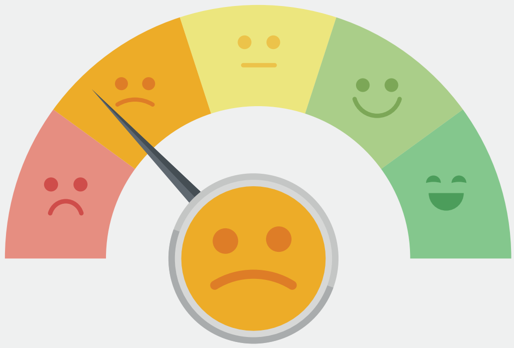
ZÁVISLOST V KARANTÉNĚ
KARANTÉNA SE ZÁVISLOSTÍ



S ČÍM SE MŮŽETE POTÝKAT

- větší chuť na návykové látky
- nutkavé chování
- silnější abstinenční příznaky
- nervozita a úzkost
- návaly vzteku
- nezvyklé situace doma i v práci

CO POMÁHÁ

- **Stanovte** si a dodržujte denní režim
- **Omezte** čas sledování krizového zpravodajství
- **Kontaktujte** (telefonicky) své blízké
- **Řekněte** lidem ve svém okolí, co prožíváte
- **Pomáhejte** (bezpečně) lidem ve Vašem okolí
- **Nezvyšujte** spotřebu návykových látek
- **Nepřerušujte** odvykání, pokud jste již začali
- **Pokračujte** v odvykání i přes drobná zakolísání
- **Vymyslete** si náhradní činnosti, které Vás těší
- **Opakujte** nádech a dlouhý výdech při úzkosti
- **Kontaktujte** odbornou pomoc

NEBUĎTE V TOM SAMI, SPOJTE SE S NÁMI

800 350 000

chciodvykat.cz

Informace o koronaviru	**1212**
Linka první psychické pomoci	**116 123**
Aplikace Nepanikař	
Linka seniorů ELPIDA	**800 200 007**
Senior telefon Život 90	**800 157 157**

NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky.

Úřad vlády České republiky