

Podczas Dni Otwartych Miejskiej Komisji Alkoholowej i Zespołu Interdyscyplinarnego do specjalnie przygotowanej urny wrzucono następujące pytania, poniżej podajemy odpowiedzi:

Co to jest choroba alkoholowa?

Alkoholizm, choroba alkoholowa, uzależnienie od alkoholu, – zaburzenie polegające na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu. Spożywanie zazwyczaj w dużych dawkach alkoholu przez alkoholika jest spowodowane przymusem o charakterze psychicznym i somatycznym, i nie podlega jego woli, jednak możliwe jest jego powstrzymanie i utrzymanie abstynencji.

Co mam zrobić kiedy tatuś pije?

Porozmawiaj z kimś dorosłym, z kimś komu możesz zaufać (np. z kimś z rodziny, wychowawcą, pedagogiem) – on będzie wiedział jakie kroki podjąć. Jeśli nie masz takiej osoby możesz bezpośrednio zgłosić się do tutejszego Ośrodka Pomocy Społecznej, gdzie otrzymasz pomoc.

Kiedy poznam, że jestem uzależniony?

Aby móc mówić o uzależnieniu od alkoholu muszą wystąpić minimum trzy z poniższych objawów. Do objawów należą:

- Silna, natrętna potrzeba spożywania alkoholu – głód alkoholowy.
- pośledzona zdolność kontrolowania picia alkoholu (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia albo problemy z kontrolowaniem picia do wcześniej założonego poziomu).
- Picie alkoholu w celu złagodzenia albo zapobieżenia alkoholowemu zespołowi abstynencyjnemu oraz subiektywne poczucie skuteczności takiego postępowania.
- Objawy abstynencyjne (drżenia mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, tachykardia, nudności,

wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, nastrój drażliwy lub obniżony, lęk).

- Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu (ta sama dawka alkoholu nie przynosi oczekiwanego efektu, potrzeba spożywania większych dawek alkoholu dla wywołania oczekiwanego efektu).
- Zawężenie repertuaru zachowań związanych z piciem alkoholu do 1-2 wzorców.
- Postępujące zaniedbywanie alternatywnych do picia przyjemności, zachowań i zainteresowań.
- Picie alkoholu mimo oczywistej wiedzy o jego szczególnej szkodliwości dla zdrowia pijącego.

Jaka jest optymalna dawka (nie zagrażająca życiu) spożycia alkoholu przez dorosłego człowieka?

Śmiertelna dawka alkoholu to 6–8 g na 1 kg masy ciała

Dlaczego alkohol szkodzi człowiekowi?

Alkohol powoduje przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy. Źle wpływa na perystaltykę przełyku i jelit. Zaburza wchłanianie substancji, a co za tym idzie prowadzi do spadku wagi i ogólnego złego samopoczucia spowodowanego niedoborem składników pokarmowych. W przypadku stanów zapalnych możliwe są pęknięcia błony śluzowej powodujące krwawienia. Niebezpieczne są także wybroczyny i nadżerki. Alkohol powoduje także uszkodzenie znane jako zespół Mallory'ego–Weissa, pęknięcie przełyku, refluks żołądkowo – przełykowy.

Cząsteczki C_2H_5OH są eliminowane w organizmie przez spalanie w komórkach wątroby. Organ ten reaguje na jego nadmierną ilość poprzez:- stłuszczenie;- zapalenie;- zwłóknienie;- marskość. Na czym polegają te dolegliwości? Otóż, stłuszczenie wątroby powstaje w wyniku nadmiernego odkładania się tłuszczu w komórkach wątrobowych. Jest to proces jak najbardziej odwracalnym tzn. ustępuje po zaprzestaniu picia, ale powoduje takie dolegliwości jak: bóle w okolicy prawego podżebrza i wyraźne powiększenie wątroby. Zapalenie wątroby spowodowane piciem alkoholu to kolejny etapem niszczenia organu prowadzący do zwłóknienia. Dolegliwości i bóle jeszcze bardziej się nasilają. Zwłóknienie prowadzi do marskości wątroby.

Mylne jest powszechne przekonanie, że alkohol wpływa korzystnie na sprawność seksualną. Prawda jest zupełnie inna. Alkohol pomimo tego, że znacznie redukuje poziom wstydu oraz likwiduje wszelkie zahamowania, to w dłuższej perspektywie picie napojów alkoholowych, powoduje osłabienie organizmu, spadek wydolności oraz sprawności seksualnej. Może spowodować niekiedy u płci męskiej impotencję, co wiąże się z dramatami w relacjach

damsko-męskich.

Długotrwałe, nadmierne picie alkoholu może spowodować choroby układu naczyniowo-sercowego (arytmia serca, nadciśnienie, udar mózgu, kardiomiopatie).

Osoby uzależnione od alkoholu są narażone na zmiany morfologiczne powstałe w szpiku kostnym. Alkohol niekorzystnie działa na rozwój komórek krwi. Zmiany te powodują trudności w pracy układu krwiotwórczego. Obniżone zostaje stężenie kwasu foliowego i zahamowana zostaje synteza DNA. Alkohol niszczy płytki krwi znajdujące się w śledzionie oraz megakariocyty. Choroby naczyń mózgowych. Udary są spowodowane schorzeniami naczyń wieńcowych. Są spowodowane uszkodzeniem przepływu krwi w naczyniach wieńcowych oraz opuszczeniem krwi poza obszar naczynia. Alkohol powoduje zahamowanie tzw. trombogenicnej, nasilające się skurcze naczyń, co zwiększa niebezpieczeństwo udaru oraz krwotoku. Alkohol podnosi także ciśnienie krwi.

W jaki sposób skutecznie leczyć chorobę alkoholową?

Leczenie alkoholika nie jest "leczeniem" powszechnie przyjętym w społeczeństwie. Nie istnieje odnośnie alkoholizmu żadna interwencja z zewnątrz mogąca usunąć przyczyny choroby. Leczenie alkoholizmu oznacza wspieranie własnej decyzji i własnego wysiłku człowieka - by nie pić. O ile taka decyzja i wysiłek nie zostaną podjęte - człowiekowi nie można pomóc. Jest jednak głęboki sens w metodach składających się na leczenie alkoholizmu -tylko wyjątkowo zdarzają się ludzie uzależnieni od alkoholu konsekwentnie utrzymujący abstynencję bez korzystania z tych metod. Warto zaznaczyć, że "rozstanie z alkoholem" zmusza do głębszej przemiany osobowości, stąd szczególnie dobre długotrwałe efekty przynoszą różne formy terapii grupowej - zwłaszcza program AA. W polskim leczeniu odwykowym w ciągu ostatnich kilkunastu lat właściwie zmieniło się wszystko. Dzięki przyjęciu spójnej koncepcji wyjaśniającej mechanizmy zaburzenia, jakim jest uzależnienie od alkoholu, możliwe było dobranie metod terapeutycznych odpowiadających istocie zaburzenia. Uległ także zmianie proces kształcenia personelu i sposób organizacji udzielania świadczeń. Zmieniła się metoda pomagania uzależnionym od alkoholu i członkom ich rodzin. Przyjęto w Polsce model leczniczy oparty na psychoterapii, który określamy mianem podejścia strategiczno-strukturalnego. Wszystkie te zmiany wpłynęły na to, że polskie leczenie odwykowe zaczęło być efektywne.

Kiedy alkohol będzie tańszy?

Nie uważam iż MKRPA jest organem właściwym do odpowiedzi na to pytanie.

W jaki sposób zapobiegać uzależnieniu się od alkoholu?

Niektóre osoby rodzą się z tendencją do uzależnień. Wynika to z predyspozycji genetycznych. Jeśli w rodzinie są osoby nadużywające alkoholu, bądź innych substancji, to czynnik ryzyka zwiększa się. Jeśli w odpowiednim momencie zdamy sobie sprawę z tego, że jesteśmy w grupie ryzyka, to tym łatwiej będzie nam kontrolować naszą skłonność do uzależnień. Tendencję tą można również nabyć. Wystarczy, że w naszym dzieciństwie któreś z rodziców było osobą uzależnioną.

Ucieczka w nałóg może być związana z problemami emocjonalnymi, czy też słabym poczuciem własnej wartości. Brak asertywności oraz uległość mogą być silnym bodźcem do pojawienia się różnego rodzaju uzależnień. Co robić, aby temu przeciwdziałać? Po pierwsze należy sobie zdawać sprawę dlaczego dzieje się tak, że jestem słaby, nie szanuję siebie, mam obniżone poczucie własnej wartości? Często wynika to z wychowania. Po prostu otoczenie, w którym wychowywaliśmy się, mogło dawać nam do zrozumienia, że jesteśmy głupi, nic nie potrafimy. Rodzice zamiast nas wysłuchać, uciszali nas. To wszystko wiąże się z problemami emocjonalnymi. Nie można ich zostawić samym sobie. Należy nad nimi pracować. Najlepiej jest zgłosić się do specjalisty, np. psychologa czy też psychoterapeuty. Takie działanie z pewnością uświadomi nam, że uzależnienie może tylko zrujnować nam życie. Będziemy bardziej świadomi.

Często młodzież, która jest pozostawiona sama sobie, ucieka się do różnych używek. Wiąże się to z brakiem perspektyw na przyszłość oraz chęci zabicia czasu. Tego typu używki są świetnymi „znieczulaczami”, które uciszają nasze myśli, emocje. Oczywiście niekiedy mogą wywołać przeciwne reakcje. Tutaj dużą rolę odgrywają rodzice, którzy powinni zainteresować się tym, co robi dziecko oraz powinni pomóc mu zorganizować czas. Dobrze jest znaleźć i rozwijać swoje hobby.

Najważniejszą rzeczą dotyczącą przeciwdziałania uzależnieniom jest rozmowa. Nie bójmy się rozmawiać. Nie bójmy się mówić o tym, co czujemy, czego się boimy itd. Często sami nie umiemy określić tego, co czujemy więc trudno nam rozmawiać o emocjach. Jednakże im dłużej przyglądasz się swojemu wnętrzu, tym więcej możesz zmienić, wprowadzić pozytywne zmiany.

Jakie zagrożenia dla organizmu młodego człowieka (w okresie dojrzewania) związane są z piciem alkoholu?

Udowodniono ponad wszelką wątpliwość, że dzieci i osoby w wieku dorastania ponoszą przez picie alkoholu znacznie większe szkody zdrowotne (somatyczne i psychiczne) niż osoby dorosłe. Również proces uzależnienia w wieku dorastania przebiega szybciej niż u człowieka dorosłego (większość dorosłych alkoholików to osoby, które rozpoczęły picie przed 16. rokiem życia).□

W wieku dorastania rozwój fizyczny obejmuje zmiany **anatomiczne** i fizjologiczne, a więc zwiększanie się ciężaru ciała, a także zmiany w proporcjach organów i ogólnym kształcie ciała. Zmianom zewnętrznym w budowie i proporcjach ciała towarzyszą zmiany w budowie i działalności organów wewnętrznych. Wzmaga się działalność gruczołów wydzielniczych skóry (łojowych i potowych), co wyraża się skłonnością do pocenia się, przetłuszczania się włosów, łojotoków skóry. Układ kostny i mięśniowy rozwijają się w różnym tempie. Układ kostny rozwija się szybciej niż mięśniowy, co powoduje często bóle mięśniowe oraz wpływa ujemnie na koordynację ruchową w wieku dorastania. Układ sercowo-naczyniowy ulega również swoistym przeobrażeniom. Między 12. a 16. rokiem życia następuje wzrost ciężaru i objętości serca, które musi sprostać zadaniu rozprowadzenia

krwi

do szybko zwiększającej się w tym okresie masy ciała. Pociąga to za sobą pogłębienie i zwolnienie częstotliwości skurczów, co z kolei wpływa na zwiększenie ciśnienia w naczyniach krwionośnych. Poważnym przeobrażeniem ulega również układ nerwowy. Zmiany anatomiczne dotyczą przede wszystkim struktury mózgu i polegają na zwiększeniu się rozmiarów komórek mózgowych, różnicowaniu się ich funkcji, na powstawaniu nowych włókien i coraz większej ich specjalizacji. Zmiany funkcjonalne układu nerwowego objawiają się w nadmiernej wrażliwości i pobudliwości tego układu. W związku z tym osoby w wieku rozwojowym stają się w sposób widoczny nerwowe, nieopanowane, rozdrażnione i niespokojne. Niektórzy szybko męczą się każdą pracą, a organizm ich staje się bardziej niż w poprzednim okresie podatny na choroby.

Również w sferze życia uczuciowego psychologowie zgodnie stwierdzają różnice między okresem dorastania, a innymi etapami rozwoju dziecka. Zmiany te są widoczne nie tylko w treści przeżyć emocjonalnych, ale także w formie, tzn. w przebiegu intensywności tych przeżyć. Przeżycia w tym okresie osiągają stopień wysokiego napięcia: smutek bywa przeżywany głęboko i często ma charakter „tragedii”, a radość osiąga wysokie szczyty uniesienia. Inną znaną cechą jest łatwość oscylacji między nastrojami krańcowymi: dorastający łatwo przechodzą od radości do smutku, od entuzjazmu do zniechęcenia, od nadziei do rozpacz.

Również rozwój emocjonalny w wieku dorastania nie zawsze przebiega bez zaburzeń. Wskazuje się na ścisły związek, który zachodzi między stanem zdrowia a reakcjami emocjonalnymi. Psychologowie stwierdzają, że niektóre niekorzystne sytuacje sprzyjają powstawaniu różnego rodzaju zaburzeń emocjonalnych. Wśród sytuacji stresujących wymienia się: głód, zmęczenie, senność, znużenie, zmartwienie, rozdrażnienie.

Jak przedstawiono powyżej w okresie dorastania zachodzi wiele zmian fizycznych i psychicznych, a alkohol zakłóca ich prawidłowy rozwój.

Jak zachować się gdy przyłapię dziecko na picciu alkoholu?

Rodzic musi podjąć interwencję. Jest ona częścią oddziaływania, która po rozpoznaniu sytuacji zmierza do bezpośredniego wprowadzenia zmian w postępowaniu dziecka. Jak ją przeprowadzić by przyniosła więcej pożytku niż szkód. Nie zaczynaj rozmowy, kiedy dziecko jest pod wpływem alkoholu - nie ma wtedy trzeźwego osądu sytuacji, jest nadpobudliwe i może być agresywne. Nie zaczynaj też rozmowy, kiedy dziecko ma kaca - jest rozdrażnione, źle się czuje.

Przed rozmową z dzieckiem porozmawiaj ze współmałżonkiem, przyjacielem, kimś z rodziny, kimś bliskim - pomoże to odreagować pierwsze, gwałtowne emocje, nabrać dystansu, określić Twoje stanowisko wobec picia i sprecyzować co naprawdę chcesz dziecku powiedzieć.

Postaraj się, aby w rozmowie uczestniczył współmałżonek - rozmowa ma dotyczyć spraw całej rodziny, a umowy mają być respektowane przez wszystkich. Znajdź spokojne miejsce i odpowiedni czas, aby nie przeszkadzało wam nic z zewnątrz (wyłącz telefon i telewizor).

Pamiętaj, że dokonujesz interwencji, bo zależy Ci na szczęściu i bezpieczeństwie Twego dziecka, a nie po to, żeby udowodnić mu, że jest złe, niegodne zaufania i krzywdzi Cię swoim postępowaniem. Niech dziecko wyraźnie usłyszy, że Ci na nim zależy, że je kochasz, że troszczysz się o jego los i szczęście, że jesteś gotów je wesprzeć w każdej sytuacji.

Ustalcie powtórnie (lub pierwszy raz jeśli dotychczas tego nie učiniliście) zasady, jakie obowiązują w Waszej rodzinie w związku z picciem alkoholu przez Twoje dziecko. Jeżeli na decyzję Twojego dziecka o picciu alkoholu wywierają wpływ określone sytuacje zewnętrzne lub wpływy innych osób zastanówcie się wspólnie co dziecko powinno zrobić lub powiedzieć, bo zabezpieczyć się przed tymi wpływami.

Powiedz jasno jakie przywileje i przyjemności będą dziecku odebrane do czasu rozwiązania problemu, jaki będzie sposób kontrolowania tego czy dziecko wywiązuje się z umowy i jaki będzie tryb przywracania utraconych przywilejów. Ustalcie co będzie się działo w razie złamania warunków umowy.

Na zakończenie tej rozmowy pożądanym byłoby ustalenie i podpisanie kontraktu zobowiązującego dziecko do powstrzymywania się od picia, określającego konsekwencje związane z naruszeniem tych zobowiązań oraz wskazanie nagród i wzmocnień za utrzymywanie abstynencji przez dziecko.

W jaki sposób przekonać partnera do leczenia uzależnienia od alkoholu?

Członkowie rodzin bardzo często próbują uchronić swych najbliższych przed konsekwencjami ich działań wymyślając przeróżne wymówki. Ważnym jest, aby zaniechać tego typu zachowań. Każdy powinien ponosić konsekwencje swoich czynów. Jeśli będziemy chronić te osoby przed ponoszeniem konsekwencji, czy damy im szansę na zdefiniowanie tego problemu? Nie. Pamiętajmy o tym. Jeśli będziemy ciągle wyciągać ich z tarapatów, a nawet – co gorsze – usprawiedliwiać, bardziej im zaszkodzimy niż pomożemy.

- Planuj w czasie swoje interwencje. Postaw na rozmowę z uzależnionym, w niedługim czasie po zauważeniu problemu. Nie zwlekaj. Rozmawiaj po każdym incydencie spowodowanym alkoholem, na przykład po kłótni, której głównym tematem był alkohol. Wykorzystuj okazje, w których chory jest trzeźwy, kiedy oboje jesteście spokojni lub gdy macie chwilę prywatności.
- Bądź konkretny. Poinformuj członków swojej rodziny, że niepokoisz się stanem jednego ze swoich najbliższych. Powiedz, że oczekujesz wsparcia z ich strony w walce z alkoholizmem drogiej Wam osoby. Poprzyj swoje niepokoje przykładami sytuacji, w których alkohol wywołał problemy.
- Określ konsekwencje. Uświadom swojej rodzinie, że dopóki uzależniony nie otrzyma pomocy, to Ty będziesz ponosić konsekwencje jego picia. Zrób to nie po to by ukarać tą osobę, lecz po to, aby zadbać o swoje własne bezpieczeństwo. Jeśli zajdzie taka potrzeba, wyprowadź się z domu na jakiś czas.
- Bądź gotowy do pomocy. Zbierz informacje o lokalnych punktach pomocy osobom uzależnionym od alkoholu. Jeśli chory wyraża chęć podjęcia leczenia, nie zwlekaj i od razu umów go na wizytę u specjalisty. Zaoferuj, że pójdziesz z nim/nią na pierwszą wizytę lub spotkanie grupy AA
- Zadzwoń do przyjaciela. Jeśli uzależniony wciąż odmawia przyjęcia pomocy, poproś przyjaciela, by z nim/nią porozmawiał. Czasami troszczący się, nie oceniający po prostu przyjaciel może wiele zdziałać. Czasami potrzebna jest interwencja więcej niż jednej osoby naraz, aby przekonać bliską osobę do podjęcia leczenia.
- Im Was więcej tym lepiej. Z pomocą profesjonalnych terapeutów, niektóre rodziny mogą organizować specjalne spotkania terapeutyczne razem ze swoimi bliskimi. Można również poprosić przyjaciół o udział w takim spotkaniu. Spotkania te nie powinny się jednak odbywać bez udziału specjalistów, którzy mają doświadczenie w tego typu interwencjach.

- Szukaj wsparcia. Niezależnie od tego czy alkoholik szuka pomocy czy nie, możesz czerpać siłę od ludzi, którzy borykają się z podobnymi problemami. Istnieją różne grupy wsparcia dla rodzin alkoholików, jak np. Al-Anon, udzielający profesjonalnej pomocy i wsparcia małżonkom i innym dorosłym bliskim osób uzależnionych lub Alateen, grupa wspierająca i pomagająca dzieciom alkoholików. Tego typu grupy pomagają rodzinom zrozumieć, że nie ponoszą one odpowiedzialności za chorobę ich najbliższych, że powinni zadbać również o siebie.

Jak poznać, że dziecko bierze narkotyki albo dopalacze?

Na co powinieneś zwrócić uwagę:

Zachowanie

Zwróć uwagę na zachowanie Twojego dziecka. Powinny zaniepokoić Cię wszelkie radykalne zmiany w jego sposobie bycia, a zwłaszcza:

-

huśtawka nastrojów, naprzemienne ożywienie, euforia, histeryczny śmiech bez powodu i ospałość (spowolnione reakcje „ zmulenie”)

- napady lęku, przerażenia
 - nadmierny apetyt lub brak apetytu, wzmożone pragnienie
 - porzucenie dotychczasowych zainteresowań,
 - kłopoty w szkole (słabsze oceny, konflikty z nauczycielami, wagary),
 - izolowanie się od innych domowników,
 - zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów,
 - zamykanie swojego pokoju na klucz, akcentowanie potrzeby prywatności
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza,

- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków,
- zmiana grona przyjaciół, zwłaszcza na starszych od siebie,
- krótkie rozmowy telefoniczne prowadzone półsłówkami,
- późne powroty lub nagłe wyjścia z domu, bunt, łamanie obowiązujących w domu zasad,
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów bądź drobiazgów z domu, podbieranie rodzicom pieniędzy (początkowo drobnych sum)
- powtarzające się zgłaszanie przez dziecko zagubień lub kradzieży przez rówieśników drobnych sum pieniędzy, kłopoty z koncentracją,
- zmiany w porach spania; kilkanaście godzin snu, bądź bezsenność
- nadmierne reakcje na krytykę na niewielkie nawet niepowodzenia
- wymioty w kolorze niebieskim lub zielonym

Wygląd zewnętrzny

- nowy styl ubierania się,
- szybkie wychudzenie lub nagły wzrost masy,
- przewlekły katar, krwawienie z nosa,
- zaburzenia pamięci oraz toku myślenia,
- przekrwione oczy, nadmiernie zwężone (szpilkowate) lub rozszerzone źrenice (zakrywające większość tęczówki) nie reagujące na światło
- bełkotliwa, niewyraźna mowa,
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny,
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania,
- ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie, "gęsia skórka"
- wysypki na nogach, rękach
- wypryski w okolicach ust

Narkotyki lub przybory do ich używania

- fifki, fajki, szklane rurki, bibułki papierowe, kolorowe, błyszczące opakowania (tak najczęściej pakowane są dopalacze)
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem roślinnym
- kawałki opalanej folii aluminiowej, łyżka
- znaczki, białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami
- leki bez recepty
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem
- igły, strzykawki

Nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić.

- Dopiero pojawienie się kilku z wymienionych objawów może wskazywać na narkotyki.
- Jest mało prawdopodobne, żeby wszystkie objawy wystąpiły jednocześnie.
- Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

Jak poznać, że diler kręci się koło szkoły albo w środowisku dziecka?

To bardzo trudne pytanie, ponieważ w dzisiejszych czasach dilerem może być praktycznie każdy.

Handlowanie narkotykami zaczyna być postrzegane jak każde inne zajęcie. Trudnią się nim nie tylko osoby z kryminalną przeszłością, ale dołączają do nich studenci, bezrobotni w różnym wieku, zarówno mężczyźni jak i kobiety.

Jedynie co możemy tutaj poradzić to zwróć uwagę na zachowanie Twojego dziecka. Powinny zaniepokoić Cię wszelkie radykalne zmiany w jego sposobie bycia, dużo z nim rozmawiaj, w miarę możliwości rozmawiaj z najbliższymi osobami z jego otoczenia (koledzy, nauczyciele, znajomi).