

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak utrzymać abstynencję?

Dla wielu osób leczących się z alkoholizmu w czasie pandemii mozolnie budowana trzeźwa rzeczywistość zachwiała się. W chorobie, która wymaga wyjątkowego wsparcia innych, wiele osób pozostało samych, zdanych wyłącznie na siebie. Można jednak szukać wsparcia.

W Polsce jest około 900 tysięcy osób uzależnionych od alkoholu. Leczenie tego stanu jest żmudnym procesem wymagającym ogromnej motywacji ze strony pacjenta oraz dużych umiejętności terapeuty. Szacuje się, że z nałogiem udaje się zerwać bez profesjonalnej pomocy jedynie kilkunastu na 100 pijących problemowo osób.

Nie dziwi więc, że pandemia i związane z nią restrykcje u wielu osób z tym problemem wywołały dodatkowe, negatywne emocje. „Niepewność, strach, brak wiary w siebie” – tak swoje uczucia opisuje 36-letnia Zuzanna, która jest w trakcie leczenia uzależnienia od alkoholu.

O zmianie swojego życia zdecydowała pod koniec ubiegłego roku i od tego czasu, żyła w swego rodzaju ochronnej bańce.

- Tą ochroną były regularne spotkania z terapeutką uzależnień. Nawet jak coś mi nie szło, przychodziły gorsze chwile, miałam świadomość, że już jutro, czy pojutrze spotkam się z panią Marią i ona wszystko wyprostuje – tłumaczy Zuzanna.

Przed pandemią, ponieważ bała się pokus, wolała nie prowokować sytuacji, które dotychczas stanowiły okazję do napicia się jeszcze więcej, niż samotnie niemal co wieczór. Dlatego od listopada unikała większych spotkań towarzyskich, zrezygnowała z imprezy sylwestrowej i hucznie obchodzonych co roku w lutym urodzin. W którymś momencie wraz z terapeutką doszły jednak do wniosku, że jest gotowa na pierwszą większą bezalkoholową imprezę (wieczór panieński siostry). I wtedy wybuchła pandemia. Niestety, wraz z ogłoszeniem restrykcji ośrodki, w którym Zuzanna miała terapię, przeszedł w tryb pracy dyżurowej, a spotkania z terapeutami czasowo wstrzymano.

W podobnej sytuacji znalazły się tysiące uzależnionych w całej Polsce - ze względów bezpieczeństwa w wielu miejscach z dnia na dzień odwołano bezpośrednie wizyty u terapeutów uzależnień oraz inne spotkania - np. anonimowych alkoholików czy grup wsparcia dla osób, które wspomagają terapię uzależnień. Jak podaje Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, w skali kraju tego typu grup działa ok. 2,3 tys. Ich członkowie stracili oparcie, jakie dawał im kontakt ze specjalistą i osobami o podobnych doświadczeniach.

- Izolacja, brak kontaktów towarzyskich oraz zawieszenie bezpośrednich zajęć z terapeutami lub mityngów mogą znacząco utrudnić utrzymanie abstynencji - mówi Katarzyna Łukowska, p.o. Dyrektor PARPA.

Podkreśla jednocześnie, że uzależnieni nie zostali pozostawieni ze problemem sam na sam.

- Osoby będące w trakcie terapii uzależnienia w poradni mają możliwość kontynuowania leczenia. Mogą odbywać wizyty online lub przez telefon - zaznacza.

Uzależnienie od alkoholu: gdzie szukać wsparcia?

W Polsce funkcjonuje wiele poradni leczenia uzależnionych od alkoholu, aby się do nich zgłosić nie jest potrzebne skierowanie. Warto wiedzieć, że zasięgnięcie profesjonalnej porady nie musi być kosztowne, gdyż większość poradni w Polsce jest nieodpłatnie dostępna dla osób ubezpieczonych. Istnieją również placówki finansowane z innych źródeł, w których na **bezpłatną pomoc mogą liczyć także osoby nieubezpieczone**.

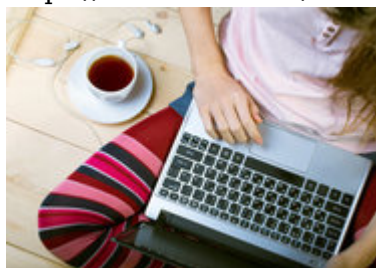
- Osoby objęte leczeniem powinny skontaktować się z poradnią i uzyskać szczegółowe informacje o możliwości zdalnego kontynuowania terapii. Listę placówek leczenia uzależnień można znaleźć pod tym adresem: <http://parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>.

- Osoby, które nie miały możliwości rozpoczęcia leczenia, ale otrzymały już konkretny termin pierwszej wizyty, mogą odbyć ją telefonicznie lub online. Aby ustalić szczegóły, należy skontaktować się z daną placówką.
- Codziennie w godz. 8:00-22:00 wsparcie można uzyskać na infolinii Anonimowych Alkoholików: tel. 801 033 242.
- Wspólnota AA prowadzi także mityngi online (m.in. za pośrednictwem Skype oraz Google Meet). Pełną listę oraz daty spotkań można znaleźć na stronie www.aa24.pl/pl/mityngi-on-line.
- Platforma Helping Hand pozwala użytkownikom skorzystać z porady specjalisty za pośrednictwem czatu oraz wideorozmowy. Na czacie można także porozmawiać z innymi osobami zmagającymi się z uzależnieniem - to okazja do wspierania się i wymiany doświadczeń. Szczegóły pod adresem: www.hh24.pl.
- Rejestracji można dokonać anonimowo, a podstawowa wersja aplikacji jest darmowa.
- Kontrolę nad uzależnieniem ułatwia także aplikacja Nałogometr 2.0 dostępna pod adresem: www.nalogometr.pl/pl/.

Specjaliści podpowiadają też, że pomoc w utrzymaniu abstynencji może np. oglądanie filmów poświęconych tej tematyce oraz czytanie publikacji. Przydatne materiały znajdują się m.in. na stronach www.parpa.pl czy www.aa24.pl. W internetowych księgarniach można znaleźć także wiele książek ekspertów od terapii uzależnień.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29806.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy