## Profilaktyka przede wszystkim

**Robert Fraś: Rozmowa dnia w radiu Andrychów. Czy słuchają nas jakieś rodziny? Oto jest dobre pytanie. W studiu radia Andrychów kierownik Działu Prifilaktyki Środowiskowej Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie, Pani Marta Kajzer. Dzień dobry.**

Marta Kajzer – Dzień dobry, witam serdecznie.

**To dobre pytanie czy słuchają nas jakieś andrychowskie rodziny?**

Bardzo dobre, bardzo dobre, ponieważ 15 maja czyli w najbliższą niedzielę, Międzynarodowy Dzień Rodziny, czyli święto wszystkich rodzin i z naszej Gminy oczywiście również też, a my w ramach tego, że te obchody są co roku, jak zawsze w maju organizujemy Andrychowskie Dni Rodziny i z tej okazji moja wizyta tutaj, ponieważ chciałam bardzo serdecznie wszystkich państwa zaprosić na warsztaty, które organizujemy dla rodziców właśnie. Warsztat odbędzie się 18 maja 2022 r. (środa) od godziny 17:00 do godziny 19:00, pn. „Jak wspierać dziecko w budowaniu więzi rówieśniczych”. To jest teraz też taki bardzo ważny temat, ponieważ też w związku z pandemią, w związku z tym, co się teraz działo, w związku z izolacją społeczną, my mamy takie informacje, mamy takie przypadki ludzi, którzy zgłaszają się do nas do OPS, że coraz więcej dzieci ma problem w budowaniu więzi rówieśniczych, w budowaniu kontaktów rówieśniczych, a naszą rolą, jako rodziców jest właśnie wspomagać dziecko, żeby takie kontakty budowało i budowało je pozytywnie.

**Jak tak czytam o paniach prowadzących, to raczej nie będzie to suchy wykład o tym jak powinniśmy robić. To raczej będzie poparte przykładami.**

Tak. To znaczy, panie są praktykami, pracują stale, zawodowo. Warsztat poprowadzi pani Ewa Wróbel, która jest psychologiem, psychoterapeutą, mediatorem rodzinnym, która na co dzień prowadzi różnego rodzaju warsztaty dla rodziców, młodzieży, dzieci. To są warsztaty, które mówią o pokonywaniu trudności, budowaniu pozytywnej relacji i o rozwoju osobistym. Myślę, że warsztaty będą bardzo ciekawe, będą poparte przykładami. Może uda się osobom, które będą w nich uczestniczyć, wypracować jakieś gotowe schematy, jakieś gotowe pomysły jak rozwiązywać trudne sytuacje, które pojawiają się na co dzień w rodzinach. Więc myślę, że warto uczestniczyć w takich przedsięwzięciach, a że my je robimy regularnie i osoby, które już uczestniczyły wiedzą, że warto, to dla państwa, którzy jeszcze nie wiedzą, również mówię, że warto i zachęcam, zapraszam, ponieważ tak jak mówię, jest jeszcze dosłownie kilka wolnych miejsc, troszeczkę zwiększyliśmy ilość osób, które mogą brać udział w takich warsztatach ze względu na to, że pandemia jest w odwrocie, więc już możemy zacząć spotykać się nie online, tylko indywidualnie, nie w cztery oczy, tylko tutaj będzie więcej oczu, aczkolwiek zawsze taki kontakt face to face jest ważniejszy.

**No pewnie, już nie raz wspominaliśmy o takich zajęciach. One były i są popularne, chociażby ze względu na doświadczenia poprzednich uczestników, którzy przekazywali, że właśnie w taki sposób powinno robić się takie wykłady, jak już wcześniej wspomniałem, nie suchą informacją i wykładem bez interakcji, ale wręcz przeciwnie.**

Tak, my tutaj od wielu lat…W ogóle Andrychowskie Dni Rodziny, to jest taka nasza inicjatywa, która jest sukcesywnie przez nas realizowana od kilku lat. Międzynarodowy Dzień Rodzin wypada co roku, zawsze o tej samej porze czyli 15 maja i w okolicach tego 15 maja zawsze coś co roku organizujemy. Z reguły są to właśnie jakieś warsztaty dla rodziców, dla państwa, ale też w naszej Świetlicy Środowiskowej organizujemy Dzień Rodziny dla rodzin naszych wychowanków i też się spotkamy z tymi rodzinami, i też to będzie takie nasze wspólne święto. Natomiast, jakby poza Andrychowskimi Dniami Rodziny, jeszcze taką naszą sztandarową akcją są Andrychowskie Dni Profilaktyki, które zawsze organizujemy na jesieni, w okolicach września, października i wtedy też można spodziewać się warsztatów, konferencji, a w tym roku też planujemy dosyć ciekawą inicjatywę, więc zobaczymy jak to wyjdzie, a póki co chciałabym państwu życzyć dobrych obchodów tego Międzynarodowego Dnia Rodziny. Chciałabym zachęcić do tego, żebyście państwo rodzinnie spędzili tę najbliższą niedzielę, bo to właśnie wtedy wypada ten Międzynarodowy Dzień Rodzin, żeby rzeczywiście poświęcić ten dzień na odbudowanie tych więzi, relacji w rodzinie. Czasami wystarczy niewiele, wystarczy trochę czasu spędzonego wspólnie na jakiejś ciekawej czynności, może jakiś wspólny spacer, może wyjście na jakieś lody, może jakaś wycieczka w nasze piękne Beskidy, a może po prostu zwykłe spędzenie czasu przy planszówkach, czy nawet rozmowie. Zawsze warto i zawsze ja mówię, że i zawsze to powtarzam – 5 minut, czy tam 10 minut dla rodziny, ale codziennie, to naprawdę procentuje i to naprawdę może pomóc w odbudowaniu więzi i do tego serdecznie państwa zachęcam, bo te więzi i relacje są bardzo ważne w budowaniu takiego pozytywnego obrazu, ale też pozytywnego rozwoju naszych dzieci.

**I to 5, albo 10 minut bez telefonu w ręku. Jak widzę reklamę, w której oczywiście reklamuje się jakiś operator telefonii komórkowej, który mówi, że dla każdego członka mamy tutaj komputer, tablet, telefon i tak dalej, i tak dalej, i pokazuje się rodzinę, która siedzi zadowolona i każdy w swoim ekranie, noooooo tutaj już powinna Krajowa Rada (Radiofonii i Telewizji) reagować na to.**

Akurat tutaj media, niestety, powodują, że te więzi się rozluźniają, właśnie przez to, że korzystamy na co dzień ze spartfonów, komputerów, laptopów, tabletów i innych mediów, innych źródeł naszej techniki, to przez to cierpią nasze relacje. Nie rozmawiamy ze sobą w cztery oczy, nie potrafimy ze sobą rozmawiać. Często widać młodzież na korytarzach, która się komunikuje ze sobą, siedząc obok siebie i pisząc do siebie smsy czy jakieś wiadomości za pośrednictwem mediów społecznościowych, więc to powoduje, że rzeczywiście mamy później różne problemy w zawieraniu relacji z drugim człowiekiem, z przyjaciółką, z przyjacielem, z chłopakiem, dziewczyną, ale też wewnątrz rodziny, że jakby nie ma tej więzi. Więzi, to jest jakby słowo klucz. One działają jako czynnik chroniącą w rodzinie czyli mogą zapobiegać temu, że dzieci wpadają w złe towarzystwo, że sięgają po różnego rodzaju używki i to o to chodzi, żeby te więzi budować. My rodzice jesteśmy odpowiedzialni za to, żeby nasze dzieci miały pozytywny rozwój, ale też myślę, że dla nas dorosłych jest ważne, żebyśmy budowali też pozytywne więzi z dorosłymi członkami naszej rodziny, z mężem, żoną, dziadkami, żeby te relacje jakby nie tyczyły się tylko rodzic – dziecko, ale jakby każdy członek rodziny był ważną częścią tych relacji i tych więzi. Wiec to jest ważne, żeby rzeczywiście bez tabletów, bez telefonów. Ja zachęcam, żeby to nie było 5-10 minut, tylko żeby to była co najmniej godzina, albo przynajmniej to pół godziny, ale żeby to było takie pół godziny spędzone naprawdę z rodziną, z zaangażowaniem i żeby te relacje budować.

**I tak właśnie działa Profilaktyka Środowiskowa, o której jeszcze powiemy po krótkiej przerwie. Bądźcie państwo z nami.**

**Wracamy do rozmowy dnia. Przypomnę, że Marta Kajzer gości w studiu radia Andrychów, z Działu Profilaktyki Środowiskowej, pani kierownik. A propos Działu Profilaktyki Środowiskowej, bo omawialiśmy Andrychowskie Dni Rodziny, ale jeśli można by było poprosić o takie kilka minut samym dziale, czym on się zajmuje i co to jest takiego ta profilaktyka środowiskowa?**

Profilaktyka, to wszelkie działania prewencyjne i takie w ogóle zapobieganie. Profilaktyka, to zapobieganie. Nasze działania polegają na tym, że organizujemy bardzo dużo różnych warsztatów, programów, jakby działamy w środowisku właściwie całej Gminy, bo poczynając już od najmłodszych czyli dzieci z przedszkola, szkół podstawowych, średnich, poprzez dorosłych, właśnie rodziców, ale też mieszkańców Andrychowa, którzy nie są rodzicami, sprzedawców napojów alkoholowych, klientów, jakby tutaj skupiamy się na profilaktyce uzależnień i to uzależnień wszelakich czyli uzależnienia od alkoholu, środków odurzających, psychoaktywnych, ale też uzależnień behawioralnych czyli uzależnienia czynnościowe.

**No tak, czyli bierzemy te telefony do ręki…**

No właśnie, ale to nie tylko telefony, ale też hazard, zakupoholizm, to są te wszystkie czynności, od których możemy się uzależnić, więc tutaj nasze działania polegają na tym, żeby edukować społeczeństwo i też jakby promować taki zdrowy styl życia czyli właśnie bez tych smart fonów, ale tez bez innych używek, żeby to życie przeżyć w sposób dobry, bo można żyć bez używek, można żyć bez alkoholu, można żyć z małą ilością korzystania z tych mediów dostępnych, więc to tak naprawdę od nas zależy jak to życie przeżyjemy, jakie ono będzie miało wymiar. Więc tutaj edukujemy w tym zakresie bardzo szeroko, mamy swoje autorskie programy, które przeprowadzamy w szkołach. Moi profilaktycy, nasi profilaktycy z Ośrodka Pomocy Społecznej chodzą do szkół, organizują warsztaty, ale też realizujemy rekomendowane programy profilaktyki, które mają potwierdzoną skuteczność. To są programy, które kupujemy, ale też mamy swoich realizatorów, więc cały czas nasi pracownicy szkolą się w tym zakresie, poszerzają swój warsztat, żeby móc jeszcze lepiej, jeszcze pełniej pracować z mieszkańcami naszej Gminy.

**Jeśli możemy jeszcze na chwilę porozmawiać o alkoholu, ponieważ mamy już ciepłe dni, można zaryzykować stwierdzenie – ciepłe noce już się powoli robią i teraz podam kilka przykładów. Jadąc rano do pracy, jadę przez park w Andrychowie i o godzinie piątej nie raz widzę tego samego pana, który przygotowuje się do pracy, w sensie idzie do pracy, ma strój robotnika budowlanego, serdeczne pozdrowienia dla pana, no ale dzierży w ręce zawsze otwarte piwo, o tej bardzo wczesnej godzinie. Robiąc zakupy o godzinie szóstej widzę ekipę, która przyjeżdża i kupuje zestaw: bułka, pasztet, małpka i cztery browary. Widzę panią, która wkłada do swojej torebki małpeczkę, również na dobry początek dnia. Jak duży problem my mamy z alkoholem? Można określić jakoś tę skalę? Czy to się pogarsza? Czy jest coraz lepiej, czy coraz gorzej?**

To znaczy, jeżeli chodzi o taką populacje, trudno mi określić skalę jeżeli chodzi o ludzi w naszej Gminie, aczkolwiek zaraz też do tego wrócę, a jeżeli chodzi o taką skalę ogólnopolską, no to szacuje się, że około 2% mieszkańców Polski, 2-3% ma poważny problem z uzależnieniem od alkoholu. To są osoby, które są zdiagnozowane, to są osoby, które są poddane jakiemuś rodzajowi leczenia.

**I od razu mi się pandemia przypomina, ile jest przypadków wykrytych i oficjalnie spisanych, a ile przypadków w ogóle nie.**

Dlatego mówię, że to są takie szacunkowe, które wynikają stąd, że te osoby gdzieś się zgłosiły, natomiast jest wiele takich osób, które mają poważny problem z uzależnieniem od alkoholu, ale nigdy się same nie zgłosiły na żadną terapię, nikt nigdy ich nie zgłosił do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, więc to są osoby, które piją, czasami całe życie i piją bezkarnie, tak zwanie bezkarnie, bo to tak w cudzysłowie jest powiedziane. Bez konsekwencji, to chyba nie, chyba nie można tak tego nazwać, bo jednak samą konsekwencja picia jest to, że rozpadają nam się rodziny, tracimy pracę, tracimy zdrowie, a w efekcie życie, prawda? Jeżeli chodzi o konsekwencje, to bez konsekwencji prawnych, natomiast konsekwencją nadużywania środków psychoaktywnych jest rozstrój wszystkiego, poczynając od rodziny, pracy, poprzez zdrowie i mówi się, że alkoholizm, to choroba, która nie leczona prowadzi tylko i wyłącznie do śmierci, więc prędzej, czy później, niektóre osoby, które nadużywają, po prostu umierają, nie chcąc się leczyć. Rozpada się wątroba, trzustka i tam jeszcze parę innych narządów wewnętrznych. Natomiast, to są bardzo dobre przykłady, które podałeś i my też tutaj notujemy, może nie robimy żadnych statystyk, ale widzimy też tą skalę tego zjawiska, chociażby właśnie zjawiska kupowania tak zwanych małpek. Ja tylko państwu powiem, że małpki, to są napoje alkoholowe w opakowaniach jednostkowych, poniżej 300 ml, czyli te tak zwane piersiówki 250 ml, emerytki, czy jak je tam kto chce zwać, potocznie zwane są małpkami właśnie i to jest bardzo duży problem. Przyjęło się, że to tylko mężczyźni mają problem z alkoholem. Nie, to jest bardzo duży problem również wśród kobiet i to w ogóle wygląda tak, że ludzie, którzy normalnie funkcjonują na co dzień, powiedzmy, że normalnie, starają się stwarzać pozory normalności, zaczynają dzień właśnie od takiej małpki, czyli tak jak mówisz, taka pani kupuje w sklepie małpkę, wsadza do torebki i ona z tą małpka funkcjonuje w pracy. Widzimy też całą skalę śmietnisk, które pojawiają się na każdym skwerku, pod ogrodzeniami, na osiedlach, między krzakami…

**…Tam już są zawodowcy.**

Ale też te małpki leżą wszędzie. My mamy pod Ośrodkiem. Ośrodek, który zajmuje się profilaktyką i też non stop wiecznie gdzieś tam sprzątamy właśnie te przysłowiowe małpki. W naszych koszach na śmieci też widzimy te małpki, pod Ośrodkiem, więc jakby ta skala zjawiska jest bardzo duża, a pandemia, ja już też o tym wielokrotnie mówiłam na antenie, spowodowała, że trochę zamknęliśmy się w domu. Znowu to picie, jakby nie było takie oficjalne, gdzieś tam w restauracjach, kawiarniach, barach, tylko to było takie picie domowe. My jeszcze nie wiemy jaka to jest skala, jakie to przyniesie konsekwencje w długofalowym czasie, natomiast rzeczywiście zgłoszeń do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych jest bardzo dużo. W ogóle jest bardzo dużo osób, które szukają pomocy u terapeutów uzależnień, u psychologów. Jakby szukają dla siebie, ale też dla członków swojej rodziny, którzy akurat w czasie pandemii bardzo mocno nadużywali i teraz z tego wynikają problemy.

**Mówi się o tym, że osoba, która spożywa i spożywa za dużo alkoholu, nie panuje już nad tym, sama powinna się zorientować, że coś jest nie tak. Teraz na sam koniec, bardzo proszę o taką poradę. Jest Jan Kowalski, który pije niemal codziennie i stwierdza, że ma problem z tym, bo gdy zbyt długo jest bez alkoholu, musi po niego sięgnąć. Co taki Jan Kowalski powinien zrobić w Andrychowie? Gdzie powinien się udać? Z kim porozmawiać o tym problemie, żeby sąsiedzi się nie dowiedzieli? Żeby anonimowo przyjść do jakiegoś grona i porozmawiać.**

Oczywiście, że na terenie Gminy są anonimowe miejsca, aczkolwiek ja bym tak chciała tylko zdementować, bo ten Jan Kowalski, który myśli, że… bo to wszyscy wiedzą, że ten problem jest. Ja zawsze mówię tak, że nie wstydzimy się, kiedy ktoś nas widzi pod wpływem alkoholu, zataczających się, leżących gdzieś tam, bełkoczących, wchodzących do klatki bardzo głośno, przewracających się, bo nie jesteśmy w stanie ustać na nogach, tego się nie wstydzimy, albo awantury rodzinnej się nie wstydzimy. Natomiast wstydzimy się przyjść, poprosić o pomoc i właśnie o to chodzi, żeby się nie wstydzić przyjść po pomoc, bo to jest pierwszy krok do tego, że można zmienić swoje życie. Takich miejsc w Andrychowie jest bardzo dużo. Poczynając od naszego Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego, w którym jest odział detoksykacyjny, w którym taka pierwsza pomoc, dla osób, które naprawdę mają bardzo duży problem, potrzebują odtruć organizm, to tam można się…

**…Aaaaa tam do szpitala będę lazł, mówi Jan Kowalski.**

No właśnie, ale zaczynamy od szpitala, czyli mamy oddział detoksykacyjny, mamy oddział dzienny, mamy poradnię leczenia uzależnień w szpitalu i mamy odział całodobowy. To są cztery oddziały, które pracują z osobami, które mają problem z alkoholem. Oprócz tego, w Ośrodku Pomocy Społecznej mamy Gminna Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, gdzie przyjmuje Pani Anna Kozieł i można też przyjść, zapytać o tą pomoc, gdzie się skierować i my zawsze tutaj w Ośrodku udzielimy pełnej informacji. Mamy panią Ewę Chmiel, która również jest terapeutą uzależnień i również przyjmuje indywidualnie i grupowo w Ośrodku Pomocy Społecznej. Oprócz tego mamy Stowarzyszenie Trzeźwościowe „watra”, które mieści się na ul. Metalowców 10, na pierwszym piętrze i tam pani Jola Kosek i pan Wiesław Seweryn pracują z grupami, pracują też indywidualnie i mamy Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Światło-Nadzieja”, które działa w hali sportowej na ul. 1-go Maja 4, jak dobrze pamiętam, w każdym razie w hali sportowej na pierwszym piętrze i tam również przyjmują panie terapeutki, a oprócz tego mamy kilka grup anonimowych alkoholików i one są zlokalizowane i w szpitalu, i w przychodni Vena. Stała informacja o tym, gdzie oni są znajduje się w Nowinach Andrychowskich i na stron ie internetowej również, więc tam można dokładnie sprawdzić, gdzie te grupy się spotykają i jest ich kilka rzeczywiście, i oprócz tego mamy prywatne gabinety terapeutyczne różnego rodzaju, indywidualne na terenie Andrychowa, na terenie innych Gmin również się znajdują i tu w okolicach również znajdują się inne Ośrodki, chociażby Ośrodek w Bielsku-Białej, fundacja „Błękitny Krzyż”, także na ul. Mostowej w Bielsku-Białej terapeuci pracują. Jest bardzo dużo takich miejsc, do których można się zgłosić i tak jak powiedziałam na początku, nie należy się wstydzić proszenia o pomoc, bo to tylko od nas zależy jaki będzie wymiar naszego życia i czy to życie przeżyjemy będąc cały czas pod wpływem i nie czując, nie myśląc logicznie, czy będziemy to życie przeżywać na trzeźwo i sami decydować jak to życie przeżyć. Poza leczeniem uzależnienia od alkoholu, również polecam punkt konsultacyjny od uzależnienia od narkotyków, który znajduje się w Ośrodku Pomocy Społecznej i uzależnień behawioralnych i tam pan Bogdan Krzak przyjmuje. Mamy również gabinet psychologiczny. Mamy dwóch psychologów w Ośrodku – psychologa dla dorosłych przy ul. Starowiejskiej 22b i psychologa dla dzieci na ul. Metalowców 10, a oprócz tego, bardzo serdecznie zapraszam wszystkie dzieci z Gminy Andrychów do naszej Świetlicy Środowiskowej „Przystanek Przygoda”, która znajuje się również na ul. Metalowców 10 w Andrychowie, ponieważ dzieci dostają też bardzo dużo wsparcia. Mamy cała kadrę wykwalifikowanych pedagogów, socjoterapeutkę, psychologa, więc tutaj też to nawiązywanie więzi rówieśniczych i radzenie sobie z problemami dnia codziennego jest na bieżąco z dziećmi przepracowywane.

**Chciałem dojść do słowa, dziękuję. Chciałem też puścić piosenkę, ale też nie ma czasu. Dziękuję za wyczerpującą odpowiedź na temat Jana Kowalskiego, przykład podałem i celowo użyłem tego sformułowania, że pan Jan chciałby wszystko anonimowo, a i tak wszyscy wiedza, że Janek chleje od dwudziestu lat.**

Dokładnie, dokładnie. Nie wstydźmy się poprosić o pomoc. Wszystkie informacje dostępne są na stronie Ośrodka Pomocy Społecznej w Andrychowie. Bardzo serdecznie zapraszam do kontaktu z nami, można do nas zadzwonić, można do nas napisać, przyjść i udzielimy bardzo szczegółowych informacji.

**Marta Kajzer, dziękuję serdecznie.**

Dziękuję ślicznie, pozdrawiam.