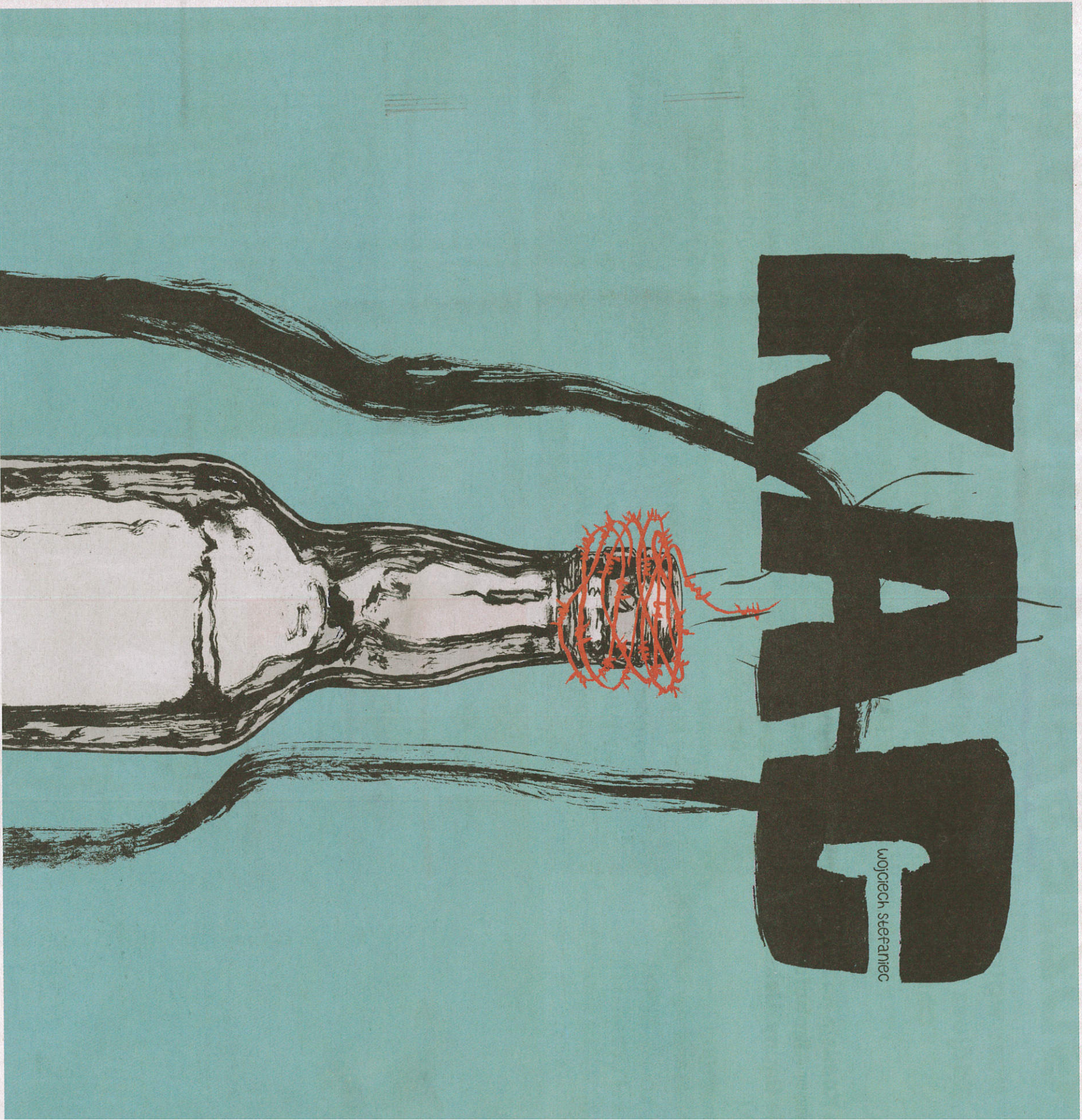


ALKOHOL DROGA DONIKAÐ



NASZA AKCJA:
ALKOHOL - DROGA DONIKAÐ

GAZETA
pomorska

Express
HROGSKI

NOWOŚCI
HROGSKI

PARTNER

GMI

ALKOHOL

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Masz wątpliwości, czy picie Twoje lub Twoich bliskich jest bezpieczne? Zdasz sobie sprawę z problemu, ale nie wiesz jak zerwać z nalogiem?

Chcesz dowiedzieć się więcej na temat możliwości leczenia?

Przygotowaliśmy listę punktów, w których otrzymasz wsparcie:

**Gmina Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych przy
Urzędzie Gminy Aleksandrów
Kujawski**
ul. Słowackiego 12,
87-700 Aleksandrów Kujawski
Przewodniczący GKPPA
- Pan Paweł Urbański
tel. 54 282 20 59 wew. 43

**Gminny Ośrodek Pomocy
Społecznej**
ul. Słowackiego 12,
87-700 Aleksandrów Kujawski
Kierownik
- Pani Magdalena Zarębska
Pełnomocnik ds. Profilaktyki
i Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych - Pani Anna Wójcik

tel. 54 282 20 59 wew. 43
e-mail: goppsl@poczta.onet.pl,
e-mail: anna.wojcik@gmina
-aleksandrowkujawski.pl
**Stowarzyszenie Abstynenckie
„Bezpieczna Przystań”**
ul. Brzeska 1, Służewo,
87-700 Aleksandrów Kujawski
Prezes Stowarzyszenia
- Pan Krzysztof Budziński



NASZA AKCJA:
ALKOHOL - DROGA DONIKAD

**GAZETA
pomorska**

Express
BYDGOŚĆ

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

PARTNER





SCENARIUSZ I RYSUNKI:
WOLCIECH STEFANIAC

PAMIĘTAM
SWOJ OSTATNI
NAUSZCZESNIW-
SZY DZIEŃ...



OSTATNI
W KTORYM
SZCZERZE SIĘ
UŚMIECHAŁEM...



...I DAWAŁEM
RADOŚĆ
INNYM.

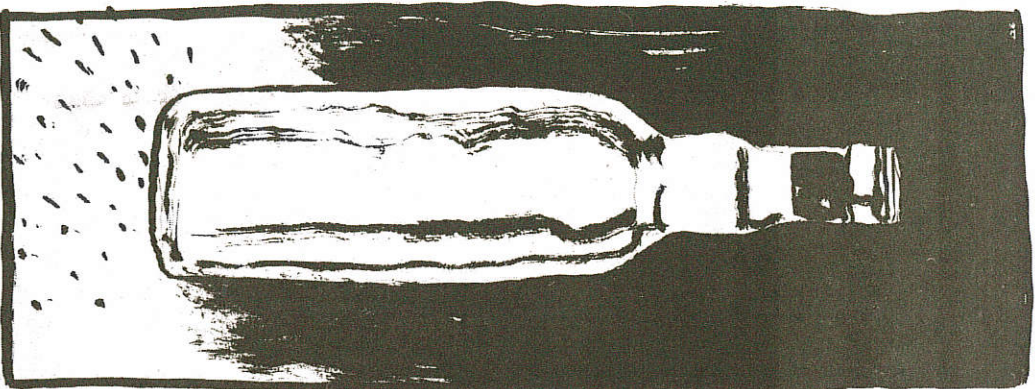


OSTATNI
W KTORYM
WIDZIAŁEM
SWOJĄ
RODZINĘ
RAZEM.



RODZINĘ,
KTÓRA BYŁA
ZE MNIE
DŁUGA.





JAK TO MÓWIA:
KAŻDA DOBRA
IMPREZA...

...KONCZY SIĘ ZŁE.

CO SIĘ
DZIEJE?
DOBRCZE SIĘ
CZŁUDESZ?
CAŁY
DRZYSA.

PO WSZYSTKIM WITA
NANIE BOI, GŁOWY,
JAKBYMI PRZEZYĆ
WSTRZĄS MOGIŁ.

MOJA OSTATNIA
SZCZĘŚLIWA
CHWILA...

...! POŁOWY
Z NIEJ NIE
PAMIĘTAM.

JAKBY CIEKĄĆ CAŁA
NOC Z MOCNIEM,
AZ SIĘ OBUJĘ...

JAK SIĘ
(ZU)JEZ?

TAK,
TAK...
WSZYSTKO
DOBRCZE.

ZABAWNE... DO
KĄCA NIE DA SIĘ
PRZYNWICZAĆ.



ZOSTAJE POSMAK
KTOREGO NIE DA SIĘ
ZMĄC PORANNĄ TOALETA.



DREAWKI

ZAWROTY GŁOWY.

MDŁOŚĆ.



TYLKO TABLETKA
KTÓRA NISZCZY
WĄTROBY,
MOŻE POMÓC.



WSZYSTKO
JEST ZŁE.

NIE MA WAŻNYCH
SPRAW. JEST TYLKO
BÓL GŁOWY.

POCZĄTEK
DNIA, A JUŻ
BRAKUJE SIĘ
I CIERPLIWOŚCI.



SZARE KOLORY
POZAWIONE ŻYCIA

IRYTUJĄCE
SPÓJRZENIA.

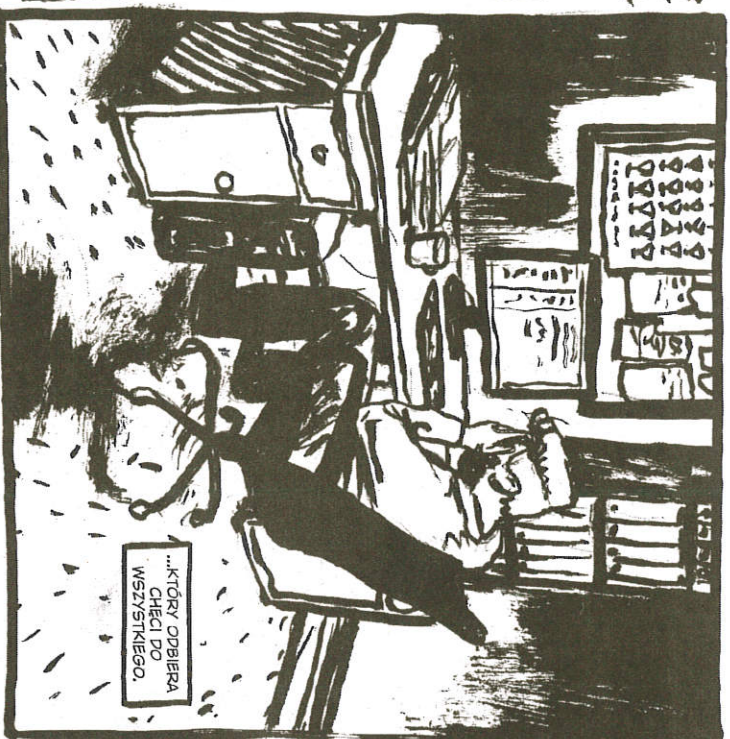
SMROD...

MORALNE
WYMILIŁY.

NIE KADZY
BEZDOMNY TO
ALKOHOLIK



I TEN HABAŚ
WZMAGAJĄCY
POZICJON
FRUSTRACJĄ.



...KTÓRY ODBIERA
CHĘĆ DO
WSZYSTKIEGO.



SŁUCHAM?



NO SIEMA, SIEMA.

TAAA...
TROCHE
POCHLAŁEM
WZORAU...

BARDOZO
ŚMIESZNE,
BARDOZO...



DZIEŚ NA
NIE WIEM,
TROCHE NIE
ZA BARDOZO
SIE CZUJE...

DOBRA,
DOBRA, NIE
BĄDZ TAKI
MADRY...

OK,
ZAGADAM
Z ANIA
I DAM CI
ZNAĆ.



JAKIŚ
ZARCIE...



JAKIŚ
SOCZEK...



I GOTOWY.

CZĘŚĆ
KOCYANIE,
DZIEŚ NIE
WRODĘ PO
PRACU.

OOO,
COŚ SIE
STALO?

STEBAN
PRZYJECHAŁ
Z ANGLII,
BĘDZIE NA
KILKA DNI,
CHCIAŁ SIE
SPOTKAĆ.

MOŻE
NIECH
PRZYJDZIE
DO NAS...

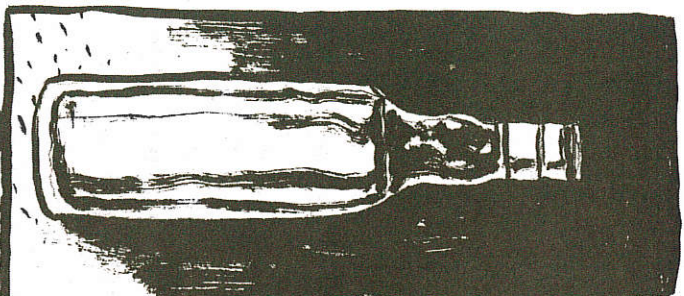
NIE, JUŻ
SIE Z NIM
UMOWIŁEM
NA MIEŚCIE.

NO,
DOBRCZE,
UMIĄŻAJ NA
SIEBIE I NIE
WRACAJ
POZNO.



NIGDY NIE
WRACAŁEM
POZNO...

...BO NIGDY NIE
PAMIĘTAŁEM,
O KTOREJ
WROCIŁEM.



I ZNOWE
BOL GŁOWY.



CZEKAĆ
NA MNIE.

JAK TAM?
TO BYŁA
OTRA NOC.
(?)

RYTUŁACY
I NIEZNOŚNY
KAC.



WIEŻ,
(O TRZEBA
ZROBIĆ, ŻEBY
NOC TRZYMAŁA
DŁUŻE?)



ZŁAKIE
ŚWIATŁO.



KAC, KTÓRY
TYLKO WKRURZA.



WIEŚ,
O KTÓREJ
WROCIŁEŚ?
MAŁEŚ IŚĆ
NA JEDNO
PIWO I CO...



JAK
DŁUGO TO
JESZCZE POTRWAP
ZOBACZ, JAK TY
WYGLĄDASZ. CIĄGLE
JESTEŚ PIJANY.
KŁADZIEŚ SIĘ
ŚMIERDZĄCY...

PRZYPÓ-
MINIAM CI
ŻE JESTEM
W CAŻY...

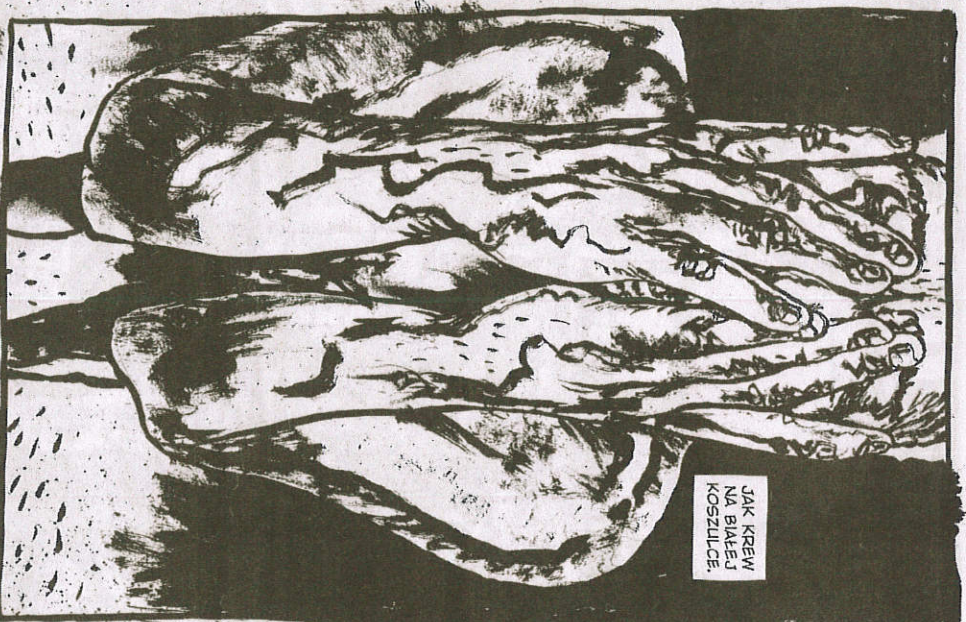


O JEZU...
SKOŃCZ
JUŻ.

KAC, KTÓRY
WZMAGA POZIOM
FRUSTRACJĘ...

... WYSTAWIA
NERWY
NA PROBE.

MARTWIŁ
SIĘ
O CIEBIE.





KLIN NA
KACA...

JAKIE TO
PROSTE...

OPIEN
ZMALCZAJ
OGNIEM.

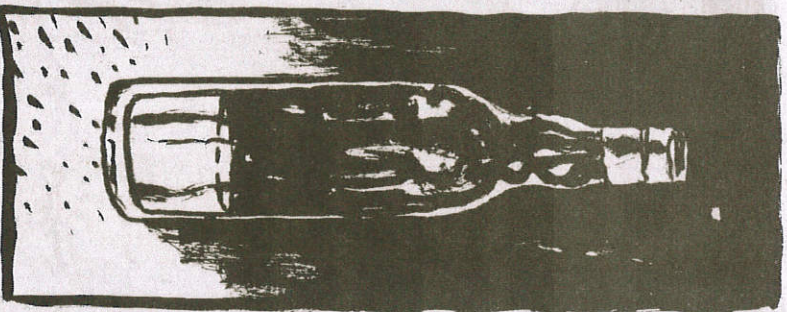
I ZNOWI...
OKAZJA ZAWSZE SIĘ ZNAJDZIE,
PRZY DAZD KUMPLA Z ZAGRANICY
URODZINY, IMIENINY, PARAPENTOWA,
MECZE Z KOLEGAMI, CHRZEŚĆ DZIEGKA,
KOMUNIA DZIECKA, AWANS ZNAJOMEJ,
NOWA PRACA KOLEGI I TAK DALEJ...

TYLE TYCH
OKAZJI, ZE
TRUDNO
ZLICZYĆ.

L



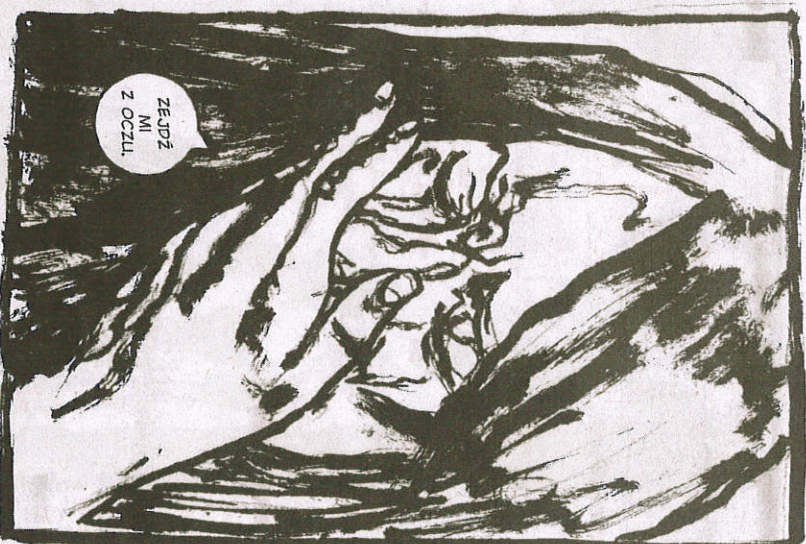
TRUDNO SIĘ KONTROLOWAĆ.



BOŻE!
PRZEPRĄ-
SIAM.

JA...

JA NIE
CHCIA-
LEM.



ŻE DZ
MI
Z OCZU



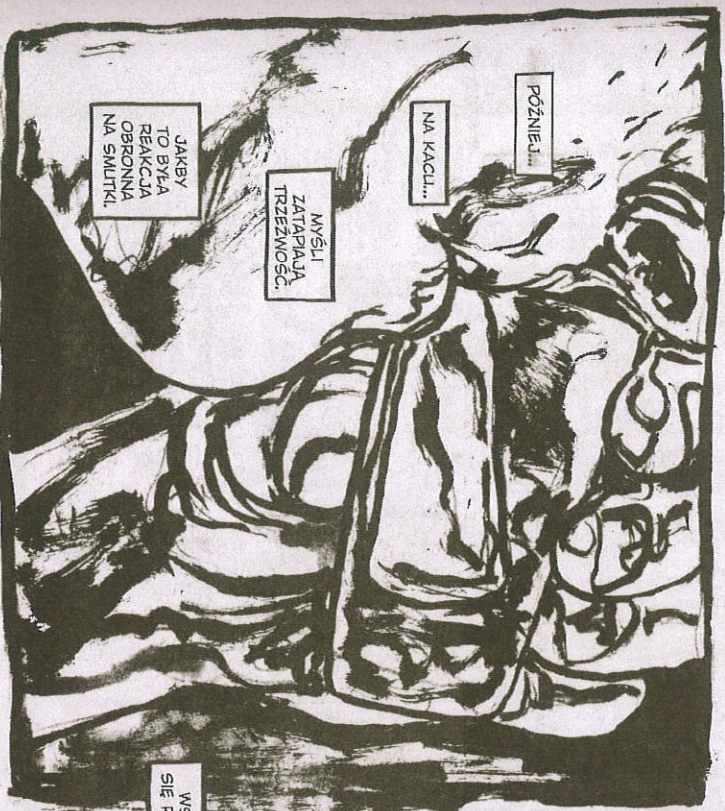
NIE POWINIEM W OGÓLE
WSIADĄĆ DO SAMOCHODU.



CZASAMI...

PO PIĄKU...

...CZŁOWIEK ROBI COŚ,
CZEGO NINI JEMLI ANI ON
SOBIE NIE WYBACZY...



POŻNIEM...

NA KACU...

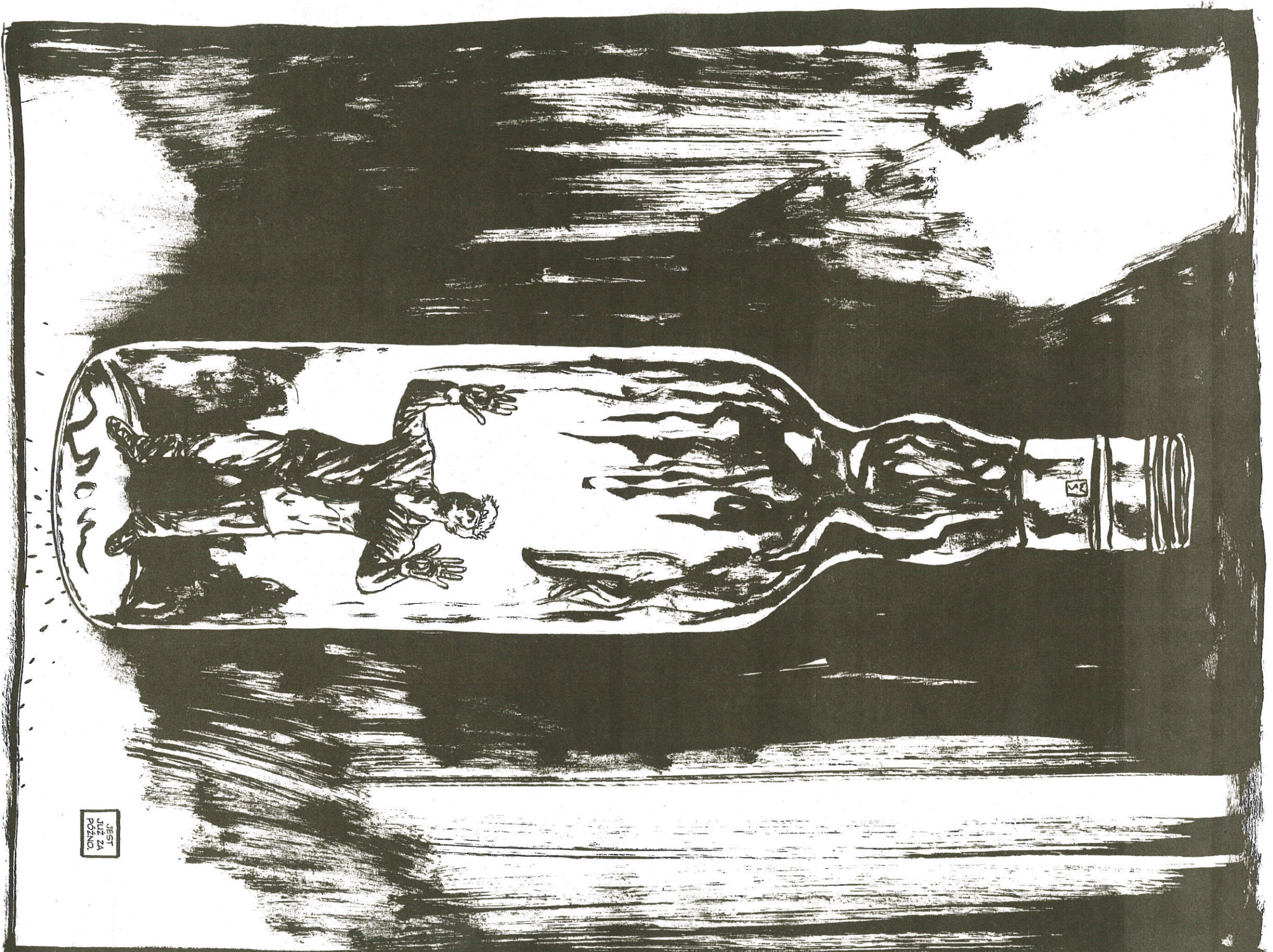
MYŚLI
ZATAPIAŁA
TRZEŚNOSĆ.

JAKBY
TO BYŁA
REAKCJA
OBRONNA
NA SMUTKI.



WSZYSTKO
SIĘ ROZMYWA...

NIE POWINIEM
W OGÓLE WSIADĄĆ
DO SAMOCHODU...



JEST
JUŻ ZA
PÓŹNO.



ZADNE PRZEPRASZAM
NIE WYSTARCZY...



WYBACZYĆ
SOBIE SIĘ
NIE DA...

POZOSTAJE TYLKO
TRZEźNOSPÓĆ
I ŚWIADOMOŚĆ
TEGO, CO BYŁO.



MODLIłłWA
TEŻ NIC
NIE ZDZIAŁA.



JEDYNE LIŚTY, JAKIE
DOSTAWIAŁEM, TO
TE OD PRAWNIKA...

W SPRAWIE
ROZWODU.



ZA KAŻDYM RAZEM,
GDY PATRZE NA
FOTOGRAFIE MOJESJ
CÓRECZKI...



...WIDZĘ MATKĘ
Z DZIECKIEM,
KTÓRE ZABIEREM.



OD NAJŚCZĘŚLIWSZEGO
DNIA, PO NAJBARDZIEJ
SAMOTNY ZELEN.

DOTARŁO DO MNIŁ,
ŻE TO CIENKA
GRANICA.

ZA PÓŹNIO...



DO DZIS NIE
MOGĘ ZNALEZĆ
PRACY...



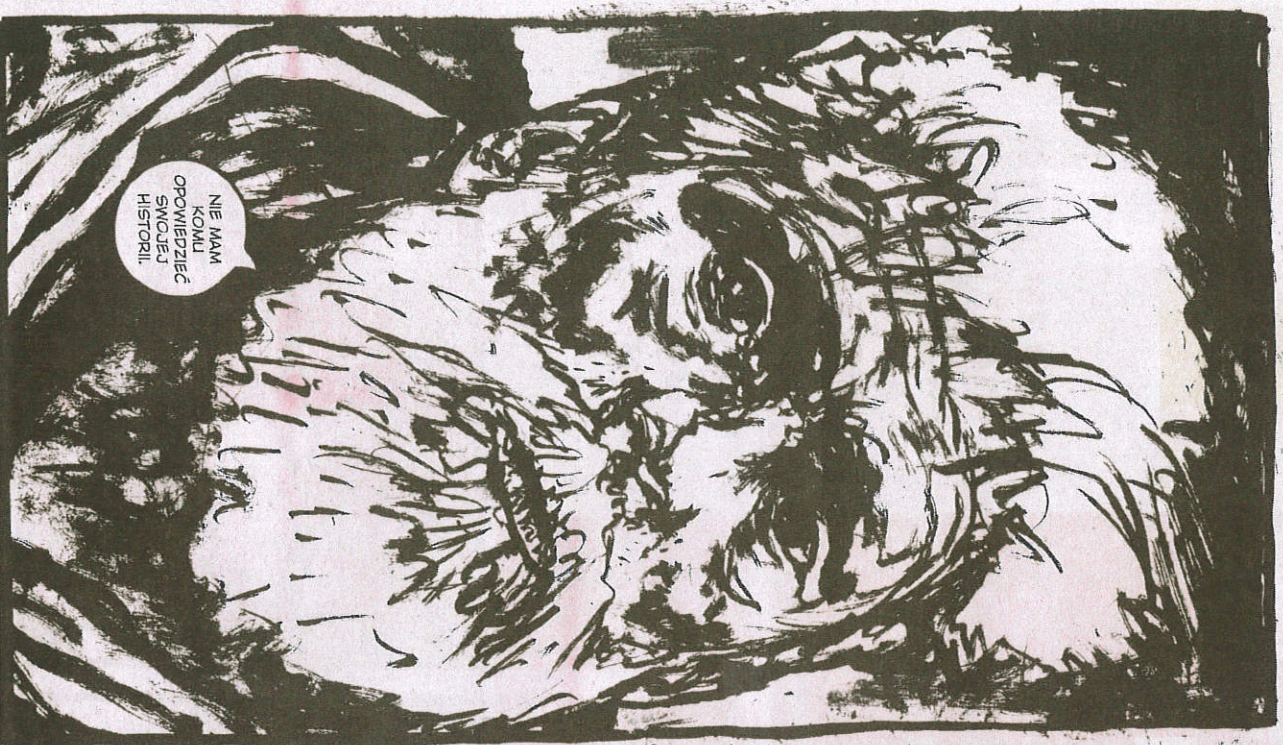
JESTEM BEZ DOMU.



JESTEM SAMOTNY NA ULICY.



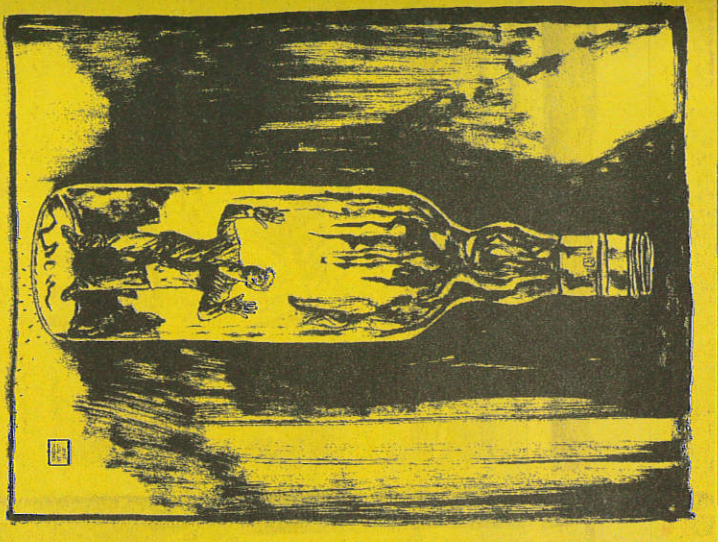
SAMOTNY
WŚROD
LUDZI...



NIE MAM
KOMU
OPWIĘDZIĆ
SWOJEJ
HISTORII.



NA MNIE
ZAWIŹE
MOŻESZ
LICZYĆ.



ŚMIERĆ OD ALKOHOLU WEDŁUG PRZYCZYNNY:

- ☘ 21,3% choroby układu trawiennego
- ☘ 20,9% wypadki
- ☘ 19,0% choroby układu krążenia
- ☘ 12,9% choroby zakaźne
- ☘ 12,6% nowotwory złośliwe

WEDŁUG WHO
ROCZNIE Z POWODU
SPOŻYCIA ALKOHOLU
UMIERAJĄ TRZY
MILIONY OSÓB
OZNACZA TO, ŻE
CO 10 SEKUND
KTOŚ UMIERA PRZEZ
ALKOHOL.

ALKOHOL PRZYCZYNNIA SIĘ DO:

- ☘ marskości wątroby (48% przypadków)
- ☘ wypadków samochodowych (27%)
- ☘ raka krtani (22%)
- ☘ zaburzeń pracy serca i układu krążenia (19%)
- ☘ samookaleceń i samobójstw (18%)
- ☘ przemocy fizycznej (18%)
- ☘ utonięć (12%)

**283 MILIONY
OSÓB JEST
UZALEŻNIONYCH
OD ALKOHOLU.**

**ALKOHOL
JEST
NAJOCZĘSTSZA
PRZYCZYNNĄ
ZGONÓW
NA
CAŁYM
ŚWIECIE!**

**NADUŻYWANIE
ALKOHOLU
PROWADZI DO
WIELU POWAŻNYCH
CHORÓB, A NAWET
DO ŚMIERCI.**

**3/4 ZMARŁYCH
NA SKUTEK
NADUŻYWANIA
ALKOHOLU TO
MĘŻCZYŹNI**
Największy procent
zgonów jest
w grupie
wiekowej 20-29 lat
(13,5%)

**W 2016 roku z powodu alkoholu
w Polsce zginęło łącznie 12 599 osób...**

NIE BĄDŹ NASTĘPNY



ALKOHOL / MITTY I FAKTY

ZDRO WO TNE



SPO ŁE CZNE



MIT
Alkohol jest dobrym lekarstwem na nerwy.

FAKT
Chwilowe odprężenie, jakiego doświadczają niektóre osoby po spożyciu alkoholu powoduje nie myślenie o problemach życiowych. Po wytrzeźwieniu wraca się do problemów z większą siłą. Wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy polega za sobą na większą „nerwowość”.



MIT
Alkohol jest dobrym lekarstwem na sen.

FAKT
Zasnęcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na Sen w tej sytuacji nie jest naturalny, a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.



MIT
Alkohol poprawia trawienie.

FAKT
Alkohol drażni i uszkadza śluzówkę, zaburza pracę jelit, utrudnia wchłanianie pokarmu a także upośledza funkcje takich narządów, jak wątroba czy trzustka, które są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu trawienia.



MIT
Gdy śpiemy, alkohol szybko z nas „schodzi”.

FAKT
Wątroba metabolizuje alkohol ze stałą prędkością ok. 8-10 g na godzinę u kobiety i 10-12 g na godzinę u mężczyzny. Sen nie wpływa na przyspieszenie tego procesu.



MIT
Kawa usuwa szkodliwe działanie alkoholu.



FAKT
Picie kawy nie wpływa na poziom stężenia alkoholu we krwi i wydychanym powietrzu. Choć może wywoływać mylne, subiektywne wrażenie bycia trzeźwym.

MIT
Alkoholicy piją codziennie.

FAKT
Niektórzy alkoholicy nadużywają alkoholu codziennie. Bardziej typowym sposobem picia jest jednak picie przerywane dłuższymi lub krótszymi okresami całkowitej abstynencji.

MIT
Ktoś, kto upija się tylko w weekendy, nie jest uzależniony.

FAKT
Nawet jednorazowe upicie się jest szkodliwe dla organizmu. Problemy alkoholowe zazwyczaj narastają stopniowo. I zaczynają się od regularnego nadużywania alkoholu w pewnych powtarzających się sytuacjach. U części osób pijących tylko w weekendy można rozpoznać już objawy uzależnienia.

MIT
Picie piwa w „rozszafowanych” ilościach nam niezym nie grozi.

FAKT
Szkoły mogą pojawić się u osób, które piją tylko i wyłącznie piwo. Osoba pijąca alkohol regularnie nie musi wypijać dużych dawek, aby ryzykować uzależnieniem.

MIT
Alkoholicy to ludzie z marginesu społecznego.

FAKT
Tylko 3-5% wszystkich alkoholiców to osoby zmarginalizowane. Ludźmi uzależnionymi od alkoholu są przeważnie normalnie pracujący, posiadający rodzinę, często szanowani obywatele.

MIT
Picie alkoholu jest sprawą prywatną i nie należy się w nią wtrącać.

FAKT
Jeśli jesteś zaniepokojony picciem bliskiej osoby, masz prawo z nią o tym porozmawiać. Nie narusza to jej prawa do prywatności, a jedynie jest wyrazem Twojej troski o jej zdrowie.

