STORMík

MAR. - APR. 2021

Združenie STORM

· www.zdruzeniestorm.sk
· zdruzenie.storm@gmail.com
· www.e-poradna.sk
· FB: Združenie STORM
· 0905943229

Združenie STORM nepodporuje žiadny rizikový spôsob správania sa – napr. užívanie drog a iné. Programy Združenia STORM sú zamerané na znižovanie rizík a zvyšovanie kvality života klientov. Číslo marec-apríl /2021 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

Vydavateľ: Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra.
Redakčná rada: Pavol Ščasný, Vesna Tomašik, Andrea Kosír-Hugáňová, Zuzka Zaťková, Palo Vančo, Vladimír Tomašovič, Terézia Bačová, TatjanaTomić, Klaudia Müllerová
Foto: Združenie STORM
Produkcia: Tlačiareň MICHELANGELO, Červeňova 33, 949 01 Nitra
Graficky spracoval: Tibor Ročiak
Náklad: 100 ks

Mesto TRNAVA

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MESTO NITRA

TTSK

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund

michelangelo

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

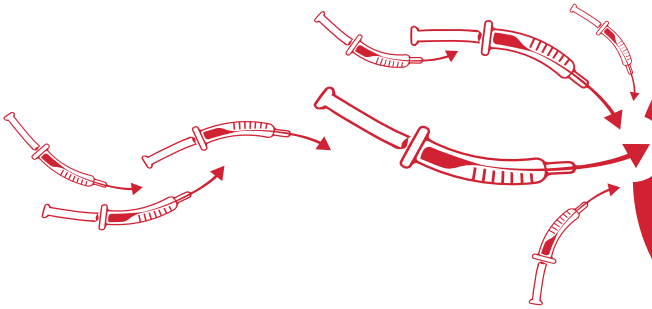
KROK VPRED NITRA (terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok
od 17:00 – 20:00 Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

Výmena na mobile NITRA
Piatok - 10:00 – 13:00
Schodisko pod Garážami oproti
Kauflandu - Klokočina. V čase služby
terénny mobil: 0905 788 275

KROK VPRED SEREĎ (terénna služba, auto)
Piatok - 18:00 – 20:00
Výpadovka pri Milexe
V čase služby terénny mobil: 0905 788 275
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

KROK VPRED TRNAVA (terénna služba, pešo)
Streda 18:15 – 20:15
Promenáda – začiatok parku od železničnej stanice
Štvrtok 18:15 – 20:15
Mikovíniho ulica pri Best drive
V čase služby terénny mobil: 0910 601 202
Info aj na krokvpred.storm@gmail.com

ZÓNA (kontaktné centrum)
POLIKLINIKA Ivana Krasku, Sereď
Pondelok - 09:00 - 14:00
Utorok - 09:00 - 14:00
Streda - 09:00 - 14:00
Štvrtok - 10:00 - 12:30 individuálne poradenstvo
V čase pracovných dní: 0905 943 229
Info aj na zona.storm@gmail.com



Sme tu pre vás aj v roku 2021

Potrebujete poradiť alebo sa vyrozprávať?

Sme tu pre vás a vieme vám byť nápomocní vo viacerých vašich otázkach a dilemách.

Užívate drogy?

Združenie STORM zabezpečuje výmenu **použitých injekčných striekačiek** (inzulínka, kajka, ihla...) za sterilné, na princípe kus za kus. Ak nemáte na výmenu, tak dostanete 3 ks nových, sterilných. V prípade potreby vám pribalíme aj iný zdravotnícky materiál na menej rizikovú aplikáciu.

Pracujete v sex-biznise?

Máme pre vás prezervatívy, lubrikačné gély a iný materiál podľa potreby.

Riešite zdravotný problém alebo poranenie?

Môžete sa u nás nechať ošetriť alebo vám budeme len asistovať - ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu, rezné rany, kliešte, narazené časti tela alebo aj napr. rany z vytláčania, či škriabania sa po riadnej namotávke.

Chcete alebo musíte riešiť vybavovačky v rôznych inštitúciách?

Ak nemáte radi chodenie po úradoch, súdoch, nemocniciach a máte obavu z toho, ako sa tam k vám budú správať, alebo sa bojíte ich prístupu, tak sa s nami môžete dohodnúť na asistencii. Radi pôjdeme s vami a v prípade potreby uhradíme cestovné náklady.

Zdravý životný štýl? Ako na to?

7. apríla je medzinárodný deň zdravia, s ktorým sa najčastejšie spája zdravý životný štýl. Čo ťa napadlo ako prvé v tejto spojitosti?

Mne ako prvá napadla výživa bohatá na vitamíny a minerály. Zdravá strava nám dodáva energiu a živiny potrebné pre funkčnosť nášho tela a zároveň podporuje vytváranie nových buniek. Nedostatok živín negatívne vplýva na telo, na orgány a najviac na mozog.

Pri užívaní drog sa spaľujú obrovské množstvá dôležitých živín, vitamínov a minerálov v tele.

Drogy a alkohol bránia telu správne vstrebávať a rozkladať živiny, spomaľujú metabolizmus a človek toho zje menej ako je potrebné. Užívatelia drog majú často falošný pocit sýtosti aj keď zjedli málo alebo vôbec nič.

Pocit hladu môže byť túžba po droge.

Závislosť vedie k nadmernému chudnutiu, oslabeniu svalstva a kostí a všetko toto vyústi do podvýživy. Zanedbávanie stravy často spôsobuje žalúdočno-črevné komplikácie ako napr. zápchu, hnačku, kŕče, nechutenstvo. Vedeli ste o tomto? Mal niekto z vás takéto komplikácie?

Ako si zlepšiť výživu?

Pre zmenu a dosiahnutie zdravého životného štýlu je dôležité naučiť sa vyberať si zdravé a správne potraviny. Zdravé potraviny ako čerstvé ovocie, zelenina, celozrnné obilniny, nízkotučné mliečne výrobky, mäso z hydiny, ryby, strukoviny, vajcia a orechy. Nezabúdať na dodržovanie pitného režimu – najlepšia je voda. Zároveň pre zlepšenie zdravého životného štýlu je dôležitý pohyb – prechádzka, beh, cvičenie. Ďalší dôležitý faktor pre zlepšenie zdravého štýlu je SPÁNOK.

Každý sa musí rozhodnúť sám, čo urobí so svojím životným štýlom a ako sa rozhodne ohľadne výživy alebo fyzických aktivít. Viem, že niektorí máte vôľu a chuť do toho ísť, ale brzdí vás náročný dôvod - nedostatok finančných prostriedkov. Preto vám uvádzam tipy ako môžete začať:

- Hlavne mať pevnú vôľu začať. Už keď sa do toho pustíš ide to.
- Zdravé potraviny viete kúpiť vo všetkých potravinových obchodoch. Vedeli ste, že VO VEČERNÝCH hodinách predávajú LACNEJŠIE zvyšné pečivo, ovocie či zeleninu? V Kauflande a Bille tak zvyknú robiť.
- Cez projekt 3P – pomoc, práca, podpora si u nás viete zarobiť aj na zdravé potraviny.
- Zároveň od nás dostávaš niečo zdravé pod zub – ovsená kaša.
- V ZÓNE máš vždy vodu – môžeš si aj do nejakej väčšej fľašky/bandasky načapovať a nosiť so sebou. V teréne ťa minimálne vždy ponúkneme čajom alebo sladkou vodou.

Pre zlepšenie výživy odporúčam aj výživové doplnky. Pomáhajú regenerovať telo a dopĺňajú vyčerpané zásoby základných živín. Zároveň pomáhajú zlepšiť funkcie mozgu. Patria sem: vitamíny B, C, horčík, vápnik, draslík.

V ZÓNE a v teréne si hoci kedy môžeš dať šumák jedného z uvedených výživových doplnkov.

Vedeli ste, že uskutočnením niektorých z týchto pozitívnych zmien by ste mohli znížiť a zmierniť absťáky?

Ak sa chceš v tejto téme viac venovať, zistiť viac ako na to - kedykoľvek sa môžeš na nás obrátiť či už v ZÓNE alebo v teréne.

ANKETA

AKO TI ZDRUŽENIE STORM NAPOSLEDY POMOHLO?

„Moc...aj psychický aj fyzicky aj hociako inak. Cítim oporu, ktorú potrebujem.“ – Rafael Mistre

„Ťažko povedať...vždy sa mi poskytne nejaká rada. Minule som riešil liečbu, síce som sa na to vykašľal ale predsa.“ – Stívo

„Hlavne výmenou. Teraz som dostala aj právnu radu.“ – Anonym

„Aj toto mi pomáha (výmena), nemusím sa ondiť so starými. Je to veľká výhoda.“ – Marek

„Neviem... psychicky aj všetko...“ – Anonym

„Už len to, že ste, že sa môžem vyrozprávať. Ľudia sú tu náladoví a s vami sa vždy dá. Viem, že určite tu nie ste kvôli platu. Najviac mi pomáha to, že sa tu vyrozprávam, že nám venujete čas. Ja si myslím, že keď niekomu venuješ čas daruješ mu kus svojho života...“ – Alena

„Človek sa môže s vami porozprávať o hocičom a zdôveriť sa s čímkoľvek. Najviac si vážim, že viem, že sa to nedostane nikam ďalej.“ - M&L

„Vždy mi pomáhate s týmto (materiál), aj zdravotné poradenstvo mi pomáha.“ – MM

„Veľmi, vybavil som si občiansky preukaz, dôchodok... Som nadmieru spokojný.“ – Jožo

„Vybavil som si občiansky. Je tu super, dám si kávu, je to tu také domácke, priateľské.“ – Estino

„STORM mi pomáha zamyslieť sa nad svojim životom, naberám tu inšpiráciu postaviť sa znova na nohy, Dozvedám sa tu veľa nových a zaujímavých informácii, ku ktorým by som sa inak nedostala.“ - R&S

Na záver by som chcela poďakovať všetkým, ktorí odpovedali. Sme radi, že nás takto pozitívne vnímate a že sme vám nápomocní v rôznych oblastiach. Vnímam, že máme dosť novo registrovaných ľudí, ktorí možno nevedia s čím všetkým sa môžu na nás obrátiť. Aj touto cestou sa o tom môžu dozvedieť z vaších skúsenosti. Okrem štandardnej výmeny ponúkame rôzne služby, ktoré ti môžu uľahčiť život. S pracovníkmi môžeš riešiť naozaj čokoľvek - občiansky preukaz, osobný bankrot, ústavnú/substitučnú liečbu, dlhy a pod. Našou úlohou je poradiť, asistovať a podporovať ťa v procesoch. Ešte by som podotkla, že nie sme tí, čo všetko vedia a vždy sú na všetko pripravení. Môže sa stať, že sa s niečím, v čom potrebuješ poradiť, stretneme prvýkrát, ale vždy to vieme aspoň dodatočne zistiť alebo osloviť iných odborníkov v oblasti a naučiť sa niečomu novému.

Samozrejme, že s nami môžeš aj len tak pokecať bez nejakého cieľa, radi si ťa vypočujeme

TexTy Z TRNAVY

V minulom čísle STORMíka som načal jednu tému, kerú by som strašne moc rád viac rozpitval. Nie že by ma bavilo vŕtať sa vo vnútornoscách, ale hovorí sa to tak. Ani nevím prečo. Asi nejaký doktorský žargón, kerý unikol z pôvodného prostredia. Niečo ako haluz – pôvodne výraz huličov, ne?

K veci Palo, k veci ...

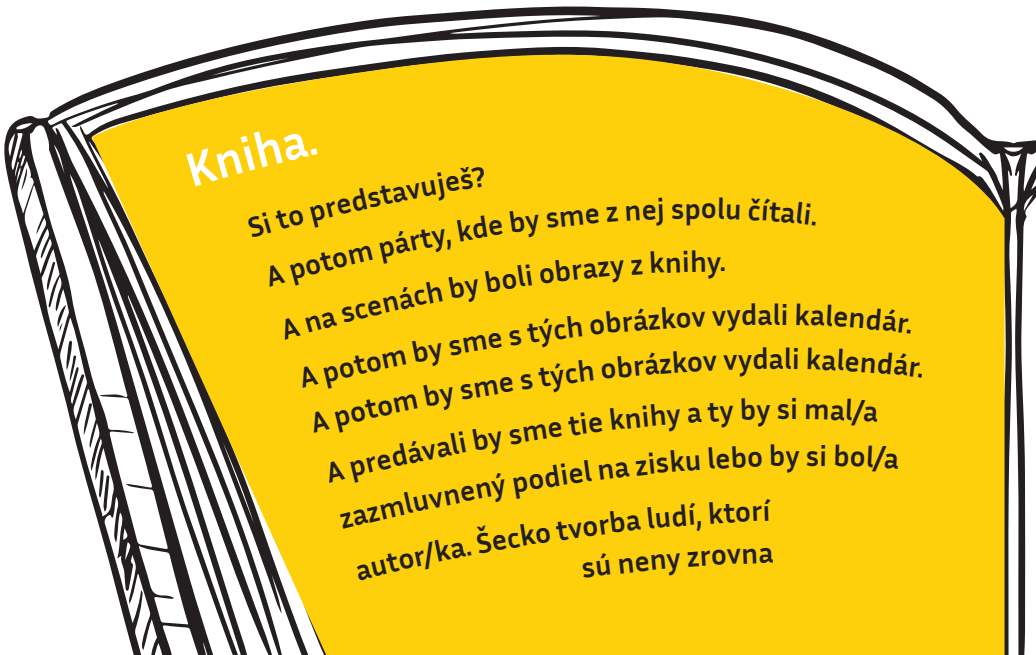
Minule a šak stále píšem o tom, že by bolo fajn, ak by som toto vóbec nemusel písať a texty by chodili od vás, od čitatelov. Chcem o tom teraz napísať vác.

Aj preto, že sme v teréne v jednu takú tú studenú stredu kecali hodne o tom, že STORMíky sa dobre čítajú, ale tie infošky sú pre „ostrielaných" uživatelov už celkom známa vec. Z mójho pohladu je to pecka, že viete vela o znižovaní rizík. Paráda. Ale áno, reč bola o tom, že by bolo fajn, ak by sa v STORMíku dalo prečítať niečo motivačné od napríklad bývalých uživatelov, alebo nejaký príbeh od klientiek a klientov a tak.

Moja odpoveď je stále rovnaká. **Tento priestor je a chce byť len tvojím priestorom. Miestom, kde nájdeš čo hladáš a miestom, kde aj ty móžeš uverejniť nejaké tvoje veci.** Ak vieš parádne malovať, kresliť, perokresliť, zober si biely papier a skús. Bola by fakt šupa to takto ukázať ostatným. Nech už je motivácia akákolvek, tvorivé dielo je vždy úžasom zvnútra. Dôležitý je ten bíly papír.

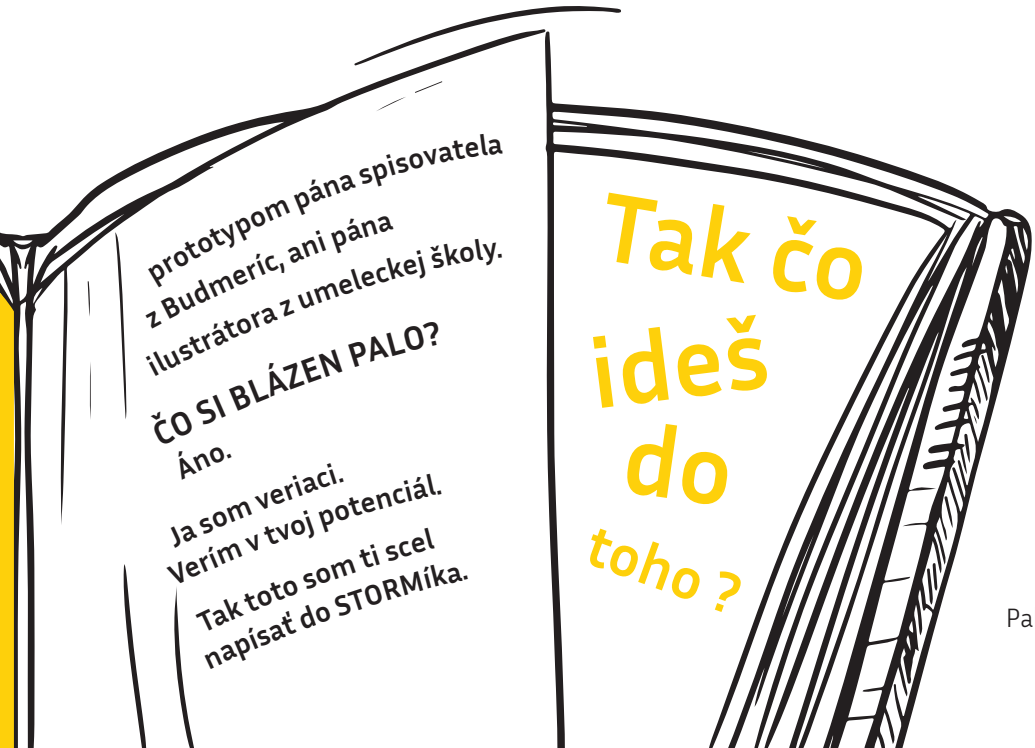
Dobre sa skenuje do časáku. Nerušia riadky. Jedine, že by si to vyslovene takto chcel/a mať. Potom hocijak.
Ak máš pocit, že ti v mysli sem tam chodia za sebou slová a akoby sa derú ven, skús ich zapisovať. Možno z toho vznikne krátky komentár niečoho nepodstatného, ale z velmi zaujímavého pohladu. Možno si po prečítaní volado povie „Wau, takto som nad tým nigdy nerozmýšlal ...“ Možno konečne zistí, že v tebe fakt niečo je, keď takto myslíš. Alebo skús opísať niečo, čo si myslíš, že je treba, aby vedeli aj ostatní. Volačo, čo sa ti stalo, alebo by si hrozne moc chcel/a, aby sa ti stalo. Príbeh má moc. Prebúdza aj poslucháča, aj čitatela, aj pisatela a tvorcu. A keď nemáš čas písať, dójdi a nahráme to. Ja to potom prepíšem.

Robil som knihu s deckami. Volalo sa to Deti píšu Deťom (príbehy). Dal som deckám totálnu volnosť v témach a vlastne vo všetkom. Vyšla z toho kniha plná perfektných príbehov a ilustrácií. Decká si to robili nakompletku samé. Ja som tomu dal potom len formu. Všetky potom dostali 3 výtlačky. Kniha bola aj načítaná a doplnená muzikou a vydaná na CD. Bola to čistá radosť. Jak sme tou knihou akoby fackali šeckých, čo vždy tvrdili, že takýto projekt je nemožný, že decká len sedia s mobilmi a nič nevedia a nechcú.



Môj velký sen je nadchnúť ta pre volačo podobné.Hrozne moc by som chcel urobiť nejakú takúto knihu s tebou a so všetkými luďmi, čo k nám chodia na terény a do ZÓNY.

Hlavne preto, že ťa možno s tými deckami niečo spája. Ten pocit nafúkanej väčšiny namyslencov a všetkovedcov, že títo ludia, čo užívajú, nič nevedia, nič nechcú, nič nedokážu.
Sú to šecko sračky. Hovorí sa temu predsudky. Súvisí to ze súdmi, keré tak milujeme.Ja vidím obrovský potenciál. Očul som už tolko storiek, príbehov... toľkokrát som sa už zahambene kukal do zeme, keď ste mi svojím pohladom na vec fackali ego. Viem, že by to bolo možné.



SOCIÁLNE PORADENSTVO

Máš kartičku poistenca??

Ahoj, čau, nazdar. Je tu Apríl a s ním prichádza aj naše nové číslo. Mesiac Apríl má svoje medzinárodné dni, a jedným z nich je aj 4.4. 2021, ktorým si pripomíname medzinárodný deň bez násilia.
V tomto čísle sa budeme venovať substitučnej liečbe. Určite si sa už s týmto pojmom stretol nejedenkrát. Substitučná liečba v skratke znamená náhrada látky, ktorej má telo nedostatok.

NA SUBSTITUČNÚ LIEČBU MÔŽEŠ ÍSŤ, AK:

- MÁŠ NAD 18 ROKOV,
- SI V MINULOSTI ABSTINOVAL, NO NEÚSPEŠNE,
- SI TEHOTNÁ,
- SI DLHODOBÝM UŽÍVATEĽOM OPIÁTOV,
- TRPÍŠ INFEKČNÝM OCHORENÍM, NAPR. HIV/ HEPATITÍDA TYPU C.

K SUBSTITUČNEJ LIEČBE POTREBUJEŠ 3 VECI: OBČIANSKY PREUKAZ, PREUKAZ POISTENCA A HOTOVOSŤ – 16,50€.

AKO VYBAVÍŠ PREUKAZ POISTENCA ?

Každá zdravotná poisťovňa to má inak. Zdravotné poisťovne poznáme - Dôvera, Union a Všeobecná zdravotná poisťovňa. Zdravotné poistenie za nás platí zamestnávateľ a štát. Ak máš živnosť, tak si ho platíš sám. Štátom uhrádzané zdravotné poistenie máš, ak si v evidencii uchádzačov o zamestnanie na úrade práce. Zdravotná poisťovňa Dôvera pri strate alebo krádeži uprednostňuje telefonický kontakt do pobočky, taktiež aj keď nemáš preukaz poistenca. Ak sa chceš stať poistencom Všeobecnej zdravotnej poisťovne, tak musíš vyplniť žiadosť alebo zavoláš do pobočky. Do zdravotnej poisťovne Union vyplníš žiadosť. Takže žiadosť o preukaz poistenca môžeš podať viacerými spôsobmi, napríklad aj zaslaním poštou.
Prečo potrebuješ preukaz poistenca ?

Preukaz poistenca je u nás povinný doklad podobne ako občiansky preukaz. Predkladáš ho lekárovi alebo máš ním uhrádzanú liečbu. Vydáva sa bezplatne, ale uvádzajú sa v ňom tvoje osobné údaje, a zároveň kto je platiteľom tvojho zdravotného poistenia. V lekárňach alebo u svojho lekára sa môžeš preukázať aj občianskym preukazom s čipom. Všetky naše zdravotné poisťovne vydávajú aj európske preukazy poistenca, ktorými môžeš požiadať o vyšetrenie v rámci štátov Európskej únie.
Prajem vám pevné zdravie.

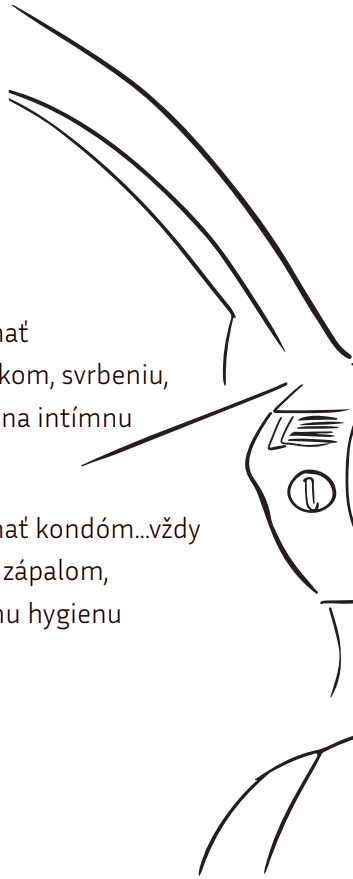
AK MÁŠ ZÁUJEM, TAK TI PONÚKAME SOCIÁLNU ASISTENCIU. AK STE SA S ČÍMKOĽVEK STRETLI NA ÚRADOCH, POKOJNE SA S NAMI PODEĽTE O SVOJE PRÍBEHY A POSTREHY

Ahojte.

Minulý článok sme sa bližšie pozreli na bezpečnosť pri práci. Ponúkla som vám niekoľko odporúčaní a možno nápadov na to, ako si zvýšiť svoju životnú spokojnosť na ceste a nestať sa obeťou nejakého blázna/bláznov, či násilníka.

Tento článok je na pokračovanie, napíšem vám ďalších pár rád.
Ak máte vy samé skúsenosť, čo sa vám osvedčilo alebo naopak neosvedčilo, dajte mi vedieť cez pracovníkov v teréne či v ZÓNE. Nech si doplním info :)

RADY NAD ZLATO II. ČASŤ
(ALEBO NAD EURÁČE OD ZÁKAZNÍKA)



- Popozeraj si dobre auto aj zvnútra, aby si zbytočne pri nebezpečnej situácií nehmatala po kľučke alebo nešmátrala po bezpečnostnom páse.
- Samozrejme, nespoliehaj sa na to, že zákazník bude mať kondóm...vždy sa priprav ty. Predídeš tak rôznym výtokom, svrbeniu, zápalom, infekciám či tehotenstvu. Taktiež vreckovky na intímnu hygienu môžu veľmi pomôcť – tebe i jemu.
- Samozrejme, nespoliehaj sa na to, že zákazník bude mať kondóm...vždy sa priprav ty. Predídeš tak rôznym výtokom, svrbeniu, zápalom, infekciám či tehotenstvu. Taktiež vreckovky na intímnu hygienu môžu veľmi pomôcť – tebe i jemu.

...A JEHO ÚSKALIA.
ČÍTANIE NA POKRAČOVANIE

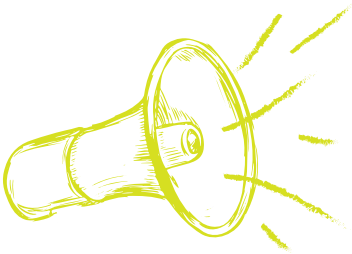
- Dohodni si presnú sumu a prácu ešte skôr ako vojdeš do auta. Aby si predišla zbytočnému nepríjemnému prekvapku.
- O dporúčame - nechoď nikdy sama s viacerými mužmi do auta. To nikdy neveští nič dobré, ak sa iní muži majú chuť pozerať, alebo čakať v rade, kým skončíš s prvým...Skôr to zaváňa nejakou nebezpečnou prasačinou.
- Nos si so sebou vlastnú vodu, aby ti náhodou nedal nejaké uspávadlá alebo podobne v jeho flaške s energeťákom či iným nápojom.
- Ak si moc vyfičaná z pika alebo naopak grogy a unavená z hnedého, kašli na to a choď sa radšej vyspať (alebo prejsť len tak)... aj keď chápem, že prachy sú prachy, tvoja ostražitosť a schopnosť racionálne konať sú v týchto chvíľach slabšie. Niektorí to môžu využiť v tvoj neprospech.

- Ak ideš s niekým do súkromia, zvoľ si radšej hotel alebo ubytovňu ak je možnosť. Ešte lepšie je, ak ho vezmeš napr. k sebe, kde to poznáš a vieš aj ako uniknúť. Si tzv. na domácej pôde.

- Ak je to nový zákazník, môžeš spraviť aj to, že kamoške zavoláš, že odchádzaš a idete na to a to miesto. Jednoducho, aby aj on videl, že o tebe niekto vie a nie si „opustená".

- Ak by prišlo k najhoršiemu, neodporúčame nejaké kung-fu hmaty alebo striekať s dezodorantom hajbuj... skôr to môže násilníka ešte viac rozzúriť. Ak je však šanca, prekvap ho a pokús sa utiecť – VŽDY SMEROM K SVETLU (mesto, dedina, domy...) V ohrození života neváhaj utekať po ceste a kričať na prvého okoloidúceho. Nech si ostatní kľudne myslia, že ti šibe, ale násilníka takáto pozornosť zo strany okolia môže odradiť.

A tak ako minule som písala na záver – keby sa čokoľvek dialo – príď za nami do terénu alebo do ZÓNY. Poradíme, pokecáme, vysvetlíme. Ak sú testy, vieme otestovať. Ak treba riešiť niečo s políciou, máme telefón – vieš si od nás zavolať. Ak potrebuješ ošetriť, máme základnú výbavu, ale na odborné gynekologické vyšetrenie ťa vieme aspoň sprevádzať.



3P PRÁCA POMOC PODPORA

V minulom čísle STORMíka som vám písala o zmenách, ktoré sa udiali v projekte 3P. V tomto čísle sa zameriam na ďalšiu novinku, ktorú absolvuje každý, kto sa bude chcieť do projektu zapojiť.

Aby to nebolo len o odrábaní peňazí, ale aj o získavaní zručností, ktoré sú spojené s pracovným procesom sme si pre vás pripravili rôzne zaujímavosti.

Prvou z nich je absolvovanie vstupného pohovoru. Pozostáva z jednoduchých otázok, zameraných na vaše pracovné skúsenosti, zručnosti a celkové zamyslenie sa nad prácou. Je to akoby simulácia pohovoru a s nami si môžete nacvičiť celý priebeh pohovoru.

Ďalej ide o pracovnú zmluvu, ktorú s vami uzatvárame. Tam sa spoločne zameriavame na dôsledné prečítanie zmluvy a jej porozumenie, na čo si v zmluvách treba dávať pozor a čo všetko musí zmluva obsahovať, aby bola platná.

POSLEDNÝM KROKOM JE NAPÍSANIE ŽIVOTOPISU.

Určite sa vám zíde, keď budete nastupovať do novej práce. Spoločne sa naučíme ako má vyzerať, čo všetko má obsahovať a aké informácie je potrebné o sebe vyzdvihnúť.

OD VÁS PRE VÁS

MOJA SÚDOM NARIADENÁ (OCHRANNÁ) „LIEČBA“ – ÚSTAVNOU FORMOU

Skúsim Vám opísať môj pobyt a zároveň môj pohľad na psychiatrické liečebne všeobecne.
Vo všeobecnosti je môj pohľad upevnený osobnou skúsenosťou, dosť silné negatívny. Poskytnem pár faktov. Približne v roku 1999 mi bola súdom nariadená liečba vo Veľkom Záluží. Asi o 5 rokov mi poštou prišiel termín nástupu. Pousmial som sa nad flexibilitou nášho súdnictva, zároveň som dúmal nad aktuálnym uvažovaním súdnej úradničky. Za 5 rokov sa situácia zopárkrát zmenila a ja som aj zabudol, že som niekedy dostal nejaký trest – doslova.
No to je môj problém. Trest treba vykonať – aby sa odfajkla liečba, poisťovňa (štát) prišiel úplne zbytočne o peniaze a ja o nervy.
Už začiatok celého procesu je chybný. Liečba závislosti a jej potenciálny úspech je na základe vlastného chcenia a nie akejsi represie. Teda nazývanie tohto aktu liečbou je zavádzajúce. Je to trest – vplnom význame tohto slova.
Akákoľvek forma nesúhlasu s „liečbou“ je okamžite trestaná, či už súdom alebo ak už sa „liečite“, tak personálom psychiatrickej liečebne – musím dodať profesionálne vyškoleným.
Teda som sklopil uši a za doprovodu troch policajtov som bol eskortovaný v sobotu o 2 do liečebného kaštieľa vo Veľkom Záluží.
Lekárka sa ma napriek celej situácii pýta, či sa chcem liečiť. Moje ironické áno odznelo zároveň s cinknutím pút, ktoré mi odomykal policajt.
Bolo mi vysvetlené, že moja svojprávnosť od tejto chvíle je len pekné slovo a že ak budem „poslušný“ tak môžem za 4 mesiace tento zlý sen ukončiť – pravdaže už som stíhaný za marenie výkonu úradného rozhodnutia, pretože som nástup pretiahol o 3 týždne.
Obliekli ma do elegantných ružových teplákov a drigovičke rovnajek mierumilovnej farby. Usadili ma na akutné oddelenie, kde okrem mňa bolo asi 25 najväčších tragédii, aké som si dovtedy ani nevedel predstaviť.

Pamätám si iba silný smútok a odpor

.
Každý deň vizita a otázka – „ako sa máte Peter?“ odpoveď má znieť - „dobre!“. Ak sa máte „dobre“ 3 týždne – idete na otvorené oddelenie, tí o ktorých primár usúdi, že

ešte „majú šancu“ stanú sa členmi terapeutických skupín s motivujúcími názvami - „ovocienka“, „nádej“, „šanca“, „iskra“. Na stretnutiach akurát zistíte, že terapeutka to robí už veľmi dlho bez pozitívneho efektu.

Narkomani môžu byť v skupine maximálne dvaja, aby sa minimalizovali „škody“. Celé oddelenie (kaštieľ – muži) má počet asi 100 kusov. Pre informáciu – veľka vizita trvá maximálne 45 minút.

Hlavnou zložkou celkového priebehu liečby je chemoterapia – nosný piliér psychiatrie. Chemoterapiou je vyriešený každý problém. Horšie je, že zväčša na úkor vášho zdravia.
Bol som svedkom ročného experimentovania na spolupacientovi. Lekár povedal mladšiemu chlapcovi, že má schizofréniu, a že treba papať lieky a bude dobre. No nebolo. Chlapec rok trpel. Pred mojími očami sa zmenil na nekomunikujúcu trosku. Brány ústavu opustil v polospánku s papierovým vreckom kde mal lieky na 3 dni kým mu ambulantná psychiatria predpíše ďalšie.
Ani neviem a už som tu 4 mesiace.

Stokrát som povedal, že sa mám dobre.

Absolvoval som skupinovú terapiu. Nevedia, čo so mnou tak ma dajú do skupiny bazálnej rehabilitácie, kde po mne najmladší má 75 rokov. Po dvoch mesiacoch som v skupine „depresia“ medzi desiatimi neštastníkmi. Začiatok skupiny – všetci úprimne vysmiatí. Začne sa bilancovať prežitý deň – do 5 minút všetci plačú. Asi po 8 mesiacoch začínam byť apatický. Poviem to na vizite, no keď neni „dobre“, tak empatický personál sa postará, aby bolo...
Primár už písal na súd, aby mi ukončili mojú „liečbu“. Je však leto, sudcovia sú na dovolenkách a tak čakám. Sem tam pozriem na kalendár – už som tu 13 mesiacov. Silný pocit zúfalstva a nedôvery, zbytočnosti, márnosti.
Po 13 mesiacoch odchádzam domov v nie práve dobrom zdraví s termínom nástupu trestu na 4 mesiace do druhej nápravono-výchovnej skupiny – Želiezovce.
Bludný kruh....

ZÁBAVA
VTIP

Stretnú sa dvaja kamaráti. Jeden sa pýta druhého: „ Čo si taký smutný kámo? “ „ Frajerka ma vyhodila z bytu. Povedala mi, že zdedila postavu gréckej bohyne. Tak som jej povedal, že Budha nie je grécky boh! “

Viete, aký je rozdiel medzi mužom a čokoládou? Čokoláda poteší, aj keď je mäkká!

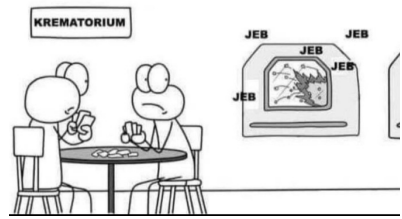
Staršia pani stojí so svojím kocúrom pri brehu rieky. Vynorí sa zlatá rybka a prehovorí: „Dnes mám dobrú náladu, splním ti tri želania.“ Dáma neváha a želá si: „ Chcem byť krásna a bohatá. A ešte z tohto kocúra urob šarmantného muža pre mňa!“ Rybka splní želania a odpláva. Mladý, urastený krásavec sa ozve k dáme: „ A teraz vám nie je ľúto, že ste ma pred rokom dali vykastrovať? “

Ide zajac po lúke a vidí jamu, v ktorej je medveď. A vraví: „ No medveď a teraz, keď budem chcieť, tak ťa kľudne opľujem. “ Opľuje medveďa a hovorí ďalej: „ A keby chcem, tak ťa môžem aj ovracať. “ A ovracia ho. Nakoniec hovorí: „ Veď ja ťa môžem kľudne aj osrať a vyčúrať sa na teba! “ Zajac si stiahne gate. Oští medveďa, oserie ho a ako sa tak rehoce a zapína si gate, tak sa pošmykne a spadne do jamy k medveďovi. Zajac na to: „ Medveď, neuveríš, ale ja som sa ti prišiel ospravedlniť! “

„ Kto z vás mi povie, aký je rozdiel medzi záclonou a toaleťákom? “ „ To netuším. “ ozve sa zozadu. „ Tak to si bol ty, ty prasa! “

Hovorí jeden východniar druhému: „ Jano, chlopi v robote hutoria, že je medzi nami buzerant! Asi to bude Feri, bo je nádherný. “

Na Daňový úrad si predvolali politika: „ Máme tu oznámenie, na vás. Môžete nám vysvetliť, odkiaľ máte vilu, auto Ferari a chatu v Tatrách?“
„ Chytil som zlatú rybku a splnila mi tri priania. “
„ A máte o tom nejaký dôkaz? “
„ Vilu, auto a chatu! “



NEBUDZ LEMRA A POTRÁP

Cieľom je doplniť chýbajúce číslice od 1 do 9 podľa nasledujúceho pravidla. V každom stĺpci a v každom riadku sa má každá číslica vyskytnúť práve raz a v každej ohraničenej podoblasti sa každá číslica má vyskytnúť práve raz. Zmyslom hry je logicky nájsť (žiadne náhodné doplňovanie) postupne všetky chýbajúce číslice.

		1	9					
				3			2	1
					6	4		
6	3				5		9	
		4		8		7		
	8		7				5	6
		9	8					
8	4			5				
					1	9		

„Čítal si ?...

...vážne ešte nie ?

„...tak si hoď za jeden šumák a poďme čítaj...“

Právo na gramatické a grafiké chyby vyhradené.
ISSN 2454-0463