

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

grudzień 2015

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

W Rembertowie – Alkohol tylko dla pełnoletnich

Czynności na rzecz przeciwdziałania sprzedaży alkoholu osobą nieletnim w Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy, zakończyły się sukcesem. W ramach programu ograniczenia dostępności alkoholu dla osób, które nie ukończyły 18 roku życia, Centrum Działań Profilaktycznych z Gdowa przeprowadziło szereg działań w punktach sprzedaży alkoholu.

Pierwszym etapem było badanie techniką typu tajemniczy klient. W osobę próbującą zakupić alkohol wcielił się chłopak, który niedawno ukończył 18 lat. W tym przypadku osoba nieletnia nie mogła wystąpić w charakterze osoby dokonującej zakupu ze względów prawnych. Spośród wszystkich punktów sprzedaży w Dzielnicy Rembertów, niespełna 20% sprzedawców sprzedało alkohol tajemniczemu klientowi.

Kolejnym działaniem, było stacjonarne szkolenie, na które zostali zaproszeni wszyscy sprzedawcy, którzy uczestniczyli w pierwszym etapie badania. W dobrowolnym szkoleniu, przeprowadzonym przez trenera - praktyka, uczestniczyła prawie

połowa z pośród zaproszonych. Na spotkaniu zapoznani się z technikami asertywnego odmawiania sprzedaży oraz poznali aspekty prawne związane ze sprzedażą napojów alkoholowych. Każdy uczestnik szkolenia otrzymał materiały szkoleniowe oraz informacyjne zawieszki do punktów, a także certyfikaty ukończenia szkolenia.

Dzięki tym i podobnym działaniom, podejmowanym na przestrzeni ostatnich lat przez Urząd Dzielnicy Rembertów efekt jest bardzo zadowalający. Przekonaliśmy się również o tym po trzecim etapie, kiedy chęć sprzedaży alkoholu innemu „Tajemniczemu Klientowi”, w którego wcieliła się tym razem młoda dziewczyna zdecydowanie zmalała do około 10% (5 punktów sprzedaży), podczas gdy z analogicznych badań przeprowadzonych kilka lat wcześniej wynikało, że co trzeci sprzedawca był gotów sprzedać alkohol osobie wyglądającej na nieletnią.

W ubiegłym miesiącu na terenie Dzielnicy Rembertów miasta stołecznego Warszawy miały miejsce profesjonalne działania, które powinny przyczynić się do ograniczenia sprzedaży alkoholu nieletnim. Dzięki przeprowadzonym badaniom i zastosowanym działaniom, zaobserwowaliśmy pięćdziesięcioprocentowy spadek chęci sprzedaży napojów alkoholowych osobom wyglądającym na nieletnie.



Centrum Działań Profilaktycznych
Gdów

Dołącz online do Karty Dużej Rodziny!

Firmy i instytucje, które chcą dołączyć do programu Karta Dużej Rodziny mogą zrobić to szybko. Wystarczy, że wypełnią i wysłają deklarację online.

Nowy Moduł Obsługi Partnera w ramach programu Karta Dużej Rodziny dostępny na stronach rodzina.gov.pl oraz empatia.mpips.gov.pl ułatwia przystąpienie do programu. Jak się zgłosić? To proste: wystarczy wypełnić **e-deklarację, poprzez wskazanie m.in. jakie zniżki chce się zaoferować**. Po uzgodnieniu warunków współpracy Minister Pracy i Polityki Społecznej lub Wojewoda (w przypadku podmiotów działających lokalnie) podpisze z firmą lub instytucją umowę.

Nowy moduł ułatwi potencjalnym partnerom dołączenie do programu, przyspieszy cały proces, a także usprawni pracę jednostek odpowiedzialnych za zawieranie umów z nowymi partnerami.

Status partnera programu to szereg korzyści, takich jak wzrost rozpoznawalności czy też pozyskanie grupy lojalnych klientów. Swoją Kartę odebrało już ponad 1,3 mln osób, a prawie 1,5 mln złożyło wnioski o jej wydanie. W sumie w Polsce jest 3,4 osób w rodzinach wielodzietnych. Dodatkowo partnerzy mogą posługiwać się znakiem „Tu honorujemy Kartę Dużej Rodziny” w materiałach informacyjnych i promocyjnych.

Liczba partnerów Karty Dużej Rodziny systematycznie rośnie. W programie uczestniczy już ponad 1000 firm i instytucji, które oferują zniżki dla rodzin w ok. 10,5 tys. miejsc w całej Polsce.

Do programu dołączyli już m.in. sieć PLAY, T-Mobile, księgarnie Świat Książki i Bonito, Centrum Nauki Kopernik, PKP Intercity, Stadion Narodowy i Kopalnia Soli w Wieliczce. Członkowie rodzin wielodzietnych mogą także skorzystać ze zniżek w sklepach sieci Carrefour, Simply Market, Alma oraz Piotr i Paweł, a także na stacjach paliw LOTOS i ORLEN.

Nie trzeba być dużą firmą by do nas dołączyć – do partnerów Karty Dużej Rodziny należą także m.in. PKS Piła, Muzeum Dobranoczek, Apostrof Sp. z o. o., SuperDrob Zakłady Drobiarsko-Mięsne S.A., „Oleńka Hurtownia Bielizny i Rajstop Iwona i Stanisław Pietruk, Zaczarowany Ołówek Sklep Papierniczy Agnieszka Soluch, Cukier Puder Magdalena Zalewska i Przedszkole Niepubliczne „Wiola” w Przasnyszu, Składnica Harcerska Skaut oraz Składnica Harcerska 4 Żywiół.

Karta Dużej Rodziny przyznawana jest każdemu członkowi rodziny, także rodzinom zastępczym i rodzinnym domom dziecka. Rodzicom karta wydawana jest dożywotnio, dzieciom do ukończenia 18 lub 25 lat w przypadku kontynuowania nauki. Karta przyznawana jest bezpłatnie i bez względu na dochód.

Deklarację można złożyć tutaj: <https://empatia.mpips.gov.pl/web/piu//formularz-zgloszenia-kdr>



KARTA DUŻEJ RODZINY
rodzina.gov.pl

AKADEMIA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I EDUKACYJNYCH

Od września do grudnia w Szkole Podstawowej nr 217z Oddziałami Integracyjnymi im. Obrońców Radiostacji AK w Rembertowie ze Szkołą Filialną w Warszawie realizowany był program „Akademia umiejętności społecznych i edukacyjnych”.

Zajęcia miały formę warsztatów i wyjazdów. Tematyka spotkań skierowana była na dziecko.

Poznajmy się, ja i moi koledzy, gry i zabawy edukacyjne, zabawa w teatr socjoterapeutyczny to tematyka kilku spotkań. Zajęcia miały na celu rozwój osobowości uczniów i umiejętności twórczego myślenia. Uczniowie po naszych spotkaniach wiedzą o sobie więcej, znają swoje mocne strony. Wiedzą, że mają wiele wspólnych cech a niektóre czynią ich wyjątkowymi. Potrafią o sobie mówić głośno. Rozumieją co i kto jest w życiu ważny a z czego łatwo można zrezygnować.

Dzieci uczyły się wygrywać i przegrywać. Poznawały smak wygranej i porażki. Uczyły się radości przebywania z innymi. Dzieci znają miejsca, gdzie mogą samodzielnie pogłębiać swoją wiedzę w toku dalszej nauki. Jako prowadzące dążyliśmy do eliminowania postaw aspołecznych w kierunku rozwoju. Rodzice biorący udział w zajęciach wyjazdowych mają większą świadomość jak dotrzeć do swojego dziecka i jak pracować by rozwijać i wzmacniać zainteresowania swojej pociechy. Projekt cieszył się ogromnym zainteresowaniem wśród dzieci i rodziców, którzy wspierali uczestników projektu w każdym przedsięwzięciu, co zaowocowało lepszymi relacjami rodzic – dziecko – nauczyciel – uczeń.

mgr Urszula Skórka
mgr Renata Wlekińska



PROFILAKTYKA DLA SMYKA – zajęcia dla przedszkolaków w Rembertowie

„Profilaktyka dla Smyka” to cykl zajęć adresowanych dla dzieci w starszym wieku przedszkolnym (5-6 lat), uczęszczających do publicznych przedszkoli z terenu Rembertowa. Zajęcia rozpoczną się w grudniu 2015 r. i pilotażowo zostaną przeprowadzone w Przedszkolu nr 243 przy ul. Kordiana. Program „Profilaktyki dla Smyka” ma na celu rozwinięcie kompetencji psychospołecznych dzieci w obszarze radzenia sobie ze swoimi emocjami, komunikowania się z innymi ludźmi, budowania relacji i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Zajęcia mają także na celu podniesienie wiedzy dzieci na temat bezpiecznego korzystania z mediów elektronicznych (telefonu komórkowego, komputera, Internetu, etc.).

Zajęcia „Profilaktyka dla Smyka” opierają się na modelu profilaktyki pozytywnej ukierunkowanej na rozwijanie mocnych stron i zasobów, dzięki którym dziecko stając się bardziej odporne na działanie czynników ryzyka, jest bardziej przygotowane do życia w świecie różnych zagrożeń. Wyodrębniono szereg czynników kluczowych dla pozytywnego rozwoju dzieci. Należą do nich m. in.: rozwijanie umiejętności społecznych, poznawczych i emocjonalnych, umacnianie norm i zachowań prospołecznych oraz wiary w swoje możliwości i w przyszłość, kształtowanie pozytywnej identyfikacji, wspieranie więzi z rodziną i ze szkołą/przedszkolem, kształtowanie psychicznej odporności (ang. *resilience*) oraz działanie na rzecz rozwoju duchowego. Wymienione zasoby (czynniki chroniące) mogą skutecznie równoważyć lub redukować destrukcyjne działanie czynników ryzyka.

Dlaczego „Profilaktyka dla Smyka”?

W obecnych czasach, wraz z szybkim rozwojem technologicznym, zmianie ulega codzienne funkcjonowanie dzieci. Zmiany te obejmują nie tylko samą przestrzeń życia dziecka, ale także jego kontakty z rówieśnikami, doświadczenia czy doznania emocjonalne. Można powiedzieć, że współcześnie dziecko rozwija się nie tylko poprzez jego interakcje z innymi ludźmi, ale także poprzez kontakt z tzw. nowymi mediami. Kontakt ten niesie za sobą pewne zagrożenia dla życia dziecka, ale nie należy zapominać o jego pozytywnych konsekwencjach. Nie ma bowiem możliwości, aby wykluczyć media elektroniczne ze świata dzisiejszego dziecka. Trzeba pamiętać o tym, że zarówno komputer, jak i Internet odgrywają ważną rolę w życiu młodych ludzi, a umiejętnie i w sposób bezpieczny wykorzystywane zwiększają możliwości rozwoju.

Niewątpliwym plusem mediów elektronicznych jest ich atrakcyjna, świeża forma, która jest czynnikiem pod-

noszącym ciekawość i zainteresowanie dzieci. Komputer i Internet wspomagają rozwój intelektualny dziecka, dzięki dostępowi do dużej ilości informacji kształtują samodzielne i twórcze myślenie. Niektóre gry komputerowe pozytywnie wpływają na pobudzanie struktur mózgowych, dzięki którym zwiększa się zdolność logicznego myślenia u dzieci. Wiele tematycznych programów komputerowych czy stron internetowych (np. o zwierzętach, roślinach, kosmosie itp.) stanowi niezwykle bogate źródło wiedzy, a poprzez ich ciekawą formę, dzieci dużo chętniej się uczą i łatwiej są w stanie przyswoić przekazywane przez nie treści.

Poza pozytywnym wpływem korzystanie z nowych mediów może powodować także wiele przykrych dla rozwoju dziecka konsekwencji. Nadmierne i niekontrolowane używanie komputera, tabletu czy Internetu wywiera negatywny wpływ na sferę fizyczną, emocjonalną, społeczną, moralną oraz intelektualną młodego człowieka. Do najczęstszych tego typu konsekwencji zaliczyć można:

- wady postawy, problemy ze wzrokiem, zawroty i bóle głowy, wynikające z długotrwałego spędzania czasu przez urządzeniami mobilnymi,
- narażenie na oglądanie nieadekwatnych do wieku dziecka treści (sceny przemocy, krzywdzenia innych, pornografii, itd.), co powoduje rozmaite problemy emocjonalne (np. koszmary sennie, lęki, zachowania agresywne, nadmierne pobudzenie),
- nawiązywanie kontaktu z przypadkowymi osobami za pośrednictwem Internetu (często z osobami o skłonnościach pedofilskich),
- trudności z funkcjonowaniem dziecka w grupie rówieśniczej, we wspólnej zabawie z innymi,
- problemy z selekcją dużej liczby informacji,
- zubożenie zasobu słów (używanie skrótów, wulgaryzmów, sloganów, haseł charakterystycznych dla języka mediów),
- zmiany w aktywności dziecka (zamiast zabaw na podwórku, placu zabaw, dzieci spędzają czas przed komputerem),
- cyberprzemoc – czyli tzw. przemoc z użyciem mediów elektronicznych, polegająca na zamieszczaniu w sieci informacji, zdjęć i filmów ośmieszających i kompromitujących, podawanie się za kogoś innego wbrew jego woli, wykluczanie kogoś z grupy rówieśniczej online, etc.

Co mówią badania?

Najnowsze badania dotyczące korzystania z mediów elektronicznych przez małe dzieci do 6 roku życia, przeprowadzone przez Fundację Dzieci Niczyje, dowodzą, że

64% dzieci z tej grupy wiekowej korzysta z urządzeń mobilnych (43% - dzieci roczne i dwuletnie, 62% - trzy i czteroletki, 84% - pięć i sześciolatki, a 25% robi to codziennie. Te same badania wykazały ponadto, że: 26% dzieci do 6 r. ż. posiada własne urządzenia mobilne (smartfon, tablet),

- 79% dzieci ogląda filmy, a 62% gra na smartfonie lub tablecie,
- 69% rodziców daje dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą się czymś zająć, a 49% rodziców nagradza w ten sposób dziecko,
- co piąty rodzic daje dziecku tablet lub telefon po to, by zjadło ono posiłek (19% badanych).

Analizując powyższe badania wydaje się, że działania profilaktyczne adresowane do dzieci powinny być podejmowane odpowiednio wcześniej i systemowo, a więc obejmować nie tylko dziecko, ale także jego środowisko rodzinne.

„Profilaktyka dla Smyka” to zajęcia, które są dostosowane do wieku dzieci i ich możliwości rozwojowych. Wiek 5-6 lat to czas nabywania przez dzieci wielu umiejętności, bardziej samodzielnego działania oraz ciągłego zwiększania wiedzy na temat otaczającego świata. Uczenie się dzieci w tym wieku jest najbardziej efektywne podczas zabaw, w których mogą się one wcielać w różne role i doświadczać omawianych treści jakby na własnej skórze. Scenariusze zajęć programu „Profilaktyka dla Smyka” zostały więc w taki sposób skonstruowane, aby w jak najbardziej atrakcyjnej dla dzieci w tym wieku formie przekazać im istotne treści. W dużej mierze opierają się one o zabawę, dzięki czemu dzieci mają szansę na szybsze przyswojenie omawianych zagadnień. Podczas cotygodniowych spotkań dzieci będą miały możliwość zwiększania swojej wiedzy dotyczącej poznawania uczuć i radzenia sobie z nimi, rozwiązywanie konfliktów, podnoszenia poczucia własnej wartości, uczenia konstruktywnego spędzania czasu wolnego oraz poznawania zasad bezpiecznego korzystania z komputera i Internetu.

Warto przeczytać:

Raport z badania „Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce” (Millward Brown Poland dla FDN, 2015) www.mamatatatablet.pl

Edyta Biaduń – Korulczyk
Specjalista pracy z rodziną (psycholog)
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy
Rembertów m. st. Warszawy
ul. Plutonowych 10
tel. 22 673 54 12 wew. 28

OD PICIA TOWARZYSKIEGO DO UZALEŻNIENIA

W Polsce alkohol spożywa w różnej formie ok. 84% wszystkich osób dorosłych (wg. badań PARPA z 2005 r.). Większość z nich robi to rozsądnie, spożywając go okazjonalnie i w małej ilości. Picie na ogół jest uzasadnione społecznymi okolicznościami np. jest jakaś ważna uroczystość, spotkanie, święto. Pije się więc okazjonalnie, nie robiąc tego codziennie. Taki jest przynajmniej polski model picia. Ten wzorzec picia nazywa się **stylem towarzyskim**. To model picia który nie powoduje negatywnych konsekwencji zdrowotnych, psychologicznych i społecznych. Z perspektywy medycznej właściwie każda ilość alkoholu jest toksyczna, ale u większości zdrowych, dorosłych osób jednorazowe spożycie niewielkiej ilości nie powoduje na ogół większych problemów ze zdrowiem.

oczywiście sytuacja ta nie dotyczy kobiet w ciąży, matek karmiących, osób przyjmujących leki oraz prowadzących pojazdy i wykonujących pracę zawodową.

Picie codziennie małych ilości słabego alkoholu (np. wina do kolacji) w krajach śródziemnomorskich jest normą. Jest to w tych rejonach normą kulturową. Pije się na ogół niskoprocentowe alkohole, nie upijając się. Podobnie jest w wielu innych miejscach na świecie (np. z piwem u Niemców).

W Polsce jest inny model picia i takie zjawisko codziennego spożywania alkoholu budzi niepokój, szczególnie gdy ktoś upija się. Jednak nawet wtedy gdy tego nie robi, tylko wypija codziennie np. piwo lub kieliszek wina, może mieć po pewnym czasie problem z alkoholem.

Stopniowo zwiększana ilość wypijanego trunku świadczy o rosnącej tolerancji alkoholu przez organizm. Najpierw pije się przez jakiś czas w weekendy, później jeszcze np. 2x w tygodniu, następnie prawie codziennie. Picie odgrywa wtedy jakąś ważną rolę. Prawdopodobnie stało się lekiem na stres, samotność, kłopoty. Zmienia się więc funkcja picia. Nie jest ono już częścią wzorca kulturowego, gdzie pije się dla uczczenia różnych okazji. Potrzebuje się alkoholu bo on coś „załatwia”. W ten sposób pijąca osoba przywiązuje się do sytuacji związanych z pić. Gdy ich brakuje odczuwa niepokój. Taka osoba z pewnością nadużywa alkoholu. Jeśli pije nadmierne ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) to pije w sposób ryzykowny. Taki model nie pociąga za sobą jeszcze istotnych, negatywnych konsekwencji, które jednak pojawiają się jeżeli osoba pijąca nie zmieni destrukcyjnego sposobu picia na bardziej rozsądny.

Nadużywanie alkoholu tzn. picie za często, za dużo w nieodpowiednich okolicznościach zawsze prowadzi do mniej lub bardziej poważnych skutków. Do najczęściej spotykanych należą: urazy, wypadki, problemy zdrowotne, zatrucia, problemy prawne, finansowe, konflikty rodzinne. Rozmiar i rodzaj szkód zależą w dużym stopniu od indywidualnych cech osób spożywających alkohol. Niektórzy nawet po niewielkich dawkach doznają dużych problemów zdrowotnych. Inni nie mają takich sytuacji, natomiast często naruszają normy prawne lub wchodzą w konflikty z bliskimi.

Osoby nadużywające alkoholu, ale nie uzależnione mogą jeszcze wrócić do picia w sposób umiarkowany, nieszkodliwy jeśli na stałe zredukują dawki. Pomocne będą w tym okresowe spotkania ze specjalistą terapii uzależnień lub psychologiem. Osoby nadużywające powinny sobie zdawać sprawę, że może u nich rozwinąć się uzależnienie, jeśli nic nie zmieniają.

U części osób nadużywających alkoholu wyodrębnią się oprócz modelu ryzykownego picia, tzw. **picie szkodliwe**. To

model, w którym występują konkretne problemy zdrowotne, mające wyraźny związek z pić oraz skutki psychologiczne i społeczne (np. awantury rodzinne, przemoc, zachowania agresywne doprowadzające do rozpadu małżeństwa, odebranie dzieci przez sąd). Termin ten odnosi się do osób nadmiernie pijących, nie spełniających jednak kryterium uzależnienia. Jest to termin medyczny, dlatego w rozpoznaniu najważniejszym objawem są problemy zdrowotne i ich bezpośrednie powiązanie z pić alkoholu. Nie stwierdza się picia szkodliwego u osoby, u której w wyniku nadużywania alkoholu pojawiają się tylko negatywne konsekwencje społeczne (np. kłótnie rodzinne, częste straty pracy). Osób pijących szkodliwie jest prawdopodobnie 2-3 razy więcej niż uzależnionych. Badania wykazują, że u 10-20% z nich rozwija się uzależnienie. Zanim to się stanie, osoby pijące szkodliwie mogą podobnie jak osoby pijące ryzykownie wrócić do picia w sposób umiarkowany, nieszkodliwy, znacznie ograniczając spożycie alkoholu. Jeśli tego nie zrobią, ryzykują ponoszeniem coraz większych skutków swojego picia i uzależnieniem.

Na to, czy powstanie uzależnienie, wpływ mają czynniki społeczne, psychologiczne, biologiczne i duchowe. Na szybkość powstania uzależnienia istotny wpływ ma stopień dojrzałości organizmu, szczególnie dojrzałość ośrodkowego układu nerwowego. Znaczną rolę odgrywa też wiek, w którym rozpoczęto intensywne picie alkoholu. Szybko uzależnić się mogą osoby młode poniżej 20 lat, pijące intensywnie. Tu uzależnienie może wystąpić już po kilku miesiącach. Jeśli piją intensywnie między 20-25 r. ż. zwykle uzależniają się po 3-4 latach. Powyżej tego wieku na uzależnienie się u osób nadużywających alkoholu potrzeba z reguły od kilku do kilkunastu lat. Uwarunkowania indywidualne skracają lub wydłużają te okresy.

Zanim dojdzie do uzależnienia widoczne są kolejne etapy używania alkoholu. Na początku jest pierwszy kontakt z alkoholem, nierzadko już w wieku dziecięcym lub młodzieżowym, później próbowanie różnych alkoholi, tzw. picie eksperymentalne, następnie socjalne – w towarzystwie rówieśników, osób z rodziny, znajomych, w końcu picie nawykowe – już z cechami zależności psychicznej (uzależnienie).

Uzależnienie jest pewnym procesem, nikt nie staje się nagle uzależnionym. To zespół zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których picie alkoholu ma wyraźną przewagę nad zachowaniami, które miały wcześniej dla osoby pijącej większą wartość.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) **uzależnienie jest chorobą**, w której występują charakterystyczne objawy. Głównym objawem jest tu głód alkoholowy, czyli silne pragnienie alkoholu.

Objawy uzależnienia:

- 1) głód alkoholowy (silne pragnienie, poczucie przymusu wypicia alkoholu);
- 2) upośledzenie kontroli zachowań związanych z pić (trudności z rezygnacją z picia, trudności w zakończeniu picia, trudności w ograniczaniu ilości jednorazowo wypitego alkoholu);
- 3) pojawienie się objawów zespołu abstynencyjnego, gdy picie jest ograniczone lub przerwane (drżenie mięśni, nudności, wymioty, biegunka, nadmierna potliwość, nadciśnienie, bezsenność, drażliwość, lęki, padaczka, omamy, lub stosowanie alkoholu, ewentualnie leków w celu złagodzenia dolegliwości);

4) zmieniona tolerancja (najczęściej tzw. potrzeba picia coraz większej ilości dla oczekiwanego efektu);

5) nadmierna koncentracja na alkoholu (zwiększenie aktywności przeznaczonej na zdobycie, spożywanie i usuwanie skutków picia, jednocześnie zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności i zainteresowań);

6) uporczywe picie alkoholu pomimo występowania szkodliwych konsekwencji picia (osoba pijąca jest świadoma tych szkód).

Trzy objawy występujące łącznie przez pewien okres w ciągu ostatniego roku picia pozwalają na rozpoznanie uzależnienia.

Osoba uzależniona i nadmiernie pijąca nie ma świadomości problemu alkoholowego. Nie widzi potrzeby i sensu szukania pomocy. Nie pozwalają jej na to przede wszystkim specyficzne mechanizmy jakie wytwarzają się w tej chorobie. Myśli o sobie „nie jestem alkoholikiem, nie mam problemu”. Najczęściej jest zmuszona do spotkania ze specjalistą przez rodzinę, pracodawcę lub sąd. Staje wtedy przed wyborem – albo podjąć całkowitą abstynencję, albo pić dalej, co oznacza rozwój choroby. Jeśli zdecyduje się na abstynencję, będzie potrzebować długotrwałego, specjalistycznego leczenia.

Uzależnienie jest chorobą przewlekłą, postępującą. Nieleczona doprowadza do przedwczesnej śmierci. Jest chorobą ciała, umysłu i duszy.

Alkohol stosowany nadmiernie jest jedną z przyczyn zmian patologicznych w organizmie. Oddziałuje głównie na ośrodkowy układ nerwowy, a ten z kolei reaguje na wszelkie zmiany w składzie chemicznym krwi. Alkohol uszkadza struktury mózgowe. Według badań neuropatologicznych u badanych alkoholików 30% neuronów płatów czołowych jest zniszczonych. To właśnie płaty są odpowiedzialne za wyższe funkcje mózgu (np. przewidywanie, planowanie) oraz za hamowanie struktur odpowiedzialnych za zachowania instynktowne np. agresję.

Alkohol działa na ośrodkowy układ nerwowy depresyjnie i znieczulająco. Stopniowo usypia i znieczula mózg. Najpierw usypia ośrodki sprawujące kontrolę, dlatego początkowo, małe dawki mogą wywołać ożywienie, nawet pobudzenie. Skutkuje to zaburzeniem krytycyzmu, samokontroli oraz gwałtownymi wahaniami nastroju. Następnie dochodzi do usypiania kolejnych czynności mózgu, takich jak utrata równowagi, koordynacji ruchów, aż do śpiączki i zatrzymania procesów koniecznych do życia.

Zdaniem niektórych badaczy uzależnienie od alkoholu jest zaburzeniem czynności mózgu, które istnieje niezależnie od tego czy osoba uzależniona jest w stanie upojenia czy w abstynencji.

Jeżeli ktoś uzależni się, to zostanie uzależnionym na zawsze. Picie może jednak przerwać w każdej chwili. Utrzymując stałą abstynencję zatrzymuje proces choroby, może próbować naprawić zaistniałe szkody i budować satysfakcjonujące życie bez alkoholu.

*Eliza Książczak
Specjalista terapii uzależnień*

Opracowano korzystając z:

Bohdan T. Woronowicz „Bez tajemnic”

Jadwiga Fudała „Rozpoznawanie problemów alkoholowych pacjentów”

ZAPRASZAMY DO KLUBU WOLONTARIUSZA !!!

Czy uważasz, że wolontariat to strata czasu? Nie masz pewności, czy jest on dla Ciebie? A może chcesz komuś pomóc, a nie wiesz jak to zrobić?

Zapraszamy Cię do **Klubu Wolontariusza** w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy. Tutaj każdy, bez względu na płeć, wiek (osoby nieletnie za zgodą opiekuna prawnego), wykształcenie, wykonywany zawód, status społeczny i zainteresowania, swoją dobrą wolą i chęcią może sprawić radość innym. Bo wolontariat to szczególnie rodzaj pracy, za którą otrzymuje się wyjątkową zapłatę – uśmiech i *szczerze „dziękuję”* osoby, która Twojej pomocy potrzebuje. Nasi wolontariusze są aktywni na wielu polach. Pomagają dzieciom w nauce, uczestniczą przy współorganizowaniu lokalnych wydarzeń, imprez plenerowych, pomagają w przeprowadzkach, drobnych naprawach, sprawują opiekę nad dziećmi podczas zajęć dla rodziców orga-

nizowanych w Ośrodku. Odbiorcami naszej pracy są mieszkańcy dzielnicy Rembertów: osoby samotne, starsze, niepełnosprawne, dzieci, młodzież, ludzie w nagłej potrzebie.

Jesteśmy otwarci na nowe inicjatywy, dlatego czekamy na Twoje pomysły!

Działalność Klubu Wolontariusza to również promocja idei wolontariatu, wspieranie lokalnych inicjatyw społecznych, zwiększanie aktywności prospołecznych.

Członkowie naszego Klubu mogą liczyć na wsparcie merytoryczne na każdym etapie realizacji wolontariatu, szkolenia, poznanie interesujących osób oraz ciekawe spędzanie czasu z innymi wolontariuszami – ogniska, wspólne wyjścia.

Jeżeli przekonałeś się do pomocy innym lub jeżeli masz

jakikolwiek wątpliwości, zapraszamy Cię do kontaktu z koordynatorem Klubu Wolontariusza, Panią **Moniką Patoka**.

Nie zwlekaj, przyłącz się do nas!

Napisz do nas:

klubwolontariusza@opsrembertow.waw.pl

Klub Wolontariusza, ul. Plutonowych 10, 04 – 404 Warszawa

Zadzwoń:

tel. 22 673 54 12 wew. 23

Przyjdź:

ul. Plutonowych 10 (róg ul. Konwarskiej)

poniedziałek, czwartek 08.00 – 16.00

wtorek, środa, piątek 08.00 – 10.00

Jest takie miejsce w Rembertowie ...



Gdzie każdego dnia w progu słychać radosne „Dzień dobry” – to pensjonariusze Domu Dziennego Pobytu [DDP] witają nowy dzień z uśmiechem i życzliwością dla drugiego człowieka. To miejsce, w którym z pewnością nie można czuć się samotnym, gdzie panuje wzajemne zrozumienie dla potrzeb drugiego człowieka, wzajemne wspieranie się, gdzie można zawierać nowe przyjaźnie. Tutaj można spotkać kogoś „do tańca i do różańca”.

Dom Dziennego Pobytu proponuje bogatą ofertę dla seniorów. Ciekawi świata mogą korzystać z różnych źródeł informacji – prasy codziennej, Internetu, radia, telewizji. Kinomani mają możliwość oglądania filmów na DVD, melomani – słuchania muzyki, pasjonaci rękodzieła – malowania na szkle, robienia biżuterii, lepienia z gliny, przygotowywania ozdób świątecznych oraz wielu innych aktywności. W kąciaku modelarskim powstają eksponaty, które można

podziwiać podczas uroczystości organizowanych w Rembertowie. Prowadzone są również zajęcia bibliograficzne, relaksacyjne, pobudzające aktywność umysłową (gry i zabawy). Dla aktywnych DDP oferuje zajęcia fizjoterapeutyczne dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych. Smakosze mogą doskonalić kunszt i talent kulinarny, poznać nowe przepisy i podzielić się swoimi podczas zajęć kulinarnych. Psycholog świadczy pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, a także prowadzi zajęcia grupowe z elementami psychologii mające na celu m. in. usprawnienie procesów myślowych i ćwiczenie pamięci.

Dom Dziennego Pobytu to nie instytucja, to przede wszystkim ludzie tworzący rodzinną atmosferę, poczucie bezpieczeństwa i przyjaźni.

Seniorze, nie zamykaj się w czterech ścianach – przyjdź do nas i poznaj nasz Dom.

Dom Dziennego Pobytu
ul. Plutonowych 10
poniedziałek – piątek godz. 8.00 – 16.00

Możesz także do nas zadzwonić:
tel. 22 611 93 80 wew. 12
poniedziałek – piątek godz. 8.00 – 16.00

DDP

Gdzie po pomoc w Rembertowie?

PUNKT INFORMACYJNO – KONSULTACYJNY

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, budynek Urzędu Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy,
tel. 22 51 51 843, rembertow.pik@um.warszawa.pl

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY REMBERTÓW

m. st. WARSZAWY, ul. Plutonowych 10 (róg ul. Konwisarskiej)
tel. 22 673 54 12, 22 611 93 80
sekretariat@opsrembertow.waw.pl

Chcesz rozpocząć procedurę zobowiązania do leczenia odwykowego kogoś ze swojego otoczenia:

Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy –
Dzielnicy Zespół Rembertów,
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, budynek Urzędu Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy;
każdy poniedziałek w godz. 18.30 – 20.00, tel. 22 51 51 843

Chcesz zorganizować czas pozalekcyjny swojemu dziecku:

Środowiskowe Ognisko Wychowawcze Towarzystwa Przyjaciół Dzieci,
– Gimnazjum z Oddziałami Integracyjnymi Nr 126 przy ul. Ziemskiego 22
– Ul. Dwóch Mieczów 22a (budynek przychodni)

Instytucje uprawnione do wszczęcia procedury „Niebieskie Karty”:

– Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy
– Szkoły, przedszkola
– Placówki opieki zdrowotnej
– Komisariat Policji Warszawa – Rembertów, ul. Plutonowych 6,
tel. 22 611 90 07, 22 611 90 08
– Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy –
Dzielnicy Zespół Rembertów.

Konsekwencje, czyli o tym jak pozwolić swojemu dziecku popełniać błędy

Najczęstszy problem, z jakim zgłaszają się rodzice do psychologa jest taki, że „moje dziecko jest niegrzeczne, nie słucha tego co do niego mówię”. Oczekiwania rodzica od takiej rozmowy są takie, żeby jako specjalista „przemówić dziecku do rozumu i zdyscyplinować je”. Tymczasem drodzy rodzice, takich cudów nie ma! Żeby wpłynąć na zachowanie waszego dziecka potrzebna jest przede wszystkim bardzo ciężka praca z waszej strony w kierunku bycia konsekwentnym, stanowczym, ale jednocześnie wyrozumiałym i kochającym rodzicem.

Każde dziecko od czasu do czasu zachowuje się źle. Jest to bardzo ważny element rozwoju, ponieważ uczy dziecko przede wszystkim następstw swojego działania, tego co jest zachowaniem akceptowanym społecznie a co nie, ponieważ po przewinieniu otrzymuje konsekwencję negatywną. Ale jednocześnie bardzo istotne jest to, żeby uczyć dziecko, że ta konsekwencja jest następstwem jego złego zachowania i nie oznacza, że przestało być lubiane lub kochane. Każdy ma przecież prawo do popełniania błędów.

Pierwszym krokiem do zrozumienia tego jest poznanie różnicy pomiędzy „karą”, a wspomnianą już „konsekwencją” za złe zachowanie. W moim rozumieniu (i wielu specjalistów) kara ma w sobie coś z zemsty. Dziecko łamie jakąś zasadę i wtedy „na gorąco” wymyślamy mu jakąś konsekwencję. Bardzo często czujemy wtedy jednocześnie złość, bezsilność, ale również niejako odgrywamy się za własny wstyd, strach lub gniew. Często karzymy po to, żeby udowodnić kto tu rządzi, kto jest górą. Niestety też zazwyczaj wielkość kary raczej zależy od rozmiaru złości i zdenerwowania dorosłego i nie jest współmierna do przewinienia. A tak wymierzona kara najczęściej nie prowadzi do poprawy zachowania dziecka, lecz raczej rodzi w nim strach, gniew i chęć odwetu. Nie są to uczucia, które chcielibyśmy wzbudzać w naszych dzieciach. Kara jest czymś niespodziewanym, nieprzewidywalnym, niesie ze sobą duży ładunek negatywnych emocji i przede wszystkim nie uczy naszych dzieci przewidywania następstw swoich czynów na przyszłość. A co jeszcze bardzo ważne, często wiąże się z odrzuceniem emocjonalnym ze strony rodziców, bo dziecko dostaje komunikat, że jest złe i niekochane.

Zamiast kary proponuję wymierzanie konsekwencji za złe zachowanie dziecka. Ale na czym polega różnica? Konsekwencja jest przede wszystkim zapowiedzianym i przewidywalnym następstwem zachowania dziecka, jednocześnie nieprzyjemnym. Z tą jednak różnicą, że nie ma ona formy zemsty czy odreagowania negatywnych emocji rodzica. Nie zależy od danego humoru rodzica, ale od rzeczywistego zachowania dziecka. Jeżeli konsekwencje są stałym elementem w systemie domowym, to bardzo porządkuje jego życie. Jeżeli przekroczyć jakąś zasadę to wiem czego mogę się spodziewać, a mój dyskomfort emocjonalny będzie związany z wymierzoną konsekwencją, a nie z poczuciem winy z powodu niewłaściwego potraktowania mnie przez ważne dla mnie osoby – moich rodziców. Bardzo ważną zasadą jest, aby konsekwencja następowała natychmiast po zaistniałej sytuacji, aby nie była odraczana w czasie, ponieważ w przeciwnym wypadku dziecko może nie połączyć tak bezpośrednio konsekwencji z danym przewinieniem, bo po drodze wydarzy się jeszcze kilka innych ważnych zdarzeń. Konsekwencja, aby działała, powinna być również zapowiedziana wcześniej, a w razie potrzeby powtórzona w trudnej sytuacji, aby dać dziecku szansę zadecydowania. I ostatnia zasada, aczkolwiek równie ważna, to że konsekwencja raz zapowiedziana powinna być doprowadzona do końca. Jeżeli w góry wiemy, że nie damy rady wyciągnąć danej konsekwencji od dziecka, to lepiej nie rzucać słów na wiatr. Jedyna nauka płynąca dla dzieci z takiej sytuacji będzie taka, że „i tak mi się upiecze, więc po co się w ogóle starać” albo „rodzice tylko tak gadają, a za godzinę im przejdzie”. Następnym razem dziecko poczuje się zupełnie bezkarne.

Podsumowując drodzy rodzice, pamiętajcie o tym, że każdy z nas popełnia błędy i co więcej ma do tego prawo, zwłaszcza jak jest małym dzieckiem i musi się jeszcze dużo w życiu nauczyć. Emocje są najczęściej złym doradcą i popełniamy wtedy często błędy, których później żałujemy, bo np. powiemy o dwa słowa za dużo. Pamiętajcie, że karanie dzieci przynosi zazwyczaj gniew, frustrację, brak zrozumienia i jest zarzewiem konfliktów w rodzinie niż sposobem na poprawienie relacji i zachowania dziecka. Tylko konsekwencje, egzekwowane w spokojnej, przewidywalnej atmosferze są w stanie nauczyć wasze dzieci przewidywania skutków własnych zachowań i nie tracenia dobrej relacji ze swoimi rodzicami. Co nie oznacza, że konsekwencje mają być czymś przyjemnym.

*Anna Kucińska – psycholog
konsultant Punktu Konsultacyjno-Informacyjnego
Urzędu Dzielnicy Rembertów*

Zespół redakcyjny:

Monika Dubanowska – Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów
(tel. 22 673 54 12)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów, (tel. 22 515 16 09)

Krzyszyna Korzeniowska – Dzielnicy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Marta Szuberska - Punkt Informacyjno - Konsultacyjny Dzielnicy Rembertów
(tel. 22 5151843)