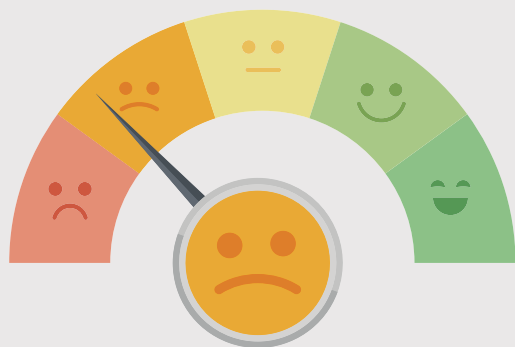


# ZÁVISLOST V KARANTÉNĚ

## KARANTÉNA SE ZÁVISLOSTÍ

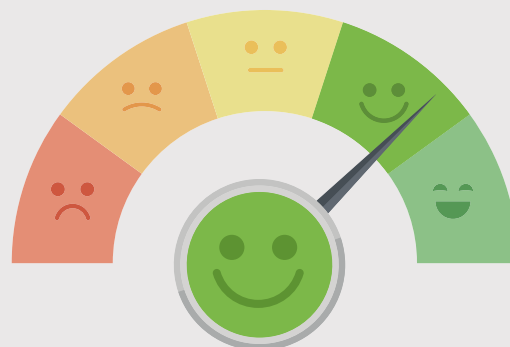


### S ČÍM SE MŮŽETE POTÝKAT

- 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](https://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

