

## IZOLACJA STAŁA SIĘ KOSZMAREM – DRAMAT RODZIN Z PROBLEMEM ALKOHOLEWYM. GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

**Ktoś z Twoich bliskich  
ma problem z alkoholem?  
Nie radzisz sobie w tej sytuacji?  
Tutaj znajdziesz pomoc  
bez wychodzenia z domu!**



Możesz skorzystać z internetowych spotkań grupy Al-Anon, która wspiera krewnych i przyjaciół osób z problemem alkoholowym.

Szczegóły i terminy spotkań online dostępne pod adresem:

**<https://al-anon.org.pl/mityngi-polskojezyczne-internetowe/>**

Bliscy osób uzależnionych mogą uzyskać wsparcie online dzięki aplikacji Helping Hand dostępnej na stronie **[www.hh24.pl](http://www.hh24.pl)**



Źródło:



– Mąż jest w ciągu już trzeci tydzień. Nie wiadomo, kiedy będzie mógł wrócić do pracy i czy w ogóle będzie do czego wracać, bo właściciel stolarni stwierdził, że jest na skraju bankructwa – mówi pani Ewa. Dodaje, że na powrót męża do aktywności zawodowej bardzo liczy nie tylko ze względów ekonomicznych. Praca pozwala Andrzejowi w miarę trzymać nałóg w ryzach –

nawet jeśli wieczorem się napije, rano musi wstać, ubrać się, pokazać ludziom. A w czasie epidemii? Zmusza się do wyjścia tylko, jeśli kończy mu się alkohol.

Andrzej od lat zmagają się z chorobą alkoholową – z różnymi skutkami. Jeśli chodzi na terapię, uczestniczy w mityngach, zdarzają się dłuższe okresy abstynencji. Jednak wystarczy iskra zapalna: problemy finansowe, śmierć jego ojca i Andrzej zupełnie się zapada. Zdarzało się już, że pani Ewa dzwoniła do szefa i tłumaczyła nieobecność męża w pracy rozstrojem żołądka czy pilną potrzebą zawiezienia teściowej do lekarza.

Obecna sytuacja jest dla rodziny szczególnie trudna (Ewa i Andrzej mają troję dzieci). Adaś jest jeszcze mały – biega po całym domu i przeszkadza Asi (8 lat) oraz Pawełkowi (12 lat) w domowych lekcjach. Pani Ewa wychodzi do pracy w pobliskim sklepie. Dziećmi wówczas opiekuje się babcia, a zamroczony od kilkunastu dni ojciec praktycznie nie wychodzi ze swojego pokoju, gdzie pije bez kontroli. Czas pandemii wyzwolił podobne dramaty w wielu polskich rodzinach. Niepewność, brak pracy i strach wpędzają w sidła nałogu osoby, które wcześniej jakoś sobie z nim radziły. Rodziny z problemem alkoholowym mogą jednak znaleźć pomoc nawet w czasie koronawirusa.

– Pandemia oraz problemy z nią związane mogą zaostrzać i uwypuklać problem nadużywania alkoholu przez osoby bliskie. Mimo oczywistych zmian podyktowanych obecną sytuacją instytucje świadczące pomoc rodzinie z problemem alkoholowym funkcjonują i można się do nich zwrócić z prośbą o rozmowę czy poradę – mówi Jolanta Terlikowska, kierownik Działu do Spraw Rodziny i Młodzieży Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Osoby, które nie korzystały wcześniej z usług poradni terapii uzależnienia od alkoholu z powodu picia bliskiej osoby, mogą skontaktować się z poradnią najbliższą miejscu zamieszkania. Telefonicznie uzyskają informację na temat możliwości umówienia wizyty oraz jej formy. Dane teleadresowe placówek leczenia uzależnień można znaleźć pod adresem: <http://parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>.

Ci, którzy przed wybuchem epidemii rozpoczęli terapię współuzależnienia w poradni, mają możliwość jej kontynuowania. W związku z ograniczeniami zalecane są rozmowy online lub telefoniczne. Szczegóły można uzyskać, kontaktując się z właściwą placówką.

Rozwiązaniem jest także kontakt z lokalnym punktem informacyjno-konsultacyjnym, który działa w wielu gminach i miastach. Pracownicy poinformują o możliwych i dostępnych aktualnie formach wsparcia.

**Jesteś w trakcie lub po leczeniu  
odwykowym? Nie wiesz,  
gdzie szukać pomocy  
w czasie epidemii?  
Tu znajdziesz wsparcie!**



Skontaktuj się telefonicznie z placówką leczenia uzależnień, które umożliwiają wizyty telefoniczne/online. Listę poradni znajdziesz na stronie **www.parpa.pl** w zakładce „Placówki leczenia”. Jeśli jesteś w kolejce oczekujących na terapię, będziesz miał możliwość odbycia wizyty.

**Skorzystaj z infolinii, dyżuru  
lub mityngu online Anonimowych Alkoholików:  
tel. 801 033 242, [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl), [www.aa24.pl](http://www.aa24.pl).**

Zwróć się po pomoc psychologiczną dla osób dotkniętych skutkami COVID-19 świadczoną przez **Fundację Vis Salutis**:  
**tel. 888 960 980, 888 900 980**  
(czynne codziennie w godzinach 10:00-18:00).

**Odwiedź platformy internetowe:**  
**[www.hh24.pl](http://www.hh24.pl)**  
**[www.nalogometr.pl/pl](http://www.nalogometr.pl/pl)**



Źródło:



*Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych*