

## ZESPÓŁ REDAKCYJNY MBP:

Dorota Kaczorek-Urban –

Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej,

Alicja Wojnarowska – Referent,

Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki

## Drodzy Państwo!

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce kolejny numer MŁAWSKIEGO BIULETYNU PROFILAKTYCZNEGO, który zgodnie ze swoim przeznaczeniem nieustannie zwraca uwagę na najbardziej aktualne zagrożenia i problemy współczesnego świata.

MŁAWSKI BIULETYN PROFILAKTYCZNY co miesiąc dostarcza swoim Czytelnikom rzetelnych informacji z zakresu profilaktyki społecznej pozwalających uniknąć wielu problemów, a czasami przygotować się na to, czego uniknąć nie można. Poza tym informuje o aktualnych działaniach profilaktycznych realizowanych w Mławie.

W niniejszym wydaniu MBP znajdują Państwo m.in.: informacje na temat zagrożeń wynikających wprost ze spożycia alkoholu w trakcie ciąży oraz rozpoczętej kampanii społecznej pod hasłem: „Cięża bez alkoholu”, rozważania „Czy sierpień jest nadal miesiącem trzeźwości”, Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych, wiadomości dotyczące zagrożeń związanych ze spożywaniem alkoholu przez osoby starsze, a także wskazówki jak ułatwić pierwszoklasistom rozpoczęcie nauki w nowej szkole.

Poza tym znajdują tu Państwo informacje o placówkach świadczących pomoc w naszym mieście.

Jeżeli są Państwo osobami posiadającymi pomysły, własne zdanie, rewolucyjne przemyślenia na temat życia i całej reszty oraz potrzebę podzielenia się tym wszystkim, to nasz e-mail [profilaktykaspoeczna@mops-mlawa.h2.pl](mailto:profilaktykaspoeczna@mops-mlawa.h2.pl) jest do Państwa dyspozycji.

Tutaj bowiem możecie Państwo przesłać nam swoje przemyślenia, pomysły, pytania, a nawet – w skrajnych przypadkach – konstruktywną krytykę.

Wszystko to zostanie przeczytane, przemyślane oraz doprowadzi do wyciągnięcia wniosków...

Przyjemnej lektury życzy  
Zespół Redakcyjny MBP



## ALKOHOL - NIE dla kobiet w ciąży!

### Czy podałaś piwo, wino lub wódkę małemu dziecku?

Jeżeli kobieta w ciąży pije alkohol, naraża swoje nienarodzone dziecko.

### Czy wiesz, jak wiele ryzykuje Twoje dziecko?

Każda, nawet najmniejsza ilość alkoholu – lampka wina lub okazjonalnie wypity drink – może być niebezpieczna dla dziecka rozwijającego się w łonie matki. Cząsteczki etanolu zawartego w napojach alkoholowych bez problemu przenikają przez łożysko. Kobieta, która pije alkohol w trakcie ciąży, naraża dziecko na wystąpienie nieodwracalnych uszkodzeń, mających konsekwencje przez całe jego dzieciństwo i dorosłość.

Uszkodzenia przyjmują różne formy: od mikrouszkodzeń układu nerwowego i narządów do pełnoobjawowego FAS, czyli Płodowego Zespołu Alkoholowego. Alkohol może być przyczyną: zaniżonej wagi urodzeniowej, uszkodzeń mózgu, zmniejszenia odporności na choroby, opóźnienia wzrostu i zaburzeń ogólnego rozwoju dziecka. U kobiet, które piją alkohol w czasie ciąży, znacznie częściej występują przedwczesne porody i poronienia.

**Jeśli kobieta pije alkohol w czasie ciąży, dziecko pije razem z nią. Pamiętaj, że nie ma wtedy bezpiecznej dawki alkoholu. Bezpieczna jest tylko całkowita abstinencja.**

### Czy wiesz, jak zapobiec problemom?

W czasie ciąży zrezygnuj z picia jakichkolwiek napojów alkoholowych. Nie słuchaj rad osób, które twierdzą, że lampka czerwonego wina czy szklanka piwa nie zaszkodzi.

Uwierz, że nie ma – określonej przez naukę – bezpiecznej dawki alkoholu, o której można z całą pewnością powiedzieć, że nie zaszkodzi dziecku.

Im większa dawka alkoholu, tym większe ryzyko poważnych uszkodzeń. Zaprzestanie picia w każdym okresie ciąży będzie mieć natomiast dobre konsekwencje i zmniejszy zakres ewentualnych uszkodzeń.

**Jeżeli w czasie ciąży – z powodu braku informacji – piłaś jednak alkohol, nie wpadaj w panikę! Przyjrzyj się funkcjonowaniu swojego dziecka po urodzeniu i jeśli masz wątpliwości, poszukaj profesjonalnej pomocy w celu postawienia diagnozy i zaplanowania dalszych działań.**

### Rady dla bliskich

**Oczekiwanie na dziecko to wspaniały czas nadziei i radości. Pamiętaj, że picie alkoholu w trakcie ciąży wiąże się z ryzykiem, którego konsekwencje mogą zaważyć na przyszłości dziecka. Najlepszym zatem rozwiązaniem jest cięża bez alkoholu.**

Jeśli masz w swoim otoczeniu kobietę w ciąży, poinformuj ją o zagrożeniach związanych z piciem alkoholu w czasie ciąży. Zdecydowanie odradzaj picie napojów alkoholowych, argumentując to zdrowiem dziecka. Wspieraj jej abstynencję i zachęcaj do tego innych członków rodziny czy przyjaciół. Nie pij alkoholu w jej obecności. Nie częstuj alkoholem pod żadną postacią. Sam dowiedz się więcej o negatywnym wpływie alkoholu na rozwój

dziecka w życiu płodowym, poszukując informacji w książkach i Internecie.

Odpowiedzią na brak pełnej wiedzy w społeczeństwie na temat zagrożeń wynikających wprost ze spożycia alkoholu w trakcie ciąży jest kampania edukacyjna pod hasłem: „Cięża bez alkoholu” Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych pod patronatem Ministra Zdrowia, Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego oraz Biura WHO w Polsce. Partnerami kampanii na terenie naszego miasta są: Burmistrz Miasta Mława oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mławie.

Główny przekaz kampanii to informacja, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży, a każda ilość wiąże się z ryzykiem uszkodzenia płodu. Kampania zachęca kobiety do zachowania całkowitej abstynencji w okresie ciąży.

Grupą docelową jest całe społeczeństwo (zwykle jest ktoś, kto częstuje kobietę alkoholem albo ktoś zachęcający ją do picia czerwonego wina w ciąży), ale przede wszystkim są to kobiety w wieku rozrodczym (w tym w ciąży).

W ramach kampanii podjęte zostały działania edukacyjno-informacyjne promujące hasło oraz przestanie kampanii.



# Czy sierpień jest nadal miesiącem trzeźwości?



Sierpień, oficjalnie obwołany miesiącem trzeźwości, nieoficjalnie obfituje w okazji skłaniające do sięgnięcia po kieliszek. Zakaz picia na niektórych działa jak czerwona płachta na byka, zwłaszcza, że w Polsce każda okazja jest dobra. Rozejrzyjmy się wokół siebie. Może nie uda nam się skłonić do trzeźwego myślenia wszystkich, ale na pewno warto próbować. Każdy kieliszek przelanej wódki mniej, to inwestycja w przyszłość naszych rodzin!

Czy są szanse, że w tym roku będzie lepiej niż w latach poprzednich? Na drogi wyjedzie mniej kierowców „po kielichu”? Mniej będzie awantur domowych i osób pijanych na ulicach? Smutne to, ale mało prawdopodobne. Jak to jest, że panuje u nas takie społeczne przyzwolenie na picie? Dlaczego bagatelizujemy jego skutki, a nawet traktujemy to jako okoliczność łagodzącą? Czy to możliwe, aby pod koniec tego miesiąca statystyki pokazały, że Polacy w sierpniu faktycznie (choćby) minimalnie zmniejszyli ilość wypijanego alkoholu?

Urodziło się nam dziecko – trzeba to oblać! Dziecko trzeba ochrzcić – trzeba za to wypić! Pierwsza komunika – wypadaloby poczęstować gości jakimś winem po obiedzie. 18- tka – trzeba z hukiem wejść w dorosłe życie itd... Każdy z nas może mnożyć bez końca przykłady okazji do napicia się. Przyjeżdżają nawet, że każda okazja jest dobra, by

się napić. Owszem, czemu nie. Wszystko jest dla ludzi. W końcu wódka to nasza narodowa duma! Porównywana jest do naszego polskiego bigosu lub schabowego z kapustą. Niestety nie wszystko wygląda tak różowo.

Polacy piją wszędzie – w domu, w pracy, w miejscach publicznych... a nawet w szkołach! Piją ludzie coraz młodszy. Zatrważająca jest dolna granica wiekowa osób sięgających po alkohol. Patologiczną normą zaczynają być pijane 12-latków. Coraz częściej młodzi ludzie lądują na izbach wytrzeźwień po swoich „imprezach”. Tego typu zabawy zaczynają być chrztem bojowym wśród młodych ludzi.

Ciche przyzwolenie społeczeństwa pozwala na takie zachowanie, dzięki temu rośnie pokolenie potencjalnych alkoholików i zabójców na drogach. To właśnie alkohol jest największą zgorą wśród kierowców. Tutaj warto znowu powrócić do przyczyn. Zjazd rodzinny, święta, wszelkiego typu okazje powodują, że za kierow-

nicą siadają ludzie nie tylko „na kacu”, lecz nawet zaraz po spożyciu. Wtedy zaczyna się prawdziwa rosyjska ruletka z odbezpieczonym magazynkiem. Uda się takiemu dojechać do celu bez szwanku, albo zostaje złapany (w najlepszym przypadku), w najgorszym przypadku zabija siebie, swoją rodzinę i innych uczestników ruchu. Tragedia nie do opisania. Dla kierowców prowadzących pojazd pod wpływem nie powinno być żadnej taryfy ulgowej. Stwarza on śmiertelne zagrożenie nie tylko dla siebie ale i innych osób. Tłumaczenia typu: „tylko jedno piwko”, „jedna lampka wina do obiadu” wydają się być trywialne w porównaniu, jak wielkie zagrożenie niesie taki człowiek na drodze.

Od jednego piwka się zaczyna. Zaczyna się postępująca choroba, która nie ma objawów widocznych od razu. Ktoś, kto nie potrafi zapanować nad apetytem do alkoholu, będzie stopniowo zwiększał jego dawkę. Człowiek taki niszczy nie tylko sobie życie, ale

zatrzuwa również życie swemu otoczeniu. Co chwilę można w wiadomościach usłyszeć o patologicznych zachowaniach mężów i ojców wobec rodziny. Nierzadko też pojawiają się tragiczne skutki rodzinnych libacji. Malutkie dziecko puszczone samopas, gdy rodzice urządzili sobie „odstresowującą” imprezę, to częsta wiadomość w serwisach informacyjnych. Wiadomość z reguły tragiczna, bo dziecko wyrządziło sobie krzywdę, zginęło.

Wydawać by się mogło, że poruszone przydatki, to rzadkość, ewenementy, które zdarzają się raz na jakiś czas. Nic bardziej mylnego!

Patologia nie lubi światła dziennego, dlatego chowa się w czterech ścianach mieszkań. Tam w cichym przyzwoleniu społeczeństwa, znieczulicy sąsiedzkiej dzieją się czasami prawdziwe tragedie. A potem? Po tem komentarze „ja nic nie wiem”, „ja nic nie widziałem”.

Opracowanie: Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki

\*Źródło: www.parpa.pl za zgodą Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

\*Źródło: www.akademiaprofilaktyki.pl za zgodą Krakowskiej Akademii Profilaktyki

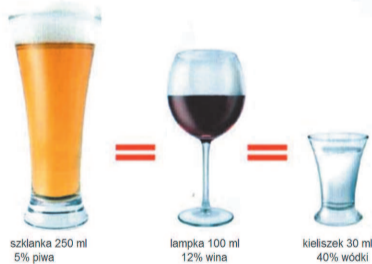
## Czy Twoje picie jest bezpieczne? Autodiagnoza

Sposób, w jaki pijemy alkohol może się zmieniać.

Ktoś, kto dzisiaj pije alkohol na poziomie niskiego ryzyka, może w wyniku różnego rodzaju okoliczności zwiększyć swoje picie do poziomu wysokiego ryzyka. Osoba pijąca ryzykownie lub szkodliwie, może na tyle ograniczyć swoje picie, aby radykalnie zmniejszyć wynikające z niego szkody. Abstynent może w każdej chwili zacząć pić, a osoba uzależniona może zostać abstynentem.

Jedna porcja standardowa (10g czystego alkoholu) zawarta jest w: 250ml piwa o mocy 5%, 100ml wina o mocy 12% lub 30ml wódki o mocy 40%.

**1 porcja standardowa to ok. 10 g czystego alkoholu etylowego czyli:**



**Sprawdź, czy Twoje picie może budzić niepokój. Wypełnij test i przekonaj się, czy powinieneś ograniczyć spożywanie alkoholu.**

Do sprawdzenia, na ile ryzykowny (lub bezpieczny) jest Twój aktualny model spożywania alkoholu, może okazać się pomocny poniższy test.

**PAMIĘTAJ!**

- Wypełniaj test uważnie, przeczytaj wszystkie pytania;
- Zastanów się nad odpowiedzią;
- Przelicz ilość wszystkich wypijanych przez siebie rodzajów alkoholu (piwa, wina, wódki) na porcje standardowe według podanego powyżej schematu;
- Zanotuj liczbę punktów uzyskanych po odpowiedzi na każde pytanie (cyfry w nawiasach), a potem zsumuj je;
- Bądź uczciwy, tylko wtedy wypełnianie testu ma sens;
- Na koniec zsumuj liczbę punktów i zapoznaj się z interpretacją wyników.

### Test Audit - Test Rozpoznawania Problemów Alkoholowych

#### 1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol?

- nigdy (0)
- raz w miesiącu lub rzadziej (1)
- 2 do 4 razy w miesiącu (2)
- 2 do 3 razy w tygodniu (3)
- 4 razy w tygodniu lub częściej (4)

#### 2. Ile porcji standardowych zawierających alkohol wypijasz w trakcie typowego dnia picia?

- 1-2 porcje (0)
- 3-4 porcje (1)
- 5-6 porcji (2)
- 7,8 lub 9 porcji (3)
- 10 lub więcej (4)

#### 3. Jak często wypijasz 6 lub więcej porcji podczas jednej okazji?

- nigdy (0)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1)
- raz w miesiącu (2)
- raz w tygodniu (3)
- codziennie lub prawie codziennie (4)

#### 4. Jak często w ciągu ostatniego roku stwierdziłeś (stwierdziłaś), że nie możesz zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?

- nigdy (0)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1)
- raz w miesiącu (2)
- raz w tygodniu (3)
- codziennie lub prawie codziennie (4)

#### 5. Jak często w ciągu ostatniego roku zdarzyło Ci się z powodu picia alkoholu zrobić coś niewłaściwego, co naruszałoby normy i zwyczaje przyjęte w Twoim środowisku?

- nigdy (0)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1)
- raz w miesiącu (2)
- raz w tygodniu (3)
- codziennie lub prawie codziennie (4)

#### 6. Jak często w ciągu ostatniego roku musieliś (musiałaś) się rano napić, aby móc dojść do siebie po „dużym piciu” z poprzedniego dnia?

- nigdy (0)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1)
- raz w miesiącu (2)
- raz w tygodniu (3)
- codziennie lub prawie codziennie (4)

#### 7. Jak często w ciągu ostatniego roku doświadczałeś (doświadczałaś) poczucia winy lub wyrzutów sumienia po wypiciu alkoholu?

- nigdy (0)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1)
- raz w miesiącu (2)
- raz w tygodniu (3)
- codziennie lub prawie codziennie (4)

#### 8. Jak często w czasie ostatniego roku nie byłeś (nie byłaś) w stanie z powodu picia przypomnieć sobie co wydarzyło się poprzedniego wieczoru?

- nigdy (0)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1)
- raz w miesiącu (2)
- raz w tygodniu (3)
- codziennie lub prawie codziennie (4)

#### 9. Czy zdarzyło się, że Ty lub jakaś inna osoba doznała urazu w wyniku Twojego picia?

- nie (0)
- tak, ale nie w ostatnim roku (2)
- tak, w ciągu ostatniego roku (4)

#### 10. Czy zdarzyło się, że krewny, przyjaciel albo lekarz interweniował się Twoim picciem lub sugerował jego ograniczenie?

- nigdy (0)
- tak, ale nie w ostatnim roku (2)
- tak, w ciągu ostatniego roku (4)

Tutaj zapisz sumę punktów ogółem:

### Jak interpretować wyniki?

#### 0 – 7 punktów

- Jeśli jesteś pewien, że odpowiedziałeś poprawnie i szczerze na wszystkie pytania, **możesz być spokojny**. Twoje picie nie powinno skutkować problemami ani dla Ciebie, ani dla innych, zwłaszcza jeśli w pytaniach 4, 5 i 6 odpowiedziałeś „nigdy”.
- Jeśli pijesz alkohol często, zachowaj co najmniej dwa dni abstynencji w tygodniu, najlepiej dzień po dniu.
- Powstrzymaj się od picia w okresie ciąży, karmienia piersią, przyjmowania leków wchodzących w reakcję z alkoholem, kierowania pojazdami i w innych sytuacjach, gdy picie nawet niewielkich ilości alkoholu pociąga za sobą ryzyko dla Ciebie lub innych.
- Nie zwiększaj ilości i częstotliwości picia.
- Nie namawiaj do picia tych, którzy nie piją.

#### 8 – 15 punktów

- Pijesz ryzykownie**. Nawet jeśli nie odczuwasz jeszcze negatywnych skutków picia, bądź pewien, że pojawiają się one, jeśli nie zmniejsz ilości i częstotliwości spożywania alkoholu.
- Spróbuj ograniczyć picie alkoholu do poziomu niskiego ryzyka.
- Świadomie kontroluj ilość i częstotliwość spożywania napojów alkoholowych.
- Nie upijaj się.
- Stuchaj informacji osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza wtedy, gdy wyrażają zaniepokojenie i troskę.

#### 16 – 19 punktów

- Pijesz szkodliwie** – Twoje picie staje się powodem problemów ze zdrowiem, nauką, pracą, z innymi ludźmi.
- Musisz ograniczyć picie zarówno jeśli chodzi o częstotliwość, jak i ilość spożywanego alkoholu.
- Umów się z samym sobą na nieprzekraczanie limitu picia o niskim poziomie ryzyka i staraj się dotrzymać obietnicy.
- Pij wolniej. Wydłuż czas picia każdej porcji alkoholu.
- Spożywaj alkohol z osobami, które piją mało. Unikaj miejsc i sytuacji, w których pijesz nadmiernie.
- Gdyby próby ograniczania picia nie przyniosły powodzenia przez kilka tygodni, nie zwlekaj z poszukiwaniem pomocy u specjalisty.

#### Powyżej 20 punktów

- Prawdopodobnie jesteś uzależniony od alkoholu**. Sprawdź to podejrzanie udając się do specjalistów pracujących w poradniach terapii uzależnienia od alkoholu.
- Nie warto odwlekać konsultacji sprawdzając ponownie swoje możliwości ograniczenia picia.
- Specjalista, lepiej niż ten test, zdiagnozuje Twój problem i udzieli Ci porady, jak go rozwiązać.

**Pamiętaj – nie ma uniwersalnych kryteriów „bezpiecznego” picia. Indywidualne reakcje ludzi na alkohol powodują, że taka sama ilość alkoholu dla jednych będzie bezpieczna, dla innych może okazać się bardzo szkodliwa. Żadne limity nie dają gwarancji zabezpieczenia przed uzależnieniem.**

Opracowanie: Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki

\*Źródło: www.parpa.pl za zgodą Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

\*Źródło: www.akademiaprofilaktyki.pl za zgodą Krakowskiej Akademii Profilaktyki

# Pierwsze kroki w nowej szkole

## – wskazówki dla rodziców

**Rozpoczęcie nauki szkolnej to nowy etap w życiu dziecka i bardzo duży stres. Rodzicu, czy myślałeś o tym, jak się czuje Twoje dziecko, przestępując progi nowego miejsca, w którym będzie spędzać wiele godzin przez najbliższe lata?**

Dziecko w wieku przedszkolnym jest beztrojskie, rodzice są jego bezpiecznym zapleczem. Idąc do pierwszej klasy, nie wie, że obowiązki ucznia oznaczają trochę wyrzeczeń i narzucają określony schemat dnia, do którego niekiedy trudno się przystosować.

### O czym powinien pamiętać rodzic/opiekun 6- lub 7-letniego pierwszoklasisty?

- Dziecko w wieku 6 i 7 lat chce się jeszcze bawić, lekcja może mu się wydać zbyt długa. Będzie się starało uprzyjemnić sobie czas według własnych pomysłów.
- Dopiero się uczy chcieć tego, czego pragnie jego nauczyciel. Nie zawsze będzie przyjmowało i realizowało polecenia nauczyciela czy rodziców.
- Dziecko nadaje sens i znaczenie sytuacji zgodnie z własnym punktem widzenia, ocenia według korzyści. Przykład: jeśli zabierze komuś kredki i dzięki temu skończy swój rysunek, uzna, że jest to właściwe zachowanie.
- Dziecko nie potrafi się jeszcze uczyć, nie umie dobrze rozdzielić czasu przeznaczonego na naukę i na zabawę.
- Pragnie nawiązywać nowe relacje koleżeńskie i przyjaźnie, ale nie zawsze wie, jak to zrobić.
- Chce być najlepsze i podziwiane. Może być bardzo zazdrosne o pochwały kierowane do kolegów i może wyrażać swoje niezadowolenie nawet agresją.
- Dziecko rozumie według wyniesionego z domu schematu, powiela reakcje rodziców, sposób ich wyrażania się. Ocenia nauczyciela według tego, co słyszy w domu.

### Jak można dziecku pomóc szybciej zaaklimatyzować się w szkole?

- Rodzicu, porozmawiaj z dzieckiem przed rozpoczęciem nauki w szkole. Nie strasz go szkołą, ocenami, innymi dziećmi. Powiedz, że różnorodność uczniów i ich zachowań może być ciekawym doświadczeniem.
- Postępuj się językiem zrozumiałym dla dziecka. Używaj znanych mu pojęć.
- Opowiedz jakąś ciekawą historię pierwszoklasisty (dziecka znajomych lub kogoś z rodziny). Niech ta opowieść będzie pełna humoru i pokaże, że w szkole może być wesoło.
- Powiedz też o obowiązkach ucznia, które można przedstawić jako dorastanie do samodzielności i bycia coraz bardziej dorosłym.
- Po pierwszym dniu nauki zapytaj, co uczniowie robili na lekcjach, wyraż uznanie, że dziecko poradziło sobie z zadaniami. Możesz opowiedzieć, jak było za Twoich czasów.
- Nie zapominaj pytać o szkołę każdego dnia! Dziecko, które widzi zainteresowanie



- rodziców, chętniej wypełnia obowiązki.
- Nie bagatelizuj skarg dziecka. Wyjaśnij sytuację, pomóż znaleźć dobre rozwiązanie konfliktów lub innych problemów. Problemy, które dorosłym wydają się małe, mogą być wielkie w oczach dziecka.
- Nie obarczaj winą za niepowodzenie własnego dziecka ani innych dzieci. Staraj się rozstrzygnąć problem bez oceny osób.
- Bądź w częstym kontakcie z nauczycielem. On widzi dziecko w codziennej rzeczywistości szkolnej i może udzielić Ci wielu cennych wskazówek.
- Nie ukrywaj przed nauczycielem informacji o dziecku istotnych dla nauczania i wychowania. Nauczyciel może wesprzeć rozwój dziecka.
- Problemy, które szczególnie Cię zaniepokoją, konsultuj ze specjalistami (psychologiem, pedagogiem, wychowawcą).

**Rodzicu, wyrażaj radość z drobnych sukcesów swojego dziecka. Chwal je za to, co zrobiło dobrze. Pochwała (poparta faktami) wzmocni motywację do nauki i pozwoli mu lepiej funkcjonować w szkole.**

Jeśli dziecko wie, że może powiedzieć o swoich problemach rodzicom (lękach, samotności, trudności w uczeniu się itp.), będzie czuło się bezpieczniej nawet w sytuacji stresującej, a rodzice na bieżąco będą mogli śledzić poczynania swoich pociech i reagować, gdy zajdzie taka potrzeba.

**Gimnazjalista natomiast jest nastolatkiem, który czuje się już dorosły (wyszedł**

**przecież ze szkoły podstawowej), ale jeszcze nie umie opanować swoich impulsów i potrzeb. Rodzicu, bądź szczególnie wrażliwy w pierwszym miesiącu nauki dziecka w nowej szkole. To właśnie pierwsze tygodnie będą miały duży wpływ na przystosowywanie się ucznia do nowego środowiska i na określanie jego sposobów funkcjonowania w szkole.**

### O czym warto pamiętać?

- Nastolatek ma silną potrzebę samostanowienia, choć nie zawsze umie podejmować odpowiedzialne decyzje.
- Pragnie nawiązywać przyjaźnie, zaimponować rówieśnikom; często dostosowuje się do ich oczekiwań.
- Nie zawsze umie wykorzystać swoje możliwości i umiejętności w sytuacjach szkolnych i kompensuje braki przez niewłaściwe zachowania, np. błąznowanie, negatywizm itp.
- Nie chce być gorszy od innych i jeśli nie znajdzie satysfakcji w jakiejś dziedzinie życia (nauce, sporcie, aktywności społecznej itp.), może szukać jej w zachowaniach niekoniecznie zgodnych z regułami i normami społecznymi.
- Bardzo emocjonalnie podchodzi do wszystkich sytuacji i może nie radzić sobie z impulsywnością.
- Nie zawsze potrafi sprostać nowym wymaganiom szkolnym i wykorzystał techniki i metody uczenia się.

**Rodzicu, pomóż swoim dzieciom – które dorastają, ale jeszcze nie są dorosłe – przeżywać sukces, radzić sobie z trudnościami**

**i budować właściwe poczucie własnej wartości. Pamiętaj, że uczeń bardzo dobry w szkole podstawowej nie staje się automatycznie bardzo dobrym uczniem w gimnazjum!**

Spokojne, szczerze rozmowy o tym, co jest dla nastolatka trudne w szkole, otwartość na jego żale i smutki, życzliwe wysłuchanie go bez oceny osób, gotowość wsparcia w trudnych chwilach i wiara w jego możliwości – wzmocnią system odpornościowy twojego dziecka. Pozwolą mu spokojniej przeżywać codzienność i dadzą siłę do pokonywania problemów.

**Rodzicu, rozpoznaj, jakie problemy w nauce ma Twoje dziecko i pomóż mu je pokonać (nadrobić braki, znaleźć efektywne metody uczenia się), staraj się poznać rówieśników Twojego dziecka, rozmawiaj o tym, co Cię niepokoi i pomóż mu obiektywnie oceniać sytuację; stawiaj zdecydowane granice wszelkim zachowaniom ryzykownym, mów „Nie” w sytuacjach zagrażających, wspieraj samodzielność nastolatka, ale dyskretnie czuwać nad jego decyzjami. Problemy, które szczególnie Cię zaniepokoją, konsultuj ze specjalistami (psychologiem, pedagogiem, wychowawcą).**

Nastolatek, choć chce być dorosły, jak każde dziecko pragnie być kochany, doceniany i akceptowany. Liczy na wsparcie rodziców, choć często nie chce się do tego przyznać. Przytul czasem swoje dziecko, daj mu od czuć, że jest dla Ciebie ważne i że je kochasz. Powiedz mu, że zawsze może na Ciebie liczyć, że wesprzesz je w trudnych sytuacjach.

# Picie alkoholu przez osoby starsze

Nikt nie uniknie starości, chyba że umrze zanim doczeka tego okresu w swoim życiu. Starzenie się wywołuje u większości ludzi lęk. Okres ten kojarzony jest z chorobami, ograniczeniami, smutkiem, pustką, z nadchodzącą śmiercią. Odzwierciedlają to popularne powiedzenia: „starość – nie radość, śmierć – nie we-sele”, „nie udała się Panu Bogu starość” itp.

Starość w naszej kulturze nie ma dobrej reputacji. Człowiek stary postrzegany jest jako osoba niesamodzielna, niedoświadczona, potrzebująca opieki, mająca zredukowane potrzeby, która nie ma prawa do niezależności i rozwoju. Jest to osoba nieatrakcyjna, bezzużyteczna, sztywna w swoim myśleniu i zachowaniu oraz najczęściej mało sympatyczna (gderliwa, wiecznie niezadowolona, pesymistyczna, egoistyczna). Nic dziwnego, że tak myśląc o starości, boimy się jej. Badania dowodzą, że ludzie w podeszłym wieku często też tak postrzegają starość, co w połączeniu z realnymi problemami wynikającymi z ich zaawansowanego wieku nieraz prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości i depresji.

Okres starzenia się jest niełatwym etapem życia. Starość jest źródłem wielu dotkliwych problemów. To

okres niestanny, najczęściej negatywnych przemian. Na domiar złego osoby starsze mają zdecydowanie obniżoną zdolność radzenia sobie ze stresem i znacznie gorzej adaptują się do zmian. Rodzi to dodatkowe problemy psychologiczne: poczucie utraty kontroli, bezradności i zagubienia.

Problem picia alkoholu przez osoby starsze był dotychczas bagatelizowany. Z badań wynika, że w grupie osób, które przekroczyły 60 lat, jest znacznie więcej abstynentów, a deklarowane spożycie alkoholu jest zdecydowanie niższe niż w grupach młodszych. Niemniej kilkanaście procent osób starszych ma problemy z alkoholem. W grupie tej większość (2/3) – to osoby, które piły alkohol szkodliwie lub były od niego uzależnione wcześniej, zaś 1/3 – to osoby, które dopiero w starszym wieku zaczęły nadużywać alkoholu, choć wcześniej nigdy tego nie robiły.

„Późne” problemy alkoholowe osób starszych (mające swoje początki po 60 roku życia), wynikają z problemów zdrowotnych i psychologicznych. Alkohol spożywany jest w celu samoleczenia: dla poprawy nastroju, złagodzenia lęku, jako ucieczka przed bólem (fizycznym i egzystencjalnym), brakiem nadziei, samotnością, po-

czuciem bezzużyteczności i niskiej wartości. Picie alkoholu nie rozwiązuje żadnego problemu osoby starszej, ale znieczula ją i ułatwia przetrwanie.

Osoby, które już wcześniej nadużywały alkoholu, mogą mieć jeszcze większy problem ze stawieniem czoła starości na trzeźwo. One już wcześniej nauczyły się traktować alkohol jako „lekarstwo”.

**Alkohol nie jest lekarstwem, jest toksyną, na którą organizmy osób starszych są szczególnie wrażliwe. Picie alkoholu przez osoby starsze pociąga za sobą zdecydowanie większe ryzyko szkód zdrowotnych w porównaniu z ryzykiem, jakie niesie za sobą spożywanie alkoholu przez osoby młodsze. Osoby starsze są zatem grupą szczególnego ryzyka. W ich przypadku picie alkoholu może nasilić istniejące problemy zdrowotne i psychologiczne, a także powodować dodatkowe zaburzenia zdrowia, stresy i obciążenia.**

Można zaobserwować pewną pobłażliwość wobec picia alkoholu przez osoby starsze. Nawet pracownicy służby zdrowia i opiekunowie przyjmują nieraz postawę „rozumiejącą” trudną sytuację życiową osób starszych i akceptującą alkohol jako sposób na łagodzenie dolegliwości fizycznych i psy-



chicznych. W kontekście picia alkoholu można usłyszeć, a nawet przeczytać stwierdzenia, że „starszym ludziom nie należy zabierać tego, do czego przywykli”, że „nie można ograniczać ich praw ludzkich”, że „i tak niewiele im pozostało z życia”, „osoby starsze nie są w stanie zmienić swoich zachowań, więc nie warto podejmować prób interwencji”. Przekonania te stoją w rażącej sprzeczności z podwyższonym ryzykiem szkód, jakie stwarza spożywanie alkoholu przez osoby w podeszłym wieku.

W związku z powyższym **należy zachęcać osoby starsze do zachowania abstynencji alkoholowej**, pokazując im zarówno negatywne skutki spożywania alkoholu, jak również pomagając dostrzegać korzyści płynące z abstynencji dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego, poprawy sprawności i samopoczucia psychicznego.

Opracowanie: Marcin Ronkiewicz – Koordynator zadań z zakresu profilaktyki

\*Źródło: www.parpa.pl za zgodą Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

## Gdzie szukać pomocy w Mławie?

### ZESPÓŁ OŚRODKÓW WSPARCIA W MŁAWIE

ul. Słowackiego 18, 06-500 Mława  
Tel./fax 23 654 52 29

Telefon zaufania 23 654 33 66  
e-mail: [zowmlawa@zowmlawa.home.pl](mailto:zowmlawa@zowmlawa.home.pl)  
[zowmlawa.sekretariat@interia.pl](mailto:zowmlawa.sekretariat@interia.pl)

**Zapraszamy:**  
od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-22.00

### GODZINY PRZYJĘĆ SPECJALISTÓW W ZESPOLE OŚRODKÓW WSPARCIA:

- **Terapeuta – Psycholog** – poniedziałek, wtorek – 8.00-18.00  
wtorek – 12.00-22.00; środa – 8.00-18.00
- **Psycholog** – poniedziałek – 15.30-22.00; wtorek – 8.00-11.00;  
środa – 13.30-19.00
- **Socjoterapeuta** – poniedziałek, środa – 7.30-12.30, 14.30-17.30  
wtorek, czwartek, piątek – 7.30-15.30
- **Pedagog** – poniedziałek-czwartek – 8.00-16.00  
piątek – 14.00-22.00
- **Pracownik socjalny** – poniedziałek, wtorek, piątek – 14.00-22.00  
środa, czwartek – 14.00-22.00
- **Terapeuta** – poniedziałek-piątek – 10.00-18.00
- **Prawnik** – poniedziałek – 17.00-19.00  
czwartek – 15.00-17.00

Z pomocy udzielanej w ZOW osoby korzystają bezpłatnie.  
Można skontaktować się osobiście lub telefonicznie.

### PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W MŁAWIE

06-500 Mława, ul. Wyspiańskiego 9  
Tel./fax: 23 654-33-29

e-mail: [ppp\\_mlawa@poczta.onet.pl](mailto:ppp_mlawa@poczta.onet.pl)  
e-porady: [poradnia@pppmlawa.pl](mailto:poradnia@pppmlawa.pl)  
strona internetowa: [www.pppmlawa.pl](http://www.pppmlawa.pl)

**Zapraszamy:**  
poniedziałek – wtorek w godzinach 8.00-18.00  
środa – piątek w godzinach 8.00-16.00

### KOMENDA POWIATOWA POLICJI W MŁAWIE

ul. Sienkiewicza 1, 06-500 Mława  
997 – telefon alarmowy  
23 654-40-91 – dyżurny KPP  
23 654-73-33 – telefon zaufania (automatyczna sekretarka)  
e-mail: [bip.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl](mailto:bip.kppmlawa@mazowiecka.policja.gov.pl)

### MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W MŁAWIE

ul. Narutowicza 6, 06-500 Mława  
Tel./Fax: 23 654 35 60, 23 654 27 69

**Zapraszamy:**  
od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-16.00

### PRZYCHODNIA TERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPÓŁUZALEŻNIENIA

ul. Lelewela 9, 06-500 Mława  
tel./fax + 48 23 655 28 64  
e-mail: [mlawa@osrodek-dzialdowo.pl](mailto:mlawa@osrodek-dzialdowo.pl)

**Zapraszamy:**  
od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-19.00

### PUNKT KONSULTACYJNO-INFORMACYJNY DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE

ul. Padlewskiego 13, 06-500 Mława  
Tel./Fax: 23 654 36 34  
e-mail: [przemoc@mops-mlawa.h2.pl](mailto:przemoc@mops-mlawa.h2.pl)

**Zapraszamy:**  
od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-16.00

● **PEDAGOG-KONSULTANT**  
**DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE:**  
Poniedziałek, Środa, Czwartek – 8.00-16.00  
Wtorek – 8.00-18.00  
Piątek – 8.00-14.00

● **PRAWNIK:**  
Poniedziałek – 15.00-17.00 (na zapisy)  
Środa – 15.30-17.00 (w Szkole Podstawowej nr 4 – Mława-Wólka – na zapisy)  
Piątek – 8.00-10.00 (na zapisy)

● **PSYCHOLOG:**  
Poniedziałek – 8.00-14.00 (na zapisy)  
Środa – 8.00-18.00 (na zapisy)

Kontakt telefoniczny 23 654-35-60, 23 654-36-34

**W celu umówienia się z ww. specjalistami prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny.**

### PUNKT KONSULTACYJNY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ I PORADNICTWA

ul. Padlewskiego 13, 06-500 Mława  
Tel./Fax: 23 654 36 34

e-mail: [profilaktyka.spoleczna@mops-mlawa.h2.pl](mailto:profilaktyka.spoleczna@mops-mlawa.h2.pl)

**Zapraszamy:**  
od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-16.00  
Dział Profilaktyczno-Społeczny Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Mławie znajdujący się przy ul. Padlewskiego 13 oferuje dla wszystkich mieszkańców Mławy bezpłatne korzystanie z usług specjalistów:

● **PSYCHOLOG:**  
Poniedziałek – 8.00-14.00 (na zapisy)  
Środa – 8.00-18.00 (na zapisy)

● **PRAWNIK:**  
Poniedziałek – 15.00-17.00 (na zapisy)  
Środa – 15.30-17.00 (w Szkole Podstawowej nr 4 – Mława-Wólka – na zapisy)  
Piątek – 8.00-10.00 (na zapisy)

● **PEDAGOG-KONSULTANT:**  
Wtorek – 10.00-12.00

Kontakt telefoniczny 23 654-35-60, 23 654-36-34

**W celu umówienia się z ww. specjalistami prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny.**

### POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W MŁAWIE

06-500 Mława, ul. Reymonta 4  
telefon: 23 654-43-56  
faks: 23 655-29-48  
e-mail: [pcprmlawa@poczta.onet.pl](mailto:pcprmlawa@poczta.onet.pl)

**Zapraszamy:**  
od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00