

# Co dělat, když...

## **se chci o drogové problematice dozvědět víc od odborníka:**

Co je převládající drogou v české společnosti? Jaký typ drog můžeme považovat za nejrizikovější?

Navštivte stránky [www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz), které provozuje zapsaný ústav SANANIM zaměřený na prevenci a léčbu drogové závislosti.

## **chci přispět k pomoci:**

Cesta ze závislosti je pro mnohé těžší, než se zdá. Bez ohledu na to, zda se jedná o preventivní opatření nebo o pomoc v průběhu závislosti, můžete poskytnout podporu jako skupina, tak i individuálně.

Individuální programy pomoci  
<https://www.dropin.cz/hledame-kolegy/>  
<https://progressive-ops.cz/staze/>  
<https://psycare.cz/stat-se-dobrovolnikem/>

## **bych rád probral drogy a závislost se svým dítětem, ale nevím jak na to:**

Děti, obzvláště pak ty, které vykazují známky rizikového chování, tvoří skupinu, u níž je prevence nejdůležitější. Otevřenou diskuzí se svým dítětem můžete zabránit jejich pádu do závislosti. Názory profesionálů jak na to si můžete přečíst zde:

<https://www.substitucni-lecba.cz/novinky/mluvite-s-detmi-o-drogach-tipy-jak-na-to-671>  
<https://eduzin.cz/wp/2021/06/24/mluvte-s-detmi-o-drogach-misto-moralizovani-ale-chtejte-slyset-co-si-mysli/>

Doporučujeme portál iPrev.cz, kde najdete rady a programy pro odborníky i rodiče <https://www.iprev.cz/pro-rodice-a-blizke-osoby/>

## **mám pocit, že někdo ve vašem okolí bere drogy:**

Všimli jste si u někoho vám blízkého, že by mohl mít problémy s drogami, alkoholem či jinou formou závislosti? Nejprve jim dejte vědět, že s vámi mohou otevřeně mluvit o čemkoliv. Jak na to pomůžou následující návody:

<https://www.substitucni-lecba.cz/novinky/jak-pomoci-zavislemu-budte-oporou-ale-neobetujte-se-658>  
<https://chciodvykat.cz/clanky/jak-komunikovat-se-zavislym/>

Pokud je samotná pomoc blízkému náročná, adiktologické centrum NEO poskytuje programy také pro blízké závislých:

<https://neocentrum.cz/pomoc-pro-blizke-zavislych/>

### **se večer vracím domů a můj řidič je pod vlivem:**

Ať už jde o řízení pod vlivem drog nebo alkoholu, riziko dopravní nehody se násobně zvyšuje. Není nic neslušného nebo zbabělého odvoz zrušit a zavolat sobě i řidiči taxislužbu.

<https://www.garaz.cz/clanek/servis-auto-cisla-statistiky-co-je-to-disco-crash-proc-jde-o-velky-maler-hlavne-u-mladych-ridicu-a-jak-mu-predejit-21008974>

### **se chci obrátit na profesionální pomoc:**

V boji se závislostí v jakékoliv podobě nemusíte být sami. Kontaktujte jednu z organizací uvedenou na seznamu níže, klidně telefonicky přes jejich poradenskou linku, pokud ji preferujete před osobní návštěvou.

<https://progressive-ops.cz/>

<https://www.sananim.cz/>

<https://www.dropin.cz/>

[https://podaneruce.cz/sluzby/?\\_sft\\_temata=alkohol](https://podaneruce.cz/sluzby/?_sft_temata=alkohol)

### **Národní linka pro odvykání - 800 350 000**

Telefonní linka s odbornou adiktologickou pomocí, na kterou se lze obrátit s jakýmkoliv problémem souvisejícím se závislostí na: alkoholu, cigaretách, drogách, lécích na předpis, hraní, sociálních sítích. Linka je určena jak závislým, tak rodině a blízkým.

K dispozici je bezplatně ve všední dny 10:00-18:00.

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