

## JAK POMAGAĆ BLISKIEJ OSOBIE

- rozmawiaj z osobą, gdy jest trzeźwa
- nie oskarżaj, że jest alkoholikiem
- powiedz, że się o nią martwisz bo jest Ci bliska
- opowiedz co czujesz, gdy widzisz ją pijaną
- spróbuj opisać jak się zachowuje, gdy jest pijana
- powiedz, że to co robi jest niebezpieczne dla niej samej i innych
- nie okazuj litości ani potępienia, pomagasz z troski i dobroci
- musisz być przygotowany na odrzucenie, rozczarowanie, złość
- to Ty możesz zostać oskarżony, że wtrącasz się w sprawy innych, pomimo tego pomagaj
- specjaliści radzą pod numerem

**POMARAŃCZOWEJ LINII**

**0-800 14 00 68**

## TU MOŻESZ SZUKAĆ POMOCY:

Małopolski Ośrodek Profilaktyki  
i Terapii Uzależnień  
NOWY SĄCZ ul. Waryńskiego 1  
tel. 0-18 440 71 31  
KRYNICA ul. Kraszewskiego 142  
tel. 0-18 471 28 07 wew. 438

Sądecki Ośrodek Interwencji Kryzysowej  
NOWY SĄCZ ul. Śniadeckich 102  
tel. 0-18 442 03 52

Samodzielny Publiczny Ośrodek Terapii  
Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnień  
w GORLICACH  
ul. Szpitalna 10a  
tel. 0-18 352 77 45

Klub Abstynenta  
GRYBÓW ul. Kościelna „Stara Plebania”  
tel. 0-18 548 35 60

*O pomoc można pytać również w:*

Urządzie Miasta Grybów  
tel. 0-18 445 04 40  
Urządzie Gminy Grybów  
tel. 0-18 445 38 39

*Strony internetowe:*

[www.uzaleznienia-nowysacz.malopolska.pl](http://www.uzaleznienia-nowysacz.malopolska.pl)

e-mail: [nsodwyk@poczta.fm](mailto:nsodwyk@poczta.fm)

[www.soik.pl](http://www.soik.pl)

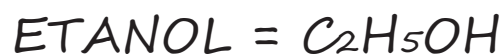
[www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

# ALKOHOL

chemiczna pułapka



# ALKOHOL JEST SUBSTANCJĄ CHEMICZNĄ



1. **TEN SAM** znajduje się w piwie, winie, wódce i innych napojach alkoholowych
2. Zawsze **TEN SAM** tak samo zwabia w soje sidła



w puszcze piwa jest 25g etanolu



w „pięćdziesiątce” wódki jest 20g etanolu



w lampce wina jest 12g etanolu

3. Po wypiciu alkoholu drobiny etanolu szybko dostają się do krwi i docierają do tych części mózgu i układu nerwowego, które sterują uczuciami, myślami i zachowaniem

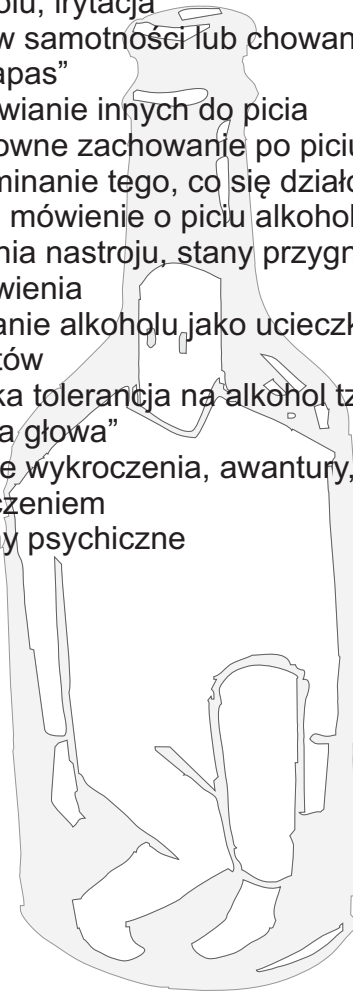


# BLISKA CI OSOBA MA PROBLEM Z ALKOHOLEM

JEŻELI

w jej postępowaniu zauważysz jeden lub więcej z poniższych sygnałów:

- regularne picie nawet niewielkich ilości alkoholu
- upijanie się i kace
- kłamanie na temat picia lub ilości alkoholu, irytacja
- picie w samotności lub chowanie alkoholu „na zapas”
- namawianie innych do picia
- ryzykowne zachowanie po piciu
- zapominanie tego, co się działo po piciu
- ciągłe mówienie o piciu alkoholu
- wahania nastroju, stany przygnębienia i ożywienia
- używanie alkoholu jako ucieczki od kłopotów
- wysoka tolerancja na alkohol tzw. „mocna głowa”
- drobne wykroczenia, awantury, konflikty z otoczeniem
- zmiany psychiczne



# DOKĄD PROWADZI ALKOHOLIZM:



zabija pijącego



niszczy rodzinę



jest powodem cierpienia wielu osób, w tym najbliższych



odbiera wolność i oszukuje



jest przyczyną wielu chorób zarówno somatycznych jak i psychicznych



przyczynia się do tragedii np. spowodowanie śmiertelnego wypadku, w którym giną niewinne osoby



prowadzi do utraty pracy, a tym samym do utraty środków do życia i otwiera drogę do bezdomności



pozbawia człowieczeństwa i samokontroli



hamuje rozwój uczuciowy i intelektualny

