

# INFORMATOR

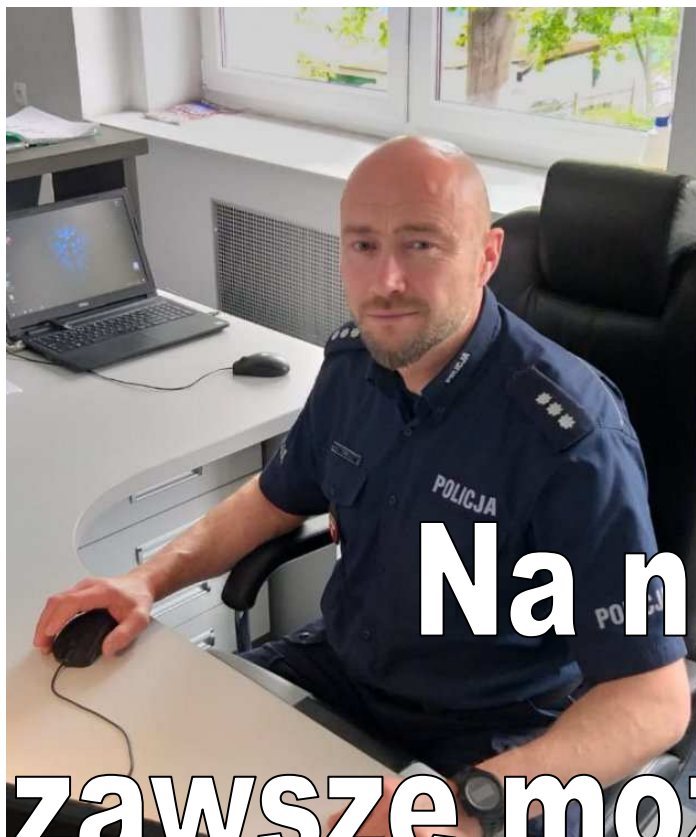
KWP w Olsztynie

12 CZERWCA 2020r.

NUMER 195(11/10)

ISSN 2082-7601

Kontakt z czytelnikami: [bozena.przyborowska@ol.policja.gov.pl](mailto:bozena.przyborowska@ol.policja.gov.pl)



**Na nich  
zawsze można liczyć!**



# Dodatek dla funkcjonariuszy dłużej pozostających w służbie

- Chcemy zatrzymać Was w służbie i oferujemy atrakcyjne warunki pracy – powiedział Mariusz Kamiński, minister spraw wewnętrznych i administracji. – To ważny sygnał dla doświadczonych funkcjonariuszy, którzy mają szereg sukcesów na swoim koncie – dodał.

Przyjęty dziś (9 czerwca br.) przez Radę Ministrów projekt ustawy dotyczący służb mundurowych wprowadza m.in. świadczenia motywacyjne po 25 latach służby, wzmocnioną ochronę prawną funkcjonariuszy oraz korzystniejsze zasady naliczania ekwiwalentu za niewykorzystany urlop.

Podczas dzisiejszego posiedzenia rząd przyjął projekt ustawy o szczególnych rozwiązaniach dotyczących wsparcia służb mundurowych nadzorowanych przez ministra właściwego do spraw wewnętrznych oraz Służby Więziennej, przedłożony przez ministra spraw wewnętrznych i administracji. – Dziś polski rząd zatwierdził i przyjął projekt ustawy o wsparciu służb mundurowych podległych MSWiA.

Ten projekt lada moment trafi do Sejmu, będzie szybko procedowany i mam nadzieję, że nowe przepisy prawa wejdą w życie już w sierpniu br. – powiedział szef MSWiA.

Projekt wprowadza prawo funkcjonariuszy do świadczenia motywacyjnego. Jeśli funkcjonariusz Policji, Straży Granicznej, Służby Ochrony Państwa, Państwowej Straży Pożarnej czy Służby Więziennej zamiast odejść na emeryturę zdecyduje się pozostać w służbie, uzyska dodatek motywacyjny. **Będzie on przyznawany po 25 latach służby w wysokości 1,5 tys. zł brutto miesięcznie lub po 28,5 latach służby w wysokości 2,5 tys. zł brutto miesięcznie.**

Dodatek motywacyjny będzie powszechny.

Świadczenie motywacyjne będzie przysługiwać funkcjonariuszom, którzy uzyskali pozytywną opinię służbową oraz przeciwko którym nie toczy się postępowanie karne lub dyscyplinarne.

## Ochrona prawna funkcjonariuszy, zasady naliczania ekwiwalentu pieniężnego za urlop

- Regulujemy też na zasadach bardzo korzystnych dla funkcjonariuszy sprawę ekwiwalentu za zaległe urlopy. Proponujemy również cały szereg rozwiązań odnoszących się do ich



ochrony prawnej – powiedział minister Mariusz Kamiński. Zgodnie z projektem ustawy, funkcjonariuszowi będzie przysługiwać zwrot kosztów poniesionych na ochronę prawną, jeżeli postępowanie karne prowadzone w związku z wykonywaniem przez niego czynności służbowych zakończy się wyrokiem uniewinniającym lub zostanie umorzony.

Zmienione zostaną również zasady naliczania ekwiwalentu pieniężnego za niewykorzystany urlop. Funkcjonariuszom Policji, Straży Granicznej i Służby Ochrony Państwa za niewykorzystany urlop wypoczynkowy i dodatkowy (za wiek, staż i trudne warunki służby) wypłacany będzie ekwiwalent pieniężny w wysokości 1/21 części miesięcznego uposażenia przysługującego na ostatnio zajmowanym stanowisku.

## Dodatkowe zmiany wynikające z ustawy

Projekt ustawy przyjęty przez rząd zmienia i ujednolica zasady odpowiedzialności dyscyplinarnej funkcjonariuszy. Wprowadza przejrzyste zasady i procedury prowadzenia postępowań dyscyplinarnych w Policji, Straży Granicznej i Służby Ochrony Państwa. Wzmacnia również prawa funkcjonariuszy, przykładowo funkcjonariusz będzie mógł wnieść sprzeciw od rozmowy dyscyplinującej oraz złożyć wniosek o dobrowolne poddanie się karze dyscyplinarnej. Ujednolicone zostaną także przepisy dotyczące wyżywienia w formacjach mundurowych. Szczegółowo określone zostaną warunki otrzymywania wyżywienia oraz wprowadzona zostanie możliwość przyznawania świadczenia pieniężnego zamiast wyżywienia. Świadczenie pieniężne będzie przyznawane m.in. funkcjonariuszom za służbę pełnioną na wolnym powietrzu od 1 listopada do 31 marca przez co najmniej 4 godziny dziennie.



- „*Jestem dumny z postawy naszych policjantów. Z ich odpowiedzialności i zaangażowania w realizację zadań, mimo tak trudnych warunków. Otrzymuję wiele telefonów z pochwałami dla naszych policjantów, odbieramy wiele listów z podziękowaniami, słyszymy również wiele dobrych wypowiedzi o pracy olsztyńskiej Policji*” - powiedział insp. Piotr Zabuski Komendant Miejski Policji w Olsztynie, którego Bożena Przyborowska zapytała m.in. o trudy policyjnej służby w czasie pandemii.

## Policjanci stanęli na wysokości zadania!

**- Panie Komendancie, jak wygląda zarządzanie jednostką Policji w dobie pandemii? Z jakimi nowymi problemami Pan się teraz spotyka?**

- Jest to ogromne wyzwanie nie tylko dla kierownictwa komendy, ale także dla pionu prewencji, pionu kryminalnego i pionu wspomagającego pracę Policji.

Wszystkie komórki, jednostki Policji, muszą niezwykle sprawnie się zachowywać w okresie pandemii, każdy błąd może doprowadzić do paraliżu organizacyjnego. A na to nie możemy sobie pozwolić, gdyż społeczeństwo i inne instytucje państwowe potrzebują od nas pomocy w tym trudnym okresie. Aby tak się stało, każdy kierownik jednostki Policji w pierwszym rzędzie, po ogłoszeniu stanu epidemicznego, powinien zadbać o komunikację wewnętrzną w jednostce oraz właściwe i aktualne procedury działania dla policjantów, czy pracowników, dopasowane do organizacji pracy jednostki.

Pierwsze dni były dla nas koszmarne, gdyż zarówno zjawisko pandemii, jak i zadania stojące przed Policją były całkowicie nowe, niespotykane dotąd. Każdego dnia pojawiały się nowe problemy i nowe zadania dla Policji, zmieniała się rzeczywistość wokół nas i niemal codziennie były aktualizowa-

wane przepisy regulujące to zjawisko.

Nie mieliśmy skąd i od kogo czerpać pomysłów, a więc liczyło się tylko doświadczenie w zarządzaniu i kreatywność. Wydaje się, że razem ze wszystkimi przełożonymi Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie poradziliśmy sobie w tym początkowym okresie, a trzeba dodać, że pierwszy przypadek chorej osoby na Covid-19 w naszym województwie i jeden z pierwszych w Polsce został stwierdzony w powiecie olsztyńskim, gdyż autokar z chorym „0”, który wysiadł w Zielonej Górze jechał także przez Olsztyn, i u nas wysiadło z tego autokaru aż 13 osób. Więc, jako pierwsi zmierzaliśmy się z tym problemem.

**- Doszło Wam więcej zadań do realizacji, wystarcza ludzi do pracy? Dostał Pan jakieś dodatkowe wsparcie?**

- Choć sporo zadań nas dotknęło w związku z Covid-19, to wiele innych zadań zostało zawieszonych w tym okresie z powodu pandemii. Ograniczenia w przemieszczaniu wpłynęły też na zmniejszoną ilość zdarzeń kryminalnych i porządkowych oraz korespondencji w wielu obszarach naszego działania. Oczywiście były okresy, gdzie mieliśmy dużo osób poddanych kwarantannie i musieliśmy wszystkich objąć naszą kontrolą. W szczytowym okresie - 29 marca- mie-

liśmy aż 1057 takich osób. Ale też mieliśmy znaczące wsparcie innych służb m.in. KWP w Olsztynie, WSPoL w Szczytnie, OPP, Żandarmerii Wojskowej, Wojsk Obrony Terytorialnej, Straży Miejskiej i Straży Granicznej. Wszystkie te służby nam pomagały i codziennie z nami pełniły służby. Pomagały nam organizacyjnie również Wydziały Zarządzania Kryzysowego Miasta i Powiatu oraz Sztab Policji KWP w Olsztynie.

Muszę też podkreślić, że policjanci KMP w Olsztynie w tym czasie stanęli na wysokości zadania i realizowali swoje zadania pomimo tego, że niektórzy, ze względów rodzinnych, musieli zostać w domach i opiekować się dziećmi.

Nie zapominamy też o pracownikach i całej służbie wspomagającej, która miała bardzo dużo zadań związanych z zaopatrzeniem policjantów w środki ochrony osobistej oraz zapewnieniem bezpieczeństwa i higieny służby oraz pracy.

#### **- Jak dba Pan o bezpieczeństwo funkcjonariuszy Policji w czasie służby?**

- Od samego początku pandemii wyszliśmy z założenia, że bezpieczeństwo naszych funkcjonariuszy i pracowników jest priorytetem. Nie mogliśmy doprowadzić do paraliżu naszej pracy. W tym celu wsparliśmy się działaniami naszego Inspektora BHP, który zbierał informacje ze Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych oraz od ekspertów z różnych dziedzin, a następnie przygotowaliśmy procedury działania i pod to wyposażenie naszych komórek i służb.

Organizacja bezpieczeństwa przebiegała bez zakłóceń, choć niejednokrotnie w początkowym okresie była nierozumiana przez wiele osób lub ignorowana. Musieliśmy skupić się na szkoleniach, komunikatach i skuteczności działania naszych przełożonych średniego szczebla.

Jako pierwsi w województwie przeszliśmy kompleksowe szkolenie z udziałem Inspektora Sanitarnego wraz z praktycznymi wskazówkami. Do tego stworzyliśmy całą machinę logistyczną poprzez Centrum Operacyjne KMP, namiot do przebierania się z brudnych ubrań, pokój przesłuchań z oso-

bami zarażonymi, pojazdy kurierskie do zaopatrzenia, pojazdy o specjalnym przeznaczeniu z pełnym wyposażeniem w środki ochrony osobistej, system odpraw codziennych w ramach telekonferencji dla całej KMP, możliwość videokonferencji z podmiotami zewnętrznymi za pośrednictwem aplikacji Teams, praca zmianowa, procedura szybkiego sprawdzania naszych policjantów na obecność wirusa, termometry, ozonatory, itd. Muszę przyznać, że w okresie kwietnia i maja około 90 policjantów było badanych na obecność wirusa i wynikało to w wielu przypadkach ze specyfiki interwencji lub czystej złośliwości osób, wobec których były podejmowane interwencje. Ale do dnia dzisiejszego w naszej jednostce, w której jest zatrudnionych blisko 700 osób nie było przypadku zarażenia Covid-19.

#### **- Czy policjanci nie boją się pełnić służby? Jak reagują na konieczność pełnienia służby w okresie podwyższonego ryzyka zakażenia? Nie "uciekają" na zwolnienia?"**

- W początkowym okresie było wiele pytań od policjantów i obaw przed zarażeniem. Główny nacisk położyliśmy na komunikację i wiedzę w tym zakresie, co przełożyło się na brak problemów, w tym, ucieczek na L-4. Główna przyczyna absencji wynikała z opieki nad dzieckiem.

Jestem dumny z postawy naszych policjantów. Z ich odpowiedzialności i zaangażowania w realizację zadań, mimo tak trudnych warunków.

#### **- Powiedział Pan, że nie doszło do zakażenia policjantów, ale były podejrzenia zakażenia. W jaki sposób wspieraliście wtedy funkcjonariuszy i ich rodziny? Czy policjanci mają wsparcie psychologiczne?**

- Na szczęście nie było przypadków zakażeń, ale rzeczywiście było sporo podejrzeń o zarażenie. Czasami staraliśmy się pomóc w badaniach na obecność wirusa dla całej rodziny policjanta, z którą mieszkał, aby wykluczyć możliwość zarażenia.

Od samego początku pandemii funkcjonariusze mogą skorzystać z pomocy. W moim przekonaniu pierwszą osobą, która spełnia rolę psychologa w naszej służbie jest przełożony policjanta. To on pierwszy stara się udzielić wsparcia swoją rozmową. Dopiero trudniejsze przypadki są kierowane do Psychologa KWP w Olsztynie, który od początku pandemii deklarował wsparcie za pośrednictwem telefonu, i wiem, że policjanci korzystali z takiego wsparcia.

**- Czy policjanci spotykali się z aktami agresji i nieposłuszeństwa ze strony mieszkańców przy realizacji zadań związanych z ograniczaniem pandemii?**

- Muszę powiedzieć, że mieszkańcy Olsztyna i powiatu zachowywali się w tej sytuacji bardzo odpowiedzialnie, choć było kilka przypadków agresji wobec policjantów. Objawiało się to, np., pluciem, w celu zmuszenia policjanta do odstąpienia od czynności, lub próby gryzienia.

**- Czy w tym czasie spadła przestępczość kryminalna?**

- Tak, spadła, szczególnie było to widać w okresie zakazów przemieszczania w związku z pandemią. Ale trzeba wspomnieć, że przed okresem pandemii, też notowaliśmy spadki przestępczości, które wynikają z dobrej i skutecznej pracy naszych policjantów.

**- Jak kształtuje się bezpieczeństwo na drogach?**

- Podobnie, jak przy przestępczości kryminalnej, zauważamy spadki zdarzeń drogowych. Odnotowaliśmy też zwiększoną ilość kontroli drogowych w związku z przekroczeniem prędkości 50+ w terenie zabudowanym oraz zwiększoną liczbę kierowców zatrzymanych z uwagi na jazdę pod wpływem alkoholu lub innego środka odurzającego.

**- Panie Komendancie, czy mieszkańcy doceniają służbę funkcjonariuszy Policji?**

- Tak, otrzymuję wiele telefonów z pochwałami dla naszych policjantów.

Otrzymujemy również listy z podziękowaniami, słyszymy również wiele dobrych wypowiedzi o pracy olsztyńskiej Policji.

Nasza Policja w Olsztynie i powiecie od lat stara się o zdobywanie i utrzymanie społecznego zaufania.

Nasi dzielnicowi są bardzo widoczni w codziennej pracy; ruch drogowy jest widoczny w miejscach, gdzie przez wiele lat nie był widzianym, a nasze służby kryminalne coraz częściej wykrywają skomplikowane sprawy. No i służba patrolowo-interwencyjna, która ma najcięższe zadania, sprawdziła się fenomenalnie w czasie pandemii.

**- Jak wygląda teraz Pana życie? Jest czas na życie prywatne, odpoczynek?**

- Nauczyłem się służyć, i moja rodzina to rozumie, a wręcz wspiera mnie w tym zakresie. Udane życie prywatne jest najlepszym, wypoczynkiem. Radość z tego, co się robi, i radość z życia rodzinnego, jest prawdziwym sukcesem życiowym, co mnie akurat spotkało.

**- Czego teraz Panu najbardziej potrzeba?**

- Myślę, że powinniśmy sobie nawzajem życzyć, aby pandemia już się skończyła, i aby nigdy taka sytuacja już się nie powtórzyła. Życzę więc sobie, moim podwładnym i ich rodzinom oraz wszystkim służbom, formacjom, podmiotom oraz mieszkańcom zdrowia i spokoju ducha.

Sierż. szt. Marcin Mąka z piskiej komendy będąc w czasie wolnym obezwładnił agresywnego nietrzeźwego mężczyznę, który zaczepiał przechodniów i wybił szybę w zaparkowanym samochodzie.

## Po służbie w obronie innych

W poniedziałek (1 czerwca br.) po godz. 17.00 na ul. Mazurskiej w Pieszku mężczyzna zaczepiał przechodniów, prowokował ich do bójki oraz używał wulgarnych słów. Był bardzo agresywny i znajdował się w stanie upojenia alkoholowego.

Przechodzące osoby próbowały go uspokajać, ale bezskutecznie. Mężczyzna zachowywał się jeszcze bardziej agresywnie, a do tego zaczął biegać i skakać po ulicy. W pewnym momencie pięścią wybił tylną szybę w zaparkowanym obok mercedesa.

W pobliżu przechodził policjant piskiej prewencji - sierż. szt. Marcin Mąka, który był wówczas po służbie. Zareagował bez wahania. Zatrzymał sprawcę zniszczenia



mienia i obezwładnił go do czasu przyjazdu patrolu.

Funkcjonariusze ustalili, że sprawcą jest 37-letni mieszkaniec Pieszka.

Zdecydowali o zatrzymaniu go w policyjnym areszcie do czasu wytrzeź-

wienia.

Właścicielka pojazdu marki Mercedes złożyła zawiadomienie o wykroczeniu i wniosła o ściganie sprawcy.

Wartość wybitej szyby wyceniła na kwotę 500 złotych.

Sprawca pociągnięty zostanie do odpowiedzialności. Grozi mu za to kara aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny.

*nadkom. Anna Szpczyńska*

## Szyła maseczki. Darczyńcy jej podziękowali

Sierż. szt. Małgorzata Księżyk z piskiej komendy dużo swojego wolnego czasu poświęciła ostatnio na szycie maseczek ochronnych. W połowie maja policjantka przygotowała partię 70 maseczek ochronnych, które przesała na Śląsk. Trafiły one do Sióstr Boromeuszek w Żorach. W podziękowaniu za ten gest zakonnice przesały podziękowanie na ręce Komendanta Powiatowego Policji w Pieszku rozpoczynające się tradycyjnym śląskim powitaniem „Szczęść Boże”.



To dowód wdzięczności za przesłane maseczki ochronne, które uszyła policjantka z piskiej komendy - sierż. szt. Małgorzata Księżyk.

Policjantka w połowie maja przygotowała partię 70 sztuk własnoręcznie uszytych maseczek, które wysłała na Śląsk, gdzie są one niezwykle potrzebne. Paczkę wysłała do Sióstr Boromeuszek w Żorach.

Maseczki zostały wykorzystane przez zakonnice oraz osoby bezdomne, którymi się opiekują.

Na ręce Komendanta Powiatowego Policji w Pieszku, mł. insp. Marcina Kubasa trafiło podziękowanie ze Wspólnoty Sióstr Boromeuszek w Żorach.

*nadkom. Anna Szpczyńska*

# Skuteczna reanimacja

Dzięki pomocy policjantów sierż. szt. Dariusza Sadowskiego i st. sierż. Krzysztofa Rogozińskiego, 74-letni mężczyzna, który nagle zasłabł i stracił przytomność, trafił na czas do szpitala. Funkcjonariusze prowadzili reanimację mężczyzny do przyjazdu karetki. Zaistniała sytuacja pokazuje, jak ważna jest przy ratowaniu ludzkiego życia każda sekunda, wrażliwość i właściwa ocena sytuacji.

Nigdy nie wiadomo przed jakim zadaniem, czy wyzwaniem stanie policjant pełniący służbę patrolową. Dlatego policjanci są szkoleni na różne ewentualności, a decyzje muszą podejmować niemal natychmiast. Szczególnie te, gdy trzeba walczyć o czyjeś życie.

Tak właśnie było na początku czerwca, kiedy kilka minut po godzinie 17.00 do oficera dyżurnego lidzbarskiej policji zadzwonił mężczyzna i zgłosił, że na ul. Orła Białego leży najprawdopodobniej nietrzeźwy mężczyzna.

Na miejsce zostali wysłani policyjni patrolowcy sierż. szt.

Dariusz Sadowski i st. sierż. Krzysztof Rogoziński.

Gdy mundurowi dotarli na miejsce mężczyzna leżał na ziemi, odwrócony twarzą do ogrodzenia. Policjanci przystąpili do działania. Sprawdzili funkcje życiowe pokrzywdzonego; mężczyzna nie oddychał, a puls był niewyczuwalny, sami więc rozpoczęli trwającą kilkanaście minut reanimację. Pomagali również wtedy, gdy na miejscu była załoga pogotowia ratunkowego. 74-latkowi zostały przywrócone funkcje życiowe, po czym mieszkaniac miasta trafił do szpitala.

Sierż. szt. Dariusz Sadowski posiada przeszkolenie w zakresie kwalifikowanej pomocy przedmedycznej.

Zaistniała sytuacja pokazała, jak ważna jest przy ratowaniu ludzkiego życia właściwa ocena sytuacji i posiadana wiedza. Pytani o zdarzenie policjanci odpowiadają krótko: „Dla nas podczas tej interwencji liczyło się tylko jedno – przywrócenie czynności życiowych mężczyzny”.

*podkom. Monika Klepacka*

## CzuJNIY i skuteczny

**Kom. Tomasz Żak z KWP w Olsztynie w czasie wolnym od służby obezwładnił mężczyznę próbującego uciekać po dokonaniu kradzieży sklepowej.**

Kom. Tomasz Żak, pełniący na co dzień służbę jako oficer dyżurny z Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie w czasie wolnym od służby robił zakupy w jednym ze sklepów na ul. Bałtyckiej.

W pewnym momencie zauważył młodego mężczyznę, który mijając linię kas próbował wynieść ze sklepu zgrzewkę piwa bez płacenia za nią. Zgłosił to pracownikom sklepu. Pracownik ochrony próbował zatrzymać mężczyznę, jednak bezskutecznie. Wtedy do akcji wkroczył policjant, który widząc całą sytuację i to że mężczyzna może uciec, podbiegł do niego, obezwładnił go i poinformował o wszystkim oficera dyżurnego KMP w Olsztynie.

Na miejsce przyjechał umundurowany patrol.

Ujęty mężczyzna został ukarany mandatem karnym.

## Zatrzymał sprawcę rozboju

Groźny przebieg miała sytuacja z udziałem olsztyńskiego funkcjonariusza. **Sierż. szt. Krzysztof Witkowski** policjant z Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Olsztynie około godz. 19:00 w czasie wolnym był na spacerze na ul. Radiowej, gdy zauważył, że w niebezpieczeństwie znalazła się młoda kobieta.

Zaczął się od tego, że nieznanemu mężczyźnie wszedł na jezdnię i zatrzymał auto, którym kierowała. Siłą wyciągnął z niego kierującą, a następnie wsiadł za kierownicę zatrzymanego pojazdu i próbował odjechać.

Zdarzenie zauważył policjant oraz inny przypadkowy świadek, który pomógł policjantowi zatrzymać i obezwładnić napastnika. Został on przekazany w ręce wezwanego na miejsce patrolu.

Sprawcą usiłowania rozboju okazał się 31-letni mieszkaniec Giżycka, któremu zgodnie z obowiązującym prawem może grozić kara nawet do 12 lat pozbawienia wolności. Na szczęście za sprawą policjanta i pomagającemu mu świadka, w tym zdarzeniu nikt nie ucierpiał, chociaż sytuacja wyglądała bardzo poważnie.

# Nowomiejscy policjanci

## w akcji #GaszynChallenge

Pomagać chorym dzieciom można na różne sposoby. Nowomiejscy policjanci włączyli się do akcji, której celem jest pomoc Wojtusowi Howisa choremu na SMA. Zgodnie z regulaminem wyzwania, funkcjonariusze nie tylko wpłacili pieniądze na leczenie dziecka, ale w jednym miejscu, wspólnie, zrobili 10 pompek, co przy codziennym wytrenowaniu nie było dla nich żadnym problemem.

Czym jest #Gaszyn Challenge? To akcja strażaków ochotników z Gaszyna. Zasady są bardzo proste, osoby lub instytucje nominowane muszą wykonać 10 pompek, wpłacić minimum 5 zł na rzecz chorego na SMA Wojtusia Howisa z Galewic, lub w łatwiejszej wersji - nie robić pompek, ale wpłacić minimum 10 zł. Każdy, kto ukończy wyzwanie nominuje kolejne przynajmniej 3 osoby lub instytucje, które mają 48 godzin na podjęcie i wykonanie zadania.

- „W piątek po południu otrzymaliśmy to wyzwanie od policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Iławie. I tak w sobotę przed budynkiem nowomiejskiej komendy Policji podjęliśmy wyzwanie dla Wojtusia chorego na SMA1.

Jest to najcięższa postać rdzeniowego zaniku mięśni. Chłopcu pilnie potrzebny jest bardzo drogi lek, którego koszt wynosi 9 milionów złotych. Bez wahania przystąpiliśmy do akcji, bo cel jest bardzo szczytny. Zresztą nie po raz pierwszy. Wspieraliśmy podobną inicjatywę, gdy w naszym powiecie zbierano pieniądze na leczenie małej Julki także chorej na SMA. Wówczas podczas policyjnego turnieju piłkar-

skiego także zorganizowaliśmy zbiórkę pieniędzy.



Pomaganie innym to nasza codzienność. Ty razem zrobiliśmy to w nietypowy sposób. Uczestnicząc w tej akcji nie tylko ćwiczyliśmy, ale również zorganizowaliśmy wspólną zbiórkę na ten szlachetny cel. Do wykonania kolejnego zadania nominowaliśmy naszych przyjaciół strażaków z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Nowym Mieście Lubawskim, policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Brodnicy i pracowników Urzędu

Miejskiego”.

Dziś już wiemy, że zbiórka poprzez Fundację Siepomaga.pl ma szczęśliwy finał i że ta niewyobrażalna kwota 9 ml została osiągnięta. Cieszymy się, że my także mogliśmy dołożyć do tego małą cegiełkę.

*mł. asp. Ludmiła Mroczkowska*





Czwarta edycja zbiórki nakrętek „Nakręć się na pomaganie” rozkręcona przez asp. Adama Trzonkowskiego trwa nadal. Wspólnymi siłami udało się już nazbierać tak dużo plastikowych korków, że dzielnicowy postanowił zorganizować pierwszy transport. Samochód ciężarowy wypełniony został po brzegi. Udało się załadować 9 ton nakrętek, które trafiły bezpośrednio do firmy recyklingowej. Kolejny transport i finał akcji odbędzie się w lipcu.

W dalszym ciągu zbieramy nakrętki dla Policji Zielieńskiej z Pizsa w ramach akcji „Nakręć się na pomaganie”. Do maja udało się zebrać na tyle dużo plastikowych korków, że asp. Adam Trzonkowski, koordynujący to przedsięwzięcie, postanowił zorganizować pierwszy transport.



We wtorek (26 maja br). w południe pod magazyn, gdzie dzielnicowy składowe worki z nakrętkami, podjechał wielki samochód ciężarowy. Po brzegi został wypełniony workami z nakrętkami. W sumie udało się załadować 9 ton, które trafiły bezpośrednio do firmy recyklingowej. Pieniądze z ich sprzedaży przeznaczone zostaną na leczenie i rehabilitację Poli Zielieńskiej z Pizsa.

Korzystając z okazji asp. Adam Trzonkowski chciałby bardzo serdecznie podziękować wszystkim osobom, które w jakikolwiek sposób włączyły się do akcji „Nakręć się na pomaganie”.

*„Za wszystkie worki, woreczki z nakrętkami, za pomoc przy transporcie i przeładunku oraz za okazywane mi wsparcie WSZYSTKIM bardzo serdecznie dziękuję i zapraszam do dalszego zbierania nakrętek.*

*Akcja trwa nadal. Myślę, że uda nam się pobić ubiegłoroczny rekord, kiedy to razem zebraliśmy 13 ton. Kolejny transport już w lipcu” - powiedział dzielnicowy.*

*nadkom. Anna Szyczyńska*

## W czasie wolnym od służby zatrzymał nietrzeźwego kierującego

Policjant z nowomiejskiej komendy, w czasie wolnym od służby zatrzymał pijanego kierowcę audi, który uderzył w drzewo. Funkcjonariusz bez chwili wahania podjął interwencję wobec kierującego, po czym powiadomił o tym dyżurnego. Jak się okazało, 50-latek miał ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie.

Do zdarzenia doszło w sobotę, 6 czerwca, po godz. 14:20 w miejscowości Otręba na terenie gminy Kurzętnik.

Policjant nowomiejskiej komendy asp. Paweł Kamiński -na co dzień Kierownik Ognia Ruchu Drogowego, w czasie wolnym od służby, jadąc drogą gminną zauważył samochód audi, który uderzył w drzewo. Funkcjonariusz podszedł do siedzącego za kierownicą auta mężczyzny, by zapytać, czy nie potrzebuje pomocy i wówczas poczuł od niego zapach alkoholu. O swoich podejrzeniach poinformował oficera dyżurnego udaremniając mu dalszą jazdę.

Na miejsce został skierowany policyjny patrol.

Po wylegitymowaniu okazało się, że za kierownicą siedział 50-letni mieszkaniec gminy Kurzętnik. Przeprowadzone badanie trzeźwości wykazało u niego ponad 1,5 promila alkoholu w organizmie.

Mężczyzna usłyszał już zarzuty. Za jazdę w stanie nietrzeźwości grozi mu kara nawet do 2 lat pozbawienia wolności, wysoka kara finansowa oraz utrata prawa jazdy.

Za spowodowanie kolizji został już ukarany mandatem.

*mł. asp. Ludmiła Mroczkowska*

## Podziękowania dla policjantów zaangażowanych w poszukiwania

Najlepszą nagrodą dla policjantów za wykonaną pracę jest wdzięczność osób, którym pomogli. Funkcjonariusze, którzy byli zaangażowani w ostatnim czasie w poszukiwania zaginionego mieszkańca gminy Lidzbark Warmiński, otrzymali podziękowanie od jego rodziny za zaangażowanie w poszukiwania. Dzięki współpracy wielu osób i instytucji 68-latek wrócił szczęśliwie pod opiekę rodziny.

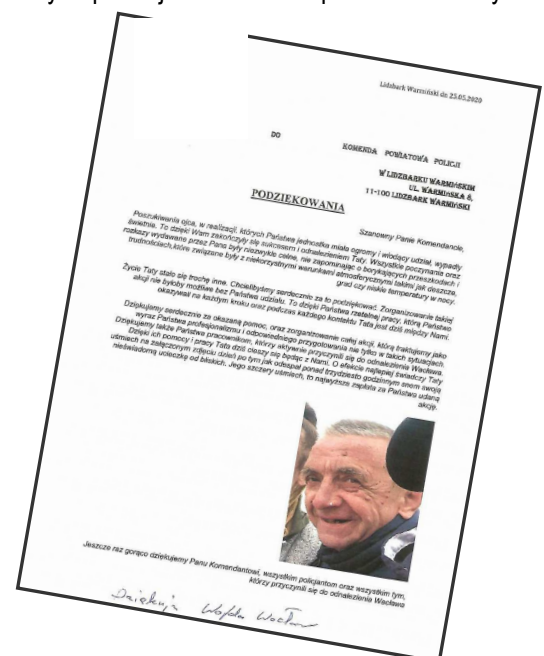
Na ręce podinsp. Piotra Koszczała Komendanta Powiatowego Policji w Lidzbarku Warmińskim wpłynęły podziękowania dla policjantów, którzy w ostatnim czasie zajmowali się sprawą zaginięcia 68-latka.

Rodzina mężczyzny doceniła zaangażowanie funkcjonariuszy, a swoją wdzięczność za profesjonalne wykonanie obowiązków służbowych wyraziła w swoim liście.

Dla policjantów poszukiwanie osoby, która zaginęła, to wyjątkowe zadanie, które wykonują skrupulatnie i z pełnym poświęceniem.

Bardzo często w takich sytuacjach dużą rolę odgrywa czas i jak najszybsze zebranie informacji o ostatnich momentach, w których osoba zaginiona miała kontakt z rodziną czy znajomymi. Dlatego satysfakcja po szczęśliwie zakończonych poszukiwaniach jest bardzo duża.

Tak jak satysfakcja z wykonywanego zawodu, szczególnie wtedy, kiedy ta praca jest doceniona przez inne osoby.



## Odnaleźli 67-latkę, który zabłądził w lesie

Policjanci wspierani przez strażaków i żołnierzy odnaleźli zaginionego 67-letniego mieszkańca piskiej gminy. Mężczyzna w niedzielne południe wyjechał z domu rowerem i nie wrócił. Dopiero następnego dnia udało mu się zadzwonić do rodziny. Powiedział, że zabłądził w lesie, a wokół widzi jedynie jeziora i bagna. Odnalezienie 67-latkę nie było łatwe. Zakończyło się jednak sukcesem.

Oficer dyżurny piskiej komendy w niedzielę (31.05.2020) przed północą otrzymał zgłoszenie o zaginięciu 67-letniego mieszkańca piskiej gminy.

Z informacji wynikało, że w południe mężczyzna ten wyjechał rowerem w kierunku miejscowości Karwik i do chwili obecnej nie wrócił. Policyjne patrole rozpoczęły poszukiwania zaginionego.

Dopiero następnego dnia 67-latkowi udało się zadzwonić do rodziny, bo wcześniej nie miał zasięgu. Powiedział, że jest gdzieś w lesie. Wokół jest tylko woda i bagna. Opisał krótko którąś drogę jechał rowerem. Dodał też, że po drodze przejeżdżał przez jakiś mały mostek.

Informację tę natychmiast wykorzystał oficer dyżurny piskiej komendy. Polecił patrolom udać się w wytypowany obszar lasu, gdzie może przebywać zaginiony.

W poszukiwaniach brali też udział żołnierze z Żandarmerii Wojskowej oraz strażacy.

Po kilku godzinach intensywnych poszukiwań policjanci skontaktowali się telefonicznie z zaginionym. Byli z nim stale na łączach. W pewnym momencie 67-latek powiedział funkcjonariuszom przez telefon, że słyszy sygnały radiowozu. Policjanci ustalili, że zaginiony znajduje się na końcu bagnistego półwyspu Kaczerajno, gdzie dostęp był bardzo utrudniony.

W tej sytuacji oficer dyżurny poprosił o wsparcie patrolu wodnego ze straży pożarnej. Strażacy zauważyli 67-latkę w miejscu wskazanym przez policjantów. Mężczyzna był cały i zdrowy. Powiedział, że noc spędził w lesie, gdzie zabłądził. Nie mógł wcześniej się skontaktować z rodziną, bo nie miał w lesie zasięgu.

asz

## Dbaj o bezpieczeństwo na drogach nawet po służbie

Policjant zatrzymał pijanego kierowcę, który prowadził auto mając ponad dwa promile alkoholu w organizmie. Zareagował, mimo że nie był tego dnia na służbie

Policjant, który na co dzień pracuje w Komisariacie Policji w Rucianem Nidzie jechał drogą z Mrągowa do Mikołajek.

W pewnym momencie zauważył, że jadący przed nim kierowca osobowej toyoty jedzie tzw. zygakiem od lewej do prawej strony, stwarzając bezpośrednie zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego.

To niepewne zachowanie kierowcy od razu wzbudziło czujność funkcjonariusza, dlatego zatrzymał się za nim, gdy ten zjechał na parking w Baranowie. Podeszedł, by sprawdzić, jaka może być przyczyna zachowania kierowcy.

Podejrzenia policjanta okazały się słuszne, ponieważ od mężczyzny czuć było silną woń alkoholu. W związku z tym, mundurowy postanowił uniemożliwić mu dalszą jazdę, równocześnie przekazując tę informację na numer alarmowy.

Na miejsce niezwłocznie przyjechał patrol policji.

Funkcjonariusze sprawdzili stan trzeźwości 31-latkę.

W pierwszym badaniu alkomatem mężczyzna miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

Teraz dalszym losem nieodpowiedzialnego kierowcy zajmie się sąd. Według Kodeksu Karnego za kierowanie w stanie nietrzeźwości grozi kara 2 lata pozbawienia wolności oraz zakaz kierowania pojazdami nawet do 15 lat.

Nietrzeźwi na drodze stanowią jedno z poważniejszych zagrożeń dla innych uczestników ruchu drogowego. Eliminacja ich z naszych dróg jest jednym z priorytetów policjantów.

**Dlatego reagujmy, jeśli widzimy pijanego kierowcę!**

**Nie pozwólmy mu kontynuować jazdy.**

**Dzięki takiemu zachowaniu możemy uchronić go przed nieszczęściem oraz wszystkich tych, których mógłby spotkać na swojej drodze.**

**Zadbajmy o bezpieczeństwo swoje i innych!**

dk

# CENTRUM WSPARCIA

Linia Wsparcia 800 70 2222 jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

POTRZEBUJESZ POMOCY:

W ostatniej chwili

Zadzwoń 800 70 2222

Konieczny czy

E-mail do specjalisty

## uratowali życie 57-latkowi

**Policjanci z oleckiej komendy dzięki szybkiej i zdecydowanej reakcji uratowali życie 57-letniego mężczyzny.**

W środę (27.05.2020 r.) przed godz. 16:00 oleccy policjanci otrzymali zgłoszenie, że w jednej z miejscowości w gm. Świętajno awanturuje się mężczyzna.

Kiedy dojechali na miejsce okazało się, że sprawca najprawdopodobniej wrócił do miejsca zamieszkania.

W związku z tym policjanci poszli do jego domu w celu przeprowadzenia rozmowy i ustalenia przyczyny jego zachowania. Będąc na klatce schodowej funkcjonariusze usłyszeli hałasy dochodzące z mieszkania 57-latka, wskazujące, że może on potrzebować pomocy. Natychmiast weszli do środka, gdzie zauważyli wiszącego na skórzanym pasku mężczyznę. Od razu ruszyli mu z pomocą uwalniając z bójczego uścisku. Szybka reakcja i pierwsza pomoc policjantów zapobiegła tragedii.

57-latek przez załogę karetki został przewieziony do szpitala.

Przypominamy, że działa całodobowa infolinia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego. Jest to bezpłatna pomoc przez 7 dni w tygodniu i wsparcie telefoniczne dyżurnych specjalistów: psychiatrów, psychologów, prawników i pracowników socjalnych - to uruchomione w grudniu 2017 roku przez Fundację "Itaka" Centrum Wsparcia dla osób znajdujących się w stanie kryzysu psychicznego.

Centrum Wsparcia to projekt Fundacji "Itaka", realizowany na zlecenie Ministerstwa Zdrowia i finansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Jego celem jest pomoc osobom znajdującym w stanie kryzysu psychicznego z powodu np. śmierci, utraty pracy, rozwodu, lub zaginięcia bliskiej osoby, oraz zapobieganie depresji, samobójstwom i innym zachowaniem autodestrukcyjnym.

Pomoc ta skierowana jest do osób w każdym wieku.

"Centrum Wsparcia" oferuje całodobową pomoc i wsparcie telefoniczne, a także możliwość kontaktu przez mail i czat.

Dyżurni eksperci w Centrum udzielają informacji o możliwościach uzyskania profesjonalnej, bezpośredniej pomocy specjalistów w pobliżu miejsca zamieszkania osoby zgłaszającej się po pomoc.

Wszelkie informacje na temat m.in. godzin dyżurów i kontaktu z ekspertami są dostępne na stronie [www.liniiawsparcia.pl](http://www.liniiawsparcia.pl).

Na stronie znajduje się również bezpłatna aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych.

# W chwili załamania z pomocą przyszli policjanci

**Policjanci z Wydziału Zabezpieczenia Miasta Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie uratowali życie 58-latkowi, który znalazł się w trudnej sytuacji. Mężczyzna, nie widząc innego rozwiązania swoich problemów chciał odebrać sobie życia. Dzięki natychmiastowej reakcji i nawiązaniu z 58-latką rozmowy, policjanci skutecznie odwieśli go od dramatycznej decyzji. Trafił on pod opiekę specjalistów, a gdy opadły emocje, osobiście podziękował policjantom za wyciągnięcie do niego pomocnej dłoni.**

Oficer dyżurny Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie w poniedziałek (25.05.2020r.) kilka minut po godzinie 09:00 otrzymał zgłoszenie dotyczące jednego z mieszkańców Olsztyna, który wszedł na parapet okna jednego z wieżowców znajdujący się na jedenastej kondygnacji budynku i zagroził, że w przypadku zbliżenia się do niego kogokolwiek bez zastanowienia wyskoczy.

Interweniujący policjanci z Wydziału Zabezpieczenia Miasta KMP w Olsztynie błyskawicznie dostali się na 11 piętro budynku i przystąpili do działania.

Mundurowi, którzy już w służbie przygotowawczej są szkoleni również na wypadek tego typu interwencji w pierwszej kolejności nawiązali rozmowę z mężczyzną.

Policjantom udało się wzbudzić jego zaufanie i sprowadzić konwersację na przyjacielski poziom. Wykorzystując moment rozkojarzenia 58-latka, w ułamku sekundy podbiegli do niego i wciągnęli go do środka klatki schodowej.

Na miejsce zdarzenia wezwana została również karetka pogotowia, którą mężczyzna w asyście policjantów został przetransportowany do szpitala i przekazany pod opiekę lekarzy specjalistów.

Gdy emocje opadły, mężczyzna osobiście podziękował policjantom za uratowanie mu życia.

**Służba w Policji to zawód, który wymaga od funkcjonariuszy wiele poświęcenia i zaangażowania w trakcie wykonywania codziennych obowiązków służbowych. Największa nagroda, jaka może spotkać policjantów interweniujących w tego typu sytuacjach to uratowanie ludzkiego życia i zapobieżenie tragedii, która wydaje się nieunikniona.**

## Jeden telefon może uratować ludzkie życie

**Empatią i odpowiedzialnością wykazał się elczanin, który w nocy dostrzegł leżącego, starszego mężczyznę i wezwał służby. Być może uratował mu życie, bo schorowany 66-latek wyszedł z domu boso w lekkiej odzieży i nie mógł już poruszać się o własnych siłach. Mężczyzna bezpiecznie trafił pod opiekę bliskich.**

Pod numer alarmowy zadzwonił zaniepokojony mieszkaniec Elku, który około 4:00 w nocy dostrzegł starszego leżącego człowieka. Sytuacja była alarmująca, ponieważ ten leżący mężczyzna był boso i w krótkiej piżamie. Zgłaszający nie mógł nawiązać z nim logicznego kontaktu. Nie pozostał jednak obojętny i powiadomił służby. Taką postawą być może uratował mu życie. Okazało się, że leżącym mężczyzną jest chory 66-latek, którego niezauważalne wyjście z domu zgłosiła rodzina około godziny wcz-

śniej. Mężczyzna ze względu na problemy zdrowotne miał trudności z poruszaniem się i z komunikacją.

Ta historia zakończyła się szczęśliwym finałem.

Dzięki telefonowi od elczanina schorowany 66-latek trafił pod opiekę personelu medycznego i rodziny.

W trosce o bezpieczeństwo osób z zaburzeniami pamięci, dobrą praktyką jest zrobienie naszywek lub umieszczenie w kieszeniach odzieży karteczek z adresem lub numerem telefonu opiekuna. Można też nałożyć bransoletkę z niezbędnymi danymi.

W razie potrzeby może pomóc to w szybszym kontakcie z bliskimi. Dobrze mieć zapas zdjęć takiej osoby. W przypadku zaginięcia, fotografia pomoże w poszukiwaniach i w identyfikacji.

# Stres w czasie pandemii i autoterapia

**Autor: Iwona Bielawska – psycholog kliniczny – terapeuta ACW Empatia**

**Stres towarzyszy nam w codzienności i - szczególnie w obecnej sytuacji pandemii - jest częstym doznaniem. Oznacza reakcję naszego organizmu na bodźce określone stresorami.**

**Reakcja na stresory bywa często niewspółmiernie duża w stosunku do ich znaczenia, powodując nasilenie napięcia. W takich sytuacjach, szczególnie, kiedy kontakt ze specjalistą jest utrudniony, pomocne mogą być sugestie dotyczące pomagania sobie samemu, czyli stosowanie autoterapii.**

## Co to jest stres?

Stres jest stanem wzmożonego napięcia, które powstaje w odpowiedzi na sytuacje trudne i nadmiernie wymagające. To, czy jakaś sytuacja jest stresująca, zależy od znaczenia, jakie jej przypisujemy.

Sytuacji stresowej towarzyszy pobudzenie. Emocjom w stresie, które mają z reguły zabarwienie negatywne, towarzyszą reakcje fizjologiczne niezależne od naszej woli, takie jak np. wzmożone bicie serca, przyspieszone oddychanie, zwiększona potliwość, drżenie rąk, czy głosu. Do niektórych z wymienionych objawów mogą dołączyć reakcje indywidualne, np. częstsze korzystanie z toalety, czy bóle głowy lub zaburzenia snu.

Pandemia koronawirusa jest źródłem wielu sytuacji trudnych fizycznie i psychologicznie. Do takich należą: ograniczenia kontaktowania się z innymi i przemieszczania, które aktywność fizyczną sprowadzają do minimum. Ponadto obawa przed zarażeniem, realna bądź wyobrażona, jest silnym czynnikiem stresogennym.

Źródłem stresu są również problemy finansowe, a także niepewność, co do utrzymania się w pracy, czy też realizacji planów osobistych.

Stan pandemii można więc uznać za przedłużający i kumulujący się stres.

Hans Seyle, który termin „stres” wprowadził do medycyny, uważał, że istotne jest to, jak my odbieramy daną sytuację, tzn. czy traktujemy trudną sytuację jako wyzwanie i konieczność znalezienia rozwiązania, czy raczej przewidujemy porażkę i poddajemy się; stres może być konstruktywny i motywujący do pracy /eustres/ bądź destruktywny i demotywujący /dystres/.

Radzenie sobie ze stresem jest w dużej mierze uzależnione od sposobu widzenia rzeczywistości i od oceny możliwości radzenia sobie.

Czasami niewłaściwie ocenia się swoje umiejętności i podejmuje się nieskuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem. Może to być powodem utrzymującego się na wysokim poziomie napięcia i lęku. Wiąże się z tym zazwyczaj poczucie braku panowania nad sytuacją i możliwością zarządzania sobą.

## Co możemy zrobić w sytuacji przedłużającą się stresu związanego z panującą pandemią?

1. Przede wszystkim ważne jest uświadomienie sobie głównego źródła stresu, aby można było podjąć odpowiednie czynności neutralizujące ten stan.

2. Istotne jest zdanie sobie sprawy z tego, na co mam wpływ i mogę zmienić, aby zmniejszyć napięcie i poprawić funkcjonowanie, a do czego muszę się przystosować, bo zmienić się nie da.

3. Dobrze jest ustalić plan dnia i go realizować, ponieważ wprowadza to pewien rytm dobowy, stabilizuje i jest jednym ze sposobów zarządzania sobą.

4. Wskazane jest systematyczne wykonywanie ćwiczeń fizycznych, także relaksacyjnych /np. Jacobsona/, gdyż pozwala to nie tylko utrzymać dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, ale daje także poczucie panowania nad swoim organizmem.

5. Ważne jest także, aby skupić się na pozytywnych stronach zaistniałej sytuacji i przez pryzmat korzyści bardziej optymistycznie patrzeć na rzeczywistość.

6. Konieczne jest oczywiście stosowanie się do zaleceń sanitarnych, które - jak dotąd - są najlepszym sposobem ochrony przed zakażeniem, a jednocześnie dają przekonanie o indywidualnym wkładzie w opanowywanie ogólnie trudnej sytuacji.

Powyższe sugestie stanowią jedynie część możliwości, które mogą być stosowane samodzielnie w radzeniu sobie ze stresem.

Na miarę swoich umiejętności, każdy może być - w pewnym sensie - dla siebie terapeutą i wybierać takie sposoby pomagania sobie, które mu najbardziej odpowiadają, czyli stosować autoterapię.

źródło <http://zagiel.uwm.edu.pl/>

## Trudny czas społecznej izolacji

**Sytuacja, w której się znaleźliśmy jest trudna.**

**Zmusza nas do zmiany trybu życia, rezygnacji z dotychczasowych zajęć, powoduje konieczność dostosowania się do nowych wymagań.**

**Narastający stres, frustracja, a także niepewność jutra sprzyjają powstawaniu sytuacji konfliktowych. Warto je odróżniać od przemocy, która jest przestępstwem.**

O **przemocy** mówimy w sytuacji, gdy mamy do czynienia z intencjonalnym działaniem jednej osoby wobec drugiej, która wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, powodując cierpienie i szkody.

Szczególnie narażone na jej doświadczanie są kobiety, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami i członkowie rodziny, którzy aktualnie nie posiadają dochodu.

Także dzieci, zarówno w sytuacji, gdy same są ofiarami lub też przyglądają się sytuacjom o charakterze przemocowym z udziałem członków rodziny.

Czas kwarantanny sprzyja narastaniu przemocy, zarówno w domach, w których do tej pory nie pojawiała się, jak i w tych, w których już wcześniej była obecna.

Sytuacja izolacji pod jednym dachem z osobą stosującą przemoc znacząco pogarsza sytuację osoby jej doświadczającej. Traci ona możliwość uzyskania wsparcia od rodziny, przyjaciół czy znajomych. Sprawca zyskuje pełną kontrolę nad osobą pokrzywdzoną. To ważne, byśmy nie dopuszczali do sytuacji, w których osoby zagrożone przemocą domową są pozostawione bez wsparcia.

**Jeśli doświadczasz przemocy lub masz podejrzenie, że ktoś z osób bliskich czy sąsiadów jej doświadcza - zadzwoń pod jeden ze wskazanych numerów:**

112 – numer alarmowy  
600 070 717 – Centrum Praw Kobiet  
800 120 002 – Niebieska Linia  
888 883 388 – Femioteka  
116 123 - Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego  
Towarzystwa Psychologicznego  
Możesz także skorzystać z aplikacji  
<https://twojparasol.com/>.

*Na podstawie tekstu „Trudny czas kwarantanny. Przemoc to nie konflikt” Joanny Frankowiak – terapeutki ACW Empatia*  
<http://zagiel.uwm.edu.pl/trudny-czas-kwarantanny-przemoc-nie-konflikt>

# Jak radzić sobie z tym, na co nie mamy wpływu?

**Autor: Anna Piotrowska - psycholog, terapeuta ACW Empatia**

Bywa, że nie mamy wpływu na wiele czynników i wydarzeń zewnętrznych, a ich ewentualny wpływ na nasze funkcjonowanie, w tym niepowodzenia, szacujemy jako ostateczny argument dla rezygnacji z podjęcia działania. Stres z tym związany przez długi czas nie pozwala powrócić do satysfakcjonującego poziomu funkcjonowania.

Od Ciebie jednak zależy w jakim stopniu ją opanujesz i nauczysz się z niej korzystać.

Rezyliencja (ang. *resilience*) to umiejętność dostosowywania się do zmiennych warunków i otoczenia. Mam tu na myśli łatwość w adaptowaniu się do nowej sytuacji bez rezygnacji z realizacji zamierzonego zadania. To także zdolność do odbudowania wytrwałości po porażce i odzyskiwania odporności mimo pojawiania się nieprzychylnych okoliczności.

Ważnymi komponentami rezyliencji są m.in.:

**współczucie, uważność, wdzięczność, wiara w siebie, poczucie bliskości, odwaga.**

Według badaczy rezyliencja nierozzerwalnie wiąże się z trzema podstawowymi potrzebami:

**Bezpieczeństwa, satysfakcji i więzi.**

Są to potrzeby, które w obecnej rzeczywistości dla wielu ludzi wydają się być zagrożone, nieosiągalne w mniejszym lub większym stopniu.

Możemy czuć się bezpiecznie wśród innych, czuć satysfakcję z pracy zespołowej i budować poczucie więzi z bliskimi i przyjaciółmi. Wszak traktując innych z szacunkiem i życzliwością, wydobywamy z nich to, co najlepsze. Szczególnie teraz, w sytuacji wymuszonej izolacji społecznej, konieczności zachowania dystansu, ograniczenia mobilności i aktywności w różnych sferach naszego życia.

**Jak traktujesz samego/samą siebie? Czy jesteś tak samo dobrym kompanem dla siebie samego, jak dla swojego przyjaciela? Zwłaszcza w trudnych sytuacjach, jak ta,**

która nas wszystkich zastała, pandemia i związane z nią zagrożenia dla życia, zdrowia, sfery społecznej, ekonomicznej a także psychicznej.

## **Bądź dla siebie dobrym**

Im większy masz na kogoś wpływ, tym większa odpowiedzialność, aby traktować tę osobę życzliwie. **Jak myślisz, co mogłoby się zmienić, gdybyś zaczął traktować siebie z troską i życzliwością?**

## **Współczuj... sobie**

Okazywanie współczucia obniża stres, otrzymywanie go z kolei wspomaga proces regeneracji zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Wyrażanie współczucia wobec samego siebie nie jest użalaniem się nad sobą.

## **Akceptacja! Tego Ci trzeba!**

**Akceptacja nie oznacza aprobaty stanu rzeczy albo poddania się niekomfortowej sytuacji.** Wypieranie negatywnych uczuć nie pozwala w pełni zbadać i dostrzec tego, co się w nas dzieje, a co za tym idzie, trudnej nam się z nimi mierzyć w późniejszych etapach.

## **Bądź uważny/a**

Bycie uważnym oznacza bycie obecnym w bieżącej chwili w przeciwieństwie do marzenia na jawie czy rozpamiętywania przeszłości. Uważność pomaga w odróżnianiu myśli od faktów. Dzięki temu możliwe jest wybranie jednej rzeczy z natłoku informacji i wrażeń i poświęcenie jej swojej uwagi, która, niezmacona, ma szansę dokładniej przetworzyć bieg wydarzeń.

Uodpornianie się to nieustający proces, który wymaga stałej praktyki. To szansa, aby nauczyć się **w większym stopniu znaleźć pozytywne znaczenie w negatywnych okolicznościach, co skutecznie poprawia całościowy dobrostan psychiczny.**

<http://zagiel.uwm.edu.pl/jak-radzic-sobie-z-tym-na-co-nie-mamy-wplywu-kilka-slow-o-rezyliencji>

*Rezyliencja – jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. (2018). Rick Hanson i Forrest Hanson, wyd. GWP.*





**Pan**  
**Komendant Wojewódzki Policji**  
**w Olsztynie**  
**nadinsp. Tomasz Klimek**

*Szanowny Panie Komendancie,*

Proszę przyjąć serdecznie podziękowania za postawę policjantki  
Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie  
podczas czasu wolnego od służby w dniu 7 maja 2020 r.

**JOLANTA RAKIEL - SUGIER** swoim zaangażowaniem oraz podejmowaniem błyskawicznych decyzji przyczyniła się do zatrzymania mężczyzny, który będąc pod działaniem alkoholu sprawował niewłaściwą opiekę nad swoim 6 miesięcznym dzieckiem, czym spowodował zagrożenie dla jego życia i zdrowia.

To dzięki właśnie takim funkcjonariuszom, jak ona można pracować z ogromną przyjemnością i być dumnym z Instytucji, w której się pracuje.

*Z poważaniem*

**mł. insp. Roman Kuś**  
**Zastępca Komendanta**  
**Miejskiego Policji**  
**w Olsztynie**

Lidzbark Warmiński dn 25.05.2020

DO

KOMENDA POWIATOWA POLICJI

W LIDZBARKU WARMIŃSKIM  
UL. WARMIŃSKA 8,  
11-100 LIDZBARK WARMIŃSKI

### PODZIEKOWANIA

Szanowny Panie Komendancie,

*Poszukiwania ojca, w realizacji, których Państwa jednostka miała ogromny i wiodący udział, wypadły świetnie. To dzięki Wam zakończyły się sukcesem i odnalezieniem Taty. Wszystkie poczynania oraz rozkazy wydawane przez Pana były niezwykle celne, nie zapominając o borykających przeszkodach i trudnościach, które związane były z niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi takimi jak deszcze, grad czy niskie temperatury w nocy.*

*Życie Taty stało się trochę inne. Chcielibyśmy serdecznie za to podziękować. Zorganizowanie takiej akcji nie byłoby możliwe bez Państwa udziału. To dzięki Państwa rzetelnej pracy, którą Państwo okazywali na każdym kroku oraz podczas każdego kontaktu Tata jest dziś między Nami.*

*Dziękujemy serdecznie za okazaną pomoc, oraz zorganizowanie całej akcji, którą traktujemy jako wyraz Państwa profesjonalizmu i odpowiedniego przygotowania nie tylko w takich sytuacjach. Dziękujemy także Państwa pracownikom, którzy aktywnie przyczynili się do odnalezienia Wacława. Dzięki ich pomocy i pracy Tata dziś cieszy się będąc z Nami. O efekcie najlepiej świadczy Taty uśmiech na załączonym zdjęciu dzień po tym jak odespał ponad trzydziesto godzinnym snem swoją nieświadomą ucieczkę od bliskich. Jego szczerzy uśmiech, to najwyższa zapłata za Państwa udaną akcję.*



*Jeszcze raz gorąco dziękujemy Panu Komendantowi, wszystkim policjantom oraz wszystkim tym, którzy przyczynili się do odnalezienia Wacława*

*Dziękuję Wacław Wacław*

**Komendant Wojewódzki Policji w Olsztynie  
ul. Partyzantów 6/8  
10-521 Olsztyn**

Za Pana pośrednictwem chcę podziękować funkcjonariuszom Policji w Nidzicy za sprawną i profesjonalną akcję odzyskania skradzionego mi mienia. Zdarzenie miało miejsce w dniu \_\_\_\_\_ o godzinie 22<sup>00</sup>. Sprawca kradzieży wszedł do nie zamkniętego na klucz mieszkania i w obecności przebywających w sąsiednim pokoju domowników przywłaszczył z umieszczonego w saszetce portfela znaczną sumę pieniędzy. Po zawiadomieniu o zaistniałej sytuacji Policji, ta zjawiała się w ciągu kilku minut i rozpoczęła poszukiwania sprawcy. Patrol policji ujął sprawcę około godziny od zdarzenia. Skradzione mienie odzyskałem w całości. Szybkie i sprawne działanie Policji świadczy o dobrym rozeznaniu środowiska przestępczego i profesjonalizmie funkcjonariuszy biorących udział w akcji. Jako mieszkaniec Nidzicy jestem dumny z naszej Policji a funkcjonariuszom wyrażam swoje uznanie i ogromne podziękowanie za tak sprawnie przeprowadzone działania.



## Podziękowanie

Wójt Gminy Borkowice Robert Fidos serdecznie

dziękuje

Komendantowi Wojewódzkiemu Policji w Olsztynie

**nadinsp. Tomaszowi Klimek**

za przekazanie samochodów na potrzeby

Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu Gminy

Borkowice

**" Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada,  
lecz przez to, KIM jest;  
nie przez to, co ma,  
lecz przez to, czym DZIELI SIĘ z innymi"**

Jan Paweł II

Witając się śląskim "SZCZĘŚĆ BOŻE" pragnę z całego serca wyrazić wdzięczność dla Sierżant Sztabowej - Pani Małgorzaty Księżyk z Komendy Powiatowej Policji w Pisz, która dobrocią serca, swoim wolnym czasem i pasją pomagania zechciała podzielić się z Siostrami Boromeuszkami w Żorach na Śląsku w czasie trwającej pandemii. DZIĘKUJEMY ZA PRZESŁANE DO NASZEGO DOMU MASECZKI, które okazały się bardzo przydatne nie tylko dla nas ale także dla naszych bezdomnych Przyjaciół.

**PODZIĘKOWANIE SKŁADAM NA RĘCE PANA KOMENDANTA POWIATOWEGO POLICJI W PISZU GRATULUJĄC RÓWNOCZEŚNIE, ŻE MACIE W SWOICH SZEREGACH TAK WSPANIAŁYCH LUDZI JAK PANI SIERŻANT MAŁGORZATA.**

Odwieczymy się modlitwą za Was i Waszych bliskich - życzymy Bożego błogosławieństwa i zdrowia i wielu zawodowych sukcesów, które niech będą pomnażaniem dobra.

Wspólnota Sióstr

Boromeuszek z Żor.

KOMENDA  
Powiatowej Policji w  
Piszu  
m. bsp. Marcin B.



## **INFORMATOR KWP w Olsztynie**

WYDAWCA - KOMENDANT WOJEWÓDZKI POLICJI W OLSZTYNIE

REDAKTOR NACZELNY DWUTYGODNIKA PT. „INFORMATOR KWP w Olsztynie” - BOŻENA PRZYBOROWSKA

TELEFON: 89 - 5 22 - 5 4 - 4 1; e-mail [bozena.przyborowska@ol.policja.gov.pl](mailto:bozena.przyborowska@ol.policja.gov.pl)

Wszystkie numery „Informatorów” dostępne są na stronie  
<http://warminsko-mazurska.policja.gov.pl/ol/wolnytekst/157,Gazetka-Informator.html>