

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

kwiecień 2008

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



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

Kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł” to realizowana od 2002 roku ogólnopolska akcja podejmująca problem profilaktyki uzależnień. Jest to projekt długofalowy, którego istotą jest współpraca z samorządami lokalnymi w całym kraju. Patronat nad projektem objęły Ministerstwo Edukacji Narodowej oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polski Komitet Olimpijski. Z kampanią współpracują także: Komenda Główna Policji oraz „Gazeta Szkolna”. Projekt wspierany jest ze środków Unii Europejskiej.

Jednym z jej najważniejszych celów jest promowanie konstruktywnych postaw, zdrowego stylu życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży zachowań prospołecznych jako alternatywy wobec wielu patologii, szczególnie picia alkoholu, zażywania narkotyków oraz stosowania przemocy. Od lat akcję wspierają znani sportowcy i ludzie mogący być wzorem dla dzieci i młodzieży. W „Zachowaj Trzeźwy Umysł” zaangażowali się już m.in. Maciej Żurawski i Adam Małysz. Postacią numer 1 w ubiegłorocznej kampanii był Marek Kamiński, znany polski polarnik i zdobywca obu biegunów, który bez wątpienia jest przykładem życiowej niezłomności i wytrwałości w dążeniu do celu. W tym roku akcję wspiera Monika Pyrek.

„Zachowaj Trzeźwy Umysł” to konkursy wiedzy, konkursy plastyczne i literackie dla dzieci i młodzieży. W wszystkich konkursach są do zdobycia cenne nagrody, w tym laptopy, wieże stereo, odtwarzacze mp3, aparaty cyfrowe, puzzle, gry edukacyjne i wiele innych. Wśród laureatów poprzednich edycji są również dzieci i młodzież z Rembertowskich szkół. W celu realizacji kampanii dla dzieci i młodzieży co roku przygotowywane są ulotki i materiały, które już trafiły do wszystkich pedagogów szkolnych, którzy są jej szkolnymi koordynatorami. Materiały zostały również przekazane do wszystkich świetlic pracy popołudniowej na terenie naszej Dzielnicy.

Konkursy dla szkół podstawowych

Jak co roku, zapraszamy uczniów szkół podstawowych do udziału w kampanijnych konkursach. Każdy może spróbować swoich sił!

W pierwszym z konkursów uczniowie muszą wykazać się swymi umiejętnościami plastycznymi, bowiem zadaniem jest zilustrowanie swych osobistych atutów. Każde

dziecko powinno określić, w czym jest dobre lub co szczególnie je cieszy, a następnie narysować to.

W drugim konkursie mogą wziąć udział klasy lub grupy świetlicowe. Zadaniem jest bowiem określenie mocnych stron całej klasy lub grupy, a następnie organizacja jakiegoś wydarzenia dla rówieśników, które „wcieli w życie” te atuty. Oczywiście dużą rolę odegrać tu musi nauczyciel lub opiekun, który swym autorytetem i odpowiedzialnością dorosłego pomoże uczniom tam, gdzie ich młody wiek lub brak doświadczenia będzie tego wymagał.

Po pierwsze, gimnazjaliści mogą wziąć udział w konkursie plastycznym. Zadaniem jest określenie swego marzenia, sposobu jego realizacji oraz narysowanie tego. Liczymy na barwne ilustracje młodzieńczych aspiracji! Drugim konkursem jest zadanie grupowe. Klasa lub grupa świetlicowa musi określić swe atuty, a następnie zorganizować przedsięwzięcie w szkole lub poza jego murami, które będzie związane z określonymi wcześniej zaletami. Oczywiście dużą rolę odegrać tu musi nauczyciel lub opiekun, który swym autorytetem i odpowiedzialnością dorosłego pomoże

wą bądź marzenia. Na podstawie listów przyznawaliśmy stypendia. W tym roku to sami gimnazjaliści mają pokazać, że są na dobrej drodze do mistrzostwa. Zachęcamy do opisanie swych osiągnięć w specjalnym formularzu (dostępnym na stronie internetowej <http://www.trzezwyumysl.pl/>) Wybranych „młodym mistrzom” zostaną wręczone stypendia, by pomóc im w drodze do sukcesu

W tym roku, po raz pierwszy organizatorzy przygotowali nowe elementy kampanii, m.in. konkurs dla nauczycieli oraz akcja „Trzeźwym okiem na nietrzeźwych kierowców”, która zajęła I miejsce w Konkursie Inicjatyw „ORLEN. Bezpieczne drogi”.

Konkurs dla nauczycieli

W tegorocznej edycji kampanii po raz pierwszy organizatorzy proponują konkurs dla nauczycieli. Chcemy, by kampania oferowała atrakcje nie tylko dzieciom i młodzieży, lecz również ludziom, którzy każdego dnia dbają o ich dobre wychowanie.

Zadaniem konkursowym jest sporządzenie scenariusza lekcji wychowawczej lub innego rodzaju zajęć, które podejmować będą problem profilaktyki uzależnień. Do rywalizacji mogą przystąpić zarówno młodzi, jak i doświadczeni nauczyciele i pedagodzy, a także wychowawcy świetlicowi. W ocenie pracy liczyć się będzie fachowość przygotowanego materiału oraz jego walor dydaktyczny. Dla uczestników konkursu zostały przewidziane atrakcyjne nagrody. Czterdziestu autorów najlepszych scenariuszy organizatorzy kampanii zaproszą na trzydniowe szkolenie z profilaktyki uzależnień, które podniesie ich kwalifikacje zawodowe.

Teksty 10-20 autorów zostaną wydrukowane w formie książki. Publikacja ta trafi następnie do wszystkich uczestników przyszłorocznej kampanii, a także do Ministerstwa Edukacji Narodowej, Biblioteki Narodowej, Ośrodków Szkolenia Nauczycieli i kuratoriów. Będzie to wartościowa pozycja w dorobku zawodowym każdego nauczyciela. Teksty należy przesłać na adres e-mail: scenariusz@trzezwyumysl.pl.

Szczegółowe wytyczne dla uczestników wszystkich konkursów zawarte są w regulaminie u pedagoga szkolnego, w Dziale ds. Uzależnień Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów oraz na stronie internetowej:
<http://www.trzezwyumysl.pl/>

Termin nadsyłania wszystkich prac konkursowych upływa 30 czerwca 2008 roku.

Aktualne informacje o planowanych wydarzeniach związanych z realizacją Kampanii oraz relacje z ich przebiegu będą ukazywać się na bieżąco w Rembertowskim Dodatku Profilaktycznym oraz na stronie internetowej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów:
www.opsrembertow.waw.pl.

Dominika Modzelewska
Dzielnicowy Koordynator Kampanii

Trzecim konkursem jest quiz sportowy. Sprawdzi on, jaką wiedzę w zakresie igrzysk olimpijskich dysponują młodzi Polacy. Trzeba odpowiedzieć na pięć pytań konkursowych. Niektóre z nich wcale nie są proste!

Konkursy dla gimnazjów

Dla gimnazjalistów organizatorzy przygotowali cztery konkursy. Trzy z nich są nieco bardziej skomplikowanymi odpowiednikami konkursów dla szkół podstawowych, lecz jeden ma szczególny charakter.

uczniom tam, gdzie ich młody wiek lub brak doświadczenia będzie tego wymagał.

Trzeci konkurs to quiz olimpijski. Należy odpowiedzieć na pięć pytań dotyczących igrzysk olimpijskich. Niektóre z nich wymagają zgłębienia stosownej wiedzy – nie wszystkie są proste! Liczymy jednak na dociekliwość młodzieży, a w najtrudniejszych kwestiach na pomoc nauczyciela.

Ostatnim konkursem dla gimnazjalistów jest konkurs stypendialny. W minionych edycjach kampanii proponowaliśmy, by młodzież pisała list do znanego sportowca, by opisać swą sytuację życio-

Alkohol towarzyszy człowiekowi od początku naszej cywilizacji. Ludzie poszukują w spożyciu napojów alkoholowych przyjemności w postaci rozluźnienia, rozweślenia, uśmierzania bólu itp. Niestety, część tych osób nadużywa

Badania potwierdzają, że większość alkoholików pochodzi z rodzin, gdzie jedno lub oboje rodziców nadużywali alkoholu. Wśród czynników społecznych ważną rolę odgrywa dostępność napojów alkoholowych tj. łatwość ich

samoocena, poczucie winy, trudności w relacjach interpersonalnych.

Genezę uzależnienia od alkoholu usiłują wyjaśnić różne teorie psychologiczne. Teoria „uczenia” przyjmuje, że alkoholizm jest wyuczoną reakcją

niania się od alkoholu odgrywa system zaprzeczeń mobilizujący wszelkie mechanizmy obronne do tego, by pić dalej. Dlatego alkoholizm jest zaliczany tzw. chorób zaprzeczeń.

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU

alkoholu, co prowadzi do uzależnień. Alkohol to substancja, która w ukryty sposób wpływa na naszą psychikę i zaburza zdolność do racjonalnego myślenia i samokontroli. Picie alkoholu w nadmiarze powoduje szkody w życiu osoby pijącej i jej otoczeniu. Zamiast przyjemności jest przyczyną rozczarowań, irytacji, bólu, gniewu i rozpacz.

Dotychczas nie znaleziono jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, dlaczego jedni ludzie uzależniają się od alkoholu a inni nie, mimo, że piją w sposób zbliżony. Jeszcze trudniej jest odpowiedzieć na pytanie dotyczące przyczyn uzależnienia od alkoholu. Przyjmuje się, że wpływ na rozwój uzależnienia mają czynniki biologiczne, społeczne, psychologiczne i duchowe. Badania wykryły, że możliwe jest odziedziczenie pewnych predyspozycji do uzależnienia. Łatwo zaobserwować, że reakcje na wypicie alkoholu są różne. Niektórzy ludzie odczuwają przyjemność i odprężenie, a inni czują ból głowy, nudności i rozdrażnienie. Logiczne jest więc, że na uzależnienie od alkoholu narażeni są bardziej ci, którzy po jego wypiciu czują się dobrze. Będą bowiem dążyli do powtórzenia się przyjemnych stanów wywołanych alkoholem.

Picie alkoholu ma ścisły związek z obyczajowością i postawami społecznymi. Są kultury z dominującym wzorem abstynencji np. Islam, kultury akceptujące, ale jednocześnie kontrolujące picie np. kultura żydowska, kultury z dezaprobatą dla pijaństwa, ale tolerancyjne dla indywidualnych pijaków np. Polska, oraz kultury „pijackie”.

Szczególony wpływ na rozwój uzależnienia ma rodzina. Większość ludzi w dorosłym życiu stosuje normy i zwyczaje obowiązujące w domu rodzinnym.



nabywania. Statystyki wykazują, że zwiększenie gęstości punktów sprzedaży powoduje wzrost spożycia alkoholu. Na spadek spożycia ma natomiast wpływ podwyżka cen na napoje alkoholowe. Istotnym czynnikiem warunkującym uzależnienie od alkoholu jest osobowość człowieka. Od alkoholu uzależniają się bardzo różni ludzie. Większość z nich to osoby niedojrzałe emocjonalnie, mające problemy z pokonaniem różnorodnych trudności życiowych. Często sięgają więc po alkohol aby pomóc sobie w przezwyciężeniu tych trudności. W początkowym okresie picie alkoholu ułatwia funkcjonowanie, ale jednocześnie zaburza proces prawidłowego kształtowania się osobowości. Często można więc spotkać kilkudziesięcioletniego alkoholika o reakcjach i zachowaniach nastolatka. Obok niedojrzałości emocjonalnej, u alkoholików spotyka się m. in. takie cechy: nadmierna zależność, mała odporność na frustrację, trudności w wyrażaniu uczuć, niska

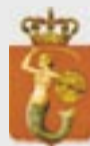
na niektóre bodźce oraz wyuczonym sposobem radzenia sobie z przykrymi uczuciami. Inni traktują alkoholizm jako przewlekłą chorobę emocjonalną lub poczucie wyobcowania społecznego. Szczególną rolę w procesie uzależ-

Alkoholizm jest chorobą duchową, ponieważ w miarę jej rozwoju alkohol staje się najważniejszą rzeczą w życiu, ośrodkiem szczególnej uwagi. Przy pomocy alkoholu podejmowane są próby opanowania lęku egzystencjalnego, potrzeby odczuwania znaczenia, celu, sensu i wartości życia. Niektórym osobom alkohol pozornie wypełnia pustkę życia. Nie zauważają oni natomiast, że wypiera on coraz więcej rzeczy wartościowych, a tym samym pogłębia istniejącą pustkę. Chwilowe poczucie siły, jedności, wspólnoty czy przyjaźni znikają, kiedy alkohol przestaje działać. Pojawia się coraz większe osamotnienie, od którego ucieczką jest kolejna porcja alkoholu. W ten sposób powstaje mechanizm błędnego koła.

Warto więc przeanalizować, czy wymienione czynniki powodują, że znajdujemy się w grupie ryzyka uzależnienia od alkoholu.

Krystyna Korzeniowska

ALKOHOL



DZIELNICOWY ZESPÓŁ REALIZACJI PROGRAMU PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH M. ST. WARSZAWY DLA DZIELNICY REMBERTÓW

PODEJMUJE PRZEDĘ WSZYSTKIM CZYNNOŚCI Z ZAKRESU PROCEDURY DOTYCZĄCEJ ORZECZENIA O ZASTOSOWANIU WOBEC OSOBY UZALEŻNIONEJ OD ALKOHOLU OBOWIĄZKU PODDANIA SIĘ LECZENIU W ZAKŁADZIE LECZNICTWA ODWYKOWEGO

SKŁAD ZESPOŁU:

Krystyna Korzeniowska – przewodnicząca
Andrzej Bąbolski
Wojciech Bęclawski
Andrzej Gburek
Michalina Zięcina

DYŻURY:

Poniedziałki
w godz. 18.30 – 20.00
ul. Plutonowych 10, I piętro
pok. nr 14
tel. 0 22 611 91 56



**PUNKT
INFORMACYJNO-
KONSULTACYJNY**

Ośrodka Pomocy Społecznej
Dzielnicy Rembertów
m. st. Warszawy

ul. Plutonowych 10, lp. pok. 14 tel. 0 22 611 91 56 e-mail: uzaleznienia.rem@wp.pl

Przyjdź do nas, jeśli:

- alkohol lub narkotyki są przyczyną Twoich kłopotów w szkole, domu, pracy...
- martwisz się piciem lub zażywaniem narkotyków przez bliską Ci osobę...
- chcesz zdobyć informacje na temat adresów i oferty placówek pomocowych...
- ktoś z Twoich bliskich krzywdzi Cię...
- masz poczucie bezradności, bezsilności...
- chcesz uzyskać poradę prawną...
- potrzebujesz porady dotyczącej zagadnień HIV/AIDS...
- potrzebujesz informacji na temat możliwości otrzymania pomocy z OPS...

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



- system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się.
0 801 14 00 68. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 do 20.00

Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia

ul. Zgierska 18A, tel. (022) 813 27 65, e-mail: alkoholizm@centrumodwykowe.waw.pl

Telefon Zaufania dla Osób z Problemem Alkoholowym 022 842-26-00

Dyżur od poniedziałku do piątku w godz. 15-20.

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Szańcowa 25, tel. (0-22) 532 03 20, (022) 532 03 25/26, e-mail: parpa@parpa.pl

Punkt Informacyjno - Konsultacyjny Wspólnoty Anonimowych Alkoholików

ul. Brazylijska 10, tel. (022) 616 05 68, czynny poniedziałek - piątek w godz. 16 - 21

W poszukiwaniu kwiatu paproci

Nie szukaj kłopotów – znajdź siłę, by odmówić!

KAMPANIA EDUKACYJNA DLA UCZNIÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH



ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚŁ

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE W SP NR 217

Szkoła Podstawowa Nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi przy ul. Paderewskiego 45 w Warszawie informuje, że w okresie od 1 marca 2008 r. do 10 kwietnia 2008 r. na terenie szkoły realizowane były następujące działania z zakresu profilaktyki:

1. Trening umiejętności interpersonalnych – klasy II – III, realizator: Ośrodek Psychoterapii i Psychoedukacji DRABINA, termin realizacji: 3 – 7.03.2008 r.
2. Trening zachowań asertywnych – klasy IV, realizator: P. Barbara Żak – firma ZOYA, termin realizacji: 3 – 7.03.2008 r.
3. Zajęcia ze Strażą Miejską – klasy 0 – I; tematy: „Dobra zabawa” – klasy I, „Uwaga, trucizna” – klasy I, „Bezpieczna zabawa” – klasy 0, realizator: P. Beata Stachniuk, terminy realizacji: 18.03.2008r., 26.03.2008 r.
4. Zajęcia ze Strażą Miejską – klasy V, temat: „Jestem ostrożny”, realizator: P. Robert Łyszkiewicz, termin realizacji: 13.03.2008 r.
5. Pogadanka na temat higieny osobistej „Miedzy nami kobietkami” – dziewczęta z klas VI, realizator: firma Procter & Gumble, termin realizacji: 26.03.2008 r.
6. Pogadanki na temat higieny osobistej dla klas 0 – III, realizator: pielęgniarka szkolna P. Teresa Skowrońska, termin realizacji – 05.03.2008 r.
7. Pogadanki na temat higieny jamy ustnej dla klas I – VI, realizator: pielęgniarka szkolna P. Teresa Skowrońska, termin realizacji 17 – 18.03.2008 r.
8. Konkurs plastyczny dla klas 0 – III na temat: „Zdrowy i higieniczny tryb życia”, realizator: wychowawcy świetlicy szkolnej, termin realizacji: konkurs trwa, rozstrzygnięcie 15.04.2008 r.

Świetlica szkolna i jej rola profilaktyczna

Świetlica szkolna jest miejscem, gdzie spotykają się dzieci przed i po zajęciach dydaktycznych. Przychoǳą do niej, bo się w niej dobrze czują i mogą spędzić swój wolny czas czekając na rodziców pod czujnym okiem wychowawców. Biorą czynny udział w specjalnie przygotowanych dla nich zajęciach dostosowanych do ich potrzeb i możliwości.

Szczególǳą uwagę zwracamy na prowadzenie zajęć profilaktycznych. Zakres i tematyka ich kształtuje się zgodnie z Programem Wychowawczym i Profilaktycznym szkoły, opracowywanym na początku każdego roku szkolnego. Często zdarza się tak, iż pojawiają się w trakcie realizowania zadań Programu Wychowawczego i Profilaktycznego nowe problemy do zrealizowania. Wychowawca świetlicy wówczas włącza je do planu własnej pracy.

Prowadzenie zajęć profilaktycznych ma pomóc dziecku w rozwiązywaniu własnych problemów i zrozumieniu potrzeb innych osób znajdujących się w grupie klasowej, świetlicowej, środowiskowej. Okazuje się, że dzieci w sposób naturalny akceptują fakt, że ludzie niepełnosprawni są wśród nas, że są osoby mające różne problemy oraz istnieje zagrożenie narkomanią, alkoholizmem i innymi używkami. Ludzie często obawiają się relacji z innymi osobami, bo nie mają z nimi kontaktu. Tak naprawdę największe bariery są w nas samych. Można pokonać te lęki ucząc zachowań i sposobów pomocy tym, których postrzegamy jako nam zagrażającym.

Podstawowym zadaniem profilaktyki w świetlicy jest pomoc dziecku w poszukiwaniu sposobu radzenia sobie

z problemem i sobą samym. Uczymy jaki powinien być sens i rodzaj podejmowanych działań. To one mają nam pomóc w osobistym rozwoju. Rozwijanie i umacnianie tych umiejętności są pomocą w kształtowaniu w młodym pokoleniu poczucia odpowiedzialności za siebie i innych. Musimy więc uczyć dziecko, że nie tylko w życiu kierujemy się emocjami, ale również szukamy „złotego środka”. Nasze postępowanie powinno być zgodne z własnym sumieniem i sobą samym. Wychowawca musi otworzyć się na potrzeby dziecka, by dzięki temu móc go lepiej zrozumieć i odpowiedzieć jak radzić sobie w świecie pełnym zagrożeń. Dokonuje się tego przy każdej sytuacji problemowej wykorzystując działalność plastyczną, zabawową, indywidualne rozmowy, ucząc słuchania innych i siebie samego.

Warto troszczyć się o to, by świetlica szkolna tętniła życiem, miała ciekawą ofertę i była ważnym punktem w życiu szkoły. Przecież to właśnie tu rodzice kierują swoje pierwsze kroki z dzieckiem rozpoczynającym szkolną edukację i mają nadzieję, że oddając tu dziecko zostanie ono otoczone opieką i działalnością prowadzącą do jego rozwoju osobowościowego.

Każde działanie ma je nauczyć asertywności wobec innych i siebie samego. Właściwie prowadzone zajęcia profilaktyczne na pewno przyczynią się do powstania zmian w osobowości dziecka i będą pomocne w odnajdywaniu się w różnych grupach i miejscach.

Elwira Paciejewska

AKTUALNOŚCI

W dniach 3 - 7 marca 2008 r. – wszyscy uczniowie klas II i III Szkoły Podstawowej nr 217 wzięli udział w zajęciach warsztatowych pt. „Komunikacja interpersonalna”. Zajęcia przeprowadzili pracownicy Ośrodka Psychoterapii i Psychoedukacji DRABINA. Jak wynika z ankiet ewaluacyjnych przeprowadzonych wśród uczestników 73,5 % uczniów klas II zadeklarowało, że dowiedziało się ważnych rzeczy podczas zajęć, natomiast 38,7 % uważa, że dzięki zajęciom lepiej poznało swoich kolegów z klasy. Prawie 90% drugoklasistów zadeklarowało chęć uczestnictwa w podobnych zajęciach. 86,5% trzecioklasistów zajęcia z komunikacji interpersonalnej uznało za bardzo ciekawe i ciekawe, natomiast 9% oceniło je jako średnie. Jako poznane umiejętności uczniowie wymieniali m.in.: współpracę, dobrą komunikację, jak trzeba słuchać, że można porozumiewać się słowami i gestami.

5 i 7 marca 2007 r. uczniowie czterech klas IV Szkoły Podstawowej nr 217 wzięli udział w godzinnych warsztatach pt. „Asertywność jako wybór pomiędzy agresywnością i uległością”; Zajęcia przeprowadziła Pani Barbara Żak. Na zajęciach uczniowie zweryfikowali swoją wiedzę na temat asertywności oraz każdy z uczestników przećwiczył w scenkach konfliktowych na forum grupy umiejętność asertywnego odmawiania. Po zakończeniu zajęć 97% uczestników poprawnie wskazało cechy zachowań asertywnych.

26 marca i 1 kwietnia 2008 r. uczniowie dwóch klas III Gimnazjum nr 127 w Zespole Szkół nr 74 brało udział w zajęciach „Zanim Spróbujesz - profilaktyka uzależnień”. Realizatorem warsztatów byli trenerzy z Centrum Profilaktyki i Psychoedukacji Szkolnej. Według przeprowadzonej ewaluacji zajęć wśród uczniów 56% uczestników stwierdziło że dowiedzieli się czegoś nowego o sobie, 80% uznała zajęcia za ciekawe, a 88% uczestników zajęć stwierdziło, że profilaktyka uzależnień była konieczna w ich klasie.

Ci sami trenerzy w dniu 3 kwietnia 2008 r. przeprowadzili warsztaty dla uczniów klasy V a ze szkoły Podstawowej nr 254 w Zespole Szkół nr 74. Tematem warsztatów była profilaktyka przemocy. 50% uczestników stwierdziło, że dowiedziało się o sobie czegoś nowego, 65 % uznała całość zajęć za ciekawe a 90% uczestników zajęć uważało zajęcia profilaktyczne potrzebne w swojej klasie.

Od 25 marca 2008 przez 8 tygodni w obiektach sportowych Akademickiego Ośrodka Sportowego AON, przy ul. Chruściela 103 odbywają się treningi judo w ramach programu „ Nie pał, nie pij, nie bierz – trenuj judo”. Zajęcia współfinansuje Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów, realizatorem jest firma MC – Sport Cezary Majewski. W ramach programu dzieci i młodzież od 7 do 18 lat, w trzech grupach wiekowych biorą udział w szkoleniu sportowym oraz w zawodach przewidzianych w tym okresie w oficjalnym kalendarzu PZJ i W- MZJ.

Również od 25 marca do 18 maja 2008 w obiektach sportowych przy ul. Strażackiej, odbywają się treningi piłki nożnej dla dzieci i młodzieży. Zajęcia współfinansuje Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów, realizatorem jest Uczniowski Klub Sportowy „AON Warszawa Rembertów”. W ramach programu, młodzież w 5 grupach wiekowych trenuje 3 razy w tygodniu. Zawodnicy trenujący w ramach Klubu uczestniczyć będą także w rozgrywkach piłkarskich Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej w sezonie wiosennym 2007/2008.

26 kwietnia 2008 na terenie Zespołu Szkół nr 76 przy ul. Dwóch Mieczów 5 odbędzie się Festyn Rodzinny w ramach Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Organizatorami tego przedsięwzięcia są Rady Rodziców wraz Dyrekcją i Radą Pedagogiczną Zespołu Szkół nr 76. Podczas festynu przewidziano m.in. konkurs plastyczny „Żyj zdrowo i aktywnie”, konkursy sprawnościowe dla dzieci i dorosłych, mecz siatkówki nauczyciele kontra rodzice i młodzież i wiele innych.

Wszystkich serdecznie zapraszamy!!!

Nie ma życia ludzkiego usłanego kwieciami, nawet gdyby ktoś jak w bajce urodził się królową lub królewicem. Niepowodzenia, smutki, przykrości, choroby lub niedostatki zdarzają się każdemu i w każdym przedziale wiekowym, nie omijając- wydawałoby się beztrzęsłego dzieciństwa. Dobrze, jeżeli młody człowiek wynosi z domu rodzinnego doświadczenie miłości, wsparcia i zrozumienia oraz silne poczucie wartości, które umacniają w chwilach stresów i niepokojów młodości.

Ryzyko samobójstwa u nastolatków

Dobrze, jeżeli młodemu człowiekowi towarzyszą kochający rodzice, pomocni nauczyciele, wychowawcy oraz rówieśnicze grono przyjaciół. W przeciwnym wypadku do rozpacz, depresji i jej następstw w postaci rezygnacji z życia już tylko o krok.

„Kiedy mnie już nie będzie, to może ktoś zauważy, że istniałam” – napisała w pożegnalnym liście nastolatka. Stale rośnie liczba dzieci i młodzieży podejmujących zamach na własne życie.

Gdy dziecko odbiera sobie życie, reakcją jest szok, bezradność, niedowierzanie, gigantyczne poczucie winy u otoczenia. Zwłaszcza, że te odratowane na pytanie: dlaczego?! potrafią podać powody zaskakująco błahe: zakaz pójścia na prywatkę, pałka z matematyki czy domowa kłótnia z trzaskaniem drzwiami. Jednak – jak twierdzą zgodnie wszyscy specjaliści – samobójstwo to proces, nie akt. Jest jak czechowska strzelba, która wypala w trzecim akcie, ale od dawna nabita wisi na ścianie.

Zachowanie samobójcze jest definiowane jako zaabsorbowanie myśli lub działanie, które skupia się na dobrowolnym spowodowaniu śmierci własnej osoby. Idea samobójstwa odnosi się do myśli na temat samobójstwa lub chęci odebrania sobie życia. Zachowanie samobójcze to działania podejmowane przez kogoś, kto rozważa lub przygotowuje się do spowodowania własnej śmierci. Próba samobójcza zwykle odnosi się do działania, które ma wywołać śmierć, ale które to działanie nie przynosi oczekiwanego rezultatu, lecz poważne uszkodzenie ciała. Samobójstwo ma związek z intencjonalnym odebraniem sobie życia.

Okres adolescencji obfituje w wiele stresujących zmian rozwojowych – zmiany ciała, zmiany sposobu myślenia i odczuwania. Silne uczucia pomieszania, lęku, niepewności, presja otoczenia, by osiągać sukcesy w szkole, jak również konieczność myślenia o różnych sprawach w nowy sposób, wpływają na zdolności nastolatków do rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Przykre i przytłaczające mogą być dla

niektórych nastolatków zmiany rozwojowe, tym bardziej, jeśli nakładają się na nie tak ważne wydarzenia życiowe jak rozwód rodziców, zmiana otoczenia, zmiana przyjaciół, trudności w szkole i inne straty. Samobójstwo może wtedy wydawać się dobrym rozwiązaniem. Aż 12-25% starszych dzieci i adolescentów doświadcza różnych form myśli na temat samobójstwa (idea samobójstwa) od czasu do czasu. Ryzyko próby samobójczej rośnie wtedy, gdy emocje lub myśli utrzymują się, a zachowanie zmienia zgodnie z nimi (plany samobójcze).

Kilka ostatnich dekad pokazuje, że liczba samobójstwa wśród młodych ludzi dramatycznie rośnie. Na 8-25 prób samobójczych, aż jedna jest skuteczna. Najważniejszymi czynnikami ryzyka popełnienia samobójstwa są: depresja, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne lub niszczyielskie. Samobójstwo częściej popełniają chłopcy. Dziewczęta podejmują więcej prób samobójczych.

Jakie są czynniki ryzyka popełnienia samobójstwa?

Czynniki te mogą zmieniać się w czasie i zależą od wieku, płci, kulturowych i społecznych wpływów. Zwykle występuje kilka czynników ryzyka. Oto niektóre z nich:

- jedno lub więcej zaburzeń psychicznych lub nadużywanie substancji psychoaktywnych,
- zachowania impulsywne,
- nieoczekiwane wydarzenia życiowe lub strata (np. śmierć, rozwód rodziców),
- zaburzenie psychiczne lub nadużywanie substancji psychoaktywnych w rodzinie,
- samobójstwo w rodzinie,
- przemoc w rodzinie (fizyczna, seksualna, werbalna/emocjonalna),
- wcześniejsza próba samobójcza,
- broń palna w domu,
- uwięzienie,
- doświadczenie czyjegoś samobójstwa (rodzina, rówieśnicy, ale również wiadomości w mediach, książka).

Sygnaly ostrzegawcze (myśli, odczucia, zachowania)

Wiele sygnałów ostrzegawczych to także objawy depresji. Obserwacja następujących zachowań przez rodziców i opiekunów może być pomocna w rozpoznaniu osób, które myślą o podjęciu próby samobójczej:

- zmiany w nawykach związanych z jedzeniem i snem,
- spadek zainteresowań codziennymi czynnościami,
- wycofanie od rodziców i przyjaciół,
- wybuchy złości i ucieczki,
- picie alkoholu i zażywanie narkotyków,

- nie dbanie o wygląd zewnętrzny,
- nadmierne podejmowanie ryzyka,
- zaabsorbowanie śmiercią i umiarem,
- depresja lub zaburzenia dwubiegowe, w których występują halucynacje słuchowe nakazujące zranienie własnej osoby,
- skargi na bóle brzucha, bóle głowy i zmęczenie,
- utrata zainteresowania szkołą lub pracami domowymi,
- uczucie nudy,
- trudności ze skupieniem uwagi,

- pragnienie śmierci,
- brak odpowiedzi na pochwałę,
- plany by popełnić samobójstwo, takie jak:
 - werbalizacje: „chcę się zabić” lub „zamierzam popełnić samobójstwo”- stwierdzenia typu: „nie będę już więcej problemem” lub, jeśli coś mi się stanie, chcę żebyś wiedział...”
 - oddawanie ulubionych przedmiotów; wyrzucanie ważnych rzeczy osobistych ze słowami: „już nie będę tego potrzebować”
 - nagła wesołość po okresie depresji (nie chodzi o zaburzenie dwubiegowe)
 - wypowiedanie dziwnych myśli
 - pisanie jednego lub więcej listów pożegnalnych

GROŹBY SAMOBÓJSTWA TO WYRAZ DESPERACJI I WOŁANIA O POMOC. Samobójcze odczucia, myśli, zachowania lub plany należy ZAWSZE TRAKTOWAĆ BARDZO POWAŻNIE. KONIECZNE JEST NATYCHMIASTOWE SKONTAKTOWANIE SIĘ Z LEKARZEM.

Każdy nastolatek, który miał próbę samobójczą, wymaga diagnozy psychiatrycznej i leczenia, dopóki nie poprawi się jego stan. Leczenie zaczyna się szczegółowym wywiadem dotyczącym wydarzeń z 2, 3 ostatnich dni, przed próbą samobójczą. Dane z wywiadu z nastolatkiem i jego rodziną decydują o rodzaju leczenia. Może to być terapia indywidualna, terapia rodzinna lub, jeśli to konieczne,

hospitalizacja w celu zapewnienia bezpiecznego środowiska. Rola rodziców w procesie terapeutycznym jest bardzo istotna.

Zapobieganie samobójstwom

Najlepszym sposobem by zapobiec samobójstwu i zachowaniu samobójczemu jest wczesna interwencja w przypadku zaburzeń psychicznych i tych, które związane są z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Ważna jest wówczas praca nad kontrolą zachowań agresywnych, jak również rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

CZYNNIKI OCHRONNE

Do głównych czynników, które chronią przed zachowaniami samobójczymi, należą:

Wzorce rodzinne:

- dobre relacje z członkami rodziny
- wsparcie ze strony rodziny;

Styl poznawczy i osobowości:

- dobrze rozwinięte umiejętności społeczne
- wiara w siebie
- poszukiwanie pomocy, kiedy zaczynają się trudności, np. w nauce szkolnej
- poszukiwanie porady innych, kiedy trzeba dokonać jakiegoś ważnego wyboru
- otwartość na doświadczenia innych ludzi i ich sposoby rozwiązywania problemów
- otwartość na nową wiedzę

Czynniki kulturowe i socjodemograficzne:

- integracja społeczna, np. poprzez uczestniczenie w zajęciach sportowych, spotkaniach organizacji kościelnych, klubów i w innych formach działalności
- dobre relacje z kolegami w szkole
- dobre relacje z nauczycielami i innymi dorosłymi
- wsparcie ze strony odpowiednich osób

Wielu próbom samobójczym można by zapobiec, gdyby dziecko skierowano na konsultację do specjalisty. Ale do tego potrzebna jest świadomość, że problemy dzieci należy traktować poważnie.

Wszyscy obecni wokół DZIECKA możemy mu pomóc lub stać się współwinnymi kroku ostatecznego, tragicznego i nieodwracalnego.

Tekst opracowano na podstawie poradnika „Zapobieganie samobójstwom”

Pedagog szkolny - Elżbieta Kubińska

Zespół redakcyjny:

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

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

Magdalena Krakowian-Rząca - Dział Pomocy Specjalistycznej OPS dz. Rembertów

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

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