

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

czerwiec 2007 r.

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



NIE RYZYKUJ - ODPOCZYWAJ BEZPIECZNIE

Nadszedł czas wakacji. Uff! Czas na wypoczynek, luz, urlop, swobodę... Jest to także czas, kiedy wiele osób poddając się rozkoszy zasłużonego leniuchowania, podejmuje szereg ryzykownych dla swojego zdrowia zachowań.

Wakacje sprzyjają częstszym, przypadkowym kontaktom seksualnym, które zwiększają ryzyko zakażenia HIV. Jest to czas nawiązywania nowych znajomości, czas letnich, wakacyjnych miłości, czas imprez, którym towarzyszy picie alkoholu czy zażywanie narkotyków. A przecież alkohol i narkotyki powodują, że człowiek pod ich wpływem podejmuje zachowania, których będąc trzeźwym nie zaryzykowałby. Często jest to chwila szczęścia, spontanicznej zabawy, jedna noc uniesień – potem jednak konsekwencje pozostają na całe życie – zakażenie HIV.

Bardzo prawdopodobne, że wśród osób, które poznajemy, znajdują się ludzie żyjący z HIV, często tego nieświadomi. Można żyć przez wiele lat nie wiedząc, że jest się zakażonym. W tym czasie wirus HIV systematycznie niszczy układ odpornościowy i dopóki nie wystąpią żadne niepokojące objawy, człowiek może nieświadomie zakażać innych. Każdy – bez względu na swoją orientację seksualną, wyznanie religijne lub przynależność rasową – może zostać zakażony HIV. Dlatego w kontaktach intymnych powinna obowiązywać zasada ograniczonego zaufania. **Po wyglądzie**

nie można stwierdzić, czy ktoś jest, czy nie jest zakażony HIV. Wprawdzie nie każdy kontakt intymny z osobą żyjącą z HIV musi powodować zakażenie partnera (partnerki), trzeba jednak pamiętać, iż **możliwe jest zakażenie po jednym tylko kontakcie seksualnym z osobą zakażoną HIV**. Zastanów się zatem, czy warto jest ryzykować swoim zdrowiem. Jeśli jednak zdecydujesz się na kontakt seksualny z osobą nieznaną lub niedawno poznaną, zawsze używaj prezerwatywy. Prezerwatywy dobrej jakości, właściwie używane, zmniejszają ryzyko przeniesienia zakażenia.



Wakacje letnie to także czas, kiedy atakują nas komary. Zdementujmy zatem jeszcze raz: **KOMARY NIE PRZENOSZĄ WIRUSA HIV!**

Wyjeżdżając na wakacje warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- zanim zdecydujesz się na ryzykowne

zachowanie zawsze należy pomyśleć o konsekwencjach,

- w kontaktach seksualnych z osobą nieznaną lub niedawno poznaną należy zawsze używać prezerwatywy,
 - nie należy używać wspólnie z innymi osobami sprzętu do wstrzykiwania narkotyków,
 - należy unikać picia alkoholu, który w nadmiernych ilościach sprawia, że stajemy się bezkrytyczni w stosunku do siebie i otoczenia oraz bezbronni wobec HIV,
 - używanie narkotyków inną drogą niż dożylną działa podobnie jak alkohol – niektóre powodują znaczne zwiększenie napięcia seksualnego,
 - należy unikać zabiegów wykonywanych niesterylnym sprzętem, nie tylko medycznych, ale i kosmetycznych, takich jak popularny obecnie piercing, czyli przekłuwanie różnych części ciała (uszu, pępka) czy zrobienie tatuażu,
 - należy unikać zabiegów medycznych i kosmetycznych w krajach o gorszych standardach zdrowotnych,
 - ujemny wynik testu w kierunku HIV nie jest pewnym dowodem braku zakażenia, osoba, która wykonała test może być w okresie tzw. okienka serologicznego tzn. jest zakażona, ale jeszcze nie można zakażenia wykryć testem (brak przeciwciał anti-HIV).
- Aby sprawdzić, czy nie jest się zakażonym HIV, należy wykonać test. Można go wykonać anonimowo i bezpłatnie.**

oprac. Kinga Brendler

AKTUALNOŚCI

„Sięgnij po zdrowie”

Uczniowie Gimnazjum Nr 126 przy ul. Dwóch Miecz 5 wzięli udział w projekcie „Sięgnij po zdrowie”, opartym



na programie „Trzymaj Formę” realizowanym przez Polską Federację Produktów Żywności i Główny Inspektorat Sanitarny.

Projekt miał na celu kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.

W ramach projektu uczniowie wykonywali tematyczne plakaty, maskotki, emblematy, degustowali przygotowane według własnego przepisu potrawy oraz prezentowali wybrane owoce i warzywa. Zorganizowali dla rodziców stragan z ulotkami i przepisami oraz zapoznali ich z projektem.



Podsumowanie całokształtu działań odbyło się w dniu 01 czerwca b.r. Była to świetna zabawa, w czasie której każda klasa w odpowiedniej scenerii prezentowała swoje prace związane z projektem.

Na zakończenie nauczyciele i uczniowie rozegrali mecz siatkówki. Przy aplauzie zgromadzonej publiczności wygrali uczniowie.

Realizację projektu koordynował Zespół ds. Promocji Zdrowia pod kierunkiem Pani Agaty Kordulewskiej i Pani Małgorzaty Jankowskiej – opiekuna samorządu szkolnego.

Piknik rodzinny

2 czerwca 2007 Rada Rodziców w Zespole Szkół Nr 76 przy ul. Dwóch Miecz 5 zorganizowała piknik rodzinny. Celem była integracja całego środowiska szkolnego. Mimo niesprzyjającej pogody frekwencja przekroczyła oczekiwania organizatorów. Licznie przybyły całe rodziny oraz większość nauczycieli na czele z Dyrektorem szkoły Panią Anną Posmyk.

Uczestnicy pikniku mogli skorzystać z wielu atrakcji. Dużym powodzeniem cieszyły się konkursy sprawnościowe prowadzone przez nauczycieli w-f: Panią Małgorzatę Jankowską, Panią Agnieszkę Galecką i Pana Tomasza Wojcieszko. Dla zwycięzców Rada Rodziców zapewniła atrakcyjne nagrody.

(ciąg dalszy na str. 3)

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



Punkt Informacyjny – Konsultacyjny
ul. Plutonowych 10, lok. 14
tel. (0 22) 611 91 56
e-mail: uzaleznienia@opsrembertow.waw.pl

PUNKT KONSULTACYJNO – DIAGNOSTYCZNY
ul. Romera 4, pokój 3,4 (parter)
02-784 Warszawa
tel. (0 22) 641 72 80

PUNKT TESTOWANIA
ul. Leszno 17, Warszawa
tel. (0 22) 632 11 30



* testy w w/w miejscach wykonywane są anonimowo i bezpłatnie

(22) 692 82 26 CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA

(22) 621 33 67 AIDS - ZIELONA LINIA

Poradnia internetowa

www.poradnia-ds-hiv-aids.kki.pl

ALKOHOL

Alkohol jest dla zdrowych i dorosłych osób, które potrafią rozsądnie z niego korzystać. Około 80% ludzi – konsumentów napojów alkoholowych nie doznaje z tego powodu istotnych szkód. Pozostałe 20% popada jednak w poważne kłopoty. Dla nich używanie staje się nadużywaniem, które jest prostą drogą do uzależnienia.

że niebezpiecznym przekroczeniem granic ryzyka jest zażywanie tygodniowo więcej niż 80 – 100 g czystego alkoholu przez kobiety i 150 – 200 g przez mężczyzn. Za ryzykowne uważa się również jednorazowe zażywanie w ciągu dnia więcej niż 100 g etanolu lub codzienne picie nawet najmniejszej ilości. Aby utrzymać bezpieczny poziom picia, należy zatem nie przekraczać dawek uznanych za ryzykowne oraz co najmniej dwa dni w tygodniu nie sięgać po alkohol.

Zdaniem niektórych naukowców nie

nas dzieli od innych, by nadać specjalne znaczenie wzajemnym kontaktom, by coś uczuć.

Korzystanie z usług alkoholu jest jednak ryzykiem. Może on być źródłem przyjemności, chociaż na ogół manipuluje naszym umysłem i naszymi uczuciami. W różnych sytuacjach mamy realne powody do smutku, niezadowolenia lub obaw ale dzięki wypiciu kilku kieliszków wódki, wina czy kufla piwa udaje nam się na chwilę rozweselić, zapomnieć o kłopotach i nie myśleć o zagrożeniach. Próby polepszenia samopoczucia przy pomocy alkoholu są więc dla wielu ludzi bardzo atrakcyjne. Pozwalają w trudnych chwilach na kontrolowanie własnych uczuć. Te osoby korzystając z alkoholu nie zauważają pewnego oszustwa. Alkohol np. pomaga zapomnieć o problemach ale ich nie rozwiązuje. Gdy przestaje działać wszystkie kłopoty i problemy nie znikną a często zostają zwielokrotnione. Za chwilowe zyski w postaci poprawy samopoczucia można zapłacić wysoką cenę w postaci uzależnienia. Często tę cenę płaci nie tylko osoba sięgająca po alkohol ale także najbliżsi: rodzina, przyjaciele, współpracownicy.

Uzależnienie od alkoholu można porównać do działania wirusa w komputerze. Opanowuje (zawirusowuje) po

kolei psychikę, ciało, ducha i uszkadza jego funkcjonowanie zmierzając w stronę przedwczesnej śmierci.

W takiej sytuacji jedynym skutecznym środkiem jest terapia, którą można rozumieć jako swoisty program antywirusowy.

Osoby, które mają świadomość swojego problemu i chcą się leczyć mogą zgłosić się do najbliższej poradni tj. Centrum Odwykowego Warszawa Praga Południe ul. Zgierska 18 A tel. 0-22 813-27-65.

Na mocy uchwały o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi. Rozdział 2 art. 21 leczenie uzależnień jest bezpłatne.

*Krystyna Korzeniowska
Przewodnicząca Dzielnicy Praga Południe
Realizacji Programu Profilaktyki
i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
m. st. Warszawy w Dzielnicy Rembertów*

Tekst opracowano w oparciu o materiały szkoleniowe dla realizatorów programów profilaktycznych pod redakcją Jerzego Melibrudy.

W następnym numerze: „Od pijaństwa do uzależnienia”.

Picie alkoholu jest ryzykowną grą

Wielokrotne badania naukowe udowodniły, że większe ryzyko uzależnienia występuje, kiedy zaczynamy pić zbyt wcześnie. Młodzi ludzie mają znacznie niższą tolerancję na alkohol i dużo szybciej się uzależniają. Nastolatki zamiast odkrywać prawdę o życiu i o sobie dzięki naturalnym i autentycznym doświadczeniom osobistym, uczą się złudnego manipulowania własnymi uczuciami i umysłem. Nawet niewielkie ilości alkoholu niegroźne dla dorosłych, mogą uszkadzać procesy rozwojowe dzieci i młodzieży. Mając powyższe na uwadze, na całym świecie prawo zabrania sprzedaży napojów alkoholowych przed ukończeniem 18 roku życia a w niektórych krajach nawet 21 lat. U nas sprawę tę reguluje Art. 15 Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi.

§ 1. pkt. 2, który mówi „Zabrania się sprzedaży i podawania napojów alkoholowych osobom do lat 18”.

Drugą przyczyną szkód alkoholowych jest zbyt częste wypijanie jednorazowo zbyt dużych ilości alkoholu. Różni ludzie w różny sposób reagują na te same ilości wypijanego alkoholu. Badania wykazały,

można mówić o „bezpiecznych” dawkach alkoholu ze względu na indywidualne cechy konsumentów. Najbezpieczniej jest więc utrzymywać abstynencję. Jest to jednak bardzo trudne.

Mimo szkodliwości picie alkoholu jest powszechnie przyjęte i akceptowane przez większość kultur, szczególnie przy okazji świąt, uroczystości i innych wydarzeń.

Do kontaktów z alkoholem skłania ludzi wiele powodów między innymi:

- uśmierzenie przykrych uczuć, stosowanie jako znieczulacza na dolegliwości ciała i duszy;
- samoobrona przed niepożądanymi informacjami (aby o czymś nie myśleć, nie czuć się winnym, odpowiedzialnym czy skrzywdzonym);
- rozluźnienie wewnętrznych zahamowań i obaw, zakazów i nakazów, które krępują nasze zachowanie np.: by powiedzieć komuś prawdę, skłamać, zrobić awanturę, wyznać miłość;
- przeżywanie odmiennych stanów psychicznych, by doznać uniesienia lub oszołomienia, by poczuć się kimś innym niż się jest;
- ułatwienie i uatrakcyjnianie kontaktów z innymi ludźmi, by zmniejszyć dystans jaki

Wakacje to okres kiedy wszyscy mamy nieco więcej czasu, długie wieczory i urlopy pozwalają na robienie rzeczy, na które w codziennym, zabieganym życiu trudno znaleźć chwilę. Zwłaszcza dla dzieci i młodzieży jest to czas odpoczynku i odreagowania po zmaganiach szkolnych, jednak również dorośli nieco zwalniają obroty, starają się zregenerować siły. Warto pomyśleć w jaki sposób wykorzystać wakacje aby były spędzone z pożytkiem dla samego siebie i całej rodziny.

Wakacje kojarzą się wszystkim z przyjemnościami, od-

nowe zachowania, np. eksperymentuje z używkami (papierosy, alkohol, narkotyki), rozpoczyna życie seksualne. Dorośli powinni o tym pamiętać, rozmawiać z dziećmi i przestrzec je przed ewentualnymi złymi skutkami ryzykownych zachowań.

Wakacje to także okres wyjazdów - mogą to być wyjazdy zorganizowane typu obozy czy kolonie, ale również w wakacje młodzież po raz pierwszy wyjeżdża tylko z rówieśnikami, bez opieki dorosłych. Samodzielny wyjazd jest próbą

nie oznacza to, że nic się nie zmienia w porównaniu z rokiem szkolnym, że jest ono w pełni bezpieczne. Nawet w okolicach domu może poznać nowe osoby, znaleźć się w niecodziennych sytuacjach, próbować nowych rzeczy. Rodzice powinni wiedzieć, co dzieje się z ich dzieckiem podczas ich pobytu w pracy. W wakacje dzieci mają dużą swobodę w zakresie organizowania sobie czasu, rodzice pozwalają im na więcej niż podczas roku szkolnego. Oczywiście, że dzieci powinny mieć możliwość decydowania o tym, co mają ochotę robić, jednak wszystko powinno mieścić w granicach rozsądku i odbywać się za zgodą rodziców.

Podsumowując można powiedzieć, że w wakacje zachodzą zmiany w organizacji życia rodzinnego. Jest to dobry okres na próbowanie nowych rzeczy, czas kiedy można pozwolić dziecku na więcej niż w roku szkolnym, dać mu możliwość decydowania o sposobie odpoczynku. Zawsze jednak należy pamiętać o wyznaczeniu bezpiecznych granic, których dziecko nie powinno przekraczać. Wakacje nie powinny być równoznaczne z totalną wolnością i samowolą dzieci. Rodzice powinni ten okres dobrze wykorzystać na pogłębianie więzi z dziećmi, rozmowy, wspólne działania. Warto również pomóc dziecku w zaplanowaniu ciekawego i bezpiecznego sposobu spędzania wolnego czasu.

Aby pomóc w organizacji czasu wolnego każda dzielnica w okresie wakacji oferuje różne formy wypoczynku dla dzieci i młodzieży w wieku 7-19 lat. Szczegółowe informacje na temat rodzaju zajęć, miejsca oraz terminów można znaleźć na stronie internetowej Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy www.um.warszawa.pl, w zakładce Lato w mieście.

*Magdalena Krakowian-Rząca
psycholog*

WAKACJE CZAS PRÓB I EKSPERYMENTÓW

poczynkiem i piękną pogodą. Należy mieć jednak świadomość, że to również czas kiedy dzieci i młodzież mają dużo swobody, przeprowadzają różne eksperymenty, które nie zawsze są bezpieczne.

Formy spędzania czasu mogą być bardzo różne, zazwyczaj jednak młodzież spędza każdą wolną chwilę w towarzystwie kolegów czy koleżanek. Wiek dorastania charakteryzuje się tym, że na plan pierwszy wysuwa się grupa rówieśnicza. To ona jest najważniejszym doradcą, jej zdanie liczy się bardziej niż opinia rodziców. Decyzja o sposobie spędzania wolnego czasu jest podejmowana wspólnie z kolegami. Często właśnie w wakacje młodzież próbuje nowych rzeczy, podejmuje

zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Zwykle wtedy okazuje się czy dziecko jest odpowiedzialne, czy można mu zaufać, czy udało mu się wpoić zasady właściwego postępowania. Aby uniknąć rozczarowań warto przygotować się do takiego wyjazdu, odpowiednio wcześniej rozmawiać z dzieckiem na temat planów wakacyjnych, uświadomić ewentualne zagrożenia, wspólnie zastanowić się co robić w sytuacjach kryzysowych. Dowiedzieć się gdzie dziecko jedzie, gdzie będzie spało, z kim zamierza wyjechać. Wskazane byłoby również poznanie kolegów, być może kontakt z ich rodzicami, spotkanie i ustalenie różnych rzeczy.

Nawet jeśli nasze dziecko zostaje podczas wakacji w domu

PRZEMOC

Na podstawie art. 107 ust. 2 Ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej pracownik socjalny w przypadku stwierdzenia przemocy w rodzinie wypełnia formularz „Pomoc Społeczna – Niebieska karta”, będący

nie wpływa na funkcjonowanie rodziny i wyrządza ogromne szkody w rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i poznawczym dzieci i innych osób doznających przemocy. Priorytetem w działaniach jest

Interwencje z wykorzystaniem procedury i dokumentacji „Niebieska Karta” w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy

załącznikiem do rodzinnego wywiadu środowiskowego. Niebieska karta to nie tylko formularz, ale także cała procedura postępowania. Pracownik socjalny dokonuje pewnego rodzaju diagnozy sytuacji, tzn. rozpoznania zaburzeń życia rodzinnego. Istotne jest przeanalizowanie rodzaju stosowanej przemocy (fizyczna, psychiczna, ekonomiczna, seksualna) jak również oszacowania siły natężenia stosowanej przemocy. Niezmiernie ważna w pracy z rodziną jest ocena potencjalnego zagrożenia życia. W przypadku wystąpienia czynników ryzyka pracownicy socjalni bezpośrednio informują Dzielnicowego Rewiru o groźącym niebezpieczeństwie jednocześnie tworząc schemat pomocy rodzinie doznającej krzywdy. Przemoc domowa destrukcyj-

nie wpływa na funkcjonowanie rodziny i wyrządza ogromne szkody w rozwoju fizycznym, psychicznym, emocjonalnym i poznawczym dzieci i innych osób doznających przemocy. Priorytetem w działaniach jest

zapewnienie osobom doznającym przemocy bezpieczeństwa. Procedura działań pracowników socjalnych w przypadku przemocy domowej zazwyczaj obejmuje:

- rodzinny wywiad środowiskowy w miejscu zamieszkania umożliwiający diagnozę sytuacji rodziny lub osoby (Niebieska karta – załącznik do wywiadu);
- przygotowanie wszechstronnego planu pomocy – planu bezpieczeństwa;
- monitorowanie rezultatów podjętych działań;
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i innych istotnych spraw dot. sytuacji życiowej;
- poradnictwo adekwatne do zgłaszanych potrzeb;
- informowanie o możliwościach uzyskania pomocy w środowisku lokalnym;

• wskazanie miejsc zajmujących się świadczeniem pomocy na rzecz ofiar przemocy domowej, w tym możliwości otrzymania schronienia np. w schroniskach, hostelach, ośrodkach;

• w razie potrzeby bądź na życzenie zainteresowanych pracownik socjalny zwraca się do Komisariatu Policji o podjęcie działań prewencyjnych wobec sprawcy, zgodnie z ich kompetencjami;

• w sytuacji potwierdzenia bądź podejrzenia popełnienia przestępstwa zadaniem pracownika socjalnego jest powiadomienie o ww. fakcie odpowiednich służb;

• skierowanie do Punktu Informacyjno – Konsultacyjnego w celu uzyskania bezpłatnej pomocy z zakresu psychologii, prawa, spraw społecznych.

Warunkiem uczestniczenia w procesie wychodzenia z sytuacji przemocy jest pełna gotowość do zmiany. Ofiara przemocy samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące zmian w swoim życiu, a pracownicy socjalni są towarzyszami i przewodnikami w powrocie do „zdrowego życia”.

Na mocy Ustawy o ochronie danych osobowych, osoba doznająca przemocy ma zapewnioną pełną anonimowość. Żadna postronna osoba nie ma dostępu do informacji zawartych w prowadzonym postępowaniu, co gwarantuje maksimum bezpieczeństwa.

Należy pamiętać, że zgodnie z art. 12 Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie „osoby,

które w związku z wykonywaniem swoich obowiązków służbowych powzięły podejrzenie o popełnieniu przestępstwa z użyciem przemocy wobec członków rodziny, powinny niezwłocznie zawiadomić o tym Policję lub prokuratora.”

Pracownicy socjalni Ośrodków Pomocy Społecznej są szczególnie wyczuleni na kwestię przemocy w rodzinie (art. 7 pkt. 7 Ustawy o pomocy społecznej – pomocy społecznej udziela się osobom i rodzinom w szczególności z powodu: przemocy w rodzinie) i w momencie uzyskania informacji o popełnieniu przestępstwa przekazują ją odpowiednim służbom działającym na rzecz pomocy rodzinie.

W przedsięwzięciach prowadzonych przez środowisko lokalne w przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie coraz większy nacisk kładzie się na podejście interdyscyplinarne, które przynosi wymierne rezultaty. Zespół interdyscyplinarny tworzy katalog działań pomocowych, który pozwala udzielić rodzinie efektywnej i stosownej do potrzeb pomocy.

Aby móc skutecznie i kompleksowo udzielać pomocy w przypadku występowania różnych form przemocy domowej, pracownicy socjalni OPS nieustannie kształcą się w tym zakresie biorąc udział w organizowanych konferencjach i szkoleniach.

Roman Wodzyński
Pracownik socjalny OPS

np. szkoła, poradnia psychologiczna, pokoje przesłuchań z lustrem weneckim itp.

Dziecko, składające zeznanie na sali sądowej, chronione jest art. 390 k.p.k.

§ 1. Oskarżony ma prawo być obecny we wszystkich czynnościach postępowania dowodowego.

§ 2. W wyjątkowych wypadkach, gdy należy się obawiać, że obecność oskarżonego mogłaby oddziaływać krępująco na wyjaśnienia współoskarżonego albo na zeznania świadka lub biegłego, przewodniczący może zarządzić, aby na czas przesłuchania danej osoby oskarżony opuścił salę sądową.

W toku postępowania karnego dziecko może być świadkiem, z tym tylko ograniczeniem, że dla oceny wiarygodności jego zeznań, wykluczenia konfabulacji i oceny stopnia rozwoju psychicznego w rozumieniu możliwości postrzegania i odtwarzania – zeznaniem dziecka musi towarzyszyć psycholog. Psychologa powołuje sąd, a w toku postępowania przygotowawczego prokurator.

3. Dziecko jako świadek w sądzie cywilnym

Art. 430 k.p.c.

Małoletni, którzy nie ukończyli lat 13, a zstępni stron (dzieci stron), którzy nie ukończyli lat 17, nie mogą być przesłuchiwanymi w charakterze świadków.

Ograniczenie to dotyczy postępowań o unieważnienie małżeństwa i rozwód. Należy dodać, że dziecko obce, np. sąsiadów, które ukończyło 13 lat, może być powołane na świadka w sprawie rozwodowej.

Kiedy dziecko decyduje? Zdolność do czynności prawnych

W myśl prawa dzieckiem jest osoba małoletnia do ukończenia 18 lat. Dziecko w chwili narodzenia nabywa zdolność prawną. Nie może jednak samodzielnie dokonywać czynności prawnych i zaciągać zobowiązań. Do reprezentacji interesów dziecka, zarządzania jego majątkiem jest zobowiązany przedstawiciel ustawowy (matka, ojciec lub opiekun).

W chwili ukończenia 13 lat dziecko nabywa ograniczoną zdolność do czynności prawnych. Z chwilą ukończenia 13 lat dziecko w świetle prawa może: wyrazić zgodę na zmianę nazwiska; zawierać umowy należące do umów powszechnie zawieranych w drobnych bieżących sprawach życia codziennego (np. codzienne zakupy); wyrazić przed kierownikiem Urzędu Stanu Cywilnego zgodę na to, że będzie nosiło nazwisko mężczyzny, który nie jest jego ojcem, jeżeli jego matka zawiera małżeństwo z tym mężczyzną.

oprac.: Beata Humięcka

Jeśli wiesz, że dziecko jest bite, zadzwoń do Fundacji Dzieci Niczyje 0 22 826 80 70 lub napisz: bitedziecko@fdn.pl

AKTUALNOŚCI

(ciąg dalszy ze str. 1)

Piknik uświetniły występy grupy tanecznej „Iskierki” ze świetlicy pod kierunkiem Pani Anny Kondraciuk i zespołów tanecznych „Flex” i „Flexiki” prowadzonych przez Panią Małgorzatę Jankowską.

Smakosze domowych wypieków degustowali ciasta przygotowane specjalnie na tę okazję, których wybór i kunszt kulinarny był imponujący.

Męska część uczestników pikniku częściej ustawiała się jednak przy stoisku z bigosem serwowanym przez szkolną kuchnię. Udział we wszystkich atrakcjach był bezpłatny.

Rada Rodziców zachwycona sukcesem „Pikniku” zapewniła, że takie imprezy będą stałym elementem życia szkoły. Trzymamy za słowo!

Opr. Krystyna Korzeniowska



KAMPAKIA POD PATRONATEM
MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ I SPORTU

Festyn rekreacyjny

2 czerwca na stadionie „Wembley” odbył się Festyn Rekreacyjny pt. „Rodzina: Sport i Zdrowie”. Mimo deszczu na chętnych czekało sporo atrakcji, m.in.: Wyścig Rowerowy,



Turniej Piłki Siatkowej oraz stoiska informacyjne lokalnych placówek. Przy stoisku Świetlicy Socjoterapeutycznej „Bajkowska Przystań” odbywały się konkursy i zawody sportowe. Stoisko przygotowane było przez Świetlicę oraz 420 WDH „HAJNICA”.



Najlepsi zostali nagrodzeni.

Festyn odbywał się w ramach Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, która kończy się 30 czerwca. Nazwiska laureatów poznamy we wrześniu.

(dokończenie na str. 4)

POSTĘPOWANIE SĄDOWE W SPRAWACH O OCHRONĘ DÓBR DZIECKA

1. Dziecko w postępowaniu karnym jako pokrzywdzony

Art. 51 k.p.k.

§ 2. Jeżeli pokrzywdzonym jest małoletni albo ubezwłasnowolniony całkowicie lub częściowo, prawo jego wykonuje przedstawiciel ustawowy albo osoba, po której stała pieczę pokrzywdzony pozostaje.

Dziecko nie może samodzielnie bronić swoich praw. Przed sądem reprezentuje je uprawniona osoba, tj. matka, ojciec lub opiekunowie. To oni są odpowiedzialni za zawiadomienie o przestępstwie oraz do występowania w procesie karnym jako pokrzywdzony lub oskarżyciel posiłkowy, oskarżyciel prywatny oraz powód cywilny.

2. Dziecko jako świadek w postępowaniu karnym

W toku postępowania karnego prowadzonego przez sąd lub prokuraturę dziecko może być świadkiem.

W sprawach dotyczących znęcania się nad dziećmi lub nadużyć seksualnych wobec dzieci bardzo często zeznania dzieci oraz innych członków rodziny są jedynym dowodem winy sprawcy. Kodeks postępowania karnego daje świadkom możliwość nieskrępowanego składania zeznań pod nieobecność oskarżonego, któremu na czas przesłuchania danej osoby sędzia przewodniczący nakazuje opuścić salę sądową.

art. 316 § 3 k.p.k. Jeżeli zachodzi niebezpieczeństwo, że świadek nie można będzie przesłuchać na rozprawie, strona lub prokurator albo inny organ prowadzący postępowanie mogą zwrócić się do sądu z żądaniem przesłuchania go przez sąd.

Artykuł ten chroni dziecko przed wielokrotnymi przesłuchaniami i przed obecnością na sali sądowej. Organ prowadzący dochodzenie może zdecydować, że ze względu na stan psychiczny dziecka, jego zdolność do zapamiętania i odtwarzania zdarzeń oraz podatność na sugestie innych osób nie jest wskazane wielokrotne przesłuchanie. Opinię w tej sprawie wydaje biegły psycholog na żądanie policji, sądu lub prokuratury. Przy zastosowaniu w/w artykułu sędzia (w obecności psychologa) przesłucha dziecko poza salą sądową. Należy dodać, że sam proces przesłuchania nie musi odbywać się w pomieszczeniach prokuratury czy policji. Zawsze warto wystąpić do organu prowadzącego sprawę z prośbą o wyznaczenie takiego miejsca lub samemu je zaproponować. Miejscem przesłuchania może być wtedy

NARKOTYKI

W poprzednim numerze opisywaliśmy narkotyki z grupy tzw. kanabinoli. W tym miesiącu czas na omówienie kolejnej grupy narkotyków, zwanych **psychostymulantami**. W sytuacji zażycia narkotyków z tej grupy osoba będzie silnie pobudzona psychomotorycznie, nienaturalnie pewna siebie, niekiedy może być nerwowa, a nawet agresywna. Po pewnym czasie, kiedy ustaje działanie narkotyku – stan ten może zmienić

mową, dożylnie, palone, wdychane **przez nos**.

Kokaina występuje zasadniczo jako krystaliczny **biały proszek**. Przyjmowana jest zazwyczaj **wziewnie** do nosa, gdzie jest wchłaniana przez śluzówkę (po pewnym czasie dochodzi do uszkodzenia przegrody nosa i martwicy). Bywa też wcierana w **dziąsła** albo podawana **doustnie**. Kokaina jest także **palona** poprzez dodanie jej do papierosów lub do

efektami działania są: zwiększenie wydolności psychomotorycznej; polepszona koncentracja i możliwość maksymalnego skupienia uwagi (np. w czasie nauki); przyływ energii i gotowości do działania; poczucie pewności i intensywne (subiektywne) poczucie mocy; euforia; odsunięcie poczucia lęku.

Negatywnymi efektami działania są: drażliwość i agresywność; formikacje (wrażenie obecności insektów na skórze); przymglona świadomość.

Narkotyki z grupy psychostymulantów bardzo silnie uzależniają psychicznie. Przedłużony czas snu po tzw. ciągu amfe-

nym ejakulacja i orgazm są trudne i niemożliwe do osiągnięcia.

• **Silne pobudzenie** oraz **zanik samokontroli** prowadzi często do niespodziewanych, bardzo gwałtownych zachowań.

• **Skrajne wyczerpanie** spowodowane długim okresem intensywnego przyjmowania narkotyku. Z reguły już po kilkudniowym „ciągu” osoba używająca amfetaminy zapada w przedłużony, niespokojny sen, trwający nawet do 48 godzin.

• **Przedawkowanie** przejawia się w postaci tachykardii, bólów w klatce piersiowej, nadciśnienia tętniczego i zagrażającej życiu zapaści sercowo-naczyniowej. W wyniku przedawkowania narkotyku może nastąpić nieodwracalne uszkodzenie drobnych naczyń mózgowych prowadzące do udarów mózgu.

Szczególne zagrożenia i niebezpieczeństwa - kokaina

• **Silne wyniszczenie** organizmu – spowodowane brakiem łaknienia, snu.

• **Psychoza pokokainowa** – postępowanie może stać się z czasem irracjonalne i dziwaczne; poczucie prześladowania i inwigilowania będzie wykazywać bardzo wiele cech charakterystycznych dla psychozy.

• Zaburzenia i zmiany w **osobowości**, w tym zanik uczuć **wyższych**, przygnębienie z możliwością prób **samobójczych**.

• **Przedawkowanie** – objawy ostrego zatrucia występują w ciągu kilkadziesiąt minut od przyjęcia zbyt dużej dawki kokainy. Charakteryzują się one silnym **lękiem** połączonym z **urojeniami** i zaburzeniami **świadomości** oraz wybitnie nasilonym **pobudzeniem** ruchowym (od miotania się do konwulsji). Towarzyszy temu wysokie **ciśnienie** krwi i płytki, przyspieszony **oddech**.

Na co należy zwrócić uwagę: tabletki, kapsułki, małe opakowania plastikowe zawierające biały proszek lub kryształ, igły, strzykawki, rurki do wdychania oparów.

Nazwy slangowe amfetaminy: amfa, proszek, spid, proch, feta, setka, witamina A, ścierwo, paździoch, węgorz, persil, siupa, szmata, pronto, zeżryś, białe, białe szaleństwo, waclaw biały.

Nazwy slangowe - kokaina: koka, koks, gram, porcja, śnieg, charlie, biała dama, witamina C; **crack:** kisielek, galaretkka.

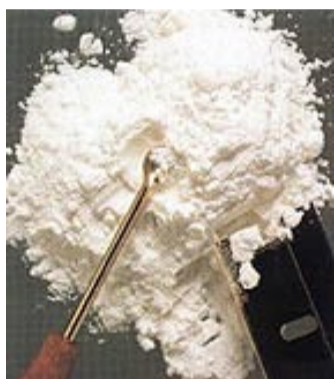
Opisywane w poprzednim numerze **testy**, które można nabyć w aptece, wykrywają **amfetaminę** obecną w moczu w czasie do 2-3 dni od momentu użycia. **Kokaina** jest możliwa do wykrycia przez okres o wiele krótszy – do kilkunastu godzin po użyciu. Powodem jest szybki metabolizm tego narkotyku.

Oprac. Kinga Brendler na podstawie „Informatora o narkotykach, objawach i skutkach...” ze strony www.narkomania.org.pl

NARKOTYKI PSYCHOSTYMULUJĄCE (amfetamina, metaamfetamina, kokaina, crack)



Amfetamina



Kokaina

się w ospałość, uczucie zmęczenia, przygnębienie i niechęć do czegośkolwiek (osoby używające np. amfetaminy mówią o tym, że są na „zjeździe” czy „zejściu”). Środki te zaburzają dobowy rytm snu, a więc stany pobudzenia i ospałości mogą przeplatać się dając różnorodny obraz zachowań. Powszechnie panuje opinia, że amfetamina jest narkotykiem zwiększającym możliwości przyswojenia wiedzy, dlatego też często używana jest przy okazji klasówek czy egzaminów. Ponieważ podczas zażywania amfetaminy występuje brak łaknienia, bywa także stosowana jako środek „przyspieszający odchudzanie”. Dość często zdarza się, że osoby (gł. dziewczęta) zażywające amfetaminę mają jednocześnie objawy zaburzeń jedzenia.

Zarówno **amfetamina**, jak i **metamfetamina** występuje w sprzedaży „ulicznej” w postaci **bezwonnego proszku** o **gorzkocierkim smaku**, w kolorze od **białego do ceglastego** (w zależności od zanieczyszczeń oraz użytych w produkcji składników). Czysty **chlorowodrek metamfetaminy** nadający się do **palenia** (podobnie jak „crack”), występuje w postaci **przezroczystych kryształów**. W nielegalnej sprzedaży znajduje się również **nieoczyszczona metamfetamina**, produkowana nielegalnie w prymitywnych laboratoriach i jest to **białozółty proszek** o zapachu jaj.

Przyjmowane są **drogą pokar-**

skrętów z marihuany.

Crack jest krystaliczną formą kokainy. Ma postać białych kawałeczków przypominających płatki mydlane, jasnobrązowych kuleczek – pakowanych często do fiolek. Zażywany jest poprzez **palenie** (np. dodanie do papierosa zawierającego tytoń lub marihuany); palony jest w **fajce wodnej**, specjalnie wydrążonych **tulejkach** albo podgrzewany na **łyżce** lub kawałku **folii** aluminiowej wdychając ulatniające się opary.

Efekty działania amfetamin i kokainy są praktycznie identyczne za wyjątkiem tego, że kokaina jest szybko metabolizowana, a zatem krócej działa (20-80 min.), podczas gdy efekty działania amfetamin są dłuższe (kilka godzin).

Działanie fizjologiczne objawia się: silnym pobudzeniem psychomotorycznym; brakiem łaknienia; rozszerzeniem źrenic; przyspieszoną akcją serca i szybkim oddechem; podwyższonym ciśnieniem krwi i zwiększonym wydalaniem moczu; jadłowstrętem; suchością w ustach; silnym obudzeniem seksualnym w przypadku zażycia kokainy, uszkodzeniem szklawki zębów (siarczan amfetaminy może zamieniać obecny w szklawce zębów fosforan wapnia w siarczan wapnia, który jest lepiej rozpuszczalny w wodzie – powstałych w ten sposób mikrobytków nie zauważa większość dentyстів).

Pozornie „pozytywnymi”

taminowym, nawet do **kilku dni**, jest przez niektórych specjalistów klasyfikowany jako objaw uzależnienia fizycznego. Do najczęściej pojawiających się objawów abstynencyjnych można zaliczyć uczucie **przygnębienia**, **zmęczenia** i **apatii**, **wewnętrzny niepokój**, **sennosc**, **bóle głowy**, **obniżenie napięcia mięśniowego**, **wzmoczone łaknienie** i **myśli samobójcze** (!). Objawy te rozwijają się dość **wolno**, gdyż metabolizm i wydalanie amfetaminy z ustroju przebiega powoli.

Zewnętrzne oznaki używania amfetamin i kokainy:

- nerwowość, drażliwość;
- rozszerzone źrenice, w nikłym stopniu reagujące na światło;
- kłopoty ze snem;
- wahania nastroju od euforii do depresji;
- nadmierne poczucie pewności lub nieuzasadniony strach;
- znaczne ubytki wagi ciała (przy długotrwałym używaniu);
- katar (w przypadku używania poprzez śluzówkę nosa) - kokaina
- czerwony nos z krostkami i objawami egzem (zaczerwieniona, łuszcząca się skóra, swędzenie) - kokaina.

Szczególne zagrożenia i niebezpieczeństwa - amfetaminy

• **Anhedonia** – utrata zdolności odczuwania przyjemności przy czynnościach i przeżyciach zwykle jej dostarczających.

• **Psychoza amfetaminowa** o charakterze **majaczeniowo-urojeniowym** (omamy słuchowe i urojenia prześladowcze) – długotrwałe stosowanie amfetaminy i metamfetaminy często prowadzi do stanów przypominających objawy schizofrenii.

• Wywołana przez narkotyk **głęboka i ostra depresja** może prowadzić do myśli i prób **samobójczych** nawet przez długi czas od momentu zaprzestania jego przyjmowania.

• Zmniejszenie **potencji** z równoczesnym wzrostem **pożądania**. Przy dużym pobudzeniu seksual-

AKTUALNOŚCI



3 czerwca podopieczni Świetlicy Socjoterapeutycznej „Baśniowa Przystań” zostali zaproszeni na imprezę pt. **DZIEŃ DZIECIAKA W HARD ROCK CAFE WARSAWA**.

W ramach imprezy występowały zespoły uczniów z Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I stopnia w Zespole Szkół Nr 74. Oprócz tego miały miejsce: pokazy profesjonalnych dzieciaków, które tańczą break dance, konkurs na plakat i konkursy taneczne. Laureaci nagradzani byli super nagrodami od Hard Rock Cafe m. in. zestawami Małego Rockera, smyczkami i T-shirtami, oraz nagrodami ufundowanymi wspólnie z Pałacem Kultury i Nauki, np. mini statuettami Pałacu oraz biletami rodzinnymi na taras widokowy na 30 piętrze. Wśród nagrodzonych osób znalazły się dzieciaki z naszej Świetlicy.



Zwycięzca konkursu break dance'a

W dniu 18 czerwca 2007 roku o godz. 12 w Urzędzie Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy odbyła się Prezentacja Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Podczas spotkania poruszono następujące tematy:

1. Czym jest AA.
2. Program zdrowienia.
3. Formy działania AA.
4. Wspólnota ALAnon

Celem spotkania było przekazanie podstawowych informacji o idei AA, nawiązanie współpracy z członkami Wspólnoty. W prezentacji udział wzięli przedstawiciele szkół, Policji, Ośrodka Pomocy Społecznej, Punktu Informacyjno – Konsultacyjnego, Dzielniczowego Zespołu Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Mamy nadzieję, że powyższe działania przyczynią się do zwiększenia pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym na terenie naszej Dzielnicy.

* * *

19 czerwca zakończyły się zajęcia profilaktyczne realizowane w trzech rembertowskich szkołach przez Ośrodek Psychoterapii i Psychoedukacji DRABINA.

W Szkole Podstawowej nr 217 odbyło się 5 warsztatów pt. „Trening umiejętności komunikacyjnych”, 6 warsztatów „Trening umiejętności interpersonalnych” oraz warsztaty „Mediacje”. W Gimnazjum nr 126 uczniowie czterech klas wzięli udział w „Treningu umiejętności interpersonalnych”, a kolejni uczniowie w 4 warsztatach z „Mediacji”.

W Zespole Szkół nr 76 uczniowie uczestniczyli w warsztatach pt. „Trening umiejętności interpersonalnych, „Jak okiełznać stres”, oraz 3 klasy wzięły udział w zajęciach z „Technik efektywnego uczenia się”. Łącznie we wszystkich zajęciach uczestniczyło ok. 600 uczniów.

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

0 22 611 91 56 - Punkt Informacyjny – 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

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-Rząca - 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