

Terapia DDA (Dorośle Dzieci Alkoholików) to forma wsparcia i leczenia psychologicznego dorosłych osób, które wychowywały się w domu, w którym przynajmniej jeden rodzic/opiekun był uzależniony od alkoholu. Specyfika dzieciństwa i dorastania w takich okolicznościach jest tak duża, że pozostawia często po sobie piętno na całe życie. **Dorośle Dzieci Alkoholików** są częściej narażone na problemy emocjonalne i mają trudności w utrzymywaniu relacji międzyludzkich. Osoby z syndromem DDA wychowywały się w trudnych warunkach. Zmuszało je to do wzmacniania w sobie pewnych cech, emocji i zachowań, które pomagały im wtedy przetrwać, a dziś stanowią poważną przeszkodę w normalnym funkcjonowaniu.

Współuzależnienie. Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu może być współuzależnienie. **Osoba współuzależniona:**

- Przejawia silną koncentrację myśli, uczuć i zachowań na osobie pijącej,
- Szuka usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczania problemowi,
- Ukrywa problem picia przed innymi,
- Przejmuje kontrolę nad piciem osoby bliskiej (ogranicza sytuacje alkoholowe, wylewa alkohol, odmierza ilości, kupuje alkohol, aby pijący nie wychodził z domu itp.)
- Przejmuje odpowiedzialność za zachowania pijącego partnera, łagodzi konsekwencje picia: kłamie, płaci długi, dba o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.
- Przejmuje za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje.

Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, **osoba współuzależniona** nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu. **Również DZIECI**, jako członkowie rodziny nieświadomie zaczynają spełniać role, które pozwalają "zneutralizować" skutki zachowania alkoholika i sprawiają, że rodzina może nadal funkcjonować, zachowując pozory normalności. **Dziecko w rodzinie** alkoholowej uczy się trzech zasad: "nie odczuwaj", "nie ufaj", "nie mów".

Placówki stacjonarne lecznictwa odwykowego na terenie województwa Lubuskiego

Cibórz – Gmina Skąpe
Wojewódzki Szpital
Specjalistyczny dla
Nerwowo i Psychicznie
Chorych

68/ 341 94 50
(detoksykacja,
terapia,
rehabilitacja)

Międzyrzecz – ul.
Poznańska 109 Szpital
dla Nerwowo i
Psychicznie Chorych

95/ 742 88 05
(detoksykacja,
terapia)

Żary – ul.
Domaniewskiego 2
105 Szpital Wojskowy

68/ 470 78 47
(detoksykacja)

Nowy Dworek 46 –
Gmina Świebodzin
Ośrodek dla Osób
Uzależnionych

68/ 381 10 91
(leczenie,
rehabilitacja)

NZO „Horyzont Bis”
Ul. Grobla 29, 66-600
Krosno Odrzańskie

68/ 383 55 00
693 884 370
(terapia)

Strychy – Katolicki
Ośrodek Terapii i
Wychowania Młodzieży
ANASTASIS

95/ 749 30 73
663 797 224
(terapia i
rehabilitacja)

Informator Miejski



**Informator zawiera
dane dotyczące placówek
i instytucji udzielających
pomocy w zakresie
rozwiązywania problemów
uzależnień i przemocy
na terenie miasta
Nowa Sól i woj. lubuskiego**

Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych
w Nowej Soli

Tel. 68/ 459 03 05

profilaktyka@nowasol.pl



Profilaktyka Nowa Sól

Gdzie szukać pomocy?

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Urzędzie Miejskim w Nowej Soli, *pok. 118*
Ul. Piłsudskiego 12 tel. 68/ 459 03 05

Każdy **czwartek** w godz. **16⁰⁰ - 18⁰⁰**
dyżur w Punkcie Konsultacyjnym przy
ul. Jaracza 1 w Nowej Soli.

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie*
w Nowej Soli
Ul. Jaracza 1 tel. 68/ 459 03 90
czynny **od poniedziałku do piątku**
w godz. 14.00-18.00

W punkcie prowadzone są m.in.:

- ▶ wsparcie psychologiczne
wtorek **15⁰⁰-17⁰⁰**
- ▶ porady prawne i mediacje rodzinne
środa **14⁰⁰-17⁰⁰**
- ▶ porady psychologiczne dla dzieci i rodziców
czwartek **16⁰⁰-18⁰⁰**

Punkt Konsultacyjno-Informacyjny Przeciwdziałania Narkomanii*
w Nowej Soli
Ul. Jaracza 1 tel. 68/ 459 03 90
czynny: poniedziałek **16⁰⁰-18⁰⁰**
piątek **14⁰⁰- 16⁰⁰**

Zespół Interdyscyplinarny Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
w Nowej Soli
Ul. Staszica 1D tel. 68/ 506 63 24

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Nowej Soli
Ul. Staszica 1A tel. 68/ 457 43 30

Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej Relacja* w Nowej Soli
ul. Wojska Polskiego 37
Rejestracja tel. **669 132 411**

♦ pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla osób dorosłych.

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży* w Nowej Soli ul. Kupiecka 17
Rejestracja tel. **669 132 411**
♦ pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży.

Specjalistyczny Ośrodek Higieny i Terapii Psychiczej NZOZ Spec – Med.*
w Nowej Soli ul. Witosa 18
tel. 68/ 387 30 40

Stowarzyszenie Monar* w Nowej Soli,
ul. Sienkiewicza 37 tel. **793 835 011**

♦ terapia dla osób uzależnionych,
poradnictwo dla osób uzależnionych i ich rodzin, realizacja programów profilaktyki CANDIS i Fred Goes Net oraz poradnictwo dot. uzależnień behawioralnych.

Stowarzyszenie Relacja*
w Nowej Soli ul. Kościuszki 24E
tel. **506 804 548**

♦ **terapia grupowa** dla osób uzależnionych od alkoholu:
wtorek i czwartek 17.30 – 19.30

♦ **terapia indywidualna** dla osób z problemem uzależnienia od substancji psychoaktywnych
♦ programy profilaktyczne m.in. CANDIS i Fred Goes Net,

♦ **terapia indywidualna** dla Dorosłych Dzieci Alkoholików i osób współuzależnionych,
♦ poradnictwo dla osób uzależnionych i ich rodzin, terapia dla rodzin i par.

Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna
w Nowej Soli, ul. Piłsudskiego 65
tel. 68 387 47 00, 68 388 20 81

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Nowej Soli, ul. Staszica 1D
tel. 68/ 506 63 00

Komenda Powiatowa Policji w Nowej Soli
Ul. Północna 2 tel. 68/ 476 31 11

Komenda Straży Miejskiej
w Nowej Soli tel. 68/ 475 77 80

Nowosolskie Stowarzyszenie Ludzi Działających na rzecz Trzeźwości w Polsce - klub Ogniwo tel. 784 437 147
w Nowej Soli ul. Muzealna 46

wtorek i czwartek 18⁰⁰-21⁰⁰
♦ pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem **piątek 16⁰⁰ - 20⁰⁰**

Nowosolskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „Odrodzenie” w Nowej Soli
ul. Drzymały 4 tel. 600 232 953
poniedziałek, środa 17⁰⁰-20⁰⁰
piątek 18⁰⁰-21⁰⁰
♦ warsztaty rehabilitacyjne: **czwartek godz.18.00**

Telefony Zaufania

- 801 199 990 – Telefon Zaufania Narkomania.
- 801 889 880 – Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne.
- 801 14 00 68 – Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci.
- 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
- 800 12 00 02 – Ogólnopolskie Pogotowie Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.
- 800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu emocjonalne
- 116 111 - Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży.

*Pomoc udzielana jest bezpłatnie.