Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Dzień Trzeźwości – sprawdź, gdzie w gminie szukać wsparcia

2026-04-15



15 kwietnia obchodzony jest Dzień Trzeźwości, który zwraca uwagę na skutki nadużywania alkoholu i promuje zdrowy styl życia. W tym dniu przypominamy również, że mieszkańcy gminy mogą skorzystać z bezpłatnej pomocy specjalistów oraz lokalnych instytucji wspierających osoby zmagające się z uzależnieniem.

Dzień Trzeźwości to nie tylko symboliczna data w kalendarzu, ale przede wszystkim moment, który skłania do refleksji nad stylem życia i podejmowanymi wyborami. To także szansa, by poszerzyć wiedzę o skutkach uzależnień oraz wesprzeć osoby zmagające się z problemem alkoholowym.

Trzeźwość to świadomy wybór

Obchody Dnia Trzeźwości przypominają, że trzeźwość to coś więcej niż rezygnacja z alkoholu. To świadome dbanie o zdrowie fizyczne i psychiczne, a także o relacje z

innymi ludźmi.

To dobry moment, aby:

- przyjrzeć się swoim nawykom i stylowi życia,
- zdobyć wiedzę o konsekwencjach uzależnień,
- wesprzeć osoby potrzebujące pomocy,
- promować odpowiedzialne i zdrowe wybory.

Dzień Trzeźwości jest także doskonałą okazją, by pomyśleć o profilaktyce. Świadome podejście do zdrowia może uchronić przed poważnymi konsekwencjami związanymi z nadużywaniem alkoholu. Warto pamiętać, że zmiana zaczyna się od prostych działań – rozmowy, edukacji czy uważności na sygnały ostrzegawcze. Korzystanie ze wsparcia specjalistów oraz udział w działaniach profilaktycznych pomagają budować bezpieczną i zdrową przyszłość.

Gdzie szukać informacji i wsparcia

Zachęcamy, aby ten dzień stał się impulsem do wprowadzania pozytywnych zmian i wyborów sprzyjających zdrowiu, bezpieczeństwu oraz dobrym relacjom. Trzeźwość to świadoma decyzja, która przynosi realne korzyści.

Osoby zainteresowane pogłębieniem wiedzy mogą skorzystać z materiałów dostępnych na stronach Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, a także w Akademii NFZ.

Przypominamy również o możliwości skorzystania ze wsparcia specjalistów w Gminnym Punkcie Konsultacyjnym Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień przy ul. Mirkowskiej 54A lok. 2 w Konstancinie-Jeziornie (tel. 22 754 35 35).

Dyżury pełnią tam:

- Małgorzata Szczurowska – terapeutka uzależnień (wtorki w godz. 10.00–15.00),
- Katarzyna Grabowska – psycholog (środy w godz. 11.30–15.45, piątki w godz. 16.30–21.15),

- Agnieszka Kempa – kurator sądowy (piątki w godz. 10.00–13.00) – udzielanie porad, w sprawach wymagających interwencji zwłaszcza ochrony osób nieletnich.

Bezpłatna pomoc dla mieszkańców

Bezpłatne wsparcie oferują także:

- Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (ul. Rycerska 13, tel. 22 756 34 84, 22 756 34 85);
- Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (dyżury w środy, w godz. 16.00–19.00, członek komisji Elżbieta Różańska);
- Pomarańczowa Linia – ogólnopolski telefon zaufania dla osób nadużywających alkoholu i narkotyków, rodziców młodych ludzi nadużywających alkoholu i narkotyków (nr tel. 801 14 00 68, www.pomaranczowalinia.pl).

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/dzien-trzezwosci-sprawdz-gdzie-w-gminie-szukac-wsparcia