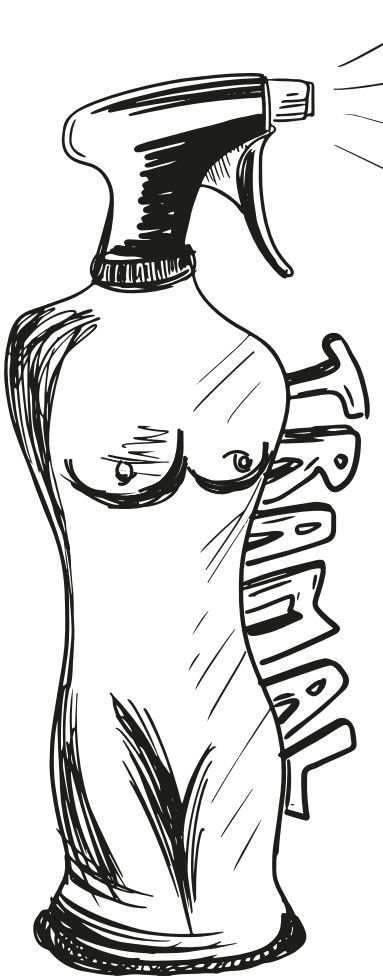
STORM ĪK

MÁJ - JÚN 2021



Aaaaaaaa ptichuuuuuu! To nie je koronavírus ale alergia...

Tramal princes

Bryan Lewis Saunders

Združenie STORM

· www.zdruzeniestorm.sk
· zdruzenie.storm@gmail.com
· www.e-poradna.sk
· FB: Združenie STORM
· 0905 943 229

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 máj-jún / 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
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
TT SK
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

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.

Aaaaaaa ptichuuuuuu!
To nie je koronavírus ale alergia...

Zdravím vás v novom dvojmesačníku,
(NE)konečne nám prišli teplé miesiace a s nimi aj jarné alergie na kvitnúce stromy a rastliny. Osobne mám rada letné obdobie, ale pre mňa ako alergika je to zároveň hrozba. Trpí niekto z vás jarnými alergiami? Uvediem pár typov ako bojovať s nimi, či zmierniť príznaky.

Alergia predstavuje reakciu tela na určitú látku. V tomto období je najčastejšia jarná alergia známa aj ako senná nádcha. Podľa svetových výskumov jeden zo štyroch ľudí trpí nejakou alergiou. Najväčším spúšťačom jarnej alergie je peľ. Keď sa peľ dostane do nosa alergika zapríčiní obrannú reakciu tela. Imunitný systém mylne vníma peľ ako nebezpečenstvo a uvoľňuje protilátky, ktoré napádajú alergény. To vedie k uvoľňovaniu chemikálií nazývaných histamíny do krvi. Histamíny vyvolávajú nádchu, svrbiace oči a ďalšie príznaky ako je bolesť hlavy alebo opuch určitej časti tela. Poznáte to? Že je to nejpríjemne?

Ako zmierniť príznaky?

Existuje veľa liekov, ktoré zmierňujú príznaky alergií.

Antihistaminiká znižujú kýchanie a svrbenie tak, že redukujú množstvo histamínu vo vašom tele.

Zvyčajne je vhodné ich užiť, keď si všimnete príznaky alergickej reakcie alebo pred vystavením sa alergénu, aby sa zastavila alergická reakcia alebo aby ste jej predišli. Odporúčam antihistaminikum **Claritine**, ktorý je voľne dostupný v lekárni a stojí cca 4 až 6 €. Sú to malé tabletky a jedna ráno vie veľmi spríjemniť deň. Známy je aj Zodac, na ktorý ale potrebujete lekársky predpis.

Na zmiernenie a liečbu alergických príznakov tiež existujú krémy alebo gély **(napríklad Fenistil gél)**, ktoré slúžia na úľavu od svrbenia alebo začervenania pokožky. Tiež **nazálne spreje** zmierňujú zápal a sú výhodnou úvodnou liečbou alergii. Zároveň, čo mne osobne veľmi pomáha, sú **očné kvapky**, ktoré zmierňujú svrbenie a slzenie očí.

Veľmi pomáha aj výplach nosa slanou vodou. Pravidelné preplachovanie pomáha predchádzať nie len alergiám, ale aj virózam a je tiež dobrou prevenciou pred vznikom nepríjemného bolestivého zápalu prínosových dutín. Nosná sprcha používa kombináciu teplej vody, soli a prípadne jedlej sódy na vyčistenie hlienu a otvorenie sínusových priechodov. **Kanvičku na výplach nosa** je možné zakúpiť si bežne v lekárni.

POMÁHA NAJVIAC? VEĽMI RADA UVÍTAM EŠTE NEJAKÝ TYP

ANKETA

„ČO VNÍMAŠ AKO PODSTATNÉ VO VZŤAHU DVOCH ĽUDÍ?“ NA POLOŽENIE PRÁVE TEJTO OTÁZKY NÁS INŠPIROVALA JAR, MÁÁÁÁJ-LÁSKY ČAS A VŠETKO OKOLO TOHO. ZAUJÍMALO NÁS, AKO TO SO VZŤAHMI MÁTE VY, ČI UŽ V PARTNERSKÝCH, KAMARÁTSKÝCH ALEBO HOCIAKÝCH VZŤAHOCH.

Erika: „Dôvera. Vzťahy sa zakladajú iba na dôvere, to je u mňa prvé. Najprv sa ľudia musia spoznať. Niektoré vzťahy fungujú naopak, najprv začnu spolu chodiť a až potom sa spoznaju.“

Alena:
„Komunikácia.
V hociakom vzťahu. Komunikácia, komunikácia, komunikácia.

Zuu: „Dôvera je základ. Niekedy aj to treba vybojovať, hlavne keď sú tam drogy, ale dá sa to...“

„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

Jožo: „Spoľahlivosť, zodpovednosť.. hlavne zodpovednosť. Keď si napríklad s niekym dohodneš stretnutie, to musí platiť, to je zodpovednosť. Klamstvo je pre mňa neprípustné. Ja napríklad beriem, ale nikto nemôže povedať, že som ho oklamal.“

Luiza: „Láska, dôvera.. dôverujeme si, neklameme si, plačeme spolu.“

Renáta: „Kamarátstvo pre mňa moc znamená, viac ako brat alebo sestra. V kamarátstve je dôležite, že sa s niekym môžem zo srdca porozprávať, že mu verím.“

Estino: „Dôvera, určite dôvera. To je tak zhrnuté, okolo toho sa dá veľa povedať. Napríklad v kamarátstve, keby sa ocitnem v Prahe a zavolám kamarátovi, nepýta sa čo, kde, ako, ale snaží sa pomôcť. Kamarátstvo je pre mňa dôležite, viac než partnerský vzťah. Partnerské vzťahy som mal povrchné.. keď človek má dobrého kamaráta lepšie sa mu chodí po svete.“

Dita: „Dôvera, tolerancia, opora.“

Keď som si prečítala odpovede, všimla som si, že najviac uvádzana bola dôvera. V súvsilosti s tým mi napadlo pravidlo, ktoré je často témou naších rozhovorov. Keď sa nás opýtaš - „Bol tu Fero? Veď vieš ktorý, včera tu bol!“, my väčšinou povieme, že také informácie nemôžeme poskytnúť lebo rešpektujeme „pravidlo anonymity“, teda to, že identita každého z vás je pre nás neznáma. Tak ako ti nepovieme či tu Fero bol, nepovieme ani niekomu inému, či si tu bol ty. Hoci ti to môže byť jedno, možno aj Ferovi to je jedno, ale určite si vieš spomenuť na situácie, keď by si nechcel aby niekto prezradil, kde sa nachádzaš, kam si išiel a či si vymieňal u nás nejaké ihly. Práve preto nechceme, aby sme medzi nami porušovali dôveru, ktorá je dôležita pre nás a pre teba.
Preto ťa prosíme o porozumenie, keď ti na takúto alebo podobnú otázku nedáme odpoveď, chránime tým náš vzťah a dôveru medzi nami

Tatjana

TexTy Z TRNAVY

Nový STORMík, nový príspevok, nový ...

Čo máš nové? Je to fráza. Táto veta otvára často komunikáciu. Niekedy zas pôsobí jak scéna, kerú postavím, aby som mohol byť ticho a rozprával volado iný. Alebo dúfam, že aspom ten druhý má volačo nové, keď ja idem dokola ten istý stereotyp. A volakedy ma to fakt zaujíma a pýtam sa to z tohto dôvodu.

V teréne je to inak. Tu z mojej strany nejde LEN o obyčajnú komunikáciu. Na výmene som v práci a som tam aj preto, lebo prítomnosť mojej osoby a aj prítomnosť iných pracovníčok a pracovníkov vytvára priestor pre teba. Môžeš skutočne otvorene hovoriť. Nesúdime, nemanipulujeme, nepodsúvame nič. Snažíme sa vystihnúť tvoju potrebu a po tom, čo si ujasníme, že sa nemýlime, na túto tvoju potrebu reagujeme. Snažíme sa ťa podporiť v tom, aby si došiel/a tam, kam chceš ísť. Veríme, že poznáš cestu aj smer. Ak samozrejme potrebuješ, môžeme ísť chvílu s tebou.

Pri takýchto rozhovoroch, som počul vela príbehov. Príbeh ženy, ktorá cez koronu nemohla pracovať na ceste, tak opatruje svoju susedu, ktorá prišla o syna a manžela. Alebo príbeh chalana, kerému velmi záleží na tom, aby si zachoval charakter a svoju tvár aj v pekle, v ktorom denne žije. Možno aj toto a pomoc rodiny ho dostalo do resocu, kde bude mať vác času prehodnotiť šecko to, čo mi hovoril. Iný chalan mi rozprával, ako je od malička naučený makať.

Ako si nevie predstaviť, že by nepracoval, ako aj popri fetovaní normálne chodí do roboty, drží si spotrebu tovaru na pevnej váhe a popri tom šeckom finančne podporuje svoju chorú mamu. Počul som obyčajné príhody o mačkách, počul som nápady a kritiku politiky mesta v oblasti bývania ...

A teraz ti chcem povedať jednu vec. Tebe sa možno všelijaké takéto príbehy zdajú obyčajné, ale práve v tom je ich sila. Človek, ktorý ide čítať knihu o drogách chce dostať pod kožu väčšinou niečo, čo ho k téme priblíži, možno to chce nejak pochopiť, alebo len vypočuť. SILA však je, ak číta obyčajný príbeh, ktorý by sa vlastne mohol kludne stať aj jemu. Má veľkú šancu pochopiť, že ľudia, ktorí experimentujú, alebo visia na drogách sú úplne obyčajní ľudia, ktorí sa aplikujú z rôznou pravidelnosťou. Možno dokáže porozumieť tomu, že takýto ľudia sa tešia a trpia rovnako, ako on a s tým sa spája skutočne mnohé ... s porozumením realite.

A v tomto je Tvoja sila - je práve v tebe.

My – STORM – sa roky snažíme zmierňovať napätie medzi majoritou a našou klientelou. Snažíme sa cez šecky naše akcie a programy otvárať priestor pre diskusiu. Chceme, aby ľudia fakt vnímali aj iný pohlad, než je ten najrozšírenejší. Pohlad, kerý vidí, že je dôležité stáť v búrke s tými, čo moknú. Neutekať pred tým, kerého naháňajú. A neprehliadať teho, ktorý sa snaží byť neviditeľný.

Minule sa ma chalan na výmene pýtal, či som už dočítal tú knihu, o ktorej som písal minule. Knihu o užívateľoch z Kanady. Dočítal.
Aj tam autor písal o tom, ako najvyšší súd Kanady, napriek silným intervenciám z USA, ktoré chceli zakázať hotely pre uživateľov drog so sieťou ich podpory, nie že povolil, ***ale vydal nariadenie o povinnosti túto službu zachovať.*** Toto vyhlásenie platí dodnes.

Kto tento najvyšší súd krajiny presvedčil? No ľudia, kerí tam s užívateľmi robili. Sami by to ale nikdy nedokázali. Ak by sa samotní klienti – ľudia, ktorých sa to všetko najvác týka – neboli otvorili a nevyjadrili, čo im to dáva, prečo je to pre nich podstatné a ako im to mení životy, nikdy by sa to nepodarilo.
Ide presne o to. Len ty máš silu ukázať ostatným, že si jedným z nich. My ťa v tom podporíme, ale bez teba to nedokážeme. Tiež by sme sceli byty pre našich a iné, komplexnejšie služby ....
Aj preto chceme písať knihu.

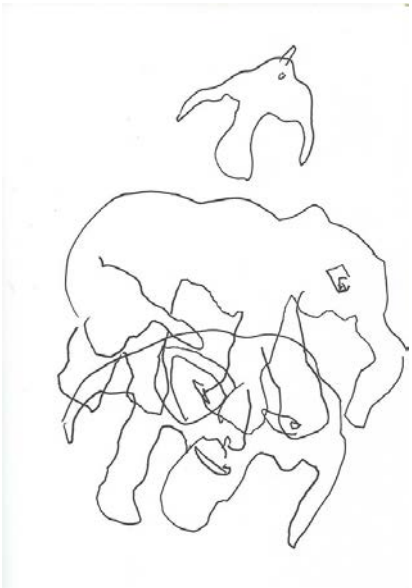
AJ PRETO FURT PÍŠEM, ŽE BY BOLO FAJN, AK BY SI NÁM DONÉSOL/LA NEJAKÝ PRÍBEH Z TVOJHO ŽIVOTA – HOCIJAKÝ TVOJ. CEZ 3P ZA TO DOKONCA DOSTANEŠ AJ PENIAZ. RUKOU PÍSANÁ JEDNOSTRANNÁ LINAJKOVÁ A4 = 4€ SKÚS NAD TÝM ROZMÝŠLAŤ.

NEzaujímavosti

BRYAN LEWIS SAUNDERS je americký umelec, ktorý od roku 1995 maľuje vlastné portréty každý deň svojho života. V roku 2001 začal s experimentom – každý deň počas jedenástich dní užíval inú látku a vytváral svoj vlastný portrét. Počas experimentu pociťoval duševne ochabnutie a utrpel mierne poškodenie mozgu, jeden deň experimentu skončil aj v nemocnici. Rozhodol sa, že v experimente bude pokračovať avšak bude dbať na časový odstup a užije iba lieky, ktoré mu predpíše lekár.

Bryan počas svojho života namaľoval viac ako 10 000 portrétov.
V rozhovore pre CNN uviedol, že neplánuje svoje maľby predávať, nechce vystavovať v galériach lebo umelecký trh považuje za nechutný a odmieta byť jeho súčasťou. Myslí si, že po jeho smrti všetky dieľa skončia v smetnom koši.

B



A

E

D

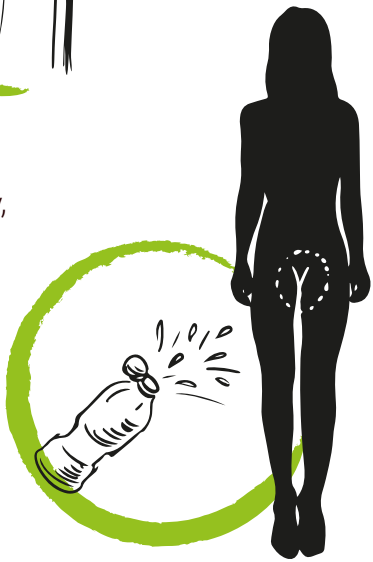
C

A -heroín šňupaním
B -kokaín 0,5g
C -opium (neznáme množstvo)
D - xanax - 2 mg
E - valium injekčne
(Súčasťou maľby je aj náramok z nemocnice)

Viem si predstaviť, aké je niekedy náročné sa cítiť sviežo a čisto v podmienkach, v ktorých fungujete a preto som pre vás pripravila pár dobrých odporúčaní, ktoré vám môžu zabezpečiť aký taký pocit čistoty.

Ak je to kedykoľvek možné, osprchujte sa čistou vodou.

Ak fungujete celý deň na slnku, bez sprchy, dobre padne aj jemné opláchnutie čistou vodou z fľašky napr. na WC na pumpe.



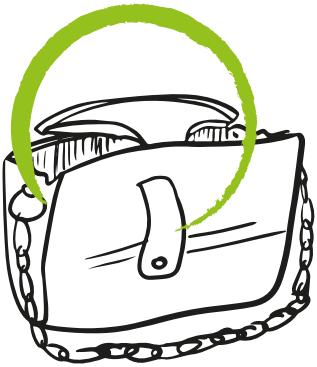
Keď to však nejde, používajte špeciálne vreckovky či gély na intímnu hygienu od nás alebo iné.

H – Y – G – I – E – N – A.

Počas menštruácie si extra dávajte pozor na rôzne infekcie. Aj tampón zavedený dlhšie či v horúcejších dňoch, môže spôsobiť podráždenie či zápal. Samozrejme je lepšie sa v týchto dňoch vyhýbať vaginálnemu styku. Existujú aj rôzne alternatívy ako je menštruačná huba alebo kalíšok, ktoré umožňujú viac menej pohodlný styk aj počas týchto dní. Avšak – ak vám to nie je príjemné a nemáte opäť možnosť sa po akte osprchovať čistou vodou tak sa skôr vyhnite vaginálnemu sexu.

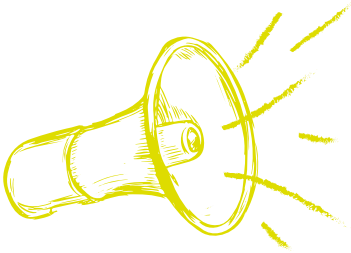
Pozor na vlhkosť. Vo vlhkom oblečení určite nezostávajte dlho (napríklad, keď zmoknete), pretože je to opäť len prostredie vhodné na vznik zápalov, svrbenia a pod. Voňavé intímky nepoužívajte denne. Telu nerobia dobrú službu. Zvyčajne ľahko dráždia pokožku a ak je žena citlivejšia, má problém.

Príliš tesné oblečenie nie je tým pravým orechovým. Vykašlite sa na úzke nohavice či tangá z umelých látok. Pre dýchanie vašich dolných partií (ale všeobecne aj celého tela) sú lepšie nohavičky z bavlny alebo bambusu....a vždy je fajn mať jedny v kabelke ako záložné.



Verím, že to nemusím ani spomínať, ale kvalitný – ideálne čo najmenej chemický lubrikant a kondóm sú taktiež zárukou nielen toho, že neotehotniete, ale aj neochoriete. Lubrikačný gél zo zdravotného hľadiska má za úlohu „rozkĺzať", aby nevznikali zbytočné trhlinky či poranenia pri styku. Kondóm samozrejme chráni pred všetkými pliagami ako je syfilis, žltačka, HIV, vaginálne infekcie, kvasinky a pod.

A URČITE, PRI AKOMKOĽVEK DLHODOBOM NEPRÍJEMNOM SVRBENÍ, ZAPÁCHAJÚCOM VÝTOKU, VYRÁŽKACH, TEPLOTÁCH A POD. NAVŠTÍVTE DOKTORA.



3P PRÁCA POMOC PODPORA

V poslednom STORMíku som sa zameriavala na to, čo predchádza tomu, aby si mohol pracovať v ZÓNE, resp. na projekte aj v Trnave a Nitre.

Možno sa teraz pýtaš: „A čo by som tak mohol robiť?“ Pripravené sú rôzne činnosti, z ktorých si môžeš vybrať.

- **PRE MILOVNÍKOV PORIADKU** – zametanie, umývanie schodov, chodby, wc,
- **PRE BALIČOV**- balenie suchých, filtrov, ascorbínu,
- **PRE MAJSTROV**- maľovanie stien,
- **PRE SPISOVATEĽOV**- písanie príspevkov do STORMíka,
- **PRE OCHRANÁROV PRÍRODY**- zber a vynášanie odpadu,
- **PRE ZÁHRADKÁROV**- vytrhávanie buriny, hrabličkovanie, polievanie,
- **PRE DOHLIADAČOV** na verejné zdravie - zber ihiel.

Výber pracovnej činnosti je už na tebe, môžeš si zvoliť čokoľvek z uvedených činností. Samozrejme nemusíš robiť iba jednu činnosť. Ak budeš chcieť tak ju môžeš zmeniť za niečo iné, čo ti bude viac vyhovovať.

OD VÁS PRE VÁS

TRAMAL PRINCES

To dievča ma lákalo svojím telom,
no časom sa stalo mojím nepriatelom.
Očarili ma jej horké bozky
nikdy som ich nemal dosti.
Horká chuť v mojom tele,
vtedy som sa cítil skvele.
Keď som ju nemal, sám
na seba som sa hneval.
Urobila v mojom srdci dieru,
zobrala mi nádej a vieru.

Marek

ZÁBAVA
VTIP

„ Keď vidíš letieť kravu, je to ako keď sleduješ prejav politika v parlamente. Pozeráš a premýšľaš o tom ako sa to hovädo dostalo tak vysoko. “

Janči a Ďuso sa stretnú v krčme. “ Janči: „ Počuj Ďuso, a ty berieš dačo v prevencii proti koronavírusu? “ Ďuso: „ Ale hej, beriem ten ivermektín. “ Janči: „ Ivermektín? Ale veď ten sa u nás na Slovensku nedá nikde zohnať! “ Ďuso: „ Ale ja som si kúpil tú pastu pre kone. “ Janči: „ Pastu pre kone? A nemá to náhodou na človeka vedľajšie účinky? “ Ďuso: „ NIE-HE-HE-HE. “

Medzi advokátmi: „ Prečo musí obžalovaný stáť pri čítaní rozsudku? “
„ Preto, lebo potom bude dlho sedieť.

Traja priatelia sa zoznámili s tromi ženami: telefonistkou, predavačkou a učiteľkou. Strávili s nimi noc a ráno si rozprávajú dojmy z tejto nočnej príhody. „ Mne bolo v noci nie príliš dobre “ hovorí ten prvý. „ Moja telefonistka bola nervózna a každú chvíľu prerušila spojenie “ „ To ja som pochodil ešte horšie! “ vraví druhý. „ Keď už som mal tú moju predavačku vyzlečenú, zrazu mi vraví: Tovar je pripravený. Zaplaťte, prosím, lebo vám ho nevydám! “
„ To nič nie je! “ zvolal ten tretí, čo bol s učiteľkou. „ Keď som už urobil všetko, čo bolo v mojich silách, ona mi zrazu vraví: Tak, a teraz to všetko ešte raz zopakuj bez prestávok a bez toho hlúpeho stonania! “

Manžel hovorí manželke: „ Podvádzal som ťa. “ „ Aj ja. “ odpovedá manželka. “ „ Prvý Apríl. “ smeje sa manžel. “ „ Dvadsiaty December, prvý Jún, jedenásty Január. “ dodala manželka.

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.

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

„Čítal si ?...

...vážne ešte nie ?

„...a jak potom víš
čo robiť s alergiu?!...“

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