

REKLAMA



ROK XXIII NR 40/1683
CENA: 5 zł (w tym 8% VAT)
USA \$ 3,00
\$ PAŹDZIERNIKA 2022 r.

TYGODNIK Podhalański



Nr indeksu 379417
ISSN 1231-5818

TEL. ALARMOWY
601 100 300

Hej, Zakopane!

W sobotę razem, wszyscy siadamy na rowery

TYGODNIK
Podhalański



ZAKOPIAŃSKA MASA KRYTYCZNA

Zapraszamy na wspólny przejazd ulicami miasta.

Do udziału zapraszamy **dużych i małych, wszystkich,** którym zależy na ścieżkach rowerowych w Zakopanem.

Start sprzed Redakcji Tygodnika Podhalańskiego przy ulicy Zwierzynieckiej 14.

Ruszamy w sobotę, **8 października, o godz. 13.00.**

Pokazny władzom miasta, że jest problem do rozwiązania. Chcemy bezpiecznie jeździć po mieście a widzimy, że o rowerzystach nie myśli się tu poważnie. Remontuje się drogi, zapominając o jeźdźcach. Ścieżki, które zbudowano, są albo zbyt wąskie, albo użyto takich rozwiązań, że stały się niebezpieczne dla pieszych i dla samych rowerzystów. W sobotę, 8 października, zapraszamy wszystkich przed redakcją Tygodnika Podhalańskiego przy ul. Zwierzynieckiej 14. Przyjdźcie na rowerach całym rodzinami, z dziećmi. Zaberście sąsiadów i znajomych. Na miejscu czekać na Was będzie specjalny namiot serwisowy, który postawi tu Decathlon. Będzie można skorzystać z fachowej pomocy przy swoim bicyle. Będą też inne atrakcje. By nasze pocięty śmiechy pocięchał z nami, trasa nie będzie ani długa, ani trudna. Na Zwierzynieckiej spotkamy się o godz. 13. Wyrazymy w dobry humor i kawałek Zakopiańskiej Masy Krytycznej, którą dostanie każdy uczestnik.

Beata Figurska

Pawel nie ma problemów, by odpowiadać o przyczynach samobójstwa swego ojca. Wie, że może to pomóc innym, którzy sami przeżywają kryzys bliskiej osoby. Tak jak wreszcie pomaga i jemu w depresji. Wciąż jest zły na ojca, że to zrobił. Ale ta złość daje mu siłę, by nie postąpić w ten sam sposób. - Ojciec często powtarzał, że nie wie, jak ja bym sobie bez niego poradził, a tu się wypisał z życia i zostawił mnie samego. Byłem za niego zagłuszony, ale w sensie pozytywnym. To pozwalało przetrwać moją depresję, z którą się zmagam - przyznaje.

Emerycja beznadzieja

Problemy ojca pojawiły się, gdy przeszedł na emeryturę. Choć sam się cieszył na ten moment i krzaka mówił, jak to będzie dobrze

wreszcie odpocząć od pracy, okazało się, że nie bardzo widział, co ze sobą zrobić. Zalogi w domu. Zaczął powtarzać, że błędem było porzucenie pracy. Zdręczał się. - Widziałem, że popada w depresję. Namawiałem go, by poszedł do specjalisty. Poszukiwałem nie chciał o tym słyszeć. Ale w końcu poszedł. Dostał leki, antydepresanty. Poprawiło się. Wrócił na wet do pracy, ale źle mu się pracowało. Po kilku tygodniach zrezygnował.

Emeryt przestał brać leki, znów zaczął przania dywać w domu a brata na wieś. Paweł udzielał z jego ust, że chciałby się kiedyś nie obudzić. Tylko ten jeden sygnał. Po tygodniu ojciec targnął się na swoje życie. Skutecznie. - Nie szukałem tych objawów. Mama wstrząsnęła, że się spodziewała, trzeba było wcześniej zabrać go do szpitala. Trzeba zwracać uwagę na sygnały w innych, ale także zwracać uwagę na swoje zachowanie. Chyba takie symptomy jak nadmierne zaniepokojenie w łóżku lub przeciwnie - brak snu. Sam wie, że dla niego Iskustwem na depresję okazały się zajęcia, nieunikanie obowiązków.

Plaga samobójstw dopadła Podhale. Jak to zatrzymać?

Na krawędzi



Powiedział, że chciałby się kiedyś nie obudzić. To był tylko jeden sygnał.

Teraz Paweł, borykając się ze swoimi własnymi kryzysami psychicznymi, dwubiegowością, w kto-

rej nie popada w depresję, a innym razem w stan maniakalnego pobudzenia - sam pomaga innym.

Jest asystentem zdrowienia dziecięcym się swoją historią z innymi. Na zajęciach z młodzieżą uczy, jak

zwracać uwagę na sygnały w innych, ale także zwracać uwagę na swoje zachowanie. Chyba takie symptomy jak nadmierne zaniepokojenie w łóżku lub przeciwnie - brak snu. Sam wie, że dla niego Iskustwem na depresję okazały się zajęcia, nieunikanie obowiązków.

Statystyki desperacji

Psycholog, psychoterapeuta Beata Bernatko, która pracuje w nowotarskim Sądowickim Centrum Zdrowia. Psychicznego, zwraca uwagę, że problem samobójstw staje się coraz bardziej poważny w skali całego kraju. Dane pokazują, że w ubiegłym roku próby samobójcze podjęło 1496 dzieci i osób poniżej 18. roku życia. W 127 przypadkach były to próby skuteczne. To wzrost o 77% zachowań samobójczych w stosunku do roku 2020, a w przypadku dziewczynki wzrost sięga aż 301%.

Z danych policji wynika, że w tym roku, tylko do września, w powiecie nowotarskim odebra-

ło sobie życie w sumie 20 osób. W całym minionym były to 22 osoby, a w czasie pandemii - 31 w 2020 i 30 - w 2021. Nie wiemy, ile było podejmowanych prób, zresztą często nie są one zaimponowane w statystykach medycznych, gdyż już w szpitalu pacjent podaje zapełnienie innej próbie wyzdrowienia.

W powiecie trzaskim tylko we wrześniu na swoje życie próbowało się targnąć 12 osób - jak widać, zaczyna być to dość duży problem, chociaż w ubiegłym roku ta liczba była podobna. Pamiętajmy też, że Zakopane i Tatry często przyciągają osoby, które mają problemy. Zdarza się, że chcą one dać tylko sygnał najbliższym, że dzieje się coś złego, zostawiają listy poległości i udują się je zlokalizować i uratować - tłumaczy Roman Włoczek, rzecznik prasowy zakopiańskiej policji.

dokończenie
str. 26

MARIUSZYŃKA

Jedną nogą wśród przyjaciół

Z jednym rakiem już wygrała. Nie przypuszczała, że po 20 latach przyjdzie drugi. str. 13

ZAKOPANE

Za mało na stadion

Tego stadionu nie chcą piłkarze, a firmy budowlane załatwiły zbyt dużych kwot. str. 7

BIALY DUBAIEC

Drabina do nieba

Od wzniesienia strażaków z gór Itali do gór w Białym Dunajcu przyjechał nowy wóz z drabiną długą na 30 metrów. str. 8

ZAKOPANE

Zwłoki przy Krupówkach

Wiadomo, kim jest mężczyzna wyłowiony z potoku przy Krupówkach. str. 6

PART TATZAŃSKIEJ

Żołnierz, który zmienił Tatry

Edward Władko rezygnuje z kierowania Strażą Partu Tatzańskiego. Opowiada nam o walce z kłusownikami, edukacji fiaków. str. 12

REKLAMA

CRAFTED IN JAPAN
NOWA MAZDA CX-60

ANNDORA | KRAKÓW, al. 29 Listopada 149

65 LAT MAZDA

mazda