5.06.2015 r.
TEMAT:Jak ważne jest wsparcie telefoniczne w ciężkich chwilach.
PROWADZĄCY:Ania
15-osób
29.05.2015 r.
TEMAT:Czy warto wspierać się i pomagać sobie nawzajem.Co to jest bezinteresowność.
PROWADZĄCY:Adam
13-osób
22.05.2015 r.
TEMAT:Jak trzeźwość wpływa na mój rozwój osobisty.
PROWADZĄCY:Adam
14-osób
15.05.2015 r.
TEMAT: Historia z życia „Wiosna" artykuł ze Świata problemów.
PROWADZĄCY: Ania
16-osób
8.05.2015 r.
TEMAT: Jakie jest moje największe zagrożenie i co mi wtedy pomaga.
PROWADZĄCY: Mariusz
18-osób
1.05.2015 r.
TEMAT: Czy angażowanie się w życie grupy może być mi pomocne.
PROWADZĄCY: Janek
15-osób
24.04.2015 r.
TEMAT: Jak spędzamy wolny czas.

PROWADZĄCY:Ania
21-osób
17.04.2015 r.
TEMAT:Brak tematu?
PROWADZĄCY:Ania
Gwoli wyjaśnienia ,kolejny raz podjęliśmy próbę zastanowienia się nad tym co zrobić w sytuacji gdy nikt nie przygotował tematu do poprowadzenia na grupie.
-posiedzieć w ciszy lub zabrać głos?
-pomilczeć, albo zaproponować temat dyskusji?
-rzucić jakiś temat czy nie zrobić nic w tej kwestii?
Jesteśmy tak różni ,że nie możemy mierzyć wszystkich jedną miarą .Jednej osobie wystarczy to, że po prostu jest na grupie ,posłucha i nie zabierze głosu inni lubią być w centrum uwagi i mówią o wszystkim i o niczym ,jeszcze inni lubią gdy coś się dzieje czy to wokół nich czy poza nimi byleby się działo .
Podsumowując Bądźmy sobą
17-osób
10.04.2015 r.
TEMAT:Odpowiedzialne ponoszenie konsekwencji za swoje czyny.
PROWADZĄCY:Ania
22-osoby
3.04.2015 r.
TEMAT:Zmartwychwstanie.
PROWADZĄCY:Maciek
9-osób
27.03.2015 r.
TEMAT:Co mogę zrobić w sytuacji gdy nie ma osoby do prowadzenia tematu.

PROWADZĄCY:Edek
16-osób
20.03.2015 r.
TEMAT:Strach.
PROWADZĄCY:Edek
20-osób
13.03.2015 r.
TEMAT:Jak rozmawiać z kimś kto potrzebuje pomocy.
PROWADZĄCY:Ania
19-osób
6.03.2015 r.
TEMAT: Film pod tytułem Smutne potwory.
PROWADZĄCY: Romek
Grupa podzieliła się swoimi refleksjami na temat obejrzanego filmu. W drugiej części natomiast powspominaliśmy sobie o miłych wydarzeniach z działalności naszej grupy.
19-osób
27.02.2015 r.
TEMAT:Debata na temat regulaminu punkt 6
PROWADZĄCY:Janek
20-osób
20.02.2015 r.
23-osoby
Część grupy uczestniczyła w Drodze Krzyżowej
13.02.2014 r.
TEMAT:Czy wierzę w uzdrowienie z choroby alkoholowej.
PROWADZĄCY: Edek
28-osób
6.02.2015 r.
TEMAT:Dlaczego przychodzę na "POPLON"

PROWADZĄCY:Edward
24-osoby
30.01.2015 r.
TEMAT:Co wpływa na to,że mam dobre samopoczucie.Co się ze mną dzieje gdy zaczynam trzeźwieć.
PROWADZĄCY:Adaś
27-osób
23.01.2015 r.
TEMAT:Znajdź swoją pustelnię
PROWADZĄCY:Ania
23-osoby

http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/137-emocje-i-nastroj/1482-znajdz-swoja-pustelnie-i-odwiedzaj-ja-codziennie-sprawy-odlegle-mniej-bola-wanda-sztander.html

16.01.2015 r.
TEMAT:Co daje mi trzeźwość. Moje trzeźwienie.
PROWADZĄCY:Adaś
35-osób
9.01.2015 r.
TEMAT:Czy podejmowałem próby zaprzestania picia-jakie to były próby?
PROWADZĄCY:Romek
21-osób
2.01.2015 r.
TEMAT:Postanowienia noworoczne.
PROWADZĄCY:Ania
26-osób
26.12.2014 r.
TEMAT:Nowe znajomości zawarte na kursach,konferencjach itp.wymiana numerów telefonów i niedotrzymanie umowy utrzymania kontaktu

telefonicznego.
PROWADZĄCY:Ania
Druga część spotkania to zebranie członków Stowarzyszenia Poplon cel: zmiany w zarządzie , wybory nowych władz w stowarzyszeniu

http://www.fmix.pl/my_slideshow/44493/119629/zebranie.html

15-osób
19.12.2014 r.
TEMAT:Rozwiązanie problemu naszego kolegi .Wyjazd za granicę .
PROWADZĄCY:Andrzej
24-osoby
12.12.2014 r.
TEMAT:Jak poradzić sobie z nawrotami

http://www.prometea.pl/index.php?list=go&idx=149

PROWADZĄCY:Andrzej
12-osób
5.12.2014 r.
TEMAT:Czy potrafię gospodarować własnym czasem .
PROWADZĄCY: Adaś
20-osób
28.11.2014 r.
TEMAT:Pomaganie
PROWADZĄCY: Ania

24-osoby

21.11.2014 r.

TEMAT: Co mi pomaga w utrzymaniu trzeźwości.
PROWADZĄCY : Adaś
23-osoby
14.11.2014 r.
TEMAT: Współuzaleznienie
PROWADZĄCY:Ania
23-osoby

WSPÓŁUZALEŻNIENIE: PRZEJAWY I SPOSOBY PRZEZWYCIĘŻANIA

Współuzależnienie, zwane też koalkoholizmem, zaczęło być w sposób systematyczny opisywane i analizowane w literaturze przedmiotu zaledwie kilkanaście lat temu. Ta druga nazwa wzięła się stąd, że odkrycie typowych symptomów współuzależnienia dokonało się w ramach terapii rodzin alkoholików. Dlatego właśnie początkowo uważano, że współuzależnienie jest spowodowane stresem, wynikającym z bliskiego i stałego kontaktu z osobą uzależnioną. W miarę poznawania tego zjawiska stało się oczywiste, że problem jest bardziej złożony. Okazuje się, że gdy uzależnieni przestają pić, to symptomy współuzależnienia u ich bliskich zwykle nie znikają. Czasem stają się nawet silniejsze i jeszcze bardziej dokuczliwe. Kontakt z osobą uzależnioną prowadzi zwykle do pojawienia się symptomów współuzależnienia, lecz prawdopodobnie nie jest ani jedynym, ani podstawowym ich źródłem. Badania skłaniają do wniosku, że osobowość o cechach współuzależnienia kształtuje się już w dzieciństwie, pod wpływem zaburzonych więzi. Zwłaszcza pod wpływem więzi z uzależnionymi rodzicami.

Symptomy współuzależnienia

Brak poczucia własnej wartości lub arogancja i poczucie wyższości; nadmierna bezbronność wobec bolesnych przeżyć lub nadmierna odporność (brak wrażliwości); poczucie, że jest się człowiekiem złym i zbuntowanym lub poczucie, że jest się kimś zupełnie doskonałym; nadmierna zależność od innych ludzi lub

nadmierna niezależność (utrata potrzeb i pragnień); brak elementarnej dyscypliny i wprowadzanie chaosu we własne życie lub przesadne, natrętne kontrolowanie siebie i innych ludzi.

http://www.fundacjarazembezpieczne.kylos.pl/razembezpieczne/index.php?option=com_content&task=view&id=26&Itemid=10

7.11.2014 r.
Sprawy organizacyjne , oraz pomoc w rozwiązaniu problemu naszego kolegi.
23-osoby
31.10.2014 r.
Sprawy organizacyjne , oraz luźne rozmowy .
15-osób
24.10.2014 r.
TEMAT:Jak zadbać o siebie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne .
PROWADZĄCY : Ania
29-osób
17.10.2014 r.
TEMAT:Lęki , obawy dnia codziennego
PROWADZĄCY:Adam
13-osób
10.10.2014 r.
TEMAT:Codziennie wybieram między wiarą, a zwątpieniem.
PROWADZĄCY: Maciek
22-osoby
3.10.2014 r.
TEMAT:Co mi pomagało i pomaga w mojej decyzji o zmianie swojego życia. Co mną kierowało i motywowało do tego.

PROWADZĄCY: Janek
21-osób
26.09.2014 r.
TEMAT:Wzajemne zaufanie oraz życzliwość wśród środowisk trzeźwościowych
PROWADZĄCY:Ania
19-osób
19.09.2014 r.
TEMAT:Depresja
PROWADZĄCY:Ania
18-osób

Dłużej trwające napięcie związane z pracą czy trudną lub nieakceptowaną sytuacją osobistą może skutkować pojawieniem się depresji.

Zachorowanie na depresję wiąże się z pogorszeniem funkcjonowania człowieka w sferze osobistej, rodzinnej, zawodowej i towarzyskiej – społecznej.

Z powodu złego samopoczucia i zmniejszonej energii narasta zniechęcenie lub obojętność, pojawiają się rozdrażnienie, gorsza koncentracja. Najczęściej wkrótce pojawiają się bezsenność, spłycenie snu a nieprzespane noce powodują zmęczenie i ospałość w ciągu dnia. Człowiek chorujący na depresję gorzej radzi sobie z codziennymi problemami i gorzej toleruje pojawiające się stresowe sytuacje.

Depresję powinno się leczyć. Nieleczona depresja powoduje utrwalanie się niektórych objawów a czasem wytworzenie tzw. osobowości depresyjnej.

Depresja jest stanem charakteryzującym się przede wszystkim pogorszeniem nastroju, zmniejszeniem energii i aktywności, a także zainteresowań.

Aby rozpoznać depresję, wymienione wyżej cechy muszą osiągnąć natężenie istotne klinicznie, gdyż nie każda depresja jest chorobą psychiczną.

Cechy powyższe są najistotniejsze w rozpoznaniu, co nie znaczy, że jedyne. Wymienię tu najczęściej zauważane i wymieniane przez chorych w gabinecie – są to:

nastrój smutku, żalu, obojętności – poczucie zmęczenia, utraty energii (nic mi się nie chce, nie mogę ukończyć zaczętej czynności)

izolowanie się od otoczenia, porzucenie zwykłych kontaktów

brak zainteresowania tym, co zawsze pociągało, a także ważnymi obowiązkami

drażliwość, wpadanie w gniew, płaczliwość, frustracja – ciągłe niezadowolenie

objawy z ciała: bóle głowy, wzrost lub brak apetytu i wzrost lub spadek wagi, spadek libido

zaburzenia snu

w sferze myślenia: poczucie winy – przypominanie sobie dawnych błędów, złych wyborów życiowych, poczucie małej wartości, bezwartościowości własnego życia, brak nadziei, myśli samobójcze

pogorszenie funkcji poznawczych – niezdolność do skupienia uwagi, wytrwania przy czynnościach wymagających wysiłku intelektualnego

Zgromadzenie nawet kilku tych cech w odpowiednim nasileniu wystarcza do rozpoznania depresji.

Przyczyny depresji :

negatywny sposób myślenia

przyjmowanie winy za nieszczęśliwe sytuacje

przekonanie, ze nic mnie dobrego nie spotka

wspominanie raczej złych wydarzeń niż szczęśliwych

samowzmacnianie się depresji

zniekształcenie depresyjne pamięci, wspomnień

uległy wzorzec zachowania

przeżywanie uczucia skrępowania, lęku i wycofywanie się raczej niż podejmowanie wyzwań

odkładanie problemów, nie podejmowanie prób rozwiązania ich

błędne koła zachowań i myślenia depresyjnego
błędy wychowawcze
kłótnie konflikty w domu
Izolacja – myślenie, że to inni się ode mnie odsuwają – szukanie w sobie winy – brak wiary w siebie – zniechęcenie, pasywność – negatywne nastawienie wobec innych – rzeczywiste odsuwanie się bliskich pogłębia izolację – przekonanie, że prowadzę nieszczęśliwe życie.

Myśli samobójcze w depresji świadczą o jej krańcowym nasileniu. Zwykle poprzedzają ich wystąpienie myśli rezygnacyjne.

Myśli samobójcze dla człowieka chorego na depresję są często naturalną konsekwencją braku nadziei, niewiary w możliwość rozwiązania trudnych problemów, są podpowiedzią rozwiązania tychże problemów- uwolnienie się od niemożliwie wydawałoby się ciężkiego życia.

Myśli samobójczych nie da się wyperswadować. Nie da się przekonać chorego na depresję chcącego popełnić samobójstwo, że nie warto, że życie jest piękne itp. Wynika to z bezkrytycyzmu chorego- chory jest zdolny oceniać siebie, swoją przyszłość tylko z pozycji depresji.

Wystąpienie myśli samobójczych w depresji zawsze wymaga leczenia farmakologicznego, a czasem leczenia w szpitalu psychiatrycznym – szczególnie, gdy osoba chora mieszka sama lub jest zdana na siebie – tym bardziej gdy sama opiekuje się dziećmi.

Nie zawsze myśli samobójcze są objawem depresji. Depresję zawsze rozpoznaje lekarz biorąc pod uwagę całokształt stanu psychicznego.

Najczęstszą sytuacją gdy pojawiają się myśli samobójcze, a nie ma depresji, jest zespół abstynencyjny w przebiegu uzależnienia od alkoholu. Myśli samobójcze pojawiają się w zespołach abstynencyjnych z towarzyszącym lękiem,

niepokojem, u alkoholików pijących wiele lat (3. lub 4. faza choroby alkoholowej). Myśli samobójcze przeżywają także osoby z nieprawidłowo ukształtowaną osobowością. W chwilach trudnych problemów, kłopotów życiowych, doświadczenia deprywacji (pozbawienia dóbr istotnych dla danej osoby) dochodzi do myśli o samobójstwie. Takie myśli wynikają z braku zdolności do prawidłowego czy konstruktywnego przeżywania stresu i są często używane jako wentyl bezpieczeństwa, ucieczka. Bez względu, czy myśli samobójcze są częścią depresji, czy innego zaburzenia psychicznego, stanowią ryzyko popełnienia samobójstwa.

Psychoterapia

Najskuteczniejsza terapią w depresji jest psychoterapia poznawczo – behawioralna

zmiana negatywnych wzorców myślowych
zmiana destruktywnych zachowań (uległość, wycofywanie)
uczenie się komunikacji (asertywność)
poszukiwanie, rozwijanie mocnych stron
trening rozwiązywania problemów
regulowanie uczuć

Pomóc sobie w depresji

Depresja jest uleczalna.

Depresja jest chorobą; gdy chorujesz udajesz się do lekarza i przyjmujesz zapisane leki. Przychodzisz na kontrole. Lekarz prowadzący Cię bierze odpowiedzialność za Twoje leczenie – reszta zależy od Twojej współpracy z nim.

Alkohol nie jest lekarstwem na smutek. Z czasem pogłębi depresję albo popadniesz w uzależnienie. Ważne decyzje odłóż na później.

12.09.2014 r.

Całą grupą udaliśmy się do Kamionu celem przygotowania naszej

uroczystości.
5.09.2014 r.
W dalszym ciągu omawialiśmy sprawy związane z naszą rocznicą.
20-osób
29.08.2014 r.
Sprawy organizacyjne odnośnie rocznicy .
20-osób
22.08.2014 r.
TEMAT:Refleksje
PROWADZĄCY:Ania
10-osób
13.08.2014 r.
6-osób
Z powodu świątecznego dnia była nas garstka na spotkaniu . Postanowiliśmy jednak wykorzystać ten czas na omówienie spraw związanych z naszą rocznicą . Zrodziły się fajne pomysły . Ustaliliśmy zarys planu naszego święta . Teraz musimy zakasać rękawy i ostro wziąć się do działania .
Liczymy na waszą pomoc:)
8.08.2014 r
TEMAT:Czym dla mnie jest trzeźwienie
PROWADZĄCY : Adam
10-osób
Trzeźwienie jako droga życiowa

http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/62-wiat-problemow/797-trzezwienie-jako-droga-zyciowa.html

1.08.2014 r
TEMAT: Czym dla mnie jest szacunek do samego siebie i do innych osób?

PROWADZĄCY:Adam

9 osób

Jeśli chcesz by cię szanowano musisz zacząć się sam szanować.

Czym jest szacunek wobec samego siebie?

Często się mówi - Szanuj siebie, bo nikt inny nie będzie szanował Ciebie. I na czym to polega? Ludzie mają różne granice moralne, różne podejście do wszelkich możliwych spraw, więc jak to jednoznacznie określić? Samo pojęcie szacunku wobec siebie jest dla każdego inne. Tak jak inne są zasady moralne czy poczucie własnej wartości, więc ciężko jednoznacznie wyznaczyć granicę gdzie się ów szacunek zaczyna, a gdzie kończy. Ale generalnie szacunek wobec samego siebie to nic innego jak znanie własnej wartości, przestrzeganie zasad nam bliskich i umiejętność respektowania tych zasad w stosunku do siebie jak i otoczenia. Ważne jest tutaj bycie fair z samym sobą. Jeśli zdajemy sobie sprawę, że przygodny seks z nieznajomym jest dla nas niewłaściwy i nie czulibyśmy się komfortowo w takiej sytuacji nie należy zmieniać zasad z uwagi na np. chęć zaimponowania koleżance. Wtedy tracimy szacunek do samego siebie, bo łamiemy wewnętrzne zasady, nasz szkielet moralny.

No właśnie, jak to jest? Czy szacunek należy się każdemu, czy może na szacunek należy sobie zapracować.

Przewijają mi się przez głowę różne sytuację, w których ktoś okazywał mi szacunek, czasem okazywał mi coś w rodzaju strachu a czasem brak szacunku. Czasem coś robiłam w trakcie sytuacji a czasem kompletnie nic i reakcje bywały podobne. Nie jestem psychologiem, ale myślę sobie, że to jaki inni mają do nas stosunek jest związane z samym stosunkiem tych osób do samych siebie. Na ten przykład jeśli nie szanuję siebie to jak mogę szanować innych? Mogę czuć strach, lęk, dystans, ale szacunek? Szacunek kojarzy mi się z poczuciem wartości. Jeśli ktoś stawia się wyżej ode mnie bądź niżej to będzie problem z tym szacunkiem

w obie strony. To samo jeśli to ja stawiam się wyżej bądź niżej. Szacunek kojarzy mi się jeszcze z oceną drugiej osoby. Szanuję siebie, dlatego szanuję innych.

„Szacunek, to uznanie godności osoby ludzkiej - kogoś drugiego i swojej własnej"/Brigitte Beil/

Szanować siebie to znaczy dobrze się traktować , siebie i innych... znać granice swoje i innych i ich nie przekraczać... granice moralności, etyki... postępować godnie nie krzywdząc siebie i innych

Po prostu pokochaj siebie!

http://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/dusza/po-prostu-pokochaj-siebie_36170.html

25. 07.2014 r

TEMAT: Imieniny

PROWADZĄCY: Ania

21 osób

Korzystając z okazji że w naszej grupie są dziewczyny o imieniu Anna, które właśnie obchodziły imieniny postanowiliśmy podejść do tematu na wesoło. Uczestnicy spotkania opowiadali jak kiedyś obchodzili swoje uroczystości.

Przy okazji wyłonił się temat jakimi byliśmy mistrzami w ukrywaniu się z naszym uzależnieniem oraz sposobami przemycania i ukrywania alkoholu w domu .W momencie kiedy nasi bliscy zaczęli nas kontrolować zdolni byliśmy do takich rzeczy o których zdrowy człowiek nawet by nie pomyślał

Mistrzowie manipulacji i kombinacji .

http://magazynfamilia.pl/artykuly/Naduzywanie_alkoholu_i_alkoholizm_1_,7806,86.html

11.07.2014 r

TEMAT:Jak radzimy sobie z lękiem strachem i obawami

PROWADZĄCY:Adam

22 osoby

OBAWA - LĘK - STRACH

Pierwsze co się nasuwa to to że każde z tych pojęć znaczy to samo, może i tak ale każde z tych wyrażeń ma inne oblicze ludzie zawsze mówią boje się nie zastanawiając się nad głębią tego słowa) . Otóż obawiać się można tego że fiaskiem zakończy się to co zostało wcześniej zaplanowane, lęk odczuwamy podczas seansu filmowego, przed rzeczami namacalnymi które czyhają na nas w ukryciu, no i wreszcie nadszedł czas na strach. Strach jako zjawisko ogólne dotyczy sfery wewnętrznej człowieka. Generalnie człowiek morze bać się wszystkiego chorób, bólu, samotności aż w końcu śmierci i to nie koniecznie swojej śmierci. Na 75% tych czynników człowiek nie ma większego wpływu chociaż choroby można leczyć ból można uśmierzyć choć i tak jest to zapobieganie tymczasowe,co do samotności, da się temu zaradzić na różne sposoby jednak co do śmierci to jest to wydarzenie którego nikt nigdy nie unikną i nikomu się to nigdy nie uda. Niestety samotność i śmierć w większości przypadków nadchodzi razem. Pisząc to w tym momencie z tych 4 czynników boje się już tylko 50& a to z tego względu chorób i bólu w życiu zaznałem nie mało od wielu już lat dlatego te dwie sprawy nie są dla mnie straszne zostały więc dwa ostatnie czynniki samotność i śmierć których boje się bardzo tyle tylko że śmierci swoich najbliższych i tego co z tym jest ściśle związane tzn. samotności. No właśnie, śmierci bliskich mi osób boje się bardziej niż swojej ze względu na czekającą mnie samotność, tak wiem zabrzmiało to samolubnie ale tak nie jest to przejaw tego co niektórzy nazywają byciem świadomym tego co nieuniknione. Małe uzasadnienie, moja samotność jest pewna ponieważ składa się na to kilka czynników, po pierwsze jestem jedynakiem a to tylko dla tego że mój ojciec był lekkomyślnym kretynem i nie umiał uszanować swojej żony i rodziny którą z nią założył, po drugie jestem chory na jedną z upierdliwych chorób przewlekłych ale to w tym przypadku nie jest

najistotniejsze no i w końcu żaden ze mnie adonis ze względu na wydarzenia z dzieciństwa, aha i mam paskudny charakter a jak wiadomo kobiety w obecnych czasach ...no cóż to tylko kobiety. tak więc z upływem czasu każdego dnia coraz bardziej po prostu się boje. A co do mnie odczuwam inne emocje ale to temat na inną historię o innym tytule. Tytuł ten to nienawiść.

4.07.2014 r.

TEMAT:Sprawy organizacyjne dotyczące 10-siątej rocznicy powstania grupy

PROWADZĄCY:Maciek

16-osób

Dyskutowaliśmy na temat przebiegu obchodów naszej rocznicy. Pragniemy mile zaskoczyć naszych gości dlatego program będzie urozmaicony. Między innymi odbędzie się spływ kajakowy, wycieczka do jaskiń oraz wiele innych atrakcji Chcemy również przedstawić naszą historie w formie wystawy fotograficznej. Maciek pokrótce opowiedział nam jak wyglądały uroczystości obchodów dotychczasowych rocznic.

27.06.2014 r.

TEMAT:Jak sobie radzimy ze swoimi problemami

PROWADZĄCY:Andrzej

14-osób

Uczestnicy spotkania opowiadali o swoich sposobach radzenia sobie z problemami. Każdy sposób jest bobry byle prowadził do nie zapicia. Wszyscy stwierdzili , że bardzo pomocne w tym wszystkim są grupy , czy to grupy samopomocowe , czy AA czy , też stowarzyszenia abstynenckie lub grupy terapeutyczne .Bo w grupie jest siła.

Zanim nas dopadnie. Co Anonimowi Alkoholicy robią, żeby nie pić?

http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/62-wiat-problemow/872-zanim-nas-dopadnie-co-anonimowi-alkoholicy-robia ml -zeby-nie-pic.ht