

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

listopad - grudzień 2005

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

Szanowni Państwo,

Oddajemy do Waszych rąk ostatni już w tym roku numer Rembertowskiego Dodatku Profilaktycznego.

Zawiera on dwa tematy, do zapoznania się z którymi i choć chwili zastanowienia serdecznie Państwa zachęcamy. Zdajemy sobie sprawę, że zaproponowane problemy są trudne, często budzą wiele emocji i kontrowersji.

Przemoc domowa jest zjawiskiem, na temat którego funkcjonuje wiele odmiennych opinii. Wciąż trwają spory o to, co tak właściwie jest a co nie jest przemocą? Na ile my, pracownicy wykonujący różne zawody, zwykli obywatele, sąsiedzi, członkowie rodziny itd. mamy prawo (?) czy obowiązek (?) zareagować w sytuacji, gdy choćby podejrzewamy stosowanie przemocy? W jaki sposób traktować sprawców? Czy wystarczy surowo ich karać, czy też konsekwencje karne

połączyć z terapią?

Nie jesteśmy w stanie zająć się tymi wszystkimi kwestiami. Postaramy się jednak odpowiedzieć na pytanie, czym jest przemoc domowa i gdzie można szukać pomocy.

Zagadnienia HIV i AIDS stanowią natomiast kontrowersyjny temat ze względu na fakt przenoszenia się zakażenia drogą płciową i dożylną (u narkomanów). Omawianie tych tematów budzi wiele emocji, a brak rzetelnej wiedzy wywołuje dodatkowe uprzedzenia wobec zakażonych osób. Powyższe zagadnienia niejednokrotnie są przedstawiane przez środki masowego przekazu jako sensacja i wciąż niestety w naszym społeczeństwie „pokutuje” opinia, że HIV i AIDS dotyczą narkomanów, prostytutki i homoseksualistów. W wyniku takich działań osoby żyjące z HIV i AIDS oraz ich najbliżsi stają się obiektem uprzedzeń i obaw, które nie towarzyszą innym chorobom.

Przyłączając się do realizacji ogólnopolskiej kampanii „ABC zapobiegania” chcemy pokazać, że ryzyko zakażeń wirusem HIV dotyczy nas wszystkich, zarówno kobiet jak i mężczyzn.

Mamy nadzieję, że informacje zamieszczone w niniejszym numerze staną się źródłem do poszerzenia Państwa aktualnie posiadanej wiedzy na temat przemocy domowej i HIV/AIDS, dzięki czemu będziecie w stanie bardziej świadomie pomóc swoim bliskim czy znajomym, bądź sami podejmiecie decyzję o zmianie w swoim dotychczasowym życiu.

Jeśli po przeczytaniu Rembertowskiego Dodatku Profilaktycznego zechcą się Państwo podzielić z nami swoimi opiniami, odczuciami bądź zadać nam pytania, serdecznie do tego zachęcamy. Kontakt podajemy na ostatniej stronie RDP.

(k.b.)

PRZEMOC DOMOWA – CZYM JEST I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

Wszyscy wiemy, czym jest *rodzina*. Niezależnie od tego jakie mieliśmy doświadczenia życiowe, każdy z nas ma wyobrażenie, jak powinny wyglądać relacje między naszymi najbliższymi.

Nasz dom ma być miejscem, gdzie czujemy się dobrze, bezpiecznie, a nasza rodzina chroni nas przed cierpieniem. Nasi najbliżsi to osoby, do których mamy zaufanie. To właśnie z nimi na co dzień dzielimy się swoimi troskami i radościami, sukcesami i porażkami. Zawsze możemy na siebie liczyć. Wspólnie ponosimy wszelkie konsekwencje naszych decyzji. Niezależnie od tego, czy są one dobre czy złe. W rodzinie decyzje o budziecie domowym są podejmowane wspól-

DO KOGO ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC?

Rembertów

1. **Punkt Informacyjny – Konsultacyjny** (psycholog, prawnik, pracownik socjalny, pielęgniarka) ul. Plutonowych 10, pok. 14, tel. 022 611 91 56
2. **Ośrodek Pomocy Społecznej** dz. Rembertów, ul. Dwóch Mieczów 22 a tel. 022 611 99 94; 022 611 94 65
3. **Komisariat Policji** w Rembertowie ul. Plutonowych 6, tel. 022 611 90 07; 022 611 90 08
4. **Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów**, ul. Chruściela 28 tel. 022 515 16 09
5. **Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** (jeśli przemoc wiąże się z uzależnieniem od alkoholu), ul. Plutonowych 10, pok. 14, tel. 022 611 91 56, (poniedziałek 18.00 – 20.00)
6. **Lekarze pierwszego kontaktu** w przychodniach zdrowia
7. **Pedagodzy szkolni** (jeśli zjawisko przemocy dotyczy dzieci)
8. **Świetlica Socjoterapeutyczna**: ul. Plutonowych 10
9. **Świetlice Środowiskowe TPD**: ul. Ziemskiego 22, ul. Komandosów 8,

nie przez oboje parterów, niezależnie od tego, czy obie osoby pracują lub czy któraś z osób zarabia więcej.

(dokończenie na str. 2)

INNE WAŻNE ADRESY I TELEFONY:

- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” ul. Szczotkarska 48 a, Warszawa tel. 022 666 00 60 (pon. – pt. 10.00 – 18.00)
- Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna „Niebieska Linia” 0 801 12 00 02 (płatny pierwszy impuls)
- Poradnia Psychoterapii Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, ul. Belgijska 4 (przy ul. Puławskiej), Warszawa tel. 022 845 12 12
- Zespół ds. Pomocy Ofiarom Przepięstw ul. Zakroczyńska 6, Warszawa tel. 022 635 77 62, 635 48 18, 635 77 05

Składamy serdeczne podziękowania wszystkim osobom, które zaangażowały się w realizację „Lokalnego Programu Profilaktyki Uzależnień dz. Rembertów na 2005 r.”

Naszemu czytelnikom i współpracownikom życzymy zdrowych, spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz pomyślności w nadchodzącym 2006 roku.

Zespół redakcyjny

PRZEMOC DOMOWA – CZYM JEST I JAK SOBIE Z NIĄ RADZIĆ?

(dokończenie ze str. 1)

W rodzinnym domu mamy zapewnione poszanowanie naszych poglądów, i bez względu na wszystko mamy równe prawa do zaspokajania swoich potrzeb.

Należy pamiętać, że każdy z nas ma te **podstawowe prawa**, które powinny być respektowane przez partnera. Są nimi:

- Prawo do czucia się bezpiecznie we własnym domu,
- Prawo do godnego traktowania,
- Prawo do swobodnego kontaktowania się z rodziną, przyjaciółmi,
- Prawo do swobodnego wyrażania własnych opinii na każdy temat, niezależnie od tego, czy to samo zdanie ma partner,
- Prawo do współuczestniczenia w podejmowanych decyzjach dotyczących spraw związanych z rodziną, domem, wydatkami, dziećmi,
- Prawo do zaspokajania swoich potrzeb i spraw,
- Prawo do popełniania błędów, każdy z nas jest tylko człowiekiem,
- Prawo do tego, by szukać profesjonalnej pomocy, kiedy jesteśmy zaniepokojeni tym, co dzieje się w naszej rodzinie.

Niestety, często zdarza się, że nie zdajemy sobie sprawy z tego jakie prawa nam przysługują bądź nie wiemy, że łamanie tych praw jest czymś, co nazywamy przemocą w rodzinie.

Czym jest przemoc w rodzinie?

Przemoc domowa to celowe, wykorzystujące przewagę, działania skierowane przeciwko członkowi rodziny. Działania te powodują cierpienie, naruszają prawa i dobra osobiste drugiej osoby.

O przemocy możemy mówić, gdy:

- W relacji jedna ze stron ma przewagę nad drugą (może to być lepsza umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, przewaga finansowa, przewaga fizyczna czy też prawna – prawa rodzicielskie);
- Mamy do czynienia z zamierzonym działaniem człowieka, które ma na celu kontrolowanie drugiej osoby;
- Wykorzystując swoją przewagę osoba narusza podstawowe prawa każdego człowieka, takie jak nietykalność fizyczna, prawo do godności, szacunku, wyrażania własnych opinii;
- Działania takie powodują ból, cierpienie i poczucie krzywdy a nawet zagrażają życiu.

Z reguły przemoc kojarzona jest wyłącznie z **przemocą fizyczną**. Taka forma przemocy przejawia się takimi zachowaniami jak: popychanie, policzkowanie, kopanie, bicie otwartą dłonią i pięściami, bicie przedmiotami itp. Ale również przemocą fizyczną jest nieudzielanie koniecznej pomocy czy narażenie na niebezpieczeństwo.

Należy pamiętać, że przemoc obejmuje również przemoc psychiczną, ekonomiczną, seksualną oraz zaniebdywanie.

Przejawami **przemocy psychicznej** są: wyśmiewanie, stała krytyka, ograniczanie snu czy pożywienia, wyzywanie, zawstydzanie, upokarzanie, kontrolowanie i ograniczanie kontaktów z innymi ludźmi, wmawianie choroby psy-

chicznej, domaganie się posłuszeństwa.

Odbieranie zarobionych pieniędzy, uniemożliwienie podjęcia pracy zarobkowej czy niezaspokajanie materialnych potrzeb rodziny to formy **przemocy ekonomicznej**.

Często używa się sformułowania, że do obowiązków żony należy pożycie seksualne z mężem. I nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że takiego obowiązku nie ma. Wymuszanie pożycia seksualnego, krytyka zachowań seksualnych, czy wymuszanie nieakceptowanych praktyk seksualnych jest **przemocą seksualną**.

W naszym społeczeństwie istnieje wiele mitów, które próbują tłumaczyć czy usprawiedliwiać przemoc.

Najczęstsze mity:

- jeśli kobieta jest bita, to znaczy, że na to zasługuje;
- nie mówi się obcym osobom, co dzieje się u nas w domu;
- przemoc jest tylko wtedy, gdy widać ślady pobicia;
- alkoholizm jest przyczyną przemocy;
- przemoc w rodzinie dotyczy tylko marginesu społecznego.

Kiedy słyszymy takie słowa, powinniśmy mówić, że to przesady. Tylko w ten sposób przełamujemy nasze złe myślenie o tym czym jest przemoc domowa.

Rodzice muszą pamiętać, że dzieci **wyrastające w domach przepelnionych przemocą są jej ofiarami** nawet wówczas, jeśli przemoc nie dotyka ich bezpośrednio. Fakt ten „odbija się” na ich psychice.

Kiedy dziecko jest świadkiem przemocy w domu, występuje u niego niepokój o zdrowie rodziców i własne. Często czuje się odpowiedzialne za to, co dzieje się w domu, ma kłopoty w szkole. W życiu dorosłym może przejawiać zachowania agresywne. Uczy się, że przemoc jest jedynym sposobem rozwiązywania konfliktów. Ma trudności z nawiązywaniem bliskich kontaktów z ludźmi, staje się zadowolacz innych nawet kosztem swoich potrzeb.

Jeśli opisane sytuacje dzieją się u Państwa w domu, zwróćcie się do kogoś o pomoc. Jeśli nie jesteście pewni, czy to co się dzieje w Waszych „czterech ścianach” jest przemocą, możecie zwrócić się o pomoc do osoby zaufanej lub instytucji. Informacje na temat zadań polskich instytucji i służb społecznych w dziedzinie przeciwdziałania przemocy w rodzinie można uzyskać m. in. w Punkcie Informacyjno – Konsultacyjnym oraz Dziale ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów.

Kwestie postępowania w przypadku wystąpienia zjawiska przemocy w rodzinie reguluje Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005 r. Tekst ustawy dostępny jest m.in. na stronie: www.niebieskalinia.pl.

Dominika Modzelewska
Psycholog

WYDARZENIA

- Kończąc kampanię „Blżej siebie – dalej od narkotyków” zapytaliśmy dorosłych mieszkańców naszej dzielnicy m. in. o ocenę realizacji kampanii w Rembertowie. 50% słyszało o kampanii. Najwięcej osób 42,8% o kampanii dowiedziało się w szkole. Padały także inne odpowiedzi: w bibliotece, z ulotki od dziecka, w prasie lokalnej, ze strony internetowej naszej dzielnicy itd. Mieszkańcy sugerowali, by w przyszłości jeszcze bardziej nagłaśniać idee kampanii oraz kłaść większy nacisk na poruszanie tego tematu w szkole angażując młodzież i rodziców. 63,% ankietowanych realizację kampanii w Rembertowie oceniło pozytywnie, 36,2% „raczej negatywnie”.
- W listopadzie odbyło się szkolenie rembertowskich sprzedawców napojów alkoholowych. Szkolenie dotyczyło przepisów Ustawy o wychowaniu w trzeźwości.
- W dniu 10 grudnia 2005 r. w LI LO odbyła się akcja związana z obchodami Światowego Dnia Walki z AIDS. Wolontariusze z liceum przygotowali stoisko informacyjne, rozdawali broszury oraz czerwone wstążeczki będące Symbolem solidarności z osobami żyjącymi z HIV.
- 6 grudnia w LI LO obchodzono Dzień Wolontariusza. Wolontariusze opowiadali o tym, co uczniowie liceum robią na rzecz innych oraz zachęcali do aktywności na polu bezinteresownego pomagania potrzebującym. Dyrektor rembertowskiego OPS-u P. Jarosław Gnioska złożył na ręce P. Małgorzaty Orzeszek – Dyrektora LO serdeczne podziękowania za wolontarystyczną pracę uczniów w Świetlicy Socjoterapeutycznej oraz w trakcie organizowanych na terenie Rembertowa akcji profilaktycznych.
- 10 grudnia Ośrodek Pomocy Społecznej oraz Urząd Dzielnicy Rembertów zorganizował „Mikołajki na sportowo”, w których uczestniczyło 220 dzieci.

HIV/AIDS

- CZY I MNIE TO DOTYCZY?

Zastanawiam się, jaka jest pierwsza Pani, Pana, Twoja odpowiedź na pytanie zawarte w tytule. „Absolutnie nie mam z **tym** nic wspólnego!”, „Nie, chyba nie mnie...”, „Czyżby mnie?”, „O Boże! Tylko nie mnie!”, „Tak, niestety mnie to dotyczy...”

Zaryzykuję stwierdzenie, które być może spotka się z wyrazami oburzenia.

Problem HIV/AIDS dotyczy nas wszystkich.

Jak to możliwe?

- ✗ Być może nasz sąsiad czy współpracownik żyje z wirusem HIV;
- ✗ Być może pani spotykana w urzędzie, w sklepie, czy choćby na skwerku będąc na spacerze z dzieckiem żyje z wirusem HIV?;
- ✗ Być może pan spotykany na stacji benzynowej, w warsztacie, w kawiarni na piwie z kumplami żyje z wirusem HIV?;
- ✗ Być może do szkoły czy przedszkola z Waszym dzieckiem chodzi dziecko zakażone HIV?;
- ✗ Być może w Waszej rodzinie, wśród Waszych bliskich jest osoba żyjąca z HIV, o zakażeniu której nie macie pojęcia, bo utrzymuje fakt ten w wielkiej tajemnicy w obawie przed odrzuceniem?;
- ✗ Być może Ty sam(-a) choć raz w życiu doświadczyłeś(-aś) sytuacji, w której mogło dojść do zakażenia, jednak ku Twojej uldze okazało się, że wynik jest negatywny?;
- ✗ Być może Ty sam(-a) choć raz w życiu doświadczyłeś(-aś) sytuacji, w której mogło dojść do zakażenia, jednak do tej pory nie przyszło Ci do głowy albo nie starczyło Ci odwagi, aby wykonać test?;
- ✗ Być może jesteś osobą żyjącą z HIV, do czego boisz się przyznać otaczającym Cię ludziom, na co dzień przecież tak życzliwym...?;
- ✗ Być może teraz właśnie jesteś w tym momencie, kiedy zastanawiasz się... Czy mnie to dotyczy?

Co to jest HIV i AIDS?*

HIV - jest skrótem od angielskiego określenia dla wirusa wywołującego brak odporności immunologicznej /Human Immunodeficiency Virus/. Nasz organizm wyposażony jest w mechanizm obronny - system immunologiczny, który zwalcza atakujące nas infekcje oraz choroby. HIV powoli osłabia ten system, aż do jego ostatecznego zniszczenia. Wirus może przez wiele lat dokonywać uszkodzeń w systemie immunologicznym, zanim osoba zakażona zacznie chorować. Osoba żyjąca z HIV może mieć dobre samopoczucie i nie wiedzieć nawet o tym, że jest zakażona wirusem. To, że ktoś jest zakażony HIV, nie musi oznaczać, iż ma AIDS ani że wkrótce będzie poważnie chory.

AIDS - jest skrótem od angielskiego określenia dla nabytego zespołu niedoboru odporności /Acquired Immune Deficien-

cy Syndrome/. AIDS nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów różnych chorób, które w charakterystyczny sposób atakują osoby zakażone HIV. Wiele z tych chorób występuje powszechnie i nie są one specjalnie szkodliwe dla osób z nieuszkodzonym systemem immunologicznym. Niemniej jednak dla kogoś, kto ma poważnie uszkodzony system odpornościowy, niektóre z tych chorób mogą być nawet śmiertelne. W wielu przypadkach, nawet gdy system odpornościowy jest poważnie uszkodzony oraz gdy wiadomo już, że mamy do czynienia z AIDS, duża liczba osób czuje się na tyle dobrze, aby wykonywać swoją normalną pracę.

Jak można zakażać się wirusem HIV?*

HIV nie można zakażać się w taki sam sposób jak przeziębieniem lub grypą.

Istnieją trzy główne drogi zakażenia HIV.

1) Podczas stosunków seksualnych bez zastosowania zabezpieczenia. W ostatnich latach coraz więcej wykrywa się zakażeń, do których doszło w wyniku stosunków heteroseksualnych.

2) Przez przedostanie się zakażonej krwi innej osoby do naszego krwioobiegu. Dzieje się tak często, gdy strzykawki i igły są wykorzystywane nie jednorazowo lub poprzez transfuzję krwi, szczególnie w krajach, gdzie zapasy krwi nie zostały przebadane na obecność HIV.

Witaj,**

Dziwisz się pewnie, że do Ciebie piszę. Dawno się nie widzieliśmy, co? Zastanawiałem się, jak mam Ci to wszystko powiedzieć. Nie jest to łatwe.

Pamiętasz Jolkę? Byliśmy razem kilka lat. Myślałem, że będziesz świadkiem na naszym ślubie. Czad, co? Sorry, nie będziesz, bo Jolka zrobiła mi niezły numer. Oszczędzę Ci szczegółów. Odeszła do jakiegoś fotografa. No to ma teraz dobre zdjęcia.

Patrycja - moja nowa dziewczyna też, bo jest modelką. Jest piękna i jestem z nią bardzo szczęśliwy. Poznaliśmy się, kiedy chciałem temu fotografowi przyłożyć, ale nie pojawił się, za to pojawiła się Patrycja i zaproponowała kawę. Od tej chwili codziennie rano ją pijemy. Pewnie wszystko ułożyłoby się jak w serialu, gdyby nie telefon od Jolki. Zadzwoniła późnym wieczorem i powiedziała: „No to się narobiło. Zrobiłam test. ... wynik jest pozytywny”.

Nie, nie będę ojcem. Nie zgadniesz! Cały jestem przerażony, nie wiem co dalej... Najpierw pomyślałem, że to niemożliwe. To jakiś total. Jasne, że mam teraz wybór, ale przecież wcześniej też miałem. Byłem osłem, bo uważałem, że zawsze mam rację, a resztą jaki facet przyzna się do błędu? Znasz takiego?

Wiem, że wciąż nie masz pewności, o czym piszę. Ja też nie mam pewności. Boję się tam pójść i odebrać kopertę. Może lepiej, żeby zginęła. Wystarczyłoby też, gdyby Jolka posłała tam swojego fotografa. Mogłaby też oszczędzić sobie telefonu do mnie. Z drugiej jednak strony, dobrze, że zadzwoniła. Postawiła mnie na nogi i nagle całe życie przewinęło mi się przed oczami jak film - te wszystkie kluby, numery i momenty odlotu, kiedy nic nie możesz sobie przypomnieć i ten tatuaż na przedramieniu zrobiony dla wygłupu: „Będę żył wiecznie”.

Zapytam Cię wprost: kto w klubie myśli o prezerwatywie? Nie wiem, może jakiś intelektualista w okularkach... albo facet, który pracuje w banku. Taki przeciętniak jak ja jest szczęśliwy, że dziewczyna na niego spojrzała. A jeżeli jest jeszcze coś więcej, to dotyka nieba. A może to właśnie samo ryzyko podkreśla?

Naprawdę zawsze myślisz o konsekwencjach?

Chyba dojrzałem. Uwierzysz? Zastanawiam się, co dalej? Już wiem. Jak najszybciej odbiorę kopertę. Wiesz, nigdy jeszcze tak bardzo nie chciałem być „negatywny”. Nigdy też nie myślałem, że tak bardzo lubię żyć. Chcę uprawiać ekstremalne sporty, kupić Patrycji dom na wsi, grać z synem w piłkę... Więcej nic nie chcę.

Piszę do Ciebie, bo muszę się z kimś tym podzielić. Patrycja jeszcze nic nie wie. Pogadam z nią, jak odbiorę wynik. Nawet jeżeli okaże się ujemny, postaram się otworzyć jej oczy. Bo czy ktokolwiek może być pewny? Czy myślałeś kiedyś, że spijając z jedną osobą sypiasz ze wszystkimi jej wcześniejszymi partnerami?

Pomyśl o tym. Kończę, bo jak tam zaraz nie pójść, to zwariuję.

Pozdrawiam

** list przedrukowany z ulotki Krajowego centrum ds. AIDS „ABC zapobiegania”.



3) W czasie ciąży, podczas porodu lub karmienia dziecka piersią przez matkę zakażoną HIV.

W NORMALNYCH, CODZIENNYCH KONTAKTACH (ZARÓWNO ZAWODOWYCH, JAK I TOWARZYSKICH) NIE MA RYZYKA ZAKAŻENIA SIĘ HIV.

HIV nie zakazimy się poprzez dotykanie drugiej osoby, podawanie ręki, ściskanie lub całowanie nowo poznawanej osoby. Łzy drugiej osoby także nie spowodują zakażenia HIV.

Nie można zakażać się wirusem poprzez pływanie w tym samym basenie, korzystanie ze wspólnej toalety, dzielenie się jedzeniem, wspólne korzystanie ze sztućców, naczyń, ręczników oraz książek.

Można bez obaw mieszkać w jednym mieszkaniu, domu lub razem pracować. HIV nie przenosi się poprzez kaszel lub kichanie.

Nie można zakażać się HIV od psów, kotów lub innych zwierząt.

Ukąszenia komarów bądź innych owadów nie rozprzestrzeniają zakażenia HIV.

Możliwe natomiast jest zakażenie się HIV poprzez korzystanie ze wspólnej maszyny do golenia lub szczoteczki do zębów ze względu na to, że może znajdować się na nich krew - nawet, jeżeli nie widać jej gołym okiem.

Pamiętaj, że pod wpływem alkoholu czy

narkotyków „puszczają hamulce”, a wtedy człowiek często robi rzeczy, których na trzeźwo nigdy by nie zrobił. Zastanów się, czy w Twoim życiu doszło do choćby jednej ryzykownej sytuacji?

Jak można uniknąć zakażenia HIV?*

W dobie AIDS warto pamiętać, że **bezpieczna jest abstynencja seksualna**, lecz nie jest to opcja możliwa do zaakceptowania przez wszystkich. **Bezpiecznie jest również wówczas, kiedy spotykają się dwie osoby, które są dla siebie pierwszymi partnerami seksualnymi, a później są sobie wzajemnie wierne** (i nie dokonują innych ryzykownych zachowań - na przykład eksperymentów z narkotykami czy też robienie tatuażu niesterylnym sprzętem etc.). Wielu ludzi marzy o takim scenariuszu na życie, ale - z różnych powodów - nie zawsze się on sprawdza.

Jeśli spotykają się dwie osoby, które nie są dla siebie pierwszymi w życiu partnerami seksualnymi, warto by **zrobili test na HIV**, zanim zdecydują się na wspólne życie seksualne.

Nie da się poznać „na oko” kto jest, a kto nie jest zakażony HIV.

Zakażenie HIV nie daje żadnych objawów przez 10 - 12 lat!!! Znacznie łatwiej przenosi się z mężczyzny na kobietę, niż z kobiety na mężczyznę (jest to spowodowane budową anatomiczną, a także tym, iż zwykle więcej wirusa występuje w nasieniu męskim,

niż w wydzielinach narządów płciowych kobiety).

Jeśli z jakichś powodów zrobienie testu na HIV nie jest możliwe, wówczas jedynym sposobem chroniącym przed HIV jest **zabezpieczenie się prezerwatywą**. Dobrej jakości, właściwie użyta prezerwatywa chroni przed zakażeniem HIV i innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Z analiz epidemiologicznych wynika, że stale zwiększa się liczba osób zakażonych drogą kontaktów seksualnych, a zakażenia dotyczą najczęściej ludzi młodych w wieku 18 - 29 lat. W tej grupie wiekowej występuje 85% wszystkich zakażeń na świecie, w Polsce natomiast wskaźnik ten sięga aż 60%, z czego ok. 10% stanowią osoby poniżej 20 roku życia.

Coraz więcej wykrywa się także zakażeń wśród kobiet. Dlatego też każdej kobiecie będącej w ciąży powinno się zalecić wykonanie testu w kierunku HIV. Wykrycie zakażenia pozwala na specjalne poprowadzenie ciąży polegające na włączeniu leków antyretrowirusowych, dzięki czemu ryzyko zakażenia dziecka staje się niewielkie.

Dotychczas nie wykryto ani szczepionki zapobiegającej zakażeniu ani leku, który eliminowałby wirusa z organizmu.

(k.b.)

* W tekście wykorzystano informacje pochodzące ze strony internetowej Krajowego Centrum ds. AIDS

DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ O POMOC ?

- 1) Punkt Informacyjny – Konsultacyjny (edukatorzy HIV/AIDS), ul. Plutonowych 10, pok. 14, tel. 022 611 91 56 uzaleznienia.rem@wp.pl
- 2) Stowarzyszenie Wolontariuszy Wobec AIDS „Bądź z Nami”, ul. Tamka 37 m. 56, tel. 022 826 42 47
- 3) Fundacja „Res Humanae”, ul. Piękna 64 a, tel. 022 626 86 58
- 4) Poradnia internetowa: www.aids.gov.pl

(22) 621 33 67 AIDS - ZIELONA LINIA

(22) 692 82 26 CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA



Tu możesz bezpłatnie i anonimowo wykonać test na HIV

- Punkt Konsultacyjno – Diagnostyczny, ul. Romera 4, Warszawa, tel. 022 641 72 80
- Punkt testowania, ul. Leszno 17, Warszawa, tel. 022 632 11 30

Jeśli macie Państwo pytania bądź chcielibyście podzielić się refleksjami dotyczącymi poruszanych przez nas tematów prosimy o kontakt listowny lub mailowy na adres: Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, ul. Plutonowych 10, uzaleznienia.rem@wp.pl wsz.rembertow@wp.pl Chętnie odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa wątpliwości a wybrane teksty zamieścimy w naszym Dodatku.

Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy

Zespół redakcyjny

* nadesłanych artykułów nie zwracamy

Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów (tel. 022 515 18 12)

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