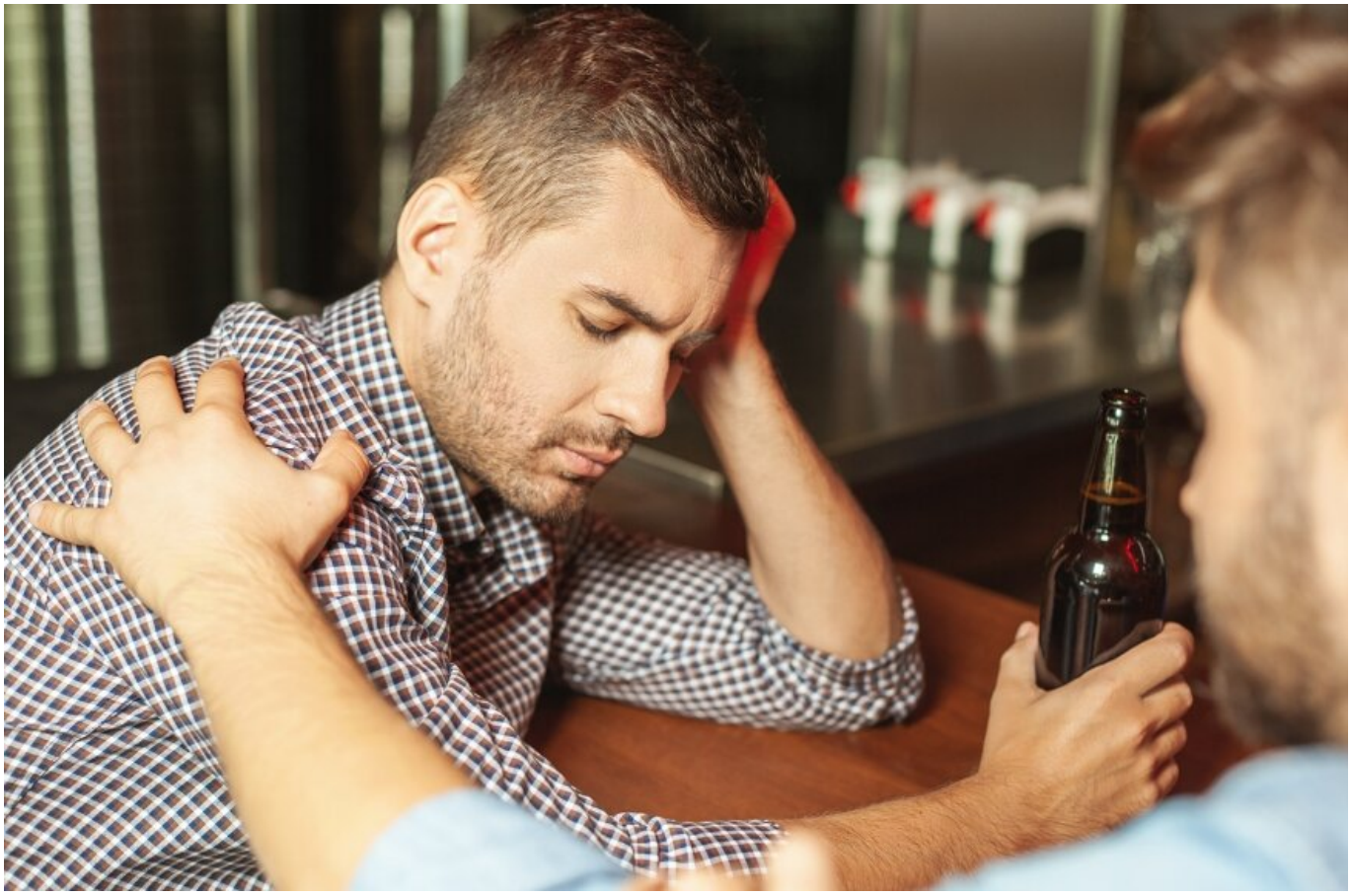
Gdzie w łódzkim szukać pomocy w uzależnieniu

data aktualizacji: 2026.08.17 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Sposób udzielenia pomocy zależy od stanu osoby pijącej. Leczenie uzależnienia w poradni jest bezpłatne, nie wymaga skierowania i przysługuje również osobom nieubezpieczonym. (fot.pexels)

Drgawki, splątanie lub omamy po odstawieniu alkoholu wymagają natychmiastowej pomocy medycznej. W pozostałych sytuacjach pierwszym krokiem może być poradnia leczenia uzależnień, oddział detoksykacyjny albo wsparcie przeznaczone dla rodziny. Wyjaśniamy, gdzie zadzwonić, czy potrzebne jest skierowanie i za co nie trzeba płacić.

Decyzja rzadko zapada w środku dnia. Zapada wieczorem, po kolejnej awanturze albo po poranku, który znowu zaczął się od szukania butelki w kuchni. Ktoś bierze telefon i wpisuje w wyszukiwarkę pytanie o pomoc.

Wtedy zaczyna się drugi problem. Wyników jest kilkanaście, każdy mówi co innego, a żaden nie odpowiada na najpilniejsze pytanie: gdzie zadzwonić o tej porze i w takiej sytuacji.

Odpowiedź zależy nie od zasobności portfela, tylko od stanu osoby, o którą chodzi. Inaczej wygląda pierwszy telefon, gdy ktoś jest trzeci dzień w ciągu i zaczyna się trząść. Inaczej, gdy pije za dużo od lat, ale rano wstaje do pracy. Jeszcze inaczej, gdy pomocy szuka żona, a mąż nie chce o tym

słyszeć. Poradnia leczenia uzależnień, oddział detoksykacyjny i grupa wsparcia to trzy osobne drogi. Która z nich jest teraz właściwa, zależy od tego, co dzieje się w domu.

W skrócie

- Na leczenie uzależnienia w poradni nie potrzeba skierowania. Ustawa wymienia osobno osoby uzależnione i osobno ich bliskich, więc jedni i drudzy zapisują się tak samo.
- Leczenie odwykowe jest bezpłatne również dla osób bez ubezpieczenia. To zapis ustawowy, nie gest dobrej woli placówki.
- Drgawki, splątanie, omamy i wysoka gorączka po odstawieniu alkoholu oznaczają stan nagły. Wtedy dzwoni się pod 112, nie do rejestracji.
- Odtrucie przerywa ciąg i przeprowadza przez pierwsze dni. Nie leczy uzależnienia i nie zastępuje terapii.
- Rodzina nie musi czekać, aż osoba pijąca się zgodzi. Poradnia dla współuzależnionych, Al-Anon i gminna komisja są dostępne od zaraz.
- Sąd może zobowiązać do leczenia, ale nikogo w ośrodku nie zamknie. Obowiązek trwa najwyżej dwa lata i nie daje prawa zatrzymania pacjenta wbrew jego woli.

Kiedy zamiast do poradni dzwoni się po pogotowie?

Wtedy, gdy po odstawieniu alkoholu pojawiają się drgawki, splątanie albo omamy. Wtedy nie umawia się wizyty, tylko dzwoni pod 112.

Objawy, przy których liczy się godzina

Zespół abstynencyjny to reakcja organizmu na nagły brak alkoholu. Pierwsze objawy przychodzą po kilku, kilkunastu godzinach od ostatniego kieliszka i u większości osób są łagodne: drżenie rąk, poty, niepokój, bezsenność, nudności. Jest to nieprzyjemne, ale samo w sobie nie zagraża życiu.

Groźne jest to, co przychodzi później i rzadziej. Drugiej albo trzeciej doby po przerwaniu picia może rozwinąć się majaczenie alkoholowe. Człowiek traci orientację, widzi i słyszy rzeczy, których nie ma, jest pobudzony, ma przyspieszone tętno i gorączkę. Bywają też napady drgawkowe. Przy takich objawach nie szuka się poradni ani nie czeka do rana, tylko dzwoni pod 112 albo 999.

Majaczenie leczy się wyłącznie w szpitalu, bo tylko tam da się je opanować bezpiecznie. Kroplówka podana w domu tego nie załatwi.

Dlaczego nagłe odstawienie bywa groźniejsze niż picie

Brzmi to nielogicznie, a jednak po długim ciągu ryzyko przesuwa się właśnie w stronę odstawienia. Organizm przyzwyczajony do stałej obecności alkoholu reaguje na jego brak nadmiernym pobudzeniem układu nerwowego i to ono odpowiada za drgawki oraz majaczenie.

Stąd ostrzeżenie: po długim i intensywnym piciu nie odstawia się alkoholu samodzielnie z dnia na dzień. Przegląd opublikowany w czasopiśmie Addiction opisuje zespół abstynencyjny jako stan, który w najcięższej postaci zagraża życiu. Odstawienie pod opieką lekarza jest tam traktowane jako zwykle pierwszy etap leczenia, a nie coś, co trzeba odbębnić przed leczeniem właściwym.

Dla rodziny wniosek jest prosty. Jeśli bliski pije ciągiem od kilku dni, decyzja o przerwaniu picia nie powinna zapadać w kuchni. Wystarczy telefon do lekarza rodzinnego albo do poradni, żeby ktoś ocenił, czy odstawienie da się bezpiecznie przeprowadzić w domu.

Od czego zacząć, gdy trzeba najpierw odstawić alkohol?

Od oceny, czy odstawienie da się bezpiecznie przeprowadzić poza szpitalem. Tę ocenę robi lekarz, nie pacjent i nie rodzina.

Jak wygląda odtrucie w oddziale NFZ

W systemie publicznym służy do tego oddział leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych, w skrócie OLAZA. Za tą urzędową nazwą kryje się rzecz prosta. Pacjent przechodzi przez odstawienie pod opieką: dostaje kroplówki i leki łagodzące objawy, a personel pilnuje, żeby uzupełnić niedobory soli mineralnych i witaminy B1.

Takie oddziały działają w regionie łódzkim przy szpitalach psychiatrycznych i wojewódzkich, a pobyt jest bezpłatny. Przy przyjęciu planowym zwykle trzeba mieć skierowanie: od lekarza rodzinnego, z poradni leczenia uzależnień albo z poradni zdrowia psychicznego. W stanie nagłym pacjent trafia na oddział bez tego dokumentu.

Oddział nie jest miejscem, w którym leczy się uzależnienie. Jest miejscem, gdzie bezpiecznie przechodzi się przez pierwsze dni bez alkoholu, a personel motywuje do dalszej terapii.

Kiedy pacjent trafia do placówki prywatnej

Najczęściej z trzech powodów i żaden z nich nie brzmi "bo NFZ nie działa".

Pierwszy to czas. Odtrucie bywa potrzebne dziś, a nie za tydzień, i akurat wtedy kilka dni ma znaczenie. Drugi to forma: część pacjentów potrzebuje krótkiego odtrucia bez pobytu na oddziale, a takiej usługi system publiczny nie prowadzi.

Zostaje trzeci powód, czyli ciągłość. Chodzi o to, żeby załatwić wszystko w jednym miejscu: odtrucie, potem psychoterapię, po drodze konsultację lekarską. Dla mieszkańców regionu najbliższą taką pełną ścieżką jest leczenie alkoholizmu w Łodzi, gdzie kolejne etapy prowadzi ten sam zespół.

Te dwie drogi nie wykluczają się nawzajem. Często bywa tak, że pacjent robi odtrucie prywatnie, bo termin był potrzebny na już, a na terapię chodzi potem do poradni na NFZ. To wciąż jedno leczenie, tyle że w dwóch miejscach. Nikt nie każe wybierać z góry.

Czy detoks załatwia sprawę?

Nie. Odtrucie usuwa alkohol z organizmu i przeprowadza przez objawy odstawienne, ale nie zmienia tego, co kazało pić.

Dlatego oddziały detoksykacyjne kończą pobyt skierowaniem do terapii, a nie gratulacjami. Odtrucie powtarzane co kilka miesięcy zmienia tylko tyle, że przez kilka dni pacjent czuje się lepiej.

Gdzie się leczyć, gdy objawów odstawienia nie ma?

W poradni terapii uzależnienia od alkoholu. Wchodzi się tam bez skierowania i bez opłaty, a ubezpieczenie nie jest do tego potrzebne.

Poradnia bez skierowania i bez opłaty

Ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej wymienia leczenie uzależnień wśród nielicznych

świadczeń, na które skierowanie nie jest potrzebne. Wymienia przy tym dwie grupy osobno: osoby uzależnione i osoby współuzależnione, czyli bliskich, których życie zaczęło się kręcić wokół czyjegoś picia. Jedni i drudzy zapisują się tak samo, czyli po prostu dzwonią i umawiają termin.

Druga rzecz dotyczy pieniędzy. Ustawa o wychowaniu w trzeźwości mówi wprost: od osób uzależnionych od alkoholu nie pobiera się opłat za leczenie odwykowe. Ustawa o świadczeniach idzie krok dalej i wpisuje je na krótką listę tych świadczeń, które należą się niezależnie od tego, czy ktoś ma ubezpieczenie. W praktyce znaczy to tyle, że brak ubezpieczenia nie zamyka drogi do leczenia. Osoba bez pracy i bez składek ma do niego takie samo prawo jak każdy inny.

Jest jeszcze trzecia rzecz, oczywista dopiero wtedy, gdy powie się ją na głos. Leczenie odwykowe jest dobrowolne, tak stoi w ustawie. Nikt nie zapisze do poradni kogoś za niego.

Co dzieje się na terapii podstawowej

Pierwsza wizyta to rozmowa diagnostyczna. Właściwa terapia zaczyna się po niej. Terapeuta zbiera historię picia, pyta o zdrowie, pracę, rodzinę i wcześniejsze próby, a na tej podstawie proponuje program.

Dalej zaczyna się terapia podstawowa, która w polskim modelu opiera się głównie na pracy w grupie, uzupełnionej sesjami indywidualnymi. Trwa miesiącami. Pacjent uczy się rozpoznawać sytuacje, po których zwykle sięgał po alkohol, i radzić sobie z głodem alkoholowym. Buduje też plan na moment, w którym wróci ochota, żeby napić się jeszcze raz.

Część poradni prowadzi też konsultacje lekarskie i wtedy w grę wchodzi farmakoterapia: disulfiram, naltrekson, akamprozat albo nalmefen. O tym, czy któryś z tych leków ma sens u konkretnego pacjenta, decyduje lekarz po ocenie stanu zdrowia. Żaden z nich nie działa sam. Każdy jest dodatkiem do terapii i ma sens tylko razem z nią.

Kiedy poradnia to za mało

Wtedy, gdy wizyty raz w tygodniu nie wystarczają, żeby utrzymać abstynencję. Są na to dwa mocniejsze rozwiązania.

Oddział dzienny to terapia od rana do popołudnia, z powrotem do domu na noc. Pacjent ma zajęty cały dzień, ale zostaje przy rodzinie. Oddział całodobowy oznacza pobyt na miejscu i wybiera się go wtedy, gdy właśnie w domu najtrudniej nie pić.

Do żadnego z tych miejsc nie trafia się z ulicy. Kwalifikację prowadzi poradnia albo lekarz, więc pierwszy krok i tak jest ten sam.

Co może zrobić rodzina, zanim bliski się zgodzi?

Zacząć od siebie. Poradnia przyjmuje osoby współuzależnione osobno, bez zgody i bez wiedzy osoby pijącej.

Poradnia przyjmuje również osoby współuzależnione

Ten sam przepis, który zwalnia ze skierowania osoby uzależnione, obejmuje też ich bliskich. Żona, mąż, dorosłe dziecko czy rodzic mogą zapisać się do poradni na własne nazwisko, bez zgody osoby pijącej i bez informowania jej o tym.

To zwykle zaskakuje, bo pierwsza myśl w takim domu brzmi inaczej: najpierw trzeba jego namówić, potem będzie o czym rozmawiać. Tymczasem terapia dla bliskich to osobne leczenie, które ma sens samo w sobie. Nie trzeba czekać, aż druga osoba dojrzeje do decyzji.

Dla dzieci i nastolatków z takich domów są osobne programy, a dla dorosłych, którzy wyrośli w rodzinie z alkoholem, terapia DDA.

Al-Anon i AA w regionie łódzkim

Obok państwowej służby zdrowia działa druga sieć pomocy, bezpłatna i nieformalna. W regionie łódzkim jest gęsta.

Anonimowi Alkoholicy prowadzą w Łodzi Punkt Informacyjno-Kontaktowy przy ulicy Więckowskiego 13. Dyżury odbywają się codziennie od 18.00 do 20.00, telefon 42 632 44 77. Region łódzki AA obejmuje pięć intergrup i grupy nie tylko w samej Łodzi, ale też w Sieradzu, Piotrkowie Trybunalskim i w kilkudziesięciu mniejszych miejscowościach.

Al-Anon to odpowiednik dla rodzin i przyjaciół. Grupy w regionie spotykają się między innymi w Bełchatowie, Łasku, Łęczycy, Łodzi, Piotrkowie Trybunalskim, Radomsku, Rawie Mazowieckiej, Sieradzu, Skierniewicach, Wieluniu, Zduńskiej Woli i Zgierzu. Telefon regionalny 690 680 117 działa od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-20.00. Udział jest bezpłatny i anonimowy, składek nie ma.

Grupa nie zastępuje terapii i nikt tam tego nie obiecuje. Jest natomiast czymś, co można zrobić od razu, kiedy na termin w poradni trzeba jeszcze poczekać.

Czy sąd może zobowiązać do leczenia?

Może, choć wygląda to inaczej, niż większość ludzi sobie wyobraża.

Procedura zaczyna się w gminie. Zgłoszenie do gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych złożyć może w praktyce każdy: członek rodziny, sąsiad, pracownik socjalny, dzielnicowy. Komisja zaprasza osobę zgłoszoną na rozmowę motywującą i jeśli ta zgodzi się leczyć dobrowolnie, sprawa na tym się kończy.

Jeśli nie, komisja kieruje sprawę do sądu rejonowego. Wniosek składa wtedy komisja albo prokurator, a sąd rozpatruje go w trybie nieprocesowym, czyli takim, w którym nie ma powoda ani pozwanego. Zanim zapadnie orzeczenie, osoba zgłoszona przechodzi badanie u biegłego.

Samo uzależnienie nie wystarczy, żeby taki wniosek przeszedł. Ustawa wymaga, by picie powodowało jedną z czterech rzeczy: rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylanie się od obowiązku zaspokajania potrzeb rodziny albo systematyczne zakłócanie spokoju lub porządku publicznego.

Wokół tego etapu narosło najwięcej złudzeń. Orzeczony obowiązek trwa najwyżej dwa lata, licząc od dnia, w którym postanowienie sądu się uprawomocni, czyli gdy minie już czas na odwołanie. Powtórzyć go wobec tej samej osoby można dopiero po trzech miesiącach od zakończenia poprzedniego.

Najważniejsze jest jednak to, czego takie postanowienie nie daje. Przymus dotyczy wyłącznie doprowadzenia: na badanie, na rozprawę i do placówki. Nie ma podstawy prawnej, żeby zatrzymać pacjenta w ośrodku wbrew jego woli. Sąd doprowadzi więc człowieka pod właściwy adres, ale nie sprawi, że zacznie się tam leczyć.

Cztery ścieżki, jedna decyzja

Żadna z nich nie jest lepsza ani gorsza od pozostałych. O tym, którą wybrać, decyduje stan osoby, o którą chodzi, i to, ile zostało czasu.

Sytuacja	Gdzie dzwonić najpierw	Skierowanie	Koszt
Drgawki, splątanie, omamy, wysoka gorączka po odstawieniu	112 albo 999	nie	bezpłatnie
Kilkudniowy ciąg, narastające objawy odstawienne	oddział detoksykacyjny NFZ albo placówka prywatna	planowo tak, w stanie nagłym nie	NFZ bezpłatnie, prywatnie według cennika
Picie problemowe bez objawów odstawiennych	poradnia terapii uzależnienia od alkoholu	nie	bezpłatnie, także bez ubezpieczenia
Rodzina szuka pomocy, osoba pijąca się nie zgadza	poradnia dla współuzależnionych, Al-Anon, gminna komisja	nie	bezpłatnie

Widać w niej rzecz, którą łatwo przeoczyć. W trzech wierszach na cztery pomoc jest bezpłatna i dostępna bez skierowania. Pieniądze wchodzą w grę dopiero wtedy, gdy ktoś potrzebuje szybszego terminu albo formy, której system publiczny nie prowadzi.

Skąd wziąć aktualną listę placówek

Z dwóch miejsc, obu prowadzonych przez instytucje publiczne i obu aktualizowanych na bieżąco.

Pierwsze to mapa placówek Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. To ta instytucja przejęła zadania dawnej PARPA, co warto wiedzieć, bo starsze ulotki i strony gminne wciąż odsyłają pod nieistniejącą już nazwę. Mapa pozwala odfiltrować poradnie, oddziały dzienne, oddziały całodobowe i oddziały leczenia zespołów abstynencyjnych.

Drugie to Informator o Terminach Leczenia NFZ. Tam widać nie tylko adresy, ale też najbliższe wolne terminy u poszczególnych świadczeniodawców, co przy planowaniu waży więcej niż sama lista adresów.

Żadne zestawienie w artykule nie zastąpi tych dwóch źródeł, bo placówki w ciągu roku zmieniają adresy, godziny i zakres umów z NFZ.

Co zrobić, gdy nie wiadomo, gdzie zadzwonić

Zadzwonić gdziekolwiek w tej siatce, bo w każdym z tych miejsc ktoś zna pozostałe i potrafi wskazać dalszy krok.

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia pod numerem 800 199 990 działa codziennie od 16.00 do 21.00, jest bezpłatny i anonimowy. Konsultanci rozmawiają zarówno z osobami pijącymi, jak i z rodzinami, i potrafią wskazać, gdzie w okolicy szukać dalej.

Można też zacząć od gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych albo od punktu konsultacyjnego w gminie, który w mniejszych miejscowościach zwykle mieści się przy ośrodku pomocy społecznej. Trzecia możliwość to lekarz rodzinny. Zna lokalne poradnie i wystawi skierowanie, gdyby okazało się potrzebne.

Największą przeszkodą przy tym pierwszym telefonie jest przekonanie, że trzeba od razu trafić dobrze. Nie trzeba. Każdy z tych numerów prowadzi do kogoś, kto zna pozostałe.

CZYTAJ TAKŻE:

Kontener biurowy z WC – funkcjonalne zaplecze dla firmy i pracowników

Źródło: https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/45667-gdzie-w-lodzkim-szukac-pomocy-w-uzaleznieniu