



Putokaz

... za život bez alkohola



Zahvaljujemo se Gradskoj upravi za socijalnu i dečiju zaštitu bez čije podrške ovaj prvi broj našeg časopisa ne bi nikada izašao iz štampe. Nadamo se daljnjoj saradnji koja će nam pomoći da još više brojeva ugleda svetlost dana u sve većem tiražu, čime bismo poboljšali širenje informacija o alkoholizmu.

Web adresa Gradske uprave za socijalnu i dečiju zaštitu:

[http://www.novisad.rs/sh/content/gradska-uprava-za-socijalnu-i-deciju-zaštitetu](http://www.novisad.rs/sh/content/gradska-uprava-za-socijalnu-i-deciju-zaštиту)

Odluka je tvoja!!!

Alkohol ili ne? Pitanje veoma kompleksno i teško, postavljeno jednom dugogodišnjem zavisniku koji itekako oseća posledice dugotrajnog pijenja i jednom dugogodišnjem apstinentu, osobi koja je prošla sva zla i nedaće života.

Jedno pitanje za dve potpuno različite ličnosti, ali jedne te iste osobe. Pitanje zbog kojeg bi se zamislila ta osoba nekad, a sad kao uspešan apstinent ne mora mnogo misliti o odgovoru.

Počeci i načini postajanja zavisnikom uglavnom se ne razlikuju mnogo. To su najčešće godine kada je osoba oformljena kao ličnost, osoba od koje se očekuje da sve svoje potencijale usmeri ka ostvarivanju svih životnih ciljeva, svojstvenih mlađoj, zdravoj, svesnoj osobi. Međutim, po onoj «život ima puteve svakojake» mnogi od tih mlađih osoba među koje sam se uvrstio i ja, izaberu pogrešan put. Razlozi za to su brojni i poznati su nam svima. Nesvesni, da put kojim smo krenuli vodi samo nizbrdo, sve više se okivamo lancima zavisnosti kojih se vremenom sve teže oslobođuti. Životne obaveze se gomilaju i postaju sve teže, strah od nemogućnosti rešavanja problema sve veći, pa izlaz tražimo u nečemu što će nas rešiti muka. Piće nas rasterećuje, podgrevajući lažnu nadu i dajući lažnu snagu i sigurnost. Svetlost svakog novog jutra ustvari sve više postaje suton iz kog se sve teže nazire izlaz i put se neminovno završava na dnu.

Retki su slučajevi samoinicijativnih odluka pokušaja lečenja. Uglavnom oboleli odlučuju da se leče onda kada zbog narušenog zdravstvenog stanja nemaju kud i kada lečenje daje slabije rezultate. Na lečenje se odlučuju pod uticajem i pritiscima uže porodice (kod zaposlenih su to prepostavljeni). Lečenje je dugotrajno, odvija se u nekoliko faza i zahteva ozbiljan pristup, kako stručnjaka, tako i samog bolesnika, a ishod zavisi od stepena rešenosti obolelog i istrajnosti u apstinenciji, kao i od zalaganja svih onih kojima je želja da mu nesebično pomognu.

Nažalost, nisu svi slučajevi isti. Pojedinci se zbog psihičkih, porodičnih, ekonomskih i drugih razloga odlučuju na najtragičnija rešenja, odnosno suicid.

Mnogi od vas koji ovo čitaju, teško da sebi mogu stvoriti predstavu koliko sam srećan što kao uspešan apstinent, okružen ljubavlju (koja je naravno uzajamna) ispisujem ove redove, sa nadom da će ostaviti uticaja na mnoge koji nemaju pravu predstavu o bolesti zvanoj alkoholizam. Ujedno je i svojevrstan apel da se alkoholizmu, kao bolesti i strašnoj pošasti koja bezmalo preti čovečanstvu mora pridati mnogo više značaja, bez obzira na ekonomski i druge okolnosti u kojima «egzistiramo». Pri tom mislim pre svega na preventivno delovanje organizacija kompetentnih za zdravstvo u celini, ali sa akcentom na prevenciju suzbijanja alkoholizma. Samim tim što ova bolest sve više zahvata i populaciju mlađe životne dobi, prevencijom bi trebalo da se pozabavi i školstvo i mnoge druge društvene strukture.

Za život bez alkohola i suzbijanje alkoholizma ne treba biti tolerantan, već naprotiv, upotrebiti sva sredstva, jer samo tako je moguće suzbijanje ovog zla. Alkohol ili ne, odluka je na tebi!

Iz arhive



Šta meni znači klub

Ove jeseni navršilo se 5 godina kako smo moja supruga i ja postali članovi kluba. U ovom svom izlaganju pokušaću da opišem šta se ovih 5 godina promenilo kod mene. Pre nego što sam postao član ja sam se počevši od kraja osamdesetih tri puta lečio ambulantno. Sva ta lečenja trajala su po godinu dana. Posle svakog lečenja na predlog terapeuta da se uključim u klub ja sam to odbijao izmišljajući nekakve razloge, a stvarni motivi su bili kad danas to analiziram moja želja da nastavim sa pijenjem. Takvo stanje trajalo je sve do onog dana od pre pet godina kada sam od moje supruge i dece stavljen pred svršen čin, ili će se uključiti u klub i ugraditi esperal ili razlaz. Prihvatio sam njihov zahtev jer sam shvatio da je došlo do samog kraja i da je za mene to jedino i najbolje rešenje i da će tako spasiti i svoju porodicu i sebe.

Moj prvi susret sa klubom i članovima kluba prošao je na najbolji mogući način. U klubu sam lepo primljen (kao i svi koji dolaze u klub). Upoznao sam članove kluba koji su se trudili da se što pre uklopim u novu sredinu. Pre mog dolaska u klub nisam imao nikakva saznanja što se radi i kako funkcioniše jedno takvo udruženje. Dolaskom u klub upoznao sam se sa ljudima koji su imali isti problem kao i ja i koji su taj problem očuvanja apstinencije rešili tako što su redovni članovi kluba. U klubu sam se upoznao sa članovima koji su u apstinenciji deset, dvadeset i preko trideset godina, a i dalje su redovni članovi kluba. Polako sam se upoznavao sa radom i funkcionisanjem kluba i postepeno uzimao učešće u radu. Slušajući predavanja na temu alkoholizma saznao sam mnogo toga o alkoholu i njegovom razornom uticaju kako na onog ko ga zloupotrebljava, tako i na njegovu najbližu okolinu.

Ovo što danas znam o alkoholizmu sigurno nikada ne bih saznao da nisam postao član kluba. Moja apstinencija, moji redovni odlasci u klub i angažovanje u klubu doprineli su da postepeno počнем vraćati poverenje svoje porodice u moju iskrenu nameru da ostanem apstinent. Meni lično moram priznati da se to nekako sporo odvija, ali kad bolje razmislim koliko dugo sam to poverenje gubio, sada treba samo biti strpljiv i sve će polako doći na svoje mesto.

Moje duboko uverenje da onaj ko započne lečenje i da bi to lečenje dalo rezultat i ako iskreno želi da ostane apstinent jedini pravi put mu je da se uključi u klub. Zašto klub? Zato što su u klubu okupljeni oni kojima je jedini i glavni cilj apstinencija. Okupljeni u klubu članovi imaju samo jedan cilj, a taj cilj je da se međusobno družeći pomažu na ostvarenju trajne apstinencije.

Razmišljajući šta je to i koji su motivi da neko bude član kluba dugi niz godina došao sam do sledećeg zaključka. Ja sada posle 5 godina provedenih u klubu, primetio sam da se kod mene stidljivo, ali iskreno javlja potreba da svoje neko skromno iskustvo iskoristim i pokušam da pomognem novim članovima kluba.

Na kraju bih rekao sledeće: Svako posle lečenja u zdravstvenim ustanovama ne treba da se zavarava da je lečenje gotovo, nego treba obavezno da se uključi u rad klubova. Klub je jedino mesto gde će najlakše prevazići probleme i krize i gde će mu biti pružena iskrena podrška i savet od drugih članova da istraje. Biću slobodan da kažem da sigurne apstinencije nema bez kluba, ovo govorim iz ličnog iskustva.

Pavle S. Damjanov



skupština kluba



izložba



druženje

Moj put od pakla do svetlosti

Kada sam napuštao rodni kraj sa 16 godina, da bih počeo neki bolji život, maštao sam da sve bude najbolje. Onako, kako sam i vaspitan.

Sve je bilo dobro do vojske: kako u firmi, tako i u mom životu. Mislio sam na roditelje i na rodni kraj.

Po dolasku iz vojske, posle godinu dana, naglo se menja sve. Doživeo sam nešto što će me gurnuti u ponor, da osetim deo životne tame. Dobio sam upalu očnog nerva i vid mi je oslabio. Išao sam kod doktora, pa u bolnicu, pa opet i opet. Zatim tuga i bol.

Razočaranje i samoča vuku me u ponor i počinje nešto što će ubrzo shvatiti da je to pakao. Počeo sam da pijem sve jače i jače. Brzo sam stao na kratko, pa opet ponovo. Sve više i više. Ujutru kad bih se probudio, sav bih bio slomljen. Gadio sam se na sve. Sve slabijeg apetita, nisam shvatio da je pakao tu na vratima.

Pakao počinje sa prvim priviđanjem malih kučića, bršljana i nepoznatih osoba. Vidim ih. Strah sve veći i veći. Grč u telu, znoj. Bežao bih, ne znam kuda. Došao sam u stan, ne znam kako.

Potom me rođaci vode u bolnicu- prisećam se. U bolnici drama za mene. Sve se sručilo na mene.

Svi ti kučići, miševi, ljudi, bršljani. O, gotov sam! Kako izaći iz tog pakla?

Na momenat vidim i doktora u belom odelu. Bože, to je spas! To je moj početak svetlosti! Stvarno je to bila svetlost koja mi je poklonjena od strane doktora.

Savet: u klub. Tako je i bilo. Svaki dan sam sve bolji i bolji.

I tako već 23 godine kako me deli od pakla moj put do svetlosti. I taj put je ukrašen apstinencijom, drugarstvom, prijateljstvom i samo lepim uspomenama. Moju svetlost nikad neće ugasiti alkohol. Skupo sam je platio.

Miroslav Vulin

Moj alkoholizam od pakla do sunca

Žalosno je što je «moj» alkoholizam, tj. alkoholizam supruga, vremenom postao alkoholizam cele porodice.

Kad je sve počelo da izmiče kontroli? Ne bih mogla da odgovorim na to pitanje. Godinama je suprug bio umerenjak. Kada je prešao granicu, nismo primetili. Ni on, ni ja. Ali to se desilo, a mi nismo mogli niti znali da pomognemo sebi. Nosila nas je struja sve brže i brže. A sa nama su zajedno putovali i naši sinovi, odrastajući u sve goraj i goraj atmosferi. Mnogi bi rekli da i nije bilo tako loše. Mnogi alkoholičari su agresivni, svađaju se, biju, izbacuju porodicu na ulicu, itd. A tek svađe koje se završavaju ubistvom jednog od supružnika ili ubistvom dece! Ne, kad se iz ovog ugla gleda, nama i nije bilo tako loše! Zašto bi bilo? Sem par ispada, kad smo ga naljutili nekim svojim postupcima ili prigovorima, ostalo je proteklo mirno. Sasvim mirno nije došao kući ceo dan, već samo predveče da bi jeo i legao da spava. Sasvim mirno bi pored žvakanja hrane pričao o nekim nepravdama koji ni za koga nisu ništa značila, ali za njega su bile od izuzetne važnosti. Naravno, te teme nisu imale nikakve veze sa porodicom, životom porodice, problemima porodice, životom u kući. Posle jela bi sasvim mirno pričao još sat vremena i onda bi sasvim mirno otisao da spava. I sutradan opet, 'ajd Jovo nanovo!

I sve je vremenom postalo sasvim idilično: on provodi vreme sa «drugovima» uz ispijanje alkoholnih pića, a ostali članovi-hтели to ili ne- se zbližavaju. Što se kaže, muka nas je saterala u isti čošak. Eto, to je jedan veliki plus: supruga i mala deca se zbližavaju, međusobno se pomažu, rešavaju probleme. Što su usput nervozni, napeti, eksplozivni, što zbog svake sitnice počinju da viču i svađaju se, to je već nešto drugo. Ko im je kriv, kad su na kraju srca! A toliko imaju slobodnog vremena da ga provedu zajedno! Eto, ni Ja im ne smetam, sklanjam se da im ne bih

smetao. I još uvek su nezadovoljni! Kažu, gde si ceo dan? Šta si radio? Što te nema? Umesto da se raduju da su slobodni, da mogu da rade šta hoće, oni zanovetaju! Takav je život! Uopšte nije fer! Nikad nisu zadovoljni! Eto, baš pre neki dan. Supruga napala da Ja čuvam decu, jer mora da ode u grad! Šta ćeš ti u gradu? Idi drugi put! Ali džabe, kad sam stigao kući, napala me: čekam te još od tri sata! Što nisi žurio? I, otišla! A ja? Šta ja da radim? Idem, dečice, samo na minut, da popijem jednu. Odmah se vraćam! Dotle vam ništa neće biti ako budete sami. I, naravno, kad je supruga stigla kući, bila je ljuta. Jer sam ostavio decu samu, a ja samo otišao na jednu. Takav ti je život! I tako su dani prolazili. Počeli su da pritiskaju u firmi. Ti piješ! Pa, sveca mu, ko ne pije? Pa svi mi pijemo! Ne, ne, ti moraš na lečenje! Hajdemo onda na to lečenje! Kad se mora, onda nije ni teško! Da vidimo i to čudo! Doktorica postavlja neka čudna pitanja. Da, iz firme su me poslali. Zašto? Ko će ih znati! Da li pijem? Normalno da pijem! Ko ne pije? Kontrola za dve nedelje sa suprugom. I, tako je sve počelo.

Hej, pa Ja već ne pijem četiri meseca! Jako je loše vreme. Što da se maltretiramo, ići ćemo sledeći put. Što će mi uopšte lekar, kad mogu ja sam! Ali, neće mi jedna naškoditi! Samo malo. Samo jednu čašicu!

Hej! Šta je ovo? Zar je prošlo toliko vremena? Zar zbilja tako stoje stvari? Nećete ovako da me trpite? Dobro, dobro, u ponedeljak odlazimo kod lekara! Dobro.

Porodična terapija? Šta je uopšte to? Da ja budem obavezan svake druge srede da redovno dolazim? A zašto? Da bismo pričali? Šta Ja imam da pričam sa nepoznatim ljudima? Što bi me oni uopšte interesovali? Idi ti pa ćeš mi ispričati šta je bilo! Nećeš? Moramo zajedno? Baš moramo? Zar je opet sreda? Što si toliko navalila? Dobro, idem. Priče, priče. Jaoj, što mi je dosadno! Samo priče! Ima i klub? A šta rade tamo? Dobro, pogledaćemo!

Da li smo na pravom mestu? Izgleda, jesmo! Kako su nas lepo dočekali! Evo i doktorice. Opet priče. Gotovo je! Najzad! Da li znam da se kartam? Normalno! Pa tu i nije tako loše! Čovek može da se opusti. Dobiješ i kafu i osmehe na licima člnova! Ovde uopšte nije loše! Dolazićemo mi tu češće! I tako, brzo stigne deset sati. Idemo kući. Pošto idemo peške, šta čovek može da radi, nego da priča. Naročito ako je neko pun utisaka. Ide ono neizbežno: trebalo bi ovo, trebalo bi ono, što to nije ovako, itd. Jedva čekamo sledeći četvrtak.

Približava se 8. mart. Proslava. Zar i toga ima? A šta Ja da radim za Dan žena? Da ne popijem ništa? Ni jednu čašicu? Znam, fenomen prve čaše! Znam! Dobro, probaću. Moram i supruzi da kupim nešto! Da je iznenadim sa cvećem, a u subotu ćemo u klub na proslavu.

Šta se to čuje? Istrčavamo na terasu. Čuju se detonacije. Ljudi, pa oni nas bombarduju! U firmi se uvode dežurstva, Ja ostajem kod kuće. Ne, nećemo samo sedeti u kući! Idemo četvrtkom u KA «Mladost», a subotom i utorkom u KLA»Grbavici»! Baš su lepa ova druženja! A najlepše je da mi uopšte nije palo na pamet da popijem alkohol. Što bih time rešio? Ništa! Samo bih se opet izgubio. Hajde da sredimo malo dvorište! Koliko stvari ima za popravku! A dolazi i zima! Moramo se pripremiti, kupiti ugalj i drvo! A uskoro počinje i škola! Moramo kupiti deci neophodne stvari! O svemu moramo misliti! Trebaju nam i pare da kupimo neke nove stvari za stan! Joj, nikad dovoljno para! Samo pare, pare. Dok sam pio, uvek sam imao dovoljno para! Da, da. Imaš pravo! Dovoljno para za sebe, a ostalo me nije interesovalo! Sad me interesuje!

Sutra moram i kod lekara! Vidiš, dok sam pio, nikad nisam bio bolestan! A sad, te prehlada, te boli glava, te pritisak zafrkava, te nogu boli, te ga hvata grč, itd. A dok sam pio, ništa me nije bolelo, sve sam to izlečio pićem. Popio sam rakiju, pa mi prehlada nije ni blizu prišla. A da ne kažem, nikad mi nije bilo zima! Pritisak mi je bio super! Noga me nikad nije bolela! Dobro, dobro! Imaš pravo! Toliko sam uvek bio pijan, da nisam ni mogao ništa osetiti! Uvek si ti u pravu! Idem kod doktorice da se lečim. Bolje to, nego da opet počnem piti! Kakva logika! Ko bi to od mene očekivao? Kao što vidite, pakao smo prošli, a sunce nam je nadohvat ruke. I kako mu se približavamo, uvek nam se čini da je nadohvat ruke.

Čizmadia Ilona

Alkohol

Šta da vam kažem, neću da krijem,
Ja sam mnogo voleo da pijem.
U svoj stomak pun i prazan
Bacao sam razna pića kao u kazan.

U bircuzu bi seo kako mi paše
Držeći se stalno pune čaše.
Puštajući gutljaje kroz gušu
Dajući đavolu telo i dušu.

Vidao sam miševe i grozne sene,
Ludilo je obuzimalo mene.
Cerio se vrag: E, Simo crni,
Ajd još jednu turu ti obrni!

I onda taj ružičasti sanak
Uze sutra svoj krvavi danak.
Celog dana udara tuk na luk
Da vidite šta je mamurluk!

Džabe se na ogledalo bečim,
Nema šale, moram da se lečim!
Moram naći ja lekara
Il me eto kod grobara.

Hteo bi

Hteo bi alkohola da se
manem
Da na zdrave noge stanem.
Al se nadviše oblaci gusti
Neće alkohol mene da pusti.

Tu oko mene jako blizu
Osećam nadolazeću krizu.
Tri dana već nisam pio
Pa ko ne bi bolestan bio.

Celo vreme puca mi glava
Usta suva potpuno plava.
U licu stravično beo
Ne znam kada sam zadnji
put jeo.

Košnica u glavi samo bruji
Kroz uši alkohol stalno zuji.
Iz duplji ispadaju oči
Izdržati teško da će moći.

U grlu knedla kao čvor
Zapušten smrdim kao tvor.
U izlogu gledam posve belo
Kako na meni visi odelo.

Pre vremena sam jako oronuo
Nemam snage, načisto sam
klonuo.
Izjedaju me teške muke
I bog je od mene digao ruke.

Zver mi riče u stomaku,
Polako mi kopa raku.
Živci se koboјagi bune,
To alkohol mene kune.

Ispustićeš dušu bednu,
Ispij makar čašu jednu!
Tera šegu sa mnom đavo
Odvešće me u recidiv pravo.

Sa đavolom sam tikve sadio,
On je svoje dobro odradio.
Dok sam ja shvatio,
Ličio sam na strašilo.

Kajanje mi sad ne vredi,
Božja kazna meni sledi.
A najviše što me vređa
Drugari mi pravi okrenuše
leđa.

Iz arhive

Naš klub

U klub dolaze stari i mladi
Jer kaže se dogovor kuću gradi.
O nama se tim terapeuta stara
A sve je pod nadzorom lekara.

U razgovoru često menjamo teme
Olakšavajući svoje i tude breme.
Na nikoga u klubu nema vike
Ali ima uvek drugarske kritike.



Nađe se redovno nešto love
Da obiđemo druge klubove
Da se vidi kako oni rade
I kako rešavaju brige i jade.

Bez kluba bi teško postigli išta
Bili bi jedno veliko ništa.
Potrebu za klubom imamo čestu
I on nam je na prvom mestu.



Proslava Nove Godine

Kako i gde?

Posle duge i kišovite jeseni polako se približavamo vratima koja nas vode kroz hladni, beli svet pun prelepih predela obojenih u belo i tišinu koja se prostire na sve strane. Ovaj novi, zimski svet, za neke znači početak odmora i proslava, dok za lečenog alkoholičara početak zime znači i početak jednog velikog testa. I, dok je Đavo iskušavao Isusa 40 dana i 40 noći u pustinji, tako će i nas, lečene alkoholičare, 40 dana i 40 noći (manje više) iskušavati ne Đavo nego Alkohol, naš neprijatelj broj 1.

Da li ćemo moći da pobedimo našeg najvećeg neprijatelja i da mu pokažemo da smo mi ipak snažniji od njega i da nam on ne treba?

Postoji samo jedan način da to saznamo, a taj dan se polako približava. Na sreću, mi smo svesni da se dan našeg velikog testa približava, što nam pruža dovoljno vremena da se pripremimo za njega. Setimo se naše prošlosti i svih drugova koje smo imali kada smo pili. Koliko njih je ostalo sa nama kada smo počeli da se lečimo od alkohola? Koliko njih je prihvatio da smo mi rekli NE alkoholu i poštije našu odluku i ne pokušava da nas prevede na drugu stranu? Broj takvih prijatelja je mnogo manji od onog broja "prijatelja" koje smo imali kada smo pili. Ta činjenica nam već sama po sebi pokazuje da je Alkohol jak samo kada je u grupi. To znači da pojedinac može mnogo brže i lakše da se oslobođi njegovog uticaja nego što to može grupa koja piće zajedno. Jer, u grupi uvek ima nekog ko će biti na njegovoj strani i ko će se truditi da i ostale odvuče na lošu stranu. Ali mi, lečeni alkoholičari, mi smo već rekli NE i iako Alkohol ne prihvata NE kao odgovor, mi mu se stalno suprotstavljamo i borimo se da živimo bez njega jer znamo da je život bez njega mnogo lepši i bolji nego sa njim.

Ali, ma koliko se žestoko borili protiv njega, on ipak ima svoju jaču stranu koja je najjača na kraju stare i na početku nove godine. Praznici su tajno oružje Alkohola, jer za praznike mnogi lečeni alkoholičari počnu opet da piju. Zar je Alkohol, ta vodena stvar, stvarno jača od čoveka? Odgovor je NE! Da je on jači od čoveka, ne bi koristio snagu grupe kako bi mogao da utiče na pojedinca i pridobije ga na svoju stranu. On je slab i sve jedino zavisi od naše volje. Piti alkohol ... ne znači da smo odrasli ljudi. Biti odrastao znači misliti kao odrastao i ponašati se kao odrastao. Alkohol i cigarete nas ne čine starijima, samo bolesnijima.

Kako da preživimo ove praznike koji su za nas i iskušenje a ne samo zabava?

Odgovor je: Bez alkohola!

Zvući jednostavno, ali je malo teže sprovesti ga u praksi. Jer, praznike ćemo provesti u društvu nama bližnjih od kojih neki i piju i koji će nas sigurno nuditi raznovrsnim pićima. Ali, pre nego što prihvativimo njihovu ponudu, moramo prvo da razmislimo: Da li je bolje njima udovoljiti i prihvativi tu jednu čašu, jer "jedna kao nijedna", ili je bolje da kažemo NE? Ne da bismo ih razočarali, nego da bi smo pokazali Alkoholu da nam više nije potreban i da možemo da se lepo osećamo i bez njega. Iako se Alkohol jako ukorenio u sve naše proslave, proslava bez njega je i te kako moguća! Ne smemo nikada da zaboravimo glavni razlog naših proslava (venčanje, doček Nove Godine, slavlja) razlog zbog koga pravimo ili učestvujemo u proslavi. A nijedan od tih razloga nije Alkohol. Zato, reći NE bližnjima pa i bilo kome drugom koji nas ponudi alkoholom znači da mi poštujemo sebe i da ne želimo više da se trujemo tom "drogom". A onaj ko nas poštije, on će nas razumeti i prihvativi naše NE kao pozitivnu stvar i neće nas više iskušavati. Naše zdravlje je jedino u našim rukama. Ako mi ne želimo da budemo zdravi, niko nas neće moći izlečiti. Mi smo već odabrali život bez alkohola. Jedino što nam preostaje je da istrajemo u našoj odluci, jer smo doneli pravu odluku kada smo rekli NE. A praznici koji slede će nam samo pojačati našu veru u život bez alkohola jer on zavisi od nas, a ne obrnuto!

Srećne praznike bez alkohola i sa puno zabave vam želi

Izlet kod porodice Lukač

Već tradicionalno svakog 1.-og maja i jedne subote u mesecu septembru odlazimo na izlet na ranč porodice Lukač: Janike i Katice. Janika dočekuje goste.



Zavoleli smo ova druženja i jedva čekamo dan kada ćemo opet ići kod njih. Vikendica im se nalazi između Veternika i Futoga, pored Dunava. Vredni domaćini ne dozvoljavaju nikom ništa da radi, već oni kuvaju kafu, sipaju sok i kiselu vodu, i naravno, kuvaju ručak za sve nas. Jedne godine nas je bilo rekordnih 25-oro! Mi uživamo. Pre ručka ko želi, može da peca, neko se karta,



igra šah,



stoni tenis.



Od svega ipak najviše volimo šetnju na nasipu uz Dunav. Gledamo Dunav, brodove i

drugu obalu i razgovaramo. Stižemo nazad na vreme za ručak. Da li je to paprikaš, pasulj, riblja čorba i pečena riba, ili nešto drugo, nije važno, jer sve prija.



Posle ručka vredna domaćica pere sudove,



a mi nastavljamo sa druženjem. I tako sve do večeri, kada se teška srca oprštamo od domaćina i krećemo kući.

Ilona

Izlet u prirodu

Skupilo nas se otprilike desetak kod vikendice pored čije kapije piše: Janika. Došli smo raznim prevoznim sredstvima: kolima, autobusom ili linijskim taksijem. Ranč se prostire na velikoj površini: prednji travnati deo sa voćkama,



zatim dolazi vikendica, pa velika bašta. Mir i tišina. Pošto je ovo bilo druženje u prirodi, krenuli smo u šetnju, u obilazak okoline. Okolina je predivna, svuda zelenilo, čist vazduh, mir

i tišina, razna mesta za pecanje,



opšte rečeno: milina. Sa jedne strane. Kad eto đavola, malo kasnije sasvim druga slika. Dok smo šetali, nas su stalno obilazili automobili, kamioni sa šutom, traktori. Svi oni usput su dizali prašinu i tako su samo kvarili svu onu lepotu koju sam opisao. Primetili smo i smeće pobacano malo dalje od puta, što nažalost oslikava naš mentalitet. Ne čuvamo prirodu. A što mi je najviše smetalo je ambrozija. Nje brate ima preko glave a zna se da je ona opasna i za zdrave a ne samo za nas bolesne ljude.



Kada bi se trava kosila bar s vremenem na vreme, ne bi bilo ambrozije!

Pošto smo još malo šetali okolo, vratili smo se na polaznu tačku. Onda smo seli da jedemo. Posle smo pili sok i kafu i častili se kolačićima, igrali karte i razgovarali. Onda je došlo do rastanka. Domaćini ostali, a mi svako svojim putem.

Dragoljub Govorčinov

Poseta vojnim galerijama



Posle odlaganja posete podzemnim vojnim galerijama na Petrovaradinskoj tvrđavi zbog lavirusa vina, dogovor je pao na prvu subotu u novembru. Probudilo nas je predivno jutro. Razmišljala sam šta da obučem. Napolju je toplo, a u lavirintima pod zemljom je sigurno hladno. Da li da obučem i prsluk ili će biti dovoljna samo jakna? Da li da nosim prsluk u najlon kesi, ili jaknu u ruci?

-Požuri, pobeći će nam autobus
- čujem glas svog supruga
I, odlučih se samo za jaknu.
Stigli smo šesticom do mosta i
odatle produžili peške. Usput
smo sreli i klupske drugove i
dalje produžili zajedno. Da bi
smo stigli na tvrđavu, morali
smo se popeti stepenicama.



Kako nas je Dragan obavestio,
ima preko 1600 stepenika.
Nisam upamtila tačan broj.
Pola sata ranije stižemo na
dogovorenog mesto ispred sata



i razgledamo panoramu grada.



Usput se slikamo za uspomenu.



Kada smo se svi skupili,



kupujemo kartu i polazimo sa
vodičem u razgledanje
podzemnih vojnih galerija.
Vodič nam priča o istorijatu
tvrđave.



Gradila se 80 godina, po
veličini je druga, ... Zatim
idemo dalje i opet stajemo da bi
saslušali vodiča.



Razgledamo u čudu:

Kako su sagradili sve ovo u
ono vreme! Dugi hodnici sa
dugačkim otvorima prema
spolja na svakom metru



za vojnike koji su tu stajali sa
puškom i branili tvrđavu



i sa otvorima prema gore da bi
dim od baruta izašla napolje
(ventilacija). A u zidovima
udubljenja u kojima bi ložili
vatru u hladnim danima.



Čak su i lift koristili! Naravno,
ne ovaj današnji, nego uže
pomoću kojeg su se spuštali na
željeni nivo.



Kada smo izašli, svetlost nas je
zaplijesnula. Puni utisaka, uz
razgovor, šetajući, produžili
smo u klub da bismo u
klupskim prostorijama nastavili
druženje.

Ilona

Kviz

Pitanja o uticaju alkohola na osobu

Na sledeća pitanja odgovorite sa da ili ne. Zapišite svoje odgovore i proverite da li ste dobro odgovorili na pitanja. **Pitanje br.:**

- 1: Da li je umerena potrošnja alkoholnih pića štetna za zdravlje?
- 2: Da li svi reaguju na isti način na istu količinu alkohola?
- 3: Da li alkohol ima veći uticaj na nisku osobu nego na visoku osobu?
- 4: Da li alkohol drugačije utiče na žene nego na muškarce?
- 5: Da li konzumacija alkohola poboljšava seksualni čin?
- 6: Da li alkohol prvo utiče na naša osećanja moralnog rasuđivanja, a posle na našu fizičku koordinaciju?
- 7: Da li čak i male količine alkohola mogu da dovedu do oštećenja telesnih organa?
- 8: Da li zloupotreba alkohola može uzrokovati cirozu jetre?
- 9: Da li je opasno piti alkohol na lekove?
- 10: Da li osoba može umreti od trovanja alkoholom?
- 11: Da li pijenje previše alkohola samo jednom prilikom može da ubije osobu?
- 12: Da li je povraćanje deo odbrane organizma protiv trovanja alkoholom?

Odgovori na pitanja o uticaju alkohola na osobu

Odgovor na pitanje br.:

- 1: Neka ispitivanja pokazuju da su oni koji umereno piju (oni koji piju jednu ili dve čašice na dan) izloženi manjoj opasnosti od infarkta nego apstinenti ili alkoholičari. Međutim, nije preporučljivo početi piti zbog koristi za zdravlje.
- 2: Uticaj alkohola na dotičnu osobu zavisi od više faktora: od telesne težine, godina, pola, sadržaja želuca, raspoloženja, od različitih individualnih psiholoških faktora, itd. Korišćenje oralnih kontraceptivnih pilula ili nekih drugih lekova, menstruacija i nedavna bolest ili umor takođe utiču na reakciju tela na alkohol. Dakle, ne reaguju svi na isti način na istu količinu alkohola.
- 3: Alkohol ima veći uticaj na nisku osobu jer ona ima manje vode u organizmu i zato će dostići veću koncentraciju alkohola u krvi za datu konzumaciju nego visoka osoba.
- 4: Ista količina pića kod žena izaziva veća oštećenja nego kod muškaraca čak i ako se uzme u obzir razlika u telesnoj težini. To je zato što u organizmu žena ima manje vode nego kod muškaraca. Pošto se alkohol meša sa vodom koja se nalazi u organizmu, ista količina alkohola dostiže veću koncentraciju u organizmu žene nego kod muškarca.
- 5: Alkohol izaziva želju, ali oduzima izvršenje. Kao posledica dugotrajnog pijenja i alkoholizma često postoji degeneracija i disfunkcija polnih organa koji su povezani sa seksualnim problemima. Zbog toga konzumacija alkohola ne poboljšava seksualni čin.
- 6: Pre nego što alkohol ima bilo kakav uticaj na takve sposobnosti kao govor ili hodanje, ona utiče na one sposobnosti koje su naučene odskora, kao rasuđivanje, zaključivanje i biti sposoban da se izabere dobro od lošeg.
- 7: Male količine alkohola neće mnogo uticati na organe i funkcije tela. Prekomerno i dugotrajno korišćenje, međutim, može mnogo uticati na srce, jetru, stomak i na ostale vitalne organe tela.
- 8: Ako se alkohol koristi u velikim količinama tokom dužeg perioda vremena, može prouzrokovati cirozu jetre, što u mnogo slučajeva može dovesti do otkazivanja jetre i smrti.
- 9: Opasno je piti alkohol kada se koriste lekovi! Alkohol često povećava njihov efekat.
- 10: Pijenje velike količine alkohola u kratkom vremenskom razmaku može uticati na mozak i dovesti do alkoholom izazvane kome ili smrti. Dugotrajno konzumiranje alkohola može isto izazvati smrt trovanjem različitih organa tela, zbog čega one ne mogu da funkcionišu pravilno.
- 11: Pijenje previše alkohola samo jednom prilikom može da ubije osobu! Zbog trovanja tela alkoholom može doći do smrti. 4,5%-5% i više je smrtonosna koncentracija alkohola u krvi.
- 12: Povraćanje je odgovor tela na preveliku koncentraciju alkohola. Ona na ovaj način pokušava da eliminiše otrov (alkohol) iz tela.

Moje zapažanje

U mojoj već dugogodišnjoj apstinenciji i prilično dosta pozitivnog iskustva kroz rad i druženje u Klubu bio sam svedok veoma malog broja nerešenih problema iz oblasti alkoholizma kod nas. Međutim, već izvesno vreme me muči jedan veliki problem koji sam video i koji me tišti. Što je veća ekonomska kriza, sve veći broj firmi vrši selekciju radnika. Prvi na udaru su bili lečeni alkoholičari, sa čim se dosta ljudi stavlja na ivicu opasnosti. Stoga apelujem na sve stručne osobe iz oblasti alkoholizma da organizuju i održe savetovanje svih socijalnih radnika, terapeuta i ostalih koji mogu pomoći u ovom problemu.

Miroslav Vulin

In memoriam



Dragi naš Čobo, tvojom smrću mi, članovi kluba "Mladost" čiji si ti bio počasni član, izgubili smo velikog prijatelja. Ti si svojim ličnim primerom pokazao da se samo jakom voljom i čvrstim karakterom čovek može vratiti na pravi put i od tog stava nisi odstupio svih ovih 40 i više godina. Kao takav, u klubu si bio primer i uzor mlađim članovima kako se treba ponašati i boriti sa problemima.

U našim sećanjima ostaćeš upamćen kao veliki drug i prijatelj. Mi, tvoji prijatelji iz kluba imali smo tu čast da smo te poznavali i priliku da se družimo i provedemo lepe i nezaboravne dane s tobom. Sada, naš dragi Čobi, kada se oprštamo od tebe, znaj da ćemo te pamtit i sigurno te nećemo zaboraviti. Čobo, neka ti je laka crna zemlja i slava ti!



Dragi naš Đurika, tvoja iznenadna smrt nas je sve zatekla i sa tugom i nevericom smo je prihvatali.

Bio si veliki prijatelj našeg kluba i njegov počasni član. Prihvatio si naša pravila ponašanja i živeo trezan život, ne zato što si morao, već zato što si tako želeo. Bio si dobar domaćin kluba i učestvovaо si u svim našим akcijama. Uvek smo se mogli osloniti na tebe. Mnogo ćeš nam nedostajati!

Sada, naš dragi Đurika, kada se oprštamo od tebe, znaj da ćemo te zauvek nositi u našem srcu i sigurno te nećemo zaboraviti. Durika, neka ti je laka crna zemlja i slava ti!



Putokaz

Broj 1, 1. decembar 2010. godine

Putokaz je bilten Udruženja "Klub apstinenata Mladost", Doža Đerđa 18, Novi Sad.

Lična karta KA "Mladost"

Udruženje "Klub apstinenata Mladost" osnovano je kao nestramačko, nevladino i neprofitno udruženje radi ostvarivanja ciljeva u oblasti produženog lečenja, medicinske rehabilitacije, resocijalizacije lečenih alkoholičara i edukacije o alkoholizmu kao bolesti zavisnosti.

Adresa kluba: Doža Đerđa 18, Novi Sad.

Terapeutski tim: dr Snežana Nedić psihijatar, Saveta Crnomarković socijalni radnik, Ljiljana Radivojević psiholog, Marija Đurišić med.sestra.

Upravni odbor kluba:

Predsednik: Lukač Janoš
Zamenik predsednika: Pavle Damjanov
Sport i rekreacija: Miroslav Vulin
Blagajnik: Jordanka Damjanov
Međuklupska saradnja:
Čizmadia Ilona

Datum osnivanja kluba:

19.decembar 1987.g.

Dan kluba: 19. decembar

Godišnja skupština: četvrta subota u maju

Sastanci: sredom od 15-21čas

Druženje: subotom od 11-15 časova

Opis rada kluba: redovni terapeutski sastanci, proučavanje alkoholizma, stvaranje pozitivnih međuljudskih odnosa, rad sa članovima porodice,

međuklupska saradnja i druženja, saradnja sa drugim organizacijama na suzbijanju alkoholizma, sportsko-rekreativne aktivnosti i organizovanje društveno-zabavnog programa.

Obnavljanje članstva:

članstvo je dobrovoljno, prijem članova vrši se na preporuku terapeutskog tima, a odluku donosi upravni odbor.

Ostalo: Klub ima svojstvo društveno-pravnog lica sa pravnim obavezama o odgovornostima utvrđenim Ustavom, zakonom i statutom kluba. Klub ima svoj žiro račun: 265-2010310005608-15, PIB:106678271, preko kojeg obavlja svoje finansijsko poslovanje u skladu sa propisima platnog prometa.



Redakcija: Čizmadia Ilona i Čizmadia Adorjan

Fotografije: Vera Novaković i Čizmadia Ilona

Tiraž: 100 komada

Mesto: Novi Sad