

# REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

kwiecień 2007 r.

finansowany ze środków pochodzących z rocznych opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych

Drodzy Czytelnicy,

Bieżący numer RDP jest początkiem cyklu artykułów, w których postaramy się Wam przybliżyć tematykę dotyczącą różnych, dotykających nas pośrednio lub bezpośrednio, problemów społecznych.

Znajdziecie tu zatem informacje dotyczące m. in. alkoholizmu, narkomanii, przemocy, relacji rodzic – dziecko, problematyki HIV/AIDS, kampanii społecznych realizowanych w Rembertowie oraz aktualności dotyczących profilaktyki w naszej dzielnicy.

Jeśli macie Państwo konkretne pytania dotyczące w/w problematyki bądź innych zagadnień społecznych, zachęcamy do wysyłania ich na e-mail: [uzaleznienia@opsrembertow.waw.pl](mailto:uzaleznienia@opsrembertow.waw.pl) lub na adres 04-491 Warszawa, ul. Dwóch Mieczów 22a (Dział ds. Uzależnień).

Czekamy także na Wasze listy, teksty, refleksje, być może opis osobistych doświadczeń...

Zespół redakcyjny

Serdecznie zapraszamy dzieci, młodzież, rodziców, nauczycieli i wszystkich mieszkańców do wzięcia udziału w kolejnej edycji kampanii profilaktyczno-edukacyjnej „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Nasza Dzielnica już po raz czwarty przyłączyła się do realizacji tego ogólnopolskiego przedsięwzięcia.

## Coś więcej o kampanii...

Ogólnym celem Kampanii jest propagowanie konstruktywnych postaw życiowych, zdrowego stylu życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży zachowań prospołecznych jako alternatywy wobec wielu patologii, szczególnie nadużywania alkoholu, brania narkotyków oraz przemocy.

- z poziomem realizacji tzw. zadań rozwojowych, czyli – inaczej mówiąc – ze stopniem, w jakim dziecko osiągnęło kompetencje właściwe dla jego wieku i ze specyfiką jego rozwoju,

- z opinią dziecka o tym, jak rodzice, przyjaciele, koledzy i nauczyciele zareagują na to, że korzysta ono np. z substancji uzależniających,

- z subiektywnymi normami, z przekonaniem dziecka, czy wolno mu pić alkohol, palić papierosy, brać narkotyki itp.,

- z oczekiwaniem pozytywnego wyniku, czyli z przekonaniem dziecka, że podjęte zachowania prozdrowotne przyniosą pozytywne efekty,

- z wyobrażeniami o skutkach



- z wpływem, jaki wywierają rówieśnicy,
- z oddziaływaniem szkoły,
- ze specyfiką środowiska lokalnego.

„Zachowaj Trzeźwy Umysł” to konkursy wiedzy, konkursy plastyczne i literackie dla dzieci i młodzieży. We wszystkich konkursach są do zdobycia cenne

stawowych i inne dla gimnazjów.

W szkołach podstawowych wszelkim działaniom będą przyświecały dwa hasła: „Tam i z powrotem” oraz „Latawiec”. W świetle najnowszych odkryć psychologii dzieci w tym wieku uważnie badają otoczenie, wychodzą ku niemu, sprawdzając jednocześnie własne możliwości wpływania na nie (tam). Po rozpoznaniu „wracają” do własnego wnętrza i wbudowują zdobyte doświadczenia w swój styl życia (z powrotem). Ponadto dzieciom w szkole podstawowej szczególną satysfakcję daje przekształcanie otaczającego świata oraz podnoszenie sprawności własnego działania – stąd pomysł latawca, którego zbudowanie i puszczanie wymaga różnych umiejętności i zaangażowania. Dlatego materiały dla dzieci ze szkół podstawowych opatrzone właśnie tym znakiem.

Hasła przewodnie pojawią się również w materiałach dla gimnazjalistów. Pierwsze – „Tam i z powrotem” – jest takie samo jak dla szkół podstawowych, drugie zaś odpowiada wiekowi i zainteresowaniom młodzieży gimnazjalnej: „Wyprawa”. Gimnazjaliści – podobnie jak ich młodszy koleś z podstawówek – także wciąż badają otoczenie, poznają nowych ludzi i sprawdzają własne możliwości wpływania na świat (tam). Potem „wracają” ze zdobytymi doświadczeniami, wbudowując je w swój styl życia i obraz siebie (z powrotem). Okres gimnazjum to również czas, kiedy wyjątkową przyjemność młodzieży daje zdobywanie świata u boku rówieśników. Sens tych burzliwych procesów oddaje właśnie wyprawa.

W tym roku pojawiły się nowe elementy kampanii: obchody Światowego Dnia bez Papierosa (31 maja), materiały

dla kierowców, ankiety badające zachowania ryzykowne wśród dzieci i młodzieży oraz konkurs fotograficzny.

Szczególnym atutem kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł” są znani polscy sportowcy. Dotychczas swym autorytetem wspierali ją m. in. Robert Korzeniowski, Jerzy Dudek, Adam Małysz, Maciej Żurawski i Małgorzata Rydek. Ich udział podnosi rangę całego przedsięwzięcia i sprawia,



że przekaz profilaktyczny jest znacznie atrakcyjniejszy dla młodych adresatów.

Postacią numer 1 w tegorocznej akcji jest Marek Kamiński, znany polski polarnik, zdobywca obu biegunów, który bez wątpienia jest przykładem życiowej niezłomności i wytrwałości w dążeniu do celu.

Kampania potrwa przynajmniej do 30 czerwca.



Aktualne informacje o jej kolejnych etapach oraz wydarzeniach z nią związanych będą się ukazywać na bieżąco w Rembertowskim Dodatku Profilaktycznym oraz na stronie internetowej Ośrodka Pomocy Społecznej dzielnicy Rembertów: [www.opsrembertow.waw.pl](http://www.opsrembertow.waw.pl).

**Dominika Modzelewska**  
Dzielnicowy Koordynator  
Kampanii

## Cele Kampanii na rok 2007:

**1. Promowanie prozdrowotnego stylu życia przez budowanie poczucia kompetencji w dokonywaniu prozdrowotnych wyborów;**

**2. Promowanie prozdrowotnego stylu życia przez budowanie tożsamości indywidualnej i społecznej opartej na dokonywaniu prozdrowotnych wyborów;**

Cele główne zostały rozbite na 3 cele szczegółowe:

### Cel szczegółowy nr 1:

**Kształtowanie podstawowych zachowań prozdrowotnych, czyli: WIEM I UMIEM DOBRZE SIĘ BAWIĘ.**

### Cel szczegółowy nr 2:

**Nabywanie poczucia kompetencji, czyli: LUBIĘ SIEBIE. DOBRZE SIĘ BAWIĘ.**

### Cel szczegółowy nr 3:

**Promowanie zdrowia poprzez aktywność sportową, czyli: LUBIĘ RUCH. DOBRZE SIĘ BAWIĘ.**

W tym roku założenia teoretyczne kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł” sformułował zespół naukowców z Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Zespołowi przewodzi prof. Lidia Cierpiałkowska. Pod jej kierunkiem powstały profesjonalne wskazówki, dzięki którym kampania będzie mogła oddziaływać jeszcze skuteczniej i szerzej.

Naukowcy oparli w tym roku Kampanię na założeniu, iż prawidłowy rozwój w obu grupach wiekowych, czyli szkoły podstawowej i gimnazjum, wiąże się z podstawowymi zjawiskami i czynnikami po stronie dziecka:

korzystania z danej substancji uzależniającej.

**Interwencja zaplanowana na podstawie tych założeń pozwala przeciwdziałać pojawiającym się zakłóceniom rozwoju i tym samym minimalizować ryzyko patologii. Zmniejsza się wówczas prawdopodobieństwo, że młoda osoba sięgnie po alkohol, papierosy, narkotyki lub że wystąpi u niej ryzykowne zachowania seksualne, agresja i przemoc.**

Kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł” oddziałuje również na relacje jej adresatów z ich otoczeniem:

- z rodziną dziecka lub nastolatka,

nagrody, w tym laptopy, wieże stereo, odtwarzacze mp3, aparaty cyfrowe, puzzle, gry edukacyjne i wiele innych. W celu realizacji kampanii dla dzieci i młodzieży co roku przygotowywane są ulotki i materiały.

### Materiały:

Materiały do realizacji kampanii zostały przekazane już do wszystkich pedagogów szkolnych, którzy są jej szkolnymi koordynatorami. Materiały trafiły również do Świetlicy Socjoterapeutycznej przy ul. Plutonowych 10.

Tak jak w poprzednich latach, materiały zostały podzielone według kompetencji wiekowych, co oznacza, że są inne dla szkół pod-

# ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYSŁ

KAMPANIA POD PATRONATEM MINISTRA EDUKACJI I NAUKI ORAZ MINISTRA SPORTU

## ALKOHOL

Alkohol w oparciu o źródła historycznych czasów. W naszej cywilizacji również pojawia się przy świętowaniu urodzin dziecka a często także jest spożywany dla

spokój lub porządek publiczny, kieruje się na badania przez biegłego w celu wydania opinii w przedmiocie uzależnienia od alkoholu i wskazania rodzaju zakładu leczniczego” oraz na art. 26 pkt.1: „Osoby, o których mowa w art. 24, jeżeli uzależnione są od alkoholu zobowiązany można do poddania się leczeniu w stacjonarnym lub niestacjonarnym zakładzie leczenia odwykowego. O zastosowaniu obowiązku podda-

wem alkoholu,

- reagowanie rozdrażnieniem i napięciem w sytuacjach utrudniających kontakt z alkoholem,

- zaprzeczanie, że nie ma problemu z alkoholem.

W tej fazie często wystarczająca jest interwencja psychologa w Punkcie Informacyjno – Konsultacyjnym, krótkotrwała terapia w placówce odwykowej oraz

gania nawrotom picia.

W zdecydowanej większości osoby uzależnione bez fachowej pomocy nie potrafią wyjść z nałogu a jednocześnie odmawiają podjęcia terapii.

Nie oznacza to, że są zwolnieni z odpowiedzialności za swoje postępowanie pod wpływem alkoholu. Jeżeli ktoś narusza art. 24 Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi ponosi odpowiedzialność.

Zachęcamy zatem członków rodzin do podjęcia zdecydowanych kroków w celu udzielenia pomocy osobom uzależnionym, a także skorzystania z oferty psychologicznej dla współmałżonków i dzieci alkoholików.

Pamiętajcie, że jeśli alkoholizm jest problemem w Waszych domach nie musicie borykać się z nim w samotności.

Zapraszamy do Dzielnicowego Zespołu Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m. st. Warszawy Dzielnicy Rembertów.

**Krystyna Korzeniowska**  
Przewodnicząca DZRPPiRPA

# UŻYWANIE CZY NADUŻYWANIE?

uczczenia odejścia bliskiej osoby. Przez całe życie jest wiele momentów i okazji jak chociażby: powitanie Nowego Roku, obławanie awansu, parapetówka, imieniny, uroczystości rodzinne, w których kieliszki napełniają się piwem, wódką czy winem, a ludzie wznoszą toasty. Po toastach czują się rozluźnieni, mają poczucie lekkości i zadowolenia.

U innych picie alkoholu wywołuje zupełnie przeciwne uczucia, takie jak: gniew, rozpacz, irytację, rozczarowanie. Alkohol jest również powodem tragedii rodzinnych, rozpaczki bitych żon i dzieci, wypadków samochodowych, wielu chorób i przestępstw.

Obserwując takie zachowania, zwłaszcza ciągłe szukanie okazji do wypicia alkoholu oraz picie, któremu towarzyszy tragedia całej rodziny, jesteśmy skłonni stwierdzić, że mamy do czynienia z alkoholizmem. I w istocie – bardzo często takie zachowania wskazują na uzależnienie od alkoholu, choć osoba go używająca zdecydowanie temu zaprzecza.

Czymże zatem jest alkoholizm? Jest wiele jego definicji, jednak w skrócie można określić, że jest to choroba, która zaczyna i rozwija się podstępnie, bez świadomości osoby zainteresowanej, a polega na niekontrolowanym picu alkoholu prowadzącym do zachowań niepożądanych a nawet do śmierci.

Nasze Państwo w trosce o zdrowie społeczeństwa problem uzależnienia uregulowało prawnie w Ustawie z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

W tym tekście pragniemy się skupić na art. 24, rozdział 2, który mówi:

„Osoby, które w związku z nadużywaniem alkoholu powodują rozkład życia rodzinnego, demoralizują nieletnich, uchylają się od pracy albo systematycznie zakłócają

nią się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego orzeka Sąd Rejonowy właściwy wg miejsca zamieszkania lub pobytu osoby, której postępowanie dotyczy”.

Powyższe artykuły cytujemy głównie z myślą o rodzinach dotkniętych następstwami nadużywania alkoholu przez osobę uzależnioną.

Rodziny osób uzależnionych całymi latami przeżywają lęk, wstyd, poczucie krzywdy, upokorzenia, cierpią niedostatek i trudności materialne. Cała rodzina doznaje szkód i jest wciągana w bolesny wir powstający wokół osoby uzależnionej. Nie wszyscy mają świadomość, że można wyjść z tego zakłętego kręgu.

W naszej kulturze istnieje szereg stereotypów i ogólnego tolerowania picia alkoholu.

Wiele osób mogłoby uniknąć skutków nadużywania alkoholu gdyby nauczyli się dostrzegać odpowiednio wczesne sygnały wskazujące na rozwijanie się choroby. Przedstawiamy zatem listę sygnałów ostrzegawczych, które jeśli pojawiły się w ciągu ostatniego półrocza przynajmniej w dwóch przypadkach, istnieje ryzyko rozwijania się nałogu. Są to:

- wypijanie jednorazowo większych porcji alkoholu np. 5 piw, 1 litr wina, ¼ l wódki,
- codzienne picie więcej niż 2 piw lub kieliszka wódki,
- picie pomimo szkód wyrządzonych przez alkohol,
- „klinowanie”,
- picie w samotności,
- zaniebywanie obowiązków,
- trudności z przypomnieniem sobie, co się działo w sytuacjach związanych z picciem,
- uśmierzanie przy pomocy picia wyrzutów sumienia i poczucia winy,
- kierowanie samochodem pod wpływem

wsparcie rodziny.

Kiedy pojawiają się takie zjawiska jak zmiana tolerancji na alkohol, objawy abstynencyjne (dreszcze, drżenie kończyn, poty, nudności), głód alkoholowy, koncentracja życia wokół alkoholu, utrata kontroli nad piciem, zaburzenia pamięci i świadomości, nawroty picia po okresowej abstynencji, możemy stwierdzić, że jest to choroba alkoholowa.

Wówczas jedynym sposobem uratowania życia jest abstynencja i nauka zapobie-

## DZIELNICOWY ZESPÓŁ REALIZACJI PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Na wniosek Zarządu Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy Zarządzeniem nr 280/2007 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 28 marca 2007 roku został powołany skład na 2007 rok Dzielnicowego Zespołu Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy :

1. Krystyna Korzeniowska - przewodnicząca
2. Andrzej Gburek
3. Krzysztof Kubat
4. Andrzej Bąbolski
5. Michalina Zięcina

Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy przyjmuje mieszkańców dzielnicy w każdy poniedziałek w godzinach 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> w swojej siedzibie przy ul. Plutonowych 10 w pokoju nr 14.

Członkowie Zespołu w czasie dyżuru realizują następujące zadania:

- przyjmują zgłoszenia dotyczące łamania zapisów art. 24 Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dnia 26 października 1982 r.;
- przeprowadzają wywiady z osobami uzależnionymi i stosującymi przemoc oraz członkami ich rodzin;
- motywują osoby uzależnione i stosujące przemoc do podjęcia leczenia;
- wspierają, udzielają porad i informacji o specjalistycznych placówkach leczniczych i terapeutycznych;
- w ramach współpracy z Punktem Informacyjno – Konsultacyjnym wyznaczają terminy wizyt u specjalistów.

## NARKOTYKI

Od wielu lat pracuję z osobami eksperymentującymi z narkotykami, używającymi ich w sposób ryzykowny, szkodliwy oraz osobami, które niestety mają już za sobą wymienione wcześniej etapy kontaktu z narkotykami – osobami uzależnionymi od narkotyków.

Bliskich moich pacjentów, którzy zazwyczaj towarzyszą im w trakcie pierwszych spotkań czy uczestniczą w grupach wsparcia dla rodzin osób uzależnionych, ogólnie rzecz ujmując mogłabym podzielić na następujące grupy:

1. Ludzie, którzy zaniepokojeni różnymi sygnałami podejrzewają, że ich bliski może mieć kontakt z narkotykami. Próbuje spokojnie porozmawiać o tym, są zainteresowani nauczeniem się jak najczęściej o skutecznym postępowaniu z osobą używającą narkotyków oraz o samych narkotykach – jak działają, jak rozpoznać ich zażycie, jak mądrze poradzić sobie w tej sytuacji. Niestety, ta grupa osób jest najmniej liczna spośród wymienionych.

2. Osoby przysłane do poradni przez pedagoga szkolnego, psychologa czy kuratora z powodu kontaktu dziecka

z narkotykami, i które absolutnie temu zaprzeczają, znajdują milion wytłumaczeń, dlaczego np.: ich dziecko złapano na paleniu marihuany („On nie palił, tylko trzymał w ręce”), przy ich dziecku znaleziono narkotyki („Ktoś mu podrzucił”), ich dziecko zasłało w szkole z powodu zażycia narkotyku („To na pewno efekt dojrzewania. Po

nia psychicznego, bezsilne, bez nadziei na zmianę sytuacji zarówno uzależnionego jak i swojej. Często mają sobie za złe, że nie zareagowały wcześniej, że były ślepe na wiele otaczających je sygnałów ostrzegawczych, że niewłaściwie postępowały...

Często mają żal do otoczenia, że nie dano im możli-

# NARKOTYKI – CO POWINNO NIEPOKOIĆ?

co robić mojemu dziecku testy?”) itd., itd...

3. Osoby, które właśnie dowiedziały się, że ich najbliższy ma kontakt z narkotykami (np. zrobiły test zaniepokojone jego zachowaniem, znalazły „dowód” w jego rzeczach, zaalarmowali znajomi, szkoła czy w końcu – to sam konsument narkotyków przyznał się do tego). Ludzie ci często przyjmują skrajnie różne postawy – albo bagatelizują problem albo wpadają w panikę, robią karczemne awantury...

4. Osoby, których bliski już od dłuższego czasu bezskutecznie usiłuje poradzić sobie ze swoją chorobą jaką jest uzależnienie. Osoby te często są na skraju wyczerpa-

wości nabycia wiedzy o tym problemie, że „nic się o tym nie mówi, nie pisze...”. Tylko gdy wielu z nich uderzy się w piersi to przyznaje, że po prostu omijali tą tematykę szerokim łukiem twierdząc, że „ich to nie dotyczy”.

Życzę Państwu z całego serca, byście nie znaleźli się w żadnej z wymienionych grup. By Wasi bliscy nigdy nie sięgali po narkotyki. Ale jeśli okaże się to nieuniknione, jeśli jednak tak się stanie, to byście byli w grupie pierwszej – na pewno nie ostatniej.

W tym numerze RDP postaram się pokrótce przedstawić sygnały ostrzegawcze, które mogą świadczyć

# PRZEMOC

Przemoc domowa, zwana też przemocą w rodzinie, to zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciw członkowi rodziny, które narusza prawa i dobra osobiste powodujące cierpienie i szkody. Przemoc w rodzinie może mieć miejsce we wszystkich warunkach społecznych, niezależnie od statusu społecznego, poziomu wykształcenia, ani od kondycji materialnej domowników.

## PRZEMOC DOMOWA CZY NIEPOROZUMIENIA RODZINNE?

**Jak rozpoznać przemoc? Oto jej najczęstsze przejawy:**

**Przemoc fizyczna** – kopanie, duszenie, parzenie, policzkowanie, obezwładnianie, bicie, porzucanie w niebezpiecznej okolicy, nieudzielenie koniecznej pomocy.

**Przemoc psychiczna** – narzucanie i wyśmiewanie poglądów wiary lub narodowości, wmawianie choroby psychicznej, kontrolowanie, ograniczanie kontaktów z innymi osobami, wyzywanie, poniżanie, stosowanie groźb, ciągłe krytykowanie, zaniedbanie.

**Przemoc seksualna** – wymuszanie pozycia, nieakceptowanych praktyk seksualnych, raniące w twoim odczuciu form współżycia.

**Przemoc ekonomiczna** – uniemożliwienie podjęcia pracy, niepodejmowanie pracy, odbieranie pieniędzy, podejmowanie kredytów na czyjś koszt, nieuzasadnione ograniczenie i kontrolowanie wydatków.

**Mity, stereotypy, powiedzonka na temat przemocy domowej**

1. Przemoc w rodzinie to sprawa prywatna, nikt nie powinien się wtrącać.

Przemoc, wykorzystywanie, bicie jest

przestępstwem, tak samo groźnym i podlegającym karze jak przemoc wobec obcych. Fakt zawarcia małżeństwa nie zwalnia z ponoszenia odpowiedzialności za popełnienie czynów karnych przez prawo.

2. Przemoc jest wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele ofiary.

Przemoc to nie tylko działania pozostawiające siniaki to także poniżanie, obelgi, zmuszanie do określonych zachowań, groźnie, zastraszanie.

3. Jeśli ktoś jest bity to znaczy, że na to zasłużył.

Nikt nie zasługuje na bicie, poniżanie,

krzywdzenie, maltretowanie bez względu na to co powiedział czy zrobił.

4. To był jednorazowy incydent, który się nie powtórzy.

Przemoc domowa rzadko jest jednorazowym incydentem. Jeżeli nie zostaną podjęte stanowcze działania wobec sprawcy- przemoc się powtórzy.

5. Gdyby ofiara naprawdę cierpiała odeszłaby od sprawcy.

Ofiary naprawdę cierpią, nikt nie lubi być bity i poniżany. To że ofiary nie odchodzą od sprawcy wynika zwykle z ich zależności od sprawcy, z trudności mieszkaniowych, z przekonania odnośnie małżeństwa, z nacisków jakimi są poddawane ofiary ze strony sprawcy, a także rodziny, kolegów, sąsiadów.

6. Gwałt w małżeństwie nie istnieje

Gwałt to doprowadzenie innej osoby do poddania się czynowi nierządному lub wykonania takiego czynu, stosując przemoc groźbę. Każdy ma prawo do decydowania o swoim życiu intymnym, akt ślubu nie odbiera tego prawa.

Polskie prawo jednoznacznie określa od-

niz dotychczas powroty do domu lub nie wracanie na noc;

- Często można zauważyć stopniowy zanik zainteresowania szkołą, hobby, przyjaciółmi, nowe znajomości, „dziwne” telefony, zwiększone ilości dowiedzionych kłamstw;

- Nagłe wyjścia z domu, krótkie telefony, nieprzywiązywanie wagi do ubioru;

- Zmiany nawyków żywieniowych (utrata lub nagły wzrost apetytu);

- Zmiany godzin spania (np. bezsenność lub wręcz przeciwnie);

- Wydawanie coraz większej sumy pieniędzy, a przy tym: zadłużanie się, tzw. „kołowanie kasy” polegające np. na „oszczędnościach” z pieniędzy przeznaczonych np. na książki, kino, wycieczkę, zajęcia pozalekcyjne itp., sprzedawanie rzeczy z domu (należy zwrócić

powiedzialność sprawcy za w/w czyny.

**Artykuł 207 Kodeksu Karnego**

§1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

§2. Jeśli czyn określony w §1 połączony jest ze stosowaniem szczególnego okrucieństwa, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do 10 lat.

§3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub § 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 2 do lat 12.

**Praktyczne porady**

Jeśli pozostajesz w związku, w którym dochodzi do aktów przemocy, uważnie zapoznaj się z poniższymi wskazówkami:

- naucz się rozpoznawać zachowanie partnera, abyś była świadoma kiedy zbliża się najgorsze

- naucz dzieci korzystać z telefonu i dzwonić na policję

- zidentyfikuj miejsca i ludzi, do których możesz szybko uciec

- ukryj w bezpiecznym miejscu wszystkie ważne dokumenty

- wzywaj policję, żądaj wypełnienia Niebieskiej Karty

- opowiedz o swoich problemach dzielnicowemu, pracownikowi socjalnemu Ośrodka Pomocy Społecznej

- zgłoś się z problemem do Punktu Informacyjno – Konsultacyjnego przy ul. Plutonowych 10 ( lub zadzwoń tel. 022 611 91 56)

W następnym Dodatku: Przemoc wobec dzieci, Procedura Niebieskiej Karty



oprac. Beata Humięcka

Wychowanie to nie tylko słowa, ale przykład!

## TRENING KONTROLI ZŁOŚCI

Złość jest normalną reakcją organizmu. Jednak to co zrobisz ze złością, zależy tylko od Ciebie. Ile razy przyrzekaliśmy sobie, że przed wybuchem złości „ugryziemy się w język”. Obiecaliśmy sobie postępowanie racjonalne, nie pod wpływem emocji. Często takich rad udzielamy naszym dzieciom. Poniżej przedstawiam krótki sposób (kilkanaście sekund) na skontrolowanie złości.

Jestem w trudnej sytuacji, np. koleżanka po raz kolejny nie wywiązała się z wcześniej podjętych wobec mnie zobowiązań.

Czuję, że ogarnia mnie złość. Organizm wysyła sygnały:

### 1. Sygnały złości

- pocenie rąk
- suchość w ustach lub ślinotok
- „gula” w gardle
- drżenie rąk lub nóg
- zaczerwienienie twarzy lub błądź
- podniesiony lub przyciszony głos
- zmrużone lub wytrzeszczone powieki
- inne.

W tym momencie mogę reagować pod wpływem złości lub spróbować ją zredukować. Wybieram sposób z poniższego katalogu:

### 2. Reduktory złości

- liczenie wstecz 5,4,3,2,1
- głębokie oddechy
- nucenie swojej melodii
- patrzenie w dal
- wyjście do toalety
- zmiana pozycji ciała

Następnie przemyśl 2-3 minuty

### 3. Monity złości

- czy to będzie ważne za tydzień, miesiąc, rok...
- uspokój się, to przypadek...
- czy to warto ...
- pamiętaj, to się kiedyś skończy...
- to dobry człowiek...
- to nie jej wina, nikt jej nie nauczył inaczej.

W ciągu kilkunastu sekund skontrolowałeś złość. Po takim treningu możesz zareagować...

### 4. Samoocena

Pamiętaj o nagrodzie dla siebie za to, że skontrolowałeś złość!

**Kontrola złości trwa kilka sekund! Spróbuj! Warto!**

Beata Humięcka

o tym, że Wasz bliski sięga po narkotyki. →→ Używając słowa „narkotyki” mam na myśli wszystkie nielegalne środki psychoaktywne oraz te, które są dostępne w sklepach (gaz, kleje, rozpuszczalniki) i aptekach (leki, których przyjmowanie ma na celu odurzenie się).

**Objawy ogólne**, które zazwyczaj towarzyszą w przypadku zażywania narkotyków każdego rodzaju. Wymienione objawy wcale nie muszą być związane z zażywaniem narkotyków, jednak jeśli się pojawiają warto stać się bardziej uważnym.

- Zmiana stylu życia, ubierania się i znanych. Często towarzyszy temu unikanie rozmów i nagłe oddalenie psychiczne (zamykanie się w swoim pokoju, nie informowanie o tym, gdzie i z kim się wychodzi), późniejsze

pomoc on-line: [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

<http://www.narkomania.org.pl/poradnia/>

**PIK 0 22 611 91 56 - Punkt Informacyjno – Konsultacyjny dz. Rembertów**

**0 801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania**

Telefon oferuje: informację o sieci profesjonalnej pomocy, miniedukację, wsparcie psychologiczne.

Czynny od 16.00 do 21.00 codziennie. Całe połączenie płatne tylko 35 gr.

**0 800 12 02 89 - Infolinia Stowarzyszenia KARAN**

Informacja skierowująca i pomoc w problemach związanych z narkotykami

Połączenie bezpłatne, czynne od pn. do pt., w godzinach 10.00 - 17.00

**0 801 109 696 - Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwo Powrót z U**

czynny codziennie od pon.-pt. 10.00-20.00, soboty 10.00-19.00

uwagę, kiedy coraz częściej dziecku „coś ginie” lub „komuś coś pożyczyno”;

- Nagłe zainteresowanie tematyką narkomanii i narkotyków - czytanie książek na ten temat, przeglądanie stron internetowych o narkotykach, oglądanie filmów na ten temat, posiadanie ubrań i przedmiotów z liściem marihuany;

- Wbrew pozorom, osoby eksperymentujące z narkotykami wcale nie unikają rozmów na ich temat. W rozmowach mogą opowiadać o pozytywnych aspektach zażywania marihuany, której absolutnie nie nazywają narkotykiem (powołują się na wyniki jakichś badań, pragną legalizacji narkotyków) lub nagle stają się gorącymi ich przeciwnikami („zamydlają” oczy rodzicom);

- Zmiany w zachowaniu, które są zależne od rodzaju zażywanej substancji psychoaktywnej. Zatem mogą występować: apatia, senność lub pobudzenie, nagłe wybuchy złości i agresji, rozdrażnienie, nieoczekiwane i powtarzające się zmiany nastroju. Ogólnie rzecz ujmując zauważalna jest wyraźna zmiana zachowania w porównaniu do dotychczas obserwowanej;

- „Dziwne” zachowanie jak osoby podpiętej, choć nie czuć alkoholu;

- Pojawiają się np. lufki, fajki domowej roboty, opakowania po lekach, małe woreczki foliowe z resztkami narkotyków itd.

Jeśli drogi Czytelniku zauważyłeś któreś z ww. objawów u kogoś z Twoich bliskich – zareaguj! Nie udawaj, że nic się nie dzieje. Nie ufaj, że samo minie.

W kolejnym numerze RDP - jak działają poszczególne narkotyki?

Kinga Brendler  
Kierownik Działu  
ds. Uzależnień

# LOKALNY PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ DLA DZ. REMBERTÓW M. ST. WARSZAWY NA 2007 ROK

Szanowni Państwo,

Przedstawiamy Państwu główne założenia projektu Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień dla Dzielnicy Rembertów na 2007 rok, który został pozytywnie zaopiniowany przez Biuro Polityki Społecznej Urzędu Miasta st. Warszawy oraz Komisję Polityki Społecznej i Zdrowia Rady Dzielnicy Rembertów. Projekt będzie przedmiotem głosowania na posiedzeniu Rady Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy.

Strategicznym celem, na którym opierają się szczegółowe cele i zadania Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień dla Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy, jest wzrost umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych wśród mieszkańców naszej dzielnicy.

Szczegółowymi celami oraz zadaniami prowadzącymi do ich osiągnięcia są:

I. Zwiększenie skuteczności realizowanych wśród dzieci i młodzieży programów profilaktycznych poprzez:

1. Przeprowadzenie diagnozy obszarów problemowych i potrzeb profilaktycznych wśród uczniów rembertowskich szkół (wywiady, ankiety, obserwacje, fokusy).

2. Realizację programów profilaktycznych będących odpowiedzią na zapotrzebowania placówek zawierających dokładną analizę problemu.

3. Prowadzenie działań informacyjnych i motywacyjnych skierowanych do rodziców w celu zwiększenia ich udziału w programach profilaktycznych.

4. Prowadzenie monitoringu oraz ewaluacji realizowanych programów profilaktycznych.

II. Zwiększenie świadomości społeczności lokalnej dotyczącej problemów uzależnień, przemocy oraz HIV/AIDS oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych poprzez:

1. Badanie wiedzy mieszkańców Rembertowa nt. problemów uzależnień, przemocy oraz HIV/AIDS oraz sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych poprzez przeprowadzenie sondaży wśród mieszkańców Rembertowa.

2. Działania informacyjno – edukacyjne skierowane do mieszkańców Rembertowa, dotyczące problemów uzależnień, przemocy oraz HIV/AIDS, sposobów radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych oraz ofert lokalnych i miejskich instytucji pomocowych.

3. Wspieranie lokalnych inicjatyw na rzecz organizacji działań profilaktycznych, promujących zdrowy styl życia.

4. Realizację ogólnopolskich kampanii społecznych (Zachowaj Trzeźwy Umysł, Bliżej siebie – dalej od narkotyków, Lato bez % i in.) poprzez działania edukacyjno – informacyjne ( prasa, Internet, happeningi itp.).

III. Zmniejszenie poczucia bezradności u członków rodzin zagrożonych wykluczeniem społecznym (zwłaszcza z problemem uzależnień, przemocy i/lub HIV/AIDS) poprzez:

1. Interdyscyplinarną pomoc w radzeniu sobie z problemami występującymi w rodzinie, uwzględniającą ofertę lokalnych instytucji/placówek.

2. Rozszerzenie oferty socjoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży zagrożonych uza-

leżnieniem, nie objętych pracą świetlic pracy popołudniowej.

3. Organizowanie i finansowanie grup psychoedukacyjnych dla mieszkańców Rembertowa w zależności od potrzeb.

IV. Rozszerzenie oferty zagospodarowania czasu wolnego dla dzieci i młodzieży w wieku gimnazjalnym, licealnym i ponadlicealnym poprzez:

1. Finansowanie zajęć pozalekcyjnych rozwijających zainteresowania dzieci i młodzieży.

2. Organizację wypoczynku letniego dla dzieci pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych.

V. Zwiększenie zaangażowania mieszkańców Rembertowa w działania prospołeczne oraz integrujące społeczność lokalną poprzez:

1. Zapoznanie mieszkańców z założeniami Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień i zachęcanie ich do udziału w podejmowanych działaniach.

2. Wspieranie rozwoju wolontariatu w Rembertowie.

VI. Podniesienie jakości usług pomocowych świadczonych na rzecz rodzin z problemem uzależnień, przemocy i HIV/AIDS przez lokalne instytucje / placówki poprzez:

1. Pomoc w realizacji kampanii „Rembertów wolny od narkotyków” poprzez pomoc przy przeprowadzeniu diagnozy oraz działań profilaktycznych dotyczących narkomanii.

2. Opracowanie procedur postępowania, wykorzystujących zasoby lokalne, przez każdą z lokalnych instytucji/placówek zajmujących się pomocą rodzinie - opracowanie i rozpowszechnienie zbioru procedur obowiązujących w rembertowskich placówkach/instytucjach.

3. Pomoc rodzinom w ramach pracy zespołów interdyscyplinarnych.

4. Nawiązanie ścisłej współpracy OPS Dz. Rembertów m. st. Warszawy oraz DZRPPiRPA z Centrum Odwykowym przy ul. Zgierskiej 18 a.

5. Podnoszenie kwalifikacji pracowników.

6. Podjęcie kroków zmierzających do włączenia się lekarzy w wykonywanie testów przesiewowych AUDIT.

Załączniki do Lokalnego Programu określają: 1) Harmonogram realizacji Programu, 2) Formularz zapotrzebowania na realizację programu profilaktycznego i 3) Zasady pracy Zespołów interdyscyplinarnych ds. kompleksowej pomocy rodzinom dysfunkcyjnym Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy.

Lokalny Program Profilaktyki Uzależnień dz. Rembertów dostępny będzie po uchwaleniu przez Radę Dzielnicy m. in. na stronach internetowych:

Ośrodka Pomocy Społecznej dz. Rembertów ([www.opsrembertow.waw.pl](http://www.opsrembertow.waw.pl)) oraz Urzędu Dzielnicy Rembertów ([www.rembertow.waw.pl](http://www.rembertow.waw.pl)).

Wszystkie osoby zainteresowane współpracą w ramach realizacji Lokalnego Programu serdecznie zapraszamy do współpracy.

**Kinga Brendler**  
Kierownik Działu ds. Uzależnień OPS  
Dz. Rembertów m. st. Warszawy

• **5 marca 2007 r.** w Publicznej Szkole Podstawowej i Gimnazjum Społecznego Towarzystwa Oświatowego przy Al. Sztandarów 2 odbył się wykład dla rodziców pt. „Internet - korzyści i zagrożenia dla dzieci i młodzieży - teoria, badania, praktyka”. Wykład poprowadził Pan Marcin Sołodki – koordynator projektu Sieciaki.pl z Fundacji Dzieci Niczyje. Wykład miał na celu uświadomienie rodzicom i nauczycielom zagrożeń płynących z niekontrolowanego korzystania przez dzieci i młodzież z Internetu oraz przygotowanie ich do rozmowy z dziećmi na ten temat.

## AKTUALNOŚCI

• **14 marca 2007 r.** w Gimnazjum nr 126 przy ulicy Ziemskiego 22 odbyło się spotkanie przedstawicieli instytucji współpracujących ze szkołą. Na spotkaniu byli przedstawiciele m.in. Policji, Urzędu Dzielnicy Rembertów, Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Rady Rodziców. Spotkanie miało na celu omówienia stanu bezpieczeństwa uczniów w Gimnazjum oraz analizę współpracy pomiędzy instytucjami a szkołą.

• **28 i 30 marca 2007 r.** wszyscy uczniowie klas III Szkoły Podstawowej nr 217 wzięli udział w programie „Trening umiejętności interpersonalnych” przeprowadzony przez pracowników Ośrodka Psychoterapii i Psychoedukacji DRABINA.

• **30 marca 2007 r.** w Warszawie w ramach cyklu „Profilaktyka w praktyce” odbyło się szkolenie pt. „Zadania szkoły i zadania Komisji ds. R.P.A. z zakresu przeciwdziałania narkomanii”. Na szkoleniu obecni byli przedstawiciele Gimnazjum nr 126, LI Liceum Ogólnokształcącego oraz Ośrodka Pomocy Społecznej.



Warsztaty

• W dniach **16 – 18 kwietnia 2007 r.** w Soczewce k. Płocka pięciosobowa grupa przedstawicieli DZRPPiRPA, OPS oraz ZS nr 76, uczestniczyła w szkoleniu obejmującym swoim zakresem następujące zagadnienia:

- Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie;
- Krajowy program przeciwdziałania przemocy;
- Rozpoznawanie problemów alkoholowych u klientów;
- Motywowanie do podjęcia leczenia oraz procedura sądowego zobowiązania do leczenia odwykowego;
- Zjawisko przemocy w rodzinie, „Niebieska Karta”

**Zespół redakcyjny:**

**Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 879 03 29)**

**Dominika Modzelewska – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 612 94 65)**

**Magdalena Krakowian-Rzȳca - Dział Pomocy Specjalistycznej OPS dz. Rembertów**

**Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów, (tel. 022 515 16 09)**

**Krystyna Korzeniowska – Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**