

ciąg dalszy listy bezpłatnych usług wsparcia dla uzależnionych od alkoholu i narkotyków w Londynie...

Gmina w Londynie:	Dane kontaktowe:
Havering	T: 01708 747614; po godzinach (linia bezpłatna): 0808 1681116 E: Havering@wdp.org.uk W: www.wdp.org.uk/find-us/london/havering
Hillingdon	T: 01895 207765/207777 E: arch.hillingdon@nhs.net W: archhillingdon.org/
Hounslow (ARC)	T: 01895 488675 E: cnw-tr.archounslow@nhs.net W: www.cnwl.nhs.uk/services/mental-health-services/addictions-and-substance-misuse/arc-hounslow
Islington (Better Lives)	T: 020 3317 6099/6650 E: cim-tr.betterlives@nhs.net W: www.wdp.org.uk/find-us/london/islington
Kingston (Wellbeing Service)	T: 020 3317 7900 E: kingston.wellbeingservice@nhs.net W: www.wdp.org.uk/find-us/london/kingston-0
Lambeth (Lorraine Hewitt House)	T: 020 3228 1500 E: slm-tr.lambethdrugandalcoholteam@nhs.net W: www.lambeth-drug-alcohol.co.uk
Lewisham (New Direction)	T: 020 8314 5566 E: info.lewisham@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/new-direction-drug-alcohol-recovery-lewisham
Merton	T: 0300 303 4610 E: info.merton@wdp.org.uk W: www.wdp.org.uk/find-us/london/merton
Newham (Rise)	T: 0800 652 3879 E: newham.referrals@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/rise-newham
Redbridge (R3)	T: 0300 303 4612 E: info.r3@wdp.org.uk W: www.wdp.org.uk/find-us/london/redbridge
Richmond upon Thames (RCDAS)	T: 020 3228 3020 E RCDAS.Referrals@Slam.nhs.uk W: www.rcdas.co.uk
Southwark	T: 020 3404 7699 E CGL.Southwark@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/drug-alcohol-service-southwark
Sutton (Inspire)	T: 020 8773 9393 E: info@inspirepartnership.org.uk W: www.cranstoun.org/services/substance-misuse/inspire-sutton
Tower Hamlets (Reset Recovery)	T: 0203 889 9510 E: reset.towerhamlets@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/reset-recovery-support-service-tower-hamlets
Waltham Forest	T: 0203 826 9600 E: cgl.walthamforest@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/drug-alcohol-service-waltham-forest/info
Wandsworth (WCDAS)	T: 0208 8124120/0203 2288080 E: WCDAS-Referrals@slam.nhs.uk W: www.wcdas.com

Masz problem z alkoholem lub narkotykami?

Broszura informacyjna

Niezależnie od tego, gdzie mieszkasz lub zamieszkaż po zwolnieniu obecnego lokum, możesz otrzymać pomoc w kwestii problemów z alkoholem lub narkotykami. Podczas izolacji spowodowanej przez COVID-19 wsparcie jest dostępne w różnych formach. Dane kontaktowe służb wsparcia z każdej londyńskiej gminy znajdują się na końcu niniejszej ulotki.

Wsparcie dla uzależnionych od alkoholu i narkotyków - Hotele dla bezdomnych (HDAS-London)

i By otrzymać pomoc ze strony służb dla uzależnionych od alkoholu i narkotyków w Twoim miejscu zamieszkania:

- + Nie potrzebujesz stałego miejsca zamieszkania
- + Nie potrzebujesz dokumentu potwierdzającego tożsamość ani numeru NHS
- + Twój status imigracyjny nie ma znaczenia
- + Nie musisz być zarejestrowany u lekarza rodzinnego (GP)
- + Nie musisz nic płacić

i Jeśli nie jesteś jeszcze gotowy na całkowitą abstynencję ani ograniczenie picia lub stosowania narkotyków, lecz chcesz **być bezpieczny**, służby mogą Ci pomóc i zaproponować:

- + Porady i informacje nt. bezpieczniejszego picia
- + Wymianę igieł zapewniającą bezpieczne wstrzykiwanie oraz utylizację igieł
- + Informacje jak się chronić, badać i leczyć na choroby wirusowe przenoszone przez krew (np. WZW typu B, WZW typu C i HIV)
- + Nalokson (zwalcza skutki przedawkowania heroiny), wraz ze szkoleniem z dawkowania

i Jeśli chciałbyś porozmawiać o dostępnym wsparciu, by **ograniczyć lub przestać pić lub brać narkotyki**, możesz zadzwonić i porozmawiać z kimś w zaufaniu. Rozmówca Cię nie oceni. Pomoże Ci stawić czoła stojącym przed Tobą wyzwaniom i przedstawi odpowiednie wsparcie.

Opcje leczenia i wsparcia obejmują:

- + Leczenie wspomagane lekami w przypadku narkotyków
- + Sesje indywidualne i grupowe, by omawiać sposoby na wprowadzenie pozytywnych zmian
- + Wsparcie osób, które przechodziły przez to samo
- + Bezpieczny detoks ze wsparciem w społeczności, wraz z lekami, które pomogą przetrwać objawy odstawienne
- + Opcje leczenia w ośrodku (detoks w szpitalu i rehabilitacja w ośrodku)

Pracownicy wysłuchają, czego Ci potrzeba i będą współpracować z innymi wspierającymi Cię służbami, w tym działem mieszkaniowym, lekarzem rodzinnym i służbą ds. zdrowia psychicznego, aby opieka nad Tobą była skoordynowana.

i Jeśli **leczysz się już z uzależnienia od alkoholu lub narkotyków**, zorganizujemy wszystko tak, by leczenie mogło być kontynuowane w nowym miejscu zamieszkania, łącznie z przeniesieniem odbioru recept. Służby będą z Tobą współpracować, aby przeniesienie było możliwie bezproblemowe i będą Cię informować o tym, co się dzieje. Jeśli zmiana jest dla Ciebie trudna i martwisz się o powrót do nałogu lub zastanawiasz się nad rezygnacją z leczenia, porozmawiaj z pracownikiem wsparcia lub zadzwoń do lokalnej służby wsparcia dla uzależnionych od alkoholu i narkotyków, by porozmawiać o swoich odczuciach i poprosić o pomoc.

Każda gmina w Londynie i sąsiadujących hrabstwach ma bezpłatne wsparcie dla uzależnionych od alkoholu i narkotyków, którego pracownicy mogą Ci pomóc. Poniżej znajduje się lista danych kontaktowych (**telefon i e-mail**) każdej jednostki wsparcia w Londynie oraz **strony internetowej**, gdzie znajdziesz informacje i wsparcie dla każdego obszaru...

Gmina w Londynie:	Dane kontaktowe:
Barking & Dagenham (St Luke's)	T: 020 85951375 E: stlukes@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/st-lukes-barking-dagenham
Barnet	T: 0300 303 2866 E: barnet.info@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/barnet
Bexley (Pier Road Project)	T: 01322 357940 E: slm-tr.PierRoadProject@nhs.net W: www.prbexley.org.uk
Brent (New Beginnings)	T: 0300 3034611; 24/7 infolinia 0800 1071754 E: info.brent@wdp.org.uk W: www.wdp.org.uk/find-us/london/brent
Bromley	T: 020 8289 1999 W: www.changegrowlive.org/bromley-drug-alcohol-service
Camden	T: Narkotyki: 020 3317 6000 lub 03330 150674; Alkohol: 03330 150673 E: camden.referrals@clg.org.uk W: www.candi.nhs.uk/services/south-camden-drug-service; www.changegrowlive.org/community-drug-service-camden; www.changegrowlive.org/camden-alcohol-service-icas
City of London (Square Mile Health)	T: 0300 303 2715 E: city.enquiries@wdp.org.uk W: www.squaremilehealth.org.uk
Croydon (Recovery Network)	T: 0300 123 9288 E: CroydonRecoveryNetwork@turning-point.co.uk W: https://www.turning-point.co.uk/croydon
Ealing (RISE)	T: 020 8843 5900 (Southall); 0208 5674772 (West Ealing) E: EalingRISE@cgl.org.uk W: www.changegrowlive.org/rise-ealing/london
Enfield (Enable)	T: 0208 3796010 E: beh-tr.enable@nhs.net W: www.beh-mht.nhs.uk/services/enable-enfield-alcohol-and-drug-service.htm
Greenwich	T: 0300 3034552 E: greenwich@wdp.org.uk W: www.wdp.org.uk/find-us/london/greenwich
Hackney	T: 0300 3032611; po godzinach (linia bezpłatna): 0808 1688669 E: hackney@wdp.org.uk W: www.wdp.org.uk/find-us/london/hackney-0
Wsparcie dla uzależnionych od narkotyków i alkoholu w 3 gminach (teren Kensington & Chelsea, Hammersmith & Fulham, Westminster)	T: Narkotyki: 020 8740 6815; Alkohol 0800 014 7440 E: daws@turning-point.co.uk; thealcoholservice.info@cgl.org.uk W: wellbeing.turning-point.co.uk/centrallondon; www.changegrowlive.org/the-alcohol-service-hammersmith-fulham-kensington-chelsea-westminster
Haringey	T: Narkotyki: 020 8365 9032/8702 6220; Alkohol: 020 8801 3999 E: Narkotyki: info@harp.org; Alkohol: hello@haga.co.uk W: https://blenheimcdp.org.uk/services/the-grove/; www.haga.co.uk
Harrow	T: 0300 3032868 E: harrow@wdp.org.uk W: www.wdp.org.uk/find-us/london/harrow-0

(Ciąg dalszy listy na ostatniej stronie)