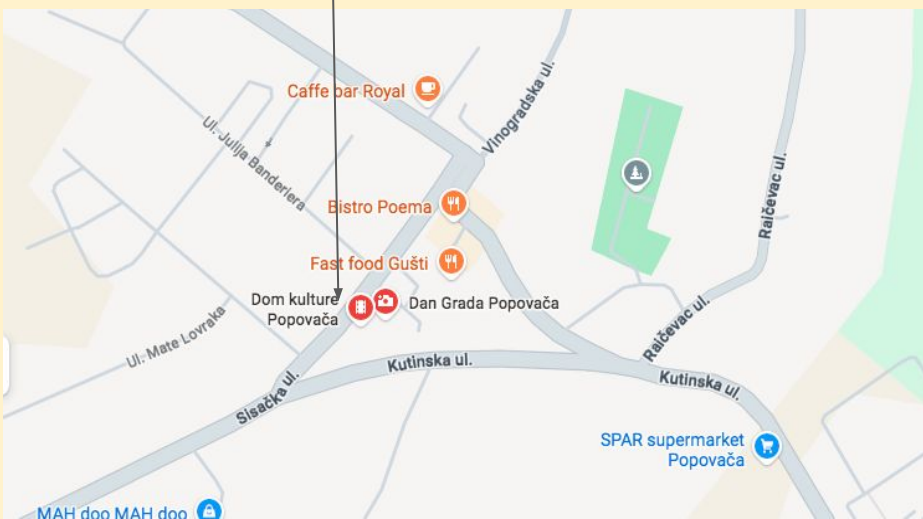


Dobrodošli su svi koji trebaju podršku u vlastitoj borbi protiv ovisnosti, kao i članovi obitelji i voljene osobe koje traže pomoć za nekoga tko se nosi s posljedicama ovisnosti.



LOKACIJA



KLUB LIJEČENIH ALKOHOLIČARA POPOVAČA

PODRŠKA I GRUPNA TERAPIJA OVISNICIMA I
NJIHOVIM OBITELJIMA I PRIJATELJIMA



+385 98 131 5095



KLAPopovaca@gmail.com



DOM KULTURE, 1 KAT, PROSTOR UDRUGA

- ŠTO JE OVISNOST

Ovisnost je kronična i ponavljajuća bolest karakterizirana jakom željom za nekim sredstvom (poput droge, alkohola, lijekova) ili ponašanjem (poput kockanja ili interneta), poteškoćama u kontroli te želje te nastavkom unatoč štetnim posljedicama.



- ALKOHOLNA OVISNOST

- Bolesni stil života uzrokovan dugotrajnim uzimanjem velikih količina alkohola
- Štetne posljedice: fizičke, psihičke, društvene, materijalne i socijalne

**POČNITE SADA:
NE ČINITI NIŠTA
NAJGORI JE
IZBOR**

- Obiteljska bolest koje smanjuje funkcionalnost pojedinca u svim vidovima i čini obitelj i društvo bolesnima.



Pijenje alkohola je društveni ritual socijalizacije, no svaki deseti društveni potrošač alkohola razvije ovisnost!

- SIMPTOMI ALKOHOLIZMA

- Pijenje brže od drugih
- Opsesivne misli o još jednoj čaši

- Pretjerana potrošnja na alkohol
- Poricanje problema
- Grižnja savjesti i pijenje zbog stresa
- Intenzivna žudnja za alkoholom
- Gubitak kontrole nad količinom
- Povećana tolerancija
- Zanemarivanje obitelji, posla i interesa
- Nastavak pijenja unatoč svijesti o štetnosti
- Fizički simptomi nakon prestanka (tremor, znojenje, mučnina, tjeskoba, nesаница)



- ALKOHOLIZAM JE PROGRESIVNA BOLEST I DALJNJIM PIJENJEM SVE SE VIŠE POGORSAVA-

- KAKO VI MOŽETE POMOĆI

- Naoružajte se strpljenjem — ovisnik mora napraviti svoj dio, vi budite podrška.
- Ne tetošite ga; to samo održava pijenje.
- Bez moraliziranja i prijetnji — tražite konkretno, jasno, i inzistirajte na poštivanju dogovora.
- Pripremite se na maraton i pametno rasporedite snagu.

- ALKOHOL I ZDRAVLJE

Alkoholizam teško oštećuje tijelo i um. Dugotrajno pijenje razara jetru, povećava rizik od srčanih bolesti i raka, slabi mozak i živčani sustav te narušava psihičko zdravlje. Smanjuje imunitet, remeti hormone i značajno skraćuje životni vijek.

- KAKO MI MOŽEMO POMOĆI

Sudjelovanje u terapijskoj grupi za oporavak od alkohola pruža siguran prostor za dijeljenje iskustava, dobivanje stručne podrške i učenje praktičnih alata za svakodnevne izazove. Grupa jača motivaciju, smanjuje osjećaj usamljenosti te pomaže razviti zdrave navike i stabilniji oporavak. grupe također pomažu obitelji i bliskim osobama da bolje razumiju ovisnost, nauče kako pružiti podršku i očuvati vlastitu dobrobit.

- NE MORATE PROLAZITI KROZ OVO SAMI -

