KOUŘENÍ
A
ALKOHOL

VZP ČR

Vyrobeno ve spolupráci
s Všeobecnou zdravotní pojišťovnou České republiky

Mediální partneři:

ÓČKO HUDEBNÍ TV

Radiožurnál ČESKÝ ROZHLAS 1

Žijeme ve svobodné demokratické společnosti. Tato svoboda však s sebou nese i svobodu užívat státem legalizované drogy, což jsou alkohol a tabákové výrobky. Prodej tabákových výrobků je legalizací prodeje jedu, který je obsažen v 67 rakovinotvorných látkách a dalších více než 4000 škodlivých látkách v tabákovém kouři, přičemž stát tento prodej povolil za určitých podmínek a stát reguluje i užívání těchto látek.

Škody působené tabákovými výrobky, alkoholem a dalšími návykovými látkami nejsou totiž nebezpečné jen pro jejich konzumenty, ale v případě kouření i pro jejich okolí. Kolik vypijete alkoholu v restauraci, doma či kdekoli jinde, je vaším svobodným rozhodnutím. Kolik bůčku si k tomu dáte, taktéž. U tabákového kouře je tomu však jinak. Jen v ČR zemře ročně na následky pasivního kouření více než tři tisíce lidí, což je více obětí než v případě dopravních nehod. V EU je to více než 20 tisíc lidí ročně.

Obrovské množství lidí je dále poškozováno na zdraví, a to včetně malých dětí, astmatiků a dalších nemocných, včetně těhotných žen.

Výzkumy nám ukazují, že v ČR ve velkých městech kouří více než polovina dětí ve věku 12–14 let. I proto je třeba kompetentního přístupu všech zodpovědných a hledání cest, jak nekuřáky chránit a kuřákům pomáhat skoncovat s jejich závislostí.

MUDr. Boris Šťastný
Místopředseda Výboru pro zdravotnictví PS PČR

Úvod

Rozvoj civilizace přináší v posledních letech řadu návykových chování, která jsou pro zdraví populace velmi škodlivá. Nedostatečná kvalita výživy, nedostatek pohybové aktivity se stále zvyšující se frekvencí spotřeby legálních drog přináší nejenom velké ekonomické ztráty, ale ovlivňují zdraví populace a zkracují i délku života. V posledních nálezech provedených v rámci systému Zdravých regionů Světové zdravotnické organizace se ukazuje zkrácení předpokládané délky života naší populace oproti skandinávské o minimálně pět let (ruské regiony mají dalších pět let ztráty).

VĚNUJ PÉČI VLASTNÍMU ZDRAVÍ

Vhodnost péče o vlastní zdraví by měla být krédem každého rozumného člověka. Tato příručka slouží k doplnění informací, které získáte při absolvování přednášek z cyklu agentury MEDEA KULTUR s. r. o. Je určena nejen pro vás jako posluchače, ale poskytněte ji i rodičům, aby zvýšili svou informovanost v této aktuální problematice.

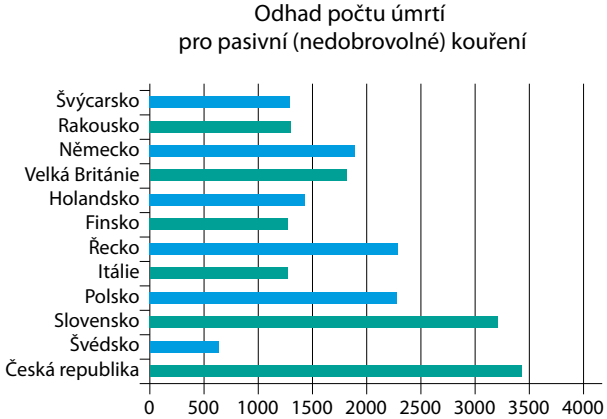
KOUŘENÍ A ZDRAVÍ

Historie kouření

Vdechování nebo přímé kouření vonných listů, koření a drog se vyskytuje v lidské společnosti tisíce let. Kouřením proslula indiánská kultura. Kolumbus přinesl v roce 1492 tabák do Evropy a ten byl považován za lék. První cigarety vznikly až okolo roku 1830 v USA. Levné a cenově dostupné cigarety usnadňovaly společenskou komunikaci a byly považovány za rys moderního intelektuálního způsobu života. Padesátá léta minulého století přináší nezvratné důkazy o poškození zdraví kouřením cigaret. Začíná cílená aktivita informovanosti veřejnosti. Ve vyspělých zemích dochází postupně k razantnímu snížení počtu kuřáků a kouření je prezentováno jako způsob života vylučující ze společnosti. Česká republika patří v současnosti k zemím s nejvyšším počtem návyku kouření mládeže.

Pasivní (nedobrovolné) kouření

Světová zdravotnická organizace (SZO) zdůraznila naléhavou nutnost, aby všechny země zajistily co nejdříve 100% nekuřácké veřejné prostory a pracoviště. Expozice tabákovému kouři vyvolává nádory, onemocnění dýchacích cest, onemocnění cévní a srdeční a zhoršuje existující onemocnění, například astma. 700 milionů dětí, polovina dětské populace, ve světě je vystaveno nedobrovolnému kouření, zejména doma. Pakliže kouří oba rodiče, nacházíme metabolity tabákového kouře v moči dětí ve výši odpovídající pěti vykouřených cigaret. Kouří-li doma pouze matka, je hodnota metabolitů odpovídající třem cigaretám, kouří-li doma pouze otec zaznamenáme dávku jedné cigarety. Předpokládaný počet úmrtí pro pasivní kouření ve vybraných zemích Evropy znázorňuje graf.



ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

Proč přestat kouřit

Kouření přispívá ke vzniku řady onemocnění, zhoršuje průběh onemocnění a zkracuje život minimálně o šest let.

Způsobuje:

- Při nejmenším čtvrtinu srdečně-cévních onemocnění
- Minimálně třetinu nádorových onemocnění, u rakoviny plic nejméně 90 % tohoto onemocnění
- 75 % chronických plicních onemocnění

Definice kuřáctví

Kuřáctví je "narkománií všedního dne", vedoucí k psychické i fyzické závislosti, ohrožující život a zdraví. Psychická závislost je duševním stavem s touhou různé intenzity užívat drogu a zažívat příjemné pocity. Kuřáctví je naučené chování, které kuřák navodil po letech používání drogy.

Odvykání kuřáctví

Moderní koncepce léčby kuřáctví spočívá v ovlivnění sociálně psychologických vazeb při současné léčbě medikamentózní. Tento přístup musí být koordinován, trvat patřičnou délku, tak aby došlo k navození nové formy chování a životního stylu. Náprava poškozených mechanizmů u kuřáka může trvat i celý rok. Je nezbytné úspěšnost léčby pečlivě sledovat.
Má-li se kuřák zbavit vazby na cigaretu musí aktivně hledat jinou formu chování, změnit životní styl. S kouřením je nezbytné přestat úplně a navždy – jediná cigareta může zvrátit veškeré úsilí. V poslední době se osvědčuje přístup postupného snižování počtu vykouřených cigaret s konečným bodem vynechání kouření – den D. Dnes jsou u nás dostupné moderní preparáty na příklad rostlinný alkaloid cytisin je již dlouhou dobu používán v Bulharsku (preparát Tabex), z něho vychází složení preparátu Vareniklinu. Výsledky léčby s tímto preparátem jsou velmi příznivé.

Abstinenční příznaky při nedostatku nikotinu

Odvykání kouření přináší pro jedince řadu vedlejších příznaků, u silných kuřáků jsou silnější. Patří mezi ně psychické potíže, především pocity úzkosti, změny hmotnosti (přibývání hmotnosti především u žen), dýchací potíže, bolesti v krku, pocit zhoršení zdraví. Abstinenční příznaky lze léčit podáním preparátů s nikotinem. Přibývání hmotnosti lze omezit dietou s omezením tuků a cukrů.

UJISTI SE O ZÁVISLOSTI NA KOUŘENÍ

Fagerstromův test nikotinové závislosti

Jak brzy po probuzení si zapálíš první cigaretu?

do 5 minut	3 body
za 6–30 minut	2 body
za 31–60 minut	1 body
po 60 minutách	0 bodů

Jak je obtížné nekouřit v místech zákazu kouření?

Je	1 bod
Není	0 bodů

Kterou cigaretu nemůžeš postrádat?

První ráno	1 bod
Kteroukoliv jinou	0 bodů

Spotřeba cigaret denně

0–10	0 bodů
11–20	1 bod
21–30	2 body
31 a více	3 body

Kouříš častěji během dopoledne?

Ano	1 bod
Ne	0 bodů

Kouříš při nemoci a upoutání na lůžko?

Ano	1 bod
Ne	0 bodů

Hodnocení:
0–1 bod: velmi nízká, nebo žádná závislost
2–4 body: nízká závislost
5 bodů: střední závislost
6–7 bodů: vysoká závislost
8–10 bodů: velmi vysoká závislost

Kouření a těhotenství

Kouření cigaret ohrožuje reprodukci člověka několika způsoby. U mužů dochází ke snižování potence, klesá počet i kvalita spermií, především v důsledku minerálového rozvratu (nedostatek zinku). Snižuje se plodnost žen, dochází ke zvýšení rizika mimoděložního těhotenství a předčasnému porodu, je vyšší riziko potratů. Dochází k narušení vývoje plodu. Dítě kuřačky je minimálně o 250 gramů lehčí než dítě nekuřačky. Kouření rodičů v průběhu těhotenství zvyšuje riziko vzniku vývojových vad dítěte. V České republice kouří v průběhu těhotenství jedna třetina žen. Kouření žen vede ke zvýšenému riziku vzniku SIDS (syndrom náhlého úmrtí novorozence). Kouření matek ovlivňuje i délku kojení – kuřačky kojí kratší dobu. Děti kuřaček jsou více ohroženy rizikem nádorového onemocnění v dětství.

Kuřačka kojením přenáší dítěti řadu toxických látek, karcinogenů a zhoršuje tím jeho zdraví.

Zdravotní následky kouření

Kouření není pouhým návykem, je to chronické onemocnění s pandemickým výskytem. Světová zdravotnická organizace uvádí ve svých materiálech, že na následky kouření umírají každoročně 4 milióny lidí na celém světě. Naše republika tomu přispívá nejméně 25 tisíci zemřelými ročně. Kouření představuje největší rizikový faktor pro zdravotní stav populace, který je plně preventabilní.

- je hlavní příčinou rakoviny plic a průdušek
- je významným iniciátorem vzniku rakoviny ledvin, močového měchýře, slinivky břišní
- podílí se na vzniku dalších nádorových onemocnění (rakovina prsu)
- je příčinou chronických onemocnění dýchacích cest
- zvyšuje spotřebu antioxidantů, především vitaminu C a E
- zvyšuje spotřebu dalších mikronutrientů (zinek)

U většiny zdravotních poškození byl prokázán kumulativní efekt, vztah dávky + účinku + délky působení. Nádorová onemocnění spouští dávka od 60 tisíc vykouřených cigaret a výše.

Prevence závislosti na nikotinu

Nejkritičtějším obdobím pro vznik rozvoje kuřáckého návyku je období mezi desátým až patnáctým rokem. V některých regionech pozorujeme v určitých skupinách populace kouření i u mladších dětí. Dynamika růstu návyku kuřáctví kumuluje okolo věku šestnácti let, dále se již významně nezvyšuje. Významné je ovlivnění populace reklamou, hromadnými sdělovacími prostředky, přáteli a spolužáky.

Výchova k nekouření je nejlépe prováděna v USA. Zde dochází již k naplnění hesla „normální je nekouřit“. Je výsledkem systematického ovlivňování celé populace, ale mládeže zvláště.

ALKOHOL

Alkohol patří mezi psychotropní látky, které působí hlavně na zlepšování nálady. V prvním stupni alkohol normalizuje špatnou náladu, posléze s vyšší dávkou dochází k euforii. Alkohol je potenciální návykovou látkou. Závislost ve srovnání s ostatními drogami vzniká pomaleji. Jednotlivé druhy alkoholických nápojů se liší obsahem alkoholu. Pivo obsahuje 1–5 % ethylalkoholu. Stupně, kterými se pivo označuje, se vztahují na obsah pevných látek a nikoliv na % alkoholu. Víno má obsah 7–12 % alkoholu, dezertní vína až 24 % alkoholu. Koncentráty – lihoviny, kořalky, tzv. tvrdý alkohol – mají od 30–50 % někdy i více alkoholu. Mezi alkoholem a ostatními návykovými látkami je složitý vztah ve smyslu sčítání účinků. S řadou léků se alkohol nesnáší. Ve srovnání s ostatními látkami má alkohol výjimečné postavení, neboť je jednak farmakem, ale také významným zdrojem energie. Např. pro konzumenta piva znamená vypití jednoho piva příjem téměř 900 kJ, což je skoro 10 % doporučené denní dávky energetického krytí. Nadměrný příjem jakéhokoliv alkoholu znamená významné riziko vzniku obezity.

Mozková činnost po požití alkoholu je narušena úměrně s množstvím alkoholu v krvi, a to více ve stadiu vzestupné křivky alkoholu v krvi. Nejcitlivější k alkoholu je mozek. Alkohol zhoršuje významně rozumové funkce, schopnost zapamatování a učení. Je narušena přesnost více než rychlost. Obecně lze říci, že při dávkách alkoholu, kde není překročena koncentrace 0,6–0,8 ‰ dochází k žádoucím příjemným účinkům, zatímco vyšší koncentrace způsobuje pravý opak, tj. účinky nežádoucí. Čím složitější je činnost člověka, tím nižší je hranice pro toxický účinek alkoholu (pilot, řidič).

Fetální alkoholový syndrom – FAS

Fetální alkoholový syndrom je postižení plodu alkoholem, který těhotná žena vypije v prvních třech měsících těhotenství. Vznik FAS nezávisí pouze na množství požitého alkoholu, ale nejčastěji se objeví po silném nárazovém pití. Je charakterizován opožděním růstu, dysfunkcí mozku, řadou drobných dalších postižení jako na příklad nevyvinutí střední části obličeje, kachnovitý nos, malé oči s úzkými štěrbinami, časté šilhání, rozštěpy patra, postižení růstu zubů. Jsou časté nervové příznaky jako třesy, špatná koordinace pohybu, problémy sání při kojení. U chlapců nedochází často k poklesu varlat. Průměrné IQ u dětí narozených s FAS je 65 – silné postižení. Je udáván výskyt od 3 jedinců na 1000 živých porodů až po 1 na 10000 porodů. Prevence: plánovat těhotenství a první tři měsíce žádný alkohol.

Fetální alkoholový efekt – FAE

Vliv alkoholu na poškození plodu se projeví nejenom v těžkém postižení, jako je FAS, ale může být i příčinou mírnějšího poškození s menšími známkami postižení duševního i tělesného. Děti, které se narodí bez známek výraznějších změn tělesného postižení, jsou zařazeny do skupiny FAE. Výskyt tohoto postižení je odhadován na 1–3 případy na 1000 porodů. V pozdějším vývoji přetrvávají poruchy spánku, dochází ke špatné koordinaci pohybů, je prodloužena reakce na podněty, snížena pozornost, snížené IQ.

FAE se projevuje sníženou schopností výuky, sníženou pozorností, špatnou pamětí, neschopností pochopit význam všech slov.

Původ alkoholu

Alkohol vzniká při kvašení cukru působením kvasinek. Je znám již tisíce let, pivo si vařili Babyloňané před šesti tisíci lety, stejně tak víno v této době bylo k dispozici na blízkém východě, Číně, Japonsku. Arabové o několik tisíc let přispěli vynálezem přípravy destilátů (al-kahal z arabštiny jemná směs). Alkoholické nápoje jsou v různé míře konzumovány ve všech zemích Evropy. Spotřeba alkoholu se výrazně liší v rámci regionů Evropy i sociálních vrstev. S vyšší spotřebou alkoholu dochází ke zvýšení rizika nehod, úrazů, včetně dopravních, úmyslného násilí, sebevražd, účasti na šikanování a kriminálním chování. Alkohol se podílí na desetině veškerých onemocnění v evropském regionu. Má významný vliv na zkracování délky života některých regionů a sociálních vrstev. Ekonomické ztráty činí 2–5 % národního důchodu. Naše republika zaujímá

spotřebou alkoholu čelné místo v Evropě. Tradiční je u nás především spotřeba piva. Výdaje na alkohol tvoří v některých rodinách až 20 % celkových výdajů rodinného rozpočtu.

Dá se předpokládat, že abstinence u nás končí v období 6 let věku. V tomto věku již končí abstinence dětí, neboť často na základě iniciativy pijáka v rodině okusí nejdříve pivo, později víno atd. V období od 6–14 let tak začíná systematický chuťový nácvik na alkohol. V ČR ve věku 14 let prakticky nenalezneme abstinenta. Většina z nás se již v dětství či mladistvém věku zařadí do skupiny konzumentů. Do kategorie konzumentů patří menší procento mužů, značné procento žen a velké procento mládeže. Mládež by měla zůstat nejméně do 18 let ve skupině abstinentů. V okamžiku, kdy jedinec hledá v alkoholickém nápoji nástup euforie, změnu nálady, úlevu, odstranění stresu, začíná cesta, během níž se z pijáka může vyvinout člověk závislý na alkoholu.

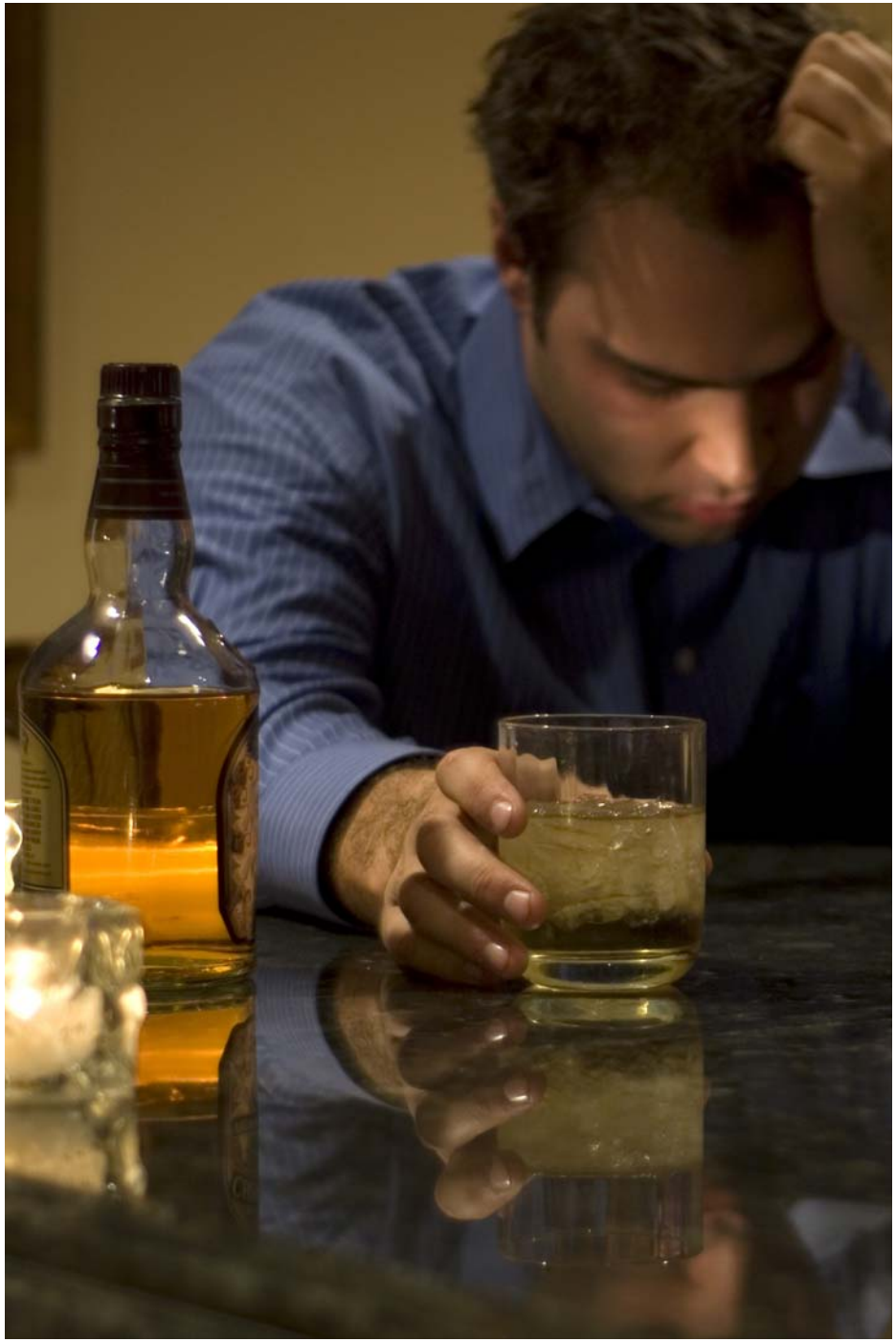
Alkoholik je člověk, kterému opakované pití alkoholu škodí v práci, v osobním životě, v rodině. Hlavním znakem alkoholika je, že zapírá požívání alkoholu. Chronický alkoholismus přináší významné škody na tělesném zdraví. Nejznámější je zvětšení jater, zánět jater a jaterní cirhóza. Poškození sliznice trávicího traktu je u alkoholiků daleko častější než u ostatní populace. Časté jsou průjmy, žaludeční vředy, zánět slinivky břišní. Postižení nervového systému u alkoholika se projevuje v zánětech nervových vláken, ztrátě mozkových buněk. Škody na duševním zdraví jsou významné a vedou často i k sebevraždám – více než 10 % sebevražd je v důsledku pití alkoholu.

Účinky alkoholu na lidský organizmus

Podle stupně porušení různých funkcí organizmu rozeznáváme několik základních stádií intoxikace:

- podnapilost, je nejmírnějším stupněm, nemusí být zřejmá, zjistíme pouze sledováním reakční doby,
- lehká opilost s nápadnou změnou chování, mnohomluvnost, pohybová nejistota, vrávorání,
- střední stupeň opilosti s projevy útlumu, blábolivou řečí, pády a nejistou chůzí, s výraznými změnami psychomotoriky,
- těžký stupeň opilosti se ztrátou orientace, neschopností samostatné chůze bez opory,
- následuje těžká otrava alkoholem s poruchami základních životních funkcí.

U mládeže konzumující alkohol a pod vlivem alkoholu působí problémy druhým, musíme počítat s potížemi ve výuce, v pracovním poměru a s perspektivou nástupu do nekvalifikovaných zaměstnání nebo do nezaměstnanosti.



Pomoc lidem, kteří mají problémy s alkoholem

Prvním krokem je vždy zjištění anamnézy alkoholika:

- kolik dnů v týdnu pije
- kolik nápojů pije
- jaké nápoje pije
- pije někdy více než by měl
- měl kvůli pití problémy
- řídí někdy motorové vozidlo pod vlivem alkoholu

Druhý krok:

- zjistit výši rizika alkoholismu

Jedinec je ohrožen alkoholismem, když vypije týdně 28 nebo více dávek alkoholu. Dávkou rozumíme půllitru piva, 2 dl vína nebo 0,05 l tvrdého alkoholu. Nejméně 3x během uplynulého měsíce vypije 5 a více dávek alkoholu, 2x nebo vícekrát řídí auto pod vlivem alkoholu.

Třetí krok:

- omezit pití maximálně na 2 dávky za den
- nepít alkohol na lačný žaludek
- nezúčastňovat se alkoholových tahů
- nikdy neřídit vozidlo pod vlivem alkoholu

Zákaz pití alkoholu a jeho podávání je v populaci do 18 let porušován nejenom v rodinách, ale i ve veřejných místech. Je porušován zákaz pití alkoholu při řízení motorových vozidel. Z toho vyplývají celosvětově problémy zdravotnické. V USA bylo prokázáno 39 % havárií s prokázaným vlivem alkoholu. Objevují se zprávy, že 80 % těchto úmrtí je ve spojení současného požívání alkoholu s marihuanou. V ČR pod vlivem alkoholu zaviní řidiči přibližně 9 000 nehod, což je 10 % z celkového počtu nehod za rok. Automobilové nehody pod vlivem alkoholu jsou nejčastější příčinou úmrtí u věkové kategorie 15–24 let. Pravděpodobnost dopravní nehody při hladině alkoholu v krvi do 1 ‰ je 7x větší u střízlivého řidiče, do 1,5 ‰ 31x větší a při vyšší hladině 128x větší.

Proto: Nikdy alkohol za volant!

William Shakespeare:

Pití, vašnosti, je náramný podněcovač trojího: červených nosů, spaní a močení. Co se chlípnosti dotýká, tu podněcuje i odněcuje: podněcuje chuť, ale maří výkon. Proto chlast, abych tak řek´, je na chtíč jezovita: udělá ho a oddělá ho, postaví a podrazí ho, rozkuráží a ztrémuje ho, má ho k tomu, aby se kasal a zase nekasal, když jde do tuhého. A nakonec ho ujezovití do spaní a řekne mu: I kdež, vždyť je to lež, než něco chceš, lehni a lež. A nechá ho tak.

Preventivní opatření

Řešení navrhuje regionální organizace SZO pro Evropu. Program ZDRAVÍ 21 stanoví 21 konkrétních cílů pro zdraví. Zdůrazňuje v článku č. 12, že do roku 2015 by mělo dojít k výraznému snížení spotřeby návykových látek, jako je tabák, alkohol a psychotropní drogy ve všech členských státech. Prvním krokem je pro stávající období prevence a zmírnění škod působených alkoholem v celém Evropském regionu. Je třeba posílit akce, které snižují spotřebu alkoholu, a to především u mladistvých působením v rámci škol (Zdravá škola), měst (Zdravé město), regionů (Zdravý region). Do prevence musí být zapojena celá společnost. V současné době se jeví problematika tolerovaných drog (tabák, alkohol) jako priorita především u mládeže. Je proto nezbytné zapojit cíleně primární prevenci. Nejlepší prevencí je sport a aktivní využití volného času, cílená výchova společnosti, rodiny a školy.

Seznam institucí v drogové oblasti

Benešov:
K – centrum Benešov
Magdaléna, o.p.s. – prevence a léčba drogových závislostí
Máchova 400
256 01 Benešov
tel.: 317 728 880, 317 728 855
mobil: 739 308 401
e-mail: slamova@magdalena-ops.cz
Hana Slámová – vedoucí poradny pro odvykání kouření

Beroun:
Tyrkys,
Centrum prevence drogových závislostí
Plzeňská 370
267 01 Králův Dvůr
mobil: 724 066 489

Brno:
K – centrum Drug Azyl
Vídeňská 3
639 00 Brno
tel.: 543 246 524
mobil: 777 916 257 – Libor Šimků
e-mail: drugazyl@podaneruce.cz

České Budějovice:
Poradna drogových závislostí institutu pro rozvoj osobnosti o.p.s.
Čechova 52
370 01 České Budějovice
mobil: 721 311 407

Děčín:
K – centrum
Teplická 45/02
405 01 Děčín 1
tel.: 412 531 415
e-mail: centrumdecin@seznam.cz

Frýdek - Místek:
Centrum nové naděje
Dolní 96
738 01 Frýdek – Místek
tel.: 558 629 223 - Mgr. Oroszy

Havířov:
Centrum drogové pomoci
Hřbitovní 12
736 01 Havířov
tel.: 596 884 854
e-mail: cdp.havirov@volny.cz
Bc. Michal Fabian, DiS. – poradenství, hygienický servis, harm reduction

Hranice:
Centrum Kappa
Skalní 1059
753 01 Hranice
tel.: 581 607 022
mobil: 605 211 218
www.kappa-help.cz
e-mail: hranice@kappa-help.cz

Chomutov:
K - centrum
Hálkova 224
430 00 Chomutov
tel.: 474 652 030 – harm reduction, poradenství, soc. a hyg. servis
www.os-svetlo.net
e-mail: kcchomutov@os-svetlo.net, info@os-svetlo.net

Kadaň:
K – centrum
Klášterecká 1720
432 01 Kadaň
tel.: 474 335 347
mobil: 603 809 312 (nonstop) - harm reduction, poradenství, streetwork, soc. a hyg. servis
www.os-svetlo.net
e-mail: kckadan@os-svetlo.cnet

Karlovy Vary:
K - centrum
Krále Jiřího 38
360 01 Karlovy Vary
tel.: 353 222 742
mobil: 604 420 646, 773 021 503
www.os-svetlo.net
e-mail: centrum.kv@seznam.cz
Jana Huttová (vedoucí K – centra) – poradenství, harm reduction, soc. pomoc

Kladno:
Centrum drogové prevence
Kročehlavská 49
272 01 Kladno
tel.: 312 682 177
PhDr. Urbářová (vedoucí) – primárně preventivní program pro školy (specifická prevence), klubové aktivity (nespecifická prevence), ambulantní poradna

Liberec:
Středisko výchovné péče
Na Výšinách 451/9
460 05 Liberec 5
tel.: 482 757 275, 482 750 807
mobil: 728 145 169
www.svp-lbc.cz
e-mail: svp_lbc@centrum.cz
Mgr. Zdena Švermová (vedoucí střediska)

Centrum ambulantních služeb Advaita
Rumunská 14/6
460 01 Liberec
tel.: 482 750 607
www.advaitaliberec.cz
e-mail: cas@advaitaliberec.cz

Litoměřice:
K – centrum (centrum prevence drogových závislostí)
Lidická 57
412 01 Litoměřice
tel.: 416 737 182
mobil: 728 262 683, 606 229 979
www.kclitomerice.cz
e-mail: kclitomerice@tiscali.cz

Most:
Most k naději
Petra Jilemnického 1929
434 01 Most
tel.: 476 102 288
www.k-centrum.com

Olomouc:
Oddělení Podané ruce,
K-Centrum Walhalla
Sokolská 48
779 00 Olomouc
tel.: 585 220 034, mobil: 774 991 625 – Lucie Řeřichová, DiS. (vedoucí)
www.podaneruce.cz
e-mail: centrum.ol@podaneruce.cz

P-Centrum
Lafayettova 9
772 00 Olomouc
tel./fax: 585 221 983
www.p-centrum.cz
email: p-centrum@p-centrum.cz
PhDr. Krutilová - prevence, poradenství, ambulatní léčba, následná péče

Ostrava - Vítkovice:
K-Centrum RENARKON
Halasova 16
703 00 Ostrava - Vítkovice
tel.: 595 627 005
mobil: 602 678 789
PhDr. Gembal – drogova poradna
tel: 596 683 806
mobil: 724 154 239
www.renarkon.cz
e-mail: cpprenarkon@seznam.cz

Plzeň:
Centrum protidrogové prevence a terapie
Havířská 11
301 00 Plzeň
tel./fax 377 421 034,
377 421 374 – krizová linka
mobil: 731 522 288
www.cppt.cz
e-mail: kcentrum@cppt.cz

Praha 1:
Specializované ambulantní služby CADAS
Spálená 12
110 00 Praha 1
tel.: 222 924 245
www.sananim.cz
e-mail: cadas@sananim.cz

Drop In – Centrum metadonové substituce – I.
Ve Smečkách 8
110 00 Praha 1
tel.: 224 810 197
www.dropin.cz
e-mail: metadon1@dropin.cz

Drop In
Karolíny Světlé 18
110 00 Praha 1

tel.: 222 221 124,
222 221 431 – nonstop linka pomoci
mob: 602 317 173 – PhDr. Ivan Douda;
602 317 174 – MUDr. Jiří Presl
www.dropin.cz
e-mail: stredisko@dropin.cz

Praha 2:
Anima
Apolinářská 4a
128 00 Praha 2
tel.: 224 968 238, 224 968 216, 224 968 239 – rodinná terapie
www.anima-os.cz
e-mail: anima@anima-os.cz

Kontakt
Jungmannova 35/29
110 00 Praha 1
(pasáž Škodova paláce)
tel.: 236 005 328, 236 005 327
mobil:731 056 172, 731 056 708 – informační centrum sociální pomoci
739 824 749 – infolinka k sociálním službám
www.csspraha.cz
e-mail: iis@mcssp.cz

Drop In - Centrum metadonové substituce - II.
Španělská 8
110 00 Praha 2
tel.: 261 219 199
www.dropin.cz
e-mail: metadon2@dropin.cz

Praha 4:
Eset Help
Vejvanovského 1610/1
149 00 Praha 4 – Chodov
tel.: 272 940 879 – ambulance, psychoterapie
www.esethelp.cz
e-mail: info@esethelp.cz

Praha 5:
FN Motol, Centrum pro infekční oddělení
V Úvalu 84
150 00 Praha 5
tel.: 224 436 929, 224 436 928
ambulance: 224 436 930
www.fnmotol.cz
e-mail: jirina.hobstova@lfmotol.cuni.cz
Primář: MUDr. Jiřina Hobstová, CSc.

Praha 7:
K – Centrum
Osadní 2
170 00 Praha 7
tel.: 283 872 186 – nízkoprahové zařízení pro uživatele nealk. drog
www.sananim.cz
e-mail: kacko@sananim.cz

Praha 9:
Oddělení Triangl
Šromova 861
198 00 Praha 9
mobil.: 604 252 887 – Mgr. Dobeš – poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
www.csspraha.cz
e-mail: triangl@mcssp.cz

Prostějov:
K – centrum
Vrahovická 83
796 01 Prostějov
tel.: 582 361 401
www.podaneruce.cz
e-mail: kcentrum.pv@podaneruce.cz

Přerov:
Kappa – HELP
Kosmákova 44
750 01 Přerov
tel.: 581 207 901
www.kappa-help.cz
e-mail: office@kappa-help.cz

Šumperk:
Kontaktní centrum pro drogově závislé KRÉDO
Polská 1/82
787 01 Šumperk
tel.: 583 550 235
mob.: 774 716 020, 777 716 033
www.pontis.cz
e-mail: k-centrum@pontis.cz

Trutnov:
Riaps
Náchodská 359
541 01 Trutnov
tel.: 499 814 890 – poradenství, výměna, soc. a hyg. servis
mob.: 731 441 267, 731 441 269
www.riaps.cz
e-mail: harm.reduction@seznam.cz

Ústí nad Labem:
K – Centrum
Velká hradební 13/47
400 01 Ústí nad Labem
tel.: 475 210 626
mobil:723 936 131
www.minimax.cz/drugout
e-mail: drugout@mbox.vol.cz

Uherské Hradiště:
K-centrum Charáč
Průmyslová 819
686 01 Uherské Hradiště
tel.: 572 540 616
mobil: 777 916 269 - Mgr. Vladimír Kaška
www.podaneruce.cz
e-mail: charac@podaneruce.cz

Znojmo:
K-centrum Netopeer
Horní Česká 4
669 02 Znojmo
tel.: 515 264 996
www.podaneruce.cz
e-mail: netopeer@podaneruce.cz

Žďár nad Sázavou:
SPEKTRUM – nízkoprahové kontaktní centrum
Žižkova 8
591 01 Žďár nad Sázavou
tel.: 556 620 098
mobil: 608 816 721
www.spektrum.kolping.cz
e-mail: spektrum@kolping.cz

Webové stránky

www.alkoholik.cz
– informační server o alkoholismu: vznik, stadia, psychické změny, sociální komplikace, léčba alkoholismu

www.drogy.net
– informační server o drogách

www.drogy-info.cz
– informační portál o ilegálních a legálních drogách

www.abraka.cz
– informační a poradenský server v oblasti prevence drogových závislostí

www.odvykanikoureni.cz
– informační server o kouření: možnost léčby, rady při odvykání, poradna lékaře

www.kurakovaplice.cz
– informační server kouření a zdraví: odvykání kouření, pasivní kouření, protikuřácká poradna

www.antinikotin.cz
– informační server antinikotinového centra

www.ordinace.cz/centrum/odvykani-koureni
- virtuální centrum odvykání kouření

www.nekourit.cz
- server protinikotinového centra

Protialkoholické poradny a jiná zařízení

Bruntál:
AT ambulance
Revoluční 20
792 01 Bruntál
tel.: 554 718 415 – MUDr. Jiří Míčenec

Hradec Králové:
AT ambulance
Hradecká 1172
503 01 Hradec Králové
tel.: 495 832 228
www.lfhk.cuni.cz/psych/

Praha 1:
Anonymní alkoholici
Na Poříčí 16
110 00 Praha 1
tel.: 224 818 247
mobil: 724 162 239, 603 939 486
www.sweb.cz/aacesko/
e-mail: aacesko@seznam.cz

Praha 3:
Protialkoholická poradna
Olšanská 7
130 00 Praha 3
tel.: 271 774 854

Praha 4:
Protialkoholická poradna
Rodvinovská 3
140 00 Praha 4
tel.: 261 262 831 – PhDr. Alena Baťková

Praha 4:
AT ambulance
Vejvanovského 1610
149 00 Praha 4
tel.: 272 922 718
mobil: 777 186 767
www.klinikaeset.cz
e-mail: eset.at@tiscali.cz
– anonymní ambulance

Praha 6:
Centrum duševní pohody Modrá laguna
Družicová 12
160 00 Praha 6
tel.: 233 312 422
www.modra-laguna.cz

Ordinace pro návykové poruchy
Pod Mariánkou 12
169 00 Praha 6
tel.: 233 351 603

AT poradna
Socháňova 1221
163 00 Praha 6
tel.: 235 311 791
mobil: 724 584 283
– MUDr. M. Pekárková
www.cszs.cz, www.atlinka.cz
e-mail: atporadna.repy@seznam.cz

Praha 8:
FN na Bulovce – Protialkoholní oddělení a záchytná stanice
Budínova 2
180 81 Praha 8
tel.: 266 084 000, 266 083 434
– MUDr. Michal Beran, Ph.D. (primář)
www.fnb.cz
e-mail: info@fnb.cz

Psychiatrická lékařská ordinace
U Pazderek 16/300
181 00 Praha 8
tel.: 233 557 631 - MUDr. Zdeněk Homola

Praha 10:
Centrum pro závislé
Vilová 16
100 00 Praha 10
tel.: 274 812 594
mobil: 739 066 401
e-mail: novakovaeva@volny.cz

Olomouc:
P – centrum – AT poradna
Lafayettova 9
772 00 Olomouc
tel./fax.: 585 221 983
www.p-centrum.cz
e-mail: p-centrum@p-centrum.cz, info@p-centrum.cz

Online poradny

www.drogovaporadna.cz

www.dropin.cz/poradna.shtml

www.extc.cz
– drogová poradna

www.prevcentrum.cz/cz/web
– poradna – drogová poradna

www.esethelp.cz/poradna.html
– psychologická poradna

www.iporadna.cz
– pro všechny, kteří si občas neví rady

Komunity

Terapeutická komunita:
Podolánky 383
739 12 Čeladná – Podolánky
tel.: 558 684 334
mobil: 731 572 543
www.renarkon.cz
e-mail: tkrenarkon@seznam.cz
Léčba drogových závislostí.

Terapeutická komunita Karlov:
Karlov 3
398 04 Čimelice
tel.: 382 229 655
382 229 692
www.sananim.cz
e-mail: karlov@sananim.cz
Rezidenční léčba a sociální rehabilitace osob závislých na nealkoholových drogách.

Terapeutická komunita Magdaléna:
Včelník 1070
252 10 Mníšek pod Brdy
tel.: 318 599 125
mobil: 737 284 599
www.magdalena-ops.cz
e-mail: komunita@magdalena-ops.cz
Rezidenční program pro závislé na návykových látkách starší 18 let.

Terapeutická komunita Němčice:
Zámek 1
387 19 Němčice u Volyně
tel.: 383 396 120
www.sananim.cz
e-mail: nemcice@sananim.cz
Dlouhodobá rezidenční léčba a sociální rehabilitace osob závislých na nealkoholových drogách.

Terapeutická komunita pro drogově závislé v Nové Vsi:
Nová Ves 55
463 31 Chrastava
tel.: 485 146 988
www.advaitaliberec.cz
e-mail: komunita@advaitaliberec.cz
Hlavním posláním terapeutické komunity je uzdravovat lidi ze závislosti.

Pastor Bonus terapeutická komunita:
Podlesí 20
793 31 Světlá hora
mobil: 602 743 842
– Mgr. Opletal

Terapeutická komunita Podcestný Mlýn:
Kostelní Vydří 64
380 00 Dačice
tel.: 384 420 172
mobil: 777 916 271 – Ing. Jan Bartošek
www.podaneruce.cz
e-mail: komunita@podaneruce.cz

Cesta Řevnice:
Sádecká 169
252 30 Řevnice
tel.: 257 721 231
mobil: 777 738 795
e-mail: sm-cesta@cbox.cz

Ambulantní postpéče

Brno:
Doléčovací centrum Jamtana
Francouzská 36
602 00 Brno
tel.: 545 246 690
www.podaneruce.cz
e-mail: jamtana@podaneruce.cz

Děčín:
Děčínské doléčovací centrum
Fügnerova 665/18
405 01 Děčín
tel.: 412 510 259, 412 535 533
www.cssdecin.cz/dcentrum
e-mail: hosek@cssdecin.cz

Liberec:
Advaita, o.s.
Rumunská 14/6
460 01 Liberec 1
tel.: 482 750 607
www.advaitaliberec.cz

Mníšek pod Brdy:
Následná péče CHRPA
Včelník 1070
252 10 Mníšek pod Brdy
mobil: 737 284 598 – RNDr. Martin Rataj
www.magdalena-ops.cz
e-mail: chrpa@magdalena-ops.cz
Chráněné bydleni a podporované zaměstnání pro absolventy residenčních protidrogových programů.

Plzeň:
Program následné péče
Doudlevecká 71
301 00 Plzeň
tel.: 377 321 051
www.cppt.cz
email: ambulance@cppt.cz

Praha 5:
Centrum Následné péče Drop In
Holečkova 33
150 00 Praha 5
tel.: 257 326 080
www.dropin.cz
e-mail: cnp@ecn.cz

Praha 7:
Denní stacionář Sananim
Janovského 26
170 00 Praha 7
tel.: 220 803 130
mob.: 605 212 175
www.sananim.cz
e-mail: stacionar@sananim.cz
Ambulantní psychoterapeutické centrum poskytující pomoc, poradenství a léčbu lidem ohroženým důsledky užívání návykových látek.

Praha 9:
Doléčovací centrum Sananim
Ovčí hájek 2549/64A
158 00 Praha 13
tel.: 251 614 070, 251 614 280
www.sananim.cz
e-mail: aftercare@sananim.cz

Poznámky:

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

Odborný poradce: MUDr. Josef Richter, CSc.

Vydalo nakladatelství: MEDEA KULTUR s. r. o.

Medea Kultur