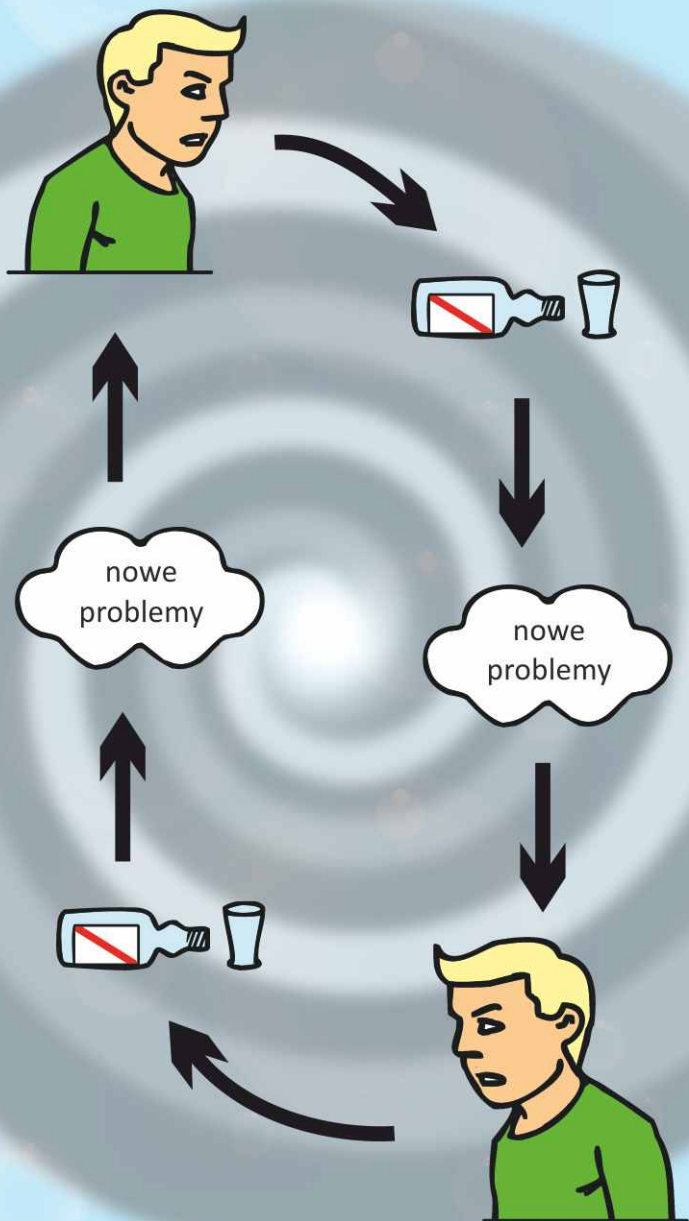


Depresja a alkohol

Sięganie po alkohol, gdy doświadczasz depresji, to błędne koło!



Ludzie odczuwający dużo smutku chcą go zagłuszyć, więc sięgają po alkohol. Pojawiają się problemy, takie jak kłótnie rodzinne, kłopoty w pracy itp. Potem odczuwają wyrzuty sumienia i stres, więc znów sięgają po alkohol. Problemy nawarstwiają się, a alkohol jedynie przyspiesza i pogłębia problem. Powstaje efekt błędnego koła.

Pamiętaj, że podczas spotkań z psychologiem możesz się nauczyć, jak radzić sobie z trudnościami w inny sposób – zacznij i sprawdź, czy dzięki temu poczujesz się lepiej.

Kryzysowy Telefon Zaufania: tel. 116 123

Telefon jest bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 14:00 – 22:00.

Infolinia Anonimowych Alkoholików:

tel. 801 033 242

Telefon jest czynny codziennie w godzinach 8:00 – 22:00.

Jeśli Twoje dziecko zaczyna sięgać po alkohol, obserwuj je uważnie – być może to jeden z objawów depresji.

Młodzi ludzie często uciekają od problemów i chcą zagłuszyć przykre stany emocjonalne.

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem: powiedz mu, że się o nie martwisz, i zapytaj, co się u niego dzieje.

Pomarańczowa Linia: tel. 801 140 068

Jest to program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki.

www.pomaranczowalinia.pl