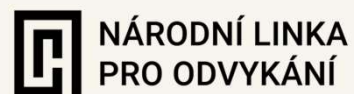


Hledání nových cest poskytování služby Národní linky pro odvykání

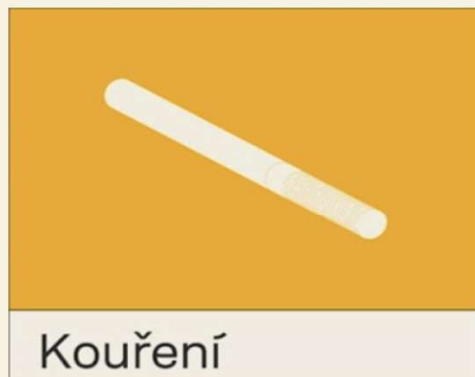
Adiktologická konference Jihočeského kraje




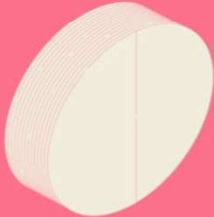

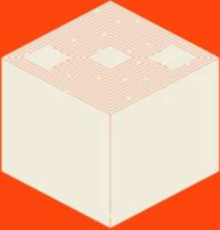


Kdo jsme?

- **Národní linka pro odvykání**
- tým konzultantů s psychologickým a/nebo adiktologickým vzděláním
- **800 350 000** BEZPLATNĚ | PO – PÁ | 10 – 18

Jak jsme se dostali odsud...



Sem?

		
Kouření	Léky	Alkohol
		
Hraní	Drogy	Sociální sítě

Historie

- **2005 prof. Eva Králíková, částečně dotované číslo, vznik ČKPT**
- **pracovní dny 11 - 16 h**
- **medici a studenti dalších profesí**
- **pouze reaktivní volání**
- **cca 200 hovorů ročně**
- **dobrovolnická báze**



Kouření 2016

- **schválení dotační žádosti**
- **zcela nový provoz**
- **zaštítění NMS**
- **transformace na Národní linku pro odvykání**

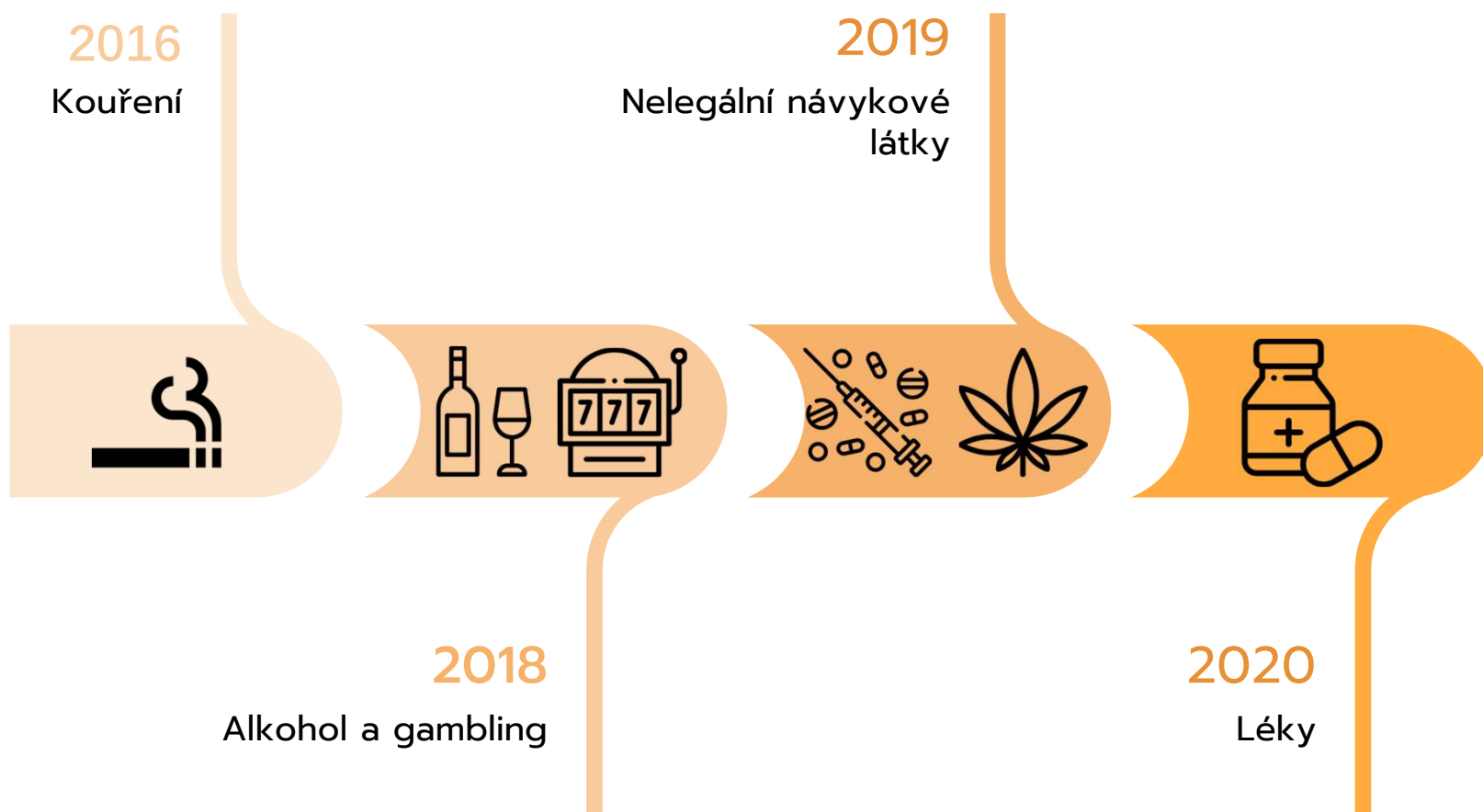


Problematika ostatních látek

- závislost na alkoholu - doporučení ke specialistům na diagnostiku a léčbu
- proč tedy linka? Protože **krátkodobé poradenství je účinným způsobem, jak snížit spotřebu a riziko u lidí užívající alkohol** rizikovým způsobem
- poradenství x terapie



Průběh v čase



Alkohol a gambling 2018

- **implementace vlastní metodiky**
- **rešerše linek poskytujících poradenství**
- **přísná kritéria pro spolupráci**



Nelegální návykové látky 2019

- **návrh vlastní metodiky**
- **odkazování vs spolupráce**
- **“drogy” vs konopí**



Léky 2020

- **specifický přístup**
- **spíše odkazování**



COVID-19

- **prvotní nárůst hovorů**
- **dostupnost služby**
- **tvorba informačního dokumentu**
- **pozorování zhoršení stavu u rizikových klientů**



Válka

- pružná reakce
- štěstí v neštěstí
- pokus o domluvu česko-ukrajinsky
- emailové poradenství (s odpovědí do 3 dnů)



VÁLKA JE TAK BLÍZKO...

MOŽNÁ ZAŽÍVÁTE

STRACH, ÚZKOST, BEZMOC, POCITY VĚNY, TOK NEZASTAVITELNÝCH MYŠLENEK, POTÍŽE SE SPÁNEM, SOUSTŘEDĚNOSTÍ, NEJSTE VE SVĚ KŮŽI, JSTE PLAČTIVÍ...

TYTO REAKCE JSOU ZNÁMKY STRESU ZE SITUACE, S NÍŽ ZATÍM VĚTŠINA Z NÁS NEMÁ ZKUŠENOST A TEPRVE SE S NÍ UČÍME ZACHÁZET.

MOŽNÁ TEĎ SVÁDÍTE BOJ SAMI SE SEBOU

LÁKÁ VÁS SE OTUPLIT, NEMYSLET NA TO, VYPNOUT, CÍSTIT ÚLEVU; NAPADÁ VÁS, ŽE BY VÁM K TOMU NEJRYCHLEJI POMOHL TREBA ALKOHOL NEBO JINÁ NÁVYKOVÁ LÁTKA? MÁTE ZA SEBOU BOJ SE ZÁVISLOSTÍ, NEBO JIM PŘÁVĚ PROCHÁZÍTE?

VĚDOMÍ, ŽE TATO ZÁTĚŽ JE PRO VÁS RIZIKOVOU SITUACÍ, JE ZÁKLAD. ZKUSTE PROTO NYNÍ ALKOHOL I DALŠÍ NÁVYKOVÉ LÁTKY VYNECHAT NEBO ALESPON OMEZIT.

DALŠÍM KROKEM JE BÝT PŘIPRAVEN NA TO, ŽE SE MOHOU OBJEVIT CHUTĚ, KTERÉ JSTE JIŽ PŘEKONALI, ALE V SOUČASNÉ DOBĚ SE STARÉ ZVYKLOSTI VLIVEM PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE MOHOU OPĚT PŘIHLÁSIT.

JAK PŘEKONAT CHUTĚ?
DOPORUČUJEME PŘESMĚROVAT VAŠI POZORNOST JINAM.

CO VÁM MŮŽE POMOCI?

3X SE ZHLUBOKA NADECHNOUT NAPÍT SE VODY

ZMĚNIT CHUŤ V ÚSTECH

ZABAVIT MYSL OBLÍBENOU AKTIVITOU (SPORT, KNIHA, FILM, KRÍŽOVKA...)

ZAVOLAT NĚKOMU, KDO VÁS VYSLECHNE

NEMUSÍTE NA TO BÝT SAMI

AŽ JE VAŠE ZÁVISLOST JAKÁKOLI, POMŮŽEME VÁM JI PŘEKONAT

NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ JE URČENA VŠEM, KTERÍ SAMI CHTĚJÍ NEBO ZVAŽUJÍ ODVYKÁNÍ OD NÁVYKOVÝCH LÁTEK, NEBO SE POTŘEBUJÍ PORADIT OHLEDNĚ ODVYKÁNÍ SVÝCH BLÍZKÝCH OSOB.

TELEFONNÍ PORADENSTVÍ JE V ČESKÉM JAZYCE
E-MAIL JE MOŽNÉ ZASLAT V ČESKÉM I UKRAJINSKÉM JAZYCE
(ODPOVĚĎ DO 3 PRACOVNÍCH DNŮ)

KAŽDÝ VŠEDNÍ DEN

10-18 hodin



NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ

800 350 000

PORADTE@CHCIODVYKAT.CZ

WWW.CHCIODVYKAT.CZ



Informační leták

Jak pracujeme



1. Telefonicky

- inbound i outbound hovory

2. Prostřednictvím e-mailu

- základní poradenství
- snaha navázat telefonický kontakt

3. Chat

- základní poradenství
- snaha navázat telefonický kontakt
- **chatbot**

4. Online zvyšování motivace

- samostatné vyplnění dotazníku a edukace (www.bezsigaret.cz)
- následné telefonické kontaktování



Jak pracujeme

1. Pre-úvodní hovor

- 5 minut
- představení služby, zjištění zakázky
- jednorázová konzultace
- dlouhodobá spolupráce

2. Úvodní hovor

- 30-45 minut
- mapování, diagnostika, doporučení

3. Návazné konzultace

- 15 minut
- jak se klientovi daří, prostor pro klienta
- maximum 15 konzultací



Jak pracujeme

- diagnostické nástroje
- důraz na aktivizaci klienta
- motivační rozhovory
- prevence relapsu
- abstinenční/monitorovací testy
- edukace
- motivační škály
- plánování odvykacího postupu (krizové intervence)
- evaluace

 800 350 000
NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ
KOUŘENÍ

www.bezcigaret.cz
www.koureni-zabiji.cz

Jak zvládnout chuť na cigaretu

Překonejte nejtěžších prvních 10 minut

-  Odejděte z místa, kde se kouří
-  3 x se zhluboka nadechněte
-  Napijte se vody

-  Zabavte mysl
-  Zabavte ruce
-  Zabavte ústa, změňte chuť v ústech

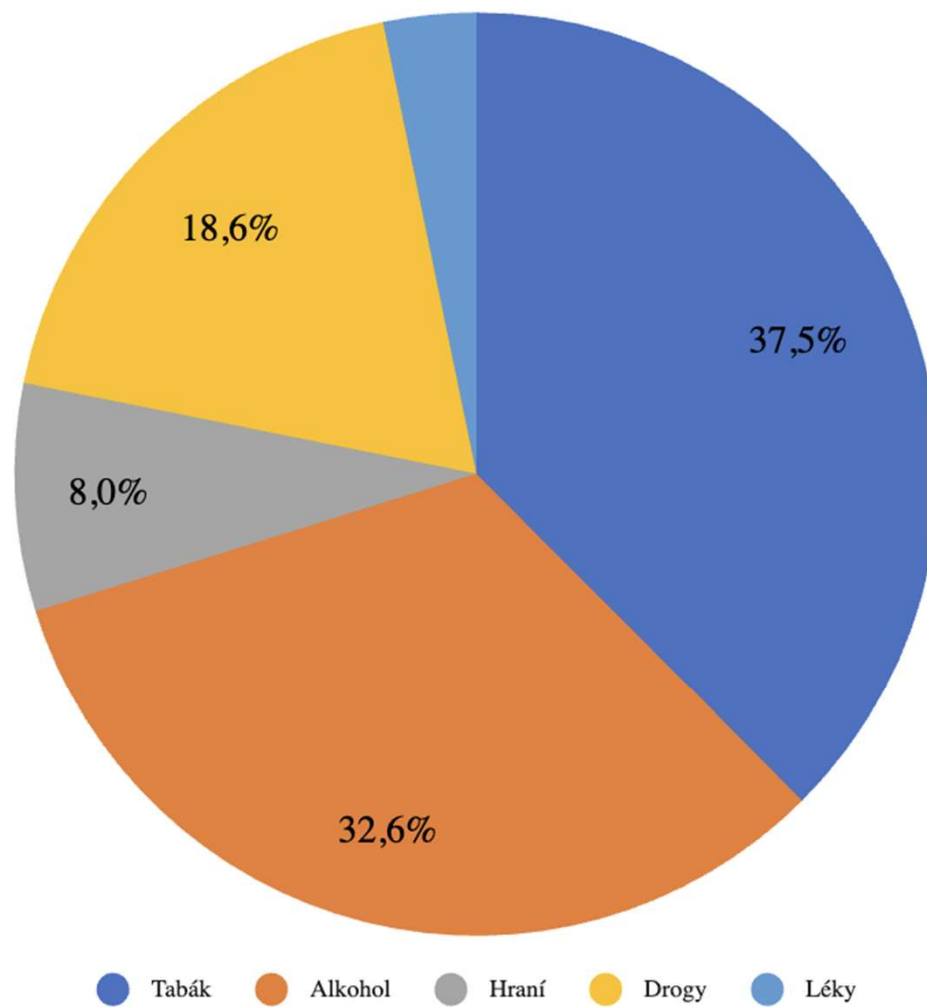
-  Zavolejte někomu, kdo Vás v odvykání podporuje
-  Pokud užíváte náhradní nikotin, tak si aplikujte jednu dávku

 **Zavolejte na linku 800 350 000**

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky a Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky.
Národní linka pro odvykání kouření byla zřízena Úřadem vlády České republiky v rámci Národních středisek pro podporu odvykání kouření, které spravuje Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, a provozuje ji Česká koalice proti tabáku.
Projekt je realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



Specifikum NLO



Statistika za rok 2021

2021	Celkem hovorů (i nerealizované)						
	Tabák	Alko	Gambl	Drogy	Léky	Celkem (sevio)	Celkem (součet)
Leden	305	159	37	35	10	800	546
Únor	331	137	22	43	8	824	541
Březen	414	179	35	46	8	986	682
Duben	279	177	33	40	5	900	534
Květen	291	145	45	46	13	845	540
Červen	306	180	28	48	14	849	576
Červenec	313	125	74	39	11	805	562
Srpen	358	127	32	44	10	822	571
Září	376	143	41	44	9	835	613
Říjen	0	0	0	0	0		0
Listopad	0	0	0	0	0		0
Prosinec	0	0	0	0	0		0
Celkem	2973	1372	347	385	88	7666	5165

Kam dál?

- **nelátkové závislost**
- **netolismus**
- **sociální sítě**
- **gaming disorders**
- **závislost na procesech**



Děkuji za pozornost!

Ladislav Děkány - odborný garant NLO

