

## KOMU JE PORADNA URČENA

Lidem **závislým** nebo k závislosti směřujícím a **jejich blízkým** (rodině, partnerům, přátelům).

## OBLASTI, S KTERÝMI PRACUJEME

### Užívání návykových látek včetně nikotinu

Na poradnu se mohou obracet ti, kdo mají problémy s užíváním alkoholu, nikotinu, pervitinu, heroinu či jiných drog.

### Gambling, hry na počítači, internet

Nabízíme poradenské a terapeutické služby problémovým hráčům, sázkařům a lidem věnujícím se nekontrolovaně nebo škodlivě počítačovým hrám či internetu.

## JAK POZNÁM, ŽE MÁM S NĚJAKÝM NÁVYKEM PROBLÉM?

Kde je hranice mezi běžným užíváním a závislostí? Mám já či moji blízcí problém?

Anglický psycholog Mark Griffiths soudí, že existuje šest jádrových komponent závislosti:

1. Určitá aktivita se stane **nejdůležitější v životě** a začíná ovládat myšlení.



2. **Změny nálady.** Závislostní chování je často využíváno jako uklidňující prostředek.
3. **Zvyšování tolerance.** Je nutno stále více aktivity k dosažení předchozí míry uspokojení.
4. **Odvykací symptomy** v důsledku ukončení či omezení aktivity. Objevuje se silné nutkání se k činnosti vrátit i přes racionální úvahy a předsevzetí.
5. **Konflikt** mezi jedinci se závislostním chováním a ostatními osobami. Objevují se ale i vnitřní konflikty.
6. **Neúspěšné pokusy** činnost zastavit či omezit. Člověk se, někdy opakovaně, vrací do stejných vod po kratším či delším období abstinence.

**Pokud v tom poznáváte sebe či své blízké, můžete se obrátit na některou z našich poraden.**

## CO MŮŽETE ČEKAT PŘI NÁVŠTĚVĚ U NÁS?

Pomocí rozhovoru se můžete zorientovat ve své aktuální situaci. Pomůžeme Vám s pojmenováním jednotlivých problémů, hledáním a udržením moti-

vace ke změně daného stavu. Nabízíme pomoc při vytváření konkrétního plánu řešení a podporu při dosahování jednotlivých kroků, které je třeba učinit.

Blízkým můžeme poskytnout podporu při hledání pomoci závislým v jejich okolí, ale také nabídnout možnost pečovat o sebe, mít prostor ke sdílení vlastních starostí a k vyjádření vlastních pocitů.

## Z NABÍZENÝCH SLUŽEB VYBÍRÁME

- Pomoc v krizi.
- Jednorázové poradenství i dlouhodobá terapie.
- Zprostředkování péče dalších odborníků a institucí.
- Pomoc při vyřízení ústavní či ambulantní léčby, příprava na léčbu.

Služby jsou určeny dospělým i dětem a mladistvým. Služby poskytujeme bezplatně a na profesionální úrovni.

**Ke konzultaci je třeba předem se objednat.**



## SEZNAM PORADEN

### ČESKÁ LÍPA

Čtvrtek a pátek 10–17 hodin.  
tel. 732 315 067  
Ronovská 846/3, 470 01 Česká Lípa  
ceskalipa@advaitaliberec.cz

### FRÝDLANT

Úterý 9–17 hodin.  
tel. 732 315 469  
Míru 1407, 463 13 Frýdlant v Čechách  
frydlant@advaitaliberec.cz

### JABLONEC NAD NISOU

Pondělí a úterý 9–17 hodin, středa 9–15 hodin.  
tel. 732 315 970  
Podhorská 564/62, 466 01 Jablonec nad Nisou  
jablonec@advaitaliberec.cz

### LIBEREC

V pracovních dnech 9–18 hodin  
(v pondělí až od 13 hodin a v pátek jen do 17 hodin).  
tel. 603 829 730  
Rumunská 14/6, 460 01 Liberec  
recepce@advaitaliberec.cz

### SEMILY

Pátek 9–17 hodin.  
tel. 737 450 969  
Nádražní 213, 513 01 Semily  
semily@advaitaliberec.cz

### TURNOV

Liché úterý 9–17 hodin, úterý v sudém týdnu 9–15 hodin.  
tel. 720 158 739  
Žižkova 2031, 511 01 Turnov  
turnov@advaitaliberec.cz

**Ke konzultaci se prosím objednejte předem.**

[www.advaitaliberec.cz](http://www.advaitaliberec.cz)

*Pomáháme lidem,  
pro které změna znamená život.*



**ADVAITA, z. ú.**  
IČ: 65635591

Sídlo organizace:  
Rumunská 14/6, 460 01 Liberec  
Číslo účtu vedeného u KB, a. s. Liberec  
19–8969480227/0100

[www.advaitaliberec.cz](http://www.advaitaliberec.cz)  
email: [info@advaitaliberec.cz](mailto:info@advaitaliberec.cz)

Na financování se spolupodílí Úřad vlády České republiky  
a Rada vlády pro koordinaci protidrogové politiky.

**ADVAITA, z. ú.**

**Ambulantní poradenství  
Krajské poradny pro závislosti**



**Problémy s užíváním alkoholu, drog,  
nikotinu, s hazardním hraním, sázením  
nebo jiným závislostním chováním.**