Тютюн, алкоголь, інші наркотики, азартні ігри та ґеймінг у Бельгії

Ефекти, ризики та законодавство

Вступ

Кожна людина час від часу стикається з наркотиками. Можливо, ви маєте друзів, в яких син іноді курить косяк. Можливо, хтось у вашій родині має проблеми з алкоголем. Хтось із ваших знайомих хоче кинути курити. А може, вам уже доводилося приймати снодійне? Тож як ці речовини насправді впливають на ваш організм?

Розрізняють три види дії наркотиків:

- **Стимулятори** (амфетамін, кокаїн, кат тощо) підбадьорюють вас. Люди приймають такі наркотики, щоб довше танцювати, займатися спортом або працювати. Втома також настає повільніше. Підвищується частота серцевих скорочень.
- **Наркотичні речовини** (алкоголь, снодійне, знеболювальні, героїн тощо) дають відчуття спокою. Притуплюються відчуття страху й болю. Частота серцевих скорочень знижується.
- **Галюциногени** (екстазі, ЛСД тощо) змінюють ваше сприйняття світу органами зору, дотику й слуху. Змінюється також інтерпретація відчуттів. Наприклад, ви можете відчувати радість або злість через щось, чого насправді немає.

Деякі наркотики поєднують у собі ці три ефекти.

Отже, ефект від одного наркотику може суттєво відрізнятися від іншого. Проте деякі ефекти притаманні всім наркотикам. Наприклад, усі наркотики здатні викликати сильний потяг, який пробуджує бажання відчувати ефекти знову й знову. Тож ваша потреба в наркотиках зростає. Деякі наркотики змушують збільшувати дозу, щоб ефект не зникав. Потяг до повторного вживання свідчить про психічну залежність. Імовірність такої поведінки характерна не лише для наркотиків, але й для азартних ігор і ґеймінгу. Деякі наркотики також викликають фізичну залежність. Відтак нерегулярне вживання чи припинення вживання наркотиків провокує відчуття нездужання.

Відразу перейти до інформації про:

- Тютюн
- Електронні сигарети
- Алкоголь
- Медикаменти
- Канабіс
- Амфетамін і кокаїн
- Закис азоту
- Азартні ігри
- Ґеймінг

Тютюн

«Я палю цигарки. Це ж не заважає людям поблизу, чи не так?»

Насправді заважає. У цьому тютюн відрізняється від більшості інших наркотичних засобів. Тютюновий дим шкідливий не лише для вашого організму. Він також дуже шкодить здоров'ю оточуючих, адже вони теж вдихають цей дим. Зокрема, дуже чутливі до нього діти й вагітні жінки.

Ефект

Тютюн містить нікотин. Відразу після куріння ця речовина викликає відчуття спокою та розслаблення. Через деякий час нікотин видаляється з організму. Саме тоді з'являються відчуття неспокою та дискомфорту. Чого хочеться в такий момент? Ще одну цигарку! Так з'являється залежність організму від нікотину.

Паління тютюну також сприяє формуванню звички. У певних ситуаціях постійно хочеться закурити. Наприклад, ви завжди палите цигарки, коли чекаєте на автобус, на вечірці, за кавою, перед сном тощо.

Нікотин викликає сильну залежність. Тож кинути палити нелегко.

Ризик

Завзяті курці наражають себе на підвищений ризик серйозних захворювань, як-от хвороби органів дихання чи серцево-судинної системи. Тютюновий дим містить багато токсичних та канцерогенних речовин. Від курців неприємно пахне. Паління погіршує фізичну форму.

Тютюнова залежність — достатньо дороге «задоволення». Цигарки коштують чималих грошей.

Паління під час вагітності дуже шкодить здоров'ю вашої майбутньої дитини.

Законодавство

У Бельгії заборонено продавати тютюн особам віком до 18 років. Онлайн-продажі також заборонені.

Заборонено палити в закритих громадських місцях — у поїздах, ресторанах, кафе, школах і на робочих місцях. Не дозволяється палити в деяких місцях на відкритому повітрі, зокрема в парках розваг, зоопарках, на дитячих майданчиках, у контактних зоопарках, зонах відпочинку та на спортивних майданчиках. Крім того, не можна палити ближче ніж за 10 метрів від входу чи виходу з центрів догляду, лікарень, дитячих садків, шкіл і бібліотек.

Електронні сигарети

«Електронна сигарета не шкодить здоров'ю, чи не так? Хіба такі чудові смаки й аромати можуть становити небезпеку?»

Так, можуть. Електронна сигарета, безумовно, може зашкодити здоров'ю. Але для дорослих курців електронні сигарети («вейпи») — це менш шкідлива альтернатива звичайним цигаркам. Починати курити електронні сигарети («вейпи») для неповнолітньої чи дорослої людини, що не палить, — аж ніяк не найкраща ідея. Адже курити «вейпи» — це завжди гірше для здоров'я, ніж не курити зовсім.

Ефект

У більшості електронних сигарет міститься нікотин. Це речовина, що викликає залежність від паління цигарок або куріння «вейпів». Коли нікотин видаляється з організму, з'являються відчуття нездужання та бажання викурити ще одну звичайну чи електронну сигарету.

Ризик

Окрім нікотину, в електронній сигареті також містяться інші речовини, як-от ароматизатори. Ще достеменно невідомо, наскільки шкідливо вдихати ці речовини.

В електронних сигаретах не містяться найбільш шкідливі компоненти, що виділяються під час паління тютюну, як-от смола та окис вуглецю. Це пов'язано з тим, що в електронних сигаретах немає тютюну. В електронних сигаретах нагрівається та випаровується рідина, тому вони менш шкідливі для здоров'я за тютюн. Проте ми настійно радимо людям, які ніколи не палили та не вживають нікотин, в жодному разі не курити електронні сигарети.

Якщо ви палите, тоді електронна сигарета може допомогти вам кинути цю звичку. Але не куріть тютюн і «вейпи» одночасно — це не додасть вам здоров'я. Якщо вам вдасться перейти на «вейпи» та відмовитися від звичайних цигарок, радимо з часом відмовитися також від «вейпів». Продовжуйте курити електронні сигарети лише доти, доки остаточно не відмовитеся від тютюну. Довгострокові наслідки куріння «вейпів» досі невідомі.

Окрім цього, не куріть електронні сигарети, якщо ви вагітні.

Законодавство

У Бельгії заборонено продавати електронні сигарети особам віком до 18 років. Онлайн-продажі також заборонені.

Заборонено курити «вейпи» в закритих громадських місцях — у поїздах, ресторанах, кафе, школах і на робочих місцях. Не дозволяється також курити «вейпи» в деяких місцях на відкритому повітрі, зокрема в парках розваг, зоопарках, на дитячих майданчиках, у контактних зоопарках, зонах відпочинку й на спортивних майданчиках. Крім того, не можна курити «вейпи» ближче ніж за 10 метрів від входу чи виходу з центрів догляду, лікарень, дитячих садків, шкіл і бібліотек.

Алкоголь

«Мій чоловік іноді п'є пиво. У кухлі пива менше алкоголю, ніж у склянці віскі, чи не так?»

Ні. Немає жодної різниці, якщо напої розливають у «правильну» посудину. Якщо порівнювати пиво в кухлі, віскі в склянці та вино в келиху, на кожну цих посудин припадає однакова кількість алкоголю. Це так звані «стандартні дози» алкоголю. Є два винятки. У спеціальних сортах пива міститься більше алкоголю. І вдома люди зазвичай наливають собі повнішу склянку, ніж у барі.

Ефект

Алкоголь притуплює мозок. Кілька доз алкоголю піднімають настрій і розслабляють. Зростає впевненість у собі, вам легше розмовляти. Але якщо випити більше, концентрація знизиться, а реакції уповільняться. Можливе прийняття хибних рішень. Подальше збільшення дози алкоголю позначиться на ході, гостроті зору й чіткості мовлення. Можливі швидкі зміни емоційного стану.

Люди похилого віку й жінки зазвичай мають вищу чутливість до впливу алкоголю.

Ризик

Надмірне вживання алкоголю може призвести до похмілля наступного дня. У вас болітиме голова. Ви нудитиме. Іноді можуть виникати провали в пам'яті.

У стані сп'яніння посилюється схильність до ризику. Ви можете легше піддаватися агресії та ставати менш уважними. У такому стані небезпечно керувати автомобілем або працювати.

Небезпечно поєднувати алкоголь з іншими наркотиками. Часте або посилене вживання алкоголю впливає на весь ваш організм. Він уражає вашу печінку, мозок і серце. Зростає ймовірність захворіти на рак. Може виникнути фізична й психічна залежність.

Вживання алкоголю під час вагітності шкодить здоров'ю вашої майбутньої дитини. Потрібно також утримуватися від вживання алкоголю під час грудного вигодовування.

Як обмежити пов'язані з алкоголем ризики? Молодим людям до 18 років краще взагалі не вживати алкоголь. Дорослим не рекомендовано вживати понад 10 стандартних доз алкоголю на тиждень. Обмежуйте щоденне споживання та влаштовуйте безалкогольні дні. Що менше ви п'єте, тим нижчий ризик.

Законодавство

Закон забороняє продавати, приносити чи пропонувати алкоголь особам до 16 років. Пиво й вино можна вживати з 16 років. Міцний алкоголь (віскі, ром, горілка), коктейлі та змішані напої (як-от Bacardi Breezer) можна вживати лише з 18 років.

Медикаменти

«Я сказала своїй подрузі, що страждаю від стресу. Вона дала мені пігулку, що допомогла їй впоратися зі стресом. Чи тепер я почуватимуся краще?»

Усі люди різні. Пігулка, що допомогла вашому другові чи подрузі, може вам не зарадити. Не беріть ліки в інших людей та не діліться своїми ліками з іншими. Лише лікар може призначати ліки та лікування.

Ефект

Час від часу виникає потреба в ліках від безсоння, стресу, тривожності чи смутку. Існує багато видів таких медикаментів. Вони впливають на ваше мислення, вчинки та відчуття. Вони можуть покращувати ваш сон, заспокоювати вас або підіймати настрій. Разом із тим, вони можуть викликати сонливість і порушувати концентрацію.

Ризик

Усі медикаменти можуть провокувати побічні ефекти незалежно від тривалості їх приймання. Побічні ефекти можуть різнитися залежно від людини. Ця різниця зумовлена чутливістю та станом здоров'я людини, що приймає ліки. Приймаючи деякі ліки часто або у великих дозах, ви можете потрапити в залежність від них. Може здаватися, що без ліків уже не обійтися. Якщо перервати приймання, може з'явитися нездужання.

Стрес, проблеми зі сном, тривожність і смуток вказують на те, що щось не в нормі. Ліки послаблюють симптоми, але не усувають причину проблеми. Порадьтеся з цього приводу зі своїм лікарем. Можливо, вам вдасться усунути причину своїх проблем або скарг, не вдаючись до медикаментозного лікування.

Купувати ліки в інтернеті чи на вулиці небезпечно. Склад таких ліків неможливо перевірити. Тому купуйте медикаменти лише в аптеці.

Законодавство

Не можна просто піти й купити ліки від стресу, безсоння, тривожності чи смутку. Такі ліки можна купувати лише в аптеці за рецептом лікаря. До кожного лікарського препарату додається інформаційний листок. Там містяться чіткі інструкції з безпечного вживання ліків.

Дотримуйтеся порад свого лікаря та фармацевта.

Канабіс

(гашиш/марихуана)

«Чи справді косяк, який курить мій друг, допомагає зняти стрес?»

Канабіс дає тимчасове відчуття розслаблення, але не вирішує проблеми. Канабіс також підсилює настрій, який домінує в цей момент. Якщо ваш друг погано почувається, то після куріння він почуватиметься ще гірше.

Ефект

Ви розслабляєтеся та заспокоюєтеся. Ваше сприйняття речей змінюється. Кольори здаються яскравішими, музика — красивішою. Канабіс посилить ваш настрій, навіть якщо ви почуваєтеся погано.

У тих, хто курить косяк, з'являється відчуття голоду та прискорюється серцебиття. У руках і ногах відчувається важкість. Очі червоніють. Ці ефекти тривають від двох до чотирьох годин. Названі ефекти характерні для куріння так званих «вейп-ручок» із канабісом.

Деякі люди додають канабіс в їжу чи напої. У такому випадку ефекти можуть тривати вдвічі довше, проте їх важче передбачити, адже невідомо, скільки точно канабісу було спожито.

Ризик

Іноді ви забуваєте про те, що щойно робили. Тож канабіс і навчання несумісні між собою. Вживання канабісу впливає на вашу концентрацію та пильність. Це небезпечно, коли доводиться працювати чи керувати транспортним засобом.

Іноді наслідки можуть відрізнятися від ваших очікувань. Ви можете відчувати нездужання чи тривожність. Часте вживання канабісу може спричинити дратівливість і проблеми зі сном.

Вживати канабіс для розради — не найкраща ідея. Хоча вам може здатися, що справи йдуть краще, за деякий час ви усвідомите, що нічого не змінилося. Стане важче зберігати ясність мислення. Тим часом ваша ситуація може лише погіршитися.

У Бельгії канабіс часто курять у вигляді косяка. Такий косяк зазвичай також містить тютюн. Відповідно, ви вдихаєте більше смоли, ніж під час паління цигарки. Це шкідливо для легень. Під час куріння косяка у вас може розвинутися залежність ще й від тютюну.

Ті, хто курять «вейп-ручки» з канабісом, не вдихають смолу. Але виникає інший ризик: досі не визначено, наскільки шкідливі пари канабісу для легень. Іноді трапляються забруднені чи погано марковані «вейпи». Склад таких виробів неможливо перевірити.

Законодавство

Канабіс — це нелегальна речовина. Його вживання, зберігання та продаж караються законом. Іноді поліція менш суворо ставиться до осіб старше 18 років, які носять із собою невелику кількість канабісу для власного вживання. Ось чому деякі люди вважають, що канабіс дозволений у Бельгії. Але насправді це не так.

Амфетамін і кокаїн

«Чи можна довше «відриватися» на вечірках із амфетаміном і кокаїном без наслідків для себе?»

Амфетамін і кокаїн — це стимулятори. Зазвичай це порошки, що втягують носом. Але амфетамін і кокаїн також можна курити. Вони ніби підзаряджають вас енергією на деякий час. Але коли цей ефект зникає, ви відчуваєте виснаження. Разом із цим, зникає бажання веселощів.

Ефект

Стимулятори мобілізують величезну кількість вашої енергії. Ви менше втомлюєтеся та довше залишаєтеся «у формі». Стимулятори збільшують частоту серцевих скорочень. Притуплюється відчуття голоду. Ви почуваєтеся дуже щасливою людиною. Вам раптом здається, що ваша працездатність різко зросла. Ви почуваєтеся впевнено й багато говорите.

Ризик

Вживання може супроводжуватися головним болем, підвищенням температури тіла, болем у животі, прискореним серцебиттям, гіпервентиляцією та м'язовими судомами.

Додаткова енергія постачається не наркотиком, а вашим організмом. Ось чому ви відчуваєте сильну втому після його вживання. Повністю зникає бажання щось робити.

Амфетамін і кокаїн виготовляють у нелегальних лабораторіях. Крім того, склад нелегальних наркотиків неможливо перевірити. Це додатково підвищує ризик.

Стимулятори здатні сильно впливати на організм. Вони швидко викликають залежність. Може з'явитися сильний потяг до повторного вживання. Із часом стає дуже важко обходитися без цих наркотиків. Навіть якщо вам вдасться «кинути», доведеться докласти зусиль, щоб не «зірватися».

Законодавство

Амфетамін і кокаїн — нелегальні речовини. Вживання, зберігання і продаж цих наркотиків караються законом.

Закис азоту

«Закис азоту використовують у балонах зі збитими вершками! Відповідно, він не може завдати великої шкоди, чи не так?»

Закис азоту дійсно використовують у багатьох галузях і навіть у медицині. Втім ризики залишаються. У певних ситуаціях можливі небезпечні побічні ефекти навіть після одноразового вживання.

Ефект

Оскільки закис азоту вдихається, ефект настає швидко. Цей ефект можна порівняти зі станом сп'яніння. Ви відчуваєте піднесення, вас легко розсмішити.

Закис азоту розслаблює м'язи, через що ви відчуваєте млявість. Зменшується ваша чутливість до болю. Ваше слухове та візуальне сприйняття може спотворюватися через сп'яніння.

Ступінь вашого сп'яніння від наркотичного закису азоту залежить від дози. Свідомість затьмариться різкіше, якщо вдихнути багато газу за раз або якщо вдихнути газ кілька разів поспіль.

Ризик

Із вживанням закису азоту пов'язано багато ризиків. До побічних ефектів, які можуть наставати відразу після одноразового вживання, відносять запаморочення, нудоту, головний біль, тривожність і втрата свідомості.

Деякі з цих побічних ефектів можуть наражати на небезпеку як вас, так і інших людей. У разі знепритомнення можна сильно травмуватися. Запаморочення під час їзди на велосипеді чи керування автомобілем підвищує ризик ДТП.

Інші побічні ефекти спостерігаються лише в разі частого чи інтенсивного вживання закису азоту. До них належать поколювання чи втрата чутливості в руках або ногах. Такі побічні ефекти свідчать про пошкодження нервів. Виникає небезпека паралічу.

Законодавство

Закис азоту дозволено продавати лише для медичного чи технічного застосування (наприклад, у дозаторах збитих вершків). Лише дорослим дозволено купувати закис азоту для такого застосування. Продавати закис азоту неповнолітнім категорично заборонено.

Вживання та зберігання закису азоту як наркотичного засобу неповнолітніми та дорослими карається штрафами.

Азартні ігри

«Якщо я спробую азартні ігри, який шанс на виграш я матиму?»

В азартних іграх грають на гроші. Гроші можна як виграти, так і програти. Ваш виграш або програш залежить від випадку. Ви жодним чином не контролюєте результат. Шанси на виграш завжди менші, ніж шанси на програш.

Ефект

Можливість виграти чи програти (чималу) суму грошей додає азартним іграм привабливості. Азартні ігри захоплюють. Що більше грошей ви ставите, тим цікавіше гра. Цей запал стимулює відчуття задоволення, подібне до ефекту від деяких наркотиків.

Ризик

У вас може розвинутися психічна залежність від азартних ігор і пов'язаного з ними збудження.

Як наслідок, ви втрачаєте контроль над своєю ігровою поведінкою. Саме так потрапляють у фінансові халепи. У вас можуть з'явитися проблеми зі здоров'ям, у стосунках із людьми й на роботі. Гравці-боржники часто сподіваються погасити свої борги за рахунок більшої гри. Це лише ускладнює їхнє становище, оскільки вони зазнають більших втрат.

Законодавство

Азартні ігри дозволені в Бельгії, але на них поширюються жорсткі правила. Дозвіл отримує лише обмежена кількість підприємств, які мають спеціальну ліцензію. Казино, зали грального автоматів, пункти прийому ставок і вебсайти азартних ігор доступні лише для осіб віком від 21 року. Окрім цього, можна грати на ігрових автоматах у барах, лише якщо вам виповнився 21 рік. На початку гри ви повинні вставити своє посвідчення особи. Брати участь в іграх Національної лотереї дозволяється особам віком від 18 років (за винятком спортивних ставок, для участі в яких має виповнитися 21 рік).

Щоб захистити себе від проблем, пов'язаних з азартними іграми, можна накласти самозаборону на відвідування казино, залів грального автоматів, пунктів прийому ставок і вебсайтів азартних ігор. Ви можете подати відповідну заявку в Комісію з азартних ігор. Члени родини чи інші «зацікавлені особи» (наприклад, партнери) також можуть подати заявку щодо заборони на вхід.

Ґеймінг

«Іноді я забуваю про все навколо, коли граю. І раптом виявляється, що я програв значно довше, ніж планував.»

Ґеймінг — це цікаве захоплення. Ґеймінг може так захоплювати, що час пролітає непомітно. Але деякі люди настільки захоплюються іграми, що ігнорують інші справи. Це може спричиняти проблеми.

Переваги

Насправді ґеймінг має переваги. Грати цікаво й корисно: ігри можуть допомагати у вивченні мов або математики. Ігри також сприяють розслабленню. Вони допомагають відволіктися від буденного життя на деякий час. Граючи онлайн, можна знайти нових друзів. Поступово покращуючи свій рівень гри, ви стаєте впевненішими в собі та отримуєте визнання від інших гравців.

Недоліки

Іноді ґеймінг має негативні ефекти. Вам стає важко зупинитися, а ігри відтісняють інші справи на другий план. Ви втрачаєте фізичну форму, бо менше рухаєтеся. Часом може з'являтися почуття злості чи самотності. Ви більше не зустрічаєтеся з друзями, погано спите й відчуваєте втому. Іноді ігри спричиняють проблеми в стосунках із людьми, призводять до сварок і проблем у школі чи на роботі. Часом ви витрачаєте в грі більше коштів, ніж планували (наприклад, купуючи «скіни», ігрові гроші, зброю тощо).

Забагато ґеймінгу?

Якщо через ґеймінг ви часто потрапляєте в несприятливі ситуації, то, ймовірно, забагато граєте. Важливо підтримувати оптимальний баланс. Не обмежуйте своє коло занять ґеймінгом: спілкуйтеся з друзями, займайтеся спортом та іншими хобі. Ви спатимете краще, якщо припинятимете грати за годину до сну й залишатимете пристрої з екранами (телефон, телевізор або ноутбук) поза спальнею. Під час гри робіть перерви щонайбільше через годину.

Якщо вживання наркотиків, азартні ігри або ґеймінг стають проблемою

«Усі, кого я знаю, вживають алкоголь. Я також знаю людей, які курять канабіс і роблять ставки на спорт. Це ж не проблема, чи не так?»

Багато хто вживає наркотики так чи інакше. Достатньо згадати про людей, які вживають алкоголь, палять цигарки чи приймають знеболювальні. Багато хто з молоді також грає в ігри. Люди переважно сподіваються отримати від цього щось добре. Одні роблять це, щоб добре провести час із друзями. Інші — тому, що їм це подобається. Більшості з них вдається робити це, не завдаючи клопоту ні собі, ні іншим.

Проте не всім це минається без наслідків. Дехто не може зупинитися після одного кухля пива, однієї цигарки в компанії чи після одного вечора в ігровій залі.

- Дехто вдається до зловживання. Така поведінка може провокувати небезпеку як для таких людей, так і для їхнього оточення. Зокрема, вона може призводити до ДТП, бійок та інших небезпечних ситуацій. Великі програші в азартних іграх можуть доводити людей до зубожіння.
- У декого може розвинутися залежність. Може серйозно підірватися здоров'я. Можуть виникати проблеми в стосунках із людьми, у школі чи на роботі.

Обидві ситуації ілюструють приклади пов'язаних проблем. Чи впізнаєте в них самих себе чи когось зі знайомих? Тоді радимо звернутися по допомогу.

- *«Я не хочу постійно турбувати своїх подруг через залежність сина. Тепер я можу розповісти свою історію. Ми з моїм лікарем міркуємо про те, як переконати мого сина змінити своє життя. Яке полегшення!»*
  (мати молодого наркомана)

- *«Роками я вживала алкоголь, щоб почуватися краще. Зрештою, я втратила контроль над цим. Я просто продовжувала пити все більше й більше. Наразі я шукаю свій шлях до кращого життя, покладаючись на допомогу психолога.»*
  (самотня жінка)

- *«Мій син грає майже щодня до опівночі. Він утратив бажання ходити до школи та майже не має друзів. Я хвилююся за нього. На щастя, я легко й швидко отримав відповіді на свої запитання по телефону.»*
  (стурбований батько, що зателефонував до служби De Druglijn)

Перший і найважливіший крок: розмовляйте про тютюн, алкоголь, ліки, азартні ігри, ґеймінг і наркотики. Це можна робити зі своїми друзями, родиною чи лікарем. Іноді кожен із нас шукає доброї поради чи хоче поділитися своїми занепокоєннями. Не зволікайте з пошуком допомоги.

Ви також можете звернутися по професійну допомогу.

У вас виникли запитання щодо ***наркотиків, алкоголю, медикаментів, азартних ігор або ґеймінгу?*** Якщо так, ви можете звернутися до служби De Druglijn або Infor-Drogues. Це можна зробити анонімно: вам не обов'язково називати своє прізвище.

De Druglijn (телефон, чат або ел.пошта)
078/15.10.20
www.druglijn.be
➜ Нідерландська й англійська

Infor-Drogues (телефон або ел.пошта)
02/227.52.52
permanence@infordrogues.be
www.infor-drogues.be
➜ Французька

Якщо у вас виникли запитання щодо ***тютюну***, можете звернутися до служби Tabakstop. Це можна зробити анонімно: вам не обов'язково називати своє прізвище.

Tabakstop (телефон або ел.пошта)
0800/111.00
www.tabakstop.be
➜ Нідерландська, французька та англійська

Якщо у вас виникли запитання щодо ***вживання наркотиків вами*** чи ***вашими близькими***, ви можете записатися на прийом до професійного консультанта. Такі фахівці зобов'язані зберігати професійну таємницю. Те, що ви їм розповісте, не розголошуватиметься. Це можна зробити, наприклад, у найближчому до вас Центрі психічного здоров'я (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, CGG).

Щоб позбутися залежності, іноді потрібна госпіталізація. Спеціалізовані лікарні чи організації готові прийняти вас на деякий час. Професійна допомога зазвичай надається навіть після госпіталізації.

Colofon

V.U.: dr. Hendrik Peuskens, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw, VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – mei 2025
Voor ‘tabak’ en ‘E-sigaret’ in samenwerking met Gezond Leven.

De Druglijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De Druglijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09. Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.