

# Gminna Komisja ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

## Gminna Komisja ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Czarnkowie

<b>Grażyna Dzikowska</b>	Przewodnicząca
<b>Agnieszka Klepianowska</b>	Zastępca przewodniczącej
<b>Anna Wybraniec</b>	Członek
<b>Dorota Skucińska</b>	Członek
<b>Danuta Grygiel - Żukowska</b>	Członek
<b>Róża Wesolek</b>	Członek
<b>Joanna Mazur</b>	Członek - Sekretarz komisji

### **Ważne informacje i aktualności:**

- [Ciężka sytuacja uzależnionych od alkoholu. Jak utrzymać abstynencję w czasie pandemii?](#)
- [Nastolatki, pandemia i używki. „Dzieci i młodzież potrzebują teraz szczególnej uwagi”](#)
- [Jesteś świadkiem przemocy? Możesz pomóc, nie wychodząc z domu!](#)
- [Izolacja może być szansą. Jak budować dobre relacje z dziećmi podczas pandemii?](#)
- [„Mniejsze ryzyko wypadki”, „mały ruch” - kierowcom podczas epidemii puszczają hamulce. Nietrzeźwi kierujący to plaga także w czasie koronawirusa](#)
- [Izolacja stała się koszmarem - dramat rodzin z problemem alkoholowym. Gdzie szukać wsparcia?](#)
- [Zamiast alkoholu. Jak radzić sobie ze stresem w czasie epidemii?](#)
- [W czasie epidemii gromadzimy zapasy jedzenia i... alkoholu. Jak kontrolować swoje picie? 5 porad](#)

- [Domowe „happy hours” i „quarantini”. Podczas epidemii pijesz więcej? Sprawdź, czy możesz mieć problem z alkoholem](#)
- [Alkohol i koronawirus. Obalamy mit o „odkżaniu organizmu”](#)



**Przyłącz się do kampanii  
„Ogranicz dostępność alkoholu”**

**[www.ograniczdostepnosc.pl](http://www.ograniczdostepnosc.pl)**

<https://www.ograniczdostepnosc.pl/>

- [Udostępnij](#)
- [PDF](#)
- [Drukuj](#)