STORM ik

2017 AUGUST

OBSAH

Združenie STORM

SME TU PRE VÁS	03	
PALOV PRÍHOVOR	04	„Hiiii počuli ste, on je v blázinci“
BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA	05	PSYCHO
ZDRAVIE	06	Procesný základ
PRÁVO	08	Fazuľa verzus jablko
PÝTALI STE SA	09	
RESOCIALIZÁCIA	10	Stredoslovenčina v terapeutickej komunite?
ROZHOVOR	12	Slovenská duša, ktorá lieči však tie zahraničné
KVÍZ	14	Trápne otázky?
ČO SA DEJE	16	
OD VÁS PRE VÁS	18	Hriešnik, Plačem, STORM - KOČKY
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 08/2017 vypracovali pracovníci Združenia STORM.

VYDAVATEĽ: Združenie STORM, Nedbalova 17, Nitra • www.zdruzeniestorm.sk
zdruzenie.storm@gmail.com • www.e-poradna.sk • 0905 943 229
ISSN 2454-0463
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:

nadácia pontis · norway grants · Budúcnosť · Ministerstvo zdravotníctva SR

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 3 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, HIV, HEPATITÍDY B a C, SYFILIS 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

"HIIII POČULI STE, ON JE V BLÁZINCI"

Cvokhaus, cvokárna, blázinec, psychoška, magorka, čo myslíte, o čom bude augustové číslo? Správne ☺ tentokrát sa dočítate o psychiatrických klinikách. Ako to u nás funguje ale aj ako to funguje napr. aj v Nemecku. Kto patrí na psychiatriu a kto nie? Som blázon, keď chcem liečbu nastúpiť dobrovoľne? Okolo psychiatrií sa vznáša jedna veľká strašidelná bublina nazvem ju „hiiii počuli ste, on je v blázinci" akoby nejedna babka zo susedstva povedala. Toto sú však presne reči, ktoré netreba počúvať. Vychádzajú z predsudkov a stereotypov, ktoré sa tradujú od založenia modernej medicíny.... min na Slovensku. Dôležitejšie ako nejasné blabotanie za chrbtom je vaše zdravie. Zdravie, ktoré každý z nás máme nenahraditeľné. Určite by ste aj vo svojom okolí našli niekoho, kto podcenil starostlivosť o svoju vonkajšiu schránku ale hlavne psychostránku. Práve preto apelujem na vás, dávajte si bacha na každý kus z vás. Netreba brať ohľady na cudzie pohľady. Čo všetko na to treba a ako to tam prebieha si pre vás pripravila Vesna. Katka k tomu hádže pár fazúľ„, ehmmm skôr prdov...noooo veď čítajte a dozviete sa viacej.

Staronovinkou je kvíz skladajúci sa z piatich otázok, ktoré som vylovil z júlového čísla. Takže ak ste čítali alebo si trúfate len tak, tak skúste. Nič nestratíte. Môžete len získať. Fyzickú odmenu – 3 gumy alebo 3 ihly alebo 3 polievky ale aj duševnú odmenu – vedomostný rast ☺ Nikdy neviete kedy sa vám zíde správna odpoveď.

Prajem príjemné čítanie a úspešné kvízovanie

Palo

BUDÚCNOSŤ BEZ NÁSILIA

Psycho

Opäť sa vrátime k psychickému násiliu, ktoré často zažívate, no možno si to vtom všetkom zhone, strese, napätí a krízach ani neuvedomujete. Určite to pre vás nebude to prvé, čo budete riešiť, no z dlhodobého hľadiska mávajú práve tieto prejavy násilia vážne následky - dochádza k citovým poruchám a poruchám správania (nízke sebavedomie a sebaúcta), depresie, pocity úzkosti, strach z niečoho nekonkrétneho, strach dôverovať či rozvíjať vzťah. Vzhľadom k tomu, že žiadny deň nie je rovnaký a drogy vás privádzajú do všelijakých situácii je ťažké určiť či máte rôzne stavy z násilia alebo zo životného štýlu, ktorý vediete. Dbajte hlavne na svoju psychickú pohodu aspoň vo vzťahu s partnerom či s vašim zákazníkom (každý máme hranicu znesiteľnosti inde).

Jedná sa najmä o: slovné týranie, ide o narušenie vlastnej hodnoty a psychického zdravia. Patrí sem aj zosmiešňovanie v súkromí i na verejnosti, urážlivé poznámky o výzore alebo charaktere, osočovanie a výbuchy zlosti. Psychickým násilím sú aj rôzne vyhlásenia o osobe (je pomätená až šialená, psychicky chorá, namýšľa si, má samovražedné sklony). Páchatelia tieto vyjadrenia používajú na odvrátenie pozornosti od vlastných činov, hľadajú problém v obeti.

Dôsledkami môžu byť:

1. Štokholmský syndróm - pripútanie, ktorého znakmi sú lojalita a spolupráca s násilníkom (vnímanie násilníka ako toho dobrého).

2. Syndróm týranej ženy - znížená schopnosť ženy efektívne reagovať na prežívané násilie (opakovanie kruhu násilia).

3. Posttraumatická stresová porucha – býva traumatickou pre väčšinu ľudí.

4. Naučená bezmocnosť – treba oddeliť obeť od násilného partnera (môže byť nevyhnutná vonkajšia pomoc).

5. Sebazničujúce reakcie (popieranie viny útočníka, minimalizácia následkov).

Jednou z možností ako sa dostať z násilného vzťahu či kruhu násilia (zákazník, partner, „strážca“) môže byť psychiatria (ak užívate návykovú látku) – detox (3 mesiace max.). a následne resocializácia. Čo potrebujete na detox, či do resocu a ako sa tam dostať sa dočítate v ostatných článkoch. Alebo sa nás pýtajte priamo na službách. Sme tu pre VÁS.

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
PROCESNÝ ZÁKLAD

S čím sa viete stretnúť na psychiatrii počas liečby?
Témou tohto stormíka je psychiatria, tak som sa rozhodla priblížiť vám, ako asi prebieha liečenie na psychiatrii. Čo vás tam čaká, ak sa tam rozhodnete ísť.

Najprv musíte absolvovať detox (očista organizmu od drog) – môže trvať od 7 do 30 dní. Potom nastupujete na liečenie – môže prebiehať ambulantnou alebo lôžkovou formou. Môžete sa liečiť v centre pre liečbu drogových závislostí alebo na psychiatrii. V psychiatrickej nemocnici potrebujete kartičku poistenca, občiansky preukaz, odporúčanie od obvodného lekára alebo psychiatra a hlavne vašu pevnú vôľu a odhodlanie do toho ísť. Čaká vás tam režimový proces, ktorý záleží od vášho aktuálneho zdravotného stavu. Zaradia vás do terapeutického procesu na oddelení, budete mať napr. pracovnú rehabilitáciu a aktivity vo voľnom čase (šport, skupinové vychádzky pod dozorom, rôzne súťaže, kvízy, svojpomocné skupiny). Popri tom je prítomný aj psychoterapeutický proces, ktorý je základným procesom v liečbe návykových chorôb. Interakčné skupinové terapie tvoria základ psychoterapeutického pôsobenia, kde vás vlastne zaradia hneď po nástupe na liečbu. Ešte je možnosť individuálneho liečenia, resp. terapia s jednotlivcom, pri krízach a ťažkých psychických stavoch.

Mnohí z vás viete o mnohoviac povedať z vašej osobnej skúsenosti ako prebieha liečenie na psychiatrii, budem rada, ak si o tom niekedy pokecáme v teréne. ☺

Vesna

PRÁVO

FAZUĽA VERZUS JABLKO

Je mi jasné, že peňazí je vždy málo a myslieť na platbu zdravotného poistenia je ako jesť horúcu fazuľovú polievku v týchto horúčavách... Proste na prd. Isto sa to však hodí. Veď to poznáte s tým jablkom, či? Je síce všeliek, no dlh za vás neuhradí. Ak ste raz dlžníkmi na zdravotnom poistení (česť tým, čo si ho platia resp. muklujú a zamestnávateľ ho im odvádza) moc si v oblasti liečby (akejkoľvej, aj tej na psychiatrii) nešktrnete. To znamená SMOLKAAAAAA. Ak by sa vám zadarilo obabrať lekára či lekárnika (áno vzťahuje sa to aj na lieky na recept) štafetu smoly preberajú na čas oni, no čierny Peter sa vráti ako bumerang v podobe pána exekútora a ten sa teda až tak neserie (ako po tej fazuľovej ☺).

Ak máte dlh na zdravotnej poistovni, máte nárok len na vám nám známu **nedkladnú starostivosť.** Tú definuje zákon č. 576/2004 Z.z. ako zdravotnú starostlivosť poskytovanú osobe pri náhlej zmene jej zdravotného stavu, ktorá **bezprostredne ohrozuje jej život alebo niektorú zo základných životných funkcií,** bez rýchleho poskytnutia zdravotnej starostlivosti môže vážne ohroziť jej zdravie (napr. tie obrovské pavúky vidí len váš kamoš a je už celkom vo vážne hlbokom lese a nie a nie sa z neho dostať von, ani tá pena okolo jeho úst nie je lákavá), spôsobuje jej náhlu a neznesiteľnú bolesť alebo spôsobuje náhle zmeny jej správania a konania, pod ktorých vplyvom bezprostredne ohrozuje seba alebo svoje okolie. Neodkladná starostlivosť je aj zdravotná starostlivosť **poskytovaná pri pôrode.** Neodkladná starostlivosť je aj **vyšetrenie osoby označenej za možný zdroj rýchlo sa šíriacej a život ohrozujúcej nákazy,** diagnostika a liečba osoby s rýchlo sa šíriacou a život ohrozujúcou nákazou. Súčasťou neodkladnej starostlivosti je neodkladná preprava osoby do zdravotníckeho zariadenia, neodkladná preprava medzi zdravotníckymi zariadeniami a neodkladná preprava darcov a príjemcov orgánov, tkanív a buniek určených na transplantáciu; neodkladnú prepravu vykonávajú poskytovatelia záchrannej zdravotnej služby.

Viem, nie je to moc nádejné, no ak máte reálny záujem zdržať sa na psychiatrii, pomôže aj snaha o splátkový kaledár. Info o ňom získate buď v teréne, v ZÓNE, no najviac super je ísť do pobočky svojej zdravotnej poistovne a zistiť si konkrétne ako sa veci majú napr. aj za pomoci sociálnej asistencie.

Katka

PÝTALI STE SA

MÔŽETE MI DAŤ NA VÝMENE AJ OBVÄZ? MÁTE ICH?

ODPOVEDÁ PALO:

Určite. K dispozícii máme rôzne obväzy – obyčajné klasiky, elastické, malé, veľké... všeobecne máme dosť rôzneho matrošu na ošetrenie, ktorý vám môžeme dať ale hlavne máme také, ktoré používame pri ošetrení priamo my. Počas jednej služby môžete dostať max. 2 obväzy a max 2 balenie sterilných gáz. No stále platí, že vás môžeme ošetriť priamo na mieste, v relatívne čistom prostredí. Aaale hlavne si môžete dopriať chvíľku kľudu a pohody ako sa neskôr naháňať so samoošetrením.

BUDETE TESTOVAŤ AJ NA ŽLTAČKY?

ODPOVEDÁ PALO:

Budeme ☺ Otázka prišla v správny čas. Práve včera sme objednali testy na žltačky – hepatitídy C a B (alebo HCV, HBV), syfilis a HIV. Testovať sa zatiaľ môžete dať len v ZÓNE počas otváracích hodín. No už teraz premýšľame nad výjazdmi do terénov – Sereď, Nitra, Trnava. Vyhovovalo by vám testovanie v našom červenom aute alebo by ste radšej prišli na nejaké miesto? Napr. v Trnave na charitu? Dajte vedieť.

MÔŽEM SI (V TERÉNE) ZAVOLAŤ Z VÁŠHO MOBILU?

ODPOVEDÁ ANDREJ:

Okrem toho, že tento mobil (číslo naň je aj v STORMíku) slúži na to, aby ste sa informovali napr. o tom či sme v teréne (alebo prečo nie sme), môžete ho využiť aj na zistenie si informácii. Vždy je to po dohode s pracovníkmi, ktorí sú v teréne, či sa jedná o opodstatnený hovor. Keďže ide často o podvečerné hodiny uvediem niektoré príklady na aké hovory môžete telefón využiť:

- najbližšia rodina: otec, mama, súrodenci, manžel/ka,
- inštitúcie, non-stop infolinky: napr. zdravotné poisťovne, lekári – všehodruhu, ktorým sa dá dovolať v podvečer (napr. substitučná liečba v Trnave), do nemocnice, na pohotovosť, operátor (02, Orange, Telecom), infolinka na cestovné poriadky (vlaky, autobusy), do vášho zamestnania, pracovné agentúry, iné organizácie (útulky, nocľahárne, charita,...), detské domovy, školy a i.,
- a mnoho ďalších, ktoré mi nenapadli, ale rôzne situácie si to budú vyžadovať.

Avšak nie na telefonáty kamošom, taxikárom, atď. či na riešenie matrošu alebo inej priestupkovej či trestnej činnosti.

PÝTAJTE SA , PÝTAJTE SA....

RESOCIALIZÁCIA

Stredoslovenčina v terapeutickej komunite? miniseriál o tom, kto mi pomôže, keď chcem skončiť s drogami a chcem ísť do hôr

Spravili sme si menšiu odbočku k resocku v Čechách. Ale vráťme sa na našu rodnú hrudu. Moju naozaj rodnú – pretože pochádzam zo stredoslovenskej časti republiky. Ako je to v tomto krásnom kraji s terapeutickými komunitami?

Ak hľadáte silu a pokoj v prírode, odporúčam hľadať resocká práve tu. Medzi horami ako napríklad nad Zvolenom, v časti Kráľová funguje už mnoho rokov **komunita Návrat.**

Tak ako ste si to isto prečítali aj v iných článkoch v tohtomesačnom STORMíku – aj toto resocko potrebuje základnú detoxifikačnú fázu + strednodobú (3 mesačnú) liečbu – najčastejšie v Centre pre liečbu drogových závislostí. Od Zvolena je najbližšie takéto centrum v Banskej Bystrici.

Ale vráťme sa k Návratu. Z mojej osobnej skúsenosti ide o menšiu komunitu (12 miest) a vďaka tomu je práca s ľuďmi intenzívna a dôverná. Pri vstupe musíte mať odporúčanie od psychiatra a absolvovať motivačný pohovor. Program resocializácie trvá 13 mesiacov a je dobrovoľný.

V prvom týždni sa zoznámite s ostatnými členmi komunity a s pracovníkmi, pravidlami a procesmi fungovania. V tejto fáze si osvojujete režim. Lebo pravidelne vstať, upratať si izbu, dostaviť sa na čas na raňajky a pod. mnohým nejde. V tejto fáze sa láme motivácia. Prvé nepríjemnosti a krízy prichádzajú, človek zvažuje či zostať, či to stojí zato. Dôležité je túto fázu prežiť s pomocou odborníkov a nenechať sa strhnúť „krátkodobou depresiou alebo túžbou po drogovom štýle života“.

Druhá fáza je najmä o vzťahoch s ostatnými klientmi, s rodinou. Táto je náročná najmä na odpustenie a nové budovanie vzťahov.

Tretia fáza je zameraná na oslobodzovanie sa od bezpečia komunity, vžitie sa do pracovných návykov, zodpovednosti za seba i za skupinu.

Posledná časť je o prechode z komunity do otvoreného sveta – do práce, do školy.

Komunita ponúka psychoterapiu – skupinovú i individuálnu, sociálne poradenstvo, športovú terapiu, rodinnú terapiu, arte, muziko, nácvik relaxácie a pod.
Vždy keď som bola v tejto komunite, okrem krásy hôr a kopcov okolo, ma milo potešil komunitný duch a priateľský prístup. Nielen od klientov, ale aj od pracovníkov. Pristupovali ku každému veľmi individuálne, problémy sa riešia parlamentne.
Rôznorodosť aktivít a terapií pomáha k lepšiemu zorientovaniu sa, stabilizácií a k pozitívnej zmene.

A to je asi to najdôležitejšie o čo v komunitách ide, že? ☺

Andrejka

SLOVENSKÁ DUŠA, KTORÁ LIEČI VŠAK TIE ZAHRANIČNÉ

MUDr. Peter Šomšák, rodák zo Spišskej Novej Vsi, ktorý odišiel hneď po skončení martinskej lekárskej fakulty do Nemecka, aj preto ako náš zdravotný systém vyzerá.

Vy liečite ľudské duše. Ešte stále platí, že ľudia sa neraz ostýchajú zájsť k psychiatrovi?

Tu je veľký rozdiel v tom, o ktorom národe hovoríme. Ja mám skúsenosť s ľuďmi, ktorí žijú v troch krajinách – nedelí ich ani 1000 kilometrov, ale sú to iné svety. Na Slovensku v tom stále vládne istá stigma. Napríklad mreže na uzavretých oddeleniach svedčia o tom, čo si ľudská spoločnosť myslí o psychicky chorých ľuďoch. Do akej miery im poskytuje dôstojnú zdravotnú starostlivosť. V západnej časti Nemecka, kde som pôsobil, neexistuje taká stigma z toho, že človek ide k psychiatrovi. Ani v malej dedine s tým nemá nikto problém. Ak na Slovensku povie človek v zamestnaní, že trpí depresiami, tak si môže „užiť" šikanovanie naplno.

Aj na rakúskom vidieku ešte stále existuje tá spomínaná stigma. Vo Viedni je to každému jedno. Ale predsa len vidím, že moji klienti sa s tým veľmi nechvália, najmä nie v práci.

Čiže naznačujete, že sme u nás ešte celkom nepochopili, že aj duševné problémy sú vlastne chorobné stavy, podobne ako telesné choroby?

Áno. V tomto štáte ešte veľa ľudí nepochopilo, že nejde o simuláciu s vidinou dosiahnutia práceneschopnosti či invalidného dôchodku, ale o skutočný stav, ktorý treba liečiť. A veľakrát spôsobí, že človek dlhodobo nemôže pracovať.

Pri slove psychiatria si ľudia neraz predstavia zvieraciu kazajku či pripútavanie k posteli. Používa sa to ešte dnes?

Zvieracie kazajky aj sieťované postele sa v západnej Európe nepoužívajú. My fixujeme niektorých pacientov k posteli popruhmi. Ale to len vtedy, ak hrozí riziko, že by agresívny pacient mohol ublížiť sebe, pacientom, alebo personálu.

Môže byť pripútaný dlhodobo?

Máme už oveľa lepšie lieky, takže je veľmi zriedkavé, aby bol pacient pripútaný dlhšie ako tri dni. Zvyčajne stačí jedna noc.

Sprchovanie psychiatrických pacientov studenou vodou je dnes už len vo filmoch?

Také niečo neexistuje, lebo to má dočinenia s ľudskou dôstojnosťou a lekárskou etikou.

A elektrošoky?

Tie sa robia u chronických a agresívnych pacientov. Ale v podstatne menšej miere ako v minulosti. Sprchovanie studenou vodou a elektrošoky sú už prejavom zúfalosti medicíny. Teda, keď už si nevie niekto rady, tak skúsi elektrošoky a bude dúfať, že sa to zlepší.

Rozhovor bol upravený a spracovaný podľa
https://www.aktuality.sk/clanok/300631/psychiater-zijeme-neosobnu-plytku-dobu-zavislost-na-internete-nici-stale-viac-ludskych-dusi/

Katka

KVÍZ
TRÁPNE OTÁZKY?

Čítali ste júlové číslo STORMíka? Ak áno, tak si vyskúšajte krátky kvíz a odpovede budete len tak sypať. Nečíítali ste? Nevadí. Skúste tiež. V prípade, že odpoviete správne na 3 z 5 otázok, tak si môžete vybrať jednu z mini odmien – 3 ihly alebo 3 gumy alebo 3 polievky. A to sa vyplatí

Aké signály môžete sledovať pri násilníkovi (partner, manžel, syn, zákazník, kamarát...)? Zakrúžkujte všetky správne odpovede

- a. Je nadmerne vlastnícky alebo žiarlivý.
- b. Kontroluje ti mobil a/alebo Facebook
- c. Vždy rád poďakuje.
- d. V minulosti už niekoho zbil.
- e. Neiniciuje sex ani iné formy intímností.

Čo spôsobuje vaginálnu mykózu? Zakrúžkujte všetky správne odpovede.

- a. Preprava v slovenských VAGónoch.
- b. Premnoženie kvasiniek v pošve.
- c. Nesprávne používanie kondómu
- d. Malá až žiadna hygiena

Za čo všetko môžete zaplatiť, ak porušujete verejné mravy? Zakrúžkujte všetky správne odpovede

- a. Neuposlúchnutie výzvy verejného činiteľa.
- b. Poškodenie alebo neoprávnené zaberanie verejného priestranstva.
- c. Hlasnejšie spievanie piesne Voda, čo ma drží nad vodou od Elánu.
- d. Úmyselné poškodenie cudzieho majetku.
- e. Vyplazovanie jazyka počas skákania na jednej nohe na železničnej stanici

Pôsobí protisvrbivo, protizápalovo, zvyšuje prekrvenie kože. Na ktorú masť platia tieto výroky?

- a. Octanový krém
- b. Zinková masť
- c. Ichtamol

Existuje na Slovensku čisto ženská terapautická komunita?

- a. Áno, ale neviem kde
- b. Áno je v ...
- c. Nie

ČO SA DEJE

ČISTÉ PRACHY

Určite ste si všimli, že v ZÓNE a v teréne stále dokola hovoríme o minipracovnej príležitosti za 3,5 € na hoďku. Pri podpise zmluvy sme si prešli vaše potreby, čo by ste chceli, čo potrebujete za dané peniaze a hlavne koľko, aby sme vedeli nastaviť počet odpracovaných hodín. Momentálne u nás pracujete ôsmi s rôznymi potrebami – subáče, okuliare, občiansky, rodný list, jedlo, betadin, špeci obväzy. Projekt nám skončí cca koncom augusta, no sme veľmi radi, že sa nám podarilo predĺžiť platené pracovné možnosti vďaka Trnavskému samosprávnemu kraju. Ak ste teda boli stále na vážkach, či sa do práce pustíte alebo nie, a nevedeli ste, či stíhate. Tak určite ☺

VÝMENA V TRNAVE

V minulom mesiaci sme v Trnave robili prieskum medzi vami. Chceli sme zistiť aké časy vám vyhovujú a zladiť ich s našimi časovými možnosťami. Ponúkali sme vám dve alternatívny. Zároveň by som chcel využiť aj STORMíka na malý prieskum – ktorý čas vám viac vyhovuje? Dajte nám vedieť.

STREDA
od 17:30 do 19:30
od 19:00 do 21:30

Čo sa týka štvrtku, tak sme zmenili časy na základe dlhodobého pozorovania a trávenia času priamo s vami v uliciach. Zrušili sme stanovisko pri SAK-ke, aby sme s vami mohli byť dlhšie pri PNEUBOXE. Už za nami nemusíte utekať, my vás počkáme

PRÍBEH – VŔTAČKA

Po dlhej dobe sme sa veľmi tešili, že sa nám podarilo získať poriadnu vŕtačku, aby sme si opravili a dotvorili všetko potrebné v ZÓNE. Naša radosť však trvala len chvíľu. Počas prípravných prác sme ju nechali bez dozoru asi na 10s (na chodbe pri charite) a zrazu bola fuč. Veľmi nás mrzela strata, no ešte viacej nás mrzí prístup jednotlivcov k službám, ktoré sa im snažia pomáhať. Teraz (znovu?) sa nesťažujeme. Skôr chcem upozorniť na našu povinnosť nahlasovať akúkoľvek krádež na polícii. Zároveň pri preukázaní vinníka pristúpime aj k individuálnej sankcii (zákaz meniť, zákaz využívania služieb, zákaz vstupu a pod.) podľa situácie.

Palo

OD VÁS PRE VÁS

Pamätáte si na tieto príspevky? Rozhodol som sa postupne uverejniť viacero príspevkov, ktoré ste nám za 15 rokov priniesli na uverejnenie. Pamätáte si ešte vašu tvorbu? Tvoríte ďalej? Radi uverejníme ☺ a ešte aj dostanete odmenu.

STORM – KOČKY

Meníme si staré ihly
Aby sme si dobre pichli

Rukavice, kondóm, čaj,
to je servis ajajáj.

Ešte úsmev na tvári,
Hneď sa všetko podarí.

Chodíme sem debil, somár
A my slušní.
Je to projekt veľkodušný.

STORMík silno čítajte,
Drogy radšej mne dajte.

1D81P/83N

Hriešnik

Už teraz tomu ja verím.
Za hriechy platiť sa musí.
Nič tu nezostane dlho
na zemi nepovšimnuto.

Len sa ty nesmej môj milý,
Kamarát môj ľahostajný.
Budeš plakať ty a trpko
veru s tými to slovami.

Mal vtedy si kamoš pravdu.
Boh je sudca spravodlivý.
Keď pikám teraz a plačem
za ohavné svoje činy.

Alex Viktoris

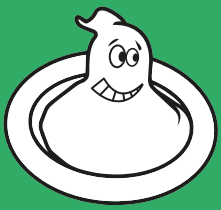
Plačem

Súmrak pomaly padá na krajinu a ja mlčky stojím a pozerám ako ma moja láska opúšťa. Kričím, volám „vráť sa mi. Neopúšťaj ma láska.“ Na chvíľu sa otočil a moje srdce sa rozbúchalo v radosti, že sa mi vráti. Ale bol to omyl. Posledný pohľad. Posledné zbohom a kráča dalej. Až sa jeho postava a stratí v hustej hmle. Stojím a plačem za láskou, ktorú tak milujem. Teraz je v mojom živote chlad, smútok, utrpenie. Ale niekde v kútiku môjho srdca ma hreje nádej, že sa mi raz vráti a ja budem držať v náručí jeho a nie iného.

Marika (Sládkovičovo)

ZÁBAVA

Najväčšia frajerina je v lekárni pri pokladni zbaliť ženskú, ktorá si kupuje tehotenský test.



Komisia sa pýta riaditeľa psychiatrickej liečebne: „Prečo vaši pacienti behajú po chodbách s volantmi z áut?“ Riaditeľ si vyberie z trezoru volant a hovorí: „Hneď to zistíme. Nasadnite.“

Blázon naháňa doktora so sekerou v ruke. Upachtený lekár zabehne do slepej uličky a nezostáva mu nič iné, ako sa pozerať na blížiaceho sa blázna a čakať na smrť. Ten pribehne, pozerá doktorovi do očí a povie: „Tu máš sekeru a teraz naháňaj ty mňa!“

Z rozhovoru bláznov: „Hádaj, čo mám v ruke?“ „Mrakodrap.“ „Ty si sa pozeral, že?“

Hovorí psychiater zúfalému pacientovi: „Určite vám budem vedieť pomôcť, ale najprv mi musíte porozprávať všetko veľmi podrobne, aby som pochopil vaše problémy. Preto vás prosím, buďte veľmi konkrétny a podrobný!“ „Dobre, pán doktor. Tak najprv som stvoril nebo a zem...“

NEBUĎ LEMRÁÁÁ A POTRÁP MOZOČEK

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			2			3		
2			3			4		
3			4			5		
4			5			6		
		3			4			5
		4			5			6
		5			6			7
		6			7			8

Internetové TIPY

www.pnpp.sk

Psychiatrická nemocnica Philippa Pinela Pezinok alebo ľudovo, ako ju všetci poznáme Pinelka či jednoducho Pezinok. Ževraj ide o našu jednu z najlepších psychiatrií, kde nájdete rôzne oddelenia, no pre vás sú zrejme najzaujímavejší DETOX – mužské a ženské oddelenie. Spojovateľka 033/6482 111, 123, 360

www.pnvz.sk

Psychiatrická nemocnica Veľké Zálužie. Kto nepozná Zálužie nech kričí ☺ Myslím, že medzi vami chyrujú rôzne zvesti o jej fungovaní, resp. o tom ako sa tam leží, čo sa tam robí, čo sa tam dá priniesť a čo nie. Nech sú reči aké sú, my odporúčame všetkými 10timi. DETOX sa vždy oplatí je stále lepší ako suchý domáci.

www.olup-prednahora.sk

Odborný liečebný ústav psychiatrický Predná Hora. Teraz som sa dozvedel niečo nové aj ja. Nečakal som takýto supiš vystihujúci názov, ktorý jasne hovorí, čoho sa tam dočkáte. Odbornej liečebnej pomoci – ak neviete kam a nechcete sa vracať do Pezinku alebo Zálužia, tak Predná Hora je ideál.

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 - 20:15 Mikovíniho ulica, Pneubox
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

Čítal si ?

....že nie ?!

...tak čítaj
a dozvieš sa viac,
čo robiť keď si
nahlavu"

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