

UZALEŻNIENIA

Uzależnienie to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne. Rozróżnia się uzależnienia psychiczne i behawioralne:

- psychiczne dotyczą zażywania konkretnych środków
- behawioralne dotyczą wykonywania konkretnej (przyjemnej dla osoby) czynności.

Uzależnienie, obojętnie jakie by nie było, wpływa negatywnie na całe życie osoby. Powoli i nieubłagalnie niszczy psychikę, zdrowie fizyczne i funkcjonowanie społeczne. Ogranicza zainteresowania, duchowość, osłabia więzi rodzinne i relacje towarzyskie, powoduje problemy w wykonywaniu zadań zawodowych, może doprowadzać do kłopotów z prawem. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu i nie odczuwa potrzeby leczenia. Istotną rolę może wtedy odegrać najbliższe otoczenie: rodzina, znajomi, pracodawca lub współpracownicy. Mogą konfrontować osobę z jej nałogiem przekazując jej konkretne informacje o miejscach, w których mogłaby zmierzyć się ze swoim problemem. W razie potrzeby mogą same uzyskać pomoc i wsparcie, w jaki sposób radzić sobie żyjąc z osobą uzależnioną.

W dzisiejszych czasach uzależnieniem oraz zachowaniem nałogowym może być prawie wszystko. Do najczęstszych uzależnień należą: alkoholizm, nikotynizm, pracoholizm, narkomania, lekomania, pracoholizm, seksoholizm, hazard czy zaburzenia odżywiania. Wyzwolić się od nałogu jest bardzo trudno, powszechnym sposobem jest psychoterapia: indywidualna, grupowa, w poradni uzależnień lub w zamkniętym ośrodku.

Uzależnienie od alkoholu:

W tym uzależnieniu picie alkoholu dominuje nad innymi zachowaniami, które poprzednio miały dla osoby większą wartość. Głównym objawem zespołu uzależnienia jest pragnienie alkoholu (często silne, czasami przemożne). Trzy lub więcej z poniżej wymienionych objawów występujących łącznie przez pewien czas w ciągu ostatniego roku wskazują na uzależnienie od alkoholu.

1. Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia („głód alkoholowy”).
2. Upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z pićm (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia do wcześniej założonego poziomu, nieskuteczność wysiłków zmierzających do zmniejszenia lub kontrolowania picia).
3. Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego pojawiającego się, gdy picie alkoholu jest ograniczane lub przerywane (drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, padaczka poalkoholowa, omamy wzrokowe lub słuchowe, majaczenie drżenie) albo używanie alkoholu lub pokrewnie działającej

Źródła: Pużyński S., Wciórka J. (red.)(2000). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”.

Strony internetowe:

<https://www.parpa.pl>, <https://www.mcpu.krakow.pl>

https://www.mcpu.krakow.pl/sites/default/files/harmonogram_pracy_podmiotow_leczniczych_2019.pdf

<https://www.kstu.pl>.

Sporządzono: Marzec 2020

Sporządzono w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie



substancji (np. leków) w celu złagodzenia ww. objawów, uwolnienia się od nich lub uniknięcia ich.

4. Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu (ta sama dawka alkoholu nie przynosi oczekiwanego efektu) potrzeba spożycia większych dawek dla wywołania oczekiwanego efektu.
5. Z powodu picia alkoholu - narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu przeznaczona na zdobywanie alkoholu lub jego picie, bądź uwolnienia się od następstw jego działania.
6. Uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia (picie alkoholu, mimo, że charakter i rozmiary szkód są osobie pijącej znane lub można oczekiwać, że są znane).

W Krakowie istnieją miejsca, w których można uzyskać informację i wsparcie w tym zakresie. Są to Punkty Konsultacyjne i Poradnie Uzależnień.

Punkty Konsultacyjne dla osób uzależnionych mają za zadanie:

- dokonać diagnozy problemu związanego z uzależnieniem i przemocą w rodzinie,
- motywować osoby uzależnione (oraz współuzależnione) do podjęcia leczenia w specjalistycznych placówkach,
- udzielać wsparcia po zakończonym leczeniu odwykowym,
- inicjować interwencje w przypadku rozpoznania zjawiska przemocy w rodzinie poprzez
- udzielanie stosownego wsparcia i informacji o możliwościach uzyskania pomocy i powstrzymania przemocy
- gromadzić aktualne informacje o miejscach pomocy oraz kompetencjach służb i instytucji z terenu gminy zajmujących się systemową pomocą dla rodziny.

Punkt Konsultacyjny Krakowskiego Centrum Terapii Uzależnień świadczy bezpłatne porady dla młodzieży i dorosłych (oraz ich bliskich) zmagającymi się z problemami uzależnień behawioralnych. Specjaliści tam dyżurujący udzielają wsparcia osobom, które zastanawiają się nad tym, czy są dotknięte uzależnieniem, na czym polega leczenie uzależnienia, jak można lepiej sobie radzić, jeżeli żyje się z osobą uzależnioną i w jaki sposób można skutecznie jej pomóc. Istnieje możliwość jednego lub kilku spotkań, wcześniej można dokonać rejestracji telefonicznej (12 425 5747 w. 1) nie jest to jednak konieczne, osoby które tego nie zrobią będą przyjmowane wg kolejności zgłoszeń. Nie jest również wymagane aktualne ubezpieczenie. Porady udzielane są również przez Internet:

punkt@kctu.pl

Źródła: Pużyński S., Wciórka J. (red.)(2000). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”.

Strony internetowe:

<https://www.parpa.pl>, <https://www.mcpu.krakow.pl>

https://www.mcpu.krakow.pl/sites/default/files/harmonogram_pracy_podmiotow_leczniczych_2019.pdf

<https://www.kstu.pl>.

Sporządzono: Marzec 2020

Sporządzono w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie

Punkt Konsultacyjny Krakowskiego Centrum Terapii Uzależnień

ul. Wójtowska 3/31 (I p.)

30-836 Kraków

tel. 12 425 5747 w.1

godziny otwarcia:

pn. 13:00 – 15:00

wt. 8:00 – 10:00 i 13:00 – 15:00

czw. 14:00 – 15:00

pt. 8:00 – 12:00

Punkt Konsultacyjny Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie

ul. Rozrywka 1

31-419 Kraków

tel. 12 411 4121

dyżur psychologa:

pn. śr. pt. 7:30 – 15:00

wt. czw. 7:30 – 18:00

dyżur prawnika:

wt. 15:00 – 17:00

śr. 14:00 – 18:00

czw. 16:00 – 18:00

Poradnie Uzależnień dysponują szerszą ofertą usług, gwarantują oprócz diagnozy uzależnienia cały proces leczenia, jak również kontakt z lekarzem ogólnym i psychiatrą. Leczone są w nich osoby uzależnione oraz ich rodziny. Zarówno usługi Punktów Konsultacyjnych jak i Poradni Uzależnień są bezpłatne.

Ośrodek Psychoterapii Uzależnień i Współuzależnienia **Krakowskiego Centrum Terapii Uzależnień** zajmuje się terapią osób z problemem **uzależnień od środków psychoaktywnych** (alkohol, narkotyki, leki, uzależnienie od kilku środków psychoaktywnych), jak również osoby z problemem **uzależnień behawioralnych** (patologiczny hazard, nałogowe zachowania seksualne, nałogowe korzystanie z nowoczesnych technologii). Dysponuje także ofertą skierowaną do **rodziny i bliskich osób** uzależnionych.

Możliwe formy wsparcia to:

- psychoterapia uzależnień i współuzależnienia – leczenie ambulatoryjne
- psychoterapia uzależnień i współuzależnienia – leczenie ambulatoryjne
- psychoterapia Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) – leczenie ambulatoryjne

Źródła: Pużyński S., Wciórka J. (red.)(2000). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”.

Strony internetowe:

<https://www.parpa.pl>, <https://www.mcpu.krakow.pl>

https://www.mcpu.krakow.pl/sites/default/files/harmonogram_pracy_podmiotow_leczniczych_2019.pdf

<https://www.kstu.pl>.

Sporządzono: Marzec 2020

Sporządzono w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie



Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień
Ośrodek Psychoterapii Uzależnień i Współzależnienia

ul. Wielicka 73
30-552 Kraków
tel. 12 425 5747 w.1

Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień
Ośrodek Psychoterapii DDA

ul. E. Jerzmanowskiego 40
30-836 Kraków
tel. 12 425 5747 w.2
tel. kom. 792 430 240, 789 288 462
e-mail. filia@kctu.pl

Ośrodek Psychoterapii Uzależnień i Współzależnienia – Leczenie Ambulatoryjne. Podczas procesu diagnostycznego i kwalifikacyjnego ustalany jest wspólnie z Pacjentem zindywidualizowany plan leczenia. Leczenie ambulatoryjne obejmuje: psychoterapię indywidualną i psychoterapię grupową, konsultacje lekarza psychiatry, konsultacje lekarza psychiatry- seksuologa oraz konsultacje prawnika i doradcy finansowego.

Ośrodek Psychoterapii Uzależnień i Współzależnienia – Oddział Dzienny. Terapia trwa 40 dni, zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 – 15:00. Program leczenia obejmuje: terapię indywidualną i grupową, społeczność terapeutyczną, zajęcia psychoedukacyjne, treningi asertywności, radzenia sobie ze stresem, relaksacji itp. Podczas leczenia na Oddziale Dziennym można uzyskać zwolnienie L-4.

Ośrodek Psychoterapii DDA – Leczenie Ambulatoryjne. Psychoterapia dla osób, które w dzieciństwie wychowywały się w rodzinie zaburzonej przez patologiczne picie rodziców lub opiekunów. Program leczenia obejmuje: kompleksową diagnozę, psychoterapię indywidualną i grupową, zajęcia psychoedukacyjne, treningi, grupy rozwoju osobistego. Istnieje również możliwość terapii par/małżeństw dla osób z rodzin z problemem uzależnienia występującym w chwili obecnej lub w przeszłości (od alkoholu, innych substancji czy zachowań).

Każda osoba uwikłana w jakikolwiek sposób w problem alkoholowy swój lub osoby bliskiej może skorzystać z całodobowego **Telefonu Zaufania ALCO TEL – 12 411 6044** – działa całą dobę. Telefoniczne poradnictwo jest również świadczone osobom nadużywającym innych substancji psychoaktywnych, doświadczonym przemocą, problemami zdrowotnymi i innymi problemami egzystencjalnymi.

Źródła: Pużyński S., Wciórka J. (red.)(2000). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”.

Strony internetowe:

<https://www.parpa.pl>, <https://www.mcpu.krakow.pl>

https://www.mcpu.krakow.pl/sites/default/files/harmonogram_pracy_podmiotow_leczniczych_2019.pdf

<https://www.kstu.pl>.

Sporządzono: Marzec 2020

Sporządzono w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie



Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego uruchomił **Telefon Zaufania 801-889-880**, dedykowany osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych oraz ich bliskim.

Poradnie leczenia uzależnień finansowane przez Gminę Kraków w roku 2019:

- Krakowskie Stowarzyszenie Terapeutów Uzależnień – ul. Wielicka 73, 30-552 Kraków (tel. 12 425 547) ul. E. Jerzmanowskiego 30-836 Kraków (tel. 12 425 547)
- Centrum Medyczne Unimed Sp. z o.o. – ul. Młodej Polski 7, 30-131 Kraków (tel. 12 637 08 49)
- FUNDACJA "ZDROWIE DLA BUDOWLANYCH" – Os. Sportowe 24, 31-965 Kraków (tel. 512 981 617)
- STOWARZYSZENIE "TYGART" NOWOHUCKIE CENTRUM PSYCHTERAPII I TERAPII UZALEŻNIEŃ – ul. Os. Kolorowe 21, 1-941 Kraków, (tel. 12 644 45 55)
- Stowarzyszenie Pomocna Dłoń – ul. Sudolska 16, 31-423 Kraków, (tel. 12 418 05 34)
- Centrum Medycyny Profilaktycznej – ul. B. Komorowskiego 12, 30-106 Kraków, (tel. 12 421 34 55)
- Stowarzyszenie Monar, ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków, (tel. 12 430 61 35) (poradnia leczenia uzależnień od substancji psychoaktywnych innych niż alkohol)

Źródła: Pużyński S., Wciórka J. (red.)(2000). *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne*. Kraków: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”.

Strony internetowe:

<https://www.parpa.pl>, <https://www.mcpu.krakow.pl>

https://www.mcpu.krakow.pl/sites/default/files/harmonogram_pracy_podmiotow_leczniczych_2019.pdf

<https://www.kstu.pl>.

Sporządzono: Marzec 2020

Sporządzono w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Krakowie