



## ¿Cuánto es demasiado en el consumo de substancias o en el uso excesivo de medios digitales?



### Para afectados: adultos y jóvenes

¿Tiene dudas sobre sus hábitos con el alcohol, cannabis, drogas sociales, cocaína o medicamentos? ¿Utiliza de forma excesiva los medios digitales o ha sucumbido ante los juegos de azar? ¿Ha aumentado su consumo o hay veces en las que no puede renunciar a ellos? Actúe, informándose o utilizando asesoramiento. Adaptaremos el ámbito, los contenidos y los métodos a sus necesidades.

### Para familiares: adultos, jóvenes y niños

Una persona próxima consume sustancias en exceso, usa los medios digitales de forma excesiva o tiene adicción al juego. Usted quiere ayudar, pero no está seguro/-a de lo que podría funcionar? Le ayudamos a hacer que los deseados cambios se produzcan.

Ofrecemos en español:

- Información y asesoramiento individual
- Psicoterapia

### Grupos objetivo y costes

Nuestra oferta se dirige a personas que viven en la ciudad de Zürich, en Affoltern y Kappel a. A., así como en Rifferswil, o que trabajan en instituciones estatales. La primera consulta es gratis.

### Confidencialidad

Los empleados de la Oficina de Adicciones de Zürich están sujetos bajo juramento y garantizan la protección de datos.