

Zalai Kapocs



A Zalai Népőiskolai Egyesület Lapja

14. évfolyam 1. szám

TARTALOM

<i>A kokalevél és az inkák földje — a kokain származása</i>	1
<i>A kitűzött cél teljesült</i>	2
<i>Statisztikai felmérésünk eredménye</i>	3
<i>Képes beszámoló a VALTOZÁS című KAB-FF-17-B-25972 azonosító-számú projekt megvalósításáról</i>	4-5
<i>Füstmentes élet</i>	6-7
<i>A „Terepfutás” c. film hatása és mondanivalója</i>	7
<i>A börtön ablakába is besüt a nap</i>	8
<i>A projekt zárása</i>	8



Kokacserje

A KOKALEVÉL ÉS AZ INKÁK FÖLDJE — A KOKAIN SZÁRMAZÁSA



Mario Vargas Llosa Nobel-díjas író a legismertebb perui hazánkban.

Könyveit nálunk is kiadták: A város és a kutyák, A zöld palota, Kölykök, Pantaleon és a

Hölgyvendégek. Az utóbbit meg is filmesítették, nálunk is látható volt. A kutyák, mint Indiában a szent tehének úton útfélen, jártukban-keltükben jönnek - mennek és ennivalót is kapnak.

Sok-sok indián törzs élt, a hatalmas, Csendes-óceán által határolt országban. A partvidéket kíséri az Andok óriási hegylánca. Ettől nyugaton kopár, sivatagos terület van 100 kilométereken keresztül. A hegység keleti oldalán őserdők, melyek párójából képződnek a felhők. De a felhő nem tud nyugaton esőként leesni a magas hegylánc miatt, ezért észak felé vonulva, az Egyenlítő magasságában, Equadorban lesz belőlük csapadék.

Területe 1,285 ezer nk.

A Spanyol Pizarro, szállta meg először, bár a peruiak azt mondják, „nem kellett bennünket felfedezni, meg voltunk mi nélkületek is”. Ölész, gyilkolás, pusztítás, Európából behurcolt betegségek jelentették a felfedezést, illetve a megszállást.

Pizzaro törbe csalta Atahualpa inkát (királyt) és megölette, majd vetélytársát Almagnot is megölette, őt pedig Almagno fia Diego de Almagro ölette meg. „Aki kardot ránt, kard által vész el.”

Sok száz indián törzs megtizedelődött európai fegyverek és az Európából behurcolt járványok által. A jelenleg még létező indián törzsből kettő a legismertebb: a kecsua és az ajmara. Az előbbi nyelv a spanyol mellett hivatalos nyelv is. A kecsua indiánok a tengerszinthez közelebb az ajmarák 2-3000 m magasságban élnek, ezért tüdejük nagyobb, fél literrel több vérük van, és a több hemoglobinnal több oxigént tud megkötni.

A kecsua nyelvből József Attila által a magyarba is került egy szó: „s lerakódott, mint a guanó, keményen, vastagon”.

Humboldt német természettudós az 1870-es években fedezte fel, hogy az évezredek alatt lerakódott madárürüléknek, a guanónak, magas a nitrogén, kálium és foszfor tartalma. Ezt a szerves anyagot vagy 70 éven keresztül angol hajótársaságok szállították Európába talajjavítás céljából. Majd az 1930-as években előállították a műtrágyákat, megszűnt az érdeklődés a guanó iránt. Aztán rájöttek, hogy a műtrágya rontja a talaj szerkezetét, belemosódik az élővizekbe ezzel nagy kárt okoz az élővilágban. A guanó iránt való érdeklődés napjainkban a biotermesztés népszerűvé válásával újra kezd felívelni.

Az Andokban ered a világ legszélesebb folyója, az Amazonas. Itt terem az egyik legrégebben ismert élénkítő szer növénye, a cocacserje. Cocalevélből állították elő a helyi érzéstelenítő alapanyagát, a kokaint, ami serkentő, élénkítő szer, de tartós használata függőséget okoz. Ismert üdítő ital a Coca Cola. Atlantában működő gyógyszerész, Pemberton kísérletezte ki, hozta forgalomba 1881-ben. A Coca cola kokaint, kóladió-kivonatot és növényi olajat tartalmaz. A kokalevél az indiánok egyik legfontosabb népi gyógyszere, jóformán minden betegséget a „mamita kukita, kokamamácska” segítségével gyógyítanak.

A kábítószeresek egyik csoportja a stimulánsok, azaz a kokain és amfetamin származékok.

Tapasztalatom szerint a hallgatóságom „ezeket az anyagokat” jól ismeri.

Egykori gyógyszer-tan professzorom még úgy tanította, hogy az indiánok cocalevelet rágsálva, éjjel, nappal, napokig képesek futni, mivel elnyomja az éhségérzetet, és serkentő hatása van.

Ő nem járt Peruban, nem tudhatta, hogy használatát szertartás előzi meg. Három coca levelet kézben tartva egy szent hegy felé fordulva, imákat mondanak, meditálnak, lelkiileg készítik fel magukat a tér és idő legyőzésére.

Tanulság: ép testben, ép lélek.

Dr. Szinku Mihály

Zalai Népőiskolai Egyesület elnöke

A KITŰZÖTT CÉL TELJESÜLT



Mindnyájunknak vannak álmai és céljai, csak nem mindig tudjuk, hogyan valósítsuk meg. Hajlamosak vagyunk egy gyors döntést hozni, aztán el is kezdjük az álmunk megvalósítását. A valóság azonban más, mert ha nem terveztük meg pontosan annak végrehajtását, az első akadály bekövetkezésekor, készek vagyunk menet közben fel is adni azt. A cél eléréséhez ezért tudnunk kell lépésről-lépésre, hogy mit kell tennünk ahhoz, hogy a tervből valóság legyen.

Ez történik velem egy pályázati kiírás olvasása után is, hiszen a felismerést követően, ha a kitűzött cél elképzeléseimnek megfelel, elkezdődik a tervezés. A KAB-FF-17-B asz. pályázat esetében könnyű helyzetben voltam, mivel tizedik alkalommal sikerült ezt a drogprevenciós pályázatot megírni, amit a korábban lezárt pályázatom folytatásának is tekintettem, ugyanis a résztvevőim cserélődtek, de a cél továbbra is megmaradt.

Tudtam mi a cél, ezért a sokéves tapasztalat, kialakult módszerek, szakmailag elismert előadói csapattal a háttérben, a pályázati kiírás lehetőségeit, a fogvatartottak igényeit figyelembe véve, építettem fel a leendő programot. Lépésről-lépésre kidolgoztam, kivel, mit, hogyan valósítunk meg, ezért a projekt zárásával elmondhatom, hogy a kitűzött célt/célokat elértük, a projektet eredményesen zártuk.

Hogy mi volt a cél? Alternatívákat mutatni a kábítószer-problémával küzdő, előzetesen fogvatartottaknak, elítélteknek, az egészségkárosító magatartások visszaszorítására.

Mit értünk el? A tervezett 24 fő helyett, 32 fő + a közvetett résztvevők bevonása történt meg. Sok és változatos programmal nyújtottunk segítséget, ismeretet, szórakozást a börtön egyhangú, sivár napjainak leküzdéséhez, a „szabadidő” hasznos eltöltéséhez.

Kik voltak az előadók? Egyesületünk célját támogató, a börtön szabályait betartó, szakmailag elismert, munkájuk iránt elhivatott szakemberek.

Értünk-e el eredményt? Legnagyobb eredményük, hogy a dohányzásról való leszokást segítő tréningünk 12 résztvevője közül 5 fő letette a cigarettát, zárkájukat pedig, „NEMDOHÁNYZÓ „zárkává minősítették.

Minek köszönhetjük ezt az eredményt? Egyik résztvevőnk NY.A. példamutatásának, aki elmondta, milyen céllal jelentkezett, milyen praktikákat, módszereket alkalmazott a sóvárgás leküzdésére. Megfogalmazta, hogy előadásaink hatására belátta, hogy a dohányzás az egészség romlásának egyik legsúlyosabb oka, ezért azt soha nem késő abbahagyni. Kiszámította a havi cigarettára fordított költségét, és belátta, ennek összegével javíthatja hozzátartozói anyagi helyzetét, illetve ezt az összeget más hasznos, egészséges dolgokra költheti.

Tervének megvalósulását az alábbi módszerek kidolgozásával érte el, amit mások számára is követésre ajánl.

Tünetek:

Ingerültség:

Álmatlanság:

Javaslatok: (saját tapasztalat alapján)

Segíthet a séta, egy kis relaxáció.

Koffein megszüntetése, de legalább mennyiségének csökkentése.

Köhögés:

Éhség:

Hogyan? megkérte „kávéfelelős” társát, hogy ne kínálja meg, ritkábban főzzön.

Igyon sok folyadékot. Lehetőség szerint torokcukorka, rágó fogyasztását ajánlja.

Alacsonyabb energiatartalmú rágsálni valók fogyasztása, pl. abonett kenyér, sárgarépa rágsálása, stb. (Bv. boltban beszerezhető.)

Unalom üzésére :

Fáradtság, kimerültség:

Olvasson többet, fejtse rejtvényt, kártyázzon, használjon felnőtt színezőt.

Szunyókálás, könnyű tornagyakorlatok is segíthetnek.

Heti beszámolóit során jó volt hallani a megélt változásokról szóló előadását, mely egyre jobban megerősítette Őt és társait is elhatározásukban. Ahhoz, hogy a cigaretta szagának nyomát is eltüntessék, vállalták zárkájuk kifestését. A közös munka tovább fokozta elhatározásuk betartását, közösségük összetartó, egymást támogató erejét.

Számomra, Attila társaival együtt bebizonyította, hogy érdemes ezt a munkát folytatni, és elérhető célokat megfogalmazni, mert akkor elmondhatjuk, hogy:

Az élet hatalmas lehetőségeket rejt a kozmoszunkban. Ne tékozzunk el azzal, hogy kormányos nélküli hajóként, kitűzött célok nélkül sodródunk a hullámokon! (Max Tegmark)

Fehér Lászlóné
Zalai Népfőiskolai Egyesület titkára

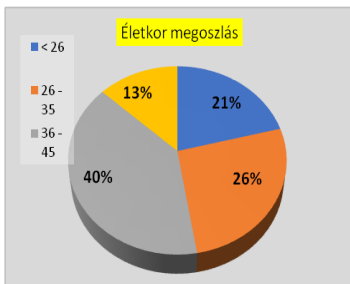


EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



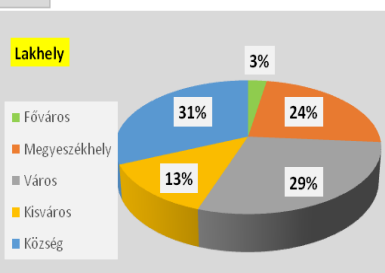
STATISZTIKAI FELMÉRÉSÜNK EREDMÉNYE

A pályázati program keretében fontos projektelem volt a fogvatartottak körében végzett kutatás, melynek módszere: személyes interjú volt. A kutatás a demográfiai adatokon kívül kiterjedt a fogvatartottak egészségi állapotára, a szenvedélybetegségekre, valamint a prevenció módszereire is. 50 fő önként válaszolt a kérdéseinkre, melyekből az alábbiakat emeltük ki:

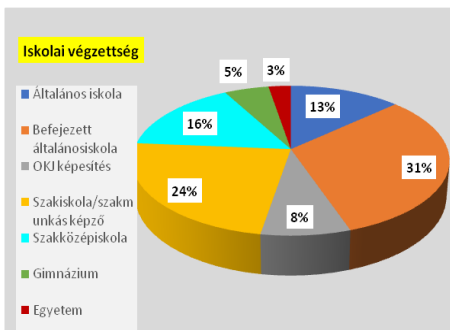


Az **életkor** tekintetében a megkérdezettek többségében 36 – 45 év közöttiek voltak.

A **területi elhelyezkedést** vizsgálva látható az adatokból, hogy a legmagasabb arányban (31 %) a településekről kerülnek be az intézetbe.



Az **iskolai végzettség** adatait tekintve a fogvatartottak 31 %-a rendelkezik 8 általános iskolai végzettséggel, majd ezt követően a legmagasabb arányban a szakiskolát, szakmunkásképző iskolát végzettek töltik büntetésüket az intézetben.



Viszonylag magas, 16 % a középfokú végzettséggel rendelkezők száma. A fogvatartottak között az egyetemet végzettek aránya 3 %.

A **családi kapcsolatok** a büntetés-végrehajtási intézetben eltöltött idő alatt felerősödnek, vagy a hosszú büntetés miatt megszakadhatnak.

A kutatás időpontjában a fogvatartottak között magas, 45 % volt az egyedülállóak száma. Élettársi kapcsolatban 42 %, házasságban 13 %-uk él.

A fogvatartottak kétharmadának van gyermeke, sok esetben unokája is. A családokban a legmagasabb arányban az egy- két gyermek él, de viszonylag magas az a szám, hogy három gyermeket nevelnek a családban. A családi kapcsolatok megőrzése miatt fontos a rendszeres kapcsolattartás az intézetben.

A kapcsolattartás módja leginkább a levél küldése a családtagok között, a telefonon történő kapcsolattartás, majd a személyes láthatást biztosító beszélő. A kutatás alapján a fogvatartottak 3 fő családtaggal, barátal tartják a kapcsolatot.



Az egészségi állapotot vizsgálva látható, hogy a fogvatartottak jelentős hányada dohányzik és naponta minimum 10 szál cigarettát elszív, 6%-uk napi 1 doboz, 4 %-uk ennél is többet, közel 2 doboznyi elszív.

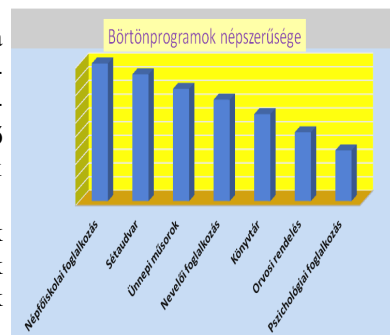
A pályázati program egyik legnagyobb eredménye, hogy a dohányzásról való leszokást segítő tréning hatására többen úgy döntöttek, hogy csökkentik, vagy leteszik a cigarettát. Nagyon nagy eredmény, hogy a tréning hatására, valamint a fogvatartottak akaratának köszönhetően egy zárka kérte a „nemdohányzó zárka” minősítést. Ez számszerűen a bevont 12 főből 5 főt jelent.

A kutatásból látható, hogy a fogvatartottak odafigyelnek az étkezésükre és a testsúlyukra is. Az egészséges életmód mellett a mindennapi életük része a testmozgás, sportolás. Az intézetben a napi séta mellett a zárkában végeznek mozgást a fogvatartottak. Ezért nagyon fontos, hogy megfelelő mozgásformákat végezzenek.

A Zalai Népfőiskolai Egyesület az egészséges testmozgás szabályaira is felhívta a figyelmet, a megfelelő kompetenciával rendelkező szakember bevonásával.

A mindennapok egyhangúsága miatt is fontos, hogy a fogvatartottak minél több, az érdeklődési körüknek **megfelelő programokon** vegyenek részt.

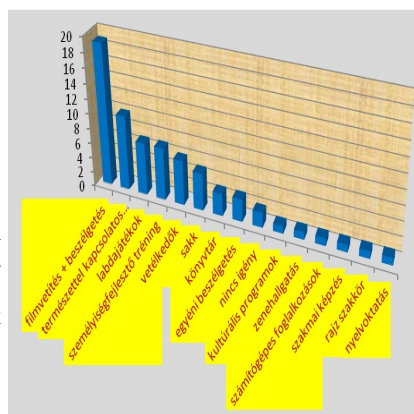
A grafikonból látható, melyek azok a programok, amelyek népszerűek a fogvatartottak körében.



A Zalai Népfőiskolai Egyesület közel másfél évtizedes börtön munkájának fókuszában mindig a fogvatartottak igényei állnak, így azokat is figyelembe véve szervezi szakmai programjait. A kutatásban látható, hogy a Büntetés- végrehajtási Intézetben belül milyen programokra van szükség, amely segíti az intézetben élők reintegrációját, a társadalomba való beilleszkedését.

Évek óta látható folyamat, hogy a fogvatartottak körében alulról jövő kezdeményezések (pl: nyelvi képzések, irodalmi szakkör) is színesítik a programok palettáját.

Az interjú kérdése alapján táblázat mutatja azokat a prevenció programokat, melyeket a fogvatartottak foglalkoztat meg, amin szívesen vennének részt. (felmérők)



KÉPES BESZÁMOLÓ A PROJEKT MEGVALÓSÍTÁSÁRÓL

A PROJEKT FŐBB ADATAI

Azonosító száma: KAB-FF-17-B-25972

Megvalósító: Zalai Népfőiskolai Egyesület

Megvalósítási helye: Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézet, Zalaegerszeg, Várkör 4.

Megvalósítás ideje: 2017.09.01.—2018.08.31.

Közvetlen résztvevők száma: 32 fő

Cél: Szenvedélybetegek felépülési folyamatának támogatása
Támogatta: Emberi Erőforrások Minisztériuma megbízásából a Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

Egy pályázat megírása jó lehetőséget ad arra, hogy bevált módszereinket, tervezett programjainkat megvalósítsuk. Különösen fontos, ha ez a projekt egy korábban lezárt program folytatását jelenti. Ilyenkor lehet a korábbi előadásokra építeni, vagy azt új elemekkel bővíteni. Az alap, a személyiségfejlesztés, egyéni és fókuszcsoportos beszélgetés, ismeretterjesztés, vetélkedő, szakkör, sakkverseny, illetve hagyományainkhoz híven a különböző kulturális megemlékezések.

Főbb programjainkról röviden:

♦ Személyiségfejlesztő tréning

Ezzel alapozzuk meg csoportjainkkal az együttműködés, a bizalom kialakulását. Habár, résztvevőink érkezésükkor már társaik révén ismerik a népfőiskolai programot, de az egyének megismerése a különböző gyakorlatok, beszélgetések során mégis itt kezdődik el, ami sok esetben a projekt futamidejével zárul. Ha tréner társammal, Verával jól irányítjuk a csoportot, hihetetlenül értékes beszélgetések részeseivé válunk mindannyian, legyen a téma a család, az erőszak, vagy bármi más. Elmondásuk



szerint egy-egy őket érintő beszélgetést a zárkákban is folytatnak, de arra is volt példa, hogy következő találkozásunkkor kérésükre közösen folytattuk a beszélgetést.

♦ Egyéni beszélgetések

Munkánk legfelemelőbb része, amikor valaki bizalommal feltárja a szívét, és megosztja velem/velünk legbelőbb gondolatait. Ilyenkor biztos vagyok abban, hogy a segítség nem is a szakértelmen múlik, hanem ezen a különleges bizalomra épülő beszélgetésen. (Nagyon szeretem/szeretjük ezeket a péntek délutáni találkozásokat.)

♦ Fókuszcsoportos beszélgetések

Az elmúlt hónapok során több alkalommal szerveztük meg ezeket a filmvetítéssel egybekötött beszélgetéseket. A kiválasztott filmek jól kapcsolódtak aktuális előadásaink témáihoz, így jó alapot teremtettünk a tartalmas beszélgetésekre. Ilyen volt pl. a Terepfutás, A lila köd fogságában, Delfines kaland vagy a „Nemadomfel” riportsorozat egyes részei az itálról, felemelkedésről, megváltozott életről. Megdöbbentő hatása volt egy-egy

film utáni beszélgetésnek. Többször erősítettük meg azt, hogy „soha ne add fel”, mert az újrakezdéshez csak akarat és kitartás kell. (Talán itt erősödött meg a dohányzásról való leszokás gondolata is.)

Ezekre a programokra mindig sokan jelentkeznek, hiszen ekkor új élményekre várva, léphetnek ki a zárkák ingersegény világából.

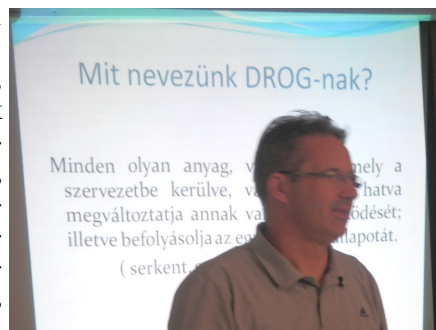
♦ Ismeretterjesztő előadások

A projekt céljához igazodó előadásokkal a szakembereknek köszönhetően sok—sok információt, tudást, ismeretet nyújtottunk hallgatóságunknak. Pl.



Vargáné Csóbor Lujza a kábítószeres káros hatásairól a család szerepéről tartott előadásokat, amit a Lila köd fogságában c. film vetítésével, megbeszélésével zártunk. Lujza, résztvevőinket jól ismeri, hiszen több esetben az ambulanciai csoportjaiból kimaradottakkal a bv-beli csoportomban találkozott újra. Önmagát a szakma „régimotorosaként” említve, jó vitapartner a „szakértők” társaságában.

Major Zsolt szintén visszatérő előadónk. A témát, példákkal, felmérések adatainak felhasználásával mutatja be a valóságot, illetve a Zalaegerszegi KEF erőfeszítéseit a drog probléma csökkentéséért, megállásáért.



Programunk végrehajtása során megemlékeztünk a drogellenes világnapról is.



Szabó Sándor mentőtiszt elméleti, gyakorlati bemutatói elősegítik a váratlan események megoldását. Továbbá felhívja a figyelmet az életmentés fontosságára.

A résztvevők többségükben jogosítványuk megszerzésekor már tanulták az elsősegélynyújtást, ezért is örömmel frissítették fel tudásukat.



Tóthné Koller Mária egészségfejlesztő tartalmas előadásai hasznos ismeretet nyújtottak. Előadásaiban nyíltan beszélt a káros szokásaink kö-

vetkezményeiről, hatásairól. Közreműködésével valósítottuk meg szűrő programunkat is, melynek során több résztvevőnek hívtuk fel a figyelmét az egyes mérések eredményeinek miéértjére. Vérnyomás, vércukorszint, testzsír százalék, CO szint méréseket végeztünk szakemberek közreműködésével a kihelyezett szűrés során.

Dr. Szinku Mihály

Színes, irodalomból vett idézetekkel tarkított előadásaival hívja fel a figyelmet környezetünk védelmére, a tudatmódosítók hatásaira, a higiénia fontosságára, az állatról emberre terjedő betegségekre.



Czilinger Éva ebben a projektben előadást tartott a stresszkezelésről, dohányzás leszokást elősegítő tréninget vezetett, egyéni tanácsadást végzett. Munkájáról részletes beszámoló 6-7 oldalon.



Bánfalvi Péter tanár úr is visszatérő előadónk, aki vetített képes előadásaival minden alkalommal figyelmet és további beszélgetési alapot teremt résztvevőink számára. Környezetvédelmi előadásának részét képezi az úrkutatás és a csillagászat is.

Kardos Ferenc néprajzkutató, a romák helyzetét, kulturális és táplálkozási szokásait mutatta be. Színes előadása keretében megismerhettük a cigányság eredetét, babonáit, egyéb szokásait. Beszélt a körökben egyre terjedő kábítószer okozta problémákról, azok hatásairól.



Gáspár László erőnléti edző elmondta, hogy bv. körülmények között is fontos az egészség megőrzése. Ezért a lehetőségeikhez, saját adottságaiknak megfelelően mutatott gyakorlatokat a programon résztvevőknek. Ígéretet tett arra, hogy a következő alkalommal szabadban végezhető gyakorlatokat mutat.



♦ **Műveltségi vetélkedő Fehér Lászlónéval**

Műveltségi vetélkedőket szervezünk egészség, sport, földrajz, állatvilág érdekességeiből, közösségfejlesztés és az előadások során megszerzett tudás rögzítésére.

♦ **Biblioterápia Dr. Szinku Mihály, Fehér Lászlóné**

Egyesületünk elnökével fontosnak tartjuk az irodalom, költészet népszerűsítését, ezért a Magyar Kultúra Napján, a Költészet Napján szavalóversenyeket, felolvasásokat szervezünk. Ezeken a beszélgetéseken résztvevőink is előadják saját verseiket, bemutatják azok keletkezésének körülményeit.



♦ **Kézműves szakkör**

Nagyobb ünnepek előtt (nőnap, húsvét, anyák napja karácsony) szervezzük, hogy ajándékokat készíthessenek családtagjaik, szeretteik számára.

♦ **Sakkverseny Csiszár Zoltánnal**

Ebben a projektben is nagy sikerrel szerveztük meg. Igaz sok év után, Ruszin Anna helyett, aki külföldön dolgozik Zoltán volt a mester. A verseny hangulata nem változott, mert hát, a szabály, az szabály.

Ma is emlékszem, amikor egyik játékos egy lépést eltévesztett, ami társa győzelmét jelenthette volna, de Ő azt mondta, hogy „ugye ezt nem gondoltad komolyan” így a szabálytól eltérően újra léphetett az ellenfele. A verseny végén Zoltán szimultán játszott a résztvevőkkel.



♦ **Egyéb programok, megemlékezések**

Fehér Lászlóné programvezető

FÜSTMENTES ÉLET

A dohányzás világszerte a leginkább megelőzhető haláloknak tekinthető. A világon jelenleg mintegy egymilliárd ember dohányzik, Magyarországon a felnőtt lakosság közel 30%-a cigarettázik.

Sokan gondolkodnak úgy, hogy a dohányzás csupán egy rossz szokás, amit akaraterővel könnyű leküzdeni. Valójában a dohányzás nem pusztán egy negatív szokás, hanem függőség is egyben. A leszokással kísérletezők megtapasztalják, hogy a dohányzás abbahagyása egy nagyon hosszú és bonyolult folyamat. A függő dohányosok négyszer-öttször indulnak neki a leszokásnak mire valóban hosszútávon is sikerrel járnak. A dohányzás abbahagyása nem egyszeri esemény, hanem dinamikus folyamat. A dohányosok a leszokási erőfeszítéseik során több stádiumon/szakaszon mennek keresztül.

Változás szakaszait leíró modellt eredetileg Prochaska és DiClemente alkották meg, hogy bemutathassák azt a folyamatot, amelyen keresztül a viselkedésváltozás megvalósul.

A *töprengés/mérlegelés előtti szakasz* során a dohányosok még nem gondolnak a leszokásra, még nincsenek készen a változtatásra.

A *töprengés/mérlegelés szakasza* az az állapot, amikor a dohányosok komolyan mérlegelik, hogy abba kellene hagyniuk a dohányzást, de még nem tesznek konkrét lépéseket a leszokás érdekében.

Az *előkészület/felkészülés szakasza* az az időszak, amikor a dohányosok elhatározzák, hogy abbahagyják a dohányzást, és a megvalósítás megfelelő módját keresik (itt már apró lépések megtételére is sor kerülhet).

Ez vezet a *cselekvési vagy akciószakaszhoz*, amikor is a dohányzás tényleges abbahagyása megtörténik.

Fenntartás/fenntartószakaszként azt a periódust jelölik, amely az utolsó cigaretta elszívását követő 6 hónap után kezdődik. Nem biztos, hogy a valóságban ezek a szakaszok ilyen egyszerű módon követik egymást, mert gyakori a visszacsúszás egy régebbi szintre. Az átlagos dohányos gyakran négy-öt cikluson is átmegy, mielőtt tartós, folyamatos absztinenciát ér el, és bizonyítottan korábbi (volt) dohányossá válik.

Ugyanakkor a visszacsúszást nem szabad kudarcnak tekinteni, hanem inkább olyan tapasztalatnak, amely a következő alkalommal fokozza a siker esélyét.

A dohányzásról való leszokást nehezítő tényezők mindenkinél mások:

Sok dohányos élvezi a dohányzást.

Mások a dohányzást szükségletnek élik meg, azaz a dohányosok egy része függ a nikotintól (nikotinfüggőség) és tart a megvonási tünetektől.

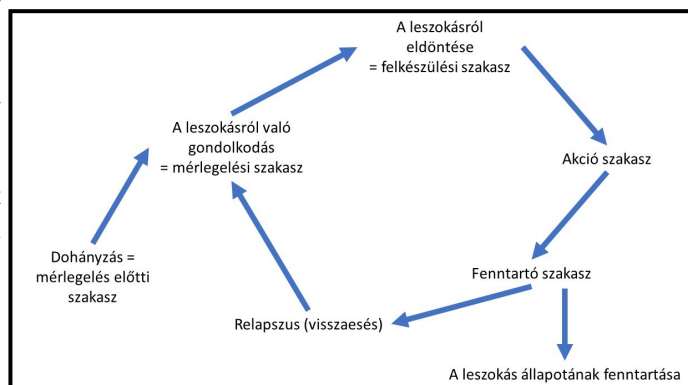
A dohányzás nagyon sok embernél rutinná, automatizmussá válik bizonyos helyzetekben.

A dohányzással kapcsolatban számos pozitív hiedelem alakult ki, ami fenntartja a dohányzást. Olyan hiedelmek ezek, mint például az, hogy a dohányzás csökkenti a stresszt.

A dohányosok egy része stresszcsoökkentő módszerként tekint a dohányzásra, azzal érvelnek, hogy a stressz leküzdésében elengedhetetlen segítséget nyújt a cigaretta. Különböző tanulmányokban vizsgálták a dohányzás és a stressz összefüggéseit, a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy a dohányzás nem oldja a feszültséget, inkább okozza. A stressz forrása ugyanis a nikotinhiány, amit minden dohányos átél naponta. Ahogy elszív egy cigarettát és megemelkedik a nikotinszintje, a feszültsége rögtön csökkenni kezd, így a dohányos meggyőződésévé válik, hogy a dohányzás oldja a feszültséget, pedig a dohányzás csak azt a feszültséget oldja, amit maga a dohányzás okoz.

Több ok vezethet a dohányzás abbahagyásának elhatározásához.

Egyesek egészségügyi (dohányzásról való leszokás - függetlenül attól, hogy mennyi ideig dohányzott valaki - több betegség kockázatát csökkenti), mások anyagi szempontból (számos dohányos elcsodálkozik, amikor kiszámolja, mennyit is költ évente cigarettára: napi egy doboz cigarettával számolva kb.:350.000 Ft) döntenek a füstmentes élet mellett.



Forrás: Prochaska & DiClemente alapján a viselkedésváltozás folyamata (dohányzás)

A Zala Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben idén május-júniusban megtartott *Dohányzásról való leszokást támogató tréning* résztvevői is a fenti két okot, vagyis az egészségesebb életmódot, valamint az anyagi szempontot jelölték meg fő motivációjuként.

A tréning elején történt felmérésből kiderült, hogy a résztvevők többsége már 12 -13 éves kora óta aktív dohányzik.



Az elszívott cigaretták napi mennyiségét tekintve nagy eltérések voltak tapasztalhatóak a tréning résztvevői között (napi pár szál - két doboz).

Négy fő korábban próbált már leszokni a cigarettáról, 2-3 hónapos absztinenciát tartva (eddig bírták a nem dohányzást).

A résztvevők többsége a változás transzteoretikus modellje szerint a fontolgatás/töprengés előtti (még nem tervezi, hogy a közeli jövőben abbahagyja a dohányzást; őket a kíváncsiság vonzotta a tréningre), illetve fontolgatás/töprengés szakaszánál (a dohányos felismeri a problémát, és komolyan gondolkodik a dohányzás abbahagyásán, de még nem tesz aktív lépéseket a leszokás érdekében) tartott a dohányzásról való leszokás tekintetében.

Ennek fényében többeknél a leszokás távoli célnak tűnt, de az is nagy előrelépést jelentett, hogy a napi cigaretta mennyiséget jelentősen csökkenteni tudták.

Résztvevők a foglalkozásokon aktívak voltak, a dohányzási napló vezetését komolyan vették, lelkesen számoltak be előrelépéseikről, sikereikről, de megosztották a visszacsúszással kapcsolatos tapasztalataikat is.

Czilingér Éva
egészségfejlesztő
szakpszichológus

A „TEREPFUTÁS” CÍMŰ FILM HATÁSA ÉS MONDANIVALÓJA

A Terepfutás című filmben megismerhettük Jim White (Kevin Costner) lecsúszott sportedzőt, aki kellemetlen módra miatt egy állásában sem tud megmaradni, ezért családjával folyton költöznie kell. Utolsó lehetőségként egy mexikói határon fekvő kisváros, McFarland nyújthat neki munkát.

Az edző és családja először viszolyog az ottani körülmények miatt, azonban hamarosan megtalálják a közös nevezőt a lakosokkal, White pedig rájön, hogy az ültetvényeken dolgozó fiatal munkások az életvitelük miatt kivételes futóadottságokkal rendelkeznek.

A film szól a futásról, a terepfutásról, a család- közösség erejéről, a természetről, a kemény munkáról, kitartásról, beilleszkedésről, előítéletekről.

A film valós eseményeket dolgoz fel, amelynek fő mondanivalója, hogy ha nagyon akarunk valamit, harcolunk érte, azt elérhetjük.

A filmben megformált karakterek nagyon jól ábrázolták, hogy milyen pszichológiai hatása van a futásnak.

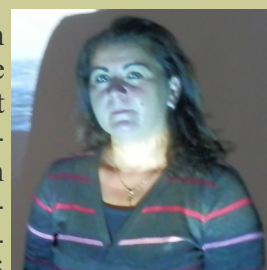
A filmben a futás, versenyzés hatására a fiatalok önbecsülése megnőtt, abból adódóan, hogy le tudták győzni a saját határaikat, valamint a jobb feltételekkel rendelkező, elit csapatokat. Olyan érzést közvetített a film, hogy ura vagyok magamnak", az történik, amit beterveztem, amit akarok. Ennek az érzésnek a megéléséig kellett egy olyan kitartó, saját határait feszegető edző is, aki meglátta a tanulóknak a tehetséget.

A sport hatására megmozdult és összefogott az egész kisváros, büszkén ünnepelte a kitartómunka eredményét, a győzelmet.

A film erőt adott a fogvatartottaknak a mindennapok egyhangúságának legyőzésében, erőt meríthettek abból, hogy a kitartó munkának, összefogásnak megvan az eredménye.

A film megnézése utáni fókuszcsoportos megbeszélésen a csoport tagjai megfogalmazták a film mondanivalóját – a csapatszellem-közösség – családi összetartozás erejét, a sport életre gyakorolt hatását. A filmből mindannyian erőt meríthettünk a mindennapok nehézségeinek legyőzéséhez.

Lipóczki-Török Veronika
szociális munkás, AVP tréner



A BÖRTÖN ABLAKÁBA IS BESÜT A NAP

Életünkben számtalanszor, sőt naponta többször is döntési helyzetekbe kerülünk, és ezeknek komoly következményei lehetnek. Akár pozitív akár negatív irányú a döntésünk eredménye, azok kihatnak életünkre és környezetünkre is. Döntéseinket nagyon sok minden befolyásolja, honnan jöttünk, kik a példaképeink, mit láttunk követendő mintának, mit tanultunk meg stb. A legfontosabb dolog az, hogy bármit is tettünk vagy teszünk, még ha rossz is az, van kiút, újra talpra kell állnunk, tanulnunk kell belőle. Az én dolgom szerencsére nem az ítékezés, hanem a segítség a bajba jutottak. Öröm számomra, hogy legyen az gyerek vagy felnőtt, utat mutathatok, jó példával szolgálhatok, reményt adhatok. Hálás vagyok Fehér Lászlóné Zsuzsának, hogy idén is segítséget nyújthattam fogvatartottaknak, a jó döntések megalapozásában, a dohányzás káros hatásainak bemutatásán át, a szűrővizsgálatokkal való megerősítésig. Az egészség óriási kincs, amire vigyázni kell, ami folyamatos befektetést, tanulást igényel. Aki nem egészségügyi iskolában tanul, annak kevesebb lehetősége van arra, hogy tudást kapjon a szervezetről, annak egészséges működéséről, a megbetegedések okairól. Az 5 alkalom alatt megerősítést kaptam arról, hogy jó az egészségbe vetett hitet növelni, kell az embereknek fejleszteni az egészségét, és ez jó befektetés. Az egészségfejlesztő foglalkozások alatt nagyon nagy volt az érdeklődés, örömmel fogadtak minden alkalommal, és a dohányzás volt a fő téma. A dohánytermékek alkotóelemeitől a szervezetre gyakorolt összes káros hatásáig, illetve a leszokás pozitív változásain át nagyon sok ismeretet tudtam átadni, amit más előadók más szemszögből nézve megerősítettek illetve kiegészítettek.

A dohányzó ember teste plakát, és a dohányzás szervekre gyakorolt hatását szemléltető demonstrációs börrönd látványa elrettentően hatott, holott a céloom nem ez volt. Szerettem volna, ha tisztán látják és megértik, hogy a dohányban előforduló több mint 3000 káros alkotóelem milyen romboló hatással van a szerveinkre,



illetve a dohányzó embereknel jelentkező tünetek okai megismerésre kerüljenek. Ezek már komoly elgondolkodásra, illetve az amúgy is szermentessé válni akaróknak a leszokáshoz adtak bátorítást. Ha csak 1 ember szokott le a dohányzásról, már megérte! Emellett a stressz, stresszoldás, szűrővizsgálatok, életünk komoly döntési helyzetei voltak a témák.

Hálásan köszönöm a fogvatartottaknak az érdeklődést, az együttműködést, és a programokon való aktív részvételüket. Kívánom, hogy váljon egészségükre, és hozzanak jó döntéseket. Mindig van második esély, éljenek vele, hiszen a dallal ellentétben (miszerint soha nem süt be a nap) **a börtön ablakába is besüt a nap!**

Tóthné Koller Mária
egészségfejlesztő



A PROJEKT ZÁRÁSA

A projekt zárása számomra mindig egy feladat végét jelenti, amikor szakmailag, pénzügyileg számot kell adni a folyamat elején elképzelt terv megvalósulásáról.

De, ennél is fontosabb számomra, a résztvevők szóbeli értékelése a projekt egyes elemeiről, a többhónapos munkáról. Ilyenkor jó felidézni egy-egy tréning gyakorlatot, előadást, azok utóéletét...

Fontosnak tartom a partnereink, vendégeink tájékoztatását is, mivel a falakon túl, így tudunk képet adni a zárt ajtók mögött végzett munkánkról.

Köszönjük a Zala Megyei Büntetés-végreható Intézet parancsnokának, munkatársainak, hogy lehetővé tették, és elősegítették, projektünk sikeres megvalósítását.

Fehér Lászlóné
programvezető



Zalai Kapocs

A Zalai Népfőiskolai Egyesület lapja

Kiadja: a Zalai Népfőiskolai Egyesület

Felelős kiadó: Dr. Szinku Mihály

Szerkesztő: Fehér Lászlóné

Levelezési címe: 8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 47-51.

Tel.: 06/92 598-427 Fax: 06/92 598-426

Nyomdai munkák: Gura Nyomda, Zalaegerszeg

A kiadvány megjelenését támogatta: Emberi Erőforrások Minisztériuma Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

e-mail: zalanep@t-email.hu

Honlap: www.nepfoiskola.hu/zalainepfoiskola