

**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Sejnach
zaprasza od dnia 01.02.2024r.**

**do Punktu Konsultacyjnego ul. Jerzego Grodzińskiego 1, 16-500 Sejny,
w każdy wtorek od godz. 15¹⁰ do godz. 16¹⁰**

**oraz do Punktu Konsultacyjnego w Berżnikach, 16-500 Sejny,
w każdy czwartek od godz. 15³⁰ do godz. 16³⁰**

Przyjdź jeżeli:

- martwi Cię ilość spożywanego przez Ciebie, lub kogoś z Twoich bliskich, alkoholu lub innych środków psychoaktywnych,
- doświadczasz przemocy psychicznej, fizycznej lub ekonomicznej (nie czujesz się bezpiecznie, jesteś poniżana/y, obwiniana/y o trudności, kontrolowana/y, partner lub partnerka wydziela Ci pieniądze),
- doświadczasz trudności związanych z wychowywaniem dziecka,
- niepokoi Cię coś, co dzieje się w Twojej rodzinie, jednak trudno Ci nazwać te trudności.

Jednocześnie informujemy, że od lutego br. w Punktach informacyjno-konsultacyjnych przyjmują także:

- prawnik
- specjalista psychoterapii uzależnień/psycholog

Porady są bezpłatne. Nie czekaj, daj sobie pomóc.

PRZEWODNICZĄCA
Gminnej Komisji
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w Sejnach
mgr Katarzyna Szejnawska