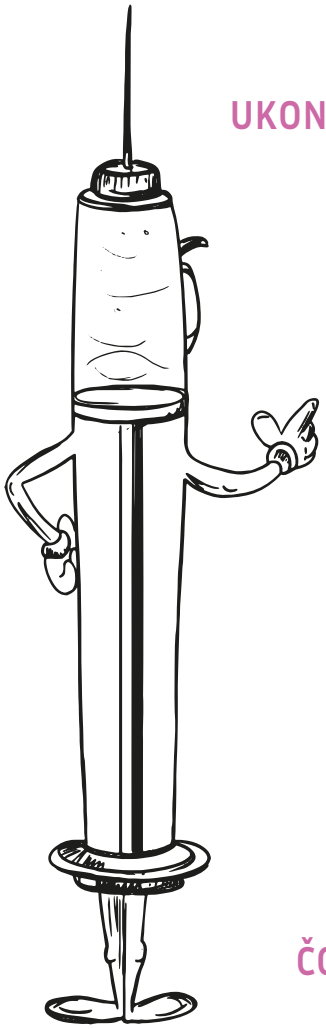
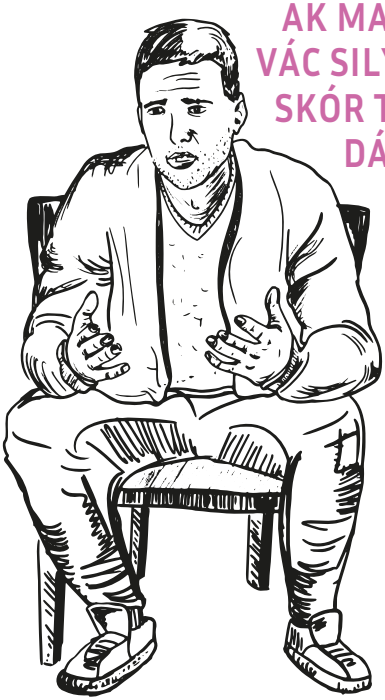
STORMĪk

NOVEMBER-DECEMBER 2021



AKO BEZPEČNE UKONČIŤ VZŤAH S HEROÍNOM?

AK MÁŠ VÁC SILY, SKÓR TO DÁŠ.



ČO BY SI PORADIL SVOJMU MLADŠIEMU JA?

Združenie STORM

· www.zdruzeniestorm.sk
· info@zdruzeniestorm.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 novemer-december/ 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
na telefóne, prídeme na dohodnuté miesto
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.

Ako bezpečne ukončiť vzťah s heroínom?

Závislosť na heroíne podľa mňa predstavuje začarovaný kruh, z ktorého je ťažko utiecť. Neustále zháňanie prachov, neustále zháňanie drogy, začínajúce absťáky a takto každý deň dookola. Ak sa rozhodneš z neho utiecť bude to náročné. Budeš potrebovať pravidelný harmonogram a hlavne podporu blízkych ľudí. Týmto článkom ti chcem pomôcť bezpečne ukončiť vzťah s heroínom doma.

Odborníci uvádzajú 4 fázy domáceho detoxu, ktoré som doplnila spoločne s niektorými klientmi, ktorí domáci detox absolvovali viackrát:

Plánovanie

je veľmi dôležité naplánovať si akým tempom budeš znižovať dávky heroínu a treba si určiť deň kedy ho vysadíš úplne.

Znižovanie

pred samotným detoxom je dôležité dostať svoju dávku na minimum. Prečo? Zníži intenzitu absťákov, ktoré nasledujú.

Samotná detoxikácia

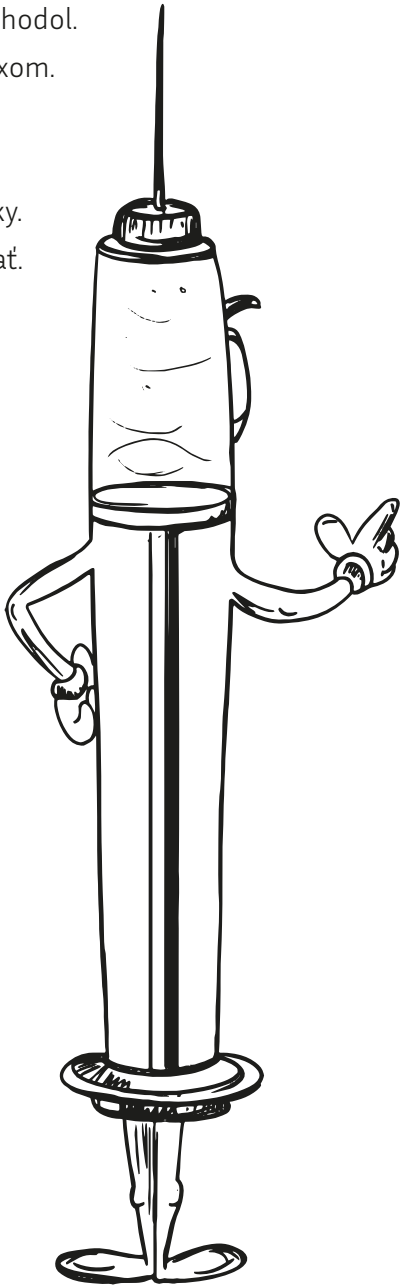
po vysadení heroínu detoxikácia organizmu trvá v rozpätí štyroch až desiatich dňí. U každého je to individuálne, záleží ako a koľko užíval. Kritické sú prvé štyri dni a vtedy maj pri sebe niekoho, kto ti pomôže.

Abstinencia a jej udržanie

V tejto fáze pretrvávajú psychické prejavy, ktoré dlho trvajú a môžu vyvolať spomienky z čias, kedy ten fet ovládal tvoj život. A vtedy vzniká pokušenie. Stretneš sa s ľuďmi, ktorí užívajú, alebo narazíš na situácie spojené s drogami a v tejto fáze je najviac dôležité byť na tieto veci pripravený. Spomenúť si na plán – čo, ako, kde, s kým.

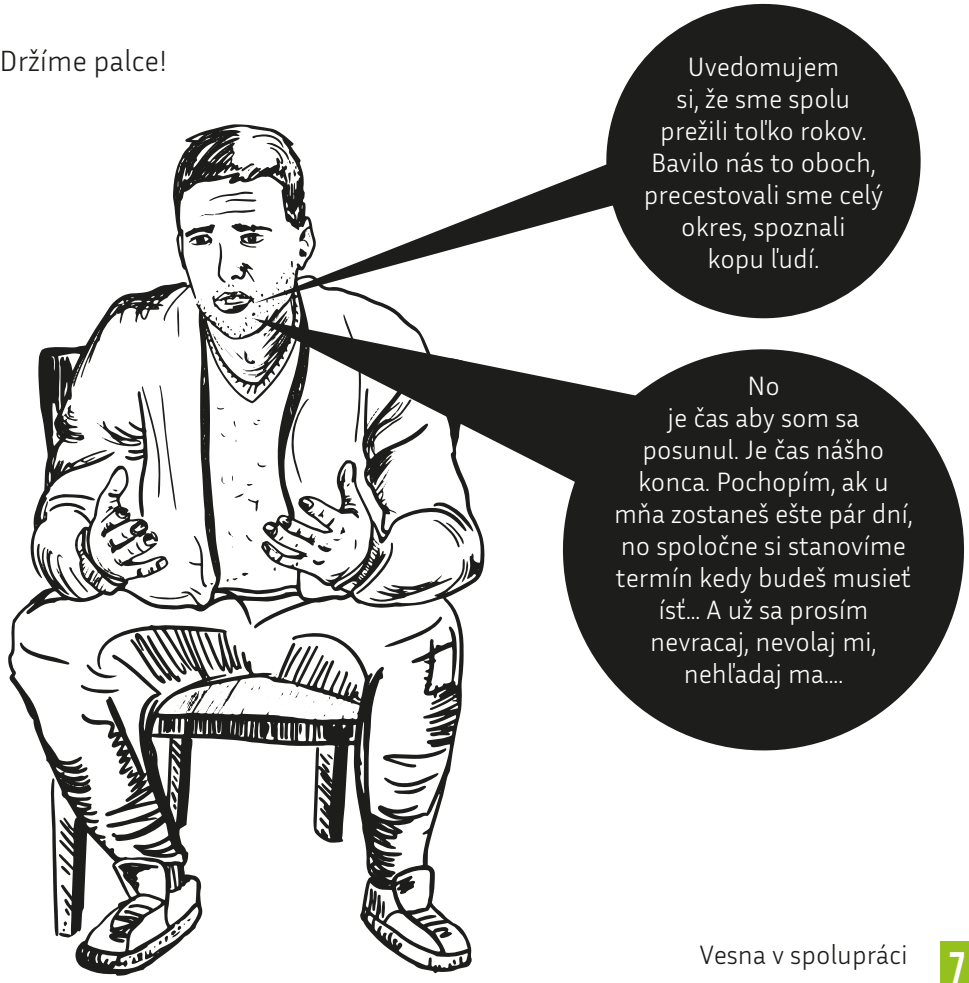
Ak sa rozhodneš prestáť brať heroín – nezabudni:

- Povedať svojím najbližším, k čomu si sa rozhodol.
- Oboznám ich o všetkom v spojitosti s detoxom.
- Naplánuj si rozchod s heroínom.
- Tráv čo najviac času s ľuďmi, ktorí neberú.
- Stanov si dátum, kedy začneš znižovať dávky.
- Stanov si dátum, kedy heroín prestaneš brať.
- Začni znižovať dávky heroínu.
- Kupuj si minimálne dávky a pokračuj v znižovaní.
- Skús menej rizikový spôsob užívania – šnupanie/fajčenie.
- Kritické dni detoxu sú prvé 4.
- Spoľahni sa na blízke duše, urob si pohodlie a venuj sa sám sebe.
- Chute ťa budú stále prenasledovať – priprav sa na ne.
- Drž sa svojho plánu. Skúšaj hľadať robotu alebo inak sa venovať voľnému času.



PS: Tehotné ženy, ktoré chcú prestať brať heroín, domáci detox neodporúčam! V takomto prípade je lekársky dozor veľmi dôležitý – hrozí riziko poškodenia plodu a preto celý proces detoxu musí byť monitorovaný!

Držíme palce!



ANKETA

ČO BY SI PORADIL SVOJMU MLADŠIEMU JA?

Na výmene vonku a v Zóne sme sa tento mesiac pýtali, čo by si poradil/a svojmu mladšiemu ja, keby máš možnosť sa s ním/ňou porozprávať?

„Aby sa stránil drogám, aby využil každú situáciu, ktorú mu život dá.“
A.

„Že je somár, lebo sa neučí.“
Akochcete

„Že život je cesta...bolo by dobre mať tento rozum a tie roky.“
Chlebas

„Nebuď taký tvrdohlavý a z času na čas počúvaj okolie.“
WWW

„Nech nie je také sprosté ako staršie ja.“
Lalino

„Ja nevím, vážne nevím...“
Estino

„NECH SA MÁ DOBRE.“
MISTRE

„Odporučil by som aby nefetoval."
Ivan

„Aby neskončil tak, ako ja.“
Jožo

„Uč sa anglinu...“
Andrejka ZÓNA

„Aby sa vyhýbal týmto drogám čo najďalej.“
Fero

„Aby toto nerobil.“
Lenka

„Aby išiel rovno za nosom, neobzeral sa moc a nech nikdy nezačne drogovať, lebo život je krátky.“
Anonym

„Nech nikdy neberie drogy.“
Anonym 1

„Hm... Rozmýšľaj a počúvaj čas od času aj srdce.“
XXMajeX

„Aby nefetoval.“
Gargamel

„Učiť sa, učiť sa, učiť sa.“
Jaro

„Nemenila by som nič. Nič neľutujem, lebo som sa naučila nekukať dozadu ale dopredu."
Maja

„Svojmu mladšiemu ja by som poradila, aby som sa na gympli venovala hlavne štúdiu jazykov (nemčina a angličtina) a aby som si viac verila, bola odvážnejšia, prekonávala svoje strachy, lebo keď nejde o život, nejde o nič.“ Zuzka KROK VPRED Trnava

„Nech nie je najmúdrejšia a nemusí vždy vyjadrovať svoj názor. Nech sa naučí nerobiť veci na poslednú chvíľu.“ Tatjana ZÓNA

„Že nemusí vždy zapadnúť do partie, nech si premyslí predtým, než niečo spraví...aa asi to najdôležitejšie – rodičia ti nechcú zle.“ Anonym Sereď

„Aj tak budeš plešatý, tak nestrácaj čas ich gelovaním ☺ A toľko sa neuč, škola nieje tak dôležitá ako samotná zmysluplná činnosť“ Palo Ščasný

Touto témou sa zaoberala aj štúdia zverejnená v svetovom denníku sociálnej psychológie. Štúdia ukázala, že účastníci prieskumu prevažne chceli varovať svoje mladšie ja. Až 82% účastníkov uviedlo, že rady, ktoré dali mladšej verzii samého seba, boli ovplyvnené zásadnou udalosťou v ich živote. V našom prieskume nejde o percenta, ide skôr o to, aby sme sa častejšie opýtali túto otázku a zisťovali, čo také by sa dalo zlepšiť aj teraz. Predsa mladšími už nebudeme ☺

Vždy, keď idem písať tento text, námatkovo mrknem, čo som písal minule. Už dávno som sa zbavil kliatby aktuálnosti, teda aby bol text aktuálny v dobe, keď ho budeš čítať volakedy za dva mesáce. Snažím sa skorej nejak udržať kontinuum. Aby to nejako na seba nadväzovalo aspom.

A teraz ani toto asi nebude fungovať. Myslím, že je dôležitejšé písať o tom, čím žijem v momentoch, keď sa spolu stretávame. V ZÓNE, kam chodím každý pondelek, v teréne v stredu v parku, alebo štvrtek hocide, odkial voláš.

V poslednom čase sa mi viackrát stalo, že sme sa pri spoločnom rozhovore dostali niekam, kde to nebolo zrovna preslnené a príjemne teplé. Do oblastí, kam sa nechodí. Do priestoru tmy a chladu, kde naberá hlboký zmysel slovo beznádej.

Viem, že v dobe tvárí na displeji urobených najnovším filtrom ajfónu, v dobe, kedy tvoríme vlastnú predstavu seba nástrojmi aplikácií a hučíme o tomto sebe cez šecky siete sveta niekam, kde lajk je nadovšetky efedrínové koktejly pubertálnej párty v pátek podvečer sa ti možno nebude scet čítať texty o vnútorných pochodoch tých, ktorí stoja síce poblíž, ale v skutočnosti tak veľmi ďaleko od toho s tým, ktorý práve v tebe kápruje.

Ale to len na okraj.
Nie po okraj, len na okraj. A nech padne dnu, či ven...

Počul som o utrpení dievčaťa, ktorému sa stali hrozné veci, ktoré jej nikto neuveril.
Počul som o hnusných podvodoch na vyčerpanom a prepracovanom chlapovi, ktorý sa pod váhou reality skántril.

Čítal som o náhlej chorobe s fatálnym koncom a následnej strate zmyslu existencie.

A aj iné veci, ktoré si bol a bola ochotná so mnou zdielať. Bol som tam s tebu. Bolelo ma to. Aj pre moju bolesť, ktorú ako každý živý tvor z času na čas žijem. Z času na čas ma naplní tak, že mám dojem, že som narástol, aby sa do mna mestila.

Gábor Maté, maďar, čo prežil ako decko v maďarsku prípravy na Eichmanove linky ku komínom hovorí, že naše utrpenie nie je dôsledkom bolesti, ktorú zažívame, ale že pramení z toho, že odmietame akceptovať, prijať a uznať túto bolesť. Budujeme si šelijaké hrádze proti tejto našej bolesti, zatvárame naše srdcia a snažíme sa robit šecko možné, aby sme „NAPRAVILI“ veci a deje. Takto na seba bereme príliš velkú zodpovednosť, alebo sa tejto zodpovednosti naopak zbavujeme. Takto sa snažíme ochránit, ale trauma v nás zostáva. Hovorí, že základom vyliečenia je návrat k sebe.

Píšem o tem preto, lebo verím, že neschopnosť kontrolovat užívanie nie je ochorením, ani volbou. Verím tomu, že táto strata kontroly súvisí s vecami, ktoré driemu hlboko v tebe.

Tiež verím, že takým prvým krokom k sebe je demolácia hrubej steny kerú staviame okolo všetkého, čím žijeme a vyškrábanie malého priezoru k skutočnému ja

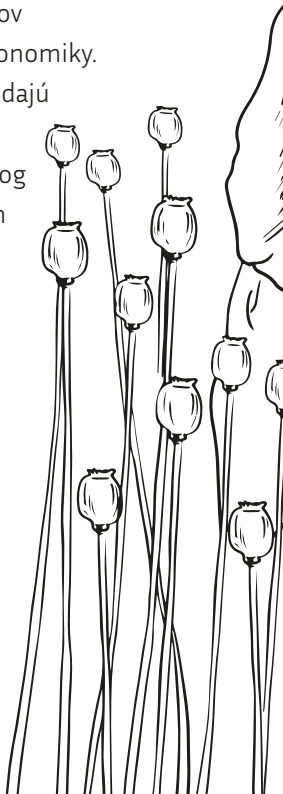
Ak k sebe pustíš kúsek svetla, už nezostávaš v tme.
Ak k sebe pustíš kúsek volakoho iného, už si neny sám/sama
Ak si neny sám/sama máš ovela vác sily na niečo, čo sceš.
Ak máš vác sily, skór to dáš.
Ak to skorej dáš, móžeš íst skorej
niekam dalej, kam budeš scet.
Ak budeš scet.
Budeš scet?

NEzaujímavosti

RADIKÁLNE HNUTIE TALIBAN JE ZNOVA PRI MOCI V AFGANISTANE.

Čo to pre nás znamená? Zvýši sa cena granátových jabĺk alebo pouličného heroínu? Analytici a odborníci z rôznych oblastí sa snažia odhadnúť, ako to bude v budúcnosti vyzerať na drogovom čiernom trhu.

Prvým možným scenárom je to, že sa pestovanie maku siateho v Afganistane zníži. Taliban sľubuje, že zabráni pestovaniu maku a obchodovaniu s drogami, ktoré končia prevažne v Európe a v Amerike. Afganistan minulý rok vyprodukoval 6 000 tón ópia, čo je viac ako 80% svetovej produkcie. Podľa odhadov odborníkov tvorí pestovanie a obchod s ópiom desatinu tamojšej ekonomiky. Vodcovia Talibanu sľubujú, že produkcia drog bude pozastavená a žiadajú od Západu pokračovanie v udržovaní ekonomiky humanitárnou pomocou. Ak Taliban úplne pozastaví alebo zníži množstvo výroby drog vo veľkej miere to ovplyvni dostupnosť a cenu opiátov na európskom a americkom trhu. V takomto prípade sa predpokladá nárast užívania Fentanylu, čo môže spôsobiť vyššiu úmrtnosť medzi užívateľmi.

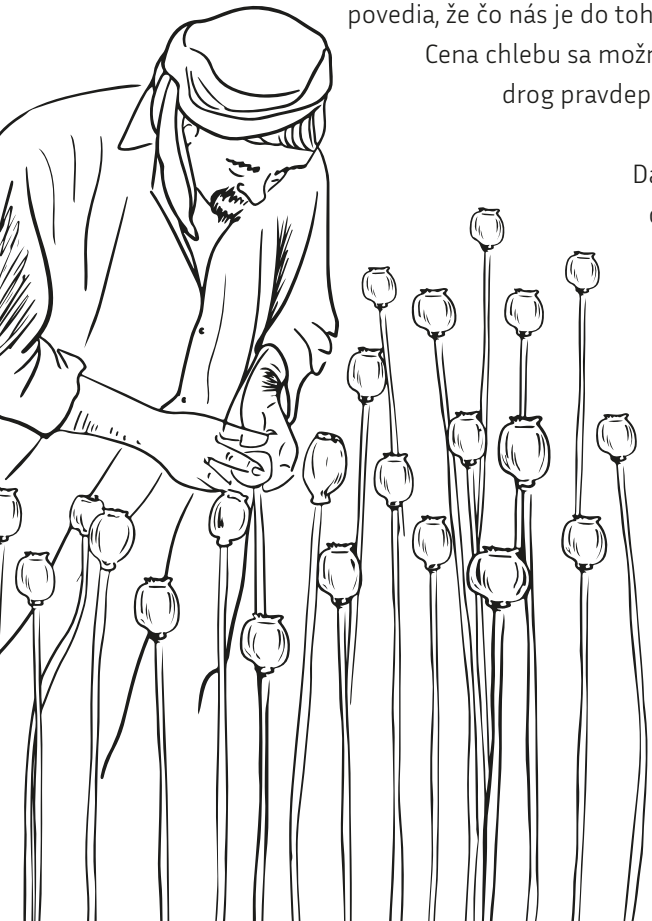


Na druhej strane je podľa mnohých odborníkov nemožné aby Taliban ukončil drogový biznis keďže je veľká časť ekonomiky postavená práve na výrobe drog. V uplynulých 20 rokoch až 75 % z verejných výdavkov v rámci rozpočtu pochádzalo z humanitárnej pomoci zo zahraničia.

Odchodom vojenských síl Spojených štátov a OSN je veľká časť humanitárnej pomoci pozastavená. Afganistan je roky závislý na pomoci medzinárodnej komunity, ktorá je kvôli návratu Talibanu aktuálne minimálna. So znižovaním zahraničných financií stúpa nezamestnanosť, chudoba a nová vláda Talibanu zjavne nie je schopná zmierniť hospodársku krízu v krajine.

Z celkového počtu približne 38 miliónov obyvateľov už teraz nemá dostatok jedla 14 miliónov. Afganskí analytici tvrdia, že okrem maku sa na území krajiny pestuje aj ephedra, rastlina, ktorá sa používa na výrobu metamfetamínu. Turecké úrady upozorňujú, že počas roku 2020 zadržali viac než 4 tony metamfetamínu, čo je 4 krát viacej než rok predtým. Drogy sú do Európy dovážané tzv. balkánskou cestou, ktorá je rýchla, lacná a využívaná na nelegálny obchod už desaťročia.

Pri čítaní správ o udalostiach v tejto ďalekej krajine, mnohí si možno povedia, že čo nás je do toho? Chleba predsa nebude lacnejšií. Cena chlebu sa možno nezmení, ale cena pouličných drog pravdepodobne áno.



Dávajte si na seba pozor, filtrujte dávky, používajte askorbín, keď príde niečo nové – dávajte si radšej menšie dávky. Toľko o politických udalostiach a fetoch ☺ čítame sa v ďalšom čísle.

Tatjana

Ahojte,
tento rok je to posledný článok k téme sex-biznisu. A keďže sa výrazne ochladilo a nastúpila zima, budem sa venovať najmä „radám, ako sa ohriať na ceste".

TAKŽE, ČO VŠETKO VÁM MÔŽE ZNEPRÍJEMŇOVAŤ POBYT VONKU OKREM SAMOTNEJ ZIMY?

Je toho pomerne dosť:

- stŕpnutie či omrzliny na nohách (najčastejšie na palcoch),
- popraskané pery, podráždená pokožka najmä na tvári či rukách,
- alergia na chlad,
- sťažené vyzliekanie/obliekanie/sťahovanie viacerých vrstiev,
- rýchle vychladnutie teplého nápoja či akéhokoľvek jedla,
- oďaľovanie potreby ísť sa vyčúrať niekde von, aby ste sa nemuseli odhaľovať (viď predchádzajúci bod o vyzliekaní),
- prechladnutia intímnych partií,
- smrkanie, kašľanie, zápaly dýchacích ciest a pod.
- pri veľkom nafetovaní hrozí riziko odpadnutia a zamrznutia.

...A JEHO ÚSKALIA

A predpokladám, že kadečo ďalšie, čo vám strpčuje život v zime na ceste.

Viem si predstaviť, aké to musí byť naprd, postávať čo len dve hoďky vonku, keď je úbohých -5 stupňov. Pamätám si, aké to bolo pre nás v teréne a to sme vždy mali možnosť sa skryť do auta a boli sme vyzbrojení teplými vecami.

ALE ZIMA SA PREŽIŤ MUSÍ

❶ Pokiaľ to čo len trošku ide – zarábajte inak ako priamo na ceste. Napríklad skúste viac internet, bytový sex-biznis, telefón...stálych dôveryhodných zákazníkov nahovorte na ubytovňu či hotel. Verím, že aj oni to ocenia.

❷ Keď už ale teda musíte ísť na cestu v zime, tak

a. Oblečte si viaceré tenšie vrstvy, ktoré sa dajú v prípade potreby ľahšie vyzliecť a zároveň vám vytvárajú lepšiu termoreguláciu (telo sa lepšie prehreje a udrží v teple). Jeden hrubý kožuch je síce štýlovka, ale môžete sa v ňom neprimerane spotiť, po vyzlečení prechladnúť a pod. Pripomínam, dlhšie verzie tričiek a tielok min. po zadok v zime vaše kríže a obličky určite ocenia.

b. Vždy sa snažte čo najrýchlejšie striasť z topánok sneh, dupkať nohami, kráčať a hýbať cielene prstami na nohách. Ide opäť o to, aby sa končatiny prekrvili, prehriali, aby ich zbytočne sneh či roztopená voda nestudenili ešte aj z vrchu. Jasné, ak sa dá, používajte topánky s vyššou podrážkou, nech je kontakt nohy so zemou izolovanejší. Ak to ide, majte so sebou aj náhradné ponožky, keby ste zmokli.

c. Dbajte na prísun teplého čaju, môžete si termosku zakúpiť aj v ZÓNE za pár odpracovaných hodín. Pozór na veľmi horúci čaj a veľmi skrehnuté prsty na rukách či pery. Pri strate citu môžete prísť k popáleniu.

d. Nohavičky sa snažte držať v suchu. Opäť – náhradné sa môžu hodiť. Pri akýchkoľvek podozrívých výtokoch, je lepšie navštíviť lekára.

e. Na pery, ruky, líca i uši používajte pokojne aj hrubšie vrstvy mastných krémov – ideál bez vody v zložení. Tá totiž môže spôsobiť zamrznutie krémiku priamo na tvári a želaný efekt nedosiahnete. Pri extra hnusnom počasí si všetky tieto časti chráňte rukavicami, čiapkou a šálom. Šál je fajn aj na to, že nevdychujete priamo taký studený vzduch a znižujete riziko zápalov priedušiek a pod.

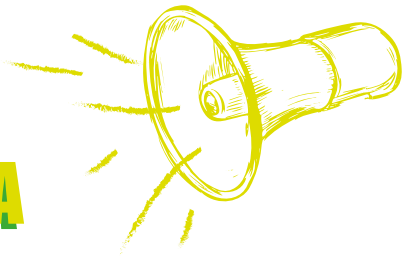
f. Pri prechladnutiach zostaňte niekde v teple, zvýšte tekutiny, vitamín C (sezóna mandariniek sa blíži), viac oddychujte, menej užívajte akékoľvek drogy. Dávajte si celkovo pozor, aby ste sa zbytočne napr. neprepikovali a nešli na cestu s horúcou hlavou – tá by vám mohla viac uškodiť ako priniesť. Neviete tak dobre odhadnúť riziko omrzlín či iných zimných šmakociniek.

SAMOZREJME, MY V TERÉNE ČI V ZÓNE VÁM RADI POMÔŽEME PREŽIŤ ZIMU. PONÚKAME ČAJE, ODPRACOVAŤ SI MÔŽETE NA TEPLÉ OBLEČKO, TERMOSKU ČI RUKAVICE... STAČÍ PRÍSŤ A PÝTAŤ SA.

JA VÁM ŽELÁM, ABY VAŠA CESTA NA CESTE BOLA NIELEN V ZIME, ALE AJ POČAS CELÉHO ĎALŠIEHO ROKU, ČO NAJBEZPEČNEJŠIA!

Andrea

3P PRÁCA POMOC PODPORA



3P- zmeny v balíku komfort a iné novinky

Možno ste si už niektorí všimli našu novinku v ZÓNE. Ide o náš malý obchodík, ktorý sme nazvali ZÓNA obchodu. Založili sme ho preto, aby boli niektoré veci k vám bližšie a nemuseli ste si ich kúpiť v obchode.

Možno si ešte nezachytil infošku, že od septembra sme trošku upravili balík komfort. Doteraz to bolo tak, že si si mohol odrobiť hodiny iba jeden deň v mesiaci, čiže maximálne si si mohol zarobiť 16€. Mnohým z vás táto suma nestačila a považovali ste to za nevýhodné, hlavne ak išlo o nákup potravín.

Keďže chceme, aby si bol spokojný aj ty a aj my, tak sme urobili zmenu.

Pracovať môžeš toľko, koľko uznáš za vhodné, avšak počas 1 mesiaca môžeš minúť maximálne 30€ na potraviny, maste, obväzy, kredit, sprcháče a podobne.

Ďalšími novinkami sú rôzne kreatívne veci, ktoré v ZÓNE môžeš robiť. Robili ste už napríklad obraz na plátno s voskovkami a žehličkou? Že ešte nie? Tak teraz je na to ten správny čas. Okrem tohto ťa tu čaká aj linoryt, do ktorého si môžeš vyriť nejaký motív a následne používať ako razítko. Alebo čo taká mozaiková technika? Malé trblietavé štvorčeky, vzorované štvorčeky, pologule a iné tvary sa lepia na nejaký povrch, napríklad na nástenku. Kreativite sa medze nekladú. Čo ty vieš, možno z toho bude aj veľdielo, ktoré bude visieť v galérií.

Rád súťažíš? Ak áno, tak pracuj čo najviac. Chystáme prekvapenie.

„Projekt 3P- práca, pomoc, podpora je podporený z programu ACF- Slovakia, ktorý je financovaný z Finančného mechanizmu EHP 2014 –2021. Správcom programu je nadácia Ekopolis v partnerstve s Nadáciou otvorenej spoločnosti Bratislava a Karpatskou nadáciou".

OD VÁS PRE VÁS

ZAMYSLENIE

Cítim potrebu niečo meniť, lebo momentálne bytie mi silne pripomína stagnáciu – v mojom živote, ktorý je vydláždený neúspešnými pokusmi abstinovať je stagnovanie mojím verným spoločníkom. Súčasná situácia je akýmsi vegetovaním.

CÍTIM SA AKO CHODIACI KATATONIK.

Už nejaký čas pociťujem silnú nespokojnosť s mojou situáciou a prázdnym pohľadom do prázdnej budúcnosti. Život s nespokojnosťou žijem neustále, ale teraz sa to nabalovalo až do stavu, ktorý sa dá opísať slovom neznesiteľný. Teoreticky som si naplánoval (v tom som naozaj dobrý) svoje ďalšie kroky, ktoré ma vyvedú zo spomínaného biedneho statusu.

Urobim si občiansky, kartičku poistenca, vykrízujem sa a zamestnám sa. Horko-ťažko som si urobil občiansky. A zasa som vyhodil rýchlosť na neutral. Pre bežného smrteľníka je vybavenie dokladu taká mierene zaťažujúca formalita. Pre mňa to znamená – zohnať si na doklady peniaze (a neprefetovať ich), zohnať si fet aby som sa vôbec pohol ráno z postele a zohnať si fet na „opustenie mesta" a to spomínam iba absolutne nevyhnutné. Ďalej vyhradiť čas na cestu z mesta, vybavenie OP a cesta späť, lebo tento čas, ktorý inak využívam na zháňanie drogy mi už bude chýbať. Čiže si musím nejak „nadrobiť" – inak serem na OP.

JE TO SMIEŠNE A STRAŠNÉ SMUTNÉ ZÁROVEŇ.

Ako som už spomenul, cítim potrebu zmeny – akejkoľvek. Zotrvanie v súčasnom stave ma irituje, deprimuje a strašne serie. Za tie roky som to už skúšal všelijak, spravidla som hľadal najkomfortnejší model existencie, kde absencia drogy bola ten úplne posledný krok. Nemôžem

o sebe povedať, že som inteligentný, keď sú moje počiny nádhernou ilustráciou debility. Teraz už viem, že prvé čo treba je vykrízovať. Treba sa úprimne zamyslieť ako viem zohnať detox. Či to dokážem na ulici, či doma, alebo na psychiatrii. Posledná možnosť už obnáša obmedzenia. Vyplatený dlh v poisťovni a v neposlednom rade voľné lôžko na oddelení. Keď zvážim svoje možnosti tak sa asi zavriem na dva týždne u mamy, kde budem papať, čumeť na telku, kýchať a nespať. To je prvé čo musím spraviť a musím to spraviť čo najskôr. To je úplny základ. Už počas krízovačky si musím vybavovať prácu – akúkoľvek. Nesmiem zostať po detoxe bez činnosti, lebo vtedy som úplne najslabší, čo sa možnosti zvládnutia abstinencie týka. Keď aj len mesiac vydržím v Amazone. Za ten mesiac sa určite nájdu iné možnosti a budem mať aspoň trochu financií.
Úplny ideál by bol isť pracovať potom mimo Sereď. Aspoň pre mňa určite. Necítim sa v tomto meste vôbec, ale vôbec dobre, nehovoriac o krehkosti zotrvania bez drog.

VIEM, ŽE INAK TO NEPÔJDE. SOM SI ISTÝ, ŽE BEZ TÝCHTO KROKOV NEZLEPŠÍM SVOJU SITUÁCIU VÔBEC – SKÔR NAOPAK.

Ak sa úspešne prebojujem dvoma mesiacmi, čo je relatívne smiešny časový úsek – tak môžem svoj status zmeniť - aspoň na „relatívnu spokojnosť“ a aj to bude prepych.
Keď súčasnosť porovnám s predchádzajúcimi pokusmi abstinovať, tak je to úplne iné. Jasné, v hlave to už mám ako jedinú normálnu možnosť na život. Predtým som zväčša nejakou formou musel, či už represiou zo strany štátu, vyhrotená situácia v rodine, či nejak inak okolnosťami dotlačený „ukľudniť verejnosť“. Pravdu povediac som nechcel nefetovať. Teraz chcem, veľmi chcem, no aby som ako správny hlupák, čo najviac trpel, zas som to naťahoval až nadoraz a teraz je to nevyhnutné. Neznášam nevyhnutné, lebo to obmedzuje možnosti manévrovania, no ja už asi moc manévrovať nemôžem. Ešte som zabudol na jednu možnosť detoxu a tou je väzenie. Túto možnosť by som si ale ozaj veľmi nerád znovu absolvoval. Už len jak to píšem ma striaslo. Tak teda prajem si aby som to už mal skrku a aby som vám napísal o dva mesiace, že sa necítim zle.

Estino

ZÁBAVA
VTIP

V nemocnici: „Toaletný papier máte? Príbor, pohár ste si priniesli? A kto je ten chlap za vami?“ „To je doktor, keby ste tu nemali ani toho. “

Lev už mal dosť toho kraľovania, a tak zvolal zvieratá, aby si zvolili nového kráľa. Výber padol na medveďa, ale ten sa funkcii bránil: „ Pozrite sa, moja žena má kožuch, ešte aj ja s deťmi chodíme v kožuchu. Každý by na mňa prstom ukazoval, ako som zbohatol. “
Porada pokračovala návrhom bociana. Ten reagoval na ponuku tým, že sa ide domov poradiť. Keď sa vrátil, oznámil: „ Ďakujem, funkciu nemôžem prijať. So ženou si žijeme na vysokej nohe, a tak by si každý myslel, že to máme z toho.“ Keďže nebolo iného kandidáta, povedali si, že to skúsia s opicou. Tá funkciu ihneď prijala. Ako dôvod, prečo sa tak rýchlo rozhodla, uviedla: „ Pozrite sa, ja mám holú riť, tak isto celá moja rodina, a tak budem mať aspoň niečo.“

**Dvaja policajti našli na chodníku zrkadielko.„ Aha, moja fotka! “ zvolá prvý, keď sa doň pozrie. „Figu, moja fotka!“ nedá sa druhý, tiež keď doňho pozrie. Ide okolo ich náčelník.
„Čo sa tu vadíte a navyše v službe!“ zvolá na nich. „Prosím, my sme našli na chodníku moju fotku.“ vraví prvý. „Nie, to je moja fotka!“ vraví druhý. „Ukážte to sem. Náčelník im zoberie zrkadielko a pozrie sa doň. „ Idioti, veď to je moja fotka “ a zoberie im ho. Príde domov a od prahu sa chváli žene: „Predstav si, aký som populárny. Vonku po meste sú moje fotky, jednu našla aj naša hliadka.“ „Oci, ukáž mi ju“ zvolá dcéra. „Vyber si ju z tašky.“ Dcéra vybrala zrkadielko, pozrela sa doň a zvolala: „Mama, oco má frajerku!“ „Ukáž to sem“ vezme jej matka zrkadlo z ruky a pozrie sa doň. „Naozaj a akú škaredú!“**

Dieťa si na ihrisku stavia hrad z piesku, prídu dvaja židia a rozkopú mu ho. Dieťa na nich nahnevane kričí: „Keď budem dospelý, tak vám to vrátim.“
V tom naňho volá mama:
„ Adolf, obed!“

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.

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

„Čítal si ?...

...vážne ešte nie?“

„...čítaj nech víš, jak povedať heroínu pa pa ?!...“

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