



Pokud máte vy, někdo z vaší rodiny nebo známých závažný problém s alkoholem, můžete se obrátit hned na několik úrovní péče. Stránka obsahuje jejich soupis v kostce.

### **Máte hned několik možností, kam se obrátit o pomoc:**

- **Zdravotnictví:** psychiatrická ambulance, specializované tzv. OAT poradny (pro alkoholismus a toxikomanie). Ambulance psychiatrických léčeben a psychiatrických oddělení nemocnic.
- **Psychologické poradny:** (pedagogicko-psychologické, pro rodinu apod.), ordinace soukromých psychologů.
- **Tzv. nízkoprahová centra a organizace:** Nízkoprahová z toho důvodu, že jsou otevřená všem, můžete tam přijít „z ulice“, bez doporučení a bez objednání (v Praze např. Drop-in nebo Sananim). Jsou tam většinou odborníci s neformálními zkušenostmi z denní praxe, takže vám dají rady reálně použitelné.
- **Svépomocné organizace a skupiny**, především Anonymní alkoholici (organizace, kde fungují pouze terapeuti z řad „bývalých“, léta abstinujících alkoholiků (žádní profesionálové). Klienti si zachovávají inkognito, schůzky jsou otevřené, dobrovolné. Systém funguje velmi účinně, pro první kontakt s léčbou závislosti někdy jediné řešení pro ty, kteří jinak léčbu odmítají.

### **Související odkaz:**

[Kontakty na léčebny, terapeuty a svépomocné skupiny - klikni zde.](#)