

Alkoholizm wśród kobiet

W trakcie spotkania 11 kwietnia poruszony był bardzo ważny temat - alkoholizmu wśród kobiet. Wydarzenie odbyło się na parafii imienia św. Mikołaja Biskupa w Wolborzu, a inspiracją do spotkania była książka autorki pt. „Na skraju przepaści”.

- Cieszę się, że mogłam rozmawiać z tak liczną grupą gości, w tym z Burmistrzem Andrzejem Jarosem, Księdzem Proboszczem Tomaszem Owczarkiem, Księdzem Wikarym Piotrem oraz pracownikami Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wolborzu. Dziękuję również osobom wspierającym mieszkańców Gminy Wolbórz oraz wszystkim uczestnikom za ich zaangażowanie. Temat alkoholizmu wśród kobiet może być trudny i wstydlivy, dlatego ważne jest, żebyśmy o nim rozmawiali i szukali sposobów pomocy. - mówiła pisarka Monika Koszewska.

Podczas spotkania autorka opowiadała, ale i słuchała, by wspólnie z uczestnikami znaleźć sposoby radzenia sobie z problemem alkoholowym. Motywowanie do działania jest kluczowe w walce z uzależnieniem. Rozmawiano o motywacji, zaangażowaniu w aktywność fizyczną oraz odkrywaniu pasji, które są niezwykle istotne w procesie walki z uzależnieniem. Aktywność fizyczna wyzwala endorfiny, które poprawiają nastrój i redukują stres, co może być szczególnie pomocne w chwilach pokusy. Zaangażowanie w sport czy rozwijanie pasji dostarcza nowych wyzwań i celów do osiągnięcia, co może być bardzo motywujące i dawać poczucie spełnienia. Warto eksperymentować z różnymi formami aktywności fizycznej i zainteresowań, aby znaleźć to, co naprawdę przynosi radość i satysfakcję.

Pamiętajmy, że nie jesteśmy sami w tej walce. Warto otwarcie rozmawiać o problemach, wspierać się nawzajem i szukać pomocy. Organizatorem spotkania była Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Wolborzu.