

**Terapia DDA** (Dorośle Dzieci Alkoholików) to forma wsparcia i leczenia psychologicznego dorosłych osób, które wychowywały się w domu, w którym przynajmniej jeden rodzic/opiekun był uzależniony od alkoholu. Specyfika dzieciństwa i dorastania w takich okolicznościach jest tak duża, że pozostawia często po sobie piętno na całe życie. **Dorośle Dzieci Alkoholików** są częściej narażone na problemy emocjonalne i mają trudności w utrzymywaniu relacji międzyludzkich. Osoby z syndromem DDA wychowywały się w trudnych warunkach. Zmuszało je to do wzmacniania w sobie pewnych cech, emocji i zachowań, które pomagały im wtedy przetrwać, a dziś stanowią poważną przeszkodę w normalnym funkcjonowaniu.

**Współuzależnienie.** Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu może być współuzależnienie. **Osoba współuzależniona:**

- Przejawia silną koncentrację myśli, uczuć i zachowań na osobie pijącej,
- Szuka usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczania problemowi,
- Ukrywa problem picia przed innymi,
- Przejmuje kontrolę nad piciem osoby bliskiej (ogranicza sytuacje alkoholowe, wylewa alkohol, odmierza ilości, kupuje alkohol, aby pijący nie wychodził z domu itp.)
- Przejmuje odpowiedzialność za zachowania pijącego partnera, łagodzi konsekwencje picia: kłamie, płaci długi, dba o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.
- Przejmuje za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje.

Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, **osoba współuzależniona** nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu. **Również DZIECI**, jako członkowie rodziny nieświadomie zaczynają spełniać role, które pozwalają "zneutralizować" skutki zachowania alkoholika i sprawiają, że rodzina może nadal funkcjonować, zachowując pozory normalności. **Dziecko w rodzinie** alkoholowej uczy się trzech zasad: "nie odczuwaj", "nie ufaj", "nie mów".

## Placówki stacjonarne lecznictwa odwykowego na terenie województwa Lubuskiego

**Cibórz** – Gmina Skąpe  
Wojewódzki Szpital  
Specjalistyczny dla  
Nerwowo i Psychicznie  
Chorych

**68/ 341 94 50**  
(detoksykacja,  
terapia,  
rehabilitacja)

**Międzyrzecz** – ul.  
Poznańska 109 Szpital  
dla Nerwowo i  
Psychicznie Chorych

**95/ 742 88 05**  
(detoksykacja,  
terapia)

**Żary** – ul.  
Domaniewskiego 2  
105 Szpital Wojskowy

**68/ 470 78 47**  
(detoksykacja)

**Nowy Dworek 46** –  
Gmina Świebodzin  
Ośrodek dla Osób  
Uzależnionych

**68/ 381 10 91**  
(leczenie,  
rehabilitacja)

**NZO „Horyzont Bis”**  
Ul. Grobla 29, 66-600  
Krosno Odrzańskie

**68/ 383 55 00**  
**693 884 370**  
(terapia)

**Strychy – Katolicki  
Ośrodek Terapii i  
Wychowania Młodzieży  
ANASTASIS**

**95/ 749 30 73**  
**663 797 224**  
(terapia i  
rehabilitacja)

# Informator Miejski



**Informator zawiera  
dane dotyczące placówek  
i instytucji udzielających  
pomocy w zakresie  
rozwiązywania problemów  
uzależnień i przemocy  
na terenie miasta  
Nowa Sól i woj. lubuskiego**

Komisja Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych  
w Nowej Soli

Tel. 68/ 459 03 05

[profilaktyka@nowasol.pl](mailto:profilaktyka@nowasol.pl)



Profilaktyka Nowa Sól

## Gdzie szukać pomocy?

**Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** przy Urzędzie Miejskim w Nowej Soli, *pok. 118*  
Ul. Piłsudskiego 12 tel. 68/ 459 03 05

Każdy **czwartek** w godz. **16<sup>00</sup> - 18<sup>00</sup>**  
dyżur w Punkcie Konsultacyjnym przy  
ul. Jaracza 1 w Nowej Soli.

**Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie\***  
w Nowej Soli  
Ul. Jaracza 1 tel. 68/ 459 03 90  
czynny **od poniedziałku do piątku**  
w godz. 14.00-18.00

W punkcie prowadzone są m.in.:

- ▶ wsparcie psychologiczne  
wtorek **16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>**
- ▶ porady prawne i mediacje rodzinne  
środa **14<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>**
- ▶ porady psychologiczne dla dzieci i rodziców  
czwartek **16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>**

**Punkt Konsultacyjno-Informacyjny Przeciwdziałania Narkomanii\***  
w Nowej Soli  
Ul. Jaracza 1 tel. 68/ 459 03 90  
czynny: poniedziałek **16<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>**  
piątek **14<sup>00</sup>- 16<sup>00</sup>**

**Zespół Interdyscyplinarny Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**  
w Nowej Soli  
Ul. Staszica 1D tel. 68/ 506 63 24

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**  
w Nowej Soli  
Ul. Staszica 1A tel. 68/ 457 43 30

**Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej Relacja\*** w Nowej Soli  
ul. Wojska Polskiego 37  
Rejestracja tel. **669 132 411**

♦ pomoc psychologiczna i psychiatryczna dla osób dorosłych.

**Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży\*** w Nowej Soli ul. Kupiecka 17  
Rejestracja tel. **669 132 411**  
♦ pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży.

**Specjalistyczny Ośrodek Higieny i Terapii Psychiczej NZOZ Spec – Med.\***  
w Nowej Soli ul. Witosa 18  
tel. 68/ 387 30 40

**Stowarzyszenie Monar\*** w Nowej Soli,  
ul. Sienkiewicza 37 tel. **793 835 011**

♦ terapia dla osób uzależnionych,  
poradnictwo dla osób uzależnionych i ich rodzin, realizacja programów profilaktyki CANDIS i Fred Goes Net oraz poradnictwo dot. uzależnień behawioralnych.

**Stowarzyszenie Relacja\***  
w Nowej Soli ul. Kościuszki 24E  
tel. **506 804 548**

♦ **terapia grupowa** dla osób uzależnionych od alkoholu:  
**wtorek i czwartek 17.30 – 19.30**

♦ **terapia indywidualna** dla osób z problemem uzależnienia od substancji psychoaktywnych  
♦ programy profilaktyczne m.in. CANDIS i Fred Goes Net,

♦ **terapia indywidualna** dla Dorosłych Dzieci Alkoholików i osób współuzależnionych,  
♦ poradnictwo dla osób uzależnionych i ich rodzin, terapia dla rodzin i par.

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna**  
w Nowej Soli, ul. Piłsudskiego 65  
tel. 68 387 47 00, 68 388 20 81

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**  
w Nowej Soli, ul. Staszica 1D  
tel. 68/ 506 63 00

**Komenda Powiatowa Policji** w Nowej Soli  
Ul. Północna 2 tel. 68/ 476 31 11

**Komenda Straży Miejskiej**  
w Nowej Soli tel. 68/ 475 77 80

**Nowosolskie Stowarzyszenie Ludzi Działających na rzecz Trzeźwości w Polsce - klub Ogniwo** tel. 784 437 147  
w Nowej Soli ul. Muzealna 46

**wtorek i czwartek 18<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>**  
♦ pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem **piątek 16<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup>**

**Nowosolskie Stowarzyszenie Klub Abstynentów „Odrodzenie”** w Nowej Soli  
ul. Drzymały 4 tel. 600 232 953  
**poniedziałek, środa 17<sup>00</sup>-20<sup>00</sup>**  
**piątek 18<sup>00</sup>-21<sup>00</sup>**  
♦ warsztaty rehabilitacyjne: **czwartek godz.18.00**

## Telefony Zaufania

- 801 199 990 – Telefon Zaufania Narkomania.
- 801 889 880 – Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne.
- 801 14 00 68 – Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci.
- 800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
- 800 12 00 02 – Ogólnopolskie Pogotowie Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”.
- 800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu emocjonalne
- 116 111 - Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży.

\*Pomoc udzielana jest bezpłatnie.