gdańsk, tel. 58 728 34 72
godziny przyjęć poniedziałek - piątek 8:00-19:00
- **Poradnia Leczenia Uzależnień**
ul. M. Skłodowskiej - Curie 7, 83-400 Kościerzyna, Budynek E, tel. 58 680 24 76,
godziny przyjęć: poniedziałek, czwartek 9.00-15.00, wtorek, środa, piątek 10.00-15.00
- **Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyki,
Leczenia i Terapii Uzależnień od Narkotyków w Gdańsku**
Srebniki 9, 80-802 Gdańsk,
tel. 58 302 04 42, 58 302 63 89,
godziny przyjęć: od poniedziałku do piątku 9.00-20.00

Gmina Sierakowice:

- **Grupa AA „Pogoda ducha”**
mityngi w każdy piątek w godz. 19.00-20.30
- **Punkt Informacyjno – Konsultacyjny ds. Uzależnień**
ul. Ks. B. Łosińskiego 1, 83-340 Sierakowice,
tel. 609 180 881,
czynny w każdy poniedziałek, czwartek i piątek w godz. 10.00-15.00

Fazy rozwoju uzależnienia od alkoholu i program terapii

PICIE TOWARZYSKIE

- Picie sprawia przyjemność
- Wzrost ochoty i tolerancji na alkohol, tzw. "mocna głowa"

FAZA OSTRZEGAWCZA

- Szukanie okazji do picia
- Inicjowanie wypijania kolejek
- Po wypiciu lepsze samopoczucie "dusza towarzystwa"
- Alkohol przynosi ulgę, uwalnia od napięcia
- Rozpoczęte picie kończy się "urwaniem filmu"
- Próby picia na kaca

FAZA KRYTYCZNA

- Wyrzuty sumienia "kac moralny"
- "Klin" przynosi ulgę
- Zaniedbywanie rodziny
- Konflikty małżeńskie
- Nieobecności w pracy
- Usprawiedliwianie picia licznymi okazjami
- Wzrost agresywności, konflikty z prawem
- Nieregularne odżywianie się
- Zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego
- Zaburzenia popędu seksualnego
- Picie ciągami na przemian z okresami całkowitej abstynencji dla poprawy zdrowia, udowodnienia "silnej woli"
- Składanie przysięg abstynencji
- Poczucie pustki, bezradności

FAZA CHRONICZNA

- Okresy długotrwałego picia
- Picie poranne "kac gigant"
- Upijanie się w samotności
- Spadek tolerancji na alkohol
- Sięganie po alkohole niekonsumpcyjne - "wynałazki", "fikołki"
- Rozpad więzi rodzinnej
- Wynoszenie rzeczy, kradzieże - w celu zdobycia alkoholu
- Degradacja zawodowa i społeczna
- Alkohol staje się jedynym celem w życiu
- Psychozy alkoholowe - "delirium"
- Padaczka alkoholowa
- Choroby somatyczne - polineuropatia, marskość wątroby
- Ośpienie alkoholowe - "wtórny analfabetyzm"
- Skrajne wyczerpanie organizmu

Przerwa w życiorysie

Klin

"Utrata kontroli"

STOP

Nie ma powrotu do picia kontrolowanego

Leczenie można zacząć w każdej fazie choroby

Rozwój osobisty

Zmiana koncepcji życia

Rozpoznanie uzależnienia

Przerwa w picciu

Mechanizmy kontroli zniszczone przez alkohol

Kac

ŚMIERĆ

TRZEŹWOŚĆ

- Pełna akceptacja trzeźwości jako stanu ciała i ducha
- Zmiana stylu życia

SAMOREALIZACJA

- Twórcze wykorzystanie czasu wolnego
- Uczenie się bycia na trzeźwo w różnych sytuacjach towarzyskich
- Dbanie o integrację rodziny i tworzenie ciepłego klimatu dla wychowania potomstwa
- Rekonstrukcja więzów rodzinnych i troska o odbudowę uczuć i zaufania
- Zmiana zainteresowań związanych z pićm na inne
- Angażowanie się w pomaganie innym, potrzebującym pomocy

REHABILITACJA

- Umacnianie się w dążeniu do trzeźwości przez korzystanie z ambulatoryjnych form wsparcia np. porady indywidualne, maratony i obozy psychoterapeutyczne
- Praca nad rozwojem osobistym w grupach samopomocowych, np. "Anonimowi Alkoholicy", klub abstynenta, kościelne ruchy trzeźwości itp.
- Dbanie o higienę psychiczną - umiejętność, konstruktywne rozładowywanie napięć psychicznych w sytuacji stresowej
- Troska o swoje zdrowie i kondycję fizyczną
- Nawiązywanie kontaktu z rodziną i zachęcanie najbliższych do psychoterapii małżeńskiej lub rodzinnej
- Korzystanie z indywidualnych i grupowych form pomocy psychologicznej w celu zrozumienia siebie i rozwiązywania swoich problemów

LECZENIE ODWYKOWE

- Tworzenie planu zmiany swoich zachowań i konsekwentne próby realizowania go krok po kroku
- Uznanie swojej bezsilności wobec alkoholu - "poddanie się" i dopuszczenie wizji życia trzeźwego
- Wypracowanie motywacji do zachowania abstynencji
- Otwarcie się na informacje o chorobie alkoholowej i sposobach wychodzenia z nałogu
- Budowanie świadomości problemu uzależnienia od alkoholu
- Leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych i somatycznych
- Detoksykacja, przerwanie ciągu, odtruwanie organizmu