



## Quando é que um consumo de substâncias ou utilização de meios digitais é considerado excessivo?



### Para as partes interessadas: adultos e jovens

Tem algum problema com a sua relação com o álcool, canábis, drogas recreativas, cocaína ou com medicamentos? Utiliza excessivamente meios digitais ou está envolvido em jogos de azar? O seu consumo aumentou ou não consegue abdicar temporariamente do mesmo? **Aja ativamente informando-se ou procurando aconselhamento.** Adaptamos o âmbito, os conteúdos e os métodos às suas necessidades.

### Para os familiares: adultos, jovens e crianças

Uma pessoa próxima de si consome substâncias de forma abusiva, utilize meios digitais excessivamente ou joga compulsivamente. Gostaria de ajudar, mas não tem a certeza de qual a melhor forma de o fazer? **Ajudamo-lo a pôr em prática as mudanças desejadas.**

Disponibilizamos em em português:

- Informações e aconselhamento individual
- Psicoterapia

### Grupos-alvo e custos

A nossa oferta destina-se a residentes em Zurique (cidade), Affoltern e em Kappel am Albis, assim como em Rifferswil ou trabalhadores de empresas municipalizadas. A primeira consulta é gratuita.

### Sigilo

Todos os colaboradores da Suchtfachstelle Zürich obedecem ao sigilo e garantem a proteção dos dados.