

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

lipiec - sierpień 2007 r.

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

KAMPAANIA „MŁODA WARSZAWA BEZ % 2007” (w ramach ogólnopolskiej kampanii „Lato bez %”)

W tym roku dzielnica Rembertów, wraz z innymi warszawskimi dzielnicami, po raz pierwszy przyłączyła się do Ogólnopolskiej Kampanii „Lato bez %”, pod hasłem „Młoda Warszawa bez %”. W punktach sprzedaży alkoholu odbywać się będą wizyty „agenta specjalnego”. Oprócz tego prowadzone będą działania medialne, rozmowy oraz szkolenia dla sprzedawców i nauczycieli, a także badanie wśród rodziców. Wszystko po to, by ograniczyć zjawisko sprzedaży oraz spożycia alkoholu przez osoby nieletnie.

Cel kampanii „Młoda Warszawa bez %”

Napoje alkoholowe są najbardziej powszechną używką, po którą sięga polska młodzież. Do ich spożycia przynajmniej się ponad 92% uczniów III klas gimnazjalnych i ponad 96% uczniów II klas szkół średnich. Najpopularniejszym trunkiem wybieranym do inicjacji alkoholowej przez nieletnich jest piwo (zadeklarowało aż 67%).

Zaledwie 4% nastolatków nie spożywało żadnego alkoholu!

Jak wynika z badań, młodzież najczęściej sięga po alkohol w wakacje, dlatego właśnie w tym okresie Urząd m. st. Warszawy razem z organizatorami ogólnopolskiej akcji „Lato bez %” rozpoczyna kampanię „Młoda Warszawa bez %”.

Kampania „Młoda Warszawa bez %” ma uświadomić sprzedawcom, że powinni żądać od każdego młodego człowieka okazania dowodu osobistego, zanim sprze-



Kampania „Lato bez %” po raz pierwszy była realizowana w warszawskiej Dzielnicy Ursynów w 2000 r. W latach 2001- 2003 akcja ewoluowała i zmieniła swój charakter z akcji lokalnej na ogólnopolską. Dzięki otwarciu internetowego centrum zgłoszeń w 2004 r. kampania „Lato bez %” objęła swoim działaniem cały kraj. Obecnie kampania jest realizowana w skali ogólnopolskiej na zlecenie jednostek samorządu terytorialnego. W 2006 r. była realizowana w dzielnicach: Ursynów, Wola, Wawer i Śródmieście. W tym roku do udziału w kampanii „Młoda Warszawa bez % 2007” zgłosiło się 17 dzielnic. Kampania uzyskała rekomendację Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy.

dadzą mu alkohol. Kontrola przestrzegania obowiązującego prawa w zakresie zakazu sprzedaży alkoholu osobom nieletnim wiąże się bezpośrednio z poprawą bez-

pieczeństwa. Prowadzenie szkoleń dla nauczycieli i sprzedawców jest ważnym elementem edukacyjnym i ma uwrażliwić społeczeństwo na problem dostępności alkoholu i je-

go spożywania przez nieletnich.

W ramach tegorocznej Kampanii, w czerwcu 2007 r. w stołecznych szkołach gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych wśród 4.335 uczniów zostało przeprowadzone badanie „Młodzi o spożyciu alkoholu i innych używkach” według metodologii ESPAD i kwestionariusza międzynarodowego projektu badawczego. Celem badania było opracowanie wiarygodnego i obiektywnego raportu dotyczącego opinii nieletnich mieszkańców Warszawy na temat spożycia i dostępności alkoholu dla nieletnich oraz ich percepcji profilaktycznych działań m. st. Warszawy.

Z czerwcowych badań wynika m.in. że 82,4 % nieletnich ocenia, że piwo, a 72,9 % że wino jest ogólnie dostępne dla nieletnich. Najczęstszym alkoholem spożywanym przez młodzież jest piwo (70,5%).

Tylko 6,9 % badanych nieletnich przyznało, że NIE ma znajomych pijących alkoholu, a 48,6% przyznało się do upicia.

Kampania „Młoda Warszawa bez %” w Rembertowie

W ramach Kampanii na terenie naszej Dzielnicy zostaną przeprowadzone następujące przedsięwzięcia:

Akcja „Agent Specjalny” i szkolenia dla sprzedawców:

Od 16 lipca br. w punktach sprzedaży wyrobów alkoholowych na terenie Dzielnicy Rembertów zostały rozprowadzone ulotki przytaczające obowiązujące prawo zakazu sprzedaży alkoholu (Ustawa z dnia 26 października 1982 r.), a sprzedawcy zostali poinformowani o możliwości kupowania alkoholu przez młodo wyglądające osoby, które biorą udział w kampanii (tzw. agent specjalny).

Celem działania zespołów „agent specjalny”, czyli zespołów badawczych, jest określenie poziomu dostępności alkoholu dla osób niepełnoletnich w różnych punktach sprzedaży. Wnioski z raportów wskażą punkty, które nie wykazują się należyłą czujnością wobec młodo wyglądającego klienta, a tym samym mogą sprzedawać alkohol nieletnim. Akcja „Agent specjalny” będzie trwała przez całe wakacje.

Punkty, w których podczas dwukrotnej kontroli, nikt nie sprawdził wieku młodej osoby i mogło dojść do sprzedaży alkoholu (agentowi specjalnemu), zostaną wpisane na „czarną listę” przekazaną później do Komendy Stołecznej Policji, Straży Miejskiej, Biura Działalności Gospodarczej i Zezwoleń oraz Biura Polityki Społecznej Urzędu m. st. Warszawy.

We wrześniu i październiku sprzedawcy zostaną zaproszeni na szkolenie dotyczące umiejętności interpersonalnych i asertywności oraz poprawiające ich znajomość prawa.

Szkolenia dla nauczycieli:

Działania kampanijne obejmą także szkolenia dla nauczycieli, które odbędą się we wrześniu. Wyśilek szkoleniowy zostanie skoncentrowany w tych dzielnicach, w których problem dostępności alkoholu okaże się najbardziej powszechny, a wyniki badania wykazują największe spożywanie alkoholu wśród młodych ludzi. Szkolenia zostaną przeprowadzone w oparciu o program „Szlaban” przygotowany przez Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przeznaczony jest on dla rodziców, nauczycieli, wychowawców, pedagogów, którym zależy na kształtowaniu i prawidłowym rozwoju bezpiecznego środowiska dla dorastającej młodzieży. Program dotyczy bardzo ważnego problemu - jak radzić sobie z brakiem wpływu na kształtowanie wzorców zachowań indywidualnych i społecznych wśród dorastającej młodzieży i w jaki sposób oddziaływać na postawy osób dorosłych. Pokazuje, jak ogromną rolę odgrywa profilaktyka problemów alkoholowych i w jaki sposób stawiać granice, by młodzi ludzie bezpiecznie poruszali się po terytorium wymagającym dużej dojrzałości. Przeszkoleni nauczyciele w przyszłości mają przeprowadzać szkolenia dla rodziców uczniów.

Badanie opinii rodziców „Rodzice wobec problemu spożycia alkoholu przez nieletnich”

Również w ramach Kampanii zostanie przeprowadzone badanie opinii rodziców. Będzie miało ono na celu zbadanie motywacji i postaw rodziców wobec problemu spożycia alkoholu przez nieletnich. Badanie będzie realizowane przy okazji wrześniowych spotkań z rodzicami w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych.

Realizatorem Kampanii jest firma Homo Homini. Partnerami w realizacji Kampanii obok Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy, do którego należy finansowanie i koordynacja działań, są Urząd Miasta Stołecznego Warszawy oraz Straż Miejska.

Działania kampanijne potrwają od 16 lipca do połowy grudnia 2007.

Opracowała
na podstawie PAP
Dominika Modzelewska

ALKOHOL

„*Pijak mógłby przestać pić, gdyby chciał - alkoholik chciałby przestać pić, gdyby mógł*”. To stare powiedzenie najtrafniej oddaje różnicę między pijaństwem a uzależnieniem. Pijak jest w stanie kontrolować swoje kontakty z alkoholem, przerwać picie w dowolnym momencie czy bez większych problemów odmówić. Często jednak nie robi tego i upija się. Alkoholik często głęboko przeżywa skutki swoich zachowań po alko-

Alkohol wciąga w pułapki także umysł człowieka. Pod jego wpływem mózg potęguje myślenie magiczne i życzeniowe, a nasze pragnienia i zamiary mylą się nam z realnymi faktami. W umyśle człowieka powstaje specyficzny mechanizm chorobowy nazywany „mechanizmem iluzji i zaprzeczeń”. Podtrzymuje on uzależnienie od alkoholu, gdyż odcina człowieka od rzeczywistości, utrudnia mu racjonalne myślenie, dotyczące także szkód alkoholowych.

Alkohol zmienia nasze zachowanie i życie. Po jego wypiciu ludzie zachowują się inaczej niż normalnie. Osoby spięte rozluźniają się, smutne stają się wesołe, nieśmiałe zmie-

9. Czy odczuwasz potrzebę picia codziennie o tej samej porze?
10. Czy jest Ci obojętne z kim pijesz?
11. Czy po piciu jednego dnia odczuwasz potrzebę wypicia nazajutrz?
12. Czy pijąc zauważyłeś zmniejszenie się swojej sprawności fizycznej bądź umysłowej?
13. Czy picie wpływa negatywnie na Twoją pracę zawodową lub inne działania poza pracą?
14. Czy z powodu picia masz problemy ze snem?
15. Czy zdarza się, że pijasz samotnie?
16. Czy pijąc chcesz uciec od kłopotów?
17. Czy pijąc tracisz pamięć i nie wiesz gdzie byłeś i co robiłeś?
18. Czy pijesz aby wzmocnić pewność siebie?
19. Czy w związku z piciem byłeś kiedykolwiek w szpitalu, izbie wytrzeźwień, ambulatorium?

Udzielenie jednej twierdzącej odpowiedzi powinno być ostrzeżeniem, że można stać się alkoholikiem. Dwie twierdzące odpowiedzi świadczą z dużym prawdopodobieństwem o alkoholizmie, a trzy przemawiają definitywnie za alkoholizmem.

W przebiegu choroby alkoholowej naukowcy rozróżniają 4 fazy. Jeśli wyniki testu przemawiają za alkoholizmem, ale wymienione w teście zachowania miały miejsce sporadycznie, można mówić, że jest to *faza wstępna lub ostrzegawcza*. Faza krytyczna rozpoczyna się wraz z wystąpieniem upośledzenia kontroli nad piciem. Osoby znajdujące się w tej fazie koncentrują się nad wymyślaniem usprawiedliwień dla picia, pojawiają się stany agresji przeplatane stanami wyrzu-

tów sumienia oraz próby kontrolowania picia, tj. okresowej abstynencji, mające świadczyć, że „nie ma problemu”. Zaburzeniom ulegają stosunki z otoczeniem, pojawiają się kłopoty w pracy, ograniczeniu ulegają kontakty z przyjaciółmi, następuje rozkład życia rodzinnego. Zaczynają się także problemy zdrowotne związane z przewlekłym zatruciem organizmu. O *fazie przewlekłej* możemy mówić, gdy zaczynają się wielodniowe „ciągi”. W przypadku nie podjęcia leczenia kończy się ona utratą rodziny, pracy, poważnymi problemami zdrowotnymi a niejednokrotnie śmiercią.

Należy jednak wiedzieć, że zatrzymanie procesu chorobowego jest możliwe na każdym etapie i w każdej fazie.

Jeżeli po zauważeniu wymienionych w teście sygnałów ostrzegawczych próby ograniczenia picia nie powiodły się, wówczas należy zwrócić się o pomoc do placówki specjalistycznej.

Informacji na temat placówek odwykowych, porad i wsparcia na terenie naszej dzielnicy udziela Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, którego członkowie dyżurują w każdy poniedziałek, w godzinach 18.00 - 20.00, przy ul. Plutonowych 10, pokój nr 14 oraz psycholog w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym pod tym samym adresem.

Nie czekaj, zgłoś się!

K.Korzeniowska
Przewodnicząca DZRPPi RPA

Tekst opracowano w oparciu o broszurę „Alkohol i życie codzienne” autorstwa Jerzego Melibrudy.

OD PIJAŃSTWA DO UZALEŻNIENIA

holu, wstydzi się, niejednokrotnie nienawidzi samego siebie dlatego, że mimo postanowień i obietnic powraca do picia, nie potrafi zapanować nad swoją chorobą.

Podkreślić należy, że pijaństwo to pierwszy krok do uzależnienia. O tym, kto się uzależni, decydują złożone i wzajemne oddziaływania czynników biologicznych, środowiskowych i psychicznych. Są ludzie, którzy mają dużą biologiczną podatność na uzależnienia, ale poprzez powściągliwość w piciu mogą uchronić się przed chorobą. Ryzyko uzależnienia mogą zwiększyć czynniki genetyczne i środowiskowe. Dotyczy to dzieci alkoholików, które należą do grupy podwyższonego ryzyka. Często uzależniają się osoby nie obciążone tymi uwarunkowaniami, ponieważ głównym wspólnym czynnikiem jest długotrwłość i intensywność spożywania alkoholu.

Na początku alkohol jest źródłem przyjemnych przeżyć, które ubarwiają codzienne życie. Z upływem czasu tworzy się silniejsza pokusa do szybkiego poprawienia stanu uczuć za pomocą alkoholu. Małe motywacje żeby coś zmienić na lepsze w swoim życiu w sposób naturalny. Sztuczne pobudzenie się lub uspokojenie utrudnia radzenie sobie z prawdziwymi przyczynami trudności osobistych. Gdy ktoś nadużywa alkoholu zaczyna przyzwyczajać się do regulowania swoich uczuć, co powoduje obniżenie odporności na cierpienie. W ten sposób alkohol wyjął i rozregulowuje życie uczuciowe.

niąją się w odważne itp. Niektórzy piją właśnie dlatego, aby stać się kimś innym. Jednak, gdy człowiek pije dużo i często, zaczyna robić rzeczy, których na pewno uniknąłby na trzeźwo. Popęlnia wówczas błędy i szkodzi innym, zwłaszcza najbliższemu. Osoba rozwiązująca swoje problemy za pomocą alkoholu nie rozwija umiejętności potrzebnych w życiu do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zaczyna dopasowywać swoje życie do okoliczności stworzonych przez alkohol.

Alkohol zmienia również psychikę człowieka. Wielu ludzi, w zależności od wspomnianych wcześniej czynników oraz wieku i płci, wpada w pułapkę choroby alkoholowej po krótkim okresie picia. U innych choroba rozwija się podstępnie przez lata.

Pewną orientację o nasileniu problemu alkoholowego dają testy. Jednym z nich jest tzw. test „baltimorski”, który powstał w amerykańskim szpitalu John Hopkins University. Pytania brzmią:

1. Czy pijesz w pracy?
2. Czy Twoje picie wpływa niekorzystnie na życie domowe?
3. Czy pijesz dlatego, że jesteś nieśmiały?
4. Czy Twoje picie wpływa na to, że inni ludzie mają o Tobie negatywną opinię?
5. Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia z powodu picia?
6. Czy miałeś kiedykolwiek kłopoty finansowe wskutek picia?
7. Czy Twoje picie jest powodem zmartwień rodziny?
8. Czy pijąc stałeś się mniej ambitny?

W coraz bardziej brutalizującym się codziennym życiu szczególną grupę potencjalnych ofiar przestępców stanowią osoby w podeszłym wieku. Osoby te z uwagi na swój wiek, zmniejszoną sprawność fizyczną, jak również nawyki i przyzwyczajenia stanowią dość liczną grupę narażoną na działalność przestępczą.

Bezpieczeństwo ludzi jest problemem bardzo złożonym i omówienie tego zagadnienia na łamach prasy w sposób wyczerpujący jest niemożliwe. Niemniej jednak, korzystając z doświadczeń prasy, która dociera do znacznej rzeszy mieszkańców Rembertowa, chcemy osobom starszym udzielić kilku rad, które uchronić ich mogą przed działaniem przestępczym, a przestępcę utrudnią zadanie. Mamy nadzieję, że

wykorzystanie naszych rad i stosowanie się do podanych wskazówek spowoduje przyjęcie przez seniorów odpowiednich zachowań, które trwale zniechęcą przestępcę

zachowaniem wzbudzają naszą litość lub współczucie. Nie otwierajmy drzwi nieznajomym. Dobrą praktyką jest montowanie w drzwiach łańcuchów zabezpieczają-

• Nie bądźmy bierni i wspólnie z najbliższymi sąsiadami obserwujmy i pilnujmy wspólnie naszych mieszkań. Już taka postawa sąsiadów dopytujących

i przedmioty wartościowe były dobrze schowane. Nie nośmy tych rzeczy w reklamówkach, w otwartych wielinowych koszach, pomiędzy sprawunkami. W takich

policję lub inne służby porządkowe. Współpracujmy z dzielnicowymi – starajmy się, aby znali oni nasze obawy i spostrzeżenia. Policja dzięki naszym informacjom będzie odpowiednio planować działania, a służby dostosowywać do lokalnych potrzeb mieszkańców.

Rembertowscy policjanci chcieliby sprawić, aby mieszkańcom naszej dzielnicy żyło się bezpiecznie. A oni sami kojarzyli się społeczeństwu częściej jako osoby pomagające dzieciom czy seniorom, niż konwojujące zatrzymanego przestępcę.

Licząc na zainteresowanie podjętą przez nas problematyką obiecujemy kontynuować naszą rubrykę.

Michał Kopania
Komendant
Komisariatu Policji
Warszawa - Rembertów

Seniorze – twoje bezpieczeństwo jest dla nas ważne

ców do nękania tychże osób.

• Przebywając w domu starajmy się obserwować otoczenie, zwracając uwagę na osoby i pojazdy, które z reguły nie były widywane w naszym otoczeniu (zapiszmy numery rejestracyjne pojazdów).

• Do domu nie zapraszajmy przygodnie napotkanych osób, które swoim

cyh, które uniemożliwiają otwarcie drzwi na oścież bez woli gospodarza. Gdy zmuszeni jesteśmy wpuścić do mieszkania osobę obcą np. mechanika, elektryka czy też hydraulika nie wstydzimy się poprosić, aby osoba okazała nam dokument tożsamości. Takie zachowanie nie będzie budzić sprzeciwu osób o uczciwych zamiarach.

osoby nieznanego do kogo przyszli często odstraszy złodzieja, który nie chciałby aby jego działalność była obserwowana przez „wścibskiego” sąsiada. Wścibskiego w do- brym tego słowa znaczeniu.

• Gdy wychodzimy na spacer lub po zakupy zwracajmy uwagę na nasze portfele. Starajmy się aby pieniądze, dokumenty

sytuacjach wystarczy chwila nieuwagi, aby nasze kosztowności zmieniły właściciela. Dobrze byłoby, aby na zakupy zabierać odpowiednio małą kwotę pieniędzy, wtedy nawet ewentualna ich utrata spowoduje mniejszą dolegliwość.

Na zakończenie jeszcze jedna rada – o swoich spostrzeżeniach informujmy

AKTUALNOŚCI

PIKNIK RODZINNY W ŚWIETLICY SOCJOTERAPEUTYCZNEJ „BAJKOWA PRZYSTAŃ”



23 czerwca na terenie Świetlicy Socjoterapeutycznej „Baśniowa Przystań” odbył się Piknik Rodzinny, który już po raz drugi organizowany był w ramach kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. W pikniku wzięli udział wychowankowie świetlicy wraz z rodziną, rodzicami, wychowawcy oraz dzieci pochodzące z rodzin będących pod opieką OPS.

Piknik miał na celu pokazanie, jak w atrakcyjny sposób można spędzać wolny czas z rodzicami. W trakcie pikniku odbyły się zawody sportowe, gdzie rodzinne drużyny rywalizowały ze sobą. Organizatorem konkurencji w trakcie pikniku byli studenci z Wyższej Szkoły Pedagogiki Resocjalizacyjnej „Pedagogium” w Warszawie.

Poza zawodami sportowymi odbyło się wspólne malowanie twarzy, konkurs plastyczny pt. „Moje wymarzone wakacje”, kalambusy oraz występy karaoke. Piknik połą-

czony był z grillowaniem i przygotowanym przez rodziców poczęstunkiem. Podczas pikniku Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej wręczył dyplomy i nagrody wychowankom, którzy współorganizowali stoisko profilaktyczne Świetlicy Socjoterapeutycznej w trakcie festynu rekreacyjnego.



ZAKOŃCZENIE KAMPANII ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚŁ



KAMPANIA POD PATRONATEM
MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ I SPORTU

30 czerwca zakończyła się kolejna edycja Ogólnopolskiej Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. W ramach kampanii w szkołach przeprowadzono lekcje na podstawie scenariuszy „Życie radością” Ewy Kosińskiej. Ponadto nauczyciele, pedagogzy i wychowawcy świetlicy omówili z dziećmi treść ulotek profilaktycznych. Na terenie szkół przeprowadzono również ankietę badającą zdanie młodzieży na temat środków uzależniających oraz przemocy.

Młodzież chętnie wzięła udział w konkursach wiedzy, konkursach plastycznych i literackich, a ich prace zostały wysłane do Stowarzyszenia Producentów i Dziennikarzy Radiowych Fundacji „Trzeźwy Umysł”. Laureatów poznamy we wrześniu. Wszystkim uczestnikom konkursu życzymy wygranych i cennych nagród.

KOLONIE

16 sierpnia 40-cioro wychowanków reberbertowskich świetlic pracy popołudniowej wróciło z 14-dniowej kolonii. Dzieci wypoczywały w Kulce k. Szczytna pod hasłem „Akademia Młodego Agenta”. W ramach wycieczki wychowankowie m.in. jeździli na quadach, uczyli się strzelania z łuku i broni pneumatycznej, wzięli udział w spływie kajakowym rzeką Krutynią. Oprócz tego miały zajęcia terenoznawcze, naukę bytowania w lesie oraz wycieczki min. do Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie.

Również 16 sierpnia 40-cioro podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej wyjechało na 14-dniową kolonię do Gąsawy k. Biskupina.

Oba wyjazdy mają charakter profilaktyczny.

Psycholog w PIK

Od kwietnia 2007r. w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym, przy ul. Plutonowych 10, można umówić się na spotkanie z psychologiem zajmującym się terapią rodzin i par. Zapraszamy na konsultacje indywidualne, rodzinne oraz małżeńskie.

Konsultacje psychologiczne to forma pomocy mająca na celu rozpoznanie, zdiagnozowanie i znalezienie najbardziej korzystnej formy pomocy dostosowanej do indywidualnych potrzeb i możliwości klienta. Konsultacja taka jest zwyczajną rozmową prowadzoną przez psychologa, który wyznacza jej kierunek. Trwa zazwyczaj ok. 1 godziny. Nie jest to rodzaj przesłuchania, bowiem to klient decyduje na jaki stopień otwartości chce sobie pozwolić, o jakich sprawach chce rozmawiać. W związku z tym nie ma się czego obawiać, ponieważ mimo tego, że psycholog wyznacza kierunek rozmowy, tempo pracy wyznaczone jest przez klienta. Niektóre osoby szybciej są w stanie zaufać i rozmawiać o trudnych sprawach, inne potrzebują nieco więcej czasu.

Zwykle pierwszymi osobami, do których zwracamy się po pomoc są osoby z naszego najbliższego otoczenia. Jednak rodzina czy przyjaciele są zaangażowani emocjonalnie w problem, dlatego trudniej im zachować dystans i bezstronność, spojrzeć na całą sytuację „na zimno”. Czasem więc warto podzielić się swoimi trudnościami z obcą osobą, która jest w stanie spojrzeć na nie z boku, być bardziej obiektywna. Dzięki temu może dostrzec nowe aspekty sprawy, rzucić na nią nowe światło.

Należy jednak pamiętać, że psycholog nie jest wróżką, która zna odpowiedzi na wszelkie pytania. Każdy z nas jest najlepszym specjalistą od swojego życia, ponosi też za nie odpowiedzialność. Psycholog może być osobą, która pomoże znaleźć odpowiedzi na dręczące nas pytania, ale nie poda nam gotowej recepty na życie. Cała praca polega na wspólnym poszukiwaniu najlepszych dla konkretnej osoby dróg wyjścia z trudnej sytuacji.

Zastanów się czy nie warto podzielić się tym, co Cię dręczy i wspólnie poszukać dróg wyjścia.

Zapraszamy, jeśli:

- nie możesz porozumieć się ze swoim dzieckiem,
- Twoje dziecko sprawia problemy wychowawcze,
- Twoje dziecko zachowuje się w sposób, który Cię niepokoi (np. jest smutne, zamknięte w sobie, nagle opuściło się w nauce),
- dostrzegasz, że Twoje dziecko ma zaburzenia jedzenia (nadmiernie się odchudza, nie je albo objada się),
- masz trudności w porozumiewaniu się z mężem/żoną,
- doświadczasz trudnych sytuacji i nie masz pomysłu jak sobie z nimi poradzić,
- czujesz, że przestajesz panować nad pewnymi sprawami w Twoim życiu.

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
ul. Plutonowych 10, I piętro, pok. 14, 22 611 91 56

Magdalena Krakowian-Rząca

ZASADY ODPOWIEDZIALNOŚCI NIELETNICH W PRAWIE POLSKIM

cz. I

Odpowiedzialność nieletnich jest zagadnieniem interesującym, ponieważ łączy się w nim, z jednej strony – silnie widoczne w ustawodawstwie, doktrynie i orzecznictwie dążenie do tego, by nieletniego wychować, które skutkuje postulatami łagodzenia odpowiedzialności, z drugiej strony – poszukiwanie kary na tyle surowej i sprawiedliwej jednocześnie, by zapobiec powrotowi do czynów karalnych przez nieletniego. Można zatem widzieć ten temat przez pryzmat odwiecznej dyskusji na temat głównej funkcji kary – represyjnej, wychowawczej czy prewencyjnej.

Na wstępie warto poczynić kilka uwag formalnych. Pojęcie nieletniego (które jest używane przez prawo karne i rozumie się przez nie osobę, która nie ukończyła w chwili popełnienia czynu karalnego 17 lat) była mylona z pojęciem małoletniego (osoba, która nie ukończyła lat 18), które znane jest prawu cywilnemu, ma zatem znaczenie przede wszystkim w kwestii spadkobrania, zdolności do czynności prawnych, opieki czy małżeństwa. W prawie karnym nie używa się także pojęcia „pełnoletni” a „dorosły”.

Generalnie w przypadku nieletnich nie można mówić o odpowiedzialności karnej, czyli odpowiedzialności na zasadach Kodeksu Karnego („k.k.”). Ich odpowiedzialność reguluje odrębna ustawa – Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich (Ustawa z 28 sierpnia 1982 roku, Dz.U. 1982 nr 35 poz. 228) („ustawa”). Dlatego też k.k. niewiele miejsca poświęca nieletnim. Reguluje zasady, na jakich nieletni, który jednak ukończył lat 15, podlegać może, w drodze wyjątku od zasady, odpowiedzialności karnej, a więc odpowiadać jak sprawca dorosły. Wymierzając karę nieletniemu lub młodocianemu, sąd kieruje się jednak przede wszystkim tym, aby sprawcę wychować (art. 54 § 1 k.k.).

Jest to możliwe jeśli sprawca nieletni popełni jedno z wymienionych w art. 10§2 k.k. przestępstwo. Warto tu wymienić umyślne zabójstwo czy spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, zgwałcenie zbiorowe lub ze szczególnym okrucieństwem czy rozbój. Są to przestępstwa oceniane jako szczególnie naganne lub o specyficznym ciężarze gatunkowym (np. zamach na

życie prezydenta czy porwanie samolotu). Oprócz samego popełnienia czynu, by nieletni mógł odpowiadać na zasadach k.k., muszą za tym przemawiać okoliczności sprawy, stopień rozwoju sprawcy, jego właściwości i warunki osobiste, w szczególności jeśli wcześniej stosowane środki wychowawcze lub poprawcze okazały się nieskuteczne. Nawet jednak w takim wypadku, orzeczona kara nie może przekroczyć dwóch trzecich górnej granicy ustawowego zagrożenia przewidzianego za przestępstwo, a sąd może zastosować nadzwyczajne złagodzenie kary.

Ustawa nie przewiduje stosowania wobec nieletnich kar w rozumieniu k.k. Możliwe jest w zasadzie stosowanie wobec nich jedynie środków wychowawczych lub leczniczo-wychowawczych oraz środka poprawczego w postaci umieszczenia w zakładzie poprawczym. Zgodne jest to z przesłaniem (tzw. ratio legis) ustawy, która w sprawie nieletniego każe kierować się przede wszystkim jego dobrem, dążąc do osiągnięcia korzystnych zmian w osobowości i zachowaniu się nieletniego, brać pod uwagę osobowość nieletniego, a w szczególności wiek, stan zdrowia, stopień rozwoju psychicznego i fizycznego, cechy charakteru, a także zachowanie się oraz przyczyny i stopień demoralizacji, charakter środowiska oraz warunki wychowania nieletniego.

Do środków wychowawczych o których mowa, można zaliczyć przede wszystkim upomnienie, zobowiązanie przez sąd do naprawienia szkody, prac czy świadczeń na rzecz pokrzywdzonego, udziału w zajęciach o charakterze wychowawczym, terapeutycznym czy szkoleniowym, nadzór rodzica, organizacji lub kuratora, umieszczenie w rodzinie zastępczej, młodzieżowym ośrodku wychowawczym lub szkolno-wychowawczym, orzeczenie zakazu prowadzenia pojazdu, a także przypadku rzeczy uzyskanych w związku z popełnieniem czynu karalnego.

(dokończenie w kolejnym numerze)

Luiza Modzelewska
Studentka III roku
Wydziału Prawa i Administracji

NARKOTYKI

Często wakacje są dla dzieci i młodzieży czasem wyjazdów poza dom, czasem imprez i dyskotek. Niestety, przy tej okazji jest to także okres, kiedy sięgają po narkotyki.

Pracując od wielu lat jako terapeuta zauważyłam pewną prawidłowość – to właśnie w miesiącach wrzesień – październik do poradni zgłasza się najwięcej rodziców z dziećmi, które w trakcie wakacji rozpoczęły swoją „przygodę” z narkotykami.

W tym miesiącu omówiona zostanie grupa narkotyków, które właśnie kojarzone są przede wszystkim z wyjazdami „na łono natury”,

Spośród 5.000 odmian **grzybów** znanych przez człowieka – około 80 odmian posiada właściwości **psychoaktywne**. Są to najczęściej różnego rodzaju suszone grzybki o zabarwieniu od żółtawego do czarnego z brązowym prześwitem. Zażywane najczęściej drogą pokarmową jako wywar z grzybów świeżych lub suszonych. **Odurzenie**, jakie występuje po wypiciu **wywaru** z grzybów halucynogennych lub po **zjedzeniu** pokrojonych i ususzonych ich kawałków w początkowej fazie przypomina stan upojenia **alkoholowego**.

ŚRODKI HALUCYNOGENNE (m.in.: LSD, ecstasy, grzyby halucynogenne)



ecstasy



LSD

z dyskotekami itp. Będą to **środki halucynogenne**, spośród których najczęściej stosowane w naszym kraju są: ecstasy (ekstazy), LSD, grzyby halucynogenne.

Formy występowania i sposoby przyjmowania

Ecstasy (MDMA) z jednej strony wykazuje działanie stymulujące układ nerwowy (podobnie jak amfetamina), z drugiej posiada właściwości psychodeliczne (podobnie jak meskalina). Najczęściej spotykanymi postaciami nielegalnej sprzedaży ecstasy są **tabletki** i **kapsułki**, ale także proszek. Różnych kolorów i kształtów tabletki wyróżniają się wytłoczonymi **wizerunkami** i **znakami** (np. ptak, kot, sierp i młot, itp.) lub napisami. Mogą one zawierać również pewne ilości innych narkotyków, najczęściej amfetaminy. Ekstazy najczęściej jest **zażywana doustnie** – zaczyna działać po ok. 40 minutach. Po następnych 30 minutach następuje nasilenie działania. Działanie ustępuje po kilku godzinach (4-6) od momentu zażycia.

LSD to związek kwasu lizergowego, powszechnie znany jako „kwas”, powodujący omamy wzrokowe, słuchowe i dotykowe. LSD jest jednym z najtańszych i najszerzej dostępnych narkotyków. Najczęstszą formą tego psychodeliku są, będące w nielegalnej dystrybucji, kolorowe papierowe **znaczki** niewielkiej wielkości przedstawiające różne symbole graficzne – nasączone roztworem LSD. Stosowane są **doustnie** (ssanie lub włożenie pod język), narkotyk często jest przyjmowany poprzez włożenie pod **język**, a więc wchłaniany przez **dziąsła**. LSD może być również, co jest szczególnie niebezpieczne, włożone pod **powiekę** oka. Prędkość działania LSD jest zależna od sposobu przyjęcia środka. I tak, brany **doustnie** (droga pokarmowa) przynosi efekty dopiero po ponad 40 minutach, u osób szczególnie wrażliwych – wcześniej, nawet po 15.

Działanie fizjologiczne objawia się:

Ecstasy – pobudzeniem i brakiem łaknienia, wzrostem temperatury ciała, wzmożeniem odruchów, rozszerzeniem źrenic, kołataniem serca i tachykardią, nagłymi wzrostami ciśnienia i uderzeniami krwi do głowy, szczękociśkiem, nudnościami i wymiotami, odwodnieniem.

LSD – zawrotami głowy, rozszerzeniem źrenic i suchością w ustach, drżeniem mięśniowym i skurczami mięśni klatki piersiowej, osłabieniem i nudnościami, kołataniem serca, wzrostem ciśnienia krwi, zapis fal mózgowych (EEG) osoby znajdującej się pod wpływem LSD-25 przypomina stan pobudzenia i niepokoju, rozszerzeniem źrenic i silnymi potami przy zatruciu LSD.

Zewnętrzne oznaki używania grzybów halucynogennych (zachowanie odurzonego) może mieć bardzo różny charakter: od **spokojnego** i **przygaszonego**, do stanów silnego **rozdrażnienia**, a nawet **wściekłości**; wszystkie **zmysły** są bardzo **wrażliwe**, a w szczególności **słuch** i **wzrok**; normalne **oświetlenie** staje się nie do zniesienia, najsłabsze **dźwięki** są wychwytywane, drobne przedmioty przybierają ogromne rozmiary stając się przeszkodami nie do przebycia.

Pozornie „pozytywnymi” efektami działania są:

Ecstasy – euforia, uczucie przypływu energii, pobudzenie seksualne, uczucie silnej więzi z otoczeniem, uczucie empatii w stosunku do innych, intensyfikacja przeżyć emocjonalnych, zaostrenie percepcji otoczenia.

LSD – wywoływanie pod względem psychicznym objawy są różnorodne. Do najczęściej pojawiających się można zaliczyć: zmianę poczucia kształtów i barw, niewyraźne widze-

nie całości i ostrzejsze widzenie kontrastów, wyostrenie słuchu, poczucie obcości własnego ciała, omamy, złudzenia i urojenia wzrokowe, zmiany nastroju i euforię, subiektywne poczucie wolniejszego upływu czasu, gonitwę myśli i zmniejszenie zdolności krytycznego osądu. Czasem pojawia się uczucie lekkości, bądź przeciwnie – ociężałości. Przedmioty widziane po otwarciu oczu zwykle zdają się błyszczeć, a nawet najprostsze z nich nabierają niezwykłego znaczenia symbolicznego.

Grzyby halucynogenne – gadatliwość i wesoły nastrój, silne halucynacje, prowadzenie rozmów z wymagowanymi osobami, wyostrenie zmysłów wzroku i słuchu.

Negatywnymi efektami działania są:

Ecstasy – napięcie emocjonalne, depersonalizacja (poczucie utraty własnej tożsamości – osoba czuje, że nie jest sobą, czuje, że jest obca dla siebie, zmienia się; może pojawić się poczucie dziwności, deformacji własnego ciała), niepokój mogący przerodzić się w panikę, nadwrażliwość na bodźce z zewnątrz, poczucie utraty kontroli, nieprzyjemne halucynacje i depresja.

LSD – problemy z zachowaniem równowagi i mówieniem, zła ocena odległości oraz własnych umiejętności, niespójność wypowiedzi, zimne dłonie i stopy, wymioty, uczucie nacisku na klatkę piersiową („ciasny sweterek”), uczucie oszołomienia, osamotnienia, depersonalizacja, bezsenność, panika, lęk, płacz, śmiech, „złe podróże” (*bad trip*) – stany charakteryzujące się m.in. poczuciem utraty zmysłów, halucynacjami o bardzo przerażającej treści, nieprzyjemnymi doznaniem dotyczącymi własnego ciała.

Grzyby halucynogenne – zaburzenia nastroju: irytacja, złość, przygnębienie, niepokój, skrócenie i spłyśnienie snu, bóle głowy, brak apetytu, występowanie objawów psychotycznych np. nastawienia ksbne, urojenia, uczucie obcości własnego ciała lub zmiany poszczególnych jego części.

Zewnętrzne oznaki używania:

Ecstasy – rozszerzenie źrenic, wzmożona pobudliwość, mało racjonalne i dziwne zachowanie (np. okazywanie niecodziennej sympatii wobec innych), czasem brak koordynacji ruchowej, przyspieszony oddech, czasami zgrzytanie zębami.

LSD – rozszerzone źrenice i słaba ich reakcja na światło, dziwne, nieracjonalne wypowiedzi, wesołkowatość i bełkotliwa mowa, brak koordynacji ruchowej i widoczne zaburzenie orientacji przestrzennej, wymioty.

Grzyby halucynogenne – rozszerzone źrenice, zmiany nastroju, bierność i obojętność na sygnały zewnętrzne.

Należy zwrócić uwagę na:

Ecstasy – białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami, popękane naczynka krwionośne, zwłaszcza twarzy po całonocnych zabawach w dyskotekę.

LSD – bibułka nasączana roztworem, cukier w kostkach, opłatki lub małe kubki z kolorowymi nadrukami, kolorowe „kamyczki do zapalniczek”, małe tubki z płynem, silny zapach potu.

Grzyby halucynogenne – różnego rodzaju grzyby świeże lub suszone.

Szczególne zagrożenia i niebezpieczeństwa:

Ecstasy – • Na skutek przedawkowania środka lub szczególnej nadwrażliwości na jego działanie może pojawić się tzw. **złośliwy zespół neuroleptyczny** (spadek ciśnienia krwi, gwałtowny wzrost temperatury ciała, drgawki i śpiączka)

prowadzący do śmierci • Szczególnie niebezpieczne jest przyjmowanie MDMA przez osoby cierpiące na choroby układu **krążenia**. Środek ten powoduje **migotanie komór serca** nawet u osób zdrowych • Na skutek spowodowanego przez MDMA **szczękociśku** i **zgrzytania zębami** może dojść do **kruszenia zębów** • Może dochodzić ciężkich stanów **depresyjnych**, **urojeń** i **psychoz**, które środek ten może ujawnić i wzmocnić, lub będą one bezpośrednim następstwem jego stosowania • Podniecenie seksualne połączone jednocześnie z odrzuceniem zahamowań w sferze **seksualnej** może prowadzić do negatywnych konsekwencji • Niewiele wiadomo o efektach długotrwałego używania ecstasy, ale istnieją przesłanki co do tego, że może powodować zmiany degeneracyjne niektórych neuronów w **mózgu** • **UWAGA**: Wiele osób zażywa ecstasy na imprezach **rave**. Środek ten powoduje wzrost temperatury ciała, co połączone nadmiernym wysiłkiem (taniec) może prowadzić do **odwodnienia** organizmu. Wytwarzaniem tabletek ecstasy zajmują się wyspecjalizowane gangi. Ponieważ synteza MDMA jest trudna i wielostopniowa, produkują oni łatwiejsze w syntezie substytuty. Ich działanie jest bardzo szkodliwe dla zdrowia i to właśnie m.in. te dodatki powodują występowanie śmiertelnych przypadków oraz zapaści organizmu, jakie zdarzają się w klubach co roku.

LSD – • Mimo, że zazwyczaj osoba odurzona LSD zdaje sobie sprawę z tego, że jest pod wpływem halucynacji – niebezpieczeństwo dla **życia** i **zdrowia** może wynikać z **nieracjonalnego** zachowania się: błędnej oceny odległości, czasu i własnych możliwości • Ciągłe zażywanie LSD powoduje uszkodzenia **mózgu** oraz zmiany **chromosomalne** • Szczególnie przy stosowaniu zbyt dużych dawek mogą pojawić się poważne **urojenia**, które wpływając na zachowanie zagrażają bezpieczeństwu odurzonej osoby • W przypadku używania LSD, u niektórych osób może mieć to wpływ na wyzwalanie się stanów **psychotycznych** (indukcja schorzeń psychiatrycznych) a także na występowanie tendencji **samobójczych** • **Flashback** – możliwość ponownego, chwilowego wystąpienia **wrażeń** i **halucynacji** doznanych podczas odurzenia mając miejsce w pewnym odstępie czasowym od momentu odurzenia (nawet po kilku **tygodniach** czy **miesiącach**).

Grzyby halucynogenne – • Istnieje, podobnie jak w przypadku innych halucynogenów, niebezpieczeństwo uzależnienia psychicznego • U osób o niestabilnej psychice i skłonnych do reakcji psychotycznych szok spowodowany uwolnieniem ukrytych psychoz może doprowadzić do długotrwałego **urazu psychicznego** • Zagrożeniem jest możliwość pomyłki prowadzącej do zjedzenia bardzo toksycznego grzyba, co może spowodować **śmierć** • Z uwagi na dużą **toksyczność** istnieje szczególne zagrożenie dla takich organów jak **nerki** i **wątroba**.

Nazwy slangowe

Ecstasy - eska, bleta, piguła, drops oraz nazwy własne tabletek, np. UFO, Adam, Eva, Love, Superman, Batman, Aligator, Mitsubishi, Vogel, Snowball, Herz, Sonne, VW

LSD - kwas, kwach, kwasik, papierek, kryształek, kamyczek, trip, ejisd, tejbs, listek oraz nazwy własne pochodzące od rysunków na bibułkach z kolorowym nadrukiem, np. Asterix.

Grzyby halucynogenne - grzybki, psylocyby, psyfki, baluny.

Testy wykrywają ecstasy w moczu z reguły do 2-3 dni. W powszechnym użyciu nie ma testów wykrywających LSD i grzyby halucynogenne.

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



<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