

ISSN 1843-9845

nr. 6 - mai-iunie 2008

REVISTA AEPADO



www.aepado.ro

Asociația Europeană Pentru Apărarea Drepturilor Omului



Ce nu stiai despre fumat si plamanii tai

ALEXANDRU Alice

Clasa a XI-a, Colegiul National de Informatica "Tudor Vianu"

Unii considera fumatul o placere, altii un viciu. Dar este stiut faptul ca toti il considera o problema. Desi nu recunosc, dependentii de tutun sunt cei mai aprigi critici ai acestei obiceii. Pe fiecare pachet de tigari intalnim diverse avertismente, de la cunoscutul „Tutunul dauneaza grav sanatatii” la "Tutunul poate ucide" si "Tutunul cauzeaza impotenta" (aviz amatorilor!). Am cerut parerea medicilor in privinta fumatului. O sa prezint in urmatoarele randuri efectele tutunului asupra sistemului respirator, deoarece acesta este primul si cel mai grav afectat.

S-a observat ca mortalitatea este semnificativ mai mare la fumatori si creste proportional cu cantitatea de tigari fumate. Efectul fumatului apare precoce, jumatate din fumatorii tineri prezen-tand macar un simptom respirator. Efectele fumatului depind de tipul produsului consumat, de modul in care tutunul este introdus in organism (pipa, tigari de foi s.a.). De asemenea, gradul de risc prezentat difera de la un fumator la altul, si este cu atat mai mare cu cat se fumeaza un tutun mai bogat in gudroane (de ex. : tutunul blond fata de cel brun), un numar mai mare de tigari pe zi (peste 20—30 de tigari) si pe ansamblu (peste 150 000 tigari), de la o varsta mai frageda (12—14 ani), pe o durata mai lunga de timp (15—20 de ani), cu inhalarea mai profunda a fumului in piept, cu consumul integral al tigarilor, cu mentinerea acestora mai mult timp in gura, cu traiul intr-o zona poluata etc. Boala apare mai frecvent la fumatorii care inhaleaza fumul si consuma tigara pana la capat; la acestia functia pulmonara se degra-deaza mai rapid. Explicatia ar fi ca reziduurile provenite din arderea tigarii sunt retinute progresiv de catre baza acesteia, a carei ardere devine din ce in ce mai nociva. Efectele negative ale fumatului sunt mai pronuntate cand varsta fumatorului este mica, chiar si in cazul celor pasivi; astfel, copiii parintilor fumatori sunt afectati mai des de infectii respiratorii.

Efectul fumatului se exercita la nivelul cailor aeriene mici si poate trece neobservat daca nu se folosesc teste sensibile care sa depisteze obstructia la acest nivel. In momentul fumatului creste rezistenta in caile aeriene, efectul bronhoconstrictor fiind produs de particulele in suspensie inhalate.

In fumul de tigara sunt numeroase substante toxice, din cauza carora eliminarea pulberilor care patrund in plaman este mult mai lenta la fumatori decat la nefumatori. Sub influenta fumatului se altereaza mecanismul care regleaza proprietatile elastice pulmonare.

Fumul de tigara joaca un rol esential in formarea cancerului pulmonar. S-au pus in evidenta un numar foarte mare de substante carcinogene in compozitia chimica a tutunului, intre care cele mai importante sunt hidrocarburile policiclice, la care se adauga nicotina, cadmiul etc. Cu ajutorul acestora s-a reusit sa se reproduca experimental, la animale, cancere ale pielii si ale aparatului respirator.

Intreruperea fumatului are efect favorabil atat pe termen scurt (rarirea infectiilor sezoniere) cat si pe termen lung (ameliorarea eventualei bronsite cronice); fostii fumatori se compor-ta, dupa cativa ani, aproape ca nefumatorii. Regresul simptomelor clinice este insotit de obicei de ameliorarea functiei pulmonare, daca degradarea sa nu este prea importanta.

Dupa 15 ani de la abandonarea fumatului s-a observat scaderea riscului de cancer la jumatate sau chiar la valori egale cu cele ale nefumatorilor, daca abandonarea s-a facut precoce, dupa maximum 7 ani de fumat. Cei care fumeaza intens mai mult de 20 de ani si abandoneaza fumatul raman cu acelasi risc cancerigen ridicat, ca si cei care continua sa fumeze.

Fumatorii au parte de diferite efecte fizice si psihice in uma tutunului inhalat. Novicii au parte de ameteala, grea ta si tahicardie. Aceste simptome dispar de-a lungul timpului, corpul uman ajungand sa tolereze substantele chimice din tigari.

Din mai multe puncte de vedere, nicotina actioneaza asupra sistemului nervos intr-un mod asemanator cu cofeina. Unele studii afirma ca nicotina poate influenta concentrarea unui om in sens pozitiv. In plus, gustul, mirosul, cat si activitatile care insotesc fumatul ii impiedica pe dependenti sa renunte la acest obicei, desi sunt constienti de efectele negative asupra sanatatii lor. Majoritatea consumatorilor, cand nu au acces la nicotina, prezinta simptome de iritare, anxietate, tahicardie. Abstinenta indelungata poate duce la insomnie si chiar o usoara depresie. Dependenta chimica de nicotina a unui fost fumator va disparea dupa aproximativ 10-20 de zile, dar dependenta psihica poate dura luni sau chiar ani de zile.

Stiind toate acestea si fiind constienti ca traim intr-o atmosfera a carei compozitie nu o putem imbunatati asa cum vrem noi, adaugarea unui factor intens nociv pentru sanatatea noastra nu reprezinta decat o dovada de inconstienta. **"Tutunul dauneaza grav sanatatii!"**

Bibliografie:

1. "Medicina interna: Bolile aparatului respirator" – Sub redactia L. Gherasim
2. "Tratat de medicina interna: Aparatul Respirator" – Sub redactia Radu Paun
3. http://en.wikipedia.org/wiki/Health_effects_of_tobacco_smoking



COMUNICARE SI CONFLICT

MURARIU Cristina

Consilier scolar
Liceul Pedagogic, „C.D. LOGA”, Caransebes

Termenul de conflict provine din latinescul “conflictus” desemnand “lovirea impreuna cu forta” si implicand prin aceasta dezacorduri si frictiuni intre membrii grupului, interactiune in vorbire, emotii si afectivitate. Conflictul poate fi definit ca stare ce se caracterizeaza prin manifestarea unor tensiuni acumulate in timp sau determinate de factori de moment, intre doua persoane sau doua grupuri ce au aceleasi interese, fie interese diferite, care nu au gasit modalitati de inlaturare a acestor tensiuni. El apare atunci cand atitudinea si actiunile unei persoane impiedica, disting sau afecteaza intr-un anumit mod o alta persoana in demersul ei de atingere a unui scop.

Oamenii sunt marcati de diferente psiho-sociale si culturale, vad aceeasi realitate in mod diferit si nu intotdeauna realizeaza un acord in ceea ce priveste ierarhia de valori. Un individ poate percepe o anumita situatie ca fiind conflictuala, altul ca fiind absolut normala.

In practica exista o multitudine de sorturi conflictuale, dintre care:

- conflictul-scop, care apare atunci cand obiectivele urmarite de participanti la comunicare difera;
- conflictul-cognitiv, bazat pe emiterea de idei si opinii contrare referitoare la problematica pusa in discutie;
- conflictul-afectiv, care apare atunci cand o persoana sau un grup are sentimente sau emotii incompatibile cu ale altora;
- conflictul-comportamental, atribuit stilului personal – stil de viata, stil de comunicare, maniera de raspuns, tip de conducere, cu alte cuvinte stil de a fi, de neacceptat pentru ceilalti.
- conflictul evident, pentru mai multe persoane din aceeasi organizatie, poate fi declansat de cauze precum :
 - perceptii gresite ale unor situatii datorate prejudecatilor, diferentelor de intentii si de interese
 - discrepante in cultura organizationala (valori, norme, modele);
 - criterii diferite de definire a performantei, ambiguitatea definirii arilor de autoritate si responsabilitate, diferente de mediu inconjurator.

In orice conflict exista factori care afecteaza cursul acestuia :

- lipsa interesului in discutie pentru clarificarea problemei;
- implicarea personala excesiva ce impiedica discutarea problemei si duce la certuri;
- acuzatii reciproce privind capacitatea de intelegere;
- formarea de grupuri, numite popular “ bisericate ”;
- centrarea pe castig / pierdere ce afecteaza relatiile din echipa;
- neintelegerile privind: metodele, scopurile, valorile, responsabilitatile, faptele, actiunile;
- comportamentele precum invidia, dispretul, lupta pentru putere.

Ne putem imbunatati abilitatea de management al conflictului exersand abilitati in comunicare precum :

- aptitudinea de a comunica (a asculta si a vorbi);
- cooperarea si dezvoltarea unui climat bazat pe incredere;
- respectul de sine si al altora – toleranta fata de opinii diferite, luarea democratica a deciziilor
- acceptarea responsabilitatilor altora si a propriei persoane;
- stapanirea emotiilor primare, solutionarea problemelor interpersonale.

Ca etape ale aparitiei si desfasurarii unui conflict, putem distinge:

- Conflictul latent – reprezinta etapa de dezvoltare a conflictului la care acesta abia este suspectat sau perceput;
- Conflictul perceput – reprezinta acea etapa la care problemele incep sa fie percepute, iar toti cei implicati in conflict recunosc aparitia acestuia;
- Conflictul simtit – reprezinta etapa in care cei implicati nu numai ca stiu de existenta lui, dar simt deja starile de tensiune create, de anxietate, de enervare sau de suparare;
- Conflictul manifestat – reprezinta etapa in care oamenii implicati incep sa se manifeste prin comportamentul propriu la frustrare si prin blocarea opozantilor lor;



- Conflictul final – este momentul in care problemele au fost rezolvate sau amanate pentru mai tarziu.

Modelul circular de dezvoltare si stingere a conflictului in grupuri mici presupune anumite etape distincte :

- dezacordul (real sau bazat pe false probleme);
- confruntarea (bazata pe generarea crescanda a tensiunii si formarea de "coalitii" prin polarizarea anumitor pozitii);
- escaladarea;
- de-escaladarea;
- rezolvarea;
- rutina de interactiune in grup.

Negocierea poate fi abordata ca modalitate de rezolvare a conflictului, ea presupunand o interactiune intre grupuri si / sau persoane cu obiective si interese initial divergente, care vizeaza, dupa discutarea si confruntarea pozitiiilor obtinerea unui acord si luarea unor decizii comune

Etapele acesteia sunt :

- pregatirea negocierii (presupune stabilirea pozitiei initiale, obiectivul, punctual de referinta, zonele majore de interes);
- deschiderea negocierii (principiile ce trebuie sa guverneze negocierea sunt : "Ce tie nu-ti place, altuia nu-i face"; jucati castigator/ castigator; evitati implicarea emotionala; depasionati dezbaterile; castigati increderea partenerului; orientati-va spre actiunea concreta;
- desfasurarea propriu-zisa a negocierii;
- incheierea negocierii (se stabilesc clar concesiile conditionate, rezumarea acordului, stabilirea pozitiei finale; decizii comune).

In desfasurarea negocierii este important sa se urmareasca cateva puncte :

- ascultarea punctului de vedere al celuilalt pe langa prezentarea propriei perspective;
- evitarea unui final de tip victorie-infrangere;
- punerea intrebarilor scurte si la obiect;
- diferentierea intre persoana si problema;
- folosirea conjunctiei "si" in loc de "dar";
- mentinerea scopurilor, dar nu neaparat si a mijloacelor;
- valorificarea feed-back-ului;
- crearea unui climat de destindere si cooperare;
- mentinerea unei atitudini benefacatoare;
- formarea clara a pozitiei proprii;
- respectul pentru pozitia partenerului;
- exprimarea satisfactiei in ceea ce priveste rezultatul.

In functie de situatia de conflict se folosesc diferite stiluri de management pentru rezolvarea conflictelor :

- agresivitate – atunci cand este nevoie de luarea unei decizii rapide, cand trebuie implementate solutii nepopulare, in abordarea unor probleme de interes vital pentru organizatie, impotriva grupurilor care trag foloase printr-un comportament neloyal;
- acceptare – atunci cand grupul nu are dreptate si incearca sa se alinieze la solutia potrivita pentru a minimiza pierderile;
- neutralitate – cand un conflict este trivial si te confrunti deja cu alte probleme; cand ceilalti pot rezolva conflictul mai bine decat tine;
- compromisul – cand se doreste atingerea unor obiective temporare si tranzitionale.

Tacticile de negociere cele mai folosite in desfasurarea negocierii :

- frontul rusesc – toate intelegerea stabilite pana la un moment dat vor fi anulate daca nu se realizeaza un punct de negociere major, dar pe care il facem sa fie minor;
- bomba atomica – daca nu se cade de acord asupra unui anumit punct consecintele vor fi catastrofale;placa sticata – repetarea la nesfarsit a unui punct de vedere, pana la cedare;cazinoul – considerarea ca presupunerile opozitiei sunt ridicole, nu pot fi luate in serios;



- mesagerul – sustinerea ca o a treia parte, absenta momentan, este responsabila pentru aspectele neplacute pe care le sustineti;
- disconfortul psihic – folosirea oricarui mijloc non-violent pentru a-i impiedica pe ceilalti sa se concentreze;
- negocierea timpurie – a afla pana unde sunt dispusi oponentii sa ajunga;
- acerea – un moment de tacere presupune solicitarea unor informatii, asteptarea declanseaza interventia celuiilalt cu date noi;
- luarea de pauze – pauzele sunt utilizate pentru depasirea unui punct mort sau a unei situatii tensionate;
- de ce nu? – infruntarea opozitiei chiar din faza initiala cand se definesc pozitiile;
- luarea temperaturii - intalnirile preliminare au rolul de a testa punctele de vedere, pozitiile adoptate;
- favoarea personala – insistarea asupra disconfortului personal pe care il produce incercarea de a solutiona solicitarea celeilalte parti;
- impietrirea – a arata uimirea, groaza fata de ceea ce vrea celalalt;
- copilul care invata greu – presupune subminarea increderii opozitiei pentru ca nu are suficiente informatii;
- D-I simpatic si D-I dur – unul din membrii echipei are pretentii foarte mari, dupa care se retrage, si altul arata bunavointa;
- diversiunea – sublinierea unei probleme relativ neimportanta va face sa se acorde mai putina atentie adevaratei probleme;
- ceata – dialogul este purtat intr-un limbaj abstract pentru a crea confuzie sau a castiga timp;
- divide et impera – a sublinia responsabilitatea unui membru al opozitiei;
- inca un lucru – anuntarea la sfarsitul negocierii a unei ultime concesi;rezumarea incorecta – la sfarsitul negocierii se face o eroare in interes propriu;
- trantitul usii – oamenii sunt confruntati, in prima instanta, cu o cerere de aceeasi natura, dar exagerata, care are toate sansele sa fie respinsa. Ulterior este reformulata cererea avuta in vedere inca de la inceput, care pare rezolvabila in raport cu prima si care, cu o probabilitate satisfacatoare, va fi acceptata;
- tactica mituirii – este posibila, in practica negocierilor, oriunde in lume. Ea are ca suport principiul reciprocitatii, al actiunilor compensatorii. Cel care a dat stie ca ceea ce a dat nu este pierdut si obliga, implica si conditioneaza, sub aspect psihic, in sensul pastrarii unui echilibru al relatiilor cu ceilalti;
- tehnica stresarii si tracasarii – se recomanda a fi abordata in situatii cat mai rare si doar atunci cand cel cu care negociem se dovedeste a fi un adversar dificil, neprincipial si dezagreabil, dispus sa se angajeze inutil in tratative dure si prelungite;
- tactica Kamikaze – este adoptata de catre un negociator inflexibil, care prefera sa distruga decat sa cedeze;tactica amortizorului – presupune o diminuare a pozitiei celuiilalt prin folosirea unei strategii de reducere la tacere a acestuia. Efectul urmarit se inscrie, in majoritatea cazurilor, in sfera santajului sentimental sau apartine panopliei clasice a mijloacelor de seductie a partenerului;
- strategia castig-castig – (win-win) se bazeaza pe principiul avantajului reciproc;
- stilul victorie-infrangere – presupune o confruntare fatisa de forte, analizata in termenii dominarii si subordonarii. Manevrele frecvent utilizate sunt dure si tensionate, lezand simtul loialitatii fata de partener, de exemplu polemica purtata prin deviere sistematica de la un subiect; atacul in forta; descalficarea prin atac la persoana (prin dezumanizarea sau dezindividualizarea adversarului) manevre retorice bazate pe disimulare, eschivare, ascunderea intentiilor, culpabilizarea adversarului.

Exista de asemenea si tehnici nonverbale de rezolvare a conflictelor :

- tehnici mentale – atitudini si cadru empatic;
- tehnici perceptive – abilitatea de a asculta, privirea, tonul, atingerea;
- tehnici de miscare – postura, echilibru, distanta, calmul, respiratia.

Indiferent de metoda aleasa cel mai important este controlul de sine si nu al celorlalti.In cazul in care orice metoda este utilizata pentru a-i controla pe ceilalti, ea devine mai putin eficienta si poate avea efecte secundare.

Toate tehnicile sunt individuale, ceea ce se potriveste unei persoane, nu intotdeauna i se potriveste alteia. Toti factorii nonverbali sunt interdependenti. Schimbarea unuia ii influenteaza pe ceilalti.



Orice reactie de aparare conduce la :

- contractie a muschilor;
- blocarea involuntara a gandirii si simturilor;
- influentarea nefavorabila a circulatiei si respiratiei, producand o stare in care individul nu mai este in masura sa actioneze liber, degajat.

Toate modalitatile de negociere implica manipularea individului in situatii concrete, cotidiene. Exista insa si manipulari de ansamblu, care urmaresc influentarea intregii culturi in care acesta traieste. Sistemul de valori, normele de comportament, modul de a gandi sunt determinate de normele scrise si nescrise ale societatii. Consecintele acestui fapt sunt de importanta strategica prin sfera de cuprindere extrem de larga, care vizeaza formarea unui anumit tip de mentalitate.

Desprinderea de toate influentele exterioare presupune izolarea completa de mediul social, solutie care ar invalida rationamentul potrivit caruia omul este o fiinta sociala. Alternativa introduce un compromis comportamental in sensul ca omul continua sa traiasca in societate, dar respinge din punct de vedere emotional, anumite aspecte prezente aici, care ii altereaza libertatea de a fi el insusi.

S-a conturat, in concluzie, o situatie paradoxala, refuzul de a accepta integrarea in spatiul cultural al societatii de origine, fiind echivalent cu izolarea de cel de langa tine, iar implicarea totala in viata sociala este asociata cu vulnerabilitatea in fata presiunilor exercitate de artizanii manipularilor. Depasirea acestui paradox este posibila prin concentrarea asupra unei variante in care nu mai este vorba de a alege intre detasare si implicare, ci de a alterna cele doua stari, astfel incat perioadele de traire la cote inalte sa fie urmate de scurte intervale de detasare.

Despre diversitate

IATESEN Ana-Eliza

Clasa a XII-a

Liceul Teoretic "Vasile Alecsandri", Iasi

Am luat pixul in mana stanga si m-am hotarat sa scriu despre diversitate...despre ceea ce inseamna pentru mine, pentru sora mea geamana dar diferita, pentru prietenul meu niger sau cine stie, pentru voi, cititorii revistei ...

Diversitatea umana face toleranta mai mult decat o virtute, o face sa fie o cerinta a supravietuirii, o cerinta a unei existente necesare, dar nesigure. Am realizat asta pe strada. Da, pe strada, cand copilul chinez l-a luat de mana pe al meu si i-a spus : "de la mine lumea se vede la fel". Cerul nu e mai albastru, pasarile nu merg intr-un picior. Doar aerul e diferit. Si de atunci cred cu tarie ca a defini ce inseamna diversitatea e de fapt un mod de a ne pune fata in fata intre noi, cu ceea ce este nou si vechi, unindu-ne si invatand prin a deschide inima unul catre altul. Exista un timp al nasterii si altul al mortii, un timp al dragostei si al urii, altul al plansului si al zambetelor, un timp al paci si al razboiului.

Si daca natura e diversa in esenta ei, exista o regula si pentru noi, cei care ne substituim antagonic, si implicit diferit in legile ei. Sa fim toleranti pentru cei care nu sunt la fel ca noi, sa acceptam parul scurt, pielea galbena, sau inaltimea prea mica a acelor pe care ii numim oameni, pentru ca succesul viitorului nu sta in concurenta, ci in a sti cum sa eliberam energii diverse si sa le unim pentru binele tuturor.

Ergoterapia in boala psihica – mai mult decat o simpla alternativa - partea a II-a-

Mihaela ZAHARIA

Studenta, anul IV, Facultatea de filosofie, sectia Asistenta Sociala
asistent universitar la Universitatea Al. I. Cuza, Iasi

IV. Realitatea locala si directiile internationale

La nivel european exista o diversitate de sisteme de asistenta sociala. Acestea poarta amprenta evolutiei istorice, dar si a dezvoltarii socio-economice a statelor-natiune. Dincolo de deosebiri, exista si similitudini care au rezultat din



dinamica europeana a protectiei sociale. Sistemul de asistenta sociala functioneaza in stransa interdependenta cu celelalte sisteme sociale. Se cunoaste faptul ca sistemul mondial actual se afla intr-o continua schimbare si de aceea asistenta sociala ca parte integranta a acestuia se afla in fata unei continue provocari.

In intreaga Europa se constata la ora actuala o preocupare majora pentru combaterea excluziunii sociale, materializata prin promovarea unor politici ce stimuleaza tocmai incluziunea sociala la nivelul intregii Uniuni Europene. Marginalizarea, excluziunea sociala si cresterea inegalitatii au devenit probleme mondiale. Mai mult ca oricand, justitia sociala, egalizarea sanselor si drepturilor omului se constituie in preocupari constante ale organismelor mondiale. Marginalizarea si excluziunea sociala se refera la procesul de plasare a anumitor persoane sau grupuri sociale la periferia societatii, ceea ce presupune izolare si acces limitat la resursele comunitatii respective. Din grupurile excluse social fac parte si persoanele cu boli mentale. Aceste grupuri isi dezvoltă un stil de viata diferit de restul comunitatii din care fac parte, amplificand astfel procesul de inadaptare si excluziune sociala.

Ultimele date statistice realizate de ANPH, din data de 30 iunie 2007, ne spun ca in Romania exista 12 centre de integrare prin terapie ocupationala, avand un numar de 1545 de beneficiari.

Conform Declaratiei Universale a Drepturilor Omului, art. 23, "Orice persoana are dreptul la munca, la libera alegere a muncii sale, la conditii echitabile si satisfacatoare a muncii sale, la conditii echitabile si satisfacatoare de munca", insa au fost cazuri cand pacienti ai clinicilor de ergoterapie, unde se practica terapia prin munca, lucrau in gospodaria angajatilor unitatii, pe o suma infima.

Sistemul de integrare socioprofesionala in Iseo, Italia

Sediul Asociatiei Clarabella se afla in Iseo, Brescia, un orasel de pe malul lacului cu acelasi nume, in care predomina linistea. Reprezentantii Asociatiei mi-au impartasit un scurt istoric al sistemului de protectie sociala a persoanelor cu deficiente psihice, punandu-se accent pe traseul pe care beneficiarul serviciului il are de parcurs pana a ajunge la Clarabella. Sistemul seamana destul de mult cu cel din Romania, diferenta majora constand in faptul ca, in urma evaluarii, persoana afla nu numai in ce grad de handicap este incadrata, ci si care este potentialul ei lucrativ, spre ce tip de angajare se poate orienta. Trebuie mentionat faptul ca, spre deosebire de Romania (unde comisia se subordoneaza Consiliului Judetean sau Consiliului Local al Municipiului Bucuresti), aici, comisia este independenta. Totodata, aceasta comisie evalueaza si abilitatile persoanei, stabilind daca aceasta este capabila sa presteze una sau mai multe tipuri de activitati.

Am putut astfel sa observ direct in teren cum este transpusa și practic partea "teoretica". Am avut, astfel, ocazia sa observ pe teren cum isi desfasoara activitatea persoanele cu handicap mental. Printre arile de activitate in care beneficiarii erau implicati direct erau: industrie, agricultura (viticultura, horticultura), prelucrarea obiectelor artizanale, reconditionarea mobilei, etc.

Plimbandu-ma prin orașel, am vazut cu ochii proprii, de asemenea, ca partea de intretinere a florilor si spatiilor verzi din locurile publice este realizata in totalitate de persoanele cu handicap mental care lucreaza in cadrul acestei Asociatii. Cu surprindere am vazut și chiar experimentat direct faptul ca persoanele cu handicap mental manevrau diferite echipamente sau masinile proprii fara nici un fel de problema.

Pe tot parcursul vizitelor am constatat ca toate activitatile in care erau implicate persoanele cu handicap mental presupuneau actiuni simple, repetitive, fiecare stiind ce are de facut.

V. In loc de concluzii

Daca s-ar urmări traseul sau traiectoria istorica a preocuparilor umane fata de bolnavul mental, s-ar incepe cu o nedefinita linie; aceasta ar desemna lipsa unei atentii speciale pentru "nebunul satului"; in unele sisteme culturale bolnavul mental era batjocorit, marginalizat, in altele era ascuns dintr-o conceptie etica usor de inteles, alteori tulburarile mentale capatau o conotatie mistica. Astazi, imaginea de bolnav psihic, care zace intr-un pat de spital abandonat de familie si prieteni si sedat in permanenta, tinde sa dispara din spitalele de psihiatrie din Romania. Sanatatea mentala reprezinta o componenta fundamentala a sanatatii individuale și constituie un obiectiv major al politicii de sanatate publica.

Schimbarile profunde ce au avut loc in domeniul social dupa anul 1989 au influentat in mod considerabil si sistemul de protectie speciala al persoanelor cu handicap. Acceptarea diversitatii si respectarea individualitatii sunt atribute ale societatilor contemporane. Este de dorit ca Romania sa fie o altfel de societate si, pana atunci, fiecare dintre noi are cate ceva de schimbat: politici, obisnuinte si mentalitati.

Vorbind despre politici, necesara este inlocuirea celor reactive, ce dau solutii dupa ce problemele apar si au, de obicei, destule efecte negative, cu politici proactive, oferind alternative care sa previna din timp conditiile ce pot duce la amplificarea problemelor acute din societate.

Activitatile ergoterapeutice implica gandire, planificare, presupunere si alegere pentru ca, la finalul activitatii, beneficiarul sa fie mandru ca a creat o jucarie, un panou decorativ, sau orice alt obiect ce poate fi util atat lui, cat si



societatii. Acest lucru le da un sentiment revigorant si le confera un sentiment al realizarii si increderii in sine, contribuind la structurarea statutului si rolului persoanei, recunoscute din punct de vedere social.

In activitatile ergoterapeutice se pune accentul pe reeducarea gesticulitatii, a indemanarii, dezvoltarea expresivitatii, readaptarea subiectilor la efort si revenirea lor la o activitate profesionala cu efect de resocializare. Prin aceasta, persoanele cu dizabilitati isi redobandesc autonomia si demnitatea.

Consider ca ergoterapia este foarte importanta in recuperarea bolnavilor cu afectiuni mentale, complementara terapiei medicamentoase, practicata cu succes de ani buni in intreaga lume. Un bolnav psihic, abandonat in spital, nu se gandeste decat la boala lui, este agitat si doar medicamentele il fac sa iasa din aceasta stare. Prin ergoterapie, bolnavul are atentia indreptata spre o activitate care il tine ocupat.

Acel contact zilnic pe care l-am avut cu persoanele cu handicap mental din Asociatia Clarabella, conversatiile (inclusiv despre boala lor), munca in comun cu ei, dar si bucuria lucrului facut impreuna, toate mi-au modificat comportamentul si mentalitatile si acesta este principalul motiv pentru care sustin cu tarie aceasta metoda, pentru ca am vazut efectele ei in mod direct, atat la pacienti, dar mai ales la mine. Ceea ce mi-a ramas in minte intr-un mod aparte a fost faptul ca am fost invitata la cina de una din paciente; asa am observat nemijlocit care este relatia ei cu familia si am vazut modul in care familia sprijina reintegrarea pacientei.

Totodata am putut observa care este diferenta dintre un bolnav care sta internat in spital, sub administrarea sedativelor, si un bolnav care se afla in continuare sub tratament medicamentos, dar este integrat in comunitate. Prin ergoterapie bolnavul psihic are sanse mult mai mari de recuperare si astfel acel individ nu este pierdut pentru societate. Insa in acelasi timp mai este nevoie sa schimbam si mentalitatea celor din comunitate. Bolnavul nu se poate integra singur in societate atata timp cat nu este ajutat de cei ce il inconjoara.

Bolnavul isi regaseste utilitatea in societate, are un mijloc de autosustinere financiara si are atentia indreptata spre o activitate care ii place si care il tine ocupat. In ce priveste comunitatea, aceasta este determinata sa devina toleranta fata de persoana cu handicap indiferent de gradul de integrarea sociala a acesteia si este determinata sa nu considere aceasta categorie de persoane ca fiind o amenintare permanenta pentru cei din jur.

Bibliografie

1. Enachescu, Constantin, 2004, *Tratat de igiena mintala*, Editura Polirom, Iasi
2. Boiesteanu, Petru, 2005, *Socola* o stare de spirit, Editura Cantes, Iasi
3. 2004, *Revista de asistenta sociala*, nr. 4, editata de Catedra de Asistenta Sociala, Universitatea Bucuresti
4. 2006, *Legea 448/2006 privind protectia si promovarea drepturilor persoanelor cu handicap*, Monitorul Oficial al Romaniei, partea I, nr. 1006/18.12.2006
5. <http://www.cascinaclarabella.it/pagina.aspx>
6. <http://www.anph.ro>

Fauni...

VANTIU Adrian Calin

hipoterapeut-consilier psihologic

Banuiesc ca DELACROIX nu iti este prea simpatic, si totusi tin sa apelez la el, pentru a-mi putea exprima mai inteligibil o idee ce ma macina de multa vreme. Asadar, aproximativ: "...arta se aseamana cu contemplatia mistica, mergand de la rugaciunea confuza catre un Dumnezeu invizibil pana la viziunile precise ale momentelor telepatice..."

Ori, daca pleci de la o intuitie globala, dar nu stii ceea ce doresti cu adevarat pana nu finalizezi - iar uneori nici atunci - inseamna ca se demonstreaza falsitatea pseudo-paradigmei de la care ai pornit. In masura in care - totusi - pornesti de la aceasta intuitie, tema precede forma. Dar, inaintand, vei vedea cum expresia infrumusesteaza totul, creand la randul ei tema, astfel ca la sfarsit va fi imposibil sa le mai separi. Cei care tin cu tot dinadinsul sa le separe, vor tinde sa obtina fie o non-literatura, fie o literatura inchizitoriala.

Nu doresc sa fiu prea pretentios prin abordare, insa sunt convins ca acest limbaj iti este mai mult decat familiar tie - oh, Doamne, de cand tanjesc sa imi pot permite acest gen de comunicare (pana in prezent acceptat si inteles doar de ELENA mea si a noastra!!!). Totusi, pentru a-mi justifica afirmatiile, precizez ca nimic nu este permis a fi intamplator. Si, nici nu este!!!

Eventual, doar pentru cei care ridica superficialitatea, prostul gust, ipocrizia si kitsch-ul la rang de proslavire.

Crezi ca WILDE a apelat intamplator la imaginea zeului campurilor si al padurilor, respectiv la geniile padurilor? Crezi ca a apelat involuntar la imagini non-umane (faun-coarne si picioare de tap, sirene-jumatate amfibii)?

Nu pot sa ma abtin sa nu revin la "Numele trandafirului" lui ECO. Mai bine spus la cuvintele lui Guglielmo: "...Dumnezeu poate fi numit doar prin lucrurile cele mai diforme[...] cu cat asemanarea se face mai neasemanatoare, cu



atat mai mult adevarul ne este relevat sub valul figurilor oribile si neplacute la infatisare si cu atat mai putin imaginatia se linisteste in satisfactia carnala si e obligata sa surprinda misterele care se ascund sub netrebnicia imaginii...". Te-am zapacit, nu?

Ceea ce doream eu de fapt, era relatia tema-forma. Tema-omul.

Forma-vegetarian, homosexual, agnostic, dulgher,... Inseparabile. Cum i-am scris si Elenei, indiferent de ceea ce va fi omul, el a existat dintotdeauna.

Indiferent de forma. A nega acest lucru este ca si cum, pornind de la "Dumnezeu este pretutindeni si oriunde" - si cum pretutindeni inseamna nicaieri, respectiv oriunde inseamna niciunde-ai afirma "Dumnezeu este nicaieri si niciunde". Deci, El exista nicaieri si niciunde. Adica nu exista. Fals! El exista insusi prin non-existentia sa. Non-exista nicaieri si niciunde. Dubla negare! Asadar...La fel si inseparabilitatea tema-forma.

Doar nuantele difera. Esenta ramane aceeasi.

Astept sa ma contrazici cu indiferent ce fel de argumente. Nu as dori insa sa faci pledoarii creationism versus evolutionism.

Ma bucur sincer ca am oportunitatea si privilegiul de a corespunda (si, pe viitor de a cunoaste) o persoana atat de deosebita, de sensibila, mult prea devreme afectata de traumele deloc caracteristice unui tanar - datorate numai si numai inchistarii opticii ce domina anacronica noastra societate, dominata de legile nescrise, dar adanc inradacinate, ale prejudecatilor si nimicniciei.

Am satisfactia (si speranta) ca, tu vei avea sansa - alaturi de cei de la Accept*,si nu numai - de care eu, la "impertinenta" ta varsta, am fost privat. Anume, aceea de a ma desavarsi ca si ganditor, ca si personalitate, ca si om.

Anume, aceea de a i mi se insufla sentimentul utilitatii, apartenentei si (cum ai spus tu insuti), al increderii de sine.

In loc de final, un mesaj special pentru tine si general adresat tuturor celor care se implica in struggle-ul cotidian de la Accept.

Introspectia inseamna scufundarea in ego; eul solitar este un egoist pe care nu-l intereseaza lumea. Dar se pierde din vedere un detaliu: nu exista eu solitar. Omul exista (fie el oricine, orice, oricum) in interiorul unei societati, suferind, luptand si chiar ascunzandu-se (e cazul meu) in aceasta societate. Eu si lumea, adica. Nu doresc sa par acid, dar nu atitudinile majoritatii - fie ele marunte si voluntare - sunt cele care reprezinta consecinta convietuirii cu minoritatile (fie ele confessionale, etnice, sexuale). Nici macar visurile ori cosmarurile. Ori delirul sau patologic.

Nu exista majoritate de introspectie si minoritate discriminata. Ori viceversa. Nici majoritate mica ori minoritate mare. Exista doar OAMENI si fiinte care nu merita a purta aceasta calitate...

Toata dragostea si sinceritatea din lume, raman acelasi.

* <http://www.accept-romania.ro>

Noi... adolescentii

MOKESCH Oana

Clasa a X-a

Liceul Pedagogic, „C.D. LOGA”, Caransebes

Se spune ca nimeni nu poate intelege un adolescent, ceea ce este adevarat pentru ca toti suntem diferiti si nici macar noi nu ne intelegem in totalitate, desi exista unele asemanari si probleme comune.

Spunem ca nici noi nu ne intelegem in totalitate, ceea ce este una din problemele principale. O data cu sfarsitul pubertatii s-a terminat transformarea corpului nostru. Dar cum ramane cu personalitatea? Tocmai acum ea se dezvolta si se definitiveaza, ca adolescent ai nevoie de timp singur, sa te autoevaluezi, analizezi si studiezi, ce urasti, ce iubesti.... sa te cunosti pe tine insuti mai bine pentru a putea crea legaturi cu alti adolescenti si in general cu oamenii. Multi nu iau in seama importanta acestei meditatie nu realizeaza realitatea si traiesc intr-o lume a lor.

In copilarie, majoritatea avem senzatia ca totul e roz, la pubertate deja ar trebui sa ni se deschida ochii, unii sunt mai intarziati si nici la inceputul adolescentei nu se trezesc; acestia au nevoie de un impuls. Pentru mine acest impuls a venit in timpul pubertatii si a constat in muzica rap.

Conflictele cu parintii sunt o alta problema... am citit mai multe articole si chiar carti pe tema adolescentei, in majoritatea apare mentalitatea ca in subconstient, adolescentii doresc sa fie controlati. Acest lucru nu e adevarat, nu ne dorim stapani ci prieteni; ei cred ca daca ei sunt parinti au dreptate in orice privinta. Incerca sa ne impuna ce sa mancam,



ce sa purtam, ce muzica sa ascultam, ce prieteni sa avem, aceasta tentativa de control ne separa de cei de care ar trebui sa fim cei mai apropiati. In fata lor ar trebui sa ne putem deschide cel mai usor inima si totusi fata de ei ne ascundem cel mai tare din cauza dorintei lor de dominatie.

Anturajul e o alta problema, trebuie ales cu grija, e mai bine sa ai putini prieteni dar pe care sa te poti baza si care sa-ti doreasca binele cu adevarat nu sa aiba doua fete; decat sa ai multi dar care tot ce vor e sa profite de pe urma ta.

Trebuie sa fi atent la alcoolul, tutunul si drogurile ce incep sa se invarta in jurul tau, trebuie sa stii sa te feresti sau macar sa nu faci excese. Pentru unii o problema este si moda, unora nu le permite corpul sa respecte toate tendintele; de fapt asa sunt si eu dar pentru a nu ramane in urma si nici nu a arata groaznic, fac slalom printre tendintele modei.

Considerarea relatiilor intime un subiect tabu este o eroare grava. La pubertate suntem considerati prea mici, in adolescenta auzim adesea: „Lasa ca stiu ei deja mai multe ca noi.” Da, majoritatea s-au informat cat de cat: reviste, carti etc.; dar cum ramane cu cei ce nu cunosc aceste aspecte? Sunt multe cazuri in care parintilor le e rusine sa vorbeasca, sau se gandesc ca ei au copii cuminti, care nu fac asa ceva si peste cateva luni devin bunici... aici nu e vorba de cumintenie, e ceva normal iar lipsa de informatii duce la greseli fatale. Un copil in timpul liceului iti distruge viata sau mai rau, bolile venerice, acestea ar putea fi evitate... E trist sa vezi tineri bolnavi de SIDA, pe moarte, ce regreta si spun ca nimeni nu le-a spus ca anticonceptionalele nu ii protejeaza de boli si exemplele continua...

In general, adolescentii au multe probleme diferite de la o persoana la alta dar niciodata nu vor putea fi enumerate toate, iar cu evolutia lumii vor aparea altele si altele...

Sa vorbim despre dreptul la educatie...

SANDU Daniela
Manager companie; Avocat stagiar

Se discuta aprins, peste tot, despre drepturile omului. Sunt recunoscute si aparate la nivel international, se creaza initiative, se infiinteaza organizatii.....dar de ce nu invatam la scoala despre el?

Romania nu are un sistem educational potrivit statutului de tara europeana in 2008. Avem scoli care "stau sa cada", profesori care abia obtin o nota de trecere la examene, elevi saraci care nu-si pot permite doua caiete la aceeasi materie.

Sunt voci care sustin ca ignoranta este o binecuvantare.....intrebarea este: pentru cine? Pentru persoana care ignora beneficiile stiintei si frumusetile culturii sau pentru cei care sufera din cauza ignorantei celor din jur? Personal, nu cred in binecuvantarea nestiintei si nici in frumusetile unei vietii petrecuta fara verbul "a sti".

Ca urmare as face niste propuneri: 1) politicianilor, sa trateze educatia ca pe o prioritate strategica a Romaniei, 2) profesorilor, sa schimbe ceva in modul de interactionare cu elevii in asa fel incat acestia sa fie realmente atrasi de scoala, 3) parintilor, sa fie mai preocupati de activitatea copiilor din scoli si 4) copiilor, sa inteleaga ce importanta este scoala in viata lor si a societatii!

Revin la intrebarea: de ce nu invatam despre drepturile omului in scoli? Incerc sa imi dau un oarecare raspuns: pentru ca ar putea fi intrarea intr-un cerc vicios, pentru ca profesorii nu-i pot invata pe elevi ce drepturi au deoarece s-ar trezi fata in fata cu intrebari la care nu au raspuns! Cum ar fi ca tema pentru acasa a unui copil care nu are cu ce se incalzi iarna sa fie: "aratati modalitatile prin care statul contribuie la respectarea dreptului la un trai decent"?

Nu mi-a ramas prea multa incredere.....si asta este suparator!

Dar totusi..."lucrurile nu sunt greu de facut, greu este sa te pui in situatia de a le face!" (Constantin Brancusi).



Timpul schimba. Schimba timpul!

BREZOIU Gabriel Andrei

Clasa a XI-a, Colegiul National de Informatica "Tudor Vianu"
<http://gabybrezoiu.blogspot.com>

„Timpul se schimba, trebuie sa ne schimbam si noi cu dansul” (Eugen Lovinescu)

Parerea mea este ca avand in vedere conditiile impuse de societatea in care traim, trecerea ireversibila a timpului presupune modificari de comportamente si mentalitati.

In primul rand, ultimul secol este dominat de explozia descoperirilor tehnico-stiintifice. Acestea impun un ritm alert pentru pastrarea unui standard ridicat al conditiilor vietii, iar utilizarea lor este esentiala pentru adaptarea la societatea contemporana, conturandu-se astfel o schimbare a modului de viata.

In al doilea rand, dinamica socio-profesionala impune o pregatire pe tot parcursul vietii. De aceea, in curand vor aparea o multime de cazuri in care, dupa douazeci de ani de munca intr-un domeniu sa fie nevoie sa te reprofilezi pentru a-ti putea castiga existenta in continuare.

In cele din urma, timpul si scurgerea sa irecuperabila ne afecteaza personalitatea, ne arata cum sa invatam din greseli, ne schimba idealurile, planurile, sperantele si valorile. E naiv sa crezi ca poti ramane invariabil la trecerea timpului, notiune care isi modifica intelesul de la o secunda la alta intrucat ceea ce numim acum "prezent", peste o secunda va fi "trecut".

Astfel, pornind de la aceste considerente, putem considera ca suntem nevoiti sa ne schimbam in functie de trecerea timpului.

REDACTIA AEPADO

Redactor-Sef: Catalin UNGURASU

Redactor-Sef Adjunct: Laurentia Mariana MEREUTA

Daca doriti sa publicati un articol in noul numar al Revistei AEPADO,
va rugam sa ne trimiteti un CV si titlul articolului dvs.

(cu o foarte succinta prezentare a continutului articolului)

la revista.aepado@gmail.com. Va asteptam