

WAKACYJNY NIEZBĘDNIK BEZNUDY

Zapewne chcesz spędzić czas wakacji w sposób atrakcyjny... I świetnie! Przecież to Twój czas, chcesz go wykorzystać na frajdę, wypoczynek, relaks. Każdy z nas ma swoją definicję udanych wakacji. Cokolwiek jednak będziesz robił, ZATROSZCZ SIĘ O SIEBIE! Zasługujesz na to! Handel ludźmi, a także handel narządami (pobieranymi bez zgody właściciela) to nie tylko elementy ekscytującej fabuły filmowej, to niestety fakt! Każdego roku znika w niewyjaśnionych okolicznościach wiele osób...

Zwykle słuchasz przestróg z „przymkniętymi uszami”. Myślisz: „Przecież mnie się nic nie może przydarzyć... Może gdzieś..., komuś..., ale nie mnie. Ale trują...!”.

Optymizm jest fantastyczny, jeśli towarzyszy mu odrobina wsparcia ze strony rozsądku. Warto, żebyś zastanowił się nad tym, jak w wirze optymizmu i relaksujących rozrywek zadbać o to, co najcenniejsze – o to mianowicie, żebyś za rok mógł znów cieszyć się wakacjami!

Jeśli wyjeżdżasz za granicę

- podaj osobie zaufanej dane dotyczące wyjazdu (data wyjazdu, okres pobytu), ustal hasło na wypadek kłopotów, o których nie będziesz mógł powiedzieć wprost (neutralne słowo, które nie zwróci uwagi osób postronnych, a które zaalarmuje w rozmowie telefonicznej Twoich bliskich),
- pozostaw w kraju aktualne zdjęcie oraz kserokopię paszportu,
- ustal częstotliwość kontaktów telefonicznych z osobami bliskimi,
- informuj na bieżąco o zmianie miejsca zamieszkania i zatrudnienia,
- nie oddawaj żadnej osobie swojego paszportu,
- zabierz ze sobą adres i numer telefonu najbliższego konsulatu (tam udzielą Ci pomocy),
- zwróć się do konsula, jeśli:
 - utraciłeś dokumenty (paszport) – po sprawdzeniu Twojej tożsamości otrzymasz paszport tymczasowy, na podstawie którego będziesz mógł wrócić do kraju;
 - utraciłeś pieniądze (konsul może pośredniczyć w skontaktowaniu Cię z rodziną lub przyjaciółmi w Polsce, w uzasadnionych przypadkach, jeżeli nie ma innych możliwości przekazania pieniędzy, wypłaci kwotę, jaka została wpłacona przez rodzinę czy znajomych na konto Ministerstwa Spraw Zagranicznych w Warszawie, w uzasadnionych przypadkach może udzielić pomocy finansowej w wysokości umożliwiającej powrót do kraju, o ile potrzebujący zobowiąże się do jej zwrotu);
 - zostałeś zatrzymany lub aresztowany - konsul zadba, aby traktowano Cię nie gorzej niż obywateli kraju w którym przebywasz, powiadomi Twoją rodzinę o aresztowaniu, uzyska informację od miejscowych władz o przyczynach zatrzymania itp.;
 - potrzebujesz skontaktować się z organizacjami bezpłatnie oferującymi pomoc i wsparcie ofiarom handlu kobietami i wymuszonej prostytucji; adresy niektórych z nich uzyskasz od polskiego konsula w kraju, w którym przebywasz.

Jeśli wyjeżdżasz za granicę do pracy

- zastosuj wszystkie wskazówki z akapitu „Jeśli wyjeżdżasz za granicę”,
- sprawdź, czy osoba lub firma proponująca pracę działa legalnie,
- ustal, czy Twój przyszły pracodawca istnieje, sprawdź zgodność profilu działania firmy z proponowaną pracą (sprawdź jego stronę w Internecie oraz inne

- informacje na temat firmy, które możesz znaleźć w sieci),
- domagaj się umowy na piśmie – najlepiej w języku polskim, przed podpisaniem dokładnie przeczytaj jej treść,
 - pamiętaj, że uczciwy pracodawca nie pobiera opłat za pośrednictwo, za umieszczenie ogłoszenia, za zakwaterowanie oraz wyżywienie,
 - pozostaw zaufanej osobie w kraju kserokopię umowy o pracę, dane pośrednika oraz osób, z którymi wyjeżdżasz, adres, telefon przyszłego miejsca pracy, ustal hasło na wypadek kłopotów),
 - informuj osobę zaufaną na bieżąco o zmianie zatrudnienia.

Jeśli wybierasz się na „imprezę”

- zadbaj o towarzystwo znajomej osoby,
- weź ze sobą minimum rzeczy - tylko to, co niezbędne, cenne przedmioty zostaw w domu,
- zaplanuj powrót – zadbaj o gwarancję odprowadzenia lub odwiezienia do domu przez dobrych znajomych, a jeśli ich nie masz, to ograniczaj spożycie alkoholu i skorzystaj z taksówki; odmawiaj nieznajomym, gdy oferują „podwózkę”,
- kontroluj zawieranie nowych znajomości – ujawnij minimum informacji o sobie i zastanów się nad propozycją odprowadzenia do domu,
- spożywaj tylko takie napoje, które były otwarte przy Tobie, albo gdy będąc przy barze, widziałeś, jak je przygotowywano,
- po powrocie do swojego stolika nie dopijaj napoju, który wcześniej zostawiłaś – stosuj zasadę, że napój przed wyjściem na parkiet wypijasz w całości, a po powrocie kupujesz nowy,
- odmawiaj spożywania jakichkolwiek tabletek, pastylek, proszków czy innych substancji.

Jeśli podróżujesz samochodem

- jeszcze przed wyjazdem upewnij się, czy samochód jest sprawny i czy masz wszystkie dokumenty (uprawniające do jazdy oraz potrzebne w razie awarii lub kolizji),
- do postojów wybieraj miejsca bezpieczne, gdzie jest dużo ludzi, dobrze oświetlone, monitorowane kamerami itd.; w miejscach nieoświetlonych, zalesionych czy na pustkowiu zatrzymuj się tylko w ostateczności,
- robiąc przerwę w podróży, nie pozostawiajmy auta bez nadzoru, szczególnie, gdy bagaż widoczny jest przez jego szyby,
- parkując samochód, nawet na krótką chwilę sprawdź, czy wszystkie okna są domknięte a klapa bagażnika zatrzaśnięta i włącz alarm lub inne posiadane zabezpieczenia,
- odchodząc od samochodu, kluczyki chowaj do kieszeni wewnętrznych ubrania, a w pokoju hotelowym umieszczaj je w miejscu bezpiecznym (z dala od drzwi wejściowych i nie na widoku),
- nigdy też nie pozostawiaj dokumentów samochodu w jego wnętrzu,
- podróżując, unikaj zabierania autostopowiczów, szczególnie z miejsc podejrzanych czy osób przypadkowo poznanych podczas postoju,
- bądź ostrożny w sytuacji prób zatrzymania przez innych użytkowników drogi, np. sygnalizujących usterkę naszego auta – może to być próba napadu, zatem rozważ możliwość dojechania do najbliższej, większej stacji benzynowej czy innego bezpiecznego miejsca i tam dopiero sprawdź pojazd.

Jeśli podróżujesz autobusem lub pociągiem

- bilety i rzeczy podręczne, niezbędne w podróży, trzymaj „pod ręką” - unikniesz pokazywania zawartości bagażu podczas ich poszukiwania w jego wnętrzu,
- dokumenty osobiste chowaj w wewnętrznych kieszeniach ubrania, a pieniądze rozdzielaj na kilka części umieszczonych w różnych miejscach (przy sobie i w bagażu),
- podczas wsiadania i wysiadania ze środka komunikacji zachowujmy szczególną ostrożność, wtedy bowiem jesteś najbardziej narażony na kradzież bagażu, portfela, telefonu komórkowego lub innych wartościowych przedmiotów,
- podejmując rozmowę z obcą osobą, pilnuj bagażu, zwracaj nań też szczególną uwagę podczas ruchu podróżnych na stacjach i przystankach,
- wsiadając do pustego autobusu czy pociągu, zajmuj miejsce blisko kierowcy lub drużyny konduktorskiej, ewentualnie w gronie pasażerów wzbudzających zaufanie (np. rodziny z dziećmi, osoby starsze); unikaj grup, które spożywają alkohol - ich zachowanie jest często nieprzewidywalne,
- odmawiaj poczęstunku oferowanego przez nieznanych współpasażerów – zdarza się, że w ten sposób złodzieje często usypiają potencjalne ofiary,
- staraj się nie zasypiać, zwłaszcza gdy w pobliżu nie ma osób zaufanych.

Jeśli spędzasz czas nad wodą

- do kąpieli wybieraj miejsca odpowiednio przygotowane i oznakowane – najlepiej pod okiem ratownika,
- po obfitym posiłku odczekaj ok. godziny, zanim wejdiesz do wody,
- jeśli jesteś dobrym pływakiem i przymierzasz się do skoków – wybieraj tylko miejsca dobrze rozpoznane pod względem głębokości i tego, czego można się spodziewać pod powierzchnią,
- jeśli jesteś mocno nagrzwany słońcem – zanurzaj się stopniowo,
- zainteresuj się bezpieczeństwem rówieśników, a także dzieci –Twoja szybka reakcja może mieć ogromne znaczenie.

Jeśli spędzasz czas w górach

- zadbaj o odpowiednie obuwie i wyposażenie plecaka (sugerowane przez ratowników GOPR: czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula, ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne, podręczna apteczka, latarka i zapalniczka).
- zbierz informacje dotyczące przebiegu szlaku turystycznego, lokalizacji schronisk turystycznych i obiektów, które mogą stanowić awaryjne schronienie na szlaku w przypadku załamania się pogody – szczyty, leśniczówki itp. oraz o drogach „odwrotu”, jeżeli podejmiesz decyzję o skróceniu wędrowki (w wyniku np. deszczu, mgły, burzy),
- zostaw w miejscu pobytu wiadomość o trasie wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu, jeżeli zmienisz plany, powiadom o tym kogoś,
- zaplanuj poranny start wędrowki (w górach pogoda często pogarsza się wczesnym popołudniem), rozplanuj czas tak, aby noc nie zastała Cię na szlaku,
- trzymaj się oznakowanych szlaków.

Jeśli chcesz zadbać o smukłą sylwetkę

- maksymalizuj aktywność fizyczną – czas wakacji sprzyja takim przedsięwzięciom,
- ograniczaj spożycie słodkich i wysokokalorycznych potraw, zwłaszcza typu „fast-food”,
- jeśli zdecydujesz się na używanie środków wspomagających odchudzanie, nigdy nie korzystaj z oferty poza-aptecznej; część środków robiących furorę w Internecie przysparza już niejednego użytkownika o nieodwracalną utratę zdrowia i/lub śmierć.

Jeśli nawiądujesz znajomości przez Internet

- unikaj podawania swojego adresu, numeru telefonu stacjonarnego oraz innych informacji, na podstawie których można ustalić miejsce zamieszkania; nie wszyscy mają uczciwe zamiary i wykorzystują kontakty wirtualne do realnych działań przestępczych,
- ograniczaj informowanie internetowych znajomych o codziennych zwyczajach, np. kiedy i gdzie wychodzimy, czy, kiedy i gdzie planujemy wyjechać,
- decydując się na spotkanie w „realu”, zadbaj o to, by spotkanie odbyło się w miejscu publicznym i powiadom zaufaną osobę o szczegółach dotyczących zarówno samego spotkania, jak i wirtualnej historii poznania,
- zachowaj ostrożność w trakcie i po spotkaniu – kontroluj to, co mówisz o sobie, nie podawaj szczegółowych pozwalających na „namierzenie” Cię, odmów propozycji odprowadzenia,
- daj sobie sporo czasu na przetestowanie nowej znajomości w warunkach publicznych, zanim zdecydujesz się na większą bliskość.

Jeśli pozostajesz sam w domu

- zawsze zamykaj drzwi na zamki,
- po zmierzchu zasłoń firanki/rolety i strzeż prywatności,
- wpuszczaj do domu tylko te osoby, które znasz,
- sprawdzaj tożsamość nieoczekiwanych gości, wykorzystując wizjer i telefon,
- jeśli musisz wezwać ekipę naprawczą czy dokonywania przeglądu, konserwacji, remontu - poproś o obecność kogoś z rodziny, przyjaciółkę czy sąsiadkę,
- na noc okna pozamykaj lub pozostaw tylko uchylone, ale tak, żeby nie można ich było otworzyć z zewnątrz – szczególnie, gdy Twoje okna są na parterze lub pierwszym piętrze.

Jeśli pomimo wakacyjnych klimatów, opanuje Cię chandra

Kiedy to może być depresja?

Gdy:

- ✓ jesteś stale smutny, zirytowany lub pełen ogromnej wściekłości,
- ✓ utraciłeś zainteresowanie zajęciami, które wcześniej były dla Ciebie atrakcyjne,
- ✓ jesz zdecydowanie mniej lub więcej niż wcześniej jadłeś,
- ✓ masz kłopoty ze snem – śpisz bardzo dużo lub nie możesz zasnąć jesteś napięty i męczą Cię myśli na temat przeszłości i nierozwiązanych problemów,
- ✓ czujesz, że większość rzeczy robisz wolniej niż zwykle i kosztuje Cię to bardzo dużo wysiłku,
- ✓ masz zdecydowanie mniej energii niż zwykle,
- ✓ czujesz się bezwartościowy lub pogrążony w poczuciu winy w związku ze sprawami, na które nie masz wpływu i które nie zależą od Ciebie,
- ✓ nie możesz się skoncentrować,
- ✓ często nawiedzają Cię myśli o bezsensie życia,
- ✓ odczuwasz niepokój niezwiązany z konkretną sytuacją.

Gdy co najmniej 5 z objawów podanych powyżej utrzymuje się co najmniej przez dwa tygodnie, są silnie odczuwane, stałe i mogą wyraźnie wpływać na zdolność do funkcjonowania w domu, szkole, pracy – możemy chorować na depresję.

Jeśli masz podejrzenia, że depresja to problem, który dotyka Ciebie lub kogoś dla Ciebie bliskiego, skontaktuj się ze specjalistą.

Nieleczona depresja nasila się, więc im wcześniej poszukasz pomocy, tym większe są szanse na to, że uzyskana pomoc pozwoli Ci uzyskać trwałą poprawę i pozwoli zapobiegać nawrotom.

Zatroszcz się o siebie lub bliską Ci osobę!

Bezpłatnej pomocy udzielają w Katowicach:

- ✓ Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS **32 251 15 99; 32 257 14 82**
- ✓ Wojewódzka Poradnia Zdrowia Psychicznego **32 255 28 54**
- ✓ Poradnie Psychologiczne-Pedagogiczne – najbliższe miejsca zamieszkania
- ✓ w szkole – psycholog/pedagog
- ✓ *Metis* – infolinia ds. pomocy 516129150

CO POWINNO ZAALARMOWAĆ DO NATYCHMIASTOWEGO KONTAKTU ZE SPECJALISTĄ?

Gdy:

- ✓ pojawiają się myśli lub/i zamiary samobójcze,
- ✓ gdy bliska Ci osoba sygnalizuje myśli lub/i zamiary samobójcze, wielokrotnie wyraża, że jej życie nie ma sensu, poszukuje aktywnie informacji na temat sposobów popełniania samobójstwa, rozdaje rzeczy o specjalnym znaczeniu, gdy wykazuje nadmierne zainteresowanie śmiercią, życiem pozagrobowym, chorobami śmiertelnymi, gwałtownie zaniedbuje swój wygląd i higienę osobistą, podejmuje wysoce ryzykowne działania, grożące utratą zdrowia/życia.