



NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ
ALKOHOLU

www.alkohol-skodi.cz

Odvykejte s námi!

Pokud chcete začít odvykat, nebo víte o někom, kdo může mít problém s alkoholem a potřebujete se poradit, zavolejte nám!

Jsme zdarma

Po - pá 10-18h

dostupné z celé
České republiky

800 350 000

Jsme bezplatná informativní linka pro pomoc při problémech s nadměrnou konzumací alkoholu. Nabízíme bezplatnou konzultaci Vašeho stavu, při které Vám můžeme navrhnout nejefektivnější řešení odvykání.

Jak to vypadá?

1.

Zavolejte nám pro jednorázovou radu, nebo abychom se domluvili na **úvodní konzultaci**.

2.

Úvodní konzultace trvá až 45 minut a je dobré na ni mít klid, aby Vás nic nerušilo. Během hovoru se s Vámi seznámíme a vyhodnotíme, jaký typ závislosti je potřeba řešit. Podle toho budeme společně postupovat dál.

3a.

Pokud získáme během úvodního hovoru dostatek informací, odkážeme Vás na adekvátní ověřenou adiktologickou službu ve Vašem okolí (např. adiktologická klinika, rodinná terapie, lékař...). Stejnou variantu zvolíme, pokud vyhodnotíme, že je při Vašich abstinčních stavech potřeba osobní pomoc.

4a.

Když budete spokojeni s adiktologickou službou, kterou jsme Vám doporučili, jsou dvě možnosti, jak pokračovat. Můžeme naši spolupráci rovnou ukončit a nebo si společně naplánujeme další podpůrné telefonické konzultace pro případ pomoci, když zrovna nebudete s adiktologickou službou v kontaktu.

3b.

Pokud zjistíme, že toho o Vašem stavu potřebujeme vědět víc, můžeme se společně domluvit na 30 DENNÍM TESTU ABSTINENCE. Při něm si vyzkoušíte, co se s Vámi děje pokud nepijete, v jakých situacích máte na pít chuť, nebo třeba co Vám během odvykání dělá největší problém.

4b.

Po 30 denním testu už budeme schopni vyhodnotit, jaký bude pro Vaše odvykání nejefektivnější postup. Můžeme společně zjistit, že své nepítí zvládáte bez cizí pomoci. Pokud ne, vyhledáme vhodnou adiktologickou službu ve Vašem okolí, která Vám s odvykáním pomůže napřímo.

Naše služby jsou zaměřené i na pomoc rodinným příslušníkům nebo příbuzným, kteří mají obavy o svého blízkého z hlediska nadměrného užívání alkoholu.

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky. Národní linka pro odvykání alkoholu byla zřízena Úřadem vlády České republiky v rámci Národních stránek pro podporu odvykání alkoholu, které spravuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, a provozuje ji Česká koalice proti tabáku. Projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.