

Życie codzienne ♦ Terapia ♦ Samopomoc ♦ Współpraca

RODZINY

ISSN 1898-0007

Półrocznik

NR 11

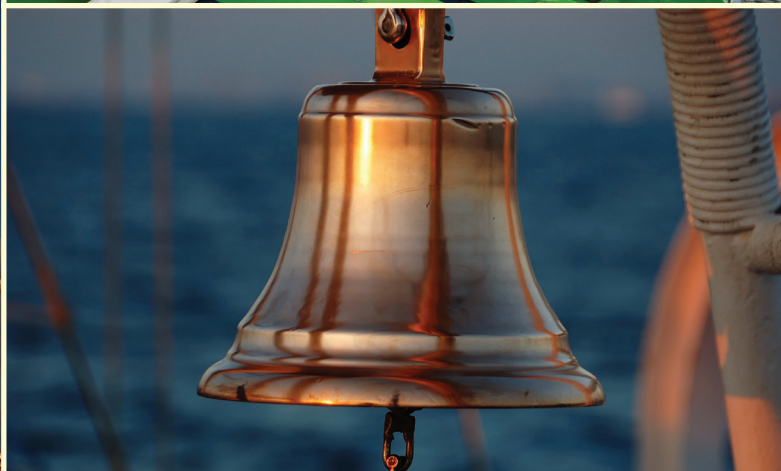
Czerwiec 2012

Czasopismo dla rodzin osób chorujących psychicznie

Rejs żaglowcem POGORIA



Obóz żeglarski w Przełazach - 2011 rok



X Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów
24-25 maja 2012 roku w Krakowie

Drodzy Czytelnicy!

Na czas nadchodzących wakacji i urlopów z przyjemnością przekazujemy Wam kolejny, jedenasty numer czasopisma RODZINY. Dwie relacje z obozów żeglarskich i rejsów, mamy nadzieję, że zachęcą Państwa do poszukiwania pomysłów na spędzanie wolnego czasu i sposobów na umacnianie ducha i mobilizację sił do walki z chorobą.

Szczególnie wiele radości sprawiły nam Wasze listy, które publikujemy na początku tego wydania.

W numerze przedstawimy kilka bieżących wydarzeń, ważnych, naszym zdaniem, dla środowiska rodzin: relację z X Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów, które odbyło się w maju w Krakowie, a także informację o powołanej Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychiczenie „Rodziny”, która zrzesza stowarzyszenia rodzin z całej Polski i będzie ważnym,

wspólnym głosem środowiska rodzin.

Publikujemy także tekst Pani Elżbiety z Poznania pt. Sekrety życia mojego, który jest jedną z prac nagrodzonych w konkursie „Moja droga do zdrowia” ogłoszonym w numerze 9 czasopisma.

W tym wydaniu mamy do polecenia więcej ciekawych tekstów autorstwa rodzin i osób doświadczających choroby psychicznej, m.in. artykuł Edyty Jarosz pt. Jak wydobywać z siebie to, co najpiękniejsze w obliczu choroby psychicznej, czy dwa teksty uczestniczek grupy wielorodzinnej, która jest jedną z form pomocy terapeutycznej dla rodzin osób chorujących psychicznie.

Tradycyjnie polecamy też publikację książkową, tym razem poradnik napisany przez prawnika Panią Beatę Turzańską-Szacoń pt. „Ochrona zdrowia psychicznego”, który jest praktycznym opracowaniem poświęconym ustawie o ochronie zdrowia psychicznego, a także za

zgoda wydawcy publikujemy jeden z rozdziałów tej książki.

Życzę inspirującej lektury.

Agnieszka Lewonowska-Banach
Redaktor Naczelna

Polecamy także czasopismo „Dla Nas”



RODZINY

REDAKTOR NACZELNY

Agnieszka Lewonowska-Banach
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”

REDAKTOR MERYTORYCZNY

Józef Bogacz – terapeuta rodzinny
Poradnia Rodzin Oddziału Dziennego Kliniki Psychiatrii Dorosłych SU

Barbara Szczukin – psycholog

RADA MERYTORYCZNA

Prof. dr hab. Bogdan de Barbaro
Zakład Terapii Rodzin Katedry Psychiatrii CMUJ – Kraków

Maria Radwańska
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” – Kraków

Anna Bielańska
Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej – Kraków

ks. Arkadiusz Nowak, Magda Bojarska
Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej – Warszawa

Zofia Puchelak
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” – Kraków

Jolanta Gierduszevska
Stowarzyszenie „Wzajemna Pomoc” – Radom

Barbara Oleksińska
Stowarzyszenie „Otwarty Umysł” – Rzeszów

Teresa Kara
Lubuskie Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” – Gorzów Wielkopolski

Dorota Trybis
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi” – Kraków



ADRES REDAKCJI

ul. Bałuckiego 6,
30-318 Kraków
tel. 012 266 11 02

Nakład: 3000 egz.

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Krzysztof Banach
Małopolska Filia Sekcji Naukowej
Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji
Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

KONTAKT

<http://www.rodziny.info/>
e-mail: stowarzyszenie@rodziny.info

Niezamówionych materiałów
Redakcja nie zwraca.

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania
i adiacji nadesłanych materiałów.



RODZINY

CZERWIEC 2012

W NUMERZE:

Emilia, Agnieszka

Z listów do redakcji 2 - 3

Maria Gnap, Barbara Oleksińska

Trialog w codzienności 4

X Forum Psychiatrii Środowiskowej Beneficjentów, Rodzin i Profesjonalistów

Edyta Jarosz

Jak wydobyć z siebie to, co najpiękniejsze w obliczu choroby psychicznej 6

Elżbieta

Sekrety życia mojego 9

Zofia – uczestniczka terapii rodzinnej

Nadzieja na lepsze jutro – doświadczenia psychoterapii w grupie wielorodzinnej 12

Joanna – pacjentka

O tym, jak wygasiałam pożar 13

Anna Liberadzka

Kołysał nas łagodny wiatr... 15

Małgorzata Wilk

Rejs „Pogorią” 16

Barbara Oleksińska

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychiczenie „Rodziny” 17

Beata Turzańska-Szacon

Badanie, leczenie i rehabilitacja osób z zaburzeniami psychicznymi 18

Łukasz Cichocki

„Ochrona zdrowia psychicznego” – recenzja książki III str. okładki

*Udanych urlopów i wakacji,
dużo słońca, wypoczynku
i relaksu*

życzy Redakcja RODZINY

*Druk numeru III czasopisma RODZINY został sfinansowany ze środków własnych
Stowarzyszenia Rodzin „Zdrowie Psychiczne” pozyskanych z 1% podatku*

Z listów do redakcji

Choroszcz 8.04.2012 r.

Dzień dobry Pani Redaktor,

Na początku tego listu, tak jak zwykle to się robi – pozdrawiam Panią oraz Pani pracowników.

Nazywam się Emilia i mam 23 lata. Na dzień dzisiejszy jestem pacjentką szpitala w Choroszczy. Leżę tu już bardzo długo i tracę pomалу nadzieję na to, że znowu kiedyś będzie dobrze. Dowiedziałam się od swojego terapeuty o Pani i o tym, jak Państwa gazeta pomaga w wydostaniu się na zewnątrz pewnych myśli, marzeń czy też problemów. Piszę do Pani, ponieważ moją głowę rozpierają myśli na temat tego, co się ze mną dzieje, dlatego wszystko przelałam na papier, w proszę, aby to Pani przeczytała i wydrukowała.

W życiu wiele przesłam, może dlatego się rozchorowałam. W wieku 12 miesięcy zostałam półsierotą. Wychowywała mnie i nadal to robi mama, która jest wspaniałą i opiekuńczą kobietą. Mam też dwóch braci i siostrę, którzy mnie kochają i wspierają. Boli mnie to, że to ja nie mogę dać sobie rady. Nie wiem, czy się poddałam, czy tak tylko sobie uroiłam.

W szkole podstawowej miałam wielu przyjaciół. Gimnazjum oraz szkoła średnia to był koszmar. Jako gimnazjalistka miałam wypadek na zawodach sportowych, co zrujnowało moje sportowe marzenia. Przesłam 3 operacje nogi, co spowodowało, że do końca życia nie będę mogła już biegać. Postanowiłam więc wybrać sobie następny cel w życiu. Dostałam się do Technikum Handlowego w Gołdapi. Myślałam że marketing, handel, zarządzanie zastąpią mi to, co utraciłam, ale niestety „życie nie jest usłane różami”. Miałam następny wypadek. Potrafił mnie samochód. Z trudnościami ukończyłam szkołę. Nie mogę już dalej kontynuować nauki w kierunku handlu, gdyż byłam za słaba, moja głowa była za mała do tych rzeczy. W tamtym momencie nie wiedziałam, co robić, bałam się okropnie tego, że nic w życiu nie osiągnę. Nie poddawałam się i po wielu hospitalizacjach w szpitalach psychiatrycznych postanowiłam złożyć papiery na Ratownictwo Medyczne. Coś wspaniałego! Dostałam się! Wtedy byłam w siódmym niebie, ale będę się powtarzać w tym momencie: „życie nie jest usłane różami”. Przeżyłam śmierć dziadka, który był dla mnie jak tata, a następnie zmarła babcia. W tym momencie te sytuacje rozłożyły mnie na łopatki. Od 7 lat leczę się psychiatrycznie. Różne, przeżywane praktycznie do

dziś halucynacje słuchowe i wzrokowe oraz zaburzenia nerwicowe nie pozwalają mi normalnie żyć.

Choć w życiu miałam wiele upadków i wzlotów, to lekarze twierdzą, że już w dzieciństwie coś we mnie pękło. Swoje myśli i wspomnienia właśnie chcę skierować w stronę Pani i Pani serca. Proszę o to, aby Pani gazeta wydrukowała mój artykuł, który może nie jest doskonały, ale na pewno płynący prosto z serca. Poproszę mamę, aby wysłała ten list do Pani, aby mieć gwarancję na to, że do państwa dojdzie. Jeszcze raz wysyłam pozdrowienia i dziękuję choćby za to, że jesteście!

Emilia

Droga Pani Emilio!

W imieniu całej redakcji bardzo dziękuję za Pani list. Przeczytaliśmy go z uwagą i zainteresowaniem, a Pani historia bardzo nas poruszyła. Dziękujemy za zainteresowanie naszym pismem „Rodziny” i cieszymy się, że nasza praca jest potrzebna.

Jak sama Pani pisze – że wiele Pani w życiu przeszła, ale Pani list pokazuje, że nie poddaje się Pani tak łatwo i podchodzi do życia elastycznie. Chcę przez to powiedzieć, że ma Pani wspaniałą umiejętność wyboru i modyfikowania celów i planów w zależności od okoliczności i cieszenia się nimi. To cecha, która – jestem pewna – będzie Panią prowadzić przez życie. Niech Pani z niej korzysta, bo każde życie pełne jest niespodzianek i nieprzewidywanych wydarzeń – także przykrych i niebezpiecznych.

Teraz, kiedy Pani jest w szpitalu, ma Pani prawo czuć się przygnębiona i pozbawiona nadziei, ale proszę spróbować potraktować ten czas jako przerwę, swoiste „wakacje” – czas na zebranie sił, czas na omówienie z terapeutą trudnych kwestii, czas na to, by znaleźć nowe cele, by zastanowić się, do czego będzie dążyć po wyjściu ze szpitala – może to będą jakieś studia, może praca, może sport – taki, jaki Pani może uprawiać mimo wypadku, a może zaangażowanie w jakąś działalność społeczną, np. w stowarzyszeniu takim jak nasze, które wydaje czasopismo „Rodziny”.

Życzymy Pani powrotu do zdrowia i wielu, wielu pomysłów do zrealizowania i celów do osiągnięcia!

W imieniu redakcji czasopisma „Rodziny”
Barbara Szczukin – psycholog

**Droga redakcjo czasopisma „Rodziny”!**

Witam was serdecznie. Nie wiem, czy mnie kojarzycie – tu Agnieszka Mieczkowska. Brałam udział w konkursie pod hasłem „Moja droga do zdrowia”, który był ogłoszony w numerze 9 czasopisma. W numerze 10 został opublikowany mój artykuł pt. „Nie bój się powiedzieć życiu <<TAK>> będąc chorym psychicznie”. To wielki zaszczyt być docenioną w taki sposób. Dziękuję wam za to! Otworzyliście mi drzwi do świata prozy.

Moglibyście wygospodarować trochę miejsca dla poezji – sama też piszę wiersze. Znam osobiście osoby, które tego szukają i w tym celu sięgają po „Rodziny”.

W nagrodę za moje „wypociny” dostałam wspaniałe nagrody – 2 dyplomy i książkę Arnhild Lauveng: „Byłam po drugiej stronie lustra”. Przeczytałam ją od deski do deski podobnie jak książkę tej samej autorki pt.: „Niepotrzebna jak róża”. Gdyby nie Wy, nie dotarłabym do takich spostrzeżeń i poglądów, jakie przekazały mi te podręczniki o schizofrenii.

Powinniście – jak już napisałam do miesięcznika „Dla Nas” – starać się organizować jak najwięcej konkursów o różnej tematyce, bo to bardzo pobudza czytelnika do tego, by wziął długopis i sam coś napisał. Znam wiele osób, które podobnie jak ja próbują znaleźć swoją drogą życia w chorobie i często tą drogą okazuje się pisanie. To wielki dar, który Wy – moi drodzy – dajecie. Dzięki Wam uświadamiamy sobie, że jesteśmy potrzebni i jak wiele mimo choroby możemy wnieść. Tego nie można lekceważyć – to trzeba pielęgnować jak różę. Czasem zdarzają się „kolce” – różne niepowodzenia, ale przychodzi czas, że przestajemy je dostrzegać. Widzimy – podobnie jak Wy, że kwiat rozkwita i pachnie.

Wasza gazeta to strzał w dziesiątkę! Mam nadzieję, że nie zabraknie Wam nadziei i otuchy do dalszej pracy, a jest po co pracować!!!

Agnieszka

Droga Agnieszko!

Bardzo dziękujemy za słowa uznania! Było nam bardzo miło je przeczytać. Oczywiście pamiętamy Ciebie i Twój tekst wydrukowany w 10 numerze naszego czasopisma.

Cieszymy się, że konkurs na tekst spotkał się z tak pozytywnym odzewem. Na pewno pomyślimy o następnych. Zawsze też czekamy na teksty naszych czytelników nadsyłane spontanicznie – poza konkursami. Jeśli masz takowe lub chciałabyś napisać coś nowego, zawsze możesz to zrobić i wysłać do nas do redakcji. Jeśli chodzi o wiersze, to rubryka poetycka otwarta dla wszystkich jest w czasopiśmie „Dla Nas” i swoje wiersze możesz wysłać właśnie tam.

To bardzo dobrze, że znalazłaś sposób na życie – pisanie! Mamy nadzieję, że pozwoli Ci ono rozwijać się, doskonalić i wracać do pełnego zdrowia. Pasja i coś nadaje życiu sens, coś, co cieszy i co jednocześnie można dać innym – choćby w postaci tekstów, artykułów, opowiadań, bardzo pomaga w powrocie do zdrowia i nadaje życiu sens, blask, radość. Poza tym pisać można przelać na papier swoje emocje – nierzadko przykre i trudne do zrozumienia. Pisanie może pomóc w zrozumieniu tych emocji i samego siebie.

Życzymy Ci, byś nadal czerpała radość z pisania.

*W imieniu redakcji czasopisma „Rodziny”
Barbara Szczukin – psycholog.*



fot. http://pl.freepik.com/darmowe-zdjecie/pisanie_375329.htm

TRIALOG W CODZIENNOŚCI

X FORUM PSYCHIATRII ŚRODOWISKOWEJ BENEFICJENTÓW,
RODZIN I PROFESJONALISTÓW
KRAKÓW, 24-25 MAJA 2012

KOLEJNE JUBILEUSZOWE FORUM ODBYŁO SIĘ W DNIACH 24-25.05.2012 R. W SALI
TEATRALNEJ SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO IM. JÓZEFA BABIŃSKIEGO W KRAKOWIE.

Forum „Trialog w codzienności” składało się z pięciu sesji tematycznych:

1. Samorząd partnerem w reformie psychiatrii
2. Trialog w codzienności
3. Czy spółdzielnie socjalne służą osobom chorującym psychicznie
4. Orzecznictwo osób chorujących psychicznie – czy można je ulepszyć
5. Jak zbudować opiekę psychiatryczną i system wsparcia przyjazny seniorom chorującym psychicznie

SESJA PIERWSZA: „Samorząd partnerem w reformie psychiatrii”

W części pierwszej sesji wystąpił Friedrich Leidinger (Vierssen – Niemcy), który w swoim wystąpieniu „Szpital moich marzeń” nawiązał do historii szpitalnictwa psychiatrycznego w Niemczech i przedstawił model nowoczesnego leczenia zamkniętego i środowiskowego. Psychiatrzy i terapeuci w Niemczech stawiają na aktywność osób leczonych poprzez włączanie osób chorujących do wypełniania podstawowych obowiązków dnia codziennego.

Jacek Wciórka (Warszawa) w swoim wystąpieniu „Centrum Zdrowia Psychicznego – ale jakie?” przedstawił opierając się na Rozporządzeniu Rady Ministrów w Sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego model Centrum Zdrowia Psychicznego, w skład którego winny

wchodzić: Oddział Zamknięty, Oddział Dzienny, Zespół Leczenia Środowiskowego i Poradnia Zdrowia Psychicznego. Zdaniem profesora Wciórki mały postęp w tworzeniu Centrów Zdrowia Psychicznego na terenie kraju spowodowany jest brakiem środków finansowych kierowanych do samorządów przez Ministerstwo, dlatego też cenne inicjatywy i pomysły nie mogą być realizowane.

SESJA DRUGA: „Trialog w codzienności”

Dorota Dużyk – Wypich (Kraków) „Czego oczekujemy od rodzin – perspektywa pacjentów”. Referując temat, w sposób wzruszający przedstawiła historię choroby oraz rolę,

jaką odgrywali na każdym jej etapie rodzice. Mimo początkowego braku zrozumienia dla choroby otrzymywana pomoc i wsparcie pozwalały jej na kolejny etap aktywności proponowany przez placówki rehabilitacyjne. Zdobyte doświadczenia i wsparcie rodziców pozwalały jej podejmować kolejne wyzwania związane z pracą i działalnością na rzecz osób chorujących psychicznie. Dzisiaj dzieli się swoim doświadczeniem ze studentami Uniwersytetu Jagiellońskiego, jest redaktorem naczelnym pisma „Dla Nas”.

Jolanta Gierduszewska (Radom) „Czego oczekujemy od terapeutów – perspektywa rodzin”. Opierając się na doświadczeniach własnych i rodzin ze stowarzyszenia, przedstawiła różne stanowiska wobec pracy z terapeutami. Wskazywała na to, że o powodzeniu leczenia i terapii decyduje otwarcie się na chorego człowieka i jego rodzinę. Współpraca „w trialogu” lekarz – pacjent – rodzina pozwala lepiej zrozumieć problemy rodziny w chorobie i na tej podstawie podjąć odpowiednio dostosowaną terapię. Wskazywała również na to, jak ważnym elementem terapeutycznym jest praca, na podstawie doświadczeń w Gospodzie „Jaskółeczka”.

Barbara Oleksińska (Rzeszów) – Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychicznie „Rodziny”. W wystąpieniu przybliżyła cele i plany nowo powstającej Federacji. Federacja podejmować będzie działania na rzecz skutecznego reprezentowania interesów osób chorujących i ich rodzin wobec władz administracyjnych i samorządowych poszczególnych regionów i kraju. Koordynować będzie działania na rzecz rozwoju sieci oparcia na



fot. Mikołaj Golenia

rzecz osób chorujących i ich rodzin. Zabiegać też będzie o podnoszenie poziomu opieki zdrowotnej i środowiskowej oraz zdobywanie środków na ich realizację.

SESJA TRZECIA: „Czy spółdzielnie socjalne służą osobom chorującym psychicznie”

Anna Bulka (Kraków) „Spółdzielnie socjalne – szanse i zagrożenia”. Referując temat, przybliżyła zagadnienia dotyczące spółdzielczości socjalnej na terenie kraju. Omówiła zasady tworzenia spółdzielni, możliwości wsparcia finansowego i doradczego, przysługujące ulgi oraz zagrożenia związane z ich działalnością. Podkreślała, jak ważnym czynnikiem jest właściwy dobór profilu działalności, który zabezpieczał będzie zbyt i zainteresowanie rynku.

Tomasz Musielski (Łódź) „Spółdzielnia prowadzona przez osoby chorujące psychicznie – mocne i słabe strony”. Przybliżył działania spółdzielni utworzonej przez osobę prawną, jaką jest Stowarzyszenie oraz członków składających się z osób chorujących psychicznie. Spółdzielnia wykonuje pracę na terenie ośrodka w Jedliczach k. Łodzi oraz prace poligraficzne. Powodzenie spółdzielni wynika stąd, że członkowie otrzymują od stowarzyszenia stały pakiet zleceń.

Katarzyna Prot-Klinger (Warszawa) „Mieszkanie

w środowisku”. Przekazała drogę przejścia ze szpitala zamkniętego poprzez rehabilitację do usamodzielnienia i zamieszkania w mieszkaniu chronionym (wspieranym). Podkreślała, jak ważne jest dla osób chorujących usamodzielnianie się, podejmowanie i rozwiązywanie codziennych problemów.



fot. Mikołaj Golenia

SESJA CZWARTA: „Orzecznictwo osób chorujących psychicznie – czy można je ulepszyć?”

Hubert Kaszyński (Kraków) „ICF wobec polskiego orzecznictwa dotyczącego osób chorujących

psychicznie”. Zdefiniował pojęcia związane z orzecznictwem osób chorujących psychicznie w odniesieniu do ICF. Przybliżył działania komisji w praktyce. Poinformował o możliwościach i sposobie odwołań przez osoby chorujące.

Anna Martynowska (Wrocław). Opierając się na własnych doświadczeniach i przeżyciach ukazała drogę odwołań zmierzającą do uzyskania świadczenia rentowego przez córkę. Osobisty upór i zaangażowanie matki oraz konsekwencja w działaniu doprowadziły do pozytywnego załatwienia sprawy.

SESJA PIĄTA: „Jak zbudować opiekę psychiatriczną i system wsparcia przyjazny seniorom chorującym psychicznie?”

Dr Alicja Klich-Rączka ze Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie przedstawiła problemy starego człowieka, które następnie Pan dr Wojciech Rachel rozwinął w kierunku wizji, jak powinna wyglądać opieka nad osobą starszą, że niezbędne jest odrębne gerontopsychiatryczne centrum zdrowia psychicznego.

Wtej sesji nie zabrakło też głosu pacjentów, którzy na co dzień korzystają z ośrodka wsparcia – centrum seniora – dla osób po kryzysach psychicznych.

Maria Gnap, Barbara Oleksińska



fot. Mikołaj Golenia



Jak wydobywać z siebie to, co najpiękniejsze w obliczu choroby psychicznej

Zwykle tak jest, że gdy lekarz oznajmia, że ktoś zachorował na chorobę psychiczną, to dla osób bliskich i często dla samego chorego jest to ogromnym szokiem. Trudno taką wiadomość przyjąć do świadomości, dlatego pojawia się myśl: To niemożliwe, to nie może być prawdą. Można próbować wytłumaczyć inne różne choroby, ale choroba psychiczna nie ma wyjaśnienia. Dlaczego to spotkało mnie? Dlaczego to spotkało moich najbliższych?

Nikt jednak nie wie, co się dzieje we wnętrzu takiego człowieka. Jakie sytuacje zmusiły go do takiego, a nie innego postępowania?

Żyjemy coraz bardziej uwikłani w „zdobywanie coraz to więcej”. Słowo „mieć” staje na pierwszym miejscu i zastępuje słowo „być”. Czym jest „być”? – to postawa, która wypływa z najgłębszych zakamarków ludzkiego serca. To wszystko to, co sprawia, że człowiek jest istotą niepowtarzalną, która dysponuje swoim rozumem, by się rozwijać. Dlatego ciągle poszukuje kolejnych obszarów do zbadania. „Bycie” dla siebie – to pokochanie siebie takim, jakim się jest. To postawienie na nadzieję, wiarę, miłość, marzenia. Natomiast „Bycie dla innych” to służba, przyjaźń, praca. A głównym przesłaniem jest motto: „Jestem po to tu na ziemi, aby moja osoba ubogaciła twoją osobę”.

W każdym człowieku ukryta jest w sercu siła: jakaś nadzieja, marzenia, motywacja, wiara, które pozwalają cieszyć się życiem, nawet w obliczu trudnych chwil. Jest pięknem, którym można dzielić się z innymi. Ale powstaje pytanie: Co się dzieje z tym pięknem, kiedy



fol. Krzysztof Banach

pojawia się choroba psychiczna? I dopiero teraz odkryłam odpowiedź na to pytanie.

Człowiek „umiera” wtedy, gdy:

- zabierze mu się marzenia;
- straci sens i wiarę w to, że ktoś go potrzebuje czy kocha?
- nie ma dla kogo żyć? I w jego życiu pojawia się pustka;
- życie przynosi mu kolejne ciosy, które powalają go na ziemię;
- czuje się nierozumiany, odepchnięty;
- jego wrażliwość zostaje wyśmiana i uznana za naiwność;
- ciągle słyszy krytykę i słowa: „Że do niczego się już nie nadaje i wszystko co robi jest złe”;
- ciągle żyje w poczuciu braku stabilizacji i bezpieczeństwa;
- żaden telefon nie dzwoni, a dom staje się niejako więzieniem;
- gdy zranią go osoby, których by nigdy o to nie podejrzewał.

Te czynniki powodują, że dusza człowieka umiera. Nie chce się już trudzić i żyć. Świat staje się szary, beznadziejny, okropny. Człowiek cierpi i nie widzi końca tego cierpienia. Wtedy pojawia się choroba psychiczna. Tak było w moim przypadku.

Moje studia i praca fizyczna były naznaczone ogromnym stresem. Dlatego stworzyłam sobie świat, w którym czułam się szczęśliwa i spełniona. Były to moje marzenia – chciałam pomagać ludziom, wspierać ich i motywować.

Zdawałam sobie sprawę z tego, że to praca, którą wykonywałam i atmosfera, w jakiej przyszło mi pracować wyniszczała we mnie to wszystko, co było



we mnie najpiękniejsze, czyli radość życia, optymizm, nadzieję. Wraz ze mną umierały we mnie marzenia. A dlatego umierały, że straciłam nadzieję na ich realizację. A poza tym ludzie, którzy mnie wtedy otaczali robili wszystko, by mi pokazać, że nic nie znaczą.

Ludzie, praca, różne przykre zdarzenia były jak piasek, który zasypywał najpiękniejsze pokłady mego serca. Miejsce, w którym się odnalazłam było stowarzyszenie rodzin „Otwarty Umysł”. Od ludzi, których tu spotkałam nauczyłam się bardzo dużo. Tu spełniły się moje marzenia. Odkryłam na nowo mój skarb, który był zakopany gdzieś na dnie mojego serca. Robiłam to powoli i małymi krokami. Różne działania sprawiały, że ludzie dziękowali za to, co wносиłam swoją osobą w ich życie.

Nigdy wcześniej nie słyszałam, żeby ktoś mi za coś podziękował albo wyraził swoje uznanie. Ale właśnie dzięki tym ciepłym słowom moja nadzieja się rozwijała. Przez takie małe okruszki miłości mój świat nabierał barw. Czułam, jak rozkwitam, jak się rozwijam. Tak jak róża, która otrzymała świeży zapas wody.

To miłość sprawiła moją przemianę. Z osoby, która straciła nadzieję stałam się tą, która ją odnalazła. Miłość, która realizowała się przez innych ludzi

Tak, teraz wiem jak ważna jest miłość. Może ona być lekarstwem na każdą chorobę. Mówię w tym momencie o uczuciu czystej miłości, a nie o pożądaniu. W moim życiu zabrakło miłości i dlatego zachorowałam. Bo miłość prawdziwa jest największym pięknem w człowieku. Kiedy człowiek przestaje być zafascynowany w siebie, gdy zaczyna dostrzegać innych ludzi, jest bezinteresowny, dobry – jest prawdziwą perłą i skarbem. Gdy człowiek posiada w sobie taką miłość, to z jego serca promieniuje światło, które jest symbolem nadziei, motywacji, kreatywności. To miłość sprawiła moją przemianę. Z osoby, która straciła nadzieję stałam się tą, która ją odnalazła. Miłość, która realizowała się przez innych ludzi. Dlatego dużą rolę odegrało w moim życiu pozytywne słowo i inni ludzie. W ten sposób odbudowywało się we mnie wszystko to, co uległo zniszczeniu i zapomnieniu.



fot. Robert Sz wajdych

Miłość, życzliwość, którą okazywali mi inni ludzie, sprawiały, że sama dzieliłam się tym z innymi ludźmi. A to z kolei dawało mi świadomość bycia potrzebną. Ta świadomość czyniła mnie osobą szczęśliwą i spełnioną. Wielokrotnie doświadczałam tego, że gdy podejmowałam jakieś wyzwania i udało mi się je pozytywnie zrealizować, a do tego potwierdzały to inne osoby, wtedy widziałam sens tych wszystkich moich działań.

Zmiłością jest związany jeden fakt, który można odbierać negatywnie – to nadmierna opiekuńczość. Bo taka miłość ogranicza i nie pozwala się rozwijać człowiekowi. Właściwa miłość to taka miłość, która daje wolność w działaniu i wie, kiedy odejść.

Duże znaczenie w moim procesie zdrowienia miała obecność innych osób. Osób, które uczyły mnie, jak wydobywać samodzielnie z siebie to, co najpiękniejsze. Tą rzeczą, dzięki której sama sobie pomagam jest pisanie wierszy. Uczę się w ten sposób kreatywności i dzielę z innymi. Co daje mi satysfakcję, a zarazem pomagam nie tylko sobie, ale i innym. Pomimo że nie jestem jeszcze w pełni zdrowa, to, co najpiękniejsze we mnie pozwala mi ujrzeć moją chorobę jak dar od Boga. Trudno jest to zobaczyć od razu. W moim przypadku, dzięki chorobie, stałam się osobą, którą zawsze chciałam być. Rozwinął się dar pisania. Byłam na wielu konferencjach, spotkałam wielu ludzi, nauczyłam się dbać o własny wizerunek, zobaczyłam wiele ciekawych miejsc. Bóg pokazał mi, że wszystko ma dobre i złe strony. To prawda, że choroba psychiczna wiele rzeczy zabiera. Ale to także działa w drugą stronę, bo też wnosi w życie coś dobrego.

Zeby to zobaczyć, trzeba mieć dużo ufności w Boga, że to, co dla nas przygotował jest najlepsze na ten czas. Kiedy czasem oglądam programy o powstawaniu wszechświata, jego złożoność, to uświadamiam sobie, jak wielkie rzeczy stworzył Bóg i jak wielką mądrość jest w tym ukryta. Staję wtedy z pokorą i przyjmuję to, co On dla mnie przygotował. Lubię patrzeć w gwiazdy, bo to mnie uspokaja, zastanawiam się wtedy nad swoją przyszłością i miejscem na ziemi.

Czy wystarczająco dużo zrobiłam dla innych, a może ciągle za mało? Czy wystarczająco wykorzystałam ten czas, który jest mi dany tu na ziemi? A może życie przeleciało mi przez palce jak ten piasek? Czy udało mi się wydobyć z siebie to, co najpiękniejsze? Czy podzieliłam się tym doświadczeniem z innymi? Wydobywanie z siebie tego, co najpiękniejsze odbywa się przez całe życie. Nadzieja przygasa w wyniku trudnych doświadczeń, ale też na nowo się zapala, kiedy inni nam w tym pomagają. Myślę też, że w nas, ludziach chorujących, psychicznie tym, co najpiękniejsze jest ta wrażliwość, która sprawia, że czujemy, kochamy, współczujemy i cierpimy bardziej niż inni. Największym głodem w dzisiejszych czasach nie jest głód, który odczuwa nasze ciało, ale głód odczuwany przez duszę. To głód miłości. Głód do bycia kochanym i do tego, by kochać.

Gdyby ludziom chorującym psychicznie znaleziono zajęcie, które by ich fascynowało i dzięki któremu czuliby się potrzebni, i gdyby do tego dołożyć dobre słowo i życzliwość innych ludzi, to myślę, że nie trzeba

byłoby pigulek, bo znaleźlibyśmy lekarstwo na chorobę. Jak wydobywać z siebie to, co najpiękniejsze? Aby to zrobić, należy uważnie popatrzeć w głąb siebie. Zobaczyć to, co jest we mnie dobre i czym mogę się podzielić z innymi. I dlatego często jest tu potrzebna pomoc innych ludzi, którzy wskażą takie cechy charakteru, które czynią nas niepowtarzalnymi istotami. Tyle w nas piękna, choćby różne pasje, talenty, zdolności do odczuwania, kreatywność, odkrywanie i poznawanie świata, ulepszanie go, wrażliwość ludzka, ciekawość, która popycha do przodu, zdolność do pomocy drugiemu człowiekowi.

Oprócz tego, że ludzie mogą nam pomóc w odkrywaniu tych najpiękniejszych obszarów ludzkiego serca, jest jeszcze możliwość pomocy od Pana Boga. Kiedy istnieje relacja między Bogiem a człowiekiem. Mówię tu o korzystaniu z sakramentów, czytaniu Pisma Świętego wtedy też można dostać odpowiedź na to, co robić w życiu. Jak radzić sobie z różnymi problemami. I jak czerpać siłę od Tego, który jest najwyższą i najpiękniejszą Miłością. A więc jest najwyższym pięknem, którego możemy doświadczyć.

Kolejną kwestią, która związana jest z tym, co najpiękniejsze jest własna inicjatywa. Dawanie części siebie innym. W 2011 roku na dzień solidarności z osobami chorującymi psychicznie nasze stowarzyszenie przygotowywało program artystyczno-literacki. Była gra na akordeonie, na gitarze, recytacja własnych utworów. Wiele osób decydując się na pokazaniu własnych twarzy, zrobiło krok do przodu. Bo takie wystąpienie publiczne wymagało nie lada odwagi, by stanąć przed gronem obcych ludzi i grać swoją rolę. Niejeden zdrowy nie wyszedłby na scenę, dlatego wielkie uznanie otrzymali ci, którzy występowali po raz pierwszy. Każdy w ten sposób pokazał to, co ma najpiękniejszego w sobie.

Innym przykładem, który chcę przytoczyć to warsztaty z doradcą zawodowym. Początkowo trudno było znaleźć osoby, które byłyby zainteresowane podjęciem pracy. Zajęcia jednak miały na celu podwyższenie poczucia własnej wartości. Już po kilku pierwszych zajęciach grupa tak się otworzyła, że osoby były nie do poznania i nie mogły wprost doczekać się kolejnych zajęć. Świadczy to o tym, jak ważną rolę pełni pochwała, pozytywna opinia na temat drugiej osoby. Uwierzenie w siebie, że jestem potrzebna także jest tym, co najpiękniejsze. Czasem trudno zobaczyć to piękno w sobie, dlatego zdanie innych może być przełomem w spojrzeniu na siebie. Chcę przez to powiedzieć, że poczucie własnej wartości jest także jakimś pięknem. Jest pięknem, które ozdabia człowieka. Nie mówię tu o skrajnościach, ale o rozwiązaniu pośrednim. Nie chodzi mi o wpadanie w pychę ani o pogrążanie się w kompleksach. Z własnego doświadczenia wiem, że przełamanie się w sobie i wyjście do ludzi sprawia, że czuję się lepiej.

Wystąpienia publiczne mogą mieć charakter terapeutyczny. Uczą, jak pokazać siebie w pozytywnym świetle, uczą, jak się zaprezentować, co powiedzieć, jak się ubrać, jak zapanować nad stresem. Kiedy człowiek kroczy do przodu, podejmuje wyzwania każdego dnia to się rozwija i uczy na błędach. I ta możliwość rozwoju jest także ukrytym pięknem; czyni człowieka bogatszym

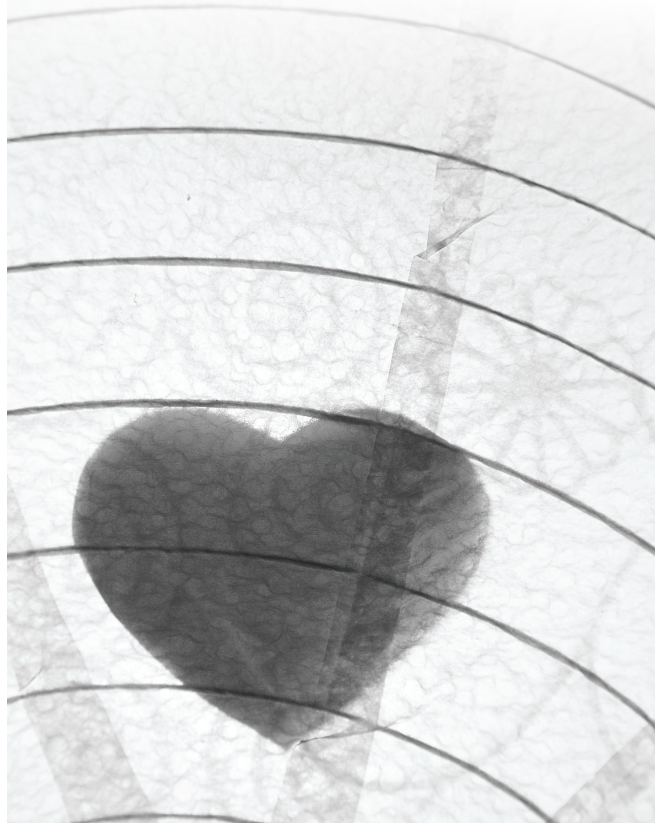
w różne doświadczenia. Uczy mnie, jak się zaprezentować przed potencjalnym pracodawcą.

Ijeszcze jedna kwestia to możliwość podzielenia się z innymi tym, co w nas najpiękniejsze. Nigdy nie zapomnę wizyty w szpitalu, gdzie dla przebywających tam dzieci wystawialiśmy bajkę „Kot w butach”. Było dużą radością sprawić tym dzieciakom uśmiech na twarzy. My, chorzy psychicznie daliśmy okruczeństwo miłości innym chorym – dzieciom. W takich przypadkach serce się cieszy, bo tak naprawdę nawzajem sobie pomogliśmy. Oni otrzymali od nas możliwość oderwania się od szpitalnej rzeczywistości, a my czuliśmy się dowartościowani i potrzebni. Czyż nie daliśmy tego co najpiękniejsze, czyli dar naszego serca?

Piękno, które tkwi w każdym człowieku czeka na odkrycie. W moim przypadku zawdzięczam to Bogu i innym ludziom, których poznałam. Znowu zaczęłam wierzyć w marzenia. Muszę tylko wymyśleć nowe, bo te, które kiedyś miałam już się zrealizowały. A nadzieja, która rozbłysła w moim sercu każe mi na nowo popatrzeć na cierpienie.

Jeśli kiedyś wyzdrowieję, to będę się cieszyć, jeśli nie – to też to przyjmę. Wierzę, że Bóg w swej wiecznej mądrości przygotował dla mnie piękne życie. Życie, w którym każde wyzwanie jest przygodą wraz z cieniami i blaskami codziennego dnia. Dlatego życzę wszystkim tego, co najpiękniejsze. Nie pozwólcie, aby to, co najpiękniejsze zostało zniszczone lub zapomniane. A nawet, gdy to się stanie, zadajcie sobie trud, by to odnaleźć, bo naprawdę warto.

Edyta Jarosz



fot. Robert Szwajdych

Kiedys mówiło się, że nadzieja to matka głupich.

Dzisiaj twierdzę, że nadzieja umiera ostatnia.

Moje życie było kiedyś tak ogromnie zagmatwane i zafałszowane... Nie mogłam pogodzić się z tym, że zachorowałam psychicznie w wieku dwudziestu ośmiu lat.

W końcu jednak zaakceptowałam to, przeżyłam, zrozumiałam i dowiedziałam się, co powinnam robić, aby było mi łatwiej.

Moja matka trzymała mnie pod kloszem, żeby następnie mnie opuścić. Wmawiała mi od dzieciństwa, że tato to zły człowiek – nienawidziła go i chciała zrobić z niego mojego wroga. Sama grała rolę tej dobrej, pozwalając mi na wszystko, co chciałam. Można powiedzieć, że jej metodą wychowawczą było zagłaskać kotka na śmierć. Nie mogłam wziąć miłości od matki, więc wzięłam ją sobie od ojca.

Mam kilka wspomnień, migawek z życia, które niewątpliwie ukształtowały mnie i moją drogę. Kiedy miałam 13 lat, matka ciężko zachorowała na kręgosłup i musiała pojechać do sanatorium. Do Łądko Zdroju zawieźliśmy ją całą rodziną – tato, mój brat Leszek i ja. Jechaliśmy wynajętą przez ojca – zawodowego żołnierza – karetką wojskową. Naszym kierowcą był młody chłopak, odbywający służbę w wojsku. To, co zapamiętałam najbardziej, to piękno zobaczonych wtedy, zza szyby samochodu, gór. Zapadły mi w serce na zawsze. Pamiętam też uczucie skrępowania kiedy po miesiącu pojechaliśmy po mamę i musiałam poznawać jej nowych znajomych z sanatorium. W drodze powrotnej do domu opowiadała o Panu Janku

Sekrety życia mojego



fol. Krzysztof Banach

i o jego zalotach do niej, tryskała energią. Nie podobało mi się to, miałam już dość jej gadania... Tato z kierowcą siedzieli w szoferce karetki, a ja, Leszek i matka w tylnej części. Widziałam przez szybę ojca, a matkę miałam naprzeciw siebie. W pewnym momencie wzięła do ręki zawieszony na szyi naszyjnik od pana Janka, takie tandetne byle co, i pocałowała. Nagle mój tato odwrócił się z uśmiechem do mamy, jeszcze chwila i zobaczyłby tę scenę z wisiorkiem... Poczułam fałsz! Moja mama opowiadająca o obcym faciecie, uśmiecha się do ojca. Po raz pierwszy w życiu zrobiło mi się go strasznie żal. Poczułam w sobie bunt i nienawiść. Byłam wściekła. Chciałam rzucić się na nią z pięściami, wytargać za uszy i wyrzucić jej w twarz, jak bardzo mi źle. Byłam jednak małą dziewczynką i nie dałam rady nic zrobić... Moja dusza krzyczała: nie opuszczaj mnie, nienawidzę cię, nie brudź mnie, nie zabiję cię, ale cię nienawidzę! Nie mogłam jednak przeciwstawić się dorosłej kobiecie, w dodatku mojej własnej mamie. Spojrzałam na mojego brata, starszego ode mnie o dwa lata, był taki smutny, patrzył przez szybę. Wystraszyłam się odczucia, które się we mnie wtedy pojawiło, myśli, że będzie chorował do końca swego życia i nie będzie wiedział dlaczego. A ja, co ze mną? Moje myśli krzyczały – Mamo to ja, Ela! Mamo, przecież to ja! Nie opuszczaj mnie!

Po pewnym czasie matka poznała kolejnego mężczyznę – też Jana

– młodszego od siebie. W końcu rodzice rozstali się. Zamieszkaliśmy u babci, mamy mojej mamy, w niewielkim pokoju: babcia, Leszek, ja, mama i Pan Jan. Zostawiliśmy tatę samego... Z początku jeszcze go odwiedzałam. Pamiętam jak pewnego razu poszliśmy z Leszkiem w odwiedziny... był taki szczęśliwy. Akurat przygotował sobie gołąbki na kolację i oczywiście poczęstował nas. Nie smakowały nam, ale zmusiałam się i zjadłam jednego, Leszek tylko połowę, żeby nie robić mu przykrości; chwaliliśmy, jakie to dobre. Tato był zachwycony i z radością proponował dokładkę, na co przerażeni krzyknęliśmy: nie!!! już się najedliśmy!

Po szkole podstawowej poszłam do Zasadniczej Szkoły Handlowej w Poznaniu. Tam poznałam Annę, z którą się zaprzyjaźniłam. Często spędzałyśmy ze sobą czas. Kiedy w szkole organizowano wyjazd do Rewala w ramach Ochotniczego Hufca Pracy, pojechaliśmy razem w większej grupie dziewczyn. Naszymi opiekunkami były nauczycielki ze szkoły. Zamieszkałyśmy w drewnianym baraku. Co drugi dzień pracowałyśmy w kuchni, a co drugi miałyśmy wolne. Tam zaczęłam poznawać co to przyjaźń, swoboda, a nawet miłość... Poczułam smak życia – z małej dziewczynki zaczęłam przeobrażać w młodą kobietę. Był to dla mnie dobry czas. Odnosiłam sukcesy, czułam się ważna dla moich koleżanek i kolegów. Czułam, że staję się silniejsza.

Pewnego razu poszliśmy z koleżankami do kawiarni „Zdrój” na dancing. Przechodząc przez jedną z sal zwróciłyśmy uwagę na dwóch chłopaków siedzących przy stoliku. Koleżankom spodobał się przystojny blondyn, a mnie jego kolega. Przekorny los chciał, że mną zainteresował się akurat Kazimierz – ów blondyn. Umówiliśmy się na randkę. Dziewczyny mi zazdrościły, ja jednak nie miałam przekonania i nie poszłam na to spotkanie. Wybrałam się za to z koleżankami do kawiarni „Muszelka” – i było miło, dopóki nie okazało się, że do kawiarni przyszedł także Kazimierz i poprosił mnie, żebym z nim wyszła na zewnątrz. Zapytał, czy nasza randka jest aktualna, a kiedy zaprzeczyłam, syknął w moim kierunku jakimś wulgaryzmem. Poczulałam się urażona, moja reakcja była natychmiastowa – obróciłam się na pięcie, aby odejść. Kazimierz jednak zaczął bardzo mnie przeproszać i namówił na następne spotkanie. Byłam taka młoda, nieśmiała, niedoświadczona. Nie umiałam się nawet całować... Był moim pierwszym chłopakiem. Wydawał się sympatyczny i delikatny, choć trochę brakowało mi u niego czułości, czułam się jakbym musiała odkrywać, że mu na mnie zależy. Wkrótce jednak po raz kolejny mnie obraził i na tym skończyła się nasza znajomość. Mimo wszystko byłam pełną radości optymistką.

Po powrocie do Poznania, w sierpniu 1977 roku Ania zapoznała mnie z Olą. We trójkę często chodziliśmy do różnych kawiarni, myśląc o poznaniu jakichś fajnych chłopaków. Pewnego razu wybrałyśmy się na Stary Rynek i poznałyśmy trzech młodych obcokrajowców. Dwóch z nich – Tom i Michael – zaczęło rozmawiać ze mną i z Anią, ale Ola poczuła się zostawiona na lodzie, ponieważ wkrótce Olav odłączył się od naszej grupy. Chłopcy pozostawali w Poznaniu przez kilka dni; Tom zdążył nawet wyznać mi miłość. Musieli jednak wrócić do swego kraju i pozostała nam korespondencja. Tom przysyłał mi widokówki z krajów, przez które podróżował; wracając do Afryki. Ania również otrzymywała widokówki od Michaela. A Ola; nie mogąc się pogodzić z porażką, nie chciała już nigdzie wychodzić z nami razem. Czułam, że jest zazdrosna o mnie. Dała temu wyraz, umawiając się

z Anią w mojej obecności na spotkanie na następny dzień. Niestety moja „przyjaciółka” przystała na to. Pomyślałam, że to nie w porządku, teraz ja poczułam się odepchnięta, niepotrzebna. Najpierw machnęłam ręką, myślałam, że poznam nowych ludzi, zaprzyjaźnię się z kimś innym. Niestety sprawy potoczyły się inaczej. Po tym wydarzeniu stałam się słaba i wylękniona. Próbowałam nawet powiedzieć Ani, że w jakiś sposób mnie zraniła, zdradziła, ona jednak stanowczo zaprzeczała. Wprawdzie po wielu latach przyznała, że nie potraktowała mnie dobrze, przeprosiła mnie nawet. Przez długi czas chodziłam jednak z kolcem wbitym w serce. Teraz myślę, że czułam się wtedy porzucona przez przyjaciółkę, tak jak przez matkę...

Niedługo potem, pewnego popołudnia, podczas spotkania z koleżankami z klasy, w kawiarni „Uśmiech” ogarnęło mnie coś przerażająco obezwładniającego. Jakby nagle pojawiła się nade mną ciemna chmura, spadła na mnie, całą mnie otoczyła. Przepęniała mnie rozpacz – Panie Boże nie opuszczaj mnie! Kto mi pomoże? Pytałam w myślach. Wyszłam z kawiarni będąc inną osobą, niż kiedy do niej wchodziłam. Szłam do domu jak zaszczuty pies, pod murami budynków. Nie umiałam wtedy jeszcze nazwać swego stanu, dopiero po latach zrozumiałam, że zachorowałam... Zamknęłam się w sobie na długi czas. Jestem osobą wierzącą i to trzymało mnie przy życiu. Przed popełnieniem samobójstwa powstrzymywał mnie lęk, że byłoby to grzech śmiertelny. Nienawidziłam siebie takiej, jaką się stałam. Czułam że już nic dobrego w życiu mnie nie spotka, że nikt mnie takiej nie pokocha. Postanowiłam jednak coś zrobić – Niech coś się dzieje, cokolwiek, nawet źle, byle się działo – myślałam. Sześć lat między 17. a 23. rokiem życia było dla mnie najgorszym okresem. Nim całkowicie pogrążyłam się w ciemności, pomyślałam, że pomoże mi tylko dobry psycholog i ktoś bezinteresowny.

Po trzech latach mieszkania u babci zbuntowałam się i powiedziałam „wracamy do domu” i tak się stało. Myślałam, że powrót do ojca i do naszego mieszkania pomogą mi. Matka jednak robiła z nami, co chciała, buntowała przeciwko ojcu,

straszyła nim, siała nienawiść. Ja nie byłam sobą, robiłam, co mi kazała. Tato długo nie wytrzymał i wyprowadził się do hotelu. Nie umiałam przeciwstawić się matce – chorej matce, chorej psychicznie, która niszczyła wszystko, co piękne. Tato płakał za nami – dowiadywałam się od matki, która z satysfakcją opowiadała, że chodzi po znajomych i krewnych, rozpaczając, że nie widuje swoich dzieci. Matka zabroniła mu nas odwiedzać w domu.

W 1982 roku tato ciężko zachorował na chorobę Bergera. Dowiedziałam się, że leży w Szpitalu Wojskowym przy ul. Grunwaldzkiej. Nie od razu poszłam go odwiedzić. Matka reagowała jakby się cieszyła, a ja nie wiedziałam, jak mam się zachować. Nie rozumiałam, co się właściwie dzieje, komu wierzyć. Poszłam w odwiedziny dopiero gdy dowiedziałam się, że mój tato umiera. Leszek był wtedy w Bułgarii. Na jednym z naszych ostatnich spotkań tata bardzo chciał mi „coś” dać. Urywającymi słowami, z wielkim wysiłkiem powiedział, że: w szufladzie są jeny... takie pieniądze... w pudełku od zapalek... Zajrzałam – i chociaż nie znalazłam tam żadnego pudełka, ani pieniędzy, poczułam się obdarowana czymś, co było o wiele ważniejsze, bezcenne – troską, miłością i nadzieją. Tato zmarł 4 czerwca 1982 r. Nie rozumiałam wtedy dlaczego, ale bardzo często jeździłam rowerem na jego grób. Czułam, że ten grób mówi do mnie...

Matka w tym okresie poznała kolejnego faceta – Felka. Znała go już wcześniej, jako kolegę z czasów szkolnych. No i zeszli się. Przyprowadzała go do naszego mieszkania. Na początku ich znajomości zostawiała mnie samą w tym dużym, nieprzytulnym, ponurym mieszkaniu i większość czasu spędzała u niego. W nocy też. Do domu przychodziła tylko czasami, często w jego towarzystwie. W tym czasie zaczęło się znowu ze mną dziać coś złego. Kiedyś śniło mi się, że jest ciemno i jedziemy z mamą zatłoczonym autobusem. Jesteśmy tak stłoczeni, że ściśnięta z jakimś facetem nie mogę się ruszać. W pewnym momencie czuję, że ów mężczyzna dotyka mojego uda i głaszcze, przesuwając rękę ku górze. Z niesamowitym trudem uwalniam rękę i zaczynam go bić, na oślep i po twarzy. Autobus się zatrzymuje,

facet przeciska się przez tłum ludzi i znika. Kiedy wszyscy wysiedli z autobusu, na chodniku zostaliśmy tylko ja i mama. Idziemy z początku razem, po chwili mama mnie wyprzedza, jestem zmęczona, nie nadążam za nią. Nie mam już siły iść dalej, wołam więc – mamo, zaczekaj! Ona odwraca się do mnie i pogania tylko, ale nie zatrzymuje się, nie czeka, idzie dalej, w końcu znika w ciemności. Ja zostaję sama. Po mojej prawej ręce jest park i ni to kwietnik, ni to grób, w środku jest ziemia, kładę się tam i słyszę przeraźliwy dźwięk dochodzący od strony tego parku, dźwięk jest coraz silniejszy, coraz bliżej mnie. I w tym momencie budzę się, otwieram oczy, słysząc jeszcze przez chwilę ten dźwięk. Nie mogę się ruszać. Mogę tylko patrzeć. Zobaczyłam mamę śpiącą na drugim tapczanie, chciałam ją zawołać, ale nie mogłam wydobyć z siebie ani słowa. Poczułam straszny lęk. Z ogromnym wysiłkiem straciłam nogę z tapczanu, dopiero wtedy to przerażające znieruchomienie odpuściło. Zerwałam się z tapczanu i jak poparzona dopadłam do kontaktu i zapaliłam światło. Matka się obudziła, ale zamiast zrozumieć mnie i pocieszyć, była na mnie zła...

W 1983 r. poznałam mojego przyszłego męża. Myślałam, że moje problemy zniknęły. Będę miała prawdziwą rodzinę – cieszyłam się. Moje dzieciństwo nie było udane, więc może teraz mi się powiedzie! Wkrótce zostałam szczęśliwą mamą – urodziłam syna – Karola. Czułam że, to dar od Pana Boga. Staralam się jak mogłam, jednak nie układało nam się najlepiej w małżeństwie. W 1988 r. trafiłam po raz pierwszy do Szpitala Psychiatrycznego w Gnieźnie, w którym wcześniej odwiedzałam swojego brata Leszka. Kiedy znalazłam się na oddziale nr 9 i przez okno zobaczyłam sąsiedni budynek, w którym leczył się Leszek, przeżyłam szok. Co ja tutaj robię?! Zadawałam sobie pytanie, ale od tego czasu traślałam tam jeszcze wiele razy. Za moim drugim pobylem w 1989 r. ordynator oddziału nr 9 pomogła mi, kierując mnie do swojej przyjaciółki psycholog – Marii. Po wyjściu ze szpitala razem z mężem pojechaliśmy do ośrodka, w którym przyjmowała. Pamiętam pierwsze spotkanie z nią – młoda piękna kobieta, która zachwyciła mnie nie tylko urodą, ale również sposo-

bem bycia. Była bardzo konkretna i bezpośrednia. Od razu powiedziała, że wszyscy w Ośrodku mówią sobie po imieniu i zapropomowała, żebyśmy i my przeszły na „ty”. Wtedy pierwszy raz podałyśmy sobie ręce, a potem nasza praca nad rozwiązywaniem moich problemów trwała wiele lat. Przecięcie raz lub dwa razy w tygodniu spotykałam się z Marią na indywidualnej terapii i brałam udział w spotkaniach grupowych.

Na jednej z sesji padło pytanie, czy kiedykolwiek w życiu chciałam powiedzieć komuś „nie opuszczaj mnie”. Z początku myślałam, że nie i nagle olśniło mnie – ależ tak chciałam to powiedzieć – mojej matce! A więc to ona mnie opuściła, została na pastwę losu... W 1990 roku, kiedy byłam w ciąży z moim drugim synem – Markiem, Maria zapytała mnie, czy chciałabym napisać list do matki? I napisałam. Maria z początku zaczęła go czytać, lecz nagle zdecydowała, że to ja powinnam. To było ogromne przeżycie – czytałam na głos o tym, że tak bardzo ją kocham i żeby mnie nie opuszczała i nie zostawiała mnie samej. Ostatnie zdanie listu brzmiało: „ja nie chcę nienawidzić, ja chcę kochać!!!”. Kiedy skończyłam czytać, Maria wzięła poduchę z fotela i trzymając w rękach powiedziała: a teraz wal! I wtedy wyrzuciłam z siebie, waląc pięściami w poduszkę te słowa, które zapadły mi w serce wtedy w karetce, kiedy byłam małą dziewczynką: „Nienawidzę Cię! Nie opuszczaj mnie, nie brudź mnie, nie zabiję cię, ale Cię nienawidzę!”. Następnie razem z Marią podarłyśmy ten list. Maria spytała, gdzie go chcę wyrzucić, wtedy postanowiłam, że do sedesu i tak zrobiłam – popły-

nał sobie do ścieków... Usiadłam w fotelu, a Maria ukucnęła przy mnie i powiedziała: „Udało się, jesteś bardzo dzielna, wyjdź z tym swoim pięknym ja”.

W 1990 r. urodziłam syna Marka, a w 1993 poczułam, że rzeczywiście uwolniłam swoje ja. Początkowo czułam się jak na huśtawce – wszystko, co w sobie gromadziłam przez te wszystkie lata wybuchło. Rozpoczął się nowy rozdział mojego życia. Zaczęłam krok po kroku stawać na własnych nogach, a z Marią umówiliśmy się, że będzie „trzymać mi poprzeczkę”. Walczyłam o swoje zdrowie pod jej czujnym okiem i zaczęłam dostrzegać, że ludzie mnie widzą, że jestem materialna, i że ja ich widzę. Na początku było ciężko, ludzie reagowali na mnie nie zawsze dobrze, przyjaźnie. Nie raz dostałam kopa. Z upływem czasu radziłam sobie jednak coraz lepiej. W moim małżeństwie nie działo się jednak dobrze, a wręcz było źle. Mój mąż kazał mi wybierać albo on, albo terapia u Marii. Wybrałam Waldka, lecz to nie pomogło – i tak opuścił mnie, dla innej, zabierając nasze dzieci. Karol miał wtedy 12 lat, a Marek 5. W następstwie tych wydarzeń przeżyłam piekło rozvodu. Jednak najbardziej było mi żal dzieci, które rozdzielono pomiędzy nas, rodziców. Karol został ze mną, a Marek z Waldkiem. Trudna to była sytuacja. Ja jednak nie poddawałam się. Wróciłam na terapię do Marii, która była mi wsparciem, służyła radą i pomagała się odnaleźć. Pewnego dnia spytała, czy kiedyś próbowałam sił w pisaniu? Przypomniałam sobie wtedy, że tak, i odkryliśmy, że mam



fot. Robert Szwajdych

artystyczną duszę, a pisanie sprawia mi przyjemność.

Dzięki Marii zaczęłam na nowo ufać drugiemu człowiekowi. Wierzyć, że życie jest piękne. Zaczęłam kochać. Moja terapia polegała na otwarciu się, wyzwoleniu ukrytego we mnie potencjału, mądrości, własnej wartości i różnych emocji, by móc dzielić się tym wszystkim z bliskimi mi osobami. Maria była osobą, której mogłam zaufa. Nie miałam przed nią tajemnic. Zakończyliśmy wspólną pracę, kiedy poznałam pewnego mężczyznę. Podziękowałam jej za opiekę, wsparcie, za wszystko, co dawała mi przez wszystkie lata ciężkiej pracy, za odnalezienie prawdy...

Zaczęłam być samodzielną, Zpoprzeczkę trzymałam już sobie sama, wiedziałam na co mnie stać. Zaczęłam widzieć swoją drogę. Znajomości z Grzegorzem nie będę jednak opisywać, ponieważ po pewnym czasie zrozumiałam, że mi nie służy i rozstaliśmy się. Po pewnym czasie wróciłam do Ośrodka Zdrowia Psychicznego,

tym razem na oddział dziennego pobytu i poddałam się dalszej terapii. Miałam okazję spotykać się z Marią, mijając ją czasami na korytarzu. Po pewnym czasie w trakcie rozmowy z poznaną wcześniej ordynatorką szpitala psychiatrycznego dowiedziałam się o poznańskim Środowiskowym Domu Samopomocy. Miałam wątpliwości, czy to wniesie coś nowego w moje życie, lecz pani ordynatorka przekonała mnie. W ten sposób na początku czerwca 2005 r. rozpoczęłam dalszą rehabilitację, która przeszła moje najśmielsze oczekiwania. Okazało się, że spotkałam tam wspaniałych ludzi! Dzięki ich wsparciu zaczęłam odkrywać nowe dziedziny, a moje życie nabrało rozpędu. Poczułam więcej pewności siebie. Zaczęłam na nowo czuć, przestałam bać się ludzi, zaufałam im, a nawet polubiłam ich. Cały czas otrzymywałam wsparcie i nauczyłam się je przyjmować. Przez te sześć lat właściwie stałam się nowym człowiekiem. Przypominałam sobie na przykład, że umiem i mogę tańczyć, nauczyłam się troszczyć o siebie i walczyć o swoje. Zaczęłam lepiej radzić sobie w relacjach z ludźmi i sama załatwiać

swoje sprawy. Rozwinęłam swoją fascynację sztuką, a w szczególności literaturą. Przez wiele lat nie przeczytałam żadnej książki, teraz czytam jedną po drugiej! Zagrałam jedną z głównych ról w przygotowanym przez nasz Ośrodek spektaklu, a nawet epizod w filmie. Podjęłam pracę – od dwóch lat pracuję w jednym miejscu! Wiem, że teraz mogę korzystać ze swego wewnętrznego bogactwa, które odkryłam jeszcze podczas pracy z Marią...

Życie jest surowe, ale i piękne, fascynujące. Wciąga mnie. A ja świadoma siebie staram się przeżywać i miłe chwile, i te gorsze. Pokonywać wyzwania, stawiając im czoła. Wciąż iść przed siebie i twardo stawiać kroki. Pragnę żyć tu i teraz, być naturalną, spontaniczną. A co dalej? To jeden Pan Bóg wie. Spotykam się z różnymi ludźmi, dowiaduję się od nich wielu ważnych rzeczy, potrzebuję ich – tu i teraz, i oby tak zawsze!

Elżbieta
Poznań

Nadzieja na lepsze jutro

- doświadczenia psychoterapii w grupie wielorodzinnej

Moja córka przebywała na Oddziale Dziennym na pl. Sikorskiego od października do grudnia 2009 r. Potem zaproponowano jej terapię w grupie rodzinnej. Na te spotkania córka zaprosiła mnie jako stałego uczestnika. Bardzo się ucieszyłam, że mogłam raz na dwa tygodnie wyjechać do Krakowa w asyście córki.

Pierwsze spotkanie odbyło się w grudniu 2009 r. Napełniło mnie to wrażeniami i pozytywnym nastawieniem. Pomimo że wszystko było nowe – nowi ludzie, nowe twarze, nieznani mi psychologowie, to jednak na ich twarzach rysowała się życzliwość i uśmiech. Podczas tych spotkań odbywających się co dwa tygodnie mogłam wysłuchać relacji innych rodzin: pacjentów i ich rodziców, którzy mieli również swoją historię związaną z chorobą i chorowaniem oraz podzielili się swoimi doświadczeniami. Były to historie trudne, ale dały mi przekonanie, że dzięki leczeniu i terapii rodzinnej mają oni mimo wszystko uśmiech na twarzy i bije od nich życzliwość i serdeczność. To utwierdziło mnie w przekonaniu, że właściwie moja sytuacja i choroba córki nie są aż tak straszne i dało mi nadzieję, że będzie dobrze. Z tym większym zapałem, a nawet tęsknotą uczestniczyłam w terapii.

Tam usłyszałam, że mogę mówić o sobie. Co mi dolega? Co mnie boli? Z czym mam problem? Co mnie może pocieszyć? Po takich pytaniach psychologów zrozumiałam, jak ukierunkować komunikację z moją córką, która również ukazywała swoje emocje i przekazywała na forum grupy z czym jej jest źle. Taka grupowa komunikacja pozwoliła mi zrozumieć pewne moje nieadekwatne zachowania i stopniowo eliminować je w coraz to pozytywniejszym kierunku. Robiłam to po to, żeby córkę wzmacniać, usamodzielniać, dodawać wiary i otuchy. Motywować do pracy i samodzielnego działania.

Uczestnicy grupy dawali w swych słowach wsparcie, wyrażali uznanie, słowne pochwały, co również motywowało do dalszego wgłębiania i rozmowy na temat relacji. Poza tym grupa stała się otwarta, życzliwa, dyskretna i poczułam się w niej bardzo komfortowo. Tak przemijały kolejne miesiące, a córka pilnowała terminów (środy), nie mogąc się doczekać, kiedy już pojedziemy do Krakowa.

Tak przyszedł październik 2010 r. i córka wróciła na przerwane studia. Bardzo się z tego ucieszyłam.

Pomimo wielu wahań i oporów. Choć na początku córka miała obawy związane z tym, że sobie nie poradzi, niewątpliwie grupa rodzinna dodawała jej wtedy wsparcia, zachęcając co dwa tygodnie: „Dasz radę! Uda się! Jesteś dobra!” Jako matka w sercu marzyłam, żeby się udało. Tak też się stało. III rok studiów zakończył się w czerwcu 2011 r. obroną pracy licencjackiej na ocenę bardzo dobrą. To było dla mnie ogromne szczęście i radość.

Niewątpliwie w tym wszystkim jest też pierwszoplanowa zasługa córki, że konsekwentnie przestrzegała terminów i pilnowała pracy na studiach. Jest w swym działaniu uparta, dokładna i skrupulatna. Potrafi zadbać o swoje sprawy już samodzielnie, bez żadnej pomocy. Pomimo chwil zwątpienia i niechęci, które czasem przychodziły odnajdywała siłę, żeby je pokonać. Ja asystowałam jej, podtrzymując jednocześnie na duchu. Niebagatelna, a mogę stwierdzić, że nawet główną rolę odgrywały tutaj: odpowiednio ukierunkowane leczenie i bardzo dobrze dobrane leki, które już w możliwie najmniejszej obecnie dawce stabilizują zdrowie mojej córki. Obecnie jest ona na I roku studiów magisterskich i uczestniczy w cotygodniowych spotkaniach terapeutycznych w grupie studenckiej. Ja jako matka pozostałam na terapii w grupie rodzinnej.

W dalszym ciągu uczestniczę w spotkaniach tej grupy. W miarę swoich możliwości staram się przekazy-

wać innym moje pozytywne doświadczenie wyniesione z tych spotkań. A są to:

- niezwykle przyjemna i rodzinna atmosfera grupy,
- życzliwość i szacunek na każdym kroku,
- umiejętne i taktowne prowadzenie rozmów przez terapeutów,
- wysoka erudycja psychologów prowadzących to spotkanie,
- możliwość podzielenia się problemami z ludźmi, którzy mają podobne trudności życiowe,
- poczucie komfortu psychicznego, wsparcia, uznania od pozostałych członków grupy,
- akceptacja swoich słabości i dążenie do ich wyeliminowania na rzecz pozytywniejszych działań w dalszym życiu!
- nieustanne dążenie pomimo choroby do celu, wyższego celu!

Grupa rodzinna daje wsparcie i jakby uczy żyć. Jak żyć z chorobą?! Jak pozytywne zdrowieć i pomagać w tym zdrowieniu?! Dlatego serdecznie zachęcam wszystkich, którzy spotkali się z chorobą, żeby nie tracić nadziei, ale dać się poprowadzić specjalistom, psychologom, lekarzom jakby za rękę. By uwierzyć w wyzdrowienie trzeba naprawdę chcieć i przede wszystkim nie bać się choroby oraz zgłosić się jak najszybciej na plac Sikorskiego. Życzę więc nadziei na lepsze jutro!

Uczestniczka terapii rodzinnej – Zofia



fot. Krzysztof Banach

O tym jak wygasiałam pożar

Jak nie parać się swoją chorobą, ale z niej zdrowieć? Zadałam sobie to pytanie w chwili, kiedy miałam przystąpić do pisania tego artykułu. Jak sprawić, by zwykła, niejednokrotnie odczuwana jako szara, rzeczywistość zamieniła się w wartą przysłowiowego zachodu przygodę do przeżycia, odległość do pokonania czy górę do zdobycia? Prostem wydaje się być ustalenie celu, jaki chciałoby się osiągnąć. Trudniejsze jest jednak mozolne i wymagające systematycznego wysiłku jego

codzienne realizowanie. Nawet nie myślę rościć sobie pretensji do udzielenia jakiegokolwiek porady w tym względzie. Tym, czym chciałabym się tylko podzielić na łamach czasopisma „Rodziny” jest kilka myśli i wrażeń, jakie powstają w moim zdrowiejącym umyśle...

Nie od razu Kraków zbudowano... mówi się w sytuacji, w której jakieś ludzkie działanie, jakaś ważna z osobistego punktu widzenia sprawa nie została jeszcze

pozytywnie rozpatrzona, dzieło jest jeszcze niewykonane. Tak ja nie od razu uświadomiłam sobie fakt mojej choroby. Nie od razu zaakceptowałam konieczność mojego pozostawania w szpitalu. Nie od razu widziałam wpływające dla mnie osobiście korzyści z udziału w każdym z punktów programu terapeutycznego, jaki był odgórnie ustalony na każdy dzień pobytu w klinice. Nie od razu także spostrzegłam konieczność mojego dalszego udziału w programie terapeutycznym w oddziale

dziennym. Nie od razu dostrzegałam zalety psychoterapii i wypływające z tytułu udziału w takich spotkaniach korzyści. Wiele myśli w mojej głowie pojawiło się nie od razu.

Uświadomienie sobie mojej choroby nie było odkryciem ani spektakularnym, ani nagłym. Przeciwnie, działo się to (podobnie zresztą jak cała moja chorobowa, urojona rzeczywistość) w czterech ścianach umysłu, skrytości jego najgłębszych zakamarków i kątów. Nie wiem, co obserwowali przebywający wtedy w moim otoczeniu inni pacjenci, terapeuci czy choćby rodzina. Czy dokonujący się w moim umyśle proces „wygaszania pożaru urojeń” i przekształcania się błędnej interpretacji rzeczywistości w odczytywanie tej rzeczywistości w sposób bardziej realistyczny przebiegał tylko w moim własnym umyśle? Czy może jego przejawy widoczne np. w zachowaniu czy ogólnym samopoczuciu dostępne były również innym przebywającym ze mną osobom? To wiedzą pewnie tylko osoby, które mi się przyglądały. Osobiście rozumiem moje zdrowienie jako właśnie „wygaszanie pożaru urojeń”. W miejsce niegdyśszych oparzeń ognia, czyli szalonych myśli pojawiał się tak jakby nowy rodzaj widzenia rzeczywistości w sposób jakby tego ognia nigdy nie było, jakby pożar nigdy w rzeczywistości nie zaistniał. W związku z tym nie był też w stanie nikogo poparzyć, ani spalić. Urojone niebezpieczeństwo nigdy nie zaistniało, ale było wytworem własnego umysłu, który mnie oszukał i okłamał. Nie jest łatwo wówczas, kiedy myśli kłamią...

Ale ostre zderzenie rozpędzonego BMW urojeń z betonowym murem rzeczywistości też nie jest proste. Trzeba na nowo się przekonać, do czegoś niewspółmiernie przeciwnego czy odmiennego od dotychczas przyjmowanej jak dogmat w religii niepodważalnej wizji świata, swojej własnej w nim osoby i innych ludzi. Te niepodlegające żadnej i z nikim dyskusji, a z drugiej strony bezkrytycznie przeze mnie przyjmowane przekonania powstałe we własnym, daleko wykraczającym poza normalny sposób funkcjonowania umyśle, mam nadzieję, na swoje własne i innych szczęście, w końcu zostały przeze mnie obalone. Gdyby nie fakt, że odkrycie to było powodem przyjmowania lekarstw,

a nie np. mojego samoistnego wyzdrowienia, to sama sobie przyznałabym Nobla.

Życie nie po to tylko jest, by brać. Życie nie po to, by beczynnie stać. I żeby żyć, siebie samego trzeba dać

Wzniosłe słowa piosenki śpiewanej przez Stanisława Sojkę mówią: „Życie nie po to tylko jest, by brać. Życie nie po to, by beczynnie stać. I żeby żyć, siebie samego trzeba dać”. Myślę, że jako dobra, w znaczeniu sumienna, pacjentka dałam z siebie może nie wszystko, ale dużo tym, którzy mieli tę przyjemność spotkać się ze mną podczas chociażby trwania swoich medycznych studiów (w czasie pobytu na oddziale dziennym zgodziłam się wziąć udział w spotkaniu ze studentami medycyny, z którymi dzieliłam się swoimi doświadczeniami oraz przemyśleniami związanymi z chorobą, a także odpowiadałam na zadawane mi pytania). Myślę, że ta świadomość posiadania choćby minimalnego wpływu na rzeczywistość (miałam prawo odmówić spotkania ze studentami) w sytuacji mojego pozostawania w leczeniu psychiatrycznym miała ogromną (o ile nie decydującą) rolę w przyjęciu przeze mnie myślę, że bardzo aktywnej i sumiennej postawy wobec procesu mojego leczenia. O ile decyzja o moim dłuższym pozostaniu w klinice nie była podejmowana przeze mnie osobiście, o tyle decyzję o dalszym leczeniu na oddziale dziennym i ambulatoryjnie podjęłam zupełnie sama. Był to poniekąd efekt wcześniejszej terapii, a także (co myślę, że było efektem przyjmowania leków) budzącej się we mnie świadomości mojej choroby, powolnego, bo powolnego, ale mam nadzieję trwałego wybudzania się adekwatnych do zdarzających się sytuacji myśli i ogólnie pojętej bardziej realnej interpretacji codziennej rzeczywistości. Odkąd bowiem uświadomiłam sobie moją chorobę, odtąd nie miałam problemów z podjęciem decyzji: leczyć się, czy tego leczenia zaniechać. Jasne dla mnie stało się, że jeśli tak ciężko zachorowałam (uważam moją chorobę za ciężką), to moja decyzja o leczeniu (przyjmowaniu lekarstw) i uczestniczeniu w proponowanych mi formach psychoterapii to tak wiele znacząca w biurokratycznym systemie formalność, bez której na

tym etapie, na jakim się znalazłam mogłabym zakończyć w niej swoje uczestnictwo. A tego nie chciałam!

Nie chciałam i w dalszym ciągu nie chcę jeszcze kończyć uczestniczenia w psychoterapii. Choć myślę i w pewnym sensie chciałabym doczekać tego momentu, w którym z czystym sumieniem powiem sobie i innym: udało się, moje leczenie dobiegło końca, w końcu jestem osobą zdrową. Szczerze mówiąc marzę o tym, by w pewnych momentach przyspieszyć czas i nadać mu swoje własne tempo trwania dostosowane do mojego zdrowienia w tym sensie, żeby moja choroba i zdrowienie było tylko chwilą, jednym westchnieniem, jedną myślą, jednym momentem który tak jak szybko zaistniał, tak również szybko może ulec zapomnieniu, być wymazanym z pamięci epizodem zdarzenia, które miało miejsce, aczkolwiek tylko przelotnie. Rzeczywistość bywa jednak nieco inna niż ta, którą w tym danym momencie chciałabym spostrzegać. Jak napisałam w poprzednio publikowanym artykule „Jedno westchnienie, jedna myśl” przede mną jeszcze długa droga walki o to, by było lepiej.

To „lepiej” oznacza dla mnie przede wszystkim poczucie satysfakcji z dobrze i twórczo wykonanej pracy, z wykorzystania każdej jednej chwili w stopniu najwyższym z możliwych. To pełne zaangażowanie w codzienne wykonywane zadania i świadomość, że na tym etapie, na którym obecnie jestem dałam z siebie wszystko to, co mogłam dać. Co w efekcie wraca do mnie w postaci dobrego samopoczucia. Jest to mój osobisty wyznacznik, tak jakby miara mojego zdrowienia.

Czy coś ją potwierdza? Nie wiem. Ale z całym przekonaniem podpisuję się pod słowami Bogdana Suchodolskiego, który pisał, że: „Człowiek jest stworzeniem, które chce i potrafi żyć na własne ryzyko, stworzeniem, które na wszelkie <<dla czego>> odpowiada dumnie, <<bo takie są moje obyczaje>>”.

Joanna – pacjentka



fot. Melania Wirth

Kołysał nas łagodny wiatr...

Obozie żeglarskim dowiedziałam się przypadkiem jakieś 3 tygodnie wcześniej. Od razu zapaliłam się do tego pomysłu, gdyż już raz byłam na podobnym obozie i przywiozłam z niego same dobre wspomnienia. Wykonałam krótki telefon do Agnieszki Lewonowskiej – głównej organizatorki i okazało się, że szczęście mi sprzyja – były jeszcze wolne miejsca i Agnieszka wpisała mnie na listę chętnych osób i poinformowała o spotkaniu przedobozowym.

Na spotkaniu tym poznaliśmy się z całą grupą wyjeżdżających na obóz (w sumie 9 osób), uzyskaliśmy szczegółowe informacje, jak się przygotować oraz co koniecznie należy ze sobą zabrać. Ponadto dowiedzieliśmy się, że w tym roku co prawda nie udało się uzyskać dofinansowania na obóz ze środków publicznych, ale Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” postanowiło sfinansować nam ten wyjazd. W tym miejscu chciałam złożyć ukłon i podziękowanie Zarządowi i członkom tego Stowarzyszenia – odebrałam to jako wyraz troski i opieki, jaką można dostać tylko od Rodziny.

Podróż upłynęła nam w nastroju oczekiwania i obietnicy przygody. Pod wieczór dotarliśmy na miejsce – do miejscowości Przełazy w województwie lubuskim nad malowniczo położonym jeziorem Niestysz. Zakwaterowaliśmy się i zwiedziliśmy ośrodek Agawa oraz okolicę.

Przez cały czas obozu formalnie i organizacyjnie byliśmy „przytuleni” do obozu dziecięco-młodzieżowego, gdzie druhem komendantem był człowiek nazywany Pipsonem. To on był naszym kapitanem pierwszego dnia żeglowania, wcześniej jednak odebraliśmy od niego sprzęt na łódkę: kamizelki asekuracyjne, wiosła, bosak i koło ratunkowe. Tak zaopatrzeni udaliśmy się na pomost i zapakowaliśmy się do łódki. Pływaliśmy na łódce typu DZ, której nazwa jak wyjaśnił nam nasz późniejszy kapitan Mikołaj, pochodzi od pierwszych liter słowa DZiesięć, bo tyle osób mieści się na łódce.

Pierwszego dnia żeglowania odczułam lekką panikę, jeszcze przed wypłynięciem, kiedy usłyszałam komendę: „Przeciągnij foka za wantą” – „cholera, co to jest wanta” pomyślałam. Mam bowiem kontakt z żeglowaniem raczej sporadyczny, średnio raz na kilka lat i z reguły pomiędzy kolejnymi wyjazdami wszystko zapominam. Stopniowo jednak w miarę pływania słownictwo zaczęło nam się przypominać: foki, szoty, groty, wanty, fały, knagi, miecz, kokpit – posługiwaliśmy się tymi pojęciami coraz sprawniej każdego dnia. Nauczyliśmy się także rozpoznawać i nazywać wiatry: bejde-wind, półwiatr, baksztag, fordewind, poznaliśmy, czym jest ostrzenie, a czym odpadanie.

Nowością dla mnie było to, że zostaliśmy kolejno dopuszczeni do steru, a także do wydawania komend. Dotychczas większość z nas żeglowała głównie jako załoganci,

bycie sternikiem i kapitanem łódki to było nie lada wyzwanie. Mobilizował nas do tego szczególnie i dopingował Artur Dareń – drugi obok Agnieszki opiekun na obozie. Mieliśmy poczucie, że wierzył w nasze możliwości nawet wtedy, gdy my sami taką wiarę traciliśmy, a to też się zdarzało.

Mimo powtarzającego się codziennie stałego rytmu zajęć nie narzekaliśmy na monotonię. Każde żeglowanie było trochę inne, gdyż zmieniały się warunki atmosferyczne i poziom naszych umiejętności. Oprócz samego żeglowania mogliśmy także uczestniczyć w wykładach z teorii żeglowania, budowy łódki, a także popробować ćwiczenie podstawowych węzłów. Wieczorami można było popłuskać się w jeziorze, popływać wpław, wyjść do lasu czy na spacer. Hitem sezonu były też: gra karciana remik oraz planszowa gra słowna scrabble. Ostatniego dnia czekała nas niespodzianka – kto chciał, mógł dodatkowo popływać na omedze, mniejszej i bardziej zwrotnej łódce.

Myszę, że obóz wszystkich nas nauczył pewnej dyscypliny – komend kapitana bowiem się nie kwestionuje, tylko posłusznie wykonuje, od tego bowiem zależy nie tylko komfort pływania, ale też bezpieczeństwo całej załogi na łódce.

Dla mnie wyjazd ten był też po prostu dobrym wypoczynkiem – po trudnym i raczej pracowitym dla mnie roku, nabrałam sił i nowej chęci do życia i działania.

Anna Liberadzka

REJS „POGORIA”

W DNIACH 15 I – 24 I 2010 R.

W nagrodę za wytężoną i wydajną pracę w naszym pensjonacie, ale też w poszukiwaniu nowych wyzwań, parę osób spośród nas, pracowników po kryzysach, pojechało – przy wsparciu naszego kierownictwa – na wspaniałą, jak się miało okazać, wycieczkę – rejs barkentyną „Pogoria” po morzu Liguryjskim i Tyrreńskim. Dla niewtajemniczonych – wyjaśniam: morza owe mieszczą się na mapie u północno-zachodniego wybrzeża Włoch. Zwiedziliśmy, zawijając do portów naszym statkiem: Imperię, Monako, Niceę, Elbę i Livorno.

Wsiadliśmy na statek w Imperii – wymieniając się składem z młodzieżą, która tak jak i my przez kilka dni żeglowała na „Pogorii”. Po krótkim załadunku żywności, mogliśmy wreszcie wsiąść na statek, gdzie pierwsze dość potężne zaskoczenie – kajuty nie miały drzwi. Tylko kajuta pani Agnieszki je miała, dodajmy – oficer naszej wachty, bo jeszcze w autokarze po drodze do Imperii podzielono nas na 11-osobowe wachty pełniące dyżury np. w mesie i kambuzie (kuchni) – była to tzw. wachta gospodarcza. Na wachcie nawigacyjnej wypatrywaliśmy różnych światełek w nocy czy też rzeczy pływających w morzu (np. delfinów, które udało mi się raz zobaczyć) i meldowaliśmy – co wypatrzyliśmy naszemu oficerowi.

Poza tym mnie i Melanii dane było na wachcie nawigacyjnej uczyć się sterować statkiem, co Melanii szło wyśmienicie, natomiast ja na płaskim morzu, kierując kołem, rozkołysałam statek, co wprowdziło w „żółtą gorączkę” osobę, która mnie instruowała. Na swoje usprawiedliwienie miałam to, że byłam już trochę zmęczona wrażeniami całego dnia (kierowałyśmy pod wieczór i oczka same się kleiły, a tu trzeba było uważać i teraz już wiem, że trzeba czekać, aż podziałka na wskaźnikach odchyli się co najmniej o pięć stopni i dopiero wtedy przesunąć koło.

Co mnie dostarczyło najwięcej przeżyć – to wychodzenie na reję. Jeszcze w porcie Imperii pani Aga uczyła nas, jak się wychodzi na reję i jak się wiąże linkami żagiel do rei. Ale co innego wyjść sobie na reję w porcie, gdy nie kołysze statkiem, a co innego na pełnym morzu. Co prawda tak się złożyło, że kapitan kazał nam wychodzić na reję przy spokojnym morzu – lekko falującym, ale trochę mnie to przerażało. Ale jak tylko zobaczyłam, jak koleżanka śmiga po tych rejach (ona, która przez pierwsze dni rejsu miała chorobę morską), będąc gotowa do tego na każde wezwanie kapitana, i jak Aga i nasz starszy wachty Janek również się nie ociągają – no to się w końcu ośmieliłam się i 2 razy – raz z lewej strony rei, raz z prawej – weszłam na nią i zwiјаłam żagle.

Czy ja już pisałam o poczuciu humoru i pogodzie ducha załogi tego statku? – czy to stała załoga (w skład której wchodził bosman, mechanik, kuk, kapitan) czy też żeglarzy, miłośników żeglowania, którzy wieczorami opowiadali nam o swym ciekawym życiu godzinami

i człowiek wcale nie czuł się ani znudzony tymi opowieściami, ani zmęczony po trudach całego dnia. Chcieli i umieli żartować.

Osobne słowa o kapitanie (kpt. Maciej) – który normalnie pływa na okrętach marynarki wojennej i mimo tak poważnej specjalizacji – on również często z nas żartował i wykazał się wielką wyrozumiałością w stosunku do nas. Bardzo pogodny człowiek poza tym. Dodajmy – przestrzegam wszystkich, których te parę słów wspomnień ośmieliło i też chcieliby pożeglować trochę – czy to na „Pogorii”, czy też gdzie indziej. Otóż – kapitanowi się nie kłamie – przemilczmy szczegóły, bo będziecie musieli myć szklanki po wszystkich. Tak więc kapitanowi nie kłamiemy.

Woda. Mieliśmy przykazane ją oszczędzać i tak też czyniliśmy (by starczyło dla wszystkich – przynajmniej tej słodkiej). Natomiast wody w WC można było używać „skolko ugodno”. Nie chodzi o to, że chodziliśmy niedomocy. Wręcz przeciwnie – myliśmy się po kilka razy dziennie, dodajmy cali, albowiem, gdy się np. schodzi z rei – człowiek jest spocony od stóp do głów i marzy tylko o prysznicu. Chodziło o to, by wodę słodką oszczędzać tak, jak to czynimy lub czynią niektórzy np. w domu, tzn. myć zęby przy zakręconym kranie, albo namydlać się pod prysznicem bez puszczonej z kranu wody – potem można się było opłukać porządnie.

Kajuty. Nam trafiła się ta o wdzięcznej nazwie: kubryk przejściowy prawy. Jako że nie miała ona drzwi, podobnie jak kubryk przejściowy lewy, w którym była zakwaterowana część mężczyzn z naszej wachty – żartowaliśmy, że dostali oni najlepszą kajutę, bo tę z widokiem na rozbierające się dziewczyny, co tym szelmom od razu poprawiło humory.

Wachty. Oj, było ciężko – szczególnie gdy podczas psiej wachty od godz. 24.00 do 4.00-ej nad ranem lał się na nas strumieniami deszcz przez „bite” 4 godziny. A tu trzeba było pełnić wachtę nawigacyjną. Na szczęście wiedzieliśmy od poprzedniej wachty, że leje i ubraliśmy się w kaloszki, sztormiaki, rękawiczki w cudzysłowie nieprzemakalne (tzn. podczas tej wachty całkowicie przemokły mi właśnie rękawiczki) i dało się jakoś wytrzymać – nawet humory dopisywały. Nasz starszy wachty chodził po pokładzie, dożywiał nas cukierkami i opowiadał kawały, ale przede wszystkim czujnym okiem sprawdzał, czy wszystko jest w porządku.

Choroba morska. Akurat ja nie miałam, może dlatego, że nie kołysało nami tak bardzo. Reszcie towarzystwa z naszego hotelu przeszło po dwóch dniach.

Porty. I tu wypadałoby wreszcie opisać, co zwiedziliśmy. Co nas urzekło, co zaciekało we Włochach i troszkę we Francuzach, jako że Nicea to już Francja – Lazurowe Wybrzeże – a tam też byliśmy.

Więc na początek – Imperia. Przyjemne miasteczko za Genuą, z górzystymi okolicami i Włochami elegancko ubranymi, co prawda dla nas oni byli poubierani trochę za ciepło, bo przy 12°C nam wystarczała rozpięta kurtka, oni zaś chodzili opatuleni w szaliki i kożuchy (ale można to było zrozumieć – dla nich była to już temperatura bardzo niska). W ubiorach dominowała połyskująca czerń i trochę szarości. Przeszliśmy się kilka razy po mieście głównymi uliczkami, rozpoczynając fotografowanie wszystkiego, co się dało.

Następne było Monako. Zachwyciło nas ono przepięknymi jachtami ustawionymi w zwykłym porcie czy też w osobnym małym księżęcym porcie; zachwyciło czystością na ulicach i przepięknym parkiem przy równie pięknym budynku kasyna – słynnego na cały świat, do którego wchodzi się tylko w strojach galowych, więc niektórych chętnych z naszej paczki, którzy chcieli zobaczyć kasyno od środka czekało duże rozczarowanie – w strojach sportowych tam po prostu nie wpuszczano.

W Monako zwiedziliśmy Muzeum Morskie: sale z prehistorycznymi szkieletami zwierząt żyjących dawniej w morzu oraz salę z wielkimi akwariami, w których pływały egzotyczne ryby. Mnie najbardziej zachwyciły pomarańczowe rybki znane mi z kreskówki „Gdzie jest Nemo?”. Potem przeszliśmy przez kolejny pięknie utrzymany park przy Muzeum i dotarliśmy do miejscowej katedry, którą również dane nam było zobaczyć od środka. Następnie było już zupełnie blisko do Pałacu Książąt Monako – Pałacu obecnie panującego – księcia Alberta. Pałac okazał się być dość czujnie pilnowany przez straż pałacową, ale zdjęcia można było robić, co też z chęcią czyniliśmy, co prawda tylko na zewnątrz budynku, ale zawsze. Zadowoleni z tak przyjemnego zwiedzania krótkim spacerem powróciliśmy na naszą „Pogorię”.

Nicea. Następna była Nicea. Miasto na Lazurowym Wybrzeżu Francji, z wielką kamienistą plażą, z temperaturą sięgającą w styczniu 15°C, gdzie ujrzyć można było kąpiących się w morzu ludzi. Nam również było tam ciepło. Poopalaliśmy się tam trochę podczas spaceru ulicami miasta i siedząc przy plaży pod palmami. Dziewczyny „nurkowały” w sklepach, np. w Galerii „La Fayette”. Lazurowe wybrzeże okazało się być rzeczywiście lazururowe – kolor tego morza na długo zapamiętam.

Elba. Co tu dużo mówić – na Elbę należy się przeprowadzić, gdy już będzie się na emeryturze. Spokój, cisza, przyroda pięknie wkomponowana w zabytki z czasów, gdy więziono tu Napoleona Bonaparte. Ludzie przyjacielscy, np. Polka spotkana przez nas przypadkowo, pracująca na wyspie, ciekawie nam opowiedziała o swej pracy i skierowała na odpowiednią drogę, by dojść do muzeum Napoleona.

Na schodach wijących się wzdłuż uliczki – zaskoczenie. Błędnik w naszych głowach po kilku dniach żeglowania – daje o sobie znać i wchodząc na kolejne stopnie, czujemy lekkie zawroty głowy. Ale Elba i widoki z niej się roztaczające wynagrodziły nam wszelkie niedogodności. No, coś pięknego! Tam też stała gdzieś palma na tej Elbie, na którą wszyscy z naszej grupy zwrócili uwagę i mają na zdjęciach – o grubym pniu, lekko obciosana dołem, z pięknym pióropuszem zielonych liści.

Livorno. Tutaj zachwycił nas targ i restauracja, gdzie Lzjedliśmy pizzę. Targ zachwycił bogactwem oferowanych produktów, jak również kolorami tychże. Livorno było ostatnim portem, do którego zawitaliśmy. Po nas na „Pogorię” wsiadła młodzież ze szkoły katolickiej, która niemalże od razu zajęła się zwijaniem i rozwijaniem żagli. Bardzo pracowici ludzie. My zaś, po końcowym obfotografowaniu naszej załogi i pożegnaniu załogi stałej, wsiedliśmy do autokaru i pomknęliśmy nim w kierunku Polski. Podczas rejsu mieliśmy wielkie szczęście do pogody, która (wyłączając naszą pamiętną wachtę) była wspaniała, jak również do ludzi, których wesołe opowieści o ich życiu zasłyszane w mesie podczas rejsowych wieczorów i nocy – będziemy długo wspominać.

Poza tym nie omieszkaliśmy całą załogę zaprosić do odwiedzenia Krakowa, a jak już w nim będą – do wstąpienia do naszego pensjonatu „U Pana Cogito”, którego kierownictwu bardzo dziękujemy za tę wycieczkę, albowiem okazała się być – przynajmniej dla mnie – przygodą życia. Czułam, że żyję pełnią życia i że nie ma dla mnie rzeczy niemożliwych. Będę przypominać sobie ten rejs w momentach trudnych, gdy czasem przychodzi kryzys, bo po burzy i sztormie zawsze wychodzi słońce.

Małgorzata Wilk

Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychiczenie „Rodziny”

Cele i plany

Od wielu lat Stowarzyszenia z Radomia, Rzeszowa, Sandomierza, Lublina współpracują merytorycznie i programowo z Krakowem. Tu w Krakowie czerpaliśmy wiedzę z dorobku i doświadczeń zarówno

z Krakowskiej Psychiatrii, ale także krakowskiego Stowarzyszenia Rodzin. Tu zawsze spotykaliśmy się z życzliwością, gwarancją pomocy i wsparcia.

Na jednym ze spotkań w Krakowie – w czasie ubiegłorocznego Forum – zrodziła się

myśl nadania tej współpracy ram formalnych poprzez powołanie Federacji Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychiczenie, formalne zacieśnienie współpracy i podejmowanie wspólnych inicjatyw. Kilka miesięcy później, w miesiącu listopadzie odbyło się pierwsze zebranie założycielskie. Uchwalono statut,

dokonano wyboru władz i przygotowano dokumenty do rejestracji w Sądzie Okręgowym w Krakowie.

Federacja posiada osobowość prawną, opiera swoją działalność na pracy społecznej ogółu członków, a jej siedzibą jest miasto Kraków.

Jakie stawiamy sobie cele, jakie snujemy plany?

- Zakładamy działalność na rzecz edukacji społeczności naszych środowisk i wpływanie na kształtowanie właściwych postaw wobec osób chorujących psychicznie.
- Podejmować będziemy inicjatywy na rzecz szerokiego włączania osób chorujących psychicznie w życie zawodowe. Kraków ma duże i sprawdzone doświadczenia w tym zakresie; chcemy z nich korzystać w naszych regionach.
- Podejmiemy wysiłki na rzecz skutecznego reprezentowania interesów członków Federacji wobec władz administracyjnych, samorządowych i społecznych w kraju i za granicą i egzekwowania przysługujących im praw.
- Federacja koordynować będzie działania na rzecz rozwoju sieci oparcia dla osób chorujących i ich rodzin.
- Zabiegać będziemy o podniesienie poziomu opieki zdrowotnej i środowiskowej dla osób chorujących psychicznie.

- Federacja prowadzić będzie działalność szkoleniową pod różne potrzeby Stowarzyszeń i ich członków.
- Organizować będziemy spotkania, konferencje, sympozja dotyczące problemów osób chorujących psychicznie i ich rodzin.
- Wspierać będziemy rozwój i działalność stowarzyszeń rodzin w całej Polsce.
- Praca Federacji oparta będzie na szerokiej współpracy z władzami wszystkich szczebli i tworzeniu sprzyjającego klimatu do opiniowania kierunków rozwoju psychiatrii i wdrażania Narodowego Programu Zdrowia Psychicznego oraz Rozporządzenia Rady Ministrów w tej sprawie.

Fundusz i majątek Federacji stanowią będą składki członkowskie, dobrowolne wkłady i wpłaty członków, dotacje, darowizny, inne wpływy i dochody z działalności statutowej i gospodarczej, środki pozyskiwane z Unii Europejskiej.

Władze Stowarzyszenia:

Zarząd

1. Agnieszka Lewonowska-Banach – prezes (Kraków)
2. Jolanta Gierduszewska – zastępca prezesa (Radom)
3. Barbara Oleksińska – sekretarz (Rzeszów)
4. Małgorzata Kowalewska – (Lublin)

5. Anna Wasieczko – (Kraków)

Komisja Rewizyjna:

1. Anna Martynowska – przewodnicząca (Wrocław)
2. Wiesława Kot – członek (Radom)
3. Maria Gnap – członek (Rzeszów)

Założyciele Federacji:

1. Stowarzyszenie Rodzin Zdrowie Psychiczne z Krakowa
2. Lubelskie Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne”
3. Stowarzyszenie Chorych na Schizofrenię i inne Choroby Psychiczne, Ich Rodzin i Osób z Nimi Sympatyzujących „Otwarty Krąg” z Wrocławia
4. Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego „Wzajemna Pomoc” z Radomia
5. Sandomierskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Zdrowia Psychicznego „Nadzieja”
6. Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł” z Rzeszowa

Zapraszamy inne Stowarzyszenia Rodzin z terenu całej Polski do współpracy i przystąpienia do Federacji. Członkiem Federacji może być Stowarzyszenie zrzeszające rodziny, natomiast inne Stowarzyszenia działające na rzecz osób chorujących psychicznie mogą być członkami wspierającymi.

Barbara Oleksińska

Badanie, leczenie i rehabilitacja osób z zaburzeniami psychicznymi

Rozdział VI

Oile omawiane powyżej przepisy nie wzbudzały większych kontrowersji i problemów interpretacyjnych i praktycznych, o tyle zupełnie inaczej sytuacja wygląda przy art. 11 u.o.z.p. Stanowi on, że „Świadectwo o

stanie zdrowia osoby z zaburzeniami psychicznymi, orzeczenie, opinię lub skierowanie do innego lekarza lub psychologa albo zakładu opieki zdrowotnej – lekarz może wydać wyłącznie na podstawie uprzedniego osobistego zbadania tej osoby. Skierowanie do szpitala psychiatrycz-

nego wydawane jest w dniu badania, a jego ważność wygasa po upływie 14 dni”.

Kluczowy problem to konieczność Kosobistego zbadania pacjenta. Każde badanie psychiatryczne zmierza do ustalenia, jaki jest aktualny

stan zdrowia psychicznego pacjenta. Klasyczne badanie psychiatryczne obejmuje wywiad podmiotowy (tzw. fachowo autoanamnezę) oraz wywiad przedmiotowy, czyli dane zewnętrzne uzyskane nie bezpośrednio od chorego, lecz od jego rodziny, współmieszkańców czy tych, którzy sprawują nad nim bezpośrednią opiekę oraz mają z nim stały kontakt umożliwiający stałe obserwowanie.

Z treści art. 11 u.o.z.p. wynika, że ustawodawca preferuje behawioralną metodę badania – oprócz wywiadu z pacjentem diagnosta go obserwuje. Z zachowania badanego można bowiem wiele dowiedzieć się o jego stanie zdrowia. Przykładowo: chory cierpiący na natręctwa będzie stale wycierał ręce i „dezynfekował” otoczenie lub rozmawiał z niewidocznymi osobami, jeżeli ma omamy słuchowe.

Typowe badanie psychiatryczne polega na wywiadzie z osobą chorą, tj. na prowadzeniu z pacjentem rozmowy.

Sam sposób przeprowadzenia wywiadu będzie uzależniony od wielu czynników: wieku pacjenta, jego wykształcenia, nastawienia do badającego.

Wywiad przedmiotowy jest o tyle trudny do przeprowadzenia, że osoby, z którymi lekarz rozmawia, nie zawsze podają wszystkie informacje. Czasami nie mówią o pewnych faktach w ich ocenie nieistotnych albo świadomie – chcąc je zataić.

Zbierając dane do wywiadu psychiatrycznego, badający przeważnie koncentruje się na:

- danych personalnych chorego – imię, nazwisko, data urodzenia, dane personalne rodziców, adres, wykształcenie, stan cywilny i rodzinny;
- informacjach o ogólnym stanie zdrowia badanego i jego krewnych, z uwzględnieniem informacji, dotyczących schorzeń psychicznych;
- informacjach o rodzinie, jej statusie społecznym i materialnym;
- informacjach o poszczególnych etapach życia, począwszy od okresu niemowlęcego osoby badanej, łącznie z danymi, dotyczącymi przebytych chorób, poprzez

okres młodości, przebieg edukacji, okres dojrzewania, dojrzałość;

- przebiegu życia dorosłego, tj. wszystko, co dotyczy ewentualnego założenia rodziny, pracy, pożycia rodzinnego, zainteresowań;
- wszelkich informacjach o stanie zdrowia, wszystkich przebytych chorobach, leczeniu, hospitalizacjach;
- innych informacjach, które mogą okazać się przydatne do postawienia prawidłowej diagnozy.

Orzeczenie lekarskie wydawane jest po przeprowadzeniu badania na podstawie analizy wszystkich danych, jakimi dysponuje lekarz. Musi ono zawierać uzasadnienie diagnozy, tj. wskazanie tych okoliczności, na podstawie których postawiono konkretną diagnozę.

Zmiana wprowadzona nowelizacją u.o.z.p. z 2010 r. przewiduje, iż okres 14 dni, o którym mowa w art. 11.1 u.o.z.p., ulega przedłużeniu o czas oczekiwania na przyjęcie do szpitala psychiatrycznego pod warunkiem wpisania na listę oczekujących na udzielenie świadczenia, określonego w art. 20 ustawy z 27.8.2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych, w terminie 14 dni od daty wystawienia skierowania.

Skierowanie do szpitala psychiatrycznego może wydać nie tylko lekarz psychiatra. W sytuacji nagłej osoby wystawiającej skierowanie do szpitala często jest i będzie „inny lekarz” (np. lekarz pogotowia ratunkowego lub podstawowej opieki zdrowotnej).

Sposób każdego badania determinowany jest przez art. 12 u.o.z.p. Stanowi on, że „przy wyborze rodzaju i metod postępowania leczniczego bierze się pod uwagę nie tylko cele zdrowotne, ale także interesy oraz inne dobra osobiste osoby z zaburzeniami psychicznymi i dąży do osiągnięcia poprawy stanu zdrowia w sposób najmniej dla tej osoby uciążliwy”. Przepis ten statuuje tzw. zasadę „najmniejszej uciążliwości”, która jest wyprowadzona z zasad ochrony psychicznie chorych i poprawy opieki psychiatrycznej przyjętych przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych

w 1991 r., zgodnie z którymi każdy pacjent ma prawo do leczenia w warunkach jak najmniej ograniczających swobodę, przy zastosowaniu metody leczenia adekwatnej do jego potrzeb zdrowotnych.

Odwołanie do dóbr osobistych wskazuje na konieczność poszanowania w trakcie leczenia dóbr, o których była mowa w rozdziale I niniejszego opracowania.

Otym, jaka metoda jest najmniej uciążliwa, decyduje odczucie pacjenta, a nie lekarza. Przyjmuje się, że najbardziej uciążliwą metodą leczenia jest umieszczenie w szpitalu psychiatrycznym. Najpowszechniej stosowaną metodą jest podawanie środków farmakologicznych, często połączone z psychoterapią.

Jak już wielokrotnie wspomniano – u.o.z.p. kładzie szczególny nacisk na ochronę praw osoby chorej. Bardzo wyraźnie zasadę tę statuuje art. 13 u.o.z.p., z którego wynika, że „Osoba z zaburzeniami psychicznymi przebywająca w szpitalu psychiatrycznym lub w domu pomocy społecznej ma prawo do porozumiewania się bez ograniczeń z rodziną i innymi osobami; korespondencja takiej osoby nie podlega kontroli”.

Nieudzielenie choremu wszystkich istotnych informacji odnośnie do stanu jego zdrowia, rokowań, metod leczenia i ich skutków może doprowadzić do odpowiedzialności lekarza.

Wrazie wyrządzenia pacjentowi szkody (krzywdy) przy udzieleniu świadczenia z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego cywilną odpowiedzialność ponosi świadczeniodawca jako kontrahent kasy chorych (Narodowego Funduszu Zdrowia). Takim świadczeniodawcą może być także lekarz lub grupowa praktyka lekarska, jeżeli udzielenie świadczenia zdrowotnego jest realizacją kontraktu z „kasą”. Do cywilnej odpowiedzialności świadczeniodawcy stosuje się reżim kontraktowy (art. 471 k.c.) z wyłączeniem zbiegu odpowiedzialności (art. 443 k.c.), co wynika z natury i charakteru zobowiązaniowego stosunku opieki zdrowotnej między świadczeniodawcą a pacjentem. Wina lekarza ustalona w procesie karnym nie przesądza podstaw i zakresu odpowiedzialności świadczeniodawcy, który może powoływać się na wszelkie okoliczności wyłączające lub

ograniczające jego odpowiedzialność cywilną (art. 11 k.p.c.).

Osoba chora ma prawo do kontaktu z rodziną, przy czym jeżeli nie jest możliwa bezpośrednia styczność z bliskimi, to zawsze musi ona mieć możliwość stałego kontaktu chociażby korespondencyjnego czy przez Internet. Pacjent ma też prawo do tajemnicy korespondencji.

Art. 14 u.o.z.p. przewiduje możliwość urlopowania pacjenta, w przypadku gdy stan jego zdrowia pozwala na pobyt poza środowiskiem szpitalnym. Stanowi on, że „osoba z zaburzeniami psychicznymi leczona w szpitalu psychiatrycznym może uzyskać zgodę ordynatora na okresowe przebywanie poza szpitalem bez wypisywania jej z zakładu, jeżeli nie zagraża to jej życiu albo życiu i zdrowiu innych osób”. Te swego rodzaju przepustki umożliwiające chociażby czasowy powrót pacjenta do środowiska rodzinnego, co może mieć duże znaczenie terapeutyczne. Chory nawiązuje więzi z bliskimi, integruje się z rodziną. Jednocześnie jest to dla niego sprawdzian możliwości samodzielnego egzystowania poza szpitalem. Warunkiem *sine qua non* dla urlopowania chorego jest taki jego stan zdrowia, by nie zagrażał on sobie i innym. A zatem pacjent musi przyjmować leki i stosować się do wskazań lekarskich oraz mieć świadomość konieczności leczenia. Wypisanie pacjenta na przepustkę musi być poprzedzone badaniem i uzależnione jest od zgody ordynatora oddziału. Konieczne jest bowiem wyeliminowanie sytuacji, w których pobyt poza placówką miałby niekorzystny wpływ na życie i zdrowie zarówno pacjenta, jak i innych osób, w szczególności jego rodziny. Okres pobytu na przepustce to zwykle 3 dni (w uzasadnionych przypadkach 7 dni).

Każdorazowo szpital musi posiadać informacje o tym, kiedy pacjent opuścił szpital, w jakim celu i na jakiej podstawie. Nie będzie naruszeniem tajemnicy lekarskiej poinformowanie rodziny pacjenta o jego stanie zdrowia czy konieczności zażywania leków. Co więcej, w razie potrzeby chory powinien

otrzymać ze szpitala zapas niezbędnych medykamentów.

Jeżeli pobyt danej osoby w szpitalu związany jest z detencją i jest wynikiem orzeczenia sądowego – to sama zgoda ordynatora na przepustkę jest niewystarczająca i dodatkowo konieczna jest zgoda sądu.

Oprócz samego leczenia osób z zaburzeniami psychicznymi dla prawidłowej opieki nad nimi niezbędna jest właściwa rehabilitacja. Rehabilitacja osoby z zaburzeniami psychicznymi powinna odbywać się na kilku płaszczyznach. Pierwszy szczebel to najbliższe środowisko, rodzina, znajomi. To właśnie te osoby są dla chorego wsparciem, pomagają mu w powrocie do normalnego funkcjonowania. Drugi krąg to wszelkiego rodzaju stowarzyszenia wsparcia i samopomocy. Chory stykający się z innymi osobami, mającymi zbliżone problemy nie czuje się wyalienowany ze społeczeństwa, ma poczucie wspólnoty i oparcia w innych ludziach. Klasycznym przykładem mogą tu być grupy AA pomagające osobom z problemem alkoholowym. Trzecia kategoria podmiotów zajmujących się rehabilitacją osób chorych psychicznie to profesjonalne szpitale i placówki zdrowotne.

Art. 15 u.o.z.p. stanowi, że: „Zajęcia rehabilitacyjne prowadzone w szpitalach psychiatrycznych i w domach pomocy społecznej nie mogą być podporządkowane celom gospodarczym. Minister Zdrowia i Opieki Społecznej określa, w drodze rozporządzenia, sposób organizowania zajęć rehabilitacyjnych w szpitalach psychiatrycznych oraz sposób nagradzania uczestników zajęć”.

Aktem prawnym konkretyzującym zasady rehabilitacji w szpitalach psychiatrycznych jest rozporządzenie Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z 20.10.1995 r. w sprawie organizowania zajęć rehabilitacyjnych w szpitalach psychiatrycznych i nagradzania uczestników tych zajęć.

W zależności od rozmiarów placówki rehabilitacja może odbywać się w oddziałach całodobowych lub dziennych, na wyznaczonych stanowiskach pracy oraz w wyodrębnionych ośrodkach rehabilitacji. Szpitale psychiatryczne mające powyżej 150 łóżek mogą organizować

zajęcia rehabilitacyjne na wyodrębnionych oddziałach rehabilitacji.

Oddziałyienne mają tę zaletę, że pacjent nie zostaje całkowicie oderwany od środowiska rodzinnego i może być w stałym kontakcie z bliskimi.

Klasyczny zespół rehabilitacyjny składa się z lekarza psychiatry, psychologa, terapeuty zajęciowego, pracownika socjalnego oraz przedstawiciela administracji szpitala. Zespół rehabilitacyjny ma za zadanie planowanie, koordynację i okresową ocenę skuteczności zajęć rehabilitacyjnych oraz ustalanie miejsc zajęć rehabilitacyjnych dla pacjentów. Rehabilitacja każdego pacjenta powinna przebiegać zgodnie z indywidualnym, ustalonym dla niego planem.

Szczególne role przypada pracownikom terapii zajęciowej, które tworzone są w oddziałach dziennych i całodobowych. Zajęcia w takich pracowniach odbywają się przez 5 dni w tygodniu, po co najmniej 4 godziny dziennie. Ich celem jest podnoszenie sprawności psychofizycznej pacjenta, przystosowywanie go do życia w społeczeństwie, uświadamianie konieczności celowości leczenia, a jednocześnie przygotowanie do w miarę normalnego samodzielnego życia. W ramach terapii zajęciowej chorzy uczą się malować, rzeźbić, tworzą ceramikę. Warsztaty mogą polegać też na nauce tańca czy przygotowaniu małych form teatralnych, organizowaniu chóru itp. Chorych można też przystosowywać do samodzielnego życia przez uczenie ich prostych zawodów, które pozwolą im w przyszłości utrzymać się i znaleźć pracę. Klasycznym zajęciem może być nauka robienia szczerbów, dziewiarstwo, kaletnictwo itp. Uczestniczący aktywnie w zajęciach rehabilitacyjnych otrzymują nagrody pieniężne. Wysokość nagrody wynosi 5-30% najniższego wynagrodzenia, określonego przez Ministra Pracy i Polityki Socjalnej na podstawie k.p. Nagrodę przyznaje i określa jej wysokość kierownik szpitala psychiatrycznego.

Beata Turzańska-Szacoń
Rozdział książki
„Ochrona zdrowia psychicznego”

Recenzja książki – Beaty Turzańskiej-Szacon

„Ochrona zdrowia psychicznego”

Na polskim rynku wydawniczym brakuje pozycji dotyczących zagadnień prawnych pisanych przystępnym, zrozumiałym dla laika językiem. W szczególności brak ten dotyczył problematyki będącej obszarem zainteresowania wielu pacjentów, członków ich rodzin czy profesjonalistów związanych z psychiatrią – obszaru zdrowia psychicznego.

Książka napisana przez mgr Beatę Turzańską-Szacon, osobę z wieloletnim doświadczeniem pracy w wymiarze sprawiedliwości, a wydana przez oficynę Gaskor dość skutecznie wypełnia tę lukę. Lektura tej pozycji uwidocznia zarówno doświadczenie merytoryczne jak i umiejętności dydaktyczne Autorki – książka napisana jest zrozumiałym, przystępnym językiem, odnosi się często do realiów życia i konkretnych problemów związanych z interpretacją przepisów prawnych.

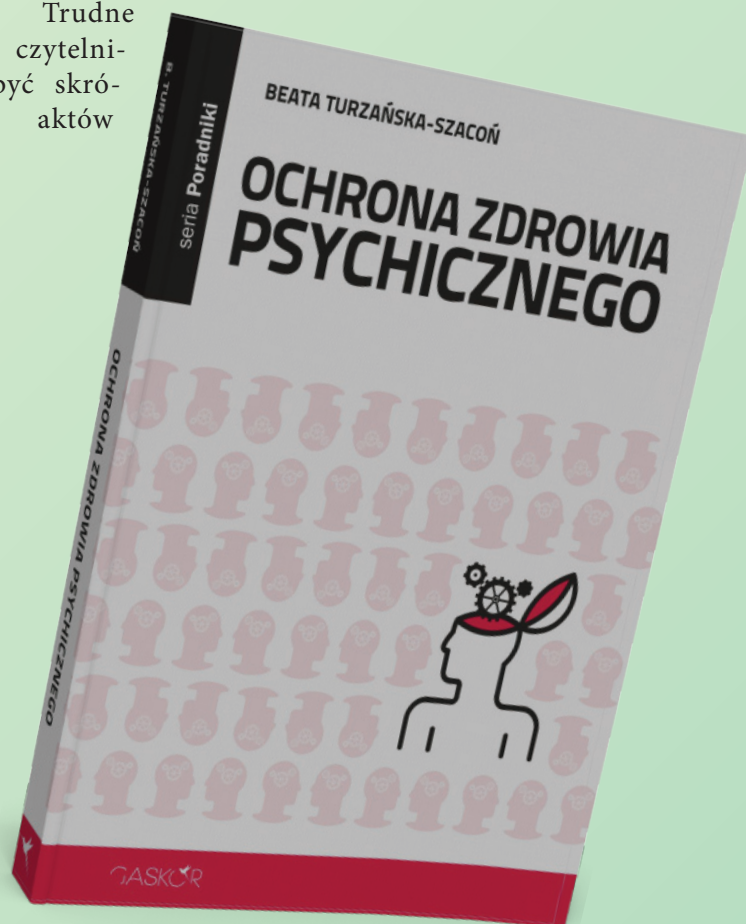
W swojej treści skupia się głównie na Ustawie o ochronie zdrowia psychicznego ale wykracza także poza jej ramy, poruszając m.in. kwestie ubezwłasnowolnienia czy przymusowego leczenia osób uzależnionych. Analizę poszczególnych zagadnień należy uznać za wyczerpującą wartością jest także odnoszenie się do innych niż Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego aktów prawnych powiązanych z omawianą tematyką. Praktyczną przydatność tej pozycji zwiększają jeszcze wzory rozmaitych pism wnioskowych zamieszczone na jej końcu, które ułatwiają

sformułowanie takich pism dla indywidualnych potrzeb.

Jak sama Autorka pisze w zakończeniu, jej celem nie było tworzenie teoretycznego komentarza do Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego, tylko praktycznego poradnika dla zwykłego, nieposiadającego wykształcenia prawniczego człowieka. Cel ten, w moim przekonaniu, udało się w pełni zrealizować. Z uwag krytycznych – za nieszczęśliwy uznaję wybór tytułu książki, a w szczególności brak zaznaczenia, nawet w podtytule, że chodzi o kwestie prawne związane z zagadnieniami zdrowia psychicznego. Efektem takiego sformułowania może być branie pozycji za poradnik jak dbać o zdrowie psychiczne. Trudne także dla czytelnika mogą być skróty nazw aktów prawnych.

Książka zawiera co prawda na początku słowniczek tych skrótów, ale wydaje się, że jednorazowe powtórzenie w każdym rozdziale pełnej nazwy omawianego aktu prawnego byłoby dużą pomocą. Dają się także odnaleźć pewne drobne nieścisłości dotyczące kwestii medycznych. Uwagi krytyczne w żaden sposób nie podważają jednak ogólnej wartości tej pozycji. Polecam ją każdemu zainteresowanemu praktyczną stroną aspektów prawnych związanych z ochroną zdrowia psychicznego.

*dr n. med. Łukasz Cichocki
Pracownia Psychiatrii
Środowiskowej
Katedry Psychiatrii CM UJ*





U Pana Cogito

Pensjonat i Restauracja



Kraków, ul Bałuckiego 6

Tel. 12 269 72 00

www.pcogito.pl



U Pana Cogito



Trzygwiazdkowy Pensjonat i Restauracja „U Pana Cogito” na stałe wpisały się w pejzaż Krakowa.

Nie wszyscy goście odwiedzający to miejsce mają jednak świadomość, że jest ono modelowym przedsiębiorstwem społecznym, zatrudniającym osoby chorujące psychicznie i umożliwiającym im skuteczną rehabilitację.



Kraków, ul Bałuckiego 6

E-mail: repcja@pcogito.pl

www.pcogito.pl