STORM ÍK

2017 APRÍL

OBSAH

Združenie STORM

SME TU PRE VÁS	03	
PALOV PRÍHOVOR	04	Slnečný detox
BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA	05	Skúsil som to sám na sebe
ZDRAVIE	06	Deto - XI/FI - kácia organizmu
PRÁVO	08	Byť INKOGNITO sa nehodí
PÝTALI STE SA	09	
RESOCIALIZÁCIA	10	Liečba = vyliečenie????
ROZHOVOR	12	Robíte pre seba viac ako ste robili predtým
ANKETA	14	DETOX a VY
ČO SA DEJE	16	
OD VÁS PRE VÁS	18	
ZÁBAVA	20	
INTERNETOVÉ TIPY	22	
ČASY A MIESTA SLUŽIEB	23	

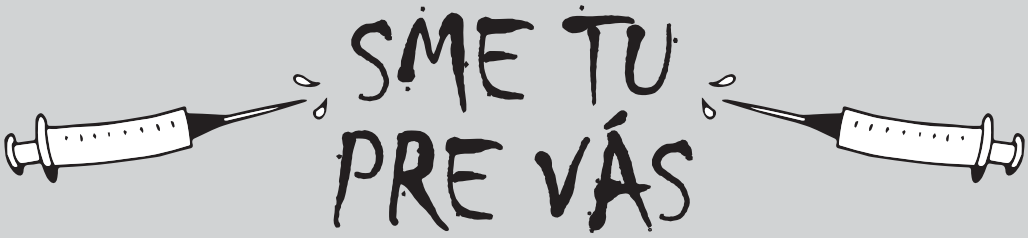
EDITORIÁL

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 04/2017 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

VYDAVATEĽ: Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra • www.zdruzeniestorm.sk
zdruzenie.storm@gmail.com • www.e-poradna.sk • 0905 943 229
REDAKČNÁ RADA: Pavol Ščasný, Vesna Tomašik, Katarína Debnáriková, Andrej Kern, Andrea Hugáňová
FOTO: Združenie STORM
PRODUKCIA: Garmond Nitra
GRAFICKY SPRACOVAL: Tibor Ročiak
NÁKLAD: 100ks

NAŠI DONORI:

pontis · norway grants · Budúcnosť



POTREBUJETE PORADIŤ ALEBO SA VYROZPRÁVAŤ?

Sme tu pre vás a vieme vám byť nápomocný 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 nedonesiete žiadnu ihlu, tak dostanete 5 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?

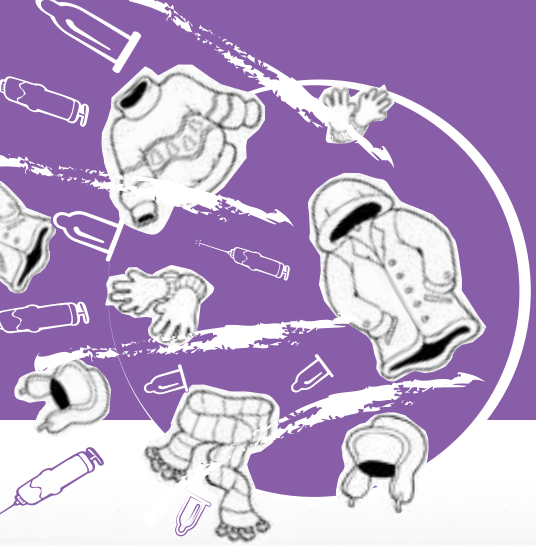
Môžete sa u nás nechať ošetriť alebo vám budeme len asistovať. Ak máte zatvrdnuté, opuchnuté miesto vpichu. Rezné rany, kliešte, narazené časti tela alebo aj napr. rany z vytláčania, škriabania sa po riadnej namotávke.

MÁTE ZÁUJEM O TESTOVANIE?

V ZÓNE (Sereď) sa môžete dať aj otestovať na prítomnosť vírusu CHLAMÝDIE a k dispozícií máme aj TEHOTENSKÉ TESTY.

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.



PRÍHOVOR

SLNEČNÝ DETOX

Ahojte. Pomaličky sa nám blíži jar. Mesiace kedy budú dni dlhšie, Slnko nás bude hriať počas každého kroku a my postupne budeme zhadzovať oblečenie, ktoré sme si tak nakopili počas zimy. Jar nám bude postupne ukazovať dôsledky zimného obdobia. V zelenej trávičke sa bude objavovať rôzny neporiadok (špaky, obaly od jedla a pod.), no zároveň nám jar bude ukazovať aj poranenia a stopy po užívaní, ktoré boli tak dobre skryté pod zimným oblečením. Uvedomujem si, že to pre vás nie je najľahšie, vždy sa snažíte pôsobiť čo najmenej nápadne, no nie vždy sa to dá. Jedným z osvedčených fígľov ako skryť/zbaviť sa podobných nepríjemností je DETOX. Detoxifikačná liečba prebieha spravidla v psychiatrických klinikách (najbližšie Nitra, Trnava, Galanta), cieľom ktorej je zbaviť organizmus neželaných látok - drog, ktoré ste si do tela dopravili rôznymi spôsobmi. Neustále ste pod dozorom lekárov, takže by ste to mali zvládnuť bez ujmy a hlavne bez drog. Práve k tým, ktoré spôsobujú aj rôzne vonkajšie prejavy na tele. Počas cca 10 dní v liečbe bude mať váš organizmus čas na zotavenie, nie 100% ani 80%, no dostatočné na to aby ste sa rozhodli pre ďalší typ liečby alebo minimálne si zoberiete za svoje ako minimalizovať riziká, ktoré spôsobuje užívanie drog. Teda minimalizovanie aj vonkajších poranení. V marcovom čísle sa dozviete ako, kam a hlavne prečo sa rozhodnúť pre detox organizmu, ktorý máte iba jeden.

Palo

BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA
SKÚSIL SOM TO SÁM NA SEBE

LIST

Možno sa pýtate ako mi list pomôže dať sa aspoň trochu do pohody. Ja som to zatiaľ vyskúšal len zopár krát – popri štúdiu. Vezmite si pero, niekoľko papierov a môžete začať. A s čím máme začať? No s písaním... píšete všetko, skutočne všetko čo Vás štve, ťaží, hnevá a v podstate všetko čo sa vám spája s akoukoľvek negatívnou emóciou. Nepremýšľajte nad slovami, nečítajte to po sebe, neriešte pravopis ani krasopis, používajte vulgarizmy. Komu to píšem? Nikomu a zároveň všetkým, list nikdy nemusíte poslať, ide o vyplavenie negatívnych emócii, ktoré sa vo Vás zbierajú. Nemusíte mať výčitky ani strach čo sa bude diať - list jednoducho roztrhajte. Odporúča sa takýto spôsob „detoxu" robievať častejšie, kým zhmotníte všetky emócie a naučíte sa ich pomenovať. Následne sa môžete učiť s emóciami pracovať – ovládať hnev, strach, nervozitu, ...

PRÁZDNA STOLIČKA

Nemáte sa komu vyrozprávať? Aj toto je jedna z možností ako si aspoň z časti dať do poriadku hlavu a naše vnútorné prežívanie. Ide o konkrétnu metódu, ktorú priniesol psychoterapeutický smer Gestalt. Opäť je dôležitá práca s vašimi vlastnými emóciami. Skúste si nájsť miesto, kde sa usadíte a pred seba postavíte (skutočnú / imaginárnu) stoličku. Predstavujte si, že na nej sedí osoba, s ktorou sa potrebujete rozprávať (môže ísť aj o človeka, ktorého vôbec nepoznáte). Rozprávajte o tom čo vás trápi, bolí, čo cítite k tejto osobe, prečo jej to rozprávate. Môžete pracovať aj s tým, ako by mohla táto osoba na vás a vaše vyjadrenia reagovať. Pokiaľ máte však z tejto osoby strach, využite radšej prvú metódu, inak si môžete zosilniť negatívnu emóciu k tejto osobe (nebezpečné je to pri strachu a hneve).

Tento projekt bol v rámci Programu Domáce a rodovo podmienené násilie spolufinancovaný z projektového grantu z FM NFM, štátneho rozpočtu SR a Mesta Nitra.

Andrej

ZDRAVIE

DETO - XI/FI - KÁCIA ORGANIZMU

ČO TO JE DETOXIKÁCIA A PRE KOHO JE URČENÁ?

Určená je pre každého jedného človeka. Ide o medicínsky postup zvládania drogy v našom organizme. Drogou môže byť káva, čokoláda, cigarety, v podstate hoci aká látka, ktorú permanentne užívame a vie ovplyvniť naše správanie a vytvára závislosť.

V súčasnosti je dosť rozšírené užívanie psychotropných látok, ktoré pôsobia na organizmus ako toxín. Marihuana, pervitín, heroín, kokaín sú najčastejšie užívané drogy, ktoré nemajú špecifický účinok len na centrálny nervový systém, ale s dôsledkami ich užívania sa môžeme stretávať v ktorejkoľvek časti organizmu.

DETOXIFIKÁCIA - je termín používaný na označenie procesu medicínskeho zvládnutia akútnych abstinenčných príznakov pri osobe so závislosťou. Ide prevažne o farmakologické zvládanie abstinenčných príznakov. Ich intenzita je u jednotlivcov rôzna - závisí od štádia závislosti a od jeho individuálnych dispozícií. Akútne príznaky sa objavujú počas prvých 2 – 3 dní abstinencie. Typickými príznakmi rozvinutého akútneho abstinenčného stavu u závislosti od opioidov sú bolesti kĺbov, svalov, chrbta, návaly tepla striedané so zimnicou, husia koža, hnačky, napínanie na zvracanie až zvracanie, rozšírené zrenice, intenzívne vnútorné napätie, afekt smútku, v extrémnych prípadoch slzenie a sekrécia (výtok) z nosa.

DETOXIFIKAČNÝ POBYT V NEMOCNICI sa spravidla končí do dvoch týždňov. Po ňom sa odporúča pokračovať v liečbe závislosti, či už ústavnou – nemocničnou alebo ambulantnou formou. Detoxifikácia je len úvodom do liečby závislosti.

LIEKY URČENÉ NA DETOXIFIKÁCIU:

Metadón (metadonium hydrochlorid) je liek, opioid, ktorý sa viaže na opiátové receptory a zabraňuje tak užívaniu heroínu, respektíve jeho euforizujúcim účinkom.

Buprenorfín je látka s podobným účinkom aj použitím v liečbe ako metadón. Používa sa na detoxifikáciu aj na udržiavaciu, substitučnú liečbu vo forme tabliet.

Naltrexón podobne ako naloxón pôsobí na opiátových receptoroch opačne ako opioidy, čím zabráni ich pôsobeniu. Používa sa pri dlhodobej liečbe pre pacientov s ťažkou závislosťou, ako alternatíva k substitučnej liečbe metadónom či buprenorfínom.

Úlohou detoxikácie je zníženie až úplná eliminácia týchto ťažko znášaných príznakov, a tak dosiahnutie vysadenia drogy bez toho, aby sa závislá osoba vrátila k užívaniu opiátov.

Zdroj: Národný portál zdravia – drogová závislosť

Vesna

PRÁVO

BYŤ INKOGNITO SA NEHODÍ

Niektorí z vás žiť bez občianskeho preukazu (OP) viete, no keď sa rozhodnete pre zmenu, systém nepustí. Raz ste občan, tak...hor sa na to.

Kde a ako podať žiadosť o občiansky preukaz (OP)?
Žiadosť musíte podať na okresnom riaditeľstve (OR) Policajného zboru (PZ). Ak potrebujete nový a ten „starý" vám vydali po 1.7.2008, môžete oň požiadať na ktoromkoľvek riaditeľstve PZ.

Čo k tomu budete potrebovať?
Starý OP. Ak starý nemáte, potrebujete rodný list alebo pas.

Koľko stojí vybavenie?

- bezplatne ak: ide napr. o zmenu mena, adresy, máte viac ako 60 r., krádež riadne nahlásenú na polícii.
- 16,50€ ak: bol OP ukradnutý (stratený, poškodený) a nahlásený na polícii.
- 33€ ak: bol OP ukradnutý, stratený, poškodený v priebehu 2 po sebe nasledujúcich rokov.

Koľko sa na tú nádheru čaká?
Vydanie OP trvá 30 dní. Zvyčajne je však do 2 týždňov váš. Ak sa vám čakať nechce, do 2 dní za 20€ ho máte. Vyzdvihnúť sa dá na ktoromkoľvek ORPZ alebo nechať doručiť kdekoľvek v rámci Slovenska za 3€.

Je tu doba elektronická
Ak chcete úrady riešiť cez net, v žiadosti uveďte,
že chcete aktivovať elektronický čip.

Dobré správy na záver
Ak si vravíte, že nemáte prachy na poplatky, je tu riešenie. Stačí ak zapojíte hlavu, ruky, nohy a pomôžete napr. s upratanímZÓNY a po dohode s pracovníkmi, vám bude preplatených časť nákladov. Viac info v ZÓNE..

Katka

PÝTALI STE SA

1. Z AKÉHO DÔVODU MI ŠTÁT MÔŽE ZOBRAŤ DÁVKY? (DÁVKY V HMOTNEJ NÚDZI)

ODPOVEDÁ ZUZKA Z TRNAVY

Ak fyzická osoba spôsobila, že sa jej poskytovala alebo poskytuje pomoc v hmotnej núdzi (HN) neprávom, je povinná vrátiť poskytnutú pomoc v hmotnej núdzi alebo jej časť zvýšenú o 10% odo dňa, od ktorého nepatrila vôbec alebo v poskytovanej sume. Je to v tom prípade ak FO zatajila skutočnosti, ktoré ju neoprávňujú poberať HN a to: majetkové pomery FO a členov domácnosti - nehnuteľnosti, hnuteľné veci, vklady a peňažná hotovosť, príjmové pomery FO a ostatných členov domácnosti -príjem zo závislej alebo samostatnej zárobkovej činnosti, rentu, dôchodok, dávku v nezamestanosti, dávky nemocenského poistenia a iné dávky zo sociálnej poisťovne, rodičovský príspevok, príspevky zo zahraničia, štipendium, jednorázové príjmy, príspevok na náhradnú starostlivosť, peňažný príspevok na opatrovanie osoby žijúce v domácnosti s FO poberajúcu HN, konania žiadateľa a členov domácnosti začaté pred podaním žiadosti, bytové pomery žiadateľa a ostatných členov domácnosti.

2. CHCEM SA ÍSŤ NA SUBSTITUČNÚ A NIEKTO MI HOVORIL, ŽE CEZ VÁS SA TAM DOSTANEM ĽAHŠIE. JE TO PRAVDA?

ODPOVEDÁ PALO:

Čiastočne to je pravda. Máme nepísanú dohodu s Mudr. Vidom v Trnave, že pokiaľ na prvé stretnutie prídete spoločne s nami alebo si stretnutie dohodnete prostredníctvom nás, tak je veľká pravdepodobnosť, že vás do liečby aj zoberie. No stále musíte dodržať ostatné pravidlá ako iní pacienti – nutnosť občianskeho preukazu, kartičky poistenca, nulový dlh alebo splátkový kalendár v zdravotke, a ešte veľkou výhodou je vaša zdravotná karta od psychiatra.

RESOCIALIZÁCIA

Liečba = vyliečenie????

Ahojte, pokračujeme s našim miniseriálom o liečení a resocializácií. Dnes vám v skratke napíšem, čo všetko potrebujete k liečeniu mať pripravené a aké typy liečení na našej rodnej hrude môžete absolvovať.

Takže, o čom vlastne je liečba?

Liečba ako taká hovorí o zmierňovaní a ideálne odstránení prejavov nejakej choroby až do tej miery, že sa človek vníma ako zdravý. Inak – **mimochodom** – to, či ste závislí, môže určiť iba špeciálny lekár – psychiater podľa presnej diagnostiky. Liečba by mala prebiehať v štyroch etapách, ktoré však na seba nemusia nadväzovať. Ja Vám dnes budem písať najmä o **prvých dvoch:**

Detoxifikácia – alebo jednoduchšie **DETOX** je zvládnutie akútneho abstinenčného stavu s pomocou liekov. Podstúpiť detox môžete v špeci ambulanciách, na psychiatrických oddeleniach nemocníc, na lôžkovej časti centier pre liečbu drogových závislostí a inde, kde je to možné a je tam psychiater. Ten tam musí byť vždy prítomný. **Väčšinou trvá cca 2-3 týždne.**

Odvykacia liečba – to je u nás vnímané ako liečenie na 3 mesiace napr. vo Veľkom Záluží. Menej časté to býva aj ako súčasť resocializačných zariadení, ale musí medzi pracovníkmi byť psychiater alebo psychológ. Opäť je veľmi časté, že dostávate na zmiernenie alebo upokojenie lieky. Čo je cieľom práve takejto odvykacej fázy sa môžete dozvedieť v rozhovore s Martinom Valentínom, ktorý pre vás pripravila Katka. **Nevýhodou tohto typu liečenia je podľa mňa fakt,** že po troch mesiacoch sa väčšina z vás cíti už ako tak dobre, pri sile a akútne stavy odzneli. **Človek je „hrdinom" a mnohí z vás sa vracajú späť do prostredia, v ktorom fungovali** pred liečením**. Avšak za takú krátku dobu je pocit vyliečenia iba veľmi klamlivý.** Zmeny postojov, vôľa, motivácia byť čistý je veľmi nestála. A to ešte nepíšem o tom, že za tri mesiace dáte ledva dokopy seba po zdravotnej

stránke, ale neriešili ste ešte vzťahy s rodinou, partnerom/kou, deťmi alebo v práci. Všetko si to na vás počkalo a keď vychádzate po troch mesiacoch z liečby – často krát sa to na vás opäť zvalí. A práve tu je potrebné nezostať v tom sám.

Ideálnejšie by bolo riešiť ďalšiu pomoc – či už ambulantne alebo (čo odporúčame pre dlhodobejší efekt) – **ísť do niektorej terapeutickej komunity, ktorú na Slovensku máme.** Práve tam si vytvoríte **čas na vnútornú premenu a trvalejší efekt.** Niektorí možno budú namietať, že nemajú čas na rok strávený niekde v resoci. Ale keď si vezmete koľko času vám zožralo zháňanie drog, riešenie prachov, možno problémy doma, tak je to určite niekoľko násobne viac ako ten rok. **A preto si myslím, že efektivita týchto 3 mesačných liečení bude stále nízka, ak sa neposuniete ďalej k ďalšej pomoci.**

Samozrejme – detox i odvykačka je prvý krok, v ktorom vám môžeme pomôcť.
Na Slovensku to momentálne funguje tak, že potrebujete mať vybavené:

- občiansky preukaz a kartičku poistenca,
- v zdravotke by ste nemali mať dlhy, alebo by ste mali mať aspoň splátkový kalendár,
- objednáte sa u psychiatra, ktorý vám napíše odporúčanie,
- objednáte sa na liečenie,
- nastúpite na liečenie s výbavou, ktorú vám nakážu zobrať (oblečenie, hygiena, doklady).
- **POZOR** na liečenie si nenoste mobily, tablety, PC, no proste nič, čo by vám pomohlo ku komunikácií s vonkajším svetom

S týmto všetkým vám vieme byť nápomocní – stačí keď sa spýtate na teréne alebo v ZÓNE. A o čom sú resoci či terapeutické komunity – napíšem najbližšie ;)

Andrejka

ROBÍTE PRE SEBA VIAC AKO STE ROBILI PREDTÝM

Robíte pre seba viac ako ste robili predtým

Mgr. Martin Valentíny, PhD vyštudoval sociálnu prácu, absolvoval psychoterapeutický výcvik a kopu ďalších vzdelávaní. V súčasnosti popri práci študuje na ďalšej vysokej škole. V rozhovore vám prezradí, ako vidí detox a liečbu závislosti.

Martin, ak môžeš, predstav v krátkosti zariadenie, kde pracuješ.

Pracujem v Psychiatrickej nemocnici Veľké Zálužie, ktorá sa venuje všetkým psychiatrickým diagnózam (napr. depresie, schizofrénia, neurózy atď.) ale aj závislosti. Pri nej vychádza zo Skálovej filozofie. Zameriava sa na režim a pravidlá v procese liečby a doliečovania závislosti.

Aké má podľa teba výhody a nevýhody detox?

Výhodou je samotný cieľ detoxu. Očistiť organizmus od drogy v bezpečnom prostredí. Riziko je, že v rámci „absťáku" môže dôjsť k zlyhaniu organizmu čo môže byť doma veľmi nebezpečné.

Nevýhodou podľa mňa je, ak je počas detoxu pridružená aj substitučná liečba bez následnej resocializácie. To vedie obyčajne len ku kombinovaniu substitučnej látky s drogou.

Aký je podľa teba ideálny postup, keď sa niekto rozhodne zmeniť svoj aktuálny životný štýl?

Podľa toho do akej miery sa ho rozhodne zmeniť. Zmena životného štýlu je aj to, že si drogu aplikuje bezpečnejším spôsobom, napr. sterilnou ihlou alebo využíva vaše poradenské/podporné služby, či iných.

Ak sa bavíme ale o abstinencii, je potrebné objasniť, že abstinencia pre „nás" neznamená neužívať drogu a pritom žiť rovnako ako doteraz.

To, že niekto začal užívať drogy je vlastne výsledok toho, ako žije/žil svoj život. Užívanie drog neprišlo len tak samo od seba. Niekde to malo spúšťač. Väčšinou ide o spleť nepriaznivých okolností. Ale aby som odpovedal na otázku, tak najpodstatnejšie je skutočne chcieťprestať užívať drogy. Nie preto, že to chce rodina, spoločnosť. Ale preto, že daná osoba prestane vidieť zmysel v užívaní drog. Systém ako sa dostať na liečbu je cez ambulantného psychiatra. Ten kontaktuje potom psychiatrické oddelenie alebo nemocnicu, kde sa dotyčnej osobe stanový termínnástupu na liečbu. Ideálne je ak sa potom ďalej pokračuje v resocializácií.

Aké vidíš pozitíva a negatívna dlhodobej liečby?

Negatívum je, že liečba trvá z pohľadu klientov príliš dlho. Hlavne počas našej liečby (strednodobej) sa často stretávam s tým, že 1,5 roka v resocializačnom zariadení je príliš dlho a vnímajú to ako obmedzovanie slobody. Pre niektorých je aj 10 týždňov príliš dlho. Ale v tomto prípade možno ani tak nejde o nevýhodu nastaveného systému, ako o odhodlanie daného klienta čo všetko spraví pre to, aby sa mu ľahšie abstinovalo. Ako nevýhodu vidím, že klient môže zostať „závislý“ na službe, resp. bezpečnom prostredí, ktoré mu resocializačné zariadenie ponúka. V tom nastáva riziko, že sa bude horšie adaptovať na bežné prostredie. Odporúčam, aby si klienti vyberali resocializačné zariadenia, kde sa klienti môžu viac adaptovať v spoločnosti a viac sa dostanú do kontaktu s bežným životom už počas resocializácie.
Druhá strana mince je, že klient má ešte dostatok času na to, aby si doriešil svoje problémy pred tým ako sa pustí do bežného života. Pacienti od nás odchádzajú motivovaní k zmene svojho života. Žiaľ narážajú na to, že ich predstavy boli príliš ideálne a nie všetky oblasti vo svojom živote dokážu zmeniť. Nemajú na to ešte dostatočné schopnosti alebo to chcú príliš rýchlo. V tomto vidím výhodu resocializácie. Je to postupné a bezpečné učenia sa „plávať“ vo svojom živote.

Ak máš chuť, môžeš niečo odkázať našim čitateľom.

Myslím si, že môžete byť na seba hrdí, že využívate služby Združenia STORM, nech sú vaše dôvody akékoľvek. Robíte pre seba viac ako ste robili predtým, než ste ich začali využívať. Zároveň sa s týmto neuspokojte. Ak ste sa dokázali dostať sem, nevidím dôvod prečo by ste sa nemohli dostať ďalej. Všetko je to vo vašich rukách aj keď to možno nevidíte.

Katka

ANKETA
DETOX a VY

Počas posledných terénov a služieb v ZÓNE sme sa vás pýtali na vaše skúsenosti s detoxom. Prečo ste boli, aké to tam bolo a čo po? To je len pár otázok, ktoré ste od nás počuli a ja by som vám chcel poďakovať za ich zodpovedanie.

Mária Lujza: *„Nikdy som na detoxe nebola a ani nechcem ísť. Jedine keby mi začalo prepínať.“*

Ž: *„Ešte som nebola, ani neviem poriadne čo to je. Spomínal mi to kamoš, ten tam chce ísť, niečo mi o tom hovoril, že je to super.“*

Anonymka: *„Bolo tam dobre, v Ľudovítove aj detox aj v resoci. Detox som mala suchý. Musím ísť voľakde aj teraz. Mama mi vybavila v Žiline. Stačí len ísť.... len keby sa chcelo.“*

Martin: *„Nebol som. Išiel by som keby som bol na tom vážne zle. Cítil by som, že nevládzem.“*

Anonym: *„Nebol som. Neviem ako to prebieha, v živote som nebol. Neviem si predstaviť keď som neskúsil. Detox je náhrada proti heroínu.“*

Zuzana: *„Ja som zažila detox. Ale čo to je, keď néjdeš hneď na liečenie. To je nič. A hlavne v Galante.“*

Anonymka: *„Bola som len v resoci dva týždne. Inde som nebola. Detox je odvykacia kúra, presne neviem.“*

Anonym: „V rámci liečenia som absolvoval detox vo Veľkom Záluží na akútnom oddelení. Bolo mi tam výborne.... no nikomu nieje výborne keď im chýba dávka. Pod detoxom rozumiem vylúčenie toxickych látk z organizmu. Po detoxe lepšie zaberie tovar. Človek myslí inak až po cca 3 týždňoch od skončenia detoxu. Nestačí len detox."

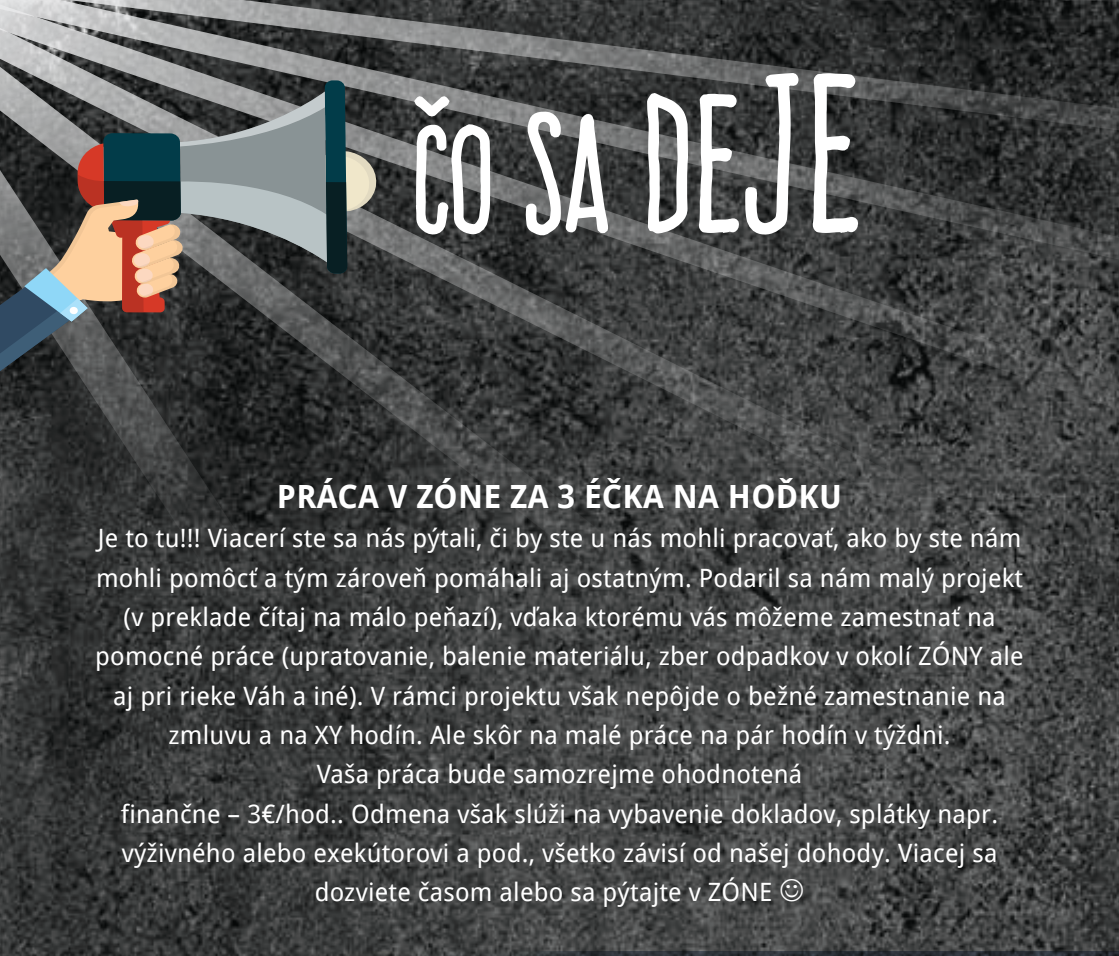
Estino: „Bol som veľa krát na detoxe. Najviac v Galante na psychiatrii. Bol som v pohode. To považujem za najviac. Keď človek je sám sebe pánom. Potom už je na ňom ako ďalej. Detox je vykrízovanie, hrubé vyčistenie."

Marek: „Moj prvý detox bol divočina – neskutočná divočina"

Andrej (sociálny pracovník):

„ČO? – prečistenie tela od drog
KDE? – Doma, psychiatria
AKO? – psychiatria – možnosť dať si lieky, ktoré vám zoslabia absťák/krízu
– doma – treba sa pripraviť na krízu, najlepšie je poprosiť niekoho, nech je s vami doma, aj keď nie v kontakte, ak by ste niečo potrebovali. Ak vám vyhovuje samota pripraviť si jedlo, vodu a všeličo čo vám pomáha zvládať krízu (okrem drog či iných liekov, ktoré zneužijete – nevymieňate drogu za drogu, ale snažíte sa ju dostať z tela) Po detoxe – 2 týždne až 3 mesiace máte zníženú toleranciu – ak sa rozhodnete znova sa nastreliť dajte si menej a postupne."

Palo



ČO SA DEJE

PRÁCA V ZÓNE ZA 3 ÉČKA NA HOĎKU

Je to tu!!! Viacerí ste sa nás pýtali, či by ste u nás mohli pracovať, ako by ste nám mohli pomôcť a tým zároveň pomáhali aj ostatným. Podaril sa nám malý projekt (v preklade čítaj na málo peňazí), vďaka ktorému vás môžeme zamestnať na pomocné práce (upratovanie, balenie materiálu, zber odpadkov v okolí ZÓNY ale aj pri rieke Váh a iné). V rámci projektu však nepôjde o bežné zamestnanie na zmluvu a na XY hodín. Ale skôr na malé práce na pár hodín v týždni.

Vaša práca bude samozrejme ohodnotená finančne – 3€/hod.. Odmena však slúži na vybavenie dokladov, splátky napr. výživného alebo exekútorovi a pod., všetko závisí od našej dohody. Viacej sa dozviete časom alebo sa pýtajte v ZÓNE ☺

PRÁVNIK STÁLE K DISPO

Právnika Martina si určite pamätáte. Neraz ste využili jeho služby v teréne alebo v ZÓNE. Pokiaľ máte nejaké právne otázky, nejasnosti alebo blížiace sa právne problémy, tak sledujte oznamy o termínoch, resp. sa pýtajte pracovníkov. Chodí vždy 1x mesačne do terénu v Nitre (väčšinou štvrtky) a 1x mesačne do ZÓNY (väčšinou stredy).

KRVAVÁ VOJNA NA FILIPÁNACH

"Ak poznáte človeka závislého od drog, radšej ho zabite." Filipínsky prezident vyhlásil vojnu drogám. Počas troch mesiacov zomrelo viacej ako 800 ľudí, ktorí mali niečo spoločné s drogami....teda aspoň toto je ospravedlnenie toho, čo sa deje. Všetci policajti môžu zobrať zákon do vlastných rúk a „uzdraviť" tak krajinu od drog. Postupy filipínskeho prezidenta odsudzujú medzinárodné ľudskoprávne organizácie, domáci obyvatelia sa ho začínajú báť. Na polícii sa začali hlásiť ľudia, ktorí sa otvorene priznávajú k tomu, že sú závislí od drog či priamo drogoví díleri – nechcú, aby ich polícia zabila na ulici, radšej pôjdu do väzenia.

Dúfame, že prezident dostane rozum a svoje nariadenia zmierni....inak je ťažko povedať, kde to skončí. Viete si predstaviť, že by takéto nariadenie prešlo na Slovensku?

Palo

OD VÁS PRE VÁS

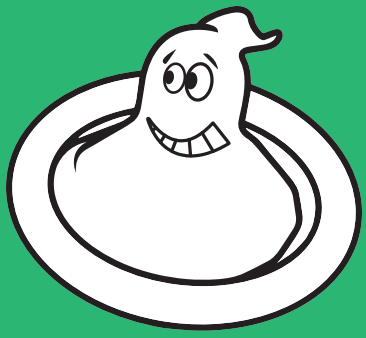
POZDRAVY Z RAKÚSKEHO VÄZENIA

ZÁBAVA

Včera mi jedna slečna ponúkla sex. Na oplátku chcela aby som na facebooku urobil reklamu na nejaký čistiaci prostriedok. Samozrejme som odmietol, pretože mám pevnú vôľu a morálne zásady. Tak silné ako Ajax – supersilný čistič kúpeľní. Teraz dostupný aj s vôňou citrónu alebo vanilky.

Na záhorskej svadbe prišlo náhle chlapíkovi nevoľno a rozbehol sa na záchod - typickú dedinskú drevenú latrínu. Keď dlho nechodil, vybrala sa za ním manželka a našla ho skloneného nad latrínou celého zababraného od hovna.
"Čo to tu preboha robíš?"
"Ale, ako som šabloval vypadla mi protéza!"
"A to ju odvtedy hľadáš?"
"Áno, už som našiel tri, avšak ani jedna mi nepasuje."

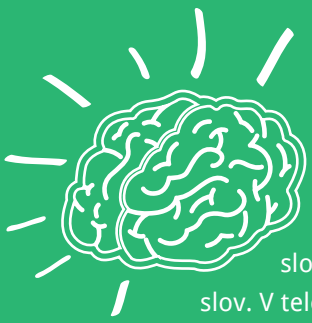
Vedci zistili, že narodeniny priaznivo vplývajú na Naše zdravie. Čím viac narodenín máme, tým dlhšie žijeme.



Ako zastaviť šíreniu HIV a AIDS v Afrike? Sex len po večeri.

„Pekná kabelka, koľko si za ňu dala?“
„Päťkrát.“

Dve blondínky, jedna vraví druhej:
„Muž mi dal kreditku, ideme nakupovať!“
„A PIN dal?“
„Nie, nepindal.“



NEBUĎ LEMRA A POTRÁP MOZOČEK

Osemsmerovka je logická hra, zábavná hádanka, alebo slovný hlavolam. Skladá sa z tela osemsmerovky a zo zoznamu slov. V tele osemsmerovky sú na prvý pohľad náhodne zoradené písmena vedľa seba a v riadkoch tak, že ju celú vyplnia. Slová zo zoznamu slov má lúštiteľ vyhľadať a vyškrtať.

Bob Marley
„Pravda je taká,
že každý ti raz ublíži.
Musíš nájsť ľudí,
pre ktorých....

AMINOKYSELINA - ANIÓN - ARGÓN - ATIKA - ATLETIKA - BEŽCI - BRALO - DÁVKA - DIATERMIA - DIVIAČIK - EIDAM - EMIRÁT - ERIKA - ETAPA - HÚSKA - ISKRA - ISLAM - ĽADVINA - NAVRHOVATEĽ - PITIE - PRÚTY - RARACH - RUINA - SKLÁR - TRASA - TRIAS - TUŽKA - ÚDERY - VATRA - VERŠE - ZÁŠTITA

D I V I A Č I K S A A
A S S S O K N Ó I N A
Ľ K A L B E Ž C I I K
E R I K A P R U L L V
T A B A D M E Z T E Á
A T T R I A S Á R S D
V C A R A R Í Š L Y T
O Y Á A T L E T I K A
H T R A E E O I P O S
R Ú D E R Y T T T N I
V R S E M T M A D I E
A P A K I T A Ť P M P
N Ó G R A N I V D A Ľ

Internetové TIPY

www.substitucna-liecba.sk

internetová stránka s praktickými info určenými pre rodičov, odborníkov ale hlavne užívateľov. Je pravda, že informácie sú veľmi jednoduché a strohé, no zároveň odkazuje na skoro všetky typy liečby a prevencie, ktoré sú na Slovensku dostupné. Veď klikajte a uvidíte

www.drogy.org

Stránka je určená výhradne pre ľudí, ktorí užívajú drogy. Dozviete sa ako sa dostať na detox, na psychiatriu...., niečo o filozofii Harm Reduction ale taktiež časy a miesta výmenných programov na Slovensku. Nevýhodou je, že sa musíte prihlásiť, čo môže byť niekedy prekážka.

www.fnnitra.sk / www.fntt.sk / www.nemocnica-galanta.sk

Stránky nemocníc v Nitre, v Trnave a v Galante, kde sa veľmi ľahko preklikáte až k psychiatrickej časti. Môžete si pozrieť foto z oddelení, no predovšetkým kontakty na hlavnú sestru, u ktorej sa môžete objednať na detox.

www.sledujuto.sk

Stránka na odľahčenie. Všimli sme si, že veľmi radi sledujete rôzne filmy, väčšinou na youtube, no nie vždy nájdete, čo hľadáte. AAA teda na youtube (s dabingom) toho moc nie je. Klikajte na stránku a máte zaručené pozeranie.

Palo

ČASY A MIESTA SLUŽIEB

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 NITRA
(terénna služba, auto, pešo)
Pondelok, Štvrtok
od 18:00 – 20:00 Klokočina (pri poliklinike)
V čase služby terénny mobil: **0905 788 275**
Info aj na **krokvpred.storm@gmail.com**

KROK VPRED

KROK VPRED TRNAVA
(terénna služba, zelené bicykle)
Streda
18:30 – 20:15 Staničný park pri parkovisku autobusov
Štvrtok
18:30 - 19:45 Mikovíniho ulica, Pneubox
19:50 – 20:15 parkovisko pri SAD-ke
V čase služby terénny mobil: **0910 601 202**
Info aj na **krokvpred.storm@gmail.com**

ZÓNA

ZÓNA
(kontaktné centrum)
Garbiarska 18, Sereď

Pondelok	09:00 - 13:00
Utorok	09:00 - 13:00
Streda	09:00 - 13:00

V čase pracovných dní: **0905 943 229**
Info aj na **zona.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

Právo na gramatické a grafiké chyby vyhradené.