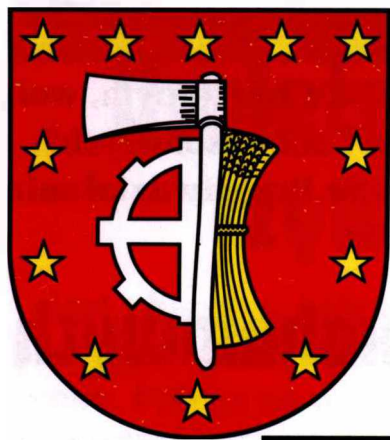




GŁOS BIERAawy

**WYDANIE
SPECJALNE (3)
KWIECIEŃ
1999 r.
egzemplarz
bezpłatny
ISSN 1507-1030**

ZJAWISKO

Zjawiska społeczne bywają różne. Jedne przybierają postać ruchów spowodowanych warunkami życia, inne warunkami pracy - w znaczeniu szerszym, niejednostkowym - jeszcze inne mają swoje źródła w patologicznych zachowaniach większych grup okresowo się nasilających. Są też patologie społeczne które przemijają, co jest spowodowane zmiennymi warunkami w jakich społeczeństwa się znajdują. Dzisiaj nie można już raczej doszukać się nigdzie zjawiska kanibalizmu wśród ludzi, lecz były czasy, w których to zjawisko występowało powszechnie. Są jednak też patologie, których eliminacja z życia społecznego jest niezmiernie utrudniona z różnych względów, często niewytłumaczalnych. Nikt nie zaprzeczy, że prostytutka nie jest patologicznym zjawiskiem społecznym, starszym, jak niektórzy powiadają, od ludzkości i chociaż od wieków starano się jej różne nadać formy - od całkowitej akceptacji, aż po ustawy jej zakaz - nikomu jeszcze się nie udało tej patologii opanować. Podobnie ma się sytuacja z patologią zwaną alkoholizmem. Znamy czasy prohibicji nie tylko z filmów o Al Capone, ale i też z autopsji, jako że w swoim, nie znów tak odległym czasie i u nas, za naszego życia miała miejsce. Jak wszyscy dobrze wiemy, takie działania nie przynoszą pozytywnych rezultatów.

Dzięki rozwojowi nauk społecznych, medycznych, prawnych - i wie-

lu, wielu innych, a także dzięki istnieniu jednostek wybitnych, społeczeństwa się rozwijają, przez co zmieniają się formy i sposoby rozwiązywania, czy też zapobiegania niepożądanym zjawiskom. Niestety, tak już jest na świecie, że osiągnięcia społeczeństw, czy też jednostek wybitnych nie pociągają automatycznie za sobą reszty. Tylko człowiek nieświadomy specyfiki zachodzących przemian, nieświadomy istoty problemu często uważa, że stworzenie instytucji jest automatycznie rozwiązaniem problemu. Niestety, powołanie komisji do spraw rozwiązywania - nie zwalczania - problemów alkoholowych nie jest równoznaczne z rozwiązaniem problemu alkoholowego. Na świecie już dawno zauważono, że zwalczanie alkoholizmu przynosi skutek odwrotny od zamierzonego. Alkoholizm, a raczej problemy, jakie stwarza on ludziom niekoniecznie pijącym, czy też nadużywającym go, ale i może częściej ludziom którzy się z nim stykają - bo tych jest o wiele, wiele więcej od nadużywających - jest stanem, jak na dziś, trwałym i nie ma co marzyć nawet o jego likwidacji. No, ale o tym i o wielu innych sprawach trzeba po prostu wiedzieć.

Na zakończenie tylko jeszcze dodam, że już w 111/112 roku Pliniusz Młodszy pisał do Trajana „...anoniów nie należy więc czytać, lecz je wyrzucać bez czytania, gdyż nie jest to godne naszych czasów...”.

PREAMBUŁA (Kim są Anonimowi Alkoholicy?)

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją aby rozwiązać swój problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.

Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia.

Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, utrzymujemy się sami z naszych dobrowolnych datków.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach.

Naszym najważniejszym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

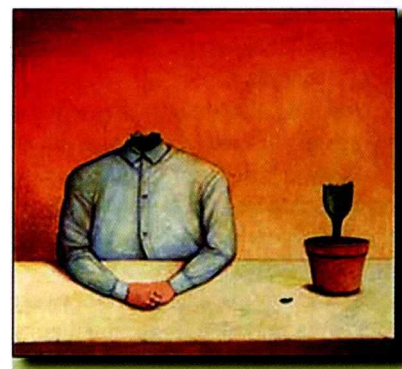
Rozważania nie tylko na Wielki Post

Alkohol a nadprzyrodzona godność człowieka

Trzy są myśli przewodnie Wielkiego Postu: Męka Pana Jezusa - a raczej odkupienie człowieka dokonane przez mękę - chrzest święty i pokuta. Te trzy myśli przewodnie pozostają ze sobą w ścisłym wewnętrznym związku. Pan Jezus podejmuje czyn zbawczy - Mękę i śmierć krzyżową - dla ratowania człowieka, dla przywrócenia mu utraconej przez grzech godności dziecka Bożego - dającej udział w naturze bożej i zapewniającej żywot i szczęście wieczne w Bogu. Przez chrzest święty dokonuje się odkupienie subiektywne, każdy z nas przez wszczęcie go w mękę i śmierć Chrystusa zmartwychwstaje do życia nadprzyrodzonego, odżywa w przywróconej godności dziecka Bożego. Łaska dzieciństwa Bożego otrzymana na Chrzcie świętym może jednak zostać utracona przez grzech, życie nadprzyrodzone przytłumione przez grzechy namietności. Odrodzenie łaski Chrztu świętego dokonuje się przez pokutę. Pokuta - to jakoby wtórny, uzupełniający chrzest.

Możemy powiedzieć, że idea przewodnią Wielkiego Postu jest odkupienie nasze - czyli przywrócenie i rozwijanie w nas godności nadprzyrodzonej dziecka Bożego. To jest

zasadniczy cel pracy duszpasterskiej kościoła w Wielkim Poście. Jest to cel pracy duszpasterskiej w ogóle - ale w Wielkim Poście jest szczególne nasilenie tej pracy. Jak dokonuje się ta



praca? Czynnikiem istotnym jest łaska Boża. Łaska wprowadzona do naszej duszy - oczyszcza ją i uszlachetnia od wewnątrz, rozwija w nas godność dziecka Bożego - upodabnia nas coraz bardziej do Chrystusa. Łaska - to jakby zastrzyk nadprzyrodzony, który udoskonala nas wewnątrz, rozwija w kierunku podobieństwa do Boga.

Tej łaski udziela nam Kościół przez swoją liturgię. W liturgii następuje nasze spotkanie, zetknięcie się z łaską Bożą.

dokończenie na str. 3



EWELINA SOWA KLVI

Polsko, wytrzeźwiej!

Broniąc nadużywania alkoholu jako mile widzianego zwyczaju, powołujemy się na wiele błędnych teorii i mitów, - *Bo do tanga trzeba dwooojga!* - wyśpiewuje schrypniętym barytonem grubasek po czterdziestce, zataczając się na dyskotekowym parkiecie. Jeszcze przez chwilę kiwa się w rytm popularnej piosenki, po czym osuwa na podłogę i nie jest w stanie podnieść się bez pomocy. Nic dziwnego - poprzednią godzinę ostro popijał przy barze.

Na pobliskim skwerku młodzi ludzie piją piwo, tłukąc butelki i przeklinając coraz głośniej. Nieliczni, spóźnieni przechodnie przemykają pospiesznie, gonieni ich wrzaskami. Z otwartych okien na pierwszym piętrze starej kamienicy dobiegają odgłosy imprezy - śmiechy i przekrzykiwania:

- *No, to chlup w ten głupi dziób!*

Rozbawieni goście spełniają wódką kolejny toast. Nie, to nie sylwester, czy ostatni dzień karnawału, tylko zwykły sobotni wieczór wczesną jesienią w samym centrum Warszawy.

Broniąc nadużywania alkoholu jako mile widzianego zwyczaju, Polacy często powołują się na wiele błędnych teorii. Ale naukowcy, lekarze, działacze organizacji antyalkoholowych twierdzą, że czas zapomnieć o mitach i przypatrzeć się faktom.

Mit pierwszy

Box alkoholu nie można się dobrze bawić

- To powszechnie akceptowany pretekst do napicia się. Ma usprawiedliwić obowiązujący w Polsce model ostrego picia: dużo wódki co jakiś czas. To nieprawda, że ludzie chcąc się dobrze bawić, piją alkohol. Oni chcą się napić i szukają do tego okazji - dyskoteki, spotkania towarzyskiego czy imprezy rodzinnej. Zabawa jest efektem tego, że ludzie się napili i czują się swobodniej.

Ten mit funkcjonuje nawet wśród tych, którzy nie piją lub nie nadużywają alkoholu.

Urządzając chrzciny, imieniny lub wesele, kupują dużą ilość różnych trunków, przekonani, że gdy będzie ich za mało, goście nie będą się dobrze bawić.

To prawda, że alkohol w pierwszej chwili wyzwala euforię, sprzyja rozluźnieniu i nawiązywaniu kontaktów towarzyskich. Jednak później często zwala pod stół i wtedy nie ma mowy o dobrej zabawie.

Mit drugi

Piwo to nie alkohol

Błędne wyobrażenie. Czy wypijesz małe piwo (250g), lampkę wina (100 g), czy kieliszek wódki (25 g), to za każdym razem spożywasz tę samą dawkę czystego alkoholu - 10 gramów. Piwem można się tak samo zapić na śmierć jak wódką, tylko trzeba wypić go odpowiednio więcej.

Pijemy coraz więcej piwa, którego jest w Polsce około 300 gatunków. W 1996 roku statystyczny rodak wypijał rocznie 43 litry piwa, sześć lat wcześniej - 30 litrów.

ciąg dalszy na str. 3

„Każdy człowiek ma prawo do życia w środowisku rodzinnym, wolnym od przemocy, która jest naruszaniem praw i dóbr osobistych”. Tak brzmi pkt. 1 Polskiej Deklaracji w Sprawie Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, przyjętej w grudniu 1995r.

Przemoc w rodzinach alkoholowych

Przemoc w rodzinie występuje zawsze tam, gdzie ktoś nie potrafi rozwiązywać problemów rodzinnych w inny sposób, niż posługując się przemocą. Tam, gdzie zamiast siły argumentów, ważniejszy jest argument siły. Tam, gdzie ktoś nie potrafi opanować swojej agresji.

Od 1994 roku Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) prowadzi program „Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie alkoholowej”. Pamiętać jednak trzeba, że sprawcą przemocy w rodzinie może być każda osoba, także nie pijąca alkoholu.

Pojęcie przemocy w rodzinie obejmuje **wszelkie** odmiany złego traktowania tych członków rodziny, które nie są w stanie skutecznie się bronić. Najczęściej ofiarami różnych form przemocy padają dzieci, kobiety i osoby okresowo lub trwale niepełne (z powodu wieku lub choroby).

Złe traktowanie dzieci obejmuje zjawiska związane z zaniedbywaniem dzieci, fizycznym i moralnym znęcaniem się nad nimi, a także popełnianymi wobec nich nadużyciami seksualnymi. Znęcanie się nad dziećmi najczęściej obserwuje się w rodzinach alkoholików. Alkoholicy zaś często pochodzą z rodzin, w których również się piło i jako dzieci sami byli ofiarami przemocy, nadużyć i zaniedbań.

Alkoholik maltretujący dzieci i rodzinę ma poważne trudności w kontrolowaniu emocji, ma nie realistyczne wymagania w stosunku do dziecka, ma obniżoną tolerancję na stres, żyje w izolacji społecznej, ma trudności w komunikowaniu swoich uczuć, słabą kontrolę nad popędami, zaburzenia percepcji i oceny rzeczywistości. W tej sytuacji prawdopodobieństwo agresywnego działania jest oczywiste. Jest pewien aspekt zja-

wiska rodzinnej przemocy, na który warto zwrócić uwagę. Długoletnie maltretowanie rodzin wywołuje określone skutki w psychice ofiary, do tego stopnia, że ofiara przyjmuje pozycję sprawcy i siebie obwinia za zaistniałą sytuację.

Rodzina, w której dochodzi do przemocy, najczęściej ma poczucie bezradności wobec swoich trudności, godzi się na zło i cierpienie i milcząco „czeka na sprawiedliwość”.

mające na celu jak najszerzej pojętą pomoc. Jedną z nich, coraz popularniejszą jest tzw. Niebieska Linia, czyli Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Coraz częściej widzimy charakterystyczny znaczek z ogólnopolskim bezpłatnym numerem telefonu 0-800-20002. Dyżurni Niebieskiej linii pomagają rozpoznać problemy, informują, gdzie w najbliższej okolicy można znaleźć pomoc. Pkt. 6 cytowanej na wstępie Deklaracji stanowi, że „każdy

człowiek ma prawo do przeciwdziałania przemocy w rodzinie”.

Ofiara ma więc **prawo nie zgadzać się na przemoc**, za którą **zawsze** odpowiedzialny jest sprawca. Ofierze trudno jednak zdecydować się na podjęcie działania. Dominującym uczuciem często jest lęk przed sprawcą, wstyd przed sąsiadami, brak wiary w skuteczność działań itp.

Dlatego ofiara musi się dowiedzieć, że nie jest sama, że znajdzie sojuszników, że może i powinna przerwać milczenie wokół swojej krzywdy, że może i powinna zadbać o swoje bezpieczeństwo.

Kolejny, 7 pkt. Deklaracji stanowi: „każdy człowiek ma obowiązkiem udzielania po-

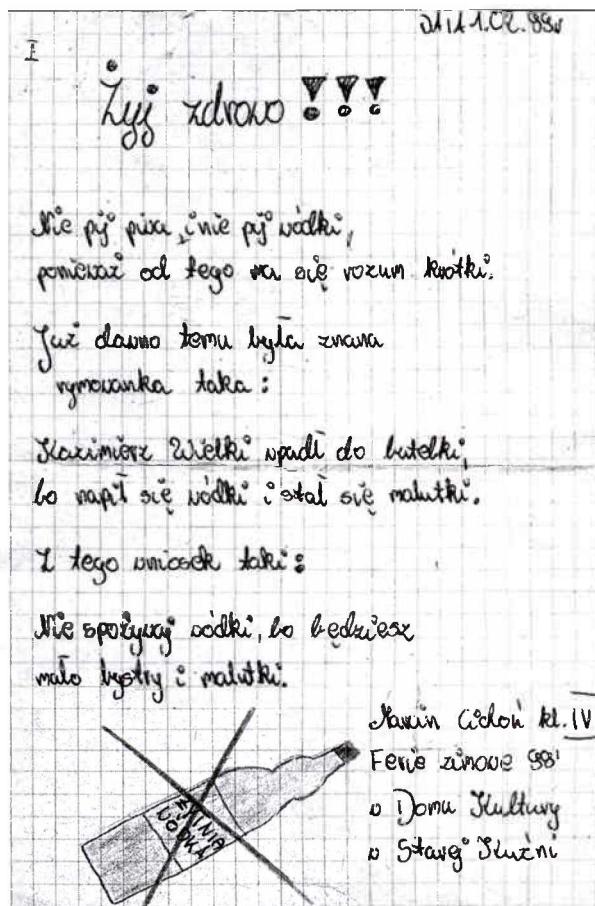
mocy ofiarom przemocy w rodzinie”.

Z tym zapisem koresponduje treść art. 256 Kodeksu Postępowania Karnego, który nakłada na instytucje państwowe i społeczne obowiązek niezwłocznego powiadomienia prokuratury o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu. Takim przestępstwem jest przemoc w rodzinie.

Niech więc nie mają spokojnych snów i poczucia bezkarności ci, którzy swoim postępowaniem burzą normalne życie swoich bliskich. Nie ma na to zgody. **Już nie.**

Oprac. lek. med.

ELŻBIETA GRIGOROWICZ



Wielu ludzi uważa, a nawet jest przekonanych, że mówienie o przemocy w rodzinie, o konieczności udzielania pomocy jej ofiarom jest nieuprawnionym wkraczaniem w intymność życia rodzinnego, ingerowaniem w prywatność.

Czy to prawda? Czy postawa „w sprawy rodzinne się nie wtrącam” nie jest milczącym przyzwoleniem na zło i czyjeś cierpienie? Jako społeczeństwo o cywilizacyjnych aspiracjach zaczynamy wreszcie przełamywać pewne „zakłętą kręgi”, okazywać solidarność człowieczeństwa.

Co ważniejsze, postawy te organizują się w przedsięwzięcia

Uzależnienie od alkoholu czyli ALKOHOLIZM

jest chorobą, która zaczyna się i rozwija podstępnie, bez świadomości zainteresowanej osoby. Polega na utracie kontroli nad piciem napojów alkoholowych i może doprowadzić do przedwczesnej śmierci. Oto objawy tej choroby:

1. Zmiana tolerancji na alkohol

a) Podwyższenie tolerancji ujawnia się, gdy wypicie tej samej ilości co kiedyś powoduje słabsze niż poprzednio efekty - żeby uzyskać ten sam stan co poprzednio trzeba wypijać więcej niż kiedyś.

b) Obniżenie tolerancji ujawnia się, gdy przy dawkach alkoholu mniejszych niż poprzednio pojawiają się podobne efekty nietrzeźwości.

2. Objawy abstynencyjne

Gdy człowiek przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypijanego alkoholu pojawiają się bardzo przykre objawy - niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśniowe,

poty, nudności, a nawet zaburzenia świadomości i majaczenia. Osoba uzależniona stara się szybko usunąć te cierpienia przy pomocy alkoholu.

3. Subiektywne poczucie łaknienia alkoholu

W miarę upływu czasu bez alkoholu pojawiają się nieprzyjemne doznania podobne do głodu i wewnętrznego przymusu wypicia, połączonego z poczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu.

4. Koncentracja życia wokół picia

Obecność alkoholu w życiu codziennym staje się czymś bardzo ważnym, dużo uwagi i zabiegów jest koncentrowanych wokół

okazji do wypicia i dostępności alkoholu.

5. Utrata kontroli nad piciem

Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu pojawia się niemożność skutecznego decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przzerwania picia.

6. Zaburzenia pamięci i świadomości

Po wypiciu pojawiają się „dziury pamięciowe”, całe fragmenty wydarzeń znikają z pamięci. Mimo próby obrony pozorów rozumności i ciągłości postępowania coraz więcej rzeczy dzieje się poza świadomością osoby uzależnionej.

7. Nawroty picia po próbach utrzymywania okresowej abstynencji.

Od czasu do czasu człowiek dostrzega, że picie wymyka się spod jego kontroli i próbuje udowodnić sobie lub innym, że potrafi nad tym zapanować, jednak próby te kończą się niepowodzeniem.

**JEDYNY SPOSÓB NA URATOWANIE ŻYCIA
ALKOHOLIKA TO ABSTYNENCJA I NAUKA
ZAPOBIEGANIA NAWROTOM PICIA**

dokończenie ze str. 1

Alkohol a nadprzyrodzona godność człowieka

Te spotkania - to Msza święta, Komunia święta, spowiedź, nabożeństwa wielkopostne, modlitwa liturgiczna. Przez liturgię i inne formy duszpasterstwa - dokonuje się wielka praca wychowawcza Kościoła nad ulepszeniem, udoskonaleniem wewnętrznym człowieka. Ile razy człowiek styka się z łaską Bożą w Kościele w tych różnych formach jego działania, tyle razy staje się wewnętrznie lepszy (o ile, oczywiście, jest odpowiednio usposobiony zewnętrznie i uczestniczy w liturgii świadomie, w dobrej intencji).

Zastanówmy się nad tym, jak jest istota działania alkoholu z punktu widzenia nadprzyrodzonego. Możemy to krótko wyrazić w sposób następujący: alkohol wprowadzony do organizmu człowieka działa podobnie jak łaska - ale w kierunku przeciwnym,

negatywnym. Obfitość łaski podnosi, uszlachetnia - nadmiar alkoholu poniża, deprawuje, brutalizuje. Łaska rozwija w człowieku to, co szlachetne, piękne i subtelne - pijaństwo to wszystko paraliżuje i eliminuje - a wyzwała w człowieku to, co niskie, brutalne, zwierzęce. Gdy człowiek zetknie się z łaską - staje się lepszym wewnętrznie - gdy zetknie się z alkoholem - staje się gorszy. Owocem działania łaski jest jakby ubóstwienie człowieka - owocem pijaństwa jest rozrzucenie człowieka, a właściwie należałoby powiedzieć, że alkohol szatanizuje.

Obserwujemy kiedyś człowieka, który wchodzi do „gospody” aby pić alkohol i tego samego człowieka, który stamtąd wychodzi po pewnym czasie. Co za zmiana w takim człowieku w tak krótkim czasie: wchodzi tam jak człowiek - król

stworzenia - idzie wyprostowany, na dwóch nogach - z wyrazem oczu, twarzy przebija inteligencja, wymawia słowa zrozumiałe z sensem. Po dwóch, trzech godzinach - jakby nie ta sama istota. Błędny wyraz oczu, obłąkany wyraz twarzy, a z ust wydobywają się jakieś słowa bez związku, nieraz ryki zwierzęce, chwieje się i zatacza na nogach, wreszcie leży w rynsztoku, czy przydrożnym rowie. Oto, co zrobił z człowieka i dziecka Bóg - alkohol.

To są zmiany aktualne, jakie wywołuje w człowieku alkohol.

Stałe używanie alkoholu wywołuje zmiany trwałe, jak mówimy - habitualne, w charakterze i psychice człowieka, zmiany, które oddalają człowieka od ideału człowieczeństwa, czynią go gorszym moralnie i słabszym fizycznie.

Ks. NORBERT MATUSZEK

ciąg dalszy ze str. 2

Polsko, wytrzeźwiej!

Najnowszy raport Instytutu Pentor informuje, że po piwo sięga 63 procent dorosłych Polaków.

Niestety, po piwo sięga także coraz więcej młodzieży. Jak wynika z badań Instytutu Psychiatrii i Neurologii (czerwiec 1995 roku), prawie połowa uczniów klas pierwszych i prawie 60 procent uczniów klas trzecich szkół ponadpodstawowych przyznaje, że piło piwo w ciągu miesiąca przed badaniem.

Nawet niewielkie ilości alkoholu, niegroźne dla dorosłych, mogą uszkadzać biologiczny i emocjonalny rozwój dzieci i młodzieży. Alkohol odblokowuje zahamowania moralne, wyzwala agresję. Pod jego wpływem człowiek często robi to, czego nie zrobiłby, gdyby był trzeźwy.

Coraz częściej polskim społeczeństwem wstrząsają wiadomości, że pijane nastolatki dokonały brutalnego morderstwa, takiego jak w marcu ubiegłego roku w Krakowie. Dwóch podpiętych 15-latków zatłukło kijami do bejsbola przypadkowo spotkanego studenta uniwersytetu. Wcześniej wypili kilka piw.

Chociaż w Polsce sprzedawanie alkoholu nieletnim jest prawnie zabronione, w 1996 roku zakazu tego nie przestrzegało aż 85 procent sprzedawców. Wielu z ich uważa, że alkoholem jest tylko wódka i wino, ale nie piwo.

Mit trzeci Alkohol jest świetnym lekarstwem na stres i kłopoty

Tylko na chwilę i nie dla wszystkich. W pierwszym momencie alkohol zmniejsza lęk i wywołuje euforię. Jednak dobre samopoczucie szybko znika i wracają wciąż nie rozwiązane problemy.

Picie słabych alkoholi - drinków lub piwa - jest często traktowane jako forma relaksu. To niebezpieczne, bo alkohol nie usuwa zmęczenia czy przyczyn złego samopoczucia, ale znieczula, wywołując złudne wrażenie, że jest lepiej. Zmęczony człowiek znieczulony alkoholem może się bardziej wyekspluatawać, a powinien odpocząć.

Specjaliści twierdzą, że jest wiele innych sposobów, by poprawić sobie nastrój. Można iść na spacer lub do kina, można spotkać się z przyjaciółmi.

Mit czwarty Kieliszek czy dwa nie zaszkodzą kierowcy

Fałszywe wyobrażenie. Nawet niewielka ilość alkoholu niekorzystnie wpływa na prowadzenie pojazdu. Amerykańskie badania wykazały, że prawdopodobieństwo zaistnienia wypadku jest pięciokrotnie większe, kiedy poziom alkoholu we krwi kierowcy wzrasta z 0,5 do 1 promila. Przy 1,5 promila takie prawdopodobieństwo zwiększa się jeszcze pięciokrotnie.

ciąg dalszy na str. 6

Teresa Dowhań

Czy można zainteresować dzieci i młodzież problemami alkoholizmu?

Odpowiadam krótko! Tak!

Okres ferii zimowych to cudowna „laba”, kiedy nie trzeba chodzić do szkoły, można dłużej pospać, można robić prawie wszystko, na co ma się ochotę.

W taki właśnie sposób większość dzieci i młodzieży szkolnej ze Starej Kuźni i Kotlarni postępowała. Nie chodzili do szkoły, dłużej spali, a po-



tem - gnali do swojego Domu Kultury, gdzie codziennie działo się coś innego.

Oprócz gier świetlicowych, wspólnych zabaw, konkursów, różnych rozgrywek, były i wykłady na temat walki z alkoholizmem.

Żeby w sposób profesjonalny uporać się z tak poważnym tematem, zwróciłam się do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bierawie. Przedstawiłam swój plan wraz z orientacyjnym kosztorysem. Jakież było moje miłe zaskoczenie kiedy dowiedziałam się,

że kwota dofinansowania o jaką prosiłam, została w całości przydzielona, otrzymałam również kontakt z człowiekiem, który posiada uprawnienia do prowadzenia interesujących nas zajęć.

Pan Andrzej Downarowicz okazał się sympatycznym, młodym człowiekiem, który po przedstawieniu przeze mnie ramowego programu zajęć, z wielkim rozmachem opracował szczegółowy plan.

Celem zajęć było zwrócenie uwagi na związek zdrowia fizycznego i psychicznego, znaczenie higieny, w obu przypadkach uświadomienie szkodliwości alkoholu.

Zajęcia miały formę rozmowy, w trakcie której dzieci zastanawiały się nad postawionymi pytaniami i zagadnieniami, następnie omawiały swoje wypowiedzi i twórczość.



Aby urozmaicić zajęcia, prowadzony był tzw. „kolaż”, który polegał na tym, że część dzieci wykonywała



wyklejankę „człowiek zdrowy”, a część „człowiek chory”, „człowiek pijący mleko” i „człowiek pijący

na kłódkę i ustawiona obok prac konkursowych.

Za udział w konkursach wszystkie dzieci zostały nagrodzone maskotkami, przyborami szkolnymi. Oprócz tego, każdego dnia było „coś na ząb” - słodycze, owoce, zapiekanki, naleśniki, napoje.

To co miłe i dobre - niestety - szybko się kończy. Tak było i z naszymi feriami. Dzieci wróciły do



dużo alkoholu”. Później „kolaże” były omawiane, porównywane, wychwytywano różnice. Taka forma prowadzenia zajęć bardzo się dzieciom podobała. Brały w nich czynny udział, chętnie odpowiadały na pytania. Należało by tu wspomnieć, że grupa biorąca udział w zajęciach liczyła 70 osób w wieku od 7 do 16 lat. A żeby zajęcia były jeszcze ciekawsze, przeprowadzono quiz, dzieci brały udział w konkursach na plakat i wierszyk - oczywiście na omawiane tematy.

Odbył się również happening, który polegał na tym, że dzieci wypisywały a potem przypinały na wielkiej styropianowej butelce karteczki z określeniami alkoholu (wstrętny, ostry, niedobry, powoduje choroby itp.). Butelka została następnie zakuta w kilkumetrowy łańcuch z ogrom-



szkoły. Nie pomogła nawet petycja, z jaką na dużej tablicy dziewczęta zwróciły się do dyrektora szkoły - o przedłużenie ferii.

Wzorem ubiegłych lat, w dalszym ciągu będziemy prowadzić taką formę zajęć w naszym Domu Kultury. A czy warto? Na pewno tak! Świadczyc o tym może duże zainteresowanie nie tylko dzieci, ale i starszej młodzieży.

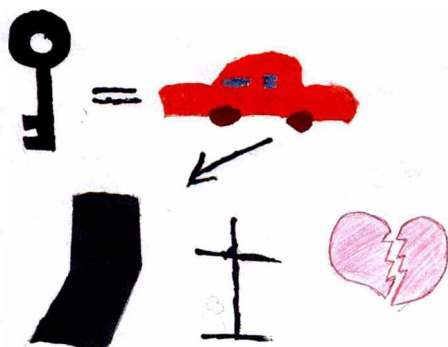
Dziękuję wszystkim, którzy wnieśli swój wkład w organizację wolnego czasu dzieci.

Specjalistyczna terapia uzależnień

Uzależnienie jest chorobą, która uszkadza cztery podstawowe sfery życia - fizyczną, psychiczną, społeczną i duchową. Dlatego w procesie terapii pacjenci muszą pracować nad czterema głównymi zadaniami.

W zdecydowanej większości przypadków, bez fachowej pomocy osoba uzależniona nie potrafi się uratować. Nie oznacza to jednak, że powinna być zwolniona od odpowiedzialności za swoje postępowanie. Jeżeli ktoś po pijanemu narusza prawo, zasady moralne, krzywdzi innych i powoduje straty materialne, powinien za to ponosić odpowiedzialność, tak jak wszyscy ludzie.

NIE PROWADŹ SAMOCHODU
POSPÓŻYKU ALKOHOLU, BO
MOŻE DOJŚĆ DO TRAGEDII??



ZAUFAJ JEŚLI PIJESZ
MLEKO - NIGDY NIE
MYŚL O ALKOHOLU???

Ania Komander

Trzeba uzdrowić organizm

Konieczne jest nie tylko odtrucie organizmu, ale także leczenie różnego rodzaju schorzeń spowodowanych chronicznym zatruciem, niedożywieniem, deficytem witamin i innych substancji potrzebnych dla zdrowia i niszczonego przez alkohol.

Konieczne są zmiany psychologiczne

Osoby uzależnione uczą się rozumienia siebie, swojego życia i swojej choroby i swojej choroby, porządkują swoje życie uczuciowe i uczą się konstruktywnych sposobów zaspokajania swych potrzeb, uczą się pozytywnego stosunku do samego siebie oraz umiejętności potrzebnych do trzeźwego życia.

Trzeba naprawić kontakty z innymi ludźmi

Pacjenci przygotowują się do odbudowy swych związków z bliskimi osobami, niszczonego przez poprzednie lata, oraz wywiązywania się z zaniebanych zadań społecznych i zawodowych.

Konieczna jest przemiana duchowa

Trzeźwiejący alkoholicy odkrywają podstawowe wartości, które poprzednio lekceważyli i niszczyli, oraz starają się znajdować w swoim nowym życiu miejsce na realizację tych wartości, odkrywają i akceptują obecność Boga w swoim życiu.



Gdyby człowiek stworzony
był do palenia, to miałby

komórki na głowie.

nie pal papierosów bo prawda jest taka, że przy okazji
pożemiej dostaniesz raka.
Tęże umowy 99 w Domu Kultury w Skarżymie
Kuchnia Cichociemni 111

Gdzie szukać pomocy?

Gminna Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych -
Urząd Gminy w Bierawie

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej -
Urząd Gminy w Bierawie

„Caritas” w Bierawie

ul. Wojska Polskiego 7, 47-240
Bierawa, tel. 487-22-62 (centrala)

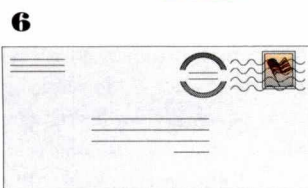
We wszystkich tych miejscach
możesz uzyskać poradę i pomoc
w rozwiązaniu Twoich problemów.
Nie czekaj!

**JEDYNY SPOSÓB NA
URATOWANIE ŻYCIA
ALKOHOLIKA TO
ABSTYNENCJA I NA-
UKA ZAPOBIEGANIA
NAWROTOM PICIA**

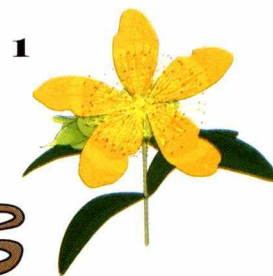
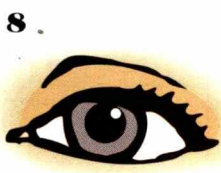
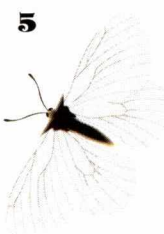
Rozwiązanie samo hasło, które utworzą litery w tłustych polach należy wysłać na adres Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bierawie, Urząd Gminy Bierawa, ul. Wojska Polskiego nr 7, 47-240 BIERAWA, w terminie do 31 maja 1999 r. Wśród dzieci które nadesłały prawidłowe rozwiązania rozlosujemy nagrody niespodzianki.

KRZYŻÓWKA DLA DZIECI

Pytania stanowią ponumerowane rysunki



1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				



Uwaga! Jeżeli uda Wam się namówić rodzica lub starsze rodzeństwo do rozwiązywania krzyżówki ze str. 7 i przesłanie obydwa rozwiązania, wśród prawidłowych, podwójnych odpowiedzi rozlosujemy nagrodę specjalną.

ciąg dalszy ze str. 3

Polsko, wytrzeźwiej!

Ryzyko wypadku wzrasta, bo nietrzeźwy kierowca ma mniejszą zdolność podejmowania decyzji, a jego reakcje ulegają spowolnieniu.

Polskie przepisy dopuszczają do 0,19 promila alkoholu we krwi kierowcy (tyle ma 0,25 l piwa).

Kierowanie pojazdem po przekroczeniu granicy 0,2 promila jest zabronione i karane zatrzymaniem prawa jazdy i skierowaniem wniosku o ukaranie do kolegium do spraw wykroczeń.

Nietrzeźwi kierowcy stanowią w Polsce jedno z największych zagrożeń dla ruchu drogowego. Co roku policja zatrzymuje 210 tysięcy „pijanych za kółkiem”, czyli prawie 600 dziennie. 135 tysięcy osób traci prawo jazdy za prowadzenie pojazdów po pijanemu, a 75 tysięcy to recydywiści, którym zabrano prawo jazdy lub tacy, którzy go nigdy nie mieli.

Co ósmy wypadek drogowy powodują nietrzeźwi kierowcy, w sumie 7 tysięcy rocznie. Co trzeci nietrzeźwy sprawca wypadku ma mniej niż 30 lat.

Pijani młodzi ludzie jeżdżą po drogach brawurowo, z nadmierną prędkością, nie zdając sobie sprawy z tragicznych konsekwencji takiej jazdy.

Mit piąty Alkoholizm jest chorobą dziedziczną i w żaden sposób nie można mu zapobiec

Nieprawda.

Można dziedziczyć predyspozycje do uzależnienia, sposób reagowania na alkohol. Ma to związek z różnicami w przemianie materii u różnych osób. Ludzie, którzy po wypiciu alkoholu odczuwają przyjemność, będą dążyć do powtarzania tych stanów za jego pomocą. Inni, u których alkohol wywołuje bóle głowy czy nudności, będą starali się nie pić.

Naukowcy zajmujący się przyczynami nadużywania alkoholu twierdzą, że alkoholizm rodziców ma drugorzędny wpływ na alkoholizm dzieci. O wiele ważniejsza jest społeczna akceptacja picia i osób nadużywających alkoholu.

Odbrazowanie tego mitu jest bardzo ważne. Wielu alkoholików postuluje się argumentem o dziedzicznym braku silnej woli, który ma usprawiedliwiać ich niechęć do zachowania wstrzemięźliwości czy umiaru w picu.

Nikt nie może sądzić, że pije, bo jest na to skazany genetycznie. Nawet jeśli rodzice czy dziadkowie byli alkoholikami, sam decydujesz, jak ułożysz sobie życie.

Zdaniem psychologów, rodzice, którzy chcą uchronić dziecko przed nadużywaniem alkoholu, powinni nie tylko troszczyć się o zaspokojenie jego potrzeb materialnych, ale także stworzyć mu w domu bezpieczną atmosferę, mieć z nim dobry kontakt, poświęcać mu wiele czasu, rozmawiać.

ciąg dalszy na str. 7

Niniejszy tekst opracowaliśmy z myślą o ludziach, którzy po raz pierwszy stykają się ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików (AA). Staramy się odpowiedzieć w nim na pytania, które najczęściej nurtują nowicjuszy - pytania, które również my sami stawialiśmy, kiedy zetknęliśmy się z AA po raz pierwszy.

Nowy pyta o AA

Czy jestem alkoholikiem?

Jeżeli często wypijasz więcej niż zamierzałeś lub chciałeś; jeżeli z powodu alkoholu wpadasz w kłopoty; jeżeli podczas picia miewasz zaniki pamięci - to być może jesteś alkoholikiem.

Nikt w AA nie postawi ci diagnozy, czy jesteś uzależniony czy nie. Taka decyzja zależy wyłącznie od ciebie.

Co mogę zrobić, jeżeli niepokoi mnie moje picie?

Poszukaj pomocy. AA może Ci pomóc.

Kim są Anonimowi Alkoholicy?

Jesteśmy wspólnotą ludzi - kobiet i mężczyzn - którzy utracili kontrolę nad swoim piciem. W rezultacie popadliśmy w różnego rodzaju kłopoty. Teraz próbujemy wypracować sobie zadowalający sposób życia bez alkoholu - i większości z nas się to udaje. Przekonaliśmy się, że potrzebujemy do tego pomocy i wsparcia innych alkoholików z AA.

Czy pójście na mityng do czegoś mnie zobowiązuje?

Nie. W AA nie prowadzi się rejestru członków ani list obecności. Nie musisz ujawniać o sobie żadnych danych. Jeżeli nie zechcesz do nas wrócić, po prostu się więcej nie pokażesz - nikt nie będzie cię nagabywał.

A co jeżeli spotkam tam kogoś znajomego?

Jeżeli nawet tak się zdarzy, to przecież osoba taka będzie na mityngu z tych samych powodów, co ty. Nikt nie wyjawia twojej tożsamości ludziom spoza Wspólnoty. W AA każdy zachowuje taki stopień anonimowości, jaki mu odpowiada. Między innymi dlatego nazywamy siebie Anonimowymi Alkoholikami.

Jak wygląda mityng AA?

Są różne rodzaje mityngów, ale na każdym spotkasz alkoholików opowiadających o tym, jak alkohol wpłynął na ich życie i osobowość; o tym, co zrobili, żeby sobie pomóc, i o tym, jak im się żyje teraz.

W jaki sposób może mi to pomóc?

My, uczestnicy AA, wiemy, co to znaczy być uzależnionym od alkoholu i nie móc dotrzymać obietnicy zaprzestania picia - złożonej sobie i innym. Nie jesteśmy zawodowymi terapeutami. Staramy się pomóc innym w zdrowieniu z alkoholizmu, ponieważ nam samym udało się przestać pić - to nasze jedyne „kwalifikacje”. Osoby z problemem alkoholowym, które do nas przychodzą, zdają sobie sprawę, że powrót do zdrowia jest możliwy, ponieważ we wspólnocie widzi ludzi z krwi i kości, którym udało się uwolnić od nałogu.

Dlaczego uczestnicy AA nadal chodzą na mityngi, mimo że się już wyleczyli?

Wyznajemy pogląd, że z alkoholizmu nie można się wyleczyć - już nigdy bowiem nie będziemy w stanie pić normalnie. Zdolność do zachowania



NIE PIJ ALKOHOLU,
A DOŻYJESZ 100 LAT !!!

przez nas abstynencji zależy od naszego zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Zdrowie to osiągamy chodząc regularnie na mityngi i stosując w życiu to, czego się na nich uczymy. Przekonaliśmy się też, że łatwiej nam utrzymać trzeźwość, jeżeli pomagamy innym alkoholikom.

Co trzeba zrobić, żeby wstąpić do AA?

Wstępujesz do wspólnoty i stajesz się jej uczestnikiem, jeżeli tylko (i kiedy) tego chcesz. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest Chęć zaprzestania picia. Przystępując do AA, wielu z nas nie było tej chęci całkiem pewnych.

Ile kosztuje członkostwo w AA?

Wspólnota AA nie pobiera żadnych składek ani opłat za uczestnictwo. Pod koniec mityngu zbiera się wprowdziej pieniądze (potrzebne na pokrycie kosztów kawy, herbaty, wynajmu lokalu itp.) ale datki te są całkowicie dobrowolne; również ich wysokość zależy wyłącznie od ciebie.

Czy Wspólnota AA jest organizacją religijną?

Nie. I nie jest też powiązana z żadną sektą, wyznaniem ani Kościołem.

Ale dużo się tam mówi o Bogu, prawda?

Większość uczestników AA wierzy, że nasz problem alkoholowy udało nam się rozwiązać nie dzięki własnej Sile woli, lecz dzięki jakiejś Sile Większej od nas samych. Każdy jednak definiuje ową siłę po swojemu. Wiele osób nazywa ją Bogiem, inne utożsamiają ją z grupą AA, a jeszcze inne wcale nie wierzą. W AA jest miejsce dla wszystkich, zarówno wierzących, jak i niewierzących.

Czy na mityng AA mogę przyprowadzić rodzinę?

Członkowie rodzin i przyjaciele są mile widziani na tzw. mityngach otwartych. Informacje na ten temat możecie uzyskać w najbliższym punkcie kontaktowym AA.

Co radzicie swoim nowym członkom?

Z naszych doświadczeń wynika, że w AA najlepiej wracają do zdrowia ci, którzy:

- unikają pierwszego kieliszka;
- systematycznie uczęszczają na mityngi;
- trzymają się blisko ludzi o dłuższym stażu trzeźwości;
- starają się stosować w życiu zasady i sugestie programu

Pamiętaj, że alkoholizm jest chorobą postępującą. Traktuj ją poważnie, nawet jeżeli sądzisz, że znajdujesz się dopiero w początkowym stadium. Alkoholizm zabija ludzi. Jeżeli będąc alkoholikiem będziesz nadal pił, twoja sytuacja będzie się wciąż pogarszała.

dokończenie na str. 7

dokończenie ze str. 6

Nowy pyta o AA

DWANASIE KROKÓW ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierziliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadość uczynić im wszystkim.
9. Zadość uczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy przez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść postanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

DWANASIE TRADYCJI ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel; nieść postanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsiębiorstwom, ażeby problemy finansowe majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we wspólnocie AA powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją: dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu, musimy zawsze zachować osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

ciąg dalszy ze str. 6

Polsko, wytrzeźwiej!

Rodzice, którzy nie chcą, by ich dziecko popadło w alkoholizm, sami nie mogą nadużywać alkoholu, a jedynie symboliczną jego ilością podkreślać wagę spotkań towarzyskich, czy uroczystości rodzinnych.

Mit szósty Kobiety piją skromnie i mało

W naszej tradycji kulturowej picie alkoholu zawsze należało do przywilejów mężczyzn. Teraz coraz więcej Polek sięga po napoje alkoholowe, choć nadal piją mniej niż mężczyźni. Pod koniec lat 80. w poradniach odwykowych leczyło się 3 tysiące uzależnionych pacjentek, w 1996 roku ponad 16 tysięcy.

Powoli, szczególnie w miastach, zaczynają się upodabniać wzory picia kobiet i mężczyzn. Zmieniły się normy obyczajowe. Kiedyś kobiecie nie wypadało iść z koleżanką na piwo, dziś się tym nie przejmują. Nikogo nie gorszy widok pań plotkujących przy kolejnej szklance piwa.

Kobiety szybciej niż mężczyźni uzależniają się od alkoholu. Wystarczą im 2-3 lata nadmiernego picia (mężczyzna uzależnia się zwykle po 20 latach). Mają na to wpływ między innymi hormony.

Nadużywają alkoholu kobiety bez rodziny i samotne matki, często na dobrych stanowiskach, które tak odreagowują napięcia w pracy. Piją kobiety, które mają problemy w małżeństwie i pocieszają się alkoholem. Robią to w samotności, ukrywają swój nałóg przed najbliższymi, często mając poczucie winy i wstydu oraz świadomość zagrożenia zdrowia.

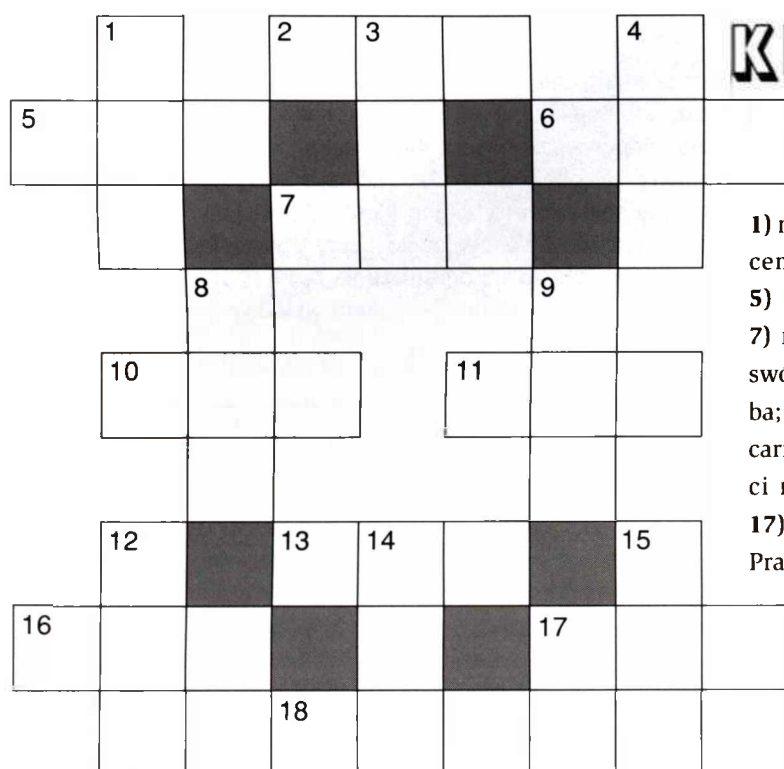
Mit siódmy Alkoholik pił, pije i pić będzie

Nieprawda. Alkoholizm to choroba, z której nie można się wyleczyć, ale można wyzdrowieć. Jest tylko jeden warunek - trzeba być abstynentem. Nie ma mowy o piciu okazjonalnym czy kontrolowanym. Najważniejsza jest motywacja do tego, by nie pić.

I tego uczymy podczas leczenia odwykowego. Na siłę nikogo z alkoholizmu wyciągnąć nie można. Zmieniły się metody leczenia odwykowego, dzięki czemu znacznie poprawiła się jego skuteczność. 6 lat temu w rok po zakończeniu kuracji nie piło tylko 5 procent alkoholików, teraz w 40 wzorcowych placówkach co drugi alkoholik przestał pić i zaczął trzeźwieć.

W Polsce działa też ponad 1300 grup Anonimowych Alkoholików, które są uzupełnieniem form terapii uzależnionych pacjentów.

ciąg dalszy na str. 8



KRZYŻÓWKA

- 1) np. szkolny; 2) warzywo cebulowe; 3) centrum cyklonu; 4) ozdobny ptak; 5) czubek masztu; 6) Faun w Grecji; 7) mąż popadii; 8) każdy podatnik ma swój; para; 10) w uchu igły; 11) wierzb; 12) trzyma spodnie; 13) ręczna młocarnia; 14) pierwsza kobieta; 15) kształci nauczycieli; 16) cios, uderzenie; 17) cienka w talii; 18) Polska Agencja Prasowa.



Wydawca: Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Bierawie.
Redakcja: zespół. ISSN 1507-1030
Druk: PAKDRUK - tel. 481 84 72.
Skład: MARAK - tel. 483 64 41.

ciąg dalszy ze str. 7

Polsko, wytrzeźwiej!

Mit ósmy Najlepszym sposobem na kaca jest klin

Klin pomaga głównie osobom uzależnionym, łagodzi bowiem objawy abstynencyjne związane z odstawieniem alkoholu, ale jednocześnie zmusza do dalszego picia.

Najlepszy sposób na kaca - to nie pić albo pić tak, by do niego nie dopuścić. Kaca jest późnym objawem zatrucia organizmu przez alkohol. Trzeba czasu, aby produkty spalania alkoholu w organizmie zostały z niego wydalone poprzez nerki. Wtedy miną objawy kaca - suchość w ustach, ból głowy, żołądka, nudności czy wymioty. Najlepiej ten nieprzyjemny stan przeczekać.

Można złagodzić objawy kaca, pijąc wodę albo soki warzywne (alkohol powoduje odwodnienie organizmu). Dobry jest sok z ogórków lub kapusty, który łagodzi niedokwasność żołądka. Kiedy jest się na kacu, lepiej unikać dużego wysiłku fizycznego, który może spowodować nagły skok ciśnienia i doprowadzić do wylewu.

Naukowcy nie są zgodni co do tego, czy istnieje tzw. picie bezpieczne, nie związane z ryzykiem wystąpienia szkód zdrowotnych.

Nie ma bezpiecznego picia. Dawka alkoholu, która dla jednego jest bezpieczna, dla drugiego może być groźna. To sprawa bardzo indywidualna, zależy od predyspozycji biologicznych i psychofizycznych człowieka.

Dla niektórych bezpieczną dawką jest dawka zerowa. Bezpiecznym wyjściem dla wszystkich jest ograniczenie spożycia alkoholu.

Uzależnienie zagraża całej rodzinie Jak rodzina może sobie pomóc?

- Trzeba spojrzeć prawdzie w oczy - tak! To jest choroba, nie ma co się oszukiwać, można to jasno i zdecydowanie powiedzieć osobie uzależnionej, nalegać by skorzystała z leczenia odwykowego, nie leczyć samemu.
- Zrozumieć swoje uczucia - uświadomienie sobie gniewu, poczucia krzywdy, rozpaczy, smutku pomaga w uwolnieniu się z pułapki.
- Dobrze traktować siebie - alkoholicy często próbują obwiniać innych za swoje problemy.
- Dbać o bliskie związki - pielęgnować kontakty z ludźmi, nie zamykać się w kręgu swojego nieszczęścia.
- Korzystać z wszelkiej dostępnej pomocy - polskie prawo zabrania bicia, poniżania i maltretowania.
- Masz prawo bronić się i prosić o ochronę - masz prawo wycofać się z miejsca, które niszczy i ratować siebie.
- Skorzystać ze specjalistycznej terapii uzależnień.



NIE DAJ SIĘ NAMÓWIC



Nie próbuj samodzielnie wyleczyć alkoholika - spróbuj tak:

- Nie karać, nie grozić.
- Nie ukrywać butelek, nie wylewać alkoholu.
- Nie brać odpowiedzialności za alkoholika.
- Nie osłaniać alkoholika, nie ukrywać szkód i wybryków.
- Nie pić alkoholu razem z alkoholikiem.
- Nie domagać się i nie akceptować nierealistycznych obietnic dotyczących zaprzestania lub ograniczenia picia.
- Nie posługiwać się dziećmi do wywierania wpływu na alkoholika



Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy
w rodzinie



0-800-200-02

Z każdego miejsca w kraju
połączenie telefoniczne jest bezpłatne.

Telefon jest czynny:

- dni powszednie 10.00-22.00

- soboty, niedziele i święta 10.00-16.00