

10-12 SZELER

ÚJSÁG FIATALOKNAK



BMX ÉS SZENVEDÉLY

DROGLEXIKON

KIKAPCSOLÓDÁS

TÜKÖR

BAL TÖRTÉNETE

SZÜLŐKNEK
CSAK
GYERMEK
FELÜGYELETE
MELLETT
AJÁNLOTT!

Sziasztok!

Ez a szám szorosan kapcsolódik az előző (2010/3) kiadványhoz, ugyanis olvashatjátok benne Kun Ádámmal készült riportunk második részét, BaL történetének folytatását, és tovább barangolhattok az elterelés rejtelseiben. Hasznos információkat osztunk meg veletek a viselkedési addikciókról, vagyis a viselkedéssel kapcsolatos függőségekről. Továbbra is olvashattok híreket, vicceket és, hogy „ne egyen” meg az unalom a játékot se hagyjátok ki. Nézzetek bele a „tükörbe”, és tegyétek fel a kérdést: mi mit látunk benne, és hogyan látnak mások bennünket.

Ebben a számban találtok horoszkópot is, melyben a véletlenek egybeesése törvényszerű. Kívánunk jó időtöltést és hasznos információáramlást!!

TARTALOM

Szerkesztői levél	2	Tükör	7
Tartalomjegyzék	2	Horoszkóp.....	8
Kun Ádám - BMX királlyal készült riport.....	3 – 4	Kikapcsolódás.....	9
Droglexikon	5	Viselkedési függőség	10
Egy személyes történet	6	Elterelés infó.....	11
		Bazár	12



A kiadvány a Nemzeti Civil Alapprogram
támogatásával valósult meg.



FŰ-SZER - újság fiataloknak - ingyenes, kéthavonta megjelenő kiadvány

Kiadja: ADELANTE ALAPÍTVÁNY, 4400 Nyíregyháza, Benczúr Gyula tér 10.

Tel.: 06-30-228-5440 E-mail: info@adelante.hu

A kiadásért felel az alapítvány elnöke

Szakmai lektor: Nagy Zsolt

Szerkesztők: Mráz Sándor Zoltán, Hatházi Anita, Pásztor Gyöngyi, Virányi Beáta,

Gacsályi Pálma, Kovács Sarolta

Layout, tördelés: Horváth Zsolt

Nyomda: Grafit Nyomda „R” Kft.

Következő megjelenés időpontja: 2011. január

Az újságban elhelyezett cikkek, fotók, frások szerzői jogvédelem alatt állnak, azok bármilyen formában történő további felhasználása kizárólag a kiadó hozzájárulásával lehetséges.

HOGY NE UNATKOZZ!



BMX ÉS SZENVEDÉLY 2. RÉSZ



KUN ÁDÁM - 24 ÉVES, PROFI BMX FLATLENDES

Esetleg nincs, egy garázs vagy egy olyan hely, ahol tudnál gyakorolni?

Hát, nem nagyon. Próbáltam raktárépületet, de annak bérleti díja négyzetméterre van. Egy négyzetméter ezer forint, és 10 négyzetméteren el sem férek, az semmi. Így ott vagyok, hogy ez tízezer forintot jelente, ami egy hónapban 100 vagy 150 ezer forint lenne. Ennek az hátránya még, hogy nincs benne fűtés, a talaj pedig rücskös, nekem pedig lényeges, hogy sima legyen. Szóval elég nehéz télen. Ebben az időszakban általában számítógépezek, nem csinálom semmit, pihenek. Pedig szeretnék nagyon biciklizni ilyenkor is, mert jövőre nagyon sok versenyem lesz. Más biciklis nincs ilyen helyzetben, hogy kihagy ennyit. A profik, akik versenyeznek, nem is hiszik el, hogy télen nem gyakorolok. Azt mondják, biztos van valami, mert mindig van új trükköm.

A pihenő időszakban is találsz ki trükköket? Néha igen, néha nem. Fejben?

A gyakorlás a fejben, az agyamban végig ott van. Nem tudom elképzelni bicikli nélkül az életem.

Most is hoztad magaddal a biciklidet, szoktad máshová is vinni?

Közlekedni nem szoktam vele, most azért hoztam el, mert lesz egy bemutatóm. Mindig nálam van a bicikli, nélküle furán érzem magam.

Biztonságot ad a bicikli?

Persze, végül is én az a srác vagyok aki „BMX és Kun Ádám.” 11 éves korom óta, mióta az eszem tudom, a bicikli ott van az életemben. A tél nagyon furcsa, mert úgymond nem csinálok semmit. Dolgoznom szerencsére nem kell, mert megélek ebből. A pénzdíjakból és a nyereményekből annyit nyerek, hogy ebből elvagyok télen is.

A sport mellett hogy állsz a párkapcsolattal?

Van barátnőm 3 vagy 4 éve.

Ő támogatja azt, amit csinálsz?

Persze, csak egy kicsit nehézkes, mert sokat utazok, amit ő próbál elfogadni. Amikor nem dolgozik, vagy szabadságon van, megpróbálom elvinni egy két versenyre.

Járt velem Japánban és Franciaországban is.

A szüleid a családod támogatnak?

Nagyon büszkék rám, sosem gondolták volna, hogy ennyire kitartó leszek. Én mondtam nekik, hogy ezt fogom csinálni, ők pedig elfogadták ezt. A mai napig nem sokan tudják, hogy mi az a BMX. Persze tudják, hogy vannak BMX-esek, és van egy sztereotípiá is ezzel kapcsolatban, hogy a biciklisek rongálnak, ugrálnak. Kár, hogy nem látják, ebben sok munka van. Gyakorolni kell ugyanúgy, mint egy úszónak. A szüleim mindenben támogatnak. Igaz voltak nehezebb időszakok is. Régen nem volt könnyű alkatrészt szerezni, és még sokba is került. Tudod, nem egy gazdag családból származom. Nem panaszkodom, de nekem nagyon sokáig egy rossz biciklim volt. A mai fiatalok, hogy népszerű lett a BMX, 80 ezer forintért teljesen jó biciklit tudnak vásárolni. Nekem 13 évvel ezelőtt 50 ezer forintért (ami akkor többet ért) egy roncst tudtunk összerakni, mert annyira nem lehetett alkatrészt kapni. Minden házilag, hegesztve volt gyártva. Egy bicikli 19 kg volt, most pedig 8 kg. 11 évesen elég kicsi voltam, és nehéz volt egy 20 kg-os biciklit emelgetni, pörgetni. Teljesen más volt akkor. Lehet, azért lettem valaki, mert volt bennem akarat-erő, nem úgy, mint a mai fiatalokban. Ők vesznek egy biciklit, és jó biciklijük van. Én akkor azért küzdöttem, hogy legyen a jövőben egy szponzorom. Igaz soha nem gondoltam volna, hogy nekem ilyen eredményeim lesznek.

Mondhatjuk azt, hogy a bicikli a szenvedélyed?

Persze.

Mit gondolsz a szenvedélyekről, szenvedélybetegségekről? Milyen szenvedélyeket ismeresz?

Én azt látom a mai fiatalokban – persze mindig vannak kivételek -, hogy szeretik a könnyű dolgokat, hamar akarnak sikereket elérni, és nagyon hamar belevágnak olyan dolgokba, ami mögött nincs semmi. Hirtelen akarnak nagyon jók lenni, feltörni. Sokszor lehet, hogy sikerül valakinek, de azért mindig van – ha a sportot nézzük - egy olyan pont, hogy vége. És azt fel kell tudni dolgozni. Sok embert láttam, hogy utána furcsán viselkedtek, elkerültek a bicikliseket, mondhatni azt, hogy bekartantak egy kicsit. Negatívak lettek az egész dologról, ami

szerintem nem jó. Meddig tervezed a BMX-ezést, a sportot? Soha nem terveztem, hogy meddig fogok biciklizni, sportolni. Szeretnék minél tovább, amíg csak lehet. Most már a szponzorokom múlik, hogy meddig maradok a pályán. Ha 30 éves koromig támogatni fognak, akkor addig fogom csinálni, mert ez jobban megéri. Nem mondom, hogy nagyon, mert soha nem lesz belőle luxuslakásom, jachtom. Ha 30 éves koromban abbahagyom, még mindig ott lesz a diplomám és két nyelvismeretem. Úgy érzem nem veszték semmit, lesz élményem és tapasztalatom. Számomra sokat jelent, hogy utazásaim során más kultúrákból meríthetek, és olyan emberekkel beszélhetek, akik ott nőttek fel. Ott is megtapasztalod a jót és a rosszat, amiben az fontos, ahogyan te azt átéled. Lehet, hogy ezt észre sem veszed. Nekem meghatározó tapasztalat, hogy a különbség csak akkor látható, amikor beszélsz itthon emberekkel, ők hogyan szemlélnék dolgokat. Sokszor rossz látni azt, ami itthon, és ami külföldön van. Pár országban sem jobb a helyzet, mint itthon, viszont a gondolkodás annyira más. Az emberek nyugodtabban próbálják kezelni a problémáikat, az életüket, mint például itthon. Van kedvenc országod? Mindenhol szeretek lenni, mindenhol más. Japánt nagyon vártam, mert ott rengeteg BMX-es van, és mindenki mondta, hogy nagyon jó. Mégsem jött be annyira, az étel sem, jól sem tudtam lakni. Ami tetszett, az kultúra, és hogy nagyon tisztelettudó, kedves, aranyos nép. Mindezek ellenére, valahogy nem fogott meg Tokió. Nekem túl nagy volt az a város. Ott elmenni bárhová két óra. Nincs az, hogy kimegyünk biciklizni fél órára, mert ehhez legalább két órát kell a nagy forgalomban autóznod. Persze más, amikor odaszületsz, akkor ezt a természetesnek veszed, de én Sátoraljaújhelyben születtem, ami egy nagyon kicsi város, és minden öt percre van. Ezek után nekem egy ilyen város káosz. Vannak ebben a sportban sérülések? Vannak. A lábujcsontom meg volt repedve, a csuklóm el volt törve, most februárban a combizmom elszakadt. Itt nem az esésből származnak a sérülések, hanem a trükkökből, a pörgésekből. Most nagyobbakat esek, mert nehezebb trükköket csinálók, magabiztosabb vagyok és nem mindig figyelek oda.

Lejegyezték: Pásztor Gyöngyi, Hatházi Anita

A riport folytatását olvashatod a következő számban!

STIMULÁNSOK

(GYORSÍTÓK, SERKENTŐK, ÉLÉNKÍTŐK)

KOFFEIN:

A koffein a stimulánsok csoportjába tartozik, hatása a fogyasztást követően körülbelül 5-10 percen belül jelentkezik, és 30-60 percig tart. Koffeint tartalmaz a fekete kávé, a fekete tea, a szénsavas italok egy része, a kakaó és a csokoládé is. (Létezik ugyan koffeinmentes kávé, ez azonban a koffein kivonásához használt anyagok miatt akár ártalmas is lehet).

A kávé megakadályozza egyes vitaminok, a vas és a kalcium felszívódását. A vitaminhiány tovább rontja a koffein által túlterhelt idegrendszer helyzetét, a vashiány vérszegénységet, míg a kalcium hiány csontritkulást eredményez.

HATÁSA: kis mennyiségben éberséget okoz, ilyenkor fokozódhat a figyelem, a koncentráció és csökken a fáradtságérzet. Lefekvés előtt ugyanez a mennyiség viszont szorongást és álmatlanságot idézhet elő. A túlzott koffeinbevitel feszültséget, izgatottságot, álmatlanságot, szédülést, fejfájást és hosszú távon akár gyomorfekélyt is okozhat.

A koffeinről tudományosan nem bizonyították be, hogy fizikai függőséget okozó szer, ennek ellenére lehetnek elvonási tünetei. Ilyen például az fejfájás, a nyugtalanság, a kimerültség érzés, az étvágytalanság, az émelygés, esetleg a hányás.

NIKOTIN:

A dohányárukban körülbelül 4000 kémiai vegyület található. A cigarettában és egyéb dohánytermékekben található vegyületek jelentős része ártalmas, esetleg rákkeltő is lehet. Ilyen például a benzol, az ammónia, a hidrogén-cianid, az aceton, a bután, a DDT, a formaldehid, vagy a hidrazit.

A függőség kialakulásáért a nikotin a felelős. A nikotin tulajdonképpen egy erős drog, melynek halálos dózisa 20-60 mg. Enyhe mérgezés esetén fejfájást, szédülést, hányingert, hasmenést, verejtékezést, szapora pulzust okoz. Ezt gyakran tapasztalják az első alkalommal rágyújtók. A tartós nikotinhatás gyomorfekélyt, érszűkületet (a szívkoszorúerek szűkületét), valamint légúti károsodásokat okozhat. A

nikotin a függőséget a dopamin felszabadulásának befolyásolásával éri el, ezáltal fokozza az örömezeretet, oldja a szorongást, javítja a koncentráció képességet, emellett emeli a pulzusszámot, a vérnyomást, a cukor- és májanyagcserét, illetve a gyomorsavtermelést. A cigaretta az egyik leghatékonyabb módja annak, hogy a nikotint a szervezetünkbe juttassuk. Belégzéssel a nikotin rendkívül gyorsan, 7 másodperc alatt eljut az agyba!

**BŐVEBB INFORMÁCIÓ...**

Szeretnél tájékozódni, információt kapni, vagy csak úgy kérdezni, a szerekről, szenvedélybetegségekről, szexualitásról?

Akkor keresd az **ADELANTE ALAPÍTVÁNY** szakembereit, akikkel kötetlenül, **TÁBUK** nélkül és természetesen **NÉVTELENÜL** beszélgethetsz, vagy információkhoz juthatsz msn-en **hétfőtől péntekig 14:00-16:00-ig**.

MSN CÍMÜNK:

FU-SZER@gmail.com

Segítségnyújtó, információs

kontakt: ADELANTE ALAPÍTVÁNY, 4400

Nyíregyháza, Benczúr Gy. tér. 10.,

Tel.: 06-30-228-5440,

E-mail: info@adelante.hu

TOVÁBBI INFÓK:

www.tasz.hu,

www.adelante.hu,

www.drogvilag.hu,

www.droginfo.hu,

Hatházi Anita

Folyt. Köv. a következő számban

EGY SZEMÉLYES TÖRTÉNET: BAL TÖRTÉNETE

2. RÉSZ

Anyámék ekkor már rájöttek, hogy gáz van, de ők azt hitték, hogy a barátnőm van rám rossz hatással. Hogy elszakítsanak tőle elintézték, hogy menjek ki Svájcba dolgozni. Kimentem, akkor én is úgy gondoltam, hogy majd leállok, mert már itt volt az ideje. Persze 2 hétre való Hydrót vittem magammal, hogy majd lecsökkentem. Noxyront keveset vittem, úgyhogy azt nagyon hamar feléltem. A hydró, csak a noxyronnal, ezzel az azóta bevont altatóval együtt sztondított. Szenvedtem egy pár napot, közben sokat csavarogtam, nem nagyon tudtam mit csinálni, mivel 2-3 hetet kellett várnom a munkavállalói engedélyre. A nagynénikémmel dekkoltam, aki halálos beteg volt, persze, hogy eljárástól otthorról. Akkor Zürich-ben volt a Platzspitz – „tűpark” amit „véletlenül” fedeztem fel. Volt még egy-két ilyen hely Európában, de ez igazán nagy volt, több ezer ember szúrt ott egy-egy hétvégén. A földön fecskendők. Éjjel nappal voltak ott, és nyíltan lötték be magukat. Itt szúrtam először heroint és kokaint. Piszok drága volt a cucc, 50 svájci frank egy adag, amiből egy napra 2-3 kellett legalább, úgyhogy nagyon hamar filterezni kezdtem. Ez azt jelentette, hogy korán kimentem a placra, a használt fecskendőket lecseréltem újra, kitettem a kanalakkal, vízzel, aszkorbinnal és vártam, hogy beinduljon a kereskedelem. A svájci anyagok többnyire nem hordtak maguknál a használatához szükséges eszközöket, úgyhogy amikor megvették a cuccot, akkor a legközelebbi kanálban akarták elkészíteni. Itt léptem be a képbe. Cserébe a szolgálataimért, benne hagyta a kanalamban a filtert. 5-6 darabból kijött nekem is egy löket. Volt, hogy szerencsém volt és 2 diler csinálta meg nálam a speedballját, olyan filtert hátra hagyva, hogy mázli, hogy nem nyomtam túl magam. Pár hónap alatt annyira leépültem, hogy amikor hűsvétkor kijött a bátyám, rögtön kérte, hogy mutassam meg a karomat... Amikor hazajöttem Svájcba, akkor egyből kórházba mentem, ez volt az első. Persze, még ezt is inkább a szüleim akarták. Fura volt visszajönni, mert kint rászoktam a heroinra, és visszaszokni a kodeinre gáz volt. Miközben ott voltam felvettek az egyetemre, ez volt az 5-ik próbálkozásom, az első felvételi, amire tisztán mentem. Mintáztam egy jó fejet és ezzel fel is vettek. A sikertől elszálltam és rögtön vissza is estem. Mákot metszettem egy ismerősömmel. Egyébként kész röhej, hogy menőbb lettem attól, hogy kint cucoztam. Aztán a hydrocodint kivonták, így másra kellett áttérni, mákteára. Nem szerettem, mert csak úgy jött be, ha csomó noxyront szedtem mellé. Szép fokozatosan leépített a sok máktea és a rengeteg merci (noxyron). Fogaim tönkrementek, napjaim szürkék és egyhangúak voltak. Semmi izgalom nem volt, hiszen igazán könnyen meg lehetett szerezni a száraz mákot, a nagybani virággiacon. 18 éves koromtól már nem laktam otthon így könnyen tudtam anyagozni, mert nem volt senki, aki rám szóljon. A teázás nem volt jó, én inkább szűrni szerettem, az volt nekem az igazi, a legjobb a kokain és a heroin keverve, de ekkoriban ez még épp csak indulóban volt, úgyhogy maradt nyáron a metszett mák, meg a „magyar” amfetamin, ami egyébként nagyon erős volt.

HASONLÓ TÖRTÉNETEDET TE IS MEGÍRHDATOD, ÉS ELKÜLDHETED:

INFO@ADELANTE.HU E-MAIL CÍMRE.

EZ EGY TÜKÖR

NÉZD MEG MAGAD BENNE!



TE MIT LÁTSZ, MÁSOK MIT LÁNAK,
ÉS TE MIT SZERETNÉL LÁTNI?

HOROSZKÓP;-)

BIKA



Ebben az időszakban megszapordtak a vásárlásaid is, mellyel kiadásaid is egyenes arányban növekedek. Biztos, hogy szükséged van ezekre a dolgokra, vagy csak úgy vásárolgatsz?

IKREK



Beköszönt a szerelem a téli hónapokban, ami nem tart majd sokáig. Ez gyakran előfordult már, mert néha csak azért vagy kapcsolatban, hogy legyen valaki melletted. Nem árt ilyenkor a védekezésre is gondolnod.

RÁK



Testsúlyod ingadozik, nem azt látod a tükrökben amit szeretnél. Ez a probléma régóta foglalkoztat, dönts el, hogy kinek, vagy minek is szeretnél sokszor megfelelni.

OROSZLÁN



Ismét egy közeli barátod kér tőled segítséget, amit már szinte megszoktál. Lehet, most kellene tényleg mellé állni, vagy tudni a nemet is kimondani?

SZŰZ



Előszóval nézegetsz hölgyeket hiányos öltözékben a világhálón. Miközben észre sem veszed a környezetben a lányok jelzéseit. Talán ők több ruhát viselnek a kelleténél, és neked csak a morzsák maradnak a neten? Persze könyvebb fantáziálni, mint a tettek mezejére lépni.

MÉRLEG



Mérlegben a valóság! Akár tetszik, akár nem, most fontos döntéseket kell hoznod, nem hibáztathatod mindig a külső körülményeket. Tudod fontos az önismeret, kitől, vagy mitől teszed mindig függővé dolgaid.

SKORPIÓ



Az utóbbi időben egyre több a problémád, amit alkohollal próbálsz megoldani. Igaz ha sikerül valami, akkor is ezzel oldod a feszültséged. Próbáltál már mást? Ismered a mondást: „az ember iszik egy pohár italt, aztán az ital iszik egy italt, és végül az ital megissza az embert”.

NYILAS



Mostanában mintha túlságosan is belefeledkeznél, „belebújnál” munkáidba. Nem tudod időben befejezni feladataid, túl sok mindenre kell koncentrálnod, túlterheltek, egyre fáradtabbnak érzed magad. Családod, barátaid nem értik mi van veled, és miért nincs rájuk már időd. Miért vállalsz el ennyi mindent, kinek akarsz megfelelni, ha lenne szabadidőd valóban tudnál vele mit kezdeni?

BAK



Az egészséges élet és a mozgás fontos szerepet tölt be az életedben. Csak a kalóriákra figyelsz, és igyekszel minden felesleges kilótól megszabadulni. Érdemes megfontolnod, hogy a reklámokban, a médiában látott ideálokhoz akarsz hasonlítani, vagy ezek nélkül is jól érzed magad.

VÍZÖNTŐ



Nagy érzelmi ingadozás jellemző most rád, amit evéssel kompenzálsz. Vedd a kezébe az irányítást, légy nyitottabb és türelmesebb. Csak akkor egyél, amikor tényleg éhes vagy, és ne bosszúból, vagy valami helyett (mondjuk, amikor szomorú vagy).

HALAK



Olyan vagy, mint egy nagyra nőtt gyerek, aki folyamatosan játszik és játszik, és gyakran elpityeredik mikor veszít. Lassan ideje lenne megtanulnod veszteségeid felnőtként kezelni, és elfogadni azt, hogy nem nyerhetünk örökké. De miért is akarsz te folyton nyerni?

KOS



Most különösen igaz rád az a mondás, hogy fejfel mérsz a falnak. Eddig ez sokszor bevált, mert céljaid szenvedéllyel, akarattal, határozottsággal, akár erőszakkal is elérted. Mindig van célod, amiért érdemes harcba szállnod, ezért gyakran egyedül, társ nélkül érzed magad. A gyors hódítások mögött kevés érzelmeket élsz meg. Most lehetőség nyílik a szerelemre, ami önfeladással járhat és törődést igényel. Ez is próbatétel, önmagaddal szemben.

KIKAPCSOLÓDÁS

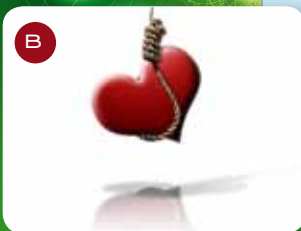
REJTVÉNY

KREATÍV ÉS HASZNOS SZÓRAKOZÁS

AZ ALÁBBI KÉPEK EGY-EGY VISELKEDÉSI ADDIKCIÓT MUTATNAK BE. TALÁLD KI, HOGY MELYIK KÉP MELYIK VISELKEDÉSES FÜGGŐSÉGHEZ TARTOZIK.



1. KAPCSOLATFÜGGŐSÉG
2. MUNKAFÜGGŐSÉG
3. ANOREXIA
4. SZEXADDIKCIÓ
5. TÚLZOTT TESTÉPÍTÉS
6. VÁSÁRLÁSFÜGGŐSÉG
7. INTERNET FÜGGŐSÉG
8. KÓROS JÁTÉKSZENVEDÉLY



+1 JÁTÉK MILYEN SZIMBÓLUMOT TÁRSÍTASZ A FÜGGŐSÉGHEZ? EZEKET LEÍRHDOD, LERAJZOLHDOD, AKÁR FOTÓKBAN IS BEMUTATHATOD. E-MAIL CÍM: INFO@ADELANTE.HU A LEGÖTLETESEBB MEGFEJTÉSEKET DÍJAZZUK, A JUTALOM EGY BÖGRE!!

KIKAPCSOLÓDÁS

PSZICHOLÓGUS SZEMMEL

VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉG

Mindannyian voltunk már úgy, hogy valami nagyon érdekelt minket, és olyannyira elmélyedtünk benne, hogy szinte megszűnt a külvilág és ha mégis valami mást kellett csinálni, akkor szinte fájtnak éreztük abból a kellemes állapotból. Lehetett ez egy könyv, film, játék, sport, chat az interneten, bármi. Mindenkinek van hobbija, amit szeret csinálni, ami ki kapcsolja, ami jutalomértékű a számára. Ezek nem függőségek, hanem nagyon fontos dolgok, nélkülözhetetlenek a lelki egészséghez. Ha valaki számára semmi sem érdekes, semmi sem okoz örömet, nincs olyan tevékenység, ami feltöltené, elégedetté tenné, az komoly betegségre utalhat.

De ugyanennek a fordítottja is igaz, ha valakit csak egy dolog érdekel és semmi más, ha emiatt elhanyagolja családját, barátait, fontos feladatait, szintén problémára utalhat. Az is lehet, hogy valakinek olyan tevékenység okoz örömet, mely a társadalom számára nem elfogadott, vagy éppen káros (például a piromániás, akinek az jelent boldogságot, ha felgyújtva valamit, a látványában gyönyörködhet). Tehát ha valaki egy tevékenységet túlzott mértékben vagy káros formában űz az már utalhat függőségre. De mi az, hogy függőség? Lássuk az online értelmező szótár definícióját. Függőség def.: 1. az az állapot, hogy valaki másoktól függ, vagyis az ő segítségükre vagy támogatásukra van rászorulva; függés. 2. az az állapot, hogy valaminek erős hatása vagy befolyása van valami másra; függés. Nos, esetünkben ezt talán úgy lehet lefordítani, hogy ha valaki viselkedésfüggő, akkor rá van szorulva az adott viselkedésmód okozta módosult tudatállapotra, így jó közérzete, megfelelő hangulata egyre inkább ennek a viselkedésnek a függvényévé válik. Ha nem csinálhatja, intenzív belső feszültséget él át, nagyon hasonló, mint a drogfüggő, aki nem kapja meg a szokott adagját. Ha a viselkedésfüggő megkapja a maga kis viselkedés-adagját, megszűnik ez a belső rossz állapot, és kellemes érzés tölti el. Ez pedig még inkább megerősíti és fenntartja az adott viselkedést. Egy idő után már nem azért csinálja, mert jól esik, hanem azért, mert ha nem teszi, akkor a hétköznapi létezés egyre elviselhetetlenebb a számára. Eb-

ben az esetben is, mint minden függőség esetében, a kontroll kicsúszik az illető kezéből, a viselkedés, a tevékenység veszi át az uralmat az élete felett. Hogyan jelenik ez meg a környezet, a barátok, család számára? Egyre kevesebb időt tölt a családdal, romlanak az iskolai jegyek, csak az az egy dolog érdekli, nincsenek barátai, vagy csak internetes barátai vannak, egyre több zsebpénzre van szüksége, gyanús dolgai vannak, feszültebb. Ha megkérjük, hogy hagyja abba, ígéretet, fogadkozik, talán meg is próbálja kontrollálni, de nem sikerül. Az „tisztá” időszak alatt ingerlékenyebb, gondolatai az adott cselekvés körül járnak. Milyen viselkedéssel kapcsolatban alakulhat ki függőség? Erre egyszerű a válasz, bármilyennel, elég, hogy adott pillanatban az illető számára kellemes élményt nyújt. Csak a legismertebbeket említve: Internet (ezen belül bármi, ami interneten elérhető, chat, információ, e-mail, szex); Tv; vásárlás; testedzés; fogyókúra; munka, játékok. Kóros viselkedésformának tekinthető a : kleptománia (lopási kényszer, amikor számára felesleges és értéktelen dolgokat tulajdonít el, miközben tisztában van azzal, hogy cselekvése nem helyénvaló), pirománia. Akkor most ha nekem örömet okoz egy tevékenység, bármikor függővé válhatok tőle? Nos, azért ez nem ilyen egyszerű. Többnyire számos tényező együttes hatása szükséges hozzá. Itt is, mint a drogok esetében, szerepet játszik az elérhetőség. De a hajlam még nem jelenti azt, hogy az illető életében valaha is ténylegesen megjelenik a függőség. Háttérben állhatnak a családból hozott minták, elégtelen a szociális készségek vagy a hiányos problémamegoldó stratégiák. Az is lehet, hogy a függőség maga egy tünet és mögötte egy másik pszichés betegség húzódik meg, mint például a depresszió vagy valamilyen személyiségzavar. A függőség kialakulása lassan, szinte észrevétlenül történik. Már csak azért is, mivel itt a legtöbb esetben mindennapos tevékenységekről van szó. Mire az ember vagy a környezet észbe kap, már komoly a probléma. Épp ezért fontos, hogy tudj róla, ismerd a jeleit és időben kérj segítséget.

Gacsályi Pálma

Előző számunkban leírtuk, hogy mi is az az elterelés. Most pedig megtudhatod, hogy milyen feltételei, keretei vannak az elterelésnek, valamint azt hogy, milyen iratokra van szükség.

Elterelés megkezdése: Nyomozás felfüggesztése, vádemelés elhalasztása, illetve bírósági eljárás felfüggesztése esetén, valamint előzetes állapotfelmérés után lehet megkezdeni a megelőző-felvilágosító (elterelés) szolgáltatást.

Az előzetes állapotfelmérés célja:

Az addikció súlyosságának megállapítása, melyet az előzetes állapotfelmérést az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény (a továbbiakban: Eütv.) 3. § f) pontja szerinti egészségügyi szolgáltató pszichiátere, addiktológus szakorvosa vagy klinikai szakpszichológusa (a továbbiakban együtt: előzetes állapotfelmérést végző intézmény) végzi. Abban az esetben, ha a büntetőeljárás során, igazságügyi orvosszakértő kábítószer-függőséget állapított meg, az érintett személy csak kábítószer-függőséget gyógyító kezelésben vehet részt, ami kizárja a megelőző-felvilágosító szolgáltatás igénybe vételének lehetőségét. A megelőző-felvilágosító szolgáltatásban résztvevő klienseknél, a függőség, az előzetes állapotfelmérés, és/vagy igazságügyi orvosszakértő véleménye alapján vélhetően kizárható.

Milyen iratokra, van szükség, a szolgáltatás megkezdéséhez:

1. az eljáró nyomozó hatóság által kiadott tanúsítványra, vagy az ügyészi vádemelést határozatra, vagy a bíróság eljárást felfüggesztő határozatra,
2. személyazonosságot igazoló okiratokra,
3. az előzetes állapotfelmérés eredményéről szóló írásos tájékoztatóra, amelyet az állapotfelmérést végző intézmény ad ki. A tájékoztatásnak tartalmaznia kell, az érintett személyre vonatkozó diagnózist, a szolgáltatás indokolt formáját, illetve a szolgáltatást nyújtó intézményeket.

Hol lehet igénybe venni, a megelőző-felvilágosító szolgáltatást:

1. a szolgáltatás nyújtására jogosult intézmények, szolgáltatók bármelyikénél, (lista a ndi-szip.hu, szmm.gov.hu, tasz.hu, kih.gov.hu, adelante.hu oldalakon található)
2. a szolgáltatást a jelentkezéstől számított 15 napon belül meg kell kezdeni.

A szolgáltatás időtartama, folyamatossága, megkezdése:

1. A szolgáltatás igénybe vétele önkéntes, 6 hónapig tartó, 24 órás időintervallumban történik.
2. A megelőző – felvilágosító szolgáltatás ¼ része, azaz 24 órából 6 óra, egyéni esetkezelés módszerével valósul meg. A fennmaradó 18 óra, 10, maximum 15 fős csoportokban, csoportfoglalkozások keretein belül történik.

Fontos: Szerződés-kötés történik, a szolgáltatást nyújtó intézmény, és a szolgáltatást igénybe vevő között, amely tartalmazza az ellátás időtartamát, szakmai kereteit, célját, módszereit, a megfelelés kritériumait és a kizárás feltételeit. A szolgáltatás időtartama, kéthetenként, két óránál kevesebb nem lehet.

Lényeges és kiemelten fontos, hogy két megjelenés között, legfeljebb harminc nap telhet el. Abban az esetben, ha elháríthatatlan, az érintett személy önhibáján kívül felmerülő, igazolt külső ok miatt két megjelenés között harminc napnál hosszabb idő telik el, úgy a harminc napot meghaladó időtartam, a megelőző-felvilágosító szolgáltatás idejébe nem számítható be, de a szolgáltatás folyamatossága nem szakad meg.

A szolgáltatás megkezdéséről, a szolgáltatást nyújtó intézmény értesíti a büntető ügyben eljáró bíróságot, ügyészt, illetve nyomozó hatóságot, továbbá – ha az érintett személy pártfogó felügyelet alatt áll – az illetékes területi igazságügyi hivatal pártfogó felügyelői szolgálatát.

Mráz Sándor Zoltán

PROGRAM – AKTUALITÁSOK-MEGFONTOLANDÓ

PROGRAM

Amíg tart a jó idő sok szabadidős programot szervezhetnek magatoknak: pl. ugróiskola (icka), jójó verseny, piri-feri-sári-kati (ugrálókötél pörgetés), fiúknak foci, kosár az erdei tornapályán, lányoknak pedig szurkolás ugyanitt.

Családi fotóalbum közös rendezgetése, emlékszel kívül, mi, mi, hol történt?

Készíts magad ajándékot szeretteidnek, ötleteket meríthetsz a barátoktól. Több agy többet gondol:-)

Képregény elképzelése, rajzolása.

Szerinted fontos pillanatok megörökítése az utókornak. Elő a fényképezőt, képek nézegetése közösen.

Anyát, apát megkérdezni arról, hogy milyen gyerek voltam hat évesen, és mesélje el ő milyen gyerek volt ennyi idősen.

AKTUALITÁSOK, HÍREK

Alkoholfüggő gyerekek:

2007-ben Európában a 16 évesek 61% vallotta magát rendszeres fogyasztónak, Magyarországon saját bevallása szerint a diákok 59%-a fogyaszt alkalmilag vagy rendszeres alkoholt. Egy átitalozott este után fel sem mérik, hogy az alkohol is ártalmas szer lehet, attól függetlenül, hogy legális „anyag”.

Izrael:

Az izraeli Egészségügyi Minisztérium engedélyezte öt kórház számára, hogy a krónikus fájdalommal küzdő és rákban szenvedő páciensek számára tünetek csillapítására marihuánát írjanak fel.

Egyre több az alkoholista nő:

A nők alkoholizmusa azért is veszélyes, mert szervezetük nehezebben bontja le az alkoholt, mivel náluk a lebontásban szerepet játszó enzim kevésbé aktív. Szervezetük víztartalma a férfiakéhoz képest kisebb, zsírtartalma pedig nagyobb, így az alkohol felszívódása gyorsabb, és kisebb mennyiség is jobban kifejti hatását. A női alkoholizmusnak két típusa van: az egyik, aki titok-

ban, egyedül iszik, mert elégedetlen házasságával, életével és a problémákat szeretné a szőnyeg alá seperni. A másik típusa az üzletasszony, ők a menedzserek, akik nehéz döntéseket hoznak és nagy rajtuk a felelősség. A férfiakhoz hasonlóan a nők (is) tagadják alkoholizmusukat és ritkán kérnek segítséget, de ha mégis, akkor sem a függőségük miatt, hanem szorongásuk vagy alvászavarai miatt.



VICC

A szobafestő először viszi magával a tanoncát gyakorlatra.

- Először fessd le az ablakokat - hangzik az utasítás.

Másfél óra múlva jön a tanonc:

- Kész! A kereteket is befessem?

MEGFONTOLANDÓ

Kihívások: A mértékletesség és az egyensúly megtartása korunk igazi nagy kihívása.

A reklámok egyik fontos célja a vágy felkeltése, és fenntartása egy bizonyos termék vagy szolgáltatás iránt.

A KÉPES JÁTÉK MEGFEJTÉSE:

1-B, 2-F, 3-C, 4-D, 5-A, 6-H, 7-E, 8-G

Manapság az emberek nem képet akasztanak a falra, hanem értéket. Miért nem állítanak ki egy szuezi részvényt? (Renoir)