Praca • • • • Kultura • • • • Duchowość • • • • Życie codzienne i niecodzienne

ISSN 1734-7041

dla nas

nr 49

czerwiec 2021 r.

Czasopismo Środowisk Działających na Rzecz Osób Chorujących Psychicznie

na zdjęciu drużyna piłkarska Warsztatów Terapii Zajęciowej przy ulicy Miodowej w Krakowie
fotografia Gerard Banach

Aktywność fizyczna terapią
Emocje na talerzu
Wycieczki pełne wrażeń

Nasza Galeria

Anna Kwiatkowska „Zajść na skraj”, pastel, 2016 r.

Rusłan Wafin „Listopad”

w tym numerze:

Słowem wstępu 1
Cudowna podróż..... 2
Wspólnie wędrując... 3
Kolarstwo moją terapią..... 5
Ze sportem przez życie..... 6
Teraz mój ruch..... 7
Z uśmiechem do zdrowia..... 8
Poezja 10
W zdrowym ciele, zdrowy duch 12
Nasza drużyna Miodowa..... 13
Szumiące opowieści..... 14
Aktywnie i zespołowo - kręgle..... 15
(Nie)racjonalne odżywianie się 16
Głodne emocje 17
Dlaczego warto ćwiczyć sztuki walki.. 18
Szukanie rónowagi..... 19

Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi"

Wydawca:
Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne"
ul. Bałuckiego 6, 30-318 Kraków

Wydanie numeru jest współfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w ramach projektu pod nazwą: Z Czasopismem „Dla Nas" pokonamy bariery – dostęp do informacji dla osób chorujących psychicznie.

Słowem wstępu

Zdrowie psychiczne to temat wiodący w naszym czasopiśmie, ale nie możemy zapominać o zdrowym ciele, bo jedno z drugim ściśle się w człowieku łączy. Dlatego pochylamy się w tym numerze nad tym, co wspomaga nasze ciało, a przez to również psychikę. Każdy chyba wie jak ruch, aktywność fizyczna i odżywianie są ważne dla zdrowia, jednakże czasem na tym się sprawa kończy. Szczególnie w przypadku, gdy doświadczamy problemów zdrowia psychicznego nierzadko nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie potrzebnej porcji ruchu i zdrowego jedzenia. Jak dopadają nas objawy negatywne choroby – depresyjność, lęk, apatia, zaleganie w łóżkum, to za mało ruszamy się. Leki też czasami mogą przyczyniać się do spadku poczucia energii czy wzmagać apetyt, na przykład na słodycze. Jak o tym mówi jeden z naszych tekstów, jedzenie ma nam dostarczać paliwa do życia, ale gdy traktujemy je jako środek łagodzący czy nagradzający napięcia emocjonalne pojawia się nadwaga czy różne dolegliwości. Chcemy pokazać, że aktywność fizyczna, uprawianie sportu i racjonalne jedzenie przez osoby borykające się z problemami zdrowia psychicznego są bardzo pomocne.

Autorzy tekstów, którzy doświadczają kryzysów piszą o tym, że ruch czy sport jest dla nich terapią, bo poprawia kondycję fizyczną, psychiczną czy społeczną. Niektórzy autorzy tego wydania zajmują się sportem w pełni profesjonalnie, inni bardziej rekreacyjnie. Możliwości mamy bardzo wiele – piłka, rower, sztuki walki, fitness, pływanie, kręgle, spacery i wędrówki i wiele innych, z których możemy wybrać to, co nam najbardziej odpowiada i służy. Pokazujemy też, że zdrowa porcja ruchu powinna być też w programie ośrodków psychiatrii, jak u nas w Krakowie, o czym opowiada psycholog Józef Bogacz, który od lat organizuje wyjazdy z pacjentami w góry. Dla pacjentów takie wyjazdy, też zagraniczne, są cudowne i dostarczają bogactwa wrażeń.

Aktywności i odpowiednie odżywianie wzmacniają naszą kondycję fizyczną, zapobiegają chorobom i niebezpiecznej otyłości, poprawiają nastrój. To świetny sposób spędzania czasu i możliwość poznania innych ludzi, wzbogacenie repertuaru doświadczeń i pomoc w odnalezieniu celu w życiu. To ważny element zdrowienia. Zachęcamy Was, Drodzy Czytelnicy, do ruchu i lektury tego wydania!

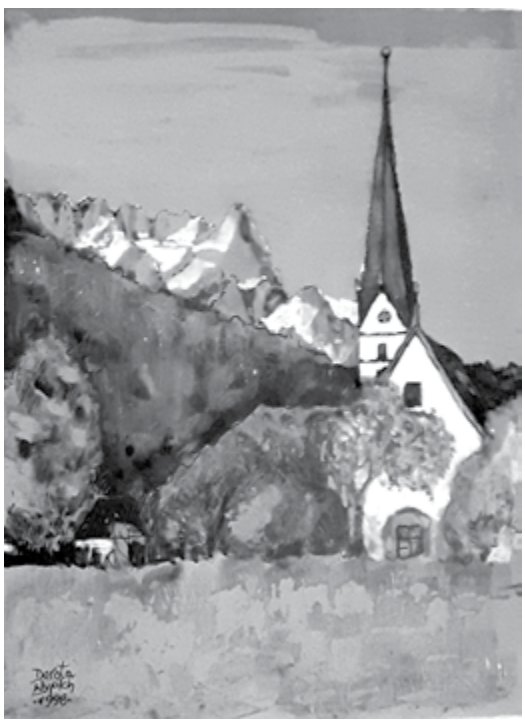
Redaktor Naczelna
Monika Anna Syc

Cudowna podróż

Jest 6 września 1999 r. godzina 4.00. Budzi mnie Tata, bo mam być o godz. 5.30 przy placu Sikorskiego – jadę do Scheffau na dwa tygodnie do Tyrolu!!! Jestem w pełnej remisji, cieszę się z wyjazdu na obóz, cieszę się życiem! Punktualnie o 5.30 jestem na miejscu, czekamy na wszystkich obozowiczów, poznaję nowe osoby. Jest nas sześcioro: trzy dziewczyny i trzech chłopaków; łączy nas to, że każdy z nas przeżył kryzys psychiczny. Jedziemy z trojgiem terapeutów: lekarzem psychiatrą, panią psycholog i panią pielęgniarką. Wsiadamy do wynajętego dla nas busa, zawieramy nowe znajomości, uśmiechamy się do siebie, żartujemy. Kierowcą jest lekarz, bardzo dobry kierowca, ale mamy starą mapę i błądzimy, wreszcie późnym wieczorem dojeżdżamy do niewielkiego miasteczka, uśpionego już, i do naszego domu. Witają nas serdecznie gospodarze, niestety nie znam języka niemieckiego, więc porozumiewam się na migi. Dziewczyny mają komfortowe warunki – duża sypialnia, łazienka, panowie mieszkają w bardziej spartańskich warunkach. Rano wstaję wcześnie i schodzę do kuchni, gdzie są już pani Ania (pielęgniarka) i kolega Grzesiek. Możemy korzystać do woli z wiktuałów gospodarzy, więc przygotowujemy śniadanie dla wszystkich, i tak będzie przez cały czas pobytu. Gospodarstwo jest agroturystyczne, jedzenie pyszne, bez konserwantów.

Obiad i kolację przygotowuje co dzień inna wachta.

Po śniadaniu zwiedzamy okolicę, przechodzimy do miasteczka, oglądamy kościół (na szczęście katolicki), ale jestem nieco rozczarowana, bo w tygodniu są tylko dwie msze św., a w niedzielę też tylko dwie. Atrakcją miejscową jest pub, w którym grają disco. Grzesiek i lekarz (chyba jako ochroniarz) wybierają się na dyskotekę, ale wracają rozczarowani poziomem zabawy.



rysunek Dorota Dużyk-Wypich

W każdym dniu do południa mamy wycieczki. Utkwiła mi w pamięci wspinaczka górska, która wymagała trochę wysiłku fizycznego, ale po wdrapaniu się na szczyt za darmo zjeżdżamy w dół kolejką. Kolega z wagoniku ma lęk wysokości, za rękę trzyma go pani Ania. Ja z kolei boję się potulnych i ładnych krów alpejskich.

Innym razem wybieramy się na wycieczkę brzegami krystalicznego jeziora. Wygląda pięknie. Spotykani na szlaku niemieccy turyści witają nas z uśmiechem „Grüss Gott". Nasze niepoprawne chłopaki wspinają się po głazach i drzewach i mają frajdę, że boimy się o nich.

Następnego dnia jedziemy do Innsbrucka. Jedziemy górską drogą, a ponieważ właśnie wzeszło słońce po deszczu roztacza się przed nami piękna panorama: poniżej nas pod chmurami pysznią się kolorami tęcze. Robimy zdjęcia.

Innsbruck to wielkie miasto, zwiedzamy obiekty narciarskie, muzea, katedrę. W muzeum jest wystawa sztuki nowoczesnej, która mi się nie podoba. Dzwonimy do domu. Mój Tatuś zaskoczony, przestraszył się, że dzieje się coś złego. Grażynka jest szczęśliwa, że u rodziców wszystko w porządku.

W niedzielę jest uroczystość, podczas której prezentuje się najpiękniejsze krowy. Są przystrojone, na łbach mają kolorowe wianki. Piwo leje się strumieniami. Dyskutujemy, czy przy lekach psychotropowych można pić piwo. Ostatecznie doktor pozwala na jedno.

W innym dniu zwiedzamy kopalnię srebra, zjeżdżamy w dół w czymś w rodzaju bobslejów, trochę się boję.

A wieczorami śpiewamy. Doktor i Bogdan mają ze sobą gitary, grają, a my śpiewamy piosenki turystyczne i religijne.

Przez ten wspólnie spędzony czas zżyliśmy się ze sobą, pojawiły się sympatie i przyjaźnie. Z żalem wracamy, trudno nam się rozstać. Na koniec informuję, że ten wspaniały czas zawdzięczamy Pani magister Annie Bielańskiej i jej przyjaciółce też pani terapeutce Ewie Lidschreiber, Niemce, która za darmo co roku gościła grupę beneficjentów z Krakowa co najmniej 20 lat, rok w rok.

Dzięki tym dwu Paniom przeżyliśmy ten cudowny obóz.

Wracaliśmy nocą i gdzieś w Austrii wysiadamy, aby kierowca i pilot mogli chwilę zdrzemnąć się przed dalszą podróżą.

Pani Ania prowadzi nas na łąkę, gdzie zaczynamy tańczyć kankana, wygłupiać się. Niebo jest rozgwieżdżone i Bogdan pokazuje nam i nazywa różne gwiazdozbiory. Podziwiamy.

Wracamy do Polski rano – pełni wrażeń, szczęśliwi.

Jolanta Janik
Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi"
Kraków

Wspólnie wędrując...

Redakcja (dalej Red.): Miło nam powitać Pana, Panie Józefie!

Józef Bogacz: Dzień dobry!

Red.: Nasze pytanie jest o historię górskich wycieczek i obozów wędrownych, które Pan organizował dla osób chorujących na schizofrenię.

Józef Bogacz: Ta historia ma już przeszło dwadzieścia lat. Jako początek wskazałbym rok 1997, z tym że nie był to pierwszy w ogóle wyjazd w góry, ponieważ wcześniej odbywały się takie wyjazdy dwu-, trzydniowe z oddziału dziennego. Wcześniej też odbywały się obozy, z tym że nie były to obozy górskie, tylko, powiedzmy, stacjonarne. Program tych obozów ogniskował się wokół codziennych psychoterapii w podgrupach, śpiewach oraz innych twórczych aktywnościach. Natomiast to, o czym mamy dzisiaj rozmawiać i co jest specyfiką tych obozów, które ja organizowałem, to to, że podstawową aktywnością, na którą składał się program każdego dnia, było wyjście w góry. To było sedno tego, co się działo na obozie. Działy się oczywiście również inne wydarzenia, ale one były bardziej na marginesie, natomiast sednem była wędrówka po górach. Pierwszy obóz to był pomysł, jak ja to pamiętam, mój i doktor Anety Kalisz. Podjąłem się organizacji, ponieważ chodzę po górach, miałem już takie doświadczenie, wiem jak organizować wędrówkę górską. Pierwszy obóz to był obóz wędrowny, czyli przemieszczaliśmy się z plecakami całą grupą od schroniska do schroniska w Beskidzie Żywieckim. Zaczęliśmy od Zwardonia, i stamtąd przeszliśmy do schroniska na Wielkiej Raczy, a takim finalnym punktem było wyjście na najwyższy szczyt tego pasma, w zasadzie już stanowiącego pasmo oddzielne, bo na Babią Górę. To był nasz pierwszy obóz. Wziął w nim też udział niemiecki psychiatra Volkmar Sippel, który był wtedy na stażu w Krakowie i przez jakiś czas zbierał materiały do pracy doktorskiej. Zgłosił się, że chciałby wziąć udział, więc zaakceptowaliśmy to i był uczestnikiem tego obozu. Po zakończeniu swojego stażu wrócił do siebie, do Hamburga, tam zaczął prowadzić dzienny oddział psychiatryczny i zorganizował część niemiecką wspólnego wyjazdu polsko-niemieckiego, tak że kolejny obóz był już obozem polsko-niemieckim, z udziałem niemieckich pacjentów i niemieckich terapeutów. To miało miejsce w Hucie Polańskiej, w Beskidzie Niskim, gdzie usytuowane jest prywatne schronisko, prowadzone przez znajomych terapeuty Igora Hanuszkiewicza. W tej lokalizacji odbyły się jeszcze dwa kolejne obozy, jeden z nich ze współudziałem niemieckich pacjentów i terapeutów z Ravensburga. Kilka obozów, chyba w sumie pięć, odbyło się w Pasierbcu. To jest wioska na granicy Beskidu Wyspowego, i tam byliśmy goszczeni przez księdza proboszcza parafii w Pasierbcu, Józefa Waśniowskiego. Zapraszał nas przez kolejnych pięć lat, mieliśmy tam zapewnioną bazę noclegową i w każdym dniu wybieraliśmy się na jakiś szczyt.

Były też zorganizowane dwa obozy w Bieszczadach, z bazą w Dwerniku, jeden obóz też w Beskidzie Niskim w miejscowości Czarna i trzy obozy w Krościenku nad Dunajcem.

Red.: Jaka myśl, jaka idea stoi za taką propozycją aktywnego spędzania czasu dla osób, które chorują albo były w kryzysie albo nawet są?

Józef Bogacz: Jeśli chodzi o ideę, to myśląc trochę o naszej rozmowie, trafiłem na wywiad z czołowym polskim himalaistą, Wojciechem Kurtyką, i zacytuję jedno wypowiedziane przez niego zdanie: „Jestem przekonany, że eksploracja przestrzeni górskiej oznacza w istocie eksplorację samego siebie". Można więc powiedzieć, że takie wędrowanie po górach, eksplorowanie gór jest

na zdjęciu mgr Józef Bogacz

w jakimś sensie samo w sobie terapeutyczne, że jest eksplorowaniem samego siebie. Psychoterapia na tym właśnie polega, że się eksploruje samego siebie, więc wędrowanie, bycie w górach wyzwala taki proces. Wędrówka, zwłaszcza wędrówka pod górę, to jest pokonywanie jakiegoś zmęczenia, wiąże się niekiedy ze sporym wysiłkiem, oczywiście jeśli się to robi w grupie z innymi ludźmi, to jest to w pewien sposób mobilizujące. Takie doświadczenie może też być jakoś uogólnione na inne doświadczenia życiowe. Czyli można powiedzieć, posiłkując się językiem psychologii psychodynamicznej, że prowadzi to do wzmocnienia ego. W efekcie człowiek czuje się silniejszy w ogóle, nie tylko jako turysta górski, ale w pokonywaniu innych przeszkód życiowych także. Dodatkowym aspektem są też doznania estetyczne; są to piękne widoki, które też jakoś zostają w pamięci i są utrwalane w postaci zdjęć. Innym rodzajem benefitów są te związane z byciem z ludźmi. Chodzi tu o doświadczenie spędzania czasu wspólnie z innymi uczestnikami, ale też współdziałania, ponieważ razem pokonujemy jakąś trasę, ale razem też na przykład przygotowujemy posiłki. Zasadą

większości obozów było to, że o ile obiady były przygotowywane w jakiejś stołówce czy restauracji przez osoby nieuczestniczące w obozie, to śniadania i kolacje przygotowywaliśmy sobie sami. Wymagało to oczywiście zrobienia zakupów, pokrojenia chleba i innych produktów, pozmywania naczyń, więc było jakimś wspólnym przedsięwzięciem realizowanym w podgrupie, w tak zwanej wachcie, ale też dla innych, co też jest ważne, że dla innych uczestników, dla całej grupy obozowej. Mieliśmy też taką zasadę, że idąc w góry wyznaczaliśmy jedną osobę, która otwierała pochód i osoba, która szła na końcu i pilnowała, żeby nikt nie został, żebyśmy się nie pogubili; to też był rodzaj pewnej odpowiedzialności. Przyjaźnie często wykraczały poza czas trwania obozu, ludzie potem się spotykali ze sobą. Byli tacy uczestnicy, którzy chcieli brać udział w kolejnych obozach i czasami się zdarzało nawet, że spotykali mnie gdzieś na ulicy i pytali, kiedy w tym roku organizowany będzie obóz. A zatem były osoby, które żyły od obozu do obozu, jeśli można tak powiedzieć. Jeszcze trzeci aspekt bym tu podał, mianowicie relacje pomiędzy częścią grupy, która była zespołem terapeutycznym a uczestnikami. One siłą rzeczy były inne niż wtedy, kiedy się spotykamy w poradni czy na oddziale. Tutaj razem pokonywaliśmy różne trasy, tak więc również razem się pociliśmy i męczyliśmy, razem dostawaliśmy zadyszki i wcale nie było powiedziane, że ta terapeutyczna część grupy miała lepszą kondycję niż ta część uczestników po kryzysach. Razem też przygotowywaliśmy posiłki i razem je spożywaliśmy. Korzystaliśmy oczywiście z tych samych łazienek, nie było oddzielnych dla personelu i innych osób. Razem też śpiewaliśmy, paliliśmy ogniska, razem zbieraliśmy drewno na te ogniska. Na początku, przed wyjazdem, była propozycja z mojej strony, żeby zwracać się do siebie po imieniu. Kiedy jest się w górach, można powiedzieć, że się ten dystans zmienia, skraca. Nawet czasami, jak się idzie w górach i przypadkowo spotyka się z naprzeciwka jakichś ludzi, to się mówi cześć nieznajomi ludzie są nam wtedy jacyś bliscy, ponieważ łączy nas wspólne doświadczenie wędrowania po górach. Jest to trzeci, istotny aspekt organizacji życia obozowego.

Red.: A jakie były reakcje pacjentów? Mówił Pan, że pytali się o te obozy, byli tym zainteresowani, chociaż pewnie nie wszyscy, prawda? Czyli była większość, której to pomagało, czy były też takie osoby, które wolały jakoś inaczej zmierzyć się ze swoimi problemami niż poprzez wędrówkę?

Józef Bogacz: Było regułą, że kilka dni, tydzień, maksimum dwa tygodnie po zakończeniu obozu spotykaliśmy się po raz ostatni jako cała grupa i robiliśmy podsumowanie, już z dystansu tych dni, które upłynęły od zakończenia obozu i na ogół wrażenia, którymi się dzielili uczestnicy były pozytywne lub bardzo pozytywne. Chciałbym też podkreślić, że nikt nie jechał na obóz z przymusu.

Red.: A czy były jakieś szczególne sytuacje na takich wyjazdach, jakieś kryzysy, albo też sytuacje, które specjalnie Panu utkwiły w pamięci?

Józef Bogacz: Z takich incydentów przypominam sobie obóz w Bieszczadach, pokonywaliśmy trasę z Zatwarnicy do Krywego. To jest taka wioska, która ma obecnie tylko jeden dom, taką pętlę robiliśmy i jednym z elementów tej trasy było przejście na drugi brzeg Sanu. Kiedyś był tam drewniany most, ale ten most rozebrano, i trzeba było pokonywać wpław San w takim miejscu, gdzie dało się to zrobić, i jednej z uczestniczek nurt rzeki porwał buta. Wiadomo, że wędrując po górach trzeba mieć buty, boso nie da się tego zrobić. I ta uczestniczka tak stała i patrzyła jak jej but odpływa, ale na szczęście byli też inni uczestnicy, którzy się rzucili w pościg za nim i udało się ten but uratować.

Red.: O korzyściach Pan mówił, dla zdrowia. I teraz może już zbliżając się do końca, zarówno wycieczki z oddziału dziennego, jak i te obozy, jak długo trwały?

Józef Bogacz: Obozy były dwutygodniowe, ale potem skróciliśmy do tygodnia, w zasadzie to tydzień, osiem–dziewięć dni. Wycieczki z oddziału dziennego były dwu-, trzydniowe, oprócz sytuacji, kiedy wyjechaliśmy w góry na czas remontu oddziału. Wtedy trwało to pięć dni.

Red.: Główną funkcją terapeutyczną byłaby funkcja integrująca – ludzie o zbliżonych doświadczeniach mogą ze sobą porozmawiać, pobyć, pośpiewać, rozumiem, że taka była główna myśl – integracyjna?

Józef Bogacz: W przypadku wyjazdów dla pacjentów oddziału dziennego integracja jest podstawowym celem, wspomaga bardzo później proces terapeutyczny na oddziale dziennym. Natomiast na obóz wyjeżdżają ludzie, którzy niekiedy się znają, ale większość się nie zna, oczywiście ta integracja jest konieczna, żeby móc jakoś dobrze się poczuć na obozie, ale jest raczej środkiem do celu niż celem samym w sobie. Chodzi o wzbogacenie repertuaru doświadczeń, dostarczenie jakiegoś wzorca tego, jak można aktywnie spędzać czas, gdzie można wyjechać, jak się ma kilka wolnych dni.

Red.: Czy chciałby Pan dodać coś na koniec dla czytelników czasopisma „Dla Nas", może zachęcić do wyjazdów tego typu?

Józef Bogacz: Myślę, że z tego, co powiedziałem, wynika jakaś zachęta. Chciałbym też podziękować za zaproszenie do tego wywiadu. Cieszę się, że ten temat pojawi się na łamach naszego pisma.

Red.: Może niektórzy czytelnicy odważą się podzielić swoimi doświadczeniami po tej rozmowie.

Józef Bogacz: Bardzo bym się cieszył, gdybym przeczytał relację kogoś, kto brał udział w którymś z naszych obozów.

Michał Piętniewicz
Andrzej Karpiel
Redakcja „Dla Nas"
Kraków

Kolarstwo moją terapią

„Naszą największą słabością jest poddawanie się. Najpewniejszą drogą do sukcesu jest zawsze próbowanie jeden, kolejny raz."
Thomas Edison

Osoba po kryzysie – tak z pewnością, ale określiłbym siebie inaczej – człowiek doświadczony. Po latach zmagań z chorobą psychiczną, pobytach w szpitalach, rozmowach ze specjalistami, lekarzami, terapeutami, nastąpiło przełamanie schematu, że kryzys będzie mną rządzić i odbierze mi radość istnienia. Otwarłem się na sport, który stał się moim stylem życia.

Jak to się zaczęło? Pasja do rowerów pojawiła się ok. 2015 r., kiedy wstąpiłem w szeregi sekcji kolarskiej w Miechowie. Początki były bardzo trudne, nie miałem odpowiedniego roweru i nie czułem się z tym komfortowo. Kupiłem rower w stylu stare retro z lat siedemdziesiątych. Mimo że nie miałem kondycji, pokonanie pierwszego ultramaratonu na 200 km było dla mnie ogromnym sukcesem. Potem było już lepiej, chwyciłem bakcyla. W ciągu 5 lat przejechałem ok. 15 tys. km na rowerze i powoli zacząłem budować poczucie własnej wartości. To było dla mnie przełomowe.

Rok 2018 okazał się sportowy, ponieważ cały czas pracowałem na sukces klasyfikacji rocznej i wypracowałem sukces 1. miejsca. Mój osobisty Mount Everest to pokonanie dystansu życiowego 600 km w 36 godzin. Do dzisiaj pamiętam emocje. Trud, wysiłek, pot i radość zmagania. Silny wiatr był przeszkodą, a ja jechałem z mocną grupą kolarzy. Dojechałem do 250 km i osłabłem, brakło „paliwa", dlatego wycofałem się; odpocząłem sobie trochę i poczekałem na inną grupę. Nagle radość: kolega Irek zaproponował, że pomoże mi dojechać do mety. Tak się stało. Tak wyglądały moje początkowe sukcesy i zawiązywanie przyjaźni z innymi.

Takich imprez sportowych było bardzo dużo. Poznałem trasy Małopolski – te łatwe i trudne. Byłem nawet na górskich zawodach, gdzie w jeden dzień ścigałem się dookoła Tatr. Ogromną satysfakcją było także ściganie się w trudnych warunkach pogodowych w Więcławicach Starych (dwa okrążenia 60 km) wraz z kolegami zawodowymi drużyny Rafała Majki, gdzie na 160 kolarzy zająłem 111 miejsce. Pamiętam emocje, trud i ogromne szczęście. Byłem z siebie dumny i chciałem tą radością dzielić się z innymi.

Od 2018 roku w moim życiu pojawiły się również inne dyscypliny sportu. W chwili obecnej mam za sobą 10 wypraw górskich w Tatrach MTB, przejazdy rowerowe po polach i lesie oraz nordic walking. W 2020 roku założyłem zamkniętą grupę na FB Miechowska Grupa pasjonatów dwóch kółek i turystyki górskiej; jestem także organizatorem wycieczek turystycznych.

Dlaczego to wszystko? Zastanawiam się nieraz. Dlaczego tak intensywnie trenuję i co mi daje pasja, którą uprawiam? Czy osiągam pozytywne efekty zdrowotne, będąc tak aktywnym fizycznie? Jakie znaczenie ma dla mnie sport w dochodzeniu do zdrowia psychicznego i co mi dały te wszystkie doświadczenia? Przede wszystkim wzrosła moja samoocena, pojawił się spokój, poprawiła się koncentracja pamięci, stabilizacja psychiczna i równowaga. Z pewnością wzrosła moja otwartość, dużo więcej się uśmiecham, radością stały się kontakty z ludźmi, bo wielu z nich to pasjonaci sportu, którzy stanowią dla mnie realne wsparcie. Moja kondycja fizyczna jest w fazie rozwojowej, nie boję się teraz wielkich odległości, mam mobilizację, aby pokonywać przeszkody: często kapryśną i niesprzyjającą pogodę podczas jazdy na rowerze, deszcz czy burzę, zimno, mróz na trasie podczas treningów. Nie zniechęcam się, stałem się waleczny i zarazem pokorny. Co jest najważniejsze w uprawianiu sportu? Dla mnie są to pozytywne emocje – przez duże E. Z chęcią rozpoczynam nowy dzień, aby przeżyć go na sportowo. Od pięciu lat nie mam potrzeby bycia na oddziale psychiatrycznym, mam świetną kondycję psychiczną i równowagę emocjonalną. Przestałem sam siebie widzieć jako osobę chorą, ale jako człowieka, który jest zdrowy i może o to zdrowie co dnia zawalczyć.

Skończyłem kurs asystenta zdrowienia w Fundacji „Leonardo" i w 2018 podjąłem w niej pracę. Aktualnie pracuję w ŚDS w Krakowie, z dorosłymi osobami niepełnosprawnymi intelektualnie. Moją rolą jest mobilizowanie tych osób do ruchu fizycznego i aktywności sportowej. Ćwiczenia, wychodzenie na spacery, organizowanie wycieczek to codzienność. Z perspektywy czasu, biorąc pod uwagę zdobyte doświadczenie, efekty mojej pracy oraz kondycję, w jakiej się znajduję, z całą pewnością mogę powiedzieć, że było warto. Zachęcam wszystkich, spróbujcie swoich sił i nie traćcie nadziei. Wiem, że często jest ciężko, bo są gorsze dni: spadki nastroju czy nawet kryzysy. Mnie też to dotyczy, ja też nieraz „odpuszczam", bo wydaje mi się, że nie dam sobie rady, ale finalnie nie poddaję się. OGIEŃ I DO PRZODU. Choć jestem świadomy swojej przeszłości, jednak nie skupiam się na niej. Dla mnie liczy się teraźniejszość i przyszłość; życie naprawdę potrafi być pasjonujące, pod warunkiem że odkryje się w nim wartość, która stanie się pasją.

Jakie są moje plany na najbliższą przyszłość? W tym roku chcę przejechać dookoła Polski 4 tys. km. Może to będą trasy nad Bałtykiem czy w Bieszczadach, kto wie. Wiem jedno, szkoda czasu na bierność, życie to aktywność i działanie. Wystarczy się ruszyć, aby je smakować.

Marcin Laszczak
asystent zdrowienia
Fundacja Wspierania Rozwoju Społecznego „Leonardo"

Ze sportem przez życie

Byłem bardzo ruchliwym dzieckiem. Wszędzie mnie było pełno. Na boisku, wśród kolegów wodziłem rej. Potem dostałem komputer i spędzałem wiele godzin przed komputerem, czytałem też książki. Zawsze bardzo dużo czytałem. Do sportu powróciłem pod koniec podstawówki, grając bardzo dużo w piłkę nożną i ping-ponga. Przez całe liceum grałem w piłkę nożną, chodziłem też przez jakiś czas na wspinaczkę. Na studiach za to jeździłem w góry i chodziłem przez pewien czas na siłownię (na studiach doktoranckich).

Przed moim pierwszym zachorowaniem byłem bardzo wycofanym człowiekiem, nie miałem żadnego prawie kontaktu z innymi ludźmi, ale też bardzo dużo biegałem, schudłem niemiłosiernie. Po pierwszym epizodzie psychotycznym wolno wchodziłem w nową grupę studencką, nie uprawiałem sportu, ale zacząłem pić piwo, dużo wtedy piłem piwa (alkohol towarzyszył mi przez 15 lat, aż nie stał się ważną przyczyną drugiego zachorowania). Bardzo dużo piłem piwa w ciągu 15 lat remisji, paliłem papierosy, chodziłem na basen, miałem rozwinięte życie towarzyskie i uczuciowe, również ze względu na rozmaite wyjazdy literackie, podczas których prezentowałem swoją twórczość. Na basen, na Koronę, gdzie pracuje mój przyjaciel Kuba, który był również na obronie mojego doktoratu (bardzo elegancki, w garniturze, pod krawatem), chodziłem 2-3 razy w tygodniu, przy czym nie spadałem drastycznie na wadze, bo żłopałem stale to piwsko w kawiarni Vis-à-vis, w towarzystwie osób będących w wieku moich rodziców, a nawet dziadków, śmiejąc się czasem do rozpuku. Ta zabawa, nieco diaboliczna, doprowadziła mnie do drugiej psychozy.

Po drugim epizodzie również chodziłem na basen, ale już raz w tygodniu. Kiedy wybuchła pandemia, baseny zamknięto, więc trochę codziennie spaceruję. Robię trasę do Chimery, gdzie jem sałatkę, następnie czasem zahaczam o kościół Franciszkanów, ale nie codziennie, a potem jeszcze dookoła Plantami, robię dłuższy spacer i wracam do domu. Taki mam harmonogram dnia, który dzielę na pobyt w domu (do obiadu w Chimerze), następnie powrót do domu i dalsze zgłębianie różnych prac z zakresu literaturoznawstwa czy teologii.

Sport odgrywał ważną rolę w moim życiu, ale nie decydującą. Pamiętam, że jak się porządnie zmęczyłem, lepiej mi się wtedy przyswajało wiedzę (kiedy byłem zdrowy i nie brałem leków). Aktualnie mam trudności z mobilizacją, żeby np. jechać w góry z przyjaciółmi, czy iść na basen, choć w pandemii to utrudnione. Zdaję sobie sprawę, jaką rolę sport i zdrowe, wygimnastykowane ciało odgrywają w chorobie. Myślę, że bardzo dużą i znaczącą. Obiecuję sobie, że kiedy tylko znów otworzą baseny, będę na nie uczęszczał. Wszystkich chorujących psychicznie zachęcam do uprawiania sportu, ponieważ nie od dzisiaj wiemy, że w zdrowym ciele zdrowy duch.

Michał Piętniewicz
dr literaturoznawstwa
Stowarzyszenie Pisarzy Polskich
Kraków

W celu bliższego poznania naszej działalności podajemy Państwu adresy stron www oraz adresy e-mailowe:

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
www.stowarzyszenie-rozwoju.eu
biuro@stowarzyszenie-rozwoju.eu

Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi"
www.otworzciedrzwi.org
stotworzciedrzwi@wp.pl

Galeria Miodowa
www.galeriamiodowa.strefa.pl

Teatr Psyche
www.terapia-schizofrenii.krakow.pl/Teatr Psyche/pl.html

Piszcie do Nas, wysyłajcie zdjęcia, rysunki i artykuł
czasdlanas@wp.pl

rysunek Jacek Nowak

Teraz mój ruch

Życie byłoby znacznie prostsze, gdybyśmy od wczesnego dzieciństwa zdawali sobie sprawę z tego, co powinno być dla nas ważne. Niestety, ustawienie priorytetów we właściwym porządku i odróżnienie ich od spraw mniej istotnych, a wreszcie zupełnie błahych, jest zwykle bardzo trudne. Często błądzimy po omacku, zanim dojdziemy do sedna.

Moje błądzenie rozpoczęło się od przygody z książką. Nie zrozumcie mnie źle, warto czytać. Ale ja czytałam stanowczo za dużo, kosztem aktywności fizycznej i rozwijania innych zainteresowań. Można powiedzieć, że czytanie było dla mnie formą ucieczki, gdyż jako osoba wysoko wrażliwa miałam problem z właściwym ułożeniem relacji ja – świat. Próbowałam znaleźć w książkach swój azyl. Ta swoista oaza dostarczała mi nie tylko rozrywki. Dość wcześnie poznałam klasykę literatury, która ukształtowała moje myślenie, mój wewnętrzny świat. To byłoby dobre, gdyby nie ten nadmiar.

Aktywność fizyczną jako formę spędzania wolnego czasu odkryłam bardzo późno, bo około trzydziestki. Oczywiście, wcześniej – w szkole i na studiach – miałam WF. Strasznie mnie nudziły te lekcje. Nie lubiłam gier zespołowych, bo nie miałam w sobie ducha rywalizacji, więc uciekałam przed piłką i myślałam o wszystkim, tylko nie o tym, co się w danej chwili działo na boisku. Tylko pozornie było to zabawne. Ocenianie, ciągłe porównywanie mnie z wysportowanymi koleżankami i brak zainteresowania tematem – to wszystko sprawiało, że na ruch nie miałam najmniejszej ochoty. Nie zdawałam sobie sprawy, jaki to będzie miało wpływ na moje zdrowie, a raczej nie zaprzątałam sobie tym głowy. W czasie studiów zachorowałam. Po powrocie ze szpitala musiałam cały mój świat budować od nowa. Musiałam przypomnieć sobie, jak się bierze prysznic czy sznuruje buty, a poza tym – cóż, miałam do napisania pracę magisterską, co było w tym momencie życia nie lada wyzwaniem.

Potem był czas ciąży i porodu. Wkrótce po urodzeniu dziecka zaczęłam przybierać na wadze. Po odstawieniu córki od piersi nieznacznie wzrósł mój apetyt. Wciąż niewiele miałam w życiu aktywności fizycznej. Poza tym musiałam wrócić do leków. Przeczytałam oczywiście ulotkę, tak więc miałam świadomość, że zwiększają one ryzyko otyłości, ale nie było wyjścia – choroba po krótkiej fazie remisji wróciła i po pobycie w szpitalu znów trzeba było mozolnie budować cały swój świat. Jadłam sporo, a moja aktywność fizyczna ograniczała się do spacerów z dzieckiem.

Miałam już lekką nadwagę, kiedy spotkałam koleżankę, która zadała mi pytanie, czy uprawiam jakiś sport. Roześmiałam się, bo wciąż kompletnie mnie to nie interesowało. „Nie mam czasu" – powiedziałam. Nie rozumiem samej siebie z tamtych lat, a jednak naprawdę wtedy tak myślałam. Kiedy choroba zaatakowała mój umysł, za swój obowiązek uważałam nieustanny rozwój intelektualny. Bałam się, że ludzie przestaną mnie postrzegać jako osobę inteligentną. Ja już uważałam się za osobę z IQ ameby, ale nie chciałam, żeby inni to odkryli. Intensywnie uczyłam się języków obcych i wciąż czytałam. W międzyczasie przybyło mi parę kolejnych kilogramów.

Do dziś nie potrafię wrócić do normalnej wagi. Zdrowo się odżywiam, staram się zachować umiar w jedzeniu i ćwiczę. Ale kilogramy, które nagromadziły się przez lata, nie są łatwe do zrzucenia.

Na szczęście, któregoś pięknego dnia doznałam olśnienia. Doskwierała mi ta otyłość, poza tym zaczęły się problemy z kręgosłupem. Dotarło do mnie, że muszę coś zmienić. I zadzwoniłam do tej koleżanki, która zagadała o sporcie.

– Aga, co ja mam zrobić? Jestem już za gruba, żeby zacząć biegać, nie umiem pływać i nie mam sił na gimnastykę.

– No ja myślę, że mogłabyś zacząć uprawiać nordic walking.

No i poszłyśmy razem. Pokazała mi, jak się chodzi z kijkami i przez jakieś dwa lata chodziłyśmy wspólnie na długie, bardzo intensywne spacery. Rozmawiałyśmy po drodze, więc mi się nie nudziło... Ludzie się z nas śmiali, bo w naszym mieście nie było to jeszcze popularne. Ale miło być pionierem – dziś wiele osób chodzi na spacery z kijkami i nikogo to nie szokuje.

Potem Aga przeprowadziła się i musiałam zacząć chodzić sama. Długo mi się udawało, potem miałam przerwę, a za jakiś czas znowu zaczęłam. Dziś mam w domu orbitreka, który niestety lubi być wieszakiem na ubrania... Ale staram się ćwiczyć w miarę często, choć trudno mi wypracować systematyczność. Tej zimy kijki – niestety – odłożyłam na bok, ale i tak spacerowałam, tylko wolniej i krócej. Wiosna to czas, w którym zwykle odżywam i biorę się za siebie, więc mam zamiar przemierzać swoje ulubione trasy codziennie, niezależnie od tego, czy pójdę z kimś, czy w pojedynkę.

Mam nadzieję, że uda mi się w końcu włączyć aktywność fizyczną do swojego repertuaru codziennych zajęć. W czasie długich spacerów zauważyłam, że ruch na świeżym powietrzu odpręża, relaksuje i sprawia, że potem mam więcej siły. Ma zbawienny wpływ na zdrowie, nie tylko fizyczne, ale także psychiczne. Jeśli ktoś jest w stanie uprawiać jakiś sport czy chodzić po górach – zazdroszczę. Ale przyjdzie i na mnie kolej, taki mam plan. I żadna, nawet najciekawsza książka, mnie nie zatrzyma.

Bogusława

Z uśmiechem do zdrowia

„Tylko śmiech umie przybliżyć ludzi do ludzi”
ks. Jan Twardowski

Stań przed lustrem, przypomnij sobie śmieszne przeżycie i uśmiechnij się! Sprawdź, czy masz uniesione kąciki ust, powieki i brwi. Twoje mięśnie jarzmowe, mięśnie nosa oraz oczy pracują. Śmiejące się oczy są lustrem szczerości. Śmiejące się oczy są niezależne od naszej woli i świadczą o prawdziwym uśmiechu.

Sięgnijmy wstecz, by dowiedzieć się o historii śmiechu jako terapii. W 1964 roku Amerykanin Norman Cousins – dziennikarz i redaktor naczelny tygodnika „Saturday Review” – późniejszy naukowiec zachorował na zesztywniające zapalenie stawów. W chorobie bardzo cierpiał na chroniczny ból stawów, a jedynym sposobem na jego uśmierzenie były środki przeciwbólowe rujnujące organizm. Norman Cousins chciał zrozumieć lepiej swoją chorobę i znaleźć sposób, który umożliwiłby mu powrót do zdrowia. Przypadkiem natrafił na informację, że przebieg choroby zależy od stanu emocjonalnego chorego.

Założył zatem, że dobre emocje mogą mieć pozytywny wpływ na jego organizm. Zaczął poszukiwać źródeł dobrego humoru. By nie skupiać się na bólu zaczął wieczorami oglądać zabawne filmy. Niektóre komedie wcale go nie śmieszyły, lecz jego wymuszony śmiech był celowy. Po dziesięciu minutach głośnego śmiechu angażującego przeponę, Norman przespał kilka godzin więcej bez środków przeciwbólowych. Była to istotna poprawa jego stanu, nadal więc kontynuował kurację śmiechem.

Cousins, mimo że odczuł na sobie pozytywne efekty śmiechu wiedział, że jeden przypadek to zbyt mało, ale dostatecznie, aby rozpocząć badania nad wpływem śmiechu na zdrowie.

W 1976 roku, już będąc profesorem biochemii na wydziale Psychiatrii i Nauk Bio-behawioralnych Uniwersytetu UCLA, Norman Cousins opublikował artykuł zatytułowany „Anatomia choroby” na łamach The New England Journal of Medicine, w którym opisał przeciwbólowe działanie śmiechu.

W 1979 roku wydał książkę pod tym samym tytułem (Anatomy of Illness as Perceived by the Patient), a na jej podstawie powstał również film. Cousins stał się pionierem badań i zapoczątkował nową gałąź nauki – gelotologii.

Jak można przeczytać w ogólnodostępnych informacjach – gelotologia jest sferą badań wpływu śmiechu na organizm z perspektywy psychologicznej i fizjologicznej. Jej celem jest przywracanie chorym chęci do zdrowienia oraz ograniczanie chorobowych dolegliwości lub w przypadku osób zdrowych – utrzymanie zdrowia. Śmiech jest nie tylko wyrazem radości, ale ma pozytywny wpływ na ciało i ducha.

Kto nie zna powiedzenia „Śmiech to zdrowie”?

Niestety śmiejemy się za rzadko. Podczas gdy dzieci śmieją się około 400 razy w ciągu dnia, dorosły śmieje się tylko 15 razy dziennie, bądź w ogóle. Wielu naukowców podjęło badania w tym zakresie i potwierdzili oni dobroczynne działanie śmiechu.

Stwierdzono pozytywny wpływ śmiechu na funkcjonowanie całego organizmu – zmniejszenie poziomu stresu, uspokojenie, wzmocnienie systemu odpornościowego, poprawę krążenia oraz wydolność oddechową. Minuta

rysunek Tomasz Broda

śmiechu daje nam efekt natlenienia równy dziesięciu minutom biegania. Śmiech rozwija inteligencję emocjonalną, sprzyja sprawnej komunikacji, ponieważ zjednuje sympatię i jest reduktorem napięć w grupie.

Śmiejący się pobudza swój mózg do produkcji endorfin, czyli hormonów szczęścia. Te z kolei wywołują dobre samopoczucie, tłumią ból oraz uczucie drętwienia. Poprzez śmiech dotleniamy mózg, a tym samym zwiększamy efektywność jego pracy.

Naukowe badania dowodzą, że śmiech sprzyja sukcesowi, zmniejszając nieśmiałość, łagodząc lęki i pobudzając kreatywność. Dzięki cieplejszym i bardziej otwartym relacjom z innymi nasze życie towarzyskie staje się bardziej wartościowe. Badacze zauważyli także i taką prawidłowość, że im częściej się śmiejemy, tym lepiej radzimy sobie w trudnych sytuacjach, odważniej patrzymy w przyszłość i nie obawiamy się przeciwności losu. Śmianie się jest włączone jako element terapii w amerykańskich klinikach onkologii i opieki paliatywnej. Terapia śmiechem jest także stosowana jako panaceum na zaburzenia snu u osób cierpiących na chorobę Parkinsona. W przypadku pacjentów chorych na astmę terapia śmiechem zmniejsza reaktywność oskrzeli, zaś w przypadku chorych z ciężką i bardzo ciężką POCHP zmniejsza hiperinflację płuc.

Grupa naukowców z Indiana State University dowiodła, iż regularna dawka śmiechu wzmacnia układ odpornościowy nawet o 40%, chroni serce i zwiększa działanie przeciwbólowe bez względu na wiek.

Seniorom śmiech pomaga w leczeniu depresji, bezsenności, cukrzycy czy nadciśnienia. U wszystkich korzystnie wpływa na system nerwowy, pobudza wydolność układu krwionośnego i ogranicza zmęczenie. Śmiech działa też dobroczynnie na skórę przez rozszerzenie naczyń krwionośnych, co wpływa na lepsze jej odżywienie.

Jak wyliczono – częsty śmiech może także być pomocny w spalaniu zbędnych kalorii. Już 10-15 minut śmiechu dziennie, w zależności od jego intensywności, umożliwia zużytkowanie nawet 10-40 kcal. Już legenda psychoanalizy Zygmunt Freud sugerował, iż humor poparty śmiechem, może stać się najważniejszy w procesie samoobrony naszej psyche przed lękiem i niepokojem.

Nie bez znaczenia są słowa „Ośmieszać lęk".

Czym zatem jest Śmiechojoga?

Jest współczesną techniką rozwijaną w Indiach, która zachęca uczestników zajęć do aktu mimicznego śmiechu celem osiągnięcia pozytywnych rezultatów w sferze odczuć psychicznych.

Jogę śmiechu zapoczątkował hinduski lekarz dr Madan Kataria po przeczytaniu słynnej książki Normana Cousinsa.

Rozpoczął otwartą poranną praktykę w parkach, głównie dla osób starszych. W 1995 roku doktor wpadł na pomysł założenia pierwszego klubu śmiechu. Swoim zwyczajem odbywał poranne spacery w parku, próbując namówić przechodniów do wspólnego spaceru ze śmiechem. Trzej obcy spacerowicze przystali na propozycję Katarii i tym sposobem odbyła się pierwsza sesja śmiechu inspirowana jeszcze wówczas żartami i zabawnymi historiami.

Po kilku dniach grupa liczyła już pięćdziesiąt pięć osób i pojawił się kryzys – zabrakło żartów, które mogłyby śmieszyć wszystkich. Grupa nie chciała uczestniczyć w spotkaniach, nie mogła znaleźć motywacji do szczerego śmiechu. Kataria odkrył wówczas ważną informację dotyczącą emocji i zdrowia: organizm ludzki nie rozróżnia, czy naprawdę jesteśmy szczęśliwi, czy tylko tak się zachowujemy. Wskazano, że jeśli nie możemy się śmiać to powinniśmy przynajmniej udawać. Śmiech nawet wywołany sztucznie wywołuje zmiany nie tylko w ciele, ale i w umyśle.

Kolejnego dnia uczestnicy spotkań klubu śmiechu dostali zadanie: Śmiejemy się z polecenia „śmiania się" przez minutę.

Śmiech z zadanego polecenia stał się znienacka naturalny, spontaniczny i trwał około dziesięciu minut.

Od tego wydarzenia minęło 26 lat, a metoda terapii śmiechem stała się znana na całym świecie i jest praktykowana w ponad stu krajach. Początki nie były łatwe, chociaż, jak często się dzieje w przypadku genialnych wynalazków, czy metod – tu również zadziałała potrzeba, czyli poszukiwanie sposobu na obniżenie stresu.

Dla zainteresowanych, jak wzbudzić w sobie śmiech i humor:

- Nie przejmuj się złą pogodą, znajdź w niej pozytywy.
- Obudź w sobie wewnętrzne dziecko, reaguj spontanicznie.
- Śmiej się z siebie.
- Oglądaj śmieszne filmy, komedie – zaproś kolegów do wspólnego oglądania.
- Czytaj śmieszne, zabawne teksty.
- Spędzaj czas z przyjaciółmi pozytywnie nastawionymi do życia.
- Chodź na zajęcia jogi i śmiechojogi.
- Baw się ze swoim pupilem.
- Spędzaj czas z dziećmi (nie tylko swoimi).
- Wygłupiaj się przed lustrem, rób miny i śmiej się z nich.
- Znajdź czas na śmieszne zajęcia - karaoke, kalambury.

Śmiech zabierze nas na wyżyny, z których ujrzymy świat z bardziej pozytywnej, radosnej perspektywy. Uśmiechając się przybliżamy się do ludzi – pisał ksiądz Jan Twardowski – a tym samym budujemy sieć wsparcia.

https://www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best medicine.htm

https://royalsocietypublishing.org/doi/full/10.1098/rspb.2011.1373

Dr Khajuria is Staff Psychiatrist, Men's Forensic Outpatient Unit, Twin Towers Correctional Facility, Los Angeles, CA.

Jakub B. Bączek
trener mentalny

„Panta rhei"

Rzeka czasu codziennie
przepływa przeze mnie
nic jej nie powstrzyma
nawet sen

nie powrócę już nigdy
do wieczorów nad brzegami
mórz i oceanów

nie powtórzę podróży
po argentyńskiej pampie
i nie zagubię się
w nocnym Mar del Plata

większość czasu już mam za sobą
pozostało mi cieszyć się każdą
chwilą która ma swoje ujście
w delcie ostatniej godziny

Bartłomiej Kucharski OCD

„Szpilka"

Wbijasz we mnie szpilkę
Cieniutką
Nawet krew się nie sączy
Ścieram potajemnie łzę
Staram się jak tylko potrafię
Jednak znów
Szpilka po szpilce
Kropelki krwi mieszają się z łzami
Połykam je
Idę na długi spacer
Pomaga
Jest coraz mniej jasnych bezbolesnych chwil
Im bardziej cię kocham
Tym wrażliwsza staje się moja skóra
Odkochać się – to jedyny ratunek
Skóra znów stanie się gruba
Trzeba tylko wytrzymać ciężar świata
Który runie na głowę
Potem podźwignąć się
Otrzepać kurz
I całą swą miłością
Całą troską
Otulić siebie

Agnieszka Mikuła
Bystra, 3 stycznia 2021

„Bez Ciebie"

Bez Ciebie noc się dłuży
Bez Ciebie ciągle się nudzę

Spotkaj się ze mną
Bo chwile bez Ciebie
Strasznie się dłużą

Jesteśmy dla siebie
Jedną całością
Darzę Cię wielką miłością

Ta miłość mnie uskrzydla
Potrzebuję trochę pieprzyku

I Tobie go podaruję
Gdy się spotkamy
Całą noc ze sobą spędzimy

Ryszard Matykiewicz

„czytając Twardowskiego"

Mówimy tysiące słów
ale boimy się powiedzieć
przepraszam, wybacz mi, żałuję
boimy się uczuć
boimy się łez, bo to niby objaw słabości
boimy się przyjaźni
boimy się miłości

mówimy, że mamy czas, a potem
mówimy stojąc nad czyimś grobem

Joanna Banach

„Szron"
(dla Ilony)

Krzewy porośnięte szronem.
Szronem pokryty świat.
Tak wygląda
Usypany – zaspany...

Krystaliczna biel jest tyle warta,
Co spadające jabłka.
Nieco trwalsza od poranka,
Krucha jak rosa.

Dariusz Rogalski

***

Nadchodzi z oddali
liście drżą na wietrze

Radość pszczół
i uśmiech bezdomnego

Dąb pewny
brzoza strachliwa

Krzyż spróchniały
gwoździe milczą

Kapliczki w zadumie
nad losem tułaczym

Konie w galopie
bogaci na urlopie

Puszki po piwie
i kielich goryczy

Milczenie w cenie
modlitwy w ciszy

Świątynia gotowa
kielichy srebrne

Hostia dla wszystkich
pierwej dla żebraków

W konfesjonale
kapłan przejęty

Kolejka krótka
mimo góry grzechów

Zadośćuczynienie
pokutą pierwszą

Ostatnią zjednoczenie,
by zdążył zbawić wszystkich

Waldemar Gawron

„Młodzieniec"

o piwnych oczach,
których delikatność uciszała burze...

Twarz pokryta lekkim zarostem
Włosy wyrzeźbione Dobrem Nieokiełznanym
Sny piękne na jawie, co świat zmieniały
i prawo do kobiety ! ... mimo Boskiego Powołania... !

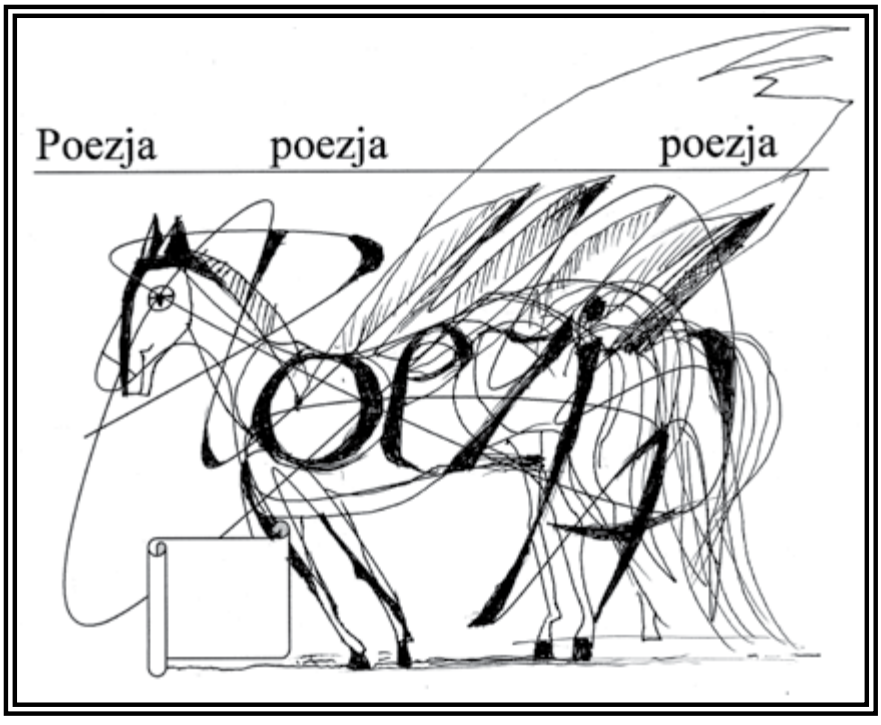
czy taki w wielkim skrócie
mógł być Mistrz z Nazaretu ?

Księgi po wielu latach
opisały to inaczej...

być może po to,
by podstawa naszej Wiary była silniejsza.

Pragnąłbym,
by Chrystus,
który wraca z misją miłosierdzia
był szczęśliwy szczęściem naszym
i miał tę najpiękniejszą z twarzy
na widok której pojawia się uśmiech...

Marzący RUMAK



W zdrowym ciele, zdrowy duch

Jestem osobą z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Byłam hospitalizowana. Obecnie funkcjonuję dobrze. W moim procesie zdrowienia bardzo dużą rolę odegrała aktywność fizyczna. Było to dla mnie ważne do tego stopnia, że zajęłam się tym tematem zawodowo. Poznajcie moją historię.

Po pierwszej hospitalizacji chciałam bardzo szybko wrócić do zdrowia. W głowie miałam taki konstrukt, że choroba psychiczna jest jak każda inna (to uważam za dobre podejście). Pierwszym punktem w powrocie do normalności było dla mnie znalezienie pracy. W tamtym momencie, mimo że opuściłam już mury szpitala, nadal było mi daleko do zdrowia. Dwa lub trzy tygodnie po wypisie podjęłam nową pracę. Generalnie miało być dobrze. Praca administracyjna, u komercyjnego podwykonawcy. 10-12 godzin dziennie za biurkiem zdecydowanie mi nie służyło. Starałam się na to nie zwracać uwagi. Jednak już po trzech miesiącach takiego trybu życia wróciłam na zwolnienie lekarskie. Nie byłam w stanie dobrze funkcjonować. I tak okresy pracy były coraz krótsze, a okresy regeneracji coraz dłuższe. Moja lekarka prowadząca bardzo zachęcała mnie do aktywności fizycznej. Czasem chodziłam na basen, czasem na fitness. Czułam wyraźne benefity wypływające z ruchu.

Któregoś dnia w czasie ćwiczeń w klubie przeszła mi przez głowę myśl – a może sama mogłabym prowadzić takie zajęcia?

Przez jakiś czas rozważałam tę opcję w głowie. Analizowałam wszelkie za i przeciw. Z jednej strony faktem jest, że miałam pewne sportowe doświadczenia sprzed kryzysu. Trenowałam judo i dobrze wspominam ten czas. Z drugiej strony pobyt w szpitalu i leczenie farmakologiczne spowodowały, że masa mojego ciała wzrosła i miałam nadwagę. Samo dbanie o dietę nie rozwiązywało problemu.

Wygrała odwaga. Bez względu na to, że moje ciało w tamtym momencie było mało wysportowane, postanowiłam po zajęciach zapytać się instruktorki fitnessu, jaka jest droga do wykonywania tego zawodu. No i przede wszystkim zapytałam ją, czy uważa, że ja mogłabym takie zajęcia prowadzić w przyszłości. Byłam mile zaskoczona, kiedy powiedziała mi, że warto spróbować. Tak też zrobiłam.

Już następnego dnia zadzwoniłam na Akademię Wychowania Fizycznego w Katowicach. Los mi sprzyjał. Okazało się, że to był już ostatni dzwonek na złożenie dokumentów. Za dwa miesiące rozpoczęłam intensywne szkolenie. Nie byłam pewna, czy sobie poradzę. Owszem, lubiłam fitness, ale nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak wszechstronną wiedzę należy zdobyć, aby wykonywać ten zawód. Okazało się, że muszę popracować nie tylko nad techniką ćwiczeń, ale i wieloma innymi aspektami. Edycja głosu, koordynacja, praca z muzyką, odpowiednie komponowanie zestawów treningowych, motywacja grupy to trzon zajęć praktycznych. Miejsce edukacji w tym zakresie zobowiązywało także do porządnych podwalin teoretycznych obejmujących anatomię i fizjologię ruchu, podstawy biomechaniki oraz inne przedmioty akademickie.

Nauka nauką. Przyszedł czas na praktykę. Współprowadzenie zajęć było szkołą pracy z klientem, a był to dopiero początek.

Mój stan jeszcze nie był stabilny, jednak byłam na dobrej ścieżce zdrowienia. Postanowiłam odbyć terapię na oddziale zaburzeń afektywnych w Centrum Psychiatrii. Spędziłam tam dwa miesiące.

Nie przypuszczałam, że będzie to tak dobre miejsce na praktyczne zastosowanie świeżo zdobytej wiedzy. Znałam swój organizm i wiedziałam, że ruch mi służy. Oczywiście są różne formy aktywności fizycznej i ich uprawianie przynosi różnorodne skutki. Zazwyczaj treningi mentalne pomagają się wyciszyć, lekki trening cardio daje energię do działania, trening funkcjonalny pozwala lepiej sobie radzić w codziennym życiu (kiedy trzeba przenieść telewizor lub lodówkę), a bieganie może oczyszczać głowę i rozluźniać ciało. Wszystko zależy od indywidualnych predyspozycji i ogólnej sytuacji, w jakiej przeprowadzany jest trening.

Początkowo dbałam o mój własny rytm treningowy, z czasem inne osoby chciały mi towarzyszyć,

rysunek Aleksandra Kropielnicka

zazwyczaj z ciekawości. W czasie pobytu na oddziale prowadziłam też wiele rozmów z innymi pacjentami, często zaraz po ich przyjęciu. Takie rozmowy bywały trudne. Intuicyjne wpadłam na pomysł, aby w celu rozładowania emocji zaproponować elementy ruchowe, zazwyczaj z pogranicza tańca, aerobiku i rozciągania. Efekty były fantastyczne. Ludzie się otwierali i uspokajali zarazem. Kiedy była potrzeba proponowałam ćwiczenia umożliwiające spożytkowanie nadmiaru energii, innym razem takie, które pomagały złapać równowagę i balans. Z czasem zaczęłam regularnie prowadzić poranną gimnastykę dla całego oddziału, która przed moim przyjściem była raczej fikcją, niż ciekawą aktywnością dla wszystkich pacjentów. Dzięki tej sytuacji miałam okazję sprawdzić się jako instruktorka, zanim podjęłam aktywność zawodową w tej dziedzinie. Okazało się, że pobyt w szpitalu był dla mnie nie tylko psychoedukacją, ale i praktyką w nowej roli. Było to bardzo pomocne doświadczenie. Nauczyłam się pracy z człowiekiem w różnych etapach choroby psychicznej. Dzięki temu zdobyłam dodatkowe umiejętności, bardzo przydatne zarówno w pracy instruktora fitnessu, asystenta zdrowienia, jak i w codziennym życiu.

W moim przypadku aktywność fizyczna najpierw pomogła mi poprawić stan własnego zdrowia psychicznego. Następnie stała się sposobem rehabilitacji społecznej i zawodowej. Umożliwiła mi wejście w nowe role. Teraz mogę tą wiedzą dzielić się z innymi. Potrafię układać treningi dostosowane do stanu zdrowia, osobowości i oczekiwań każdego człowieka, także tego, który jest w kryzysie psychicznym. Jest to bardzo rozległy temat. Trudno tu znaleźć uniwersalne zasady pozwalające na opracowanie jednego słusznego wzorca aktywności fizycznej dla osoby w kryzysie psychicznym. Faktem jest natomiast, że to pomaga wrócić do zdrowia.

Krystyna Matyjasek
asystent zdrowienia
w gabinecie Twoje Zdrowie Psychiczne w Sosnowcu

Nasza drużyna Miodowa

Początki piłkarskiej drużyny Warsztatów Terapii Zajęciowej przy ulicy Miodowej w Krakowie sięgają drugiej połowy lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. W tamtych latach opiekunem pracowni stolarskiej był Jacek Golik,który niestety zmarł w 2012 roku. Zebrał on grupę kilku chłopaków ze swojej pracowni, którzy byli chętni do gry w piłkę nożną. Z tego co mi wiadomo, chodzili oni grać do pobliskiego Parku im. Bednarskiego w krakowskim Podgórzu. Z relacji moich kolegów ze stolarni wiem, że te wspólne wyjścia i sama gra sprawiały chłopakom dużą satysfakcję, a sam Jacek powtarzał często, że ruch fizyczny i bieganie za piłką są tak samo ważne jak terapeutyczna rozmowa z lekarzem psychiatrą lub psychologiem.

Ja trafiłem do naszej drużyny w 2005 roku. Na jednej z konferencji psychiatrycznych spotkałem wspomnianego wcześniej terapeutę Jacka, który zapytał, czy nie chciałbym grywać raz w tygodniu w piłkę z chłopakami ze stolarni. Muszę powiedzieć, że zgodziłem się od razu, ponieważ piłka nożna jest moim hobby praktycznie od dzieciństwa. We wspomnianym roku 2005 zaczęliśmy grywać na boisku Nadwiślanu przy ulicy Koletek. Początkowo graliśmy między sobą, ale rok później mieliśmy już sparingpartnera w postaci drużyny Warsztatów Królowej Jadwigi. Warsztaty te były organizatorem corocznych czerwcowych turniejów „Na Zielonej Murawie", w których regularnie uczestniczyliśmy. Z tego co pamiętam w tamtych latach do WTZ Miodowa zaczęto przyjmować dość dużą liczbę uczestników, z czego kilku chłopaków, którzy trafili do naszej drużyny, miało doświadczenie z gry w piłkę nie tylko okazjonalnie, ale także w klubach. Dzięki temu mogliśmy nie tylko skompletować wymaganą kadrę, ale mieliśmy też kilku zawodników rezerwowych.

Jak wyglądały nasze piątkowe treningi? Otóż zaczynaliśmy od wspólnego zebrania się około godziny dziewiątej. Po przebraniu się mieliśmy solidną rozgrzewkę oraz zajęcia z piłką z naszym nowym terapeutą ze stolarni a równocześnie opiekunem, panem Markiem. Będąc kapitanem drużyny zauważyłem u chłopaków dużą radość ze spotkania, dużo fajnych rozmów o kulisach piłki i meczach, żartów, mobilizacji i poklepywania po plecach. Chciałbym tutaj wspomnieć o naszych sukcesach w turniejach na Zwierzynieckim oraz w turniejach halowych organizowanych przez WTZ Truskawkowa na osiedlu Handlowym. Naszym największym sukcesem na trawie było trzecie miejsce oraz kilka razy miejsce piąte (na 16 startujących drużyn). Natomiast na turniejach halowych cztery razy zdobywaliśmy główne trofeum. W tych wszystkich meczach bardzo wspierająca była obecność naszych wiernych kibiców. Ich często ogłuszający doping powodował, że nasza drużyna wznosiła się na wyżyny swoich możliwości.

Jaką korzyść odniosłem i czego nauczyłem się podczas gry w naszej drużynie?

W tym momencie muszę powiedzieć, że przede wszystkim nauczyłem się lepszego niż dotychczas funkcjonowania w grupie. Stałem się odważniejszy w podejmowaniu decyzji, a często i ryzyka. Te kilkanaście lat gry w piłkę wspominam bardzo dobrze, choć nie brakowało też chwil trudnych, kiedy trzeba było przełknąć gorycz porażki. Ale przecież takie jest życie. Doceniłem też więź, jaką mam z kolegami do dnia dzisiejszego. I pomimo że obecnie z powodu pandemii nie gramy, to wierzę, że kiedyś możemy do tego wrócić. Czego sobie i moim drogim kolegom z drużyny życzę.

Andrzej Bienias
WTZ Miodowa
Kraków

Szumiące opowieści

Doświadczam potężnej i bezpośredniej wertykalności w lesie. Oglądam i podziwiam wiele jego szczegółów, jego kamieni i drzew, jego zieleni, która często robi się aż granatowa o metalicznym, niepowtarzalnym odcieniu, jego stale zmieniającego się nieba.

Podobnie jak to, co się dzieje z wieloma rzeczami, wszystko faluje w lesie na moich oczach, staje się płynne i nieuchwytne. Tak samo, jak las, smutek czy radość nie są czymś nieruchomym: są płynne, zmienne, a ich płomienie przybierają różne barwy. Czasem dotkliwie dają o sobie znać i to tak mocno, że zaczynam krzyczeć w milczeniu, jednocześnie sięgając granic języka. A jednak poznaję też szczęście i radość, ponieważ harmonia świata, mimo moich lęków, nie zostaje zakłócona. Nawet w chwilach największej wewnętrznej grozy. Studiowanie płomieni grozy przynosi tylko ich wzmożenie. Czas jest materią rozciągliwą, zależną właśnie od radości i smutku, dlatego zależy mi na tym, by radość była wieczna! Nawet jeśli tak nie jest, sama myśl o tym, że radość może trwać i trwać, jeśli jej na to pozwolę i jeśli rozgości się w moim wnętrzu, dodaje mi skrzydeł! Świat od razu robi się ciepły, a ja potrzebuję oczu, by nasycić się jego ciepłymi barwami.

rysunek Jarosław Wojtyna

Gdy chodzę po lesie lub idę górskim szlakiem, jestem tylko ja i las. Dwa byty wzajem się uzupełniające. Trekking od zawsze, odkąd pamiętam, był aktywnością przedkładaną przeze mnie nad inne.

W lesie nie mam wrażenia, że czas miażdży mnie swoimi zębatkami i kolcami, a wręcz przeciwnie, choć jestem tylko elementem krajobrazu, niby znikomym, czuję przynależność do czegoś, co jest ode mnie większe, mocniejsze, trwalsze, więc sama zaczynam się tak czuć.

Kiedy słyszę, idąc, bicie własnego serca, to nie czuję tylko własnego ciała, ale i zawrotny wymiar wszechświata, przywieram mocno do niego, niemal całkowicie, ukrywam się w nim najgłębiej, a jednocześnie manifestuję swoją siłę i energię, im więcej jej z siebie daję, tym więcej jej mam.

To uczucie bliskości z sobą i tym, co mam w zasięgu wzroku, słuchu i węchu pozwala mi ugasić płomienie smutku. Nie ma na szlaku pogardliwych spojrzeń, uszczypliwości, pogardy, niewybrednych haseł, brzęku tłuczonego szkła, czyli też odgłosów dobiegających z ulicy, które narzucałyby mi się z hukiem – jest cisza, która w szumie drzew potrafi zawładnąć wszystkim, także mną od środka.

Cisza niesie ulgę, uspokaja zmęczone zmysły, a jeśli szumią drzewa, to jest to szum podobny w swym wyrazie do zapachów dobywających się z leśnej ściółki; ta uniwersalność istnienia nie poraża ani deprymuje, a wywołuje przyjemność niczym pieszczota.

Idę przed siebie zostawiając za sobą ścieżkę, ubogacona w obrazy, dzięki którym biorę głęboki oddech i patrzę – widzę dalej biegnącą ścieżkę, która opada i się wznosi, każdy na niej krok jest stopniem wtajemniczenia, bo im dalej, im wyżej, tym więcej pięknych myśli, czasem w najmniej spodziewanej chwili, kiedy stopy mam już obolałe i odczuwam postępujące zmęczenie.

Myśli w górach mam nierozproszone, jestem odprężona, całą sobą chłonę ciszę szumów drzew – nawet jeśli nie są jedną z sonat Bacha na skrzypce i klawesyn, graną przez Glenna Goulda, to przyprawiają o radosne drżenie, wywołują dreszcz!

Głoszę pochwałę ciszy! Bo cisza chce coś powiedzieć, już zbiera się na odwagę, ale nie jest w stanie ubrać się w słowa, to nie jej szata! Lecz raczej szum drzew w lesie konkuruje z ciszą, to współgranie sprawia, że moja wielka nie-samotność wypełnia się całym wszechświatem. Moja nie-samotność nie jest pustym płótnem obrazu, choć i ono jest pozornie puste, pozornie fałszywe. Już sam dźwięk grającego świerszcza jest dla mnie obecnością miłą, łamiącą domenę ciszy lasu, dopełniającą choćby ciszę szumu drzew.

Cisza jest kompozycją, własną i licznych odgłosów lasu, razem tworzą harmonijny układ, zaryzykowałabym stwierdzenie, że ten układ to fala radości wszechświata, bo ten czemuż miałby się smucić? Skoro według niektórych jest kamienną obojętnością!? Nawet jeśli jest mu wszystko jedno, to mnie nie jest, dlatego biorę głęboki oddech i idę dalej...

Luiza Kula
asystent zdrowienia
Centrum Zdrowia Psychicznego w Myślenicach

Aktywnie i zespołowo – kręgle

Od ponad czterech lat na trójmiejskich torach bowlingowych co roku odbywają się rozgrywki Trójmiejskiej Ligi Bowlingu „Trójząb". Dlaczego Trójząb ? Ano dlatego, że w trzech miastach dzieją się ostre, niczym trójząb Neptuna, rozgrywki. Absolutnie nie jest to ironia ani żart; kto był, grał lub kibicował ten wie, że każdy rzut ma znaczenie, a o zwycięstwie może przesądzić czasem kilka punktów. Co najważniejsze jednak – to emocje, pełen wachlarz emocji, których całe drużyny, ale też poszczególni zawodnicy mogą doświadczać.

Jak to się zaczęło? Wiele ośrodków wsparcia oraz stowarzyszeń działających na rzecz osób doświadczających kryzysów psychicznych wykorzystywało tzw. „wyjścia na kręgle" jako sposób na fizyczną aktywność, okraszoną ideą sportu dostępnego jeśli nie dla wszystkich, to dla znaczącej większości osób korzystających z poszczególnych miejsc. Bowling jest formą, która nie wymaga wyposażania się w specjalistyczny sprzęt, wszystko można wypożyczyć, rywalizować na tym samym poziomie mogą ze sobą kobiety i mężczyźni, a sama dyscyplina nie wymaga szczególnego przygotowania fizycznego czy intelektualnego. Wraz z indywidualnym rozwojem w grze można pracować nad techniką, a to już czysta przyjemność i decyzja gracza, czy ma ochotę uczyć się podkręcać, czy chce wykorzystywać swoją siłę. Podsumowując, wydaje się, że bowling to możliwość rekreacji w czystej postaci, bez stresu, bez niepotrzebnej otoczki markowych gadżetów, po prostu ludzie, rozmowy, rzuty, punkty i satysfakcja z tzw. strike'ów, w których wszystkie kręgle przewracają się, wydając przy tym donośny, ale przyjemny, bo zwiastujący sukces, hałas.

Dlaczego, skoro wszyscy gramy, nie możemy zagrać razem ? W turnieju? Z nagrodami, w atmosferze sportowej rywalizacji? Takie pytanie padło podczas jednego ze spotkań Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego. Pytanie okazało się bardzo zasadne, a pomysł na realizację ligi strzałem w dziesiątkę. Już podczas pierwszej oficjalnej edycji udział w rozgrywkach wzięło 7 drużyn z różnych ośrodków wsparcia, w kolejnych latach rywalizowało ze sobą nawet 10 zespołów z całego Trójmiasta.

Poza samym kalendarzem rozgrywek, oczekiwaniem na kolejne turnieje bardzo ważnym elementem ligi jest możliwość spotkania się w większej grupie, podzielenia się opowieściami, doświadczeniami i zwyczajne, ale wcale niepopularne, bycie razem, wspólne przeżywanie emocji od radości przez smutek, a czasem nawet złość. Trudno określić, czym jest energia, która panuje w trakcie turniejów, ale wydaje się, że najbliżej temu do dziecięcej radości z zabawy oraz poczucia bezpieczeństwa. To coś, co każdemu z nas jest potrzebne i jest jak lekarstwo na trudy codzienności. Podczas kolejnych rozgrywek wspaniale rozwinął się wątek samopomocowy, widoczne to było wśród kilku drużyn, które podejmowały decyzję o organizowaniu się i trenowaniu poza wyjściami w ramach placówki. Te sytuacje wspaniale pokazały, że wspólny cel buduje motywację i pozwala realizować działanie grupie, w której poszczególne jednostki mierzą się z trudnościami lub kryzysami. A więc, czy samopomoc można budować poprzez zabawę i rekreację? Z pewnością! Trójmiejska Liga Bowlingu „Trójząb" jest tego przykładem.

Sebastian Ogiejko
Centrum Samopomocy w Gdyni

fotografia Sebastian Ogiejko

(Nie)racjonalne odżywianie się

Zwykle zaczynamy zwracać uwagę na to, co jemy, dopiero gdy dopadną nas jakieś dolegliwości albo nadwaga. W psychiatrii jest odrębna kategoria zaburzeń odżywiania, w skład której wchodzą między innymi anoreksja i bulimia, jednak w tym artykule chcę się odnieść do wzrostu oraz utraty wagi, które towarzyszą schizofrenii. Jest to niestety częsty problem osób chorujących psychicznie.

Przed ostrym zachorowaniem jadłam tradycyjnie, powiedzmy 3 razy dziennie, śniadanie czasami było bardzo późno, albo w ogóle go nie było. W moim domu gotowano dobrze, było jednak dużo potraw smażonych, mącznych, bardziej tłustych i też słodkich. Gdy takie jedzenie nie jest w nadmiarze, to zachowujemy prawidłową wagę. Inna sprawa, że z wiekiem przemiana materii spowalnia i możemy tyć.

W początkach choroby miałam kilka razy napady objadania się, ale były to pojedyncze incydenty, niemające żadnych zgubnych skutków. Problem pojawił się przy pierwszej psychozie – w stanie ostrym, podczas halucynacji, przeżywając urojenia, w dużym napięciu nerwowym potrzeba jedzenia zanikła, nie czułam głodu, ponadto w takim rozpadzie psychiki zrobienie nawet kanapki przerastało moje możliwości. W związku z tym jadłam bardzo mało przez szereg dni, czego rezultatem było spore wychudzenie. Potem była hospitalizacja i dopiero gdy psychoza zaczęła ustępować, zaczęłam jeść więcej, a z czasem wręcz zwiększył się mój apetyt i jadłam np. dwa obiady dziennie. Wtedy po raz pierwszy wskazówka wagi pokazała lekki nadmiar, a ja postanowiłam przejść na dietę zgodną z grupą krwi. Osoby z grupą krwi 0, przykładowo, mogą w niej jeść tylko drób, rezygnuje się zaś z ziemniaków czy nabiału, nie smaży się potraw. Nie jest to drakońska dieta, wróciłam do prawidłowej wagi. Po jakimś czasie, gdy zaczęłam nową pracę, nie chciało mi się robić kanapek do pracy, kupowałam drożdżówki – smaczne i mięciutkie, ale też słodkie i tłuste, w związku z tym kilogramów znów przybyło. Zrezygnowałam z takich produktów i waga na szczęście wróciła do normy.

Mam też doświadczenie drastycznej utraty apetytu i wagi w depresji, a za jakiś czas przy drugiej psychozie, stresie i hospitalizacji dziennej, moje odżywianie znowu całkowicie się rozregulowało. Znów była trudność w przygotowywaniu jakichkolwiek posiłków, a ja po linii najmniejszego oporu spożywałam głównie kulki czekoladowe z tłustym mlekiem, co jest smaczne, ale ogromnie słodkie, tłuste i tuczące. Poza tym każdego dnia po oddziale odwiedzałam cukiernię, gdzie kupowałam ciastka. Na efekty w postaci wyraźnej już nadwagi nie trzeba było długo czekać. Nadwaga utrzymywała się do czasu pracy wakacyjnej, przy układaniu towaru w sklepie spożywczym. Podczas wielogodzinnej pracy fizycznej spaliłam moją tkankę tłuszczową, co bardzo mnie cieszyło.

Po kilkunastu miesiącach jednak nierozważnie postanowiłam wszelkie słodycze zastąpić owocami i kupnymi sokami owocowymi. Nie byłam świadoma, że to zastąpienie cukru cukrem, jak później powiedziała mi dietetyczka – a jednak po owocach też można przytyć, nie są wcale niewinne! Do tego kupne soki zawierają ogromną ilość cukru. Po raz pierwszy miałam otyłość I stopnia, co mnie przeraziło. Udałam się wtedy do centrum leczenia otyłości po pomoc. Tam zrewolucjonizował się mój sposób odżywiania, trzeba było kompletnie zmienić nawyki żywieniowe.

Ale wcale nie było to straszne, wręcz przeciwnie, zaproponowana mi tam nauka racjonalnego odżywiania pokazała, że jedzenie może być bardzo dobre, smaczne, choć lekkie. Kaloryczność dzienną obniżono mi, zaczęłam jeść 5 razy dziennie. Każde śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek i kolacja to pełnowartościowe posiłki składające się z 3 części: węglowodanów złożonych, białka stałego oraz do wyboru warzyw, owoców, produktów mlecznych, tłuszczy. Każdy składnik musi być w odpowiedniej ilości, w związku z tym produkty są za każdym razem ważone. Kiedyś wydawałoby mi się to niemożliwe, żeby tak jeść, kiedy chodzi się do pracy. Dobry przykład dawały mi koleżanki z pracy. Cóż, trzeba chodzić z pudełkami z jedzeniem. Drugie śniadanie i obiad trzeba przygotować w przeddzień albo rano. Ale da się, trzeba tylko się zorganizować i trochę wysilić! Gotuję, duszę, czasem smażę na bardzo małej ilości tłuszczu. Zamiast masła kanapki smaruję keczupem. Nie jem wieprzowiny, słodzę stewią. Wszystko jest bardzo smaczne i nie ma się specjalnie poczucia jakiejś kulinarnej straty. Efektem jest utrata 13 kilogramów. W planach jeszcze kolejne 4. Wiem, że taki sposób odżywiania jest już na resztę życia, by zachować (w miarę) szczupłą sylwetkę, choć od święta można zjeść coś tradycyjnego czy słodkiego. To wszystko dla zdrowia fizycznego, ale też psychiki.

Monika Anna Syc
Stowarzyszenie "Otwórzcie Drzwi"
Kraków

rysunek Sylwia Mensfeld

Głodne emocje

Jedzenie w założeniu jest czynnością biologiczną. Jemy, bo nasze ciało potrzebuje paliwa do życia. Tak jak samochód, który potrzebuje benzyny, by móc zamienić ją w energię, dzięki której jest w stanie ruszyć z miejsca. Nasi przodkowie żyli w dużo trudniejszych warunkach niż my. Jedzenie nie było dostępne, trzeba było włożyć masę wysiłku, by je zdobyć, upolować czy zebrać. Nasze ciała były na to przygotowane, miały sposób, na wypadek ciężkiej zimy, niepowodzenia na polowaniu czy innych niesprzyjających okoliczności. Potrafiły magazynować nadmiar przyjętego pokarmu w postaci tkanki tłuszczowej. To taki nasz zapas na trudne czasy. Dziś jedzenie jest dostępne. Nie da się przejść w mieście kilometra, by nie spotkać miejsca, w którym można je dostać. Nie musimy też wkładać praktycznie żadnego trudu, by je zdobyć. Głównym problemem współczesnego człowieka jest to, że jedzenie straciło dla niego pierwotną wartość odżywczą i energetyczną. Już nie jemy, by przeżyć. Jedzenie przejęło bardzo wiele funkcji. Próbujemy zaspokoić nim inne, bardzo ważne dla nas potrzeby.

Nagroda. „Jak ładnie zjesz obiadek, to dostaniesz deserek". Jedzenie służy nam często za nagrodę. Dobry obiad, coś słodkiego jako nagroda za nasze różne zasługi. Odchodzimy od podstawowych nagród, takich jak dobre samopoczucie z wykonania jakiegoś zadania, satysfakcji, spełnienia czy dumy. Zastępujemy je jedzeniem. Przyjemność z jedzenia jest jednak bardzo krótkotrwała, trwa tylko tyle, ile czasu zajmuje nam zjedzenie czegoś, co lubimy. Zaraz potem zostajemy z tym samym uczuciem i nagroda znika w głębi naszego żołądka. Jeżeli chcemy sprawdzić, czy stosujemy mechanizm nagradzania się jedzeniem, to warto sobie zadać pytanie „Co przychodzi mi na myśl pierwsze, gdy skończę coś, co już dawno mi ciąży?" Jeżeli odpowiedź będzie zawierała: wypiję kawę, pójdę do cukierni, kupię sobie coś dobrego, to jest prawdopodobne, że stosujemy ten mechanizm u siebie w codziennym życiu.

rysunek A. Brzezińska

Odreagowanie emocji. Popularne sceny z komedii romantycznych, w której kobieta została zraniona czy porzucona, kończą się zjedzeniem wiaderka lodów. Jest to ilustracja tego, jak bolesne emocje smutku i żalu bohaterki próbują pocieszyć jedzeniem. Chcą sobie poprawić humor, poczuć się lepiej i jedzą...Często koimy nasze emocje różnymi smakołykami. I znów jest to bardzo krótkotrwały efekt. Czujemy się lepiej w trakcie jedzenia, a potem zostajemy dokładnie z tą samą emocją, nic się nie zmieniło, bo emocji nie da się zaopiekować jedzeniem. Jedzenie ma nam dać paliwo do życia. Nie ma mocy zmniejszania trudnych uczuć czy poradzenia sobie z nimi.

Wyraz miłości. Popularny mem krążący w internecie przedstawia babcię, która swoim wnuczętom serwuje ogromne ilości jedzenia. Tak ogromne jak miłość, którą je darzy. W popularnym powiedzeniu „przez żołądek do serca" też kryje się pułapka, w którą wpadamy. Okazywanie miłości poprzez rozmowy, poświęcenie czasu, spędzanie wspólnych chwil, wspólne zadania są dla wielu osób wyzwaniem. Dużo łatwiej jest nakarmić bliskich, myśląc, że karmimy miłością. Wtedy też łatwiej jest zjeść za dużo, bo przyjmujemy tę miłość, nie chcemy mówić stop, tak jakby pożywienie miało mówić o tym, czy my tę miłość przyjmujemy, czy odrzucamy.

Sposób na nudę. Kiedy mamy mniej obowiązków, jest więcej wolnego czasu, kręcimy się po domu i nasze nogi prowadzą nas wprost do lodówki. Kiedy wydaje się, że nie wiadomo co teraz robić, jedzenie często jawi się jako coś, co nas pobudzi, zajmie, da nam przyjemność. Gdy tylko kończymy ostatni kęs, znowu jesteśmy w punkcie wyjścia...

Opisane sytuacje są tylko wycinkiem tego, do czego używamy jedzenia w naszym życiu. Jedzenie zamiast dostarczać nam makroskładników, witamin, staje się przyjacielem, animatorem, dowodem miłości, nagrodą, czym tak naprawdę nie jest. Pierwszym krokiem jest świadomość tego. Zapraszam czytelników do myślowego eksperymentu, w którym zadamy sobie pytanie: jaką ważną potrzebę zastępuje jedzenie w moim życiu?

Kolejnym krokiem jest to, by te potrzeby zastąpić autentycznymi rozwiązaniami. Jeśli jesteśmy smutni, to lody nie przyniosą nam ukojenia, ale może drugi człowiek, rozmowa, nawet wypłakanie się, dadzą nam bardziej długotrwałą ulgę? Jeśli zrobiliśmy coś dobrego, wartościowego, to może warto skupić się na budowaniu w sobie dumy z siebie, satysfakcji i radości. Oddajmy jedzeniu jego pierwotną funkcję, jaką jest odżywianie naszego ciała, dostarczenie mu energii do życia. Naszymi emocjami zajmijmy się z czułością, uważnością i świadomością.

Jadwiga Wojnicka
psycholog
Centrum Twojej Terapii
Kraków

Dlaczego warto ćwiczyć sztuki walki?

Trudno odmówić racji stwierdzeniu, iż aktywność ruchowa kształtuje sprawność i wytrzymałość, co korzystnie wpływa na wydajność pracy umysłowej i fizycznej oraz na codzienne funkcjonowanie organizmu. Formą aktywności, ruchu i treningu może być praktyka sztuk walki. Zarówno zewnętrzne sztuki walki (jak karate, tae-kwon-do, muay thai) czy wewnętrzne (jak tai chi lub baguazhang) przynoszą ćwiczącym wiele korzyści.

Sztuki walki to ogromne uniwersum, obecne bodaj w każdej kulturze, wywodzące się i dopasowane do przekonań, uwarunkowań i potrzeb jej społeczności. Nie sposób opisać tu wszystkich, przyjrzyjmy się więc korzystnemu wpływowi praktykowania sztuk walki na zdrowie fizyczne i psychiczne na przykładzie wybranej wschodniej sztuki walki, zyskującej od lat 60. na popularności i na Zachodzie – tai chi.

Tai chi to wywodząca się z Chin specyficzna sztuka walki o wielowiekowej tradycji. Ze względu na majestatyczne, dostojne i raczej powolne sekwencje ruchów ćwiczenia tai chi określa się czasem mianem „miękkiego boksu" lub „medytacji w ruchu".

Sztuka walki i ćwiczenia medytacyjno-relaksacyjne – tak widzimy tai chi w świecie Zachodu. Tradycyjna medycyna chińska widzi to prościej. Według niej to „sztuka właściwego poruszania się". Ćwiczenia tai chi są zrównoważone. Ruchy wykonujemy powoli i płynnie. Na dodatek w ciszy. Sprzyja to skupieniu się – na ciele i myślach. Racjonalizujemy myśli i odnajdujemy sens – w ruchach, a co za tym idzie w działaniach.

Ze względu na swoje terapeutyczne właściwości współcześnie tai chi jest praktykowane nie tyle jako forma ruchu umożliwiającego zwiększenie zdolności samoobrony, ile raczej jako ćwiczenia pozwalające podnieść sprawność fizyczną i odporność organizmu, a także pomagające ustabilizować równowagę umysłu. Tai chi może ponadto wpływać na poprawę stanu ogólnego osób zmagających się z depresją. Trening tai chi zwykle wprawia w dobry nastrój i poprawia samopoczucie, obniża też poziom hormonów stresu. Co więcej, uprawiane regularnie ćwiczenia tai chi stymulują pracę układu immunologicznego i pomagają w leczeniu zaburzeń snu – wydłużają sen i poprawiają jego jakość. Doświadczeni mistrzowie sztuki tai chi twierdzą też, że rozwija ona empatię, umacniając więzi społeczne.

Początkowy trening tai chi jest całkowicie pozbawiony napięcia, a użycie mięśni minimalne, inaczej niż to jest w pozostałych wewnętrznych stylach walki. Z tego powodu sztuka ta może być praktykowane przez ludzi w każdym wieku. „Zgodnie z moim osobistym doświadczeniem w nauczaniu, duży procent osób zaczynających praktykę tai chi stanowią ludzie chorzy lub w podeszłym wieku. Szczególnie w Chinach tai chi jest bardzo popularne ze względu na swe właściwości poprawy zdrowia i leczenia wielu dolegliwości, zwłaszcza takich jak: problemy z żołądkiem, płucami, sercem, nerkami, wysokim ciśnieniem krwi, artretyzmem, zaburzeniami umysłowymi i wieloma innymi" – mówi dr Yang Jwing-Ming.

Zaskakiwać może, iż główną przyczyną popularności tai chi nie jest jego potencjał jako sztuki walki, a raczej zdolność do poprawy zdrowia. Chociaż tai chi jest sztuką walki, pozwala praktykowi na osiągniecie głębokiego poziomu relaksu ciała, ciszy i spokoju umysłu.

Uniwersytet Emory przeprowadził w 1996 r. badanie nad zapobieganiem upadkom u osób starszych. Badanie to, zwane badaniem FICSIT (Frailty and Injuries: Cooperative Studies of Intervention Techniques), miało ogromny wpływ na akceptację tai chi. Od tego czasu opublikowano tysiące badań pokazujących wiele korzyści tai chi dla zdrowia. Narodowe Centrum Medycyny Komplementarnej i Alternatywnej z USA, jak również Centrum Kontroli i Prewencji Chorób z tego kraju wymieniły wiele korzyści zdrowotnych tai chi.

Zarówno teoria, jak i praktyka tai chi rozwijały się w zgodzie i harmonii z różnymi systemami filozofii chińskiej, w tym przede wszystkim z taoizmem i konfucjanizmem. W tai chi wychodzi się więc z założenia, że twarda i konfrontacyjna odpowiedź na brutalny atak z pewnością spowoduje krzywdę obu stron, przynajmniej do pewnego stopnia. Taka krzywda czy uraz to według filozofii tai chi naturalna konsekwencja odpowiadania przemocą na przemoc.

By tego uniknąć, tai chi uczy innej postawy – nadchodzącej sile zewnętrznej nie należy się opierać ani walczyć z nią bezpośrednio. Lepszym wyjściem jest przyjęcie jej z łagodnością i śledzenie jej ruchów przy zachowaniu fizycznego kontaktu aż do momentu, kiedy zewnętrzna siła wyczerpie się lub osłabnie na tyle, by można było ją bezpiecznie przekierować.

W tradycyjnych szkołach tai chi mocno akcentowana była także inna zasada. Wojownik posługu-

jący się systemem tai chi powinien bowiem zawsze okazywać wude – czyli bohaterstwo i cnotę – by chronić bezbronnych i okazywać litość swoim przeciwnikom.

Dziś ćwiczenia tai chi nie są już raczej rozpatrywane w kategorii sztuki walki – ich postrzeganie wpisuje się w 3 równoległe do siebie nurty: nurt sportowy, zdrowotny i duchowy. W każdym z nich, dla osób chcących podjąć praktykę, ważne jest, by rozpoczynać ją pod okiem doświadczonego instruktora.

Tai chi zatem jest przede wszystkim sztuką medytacji i gimnastyką dla umysłu. Gimnastyką uniwersalną, bo osoby chaotyczne, przesadnie energiczne, z tendencjami do wybuchów emocjonalnych znajdą w nim wyciszenie i „zebranie myśli". Natomiast przesadnie wycofani, nieśmiali, przygnębieni czy po prostu zmęczeni – zastrzyk energii. Chociaż tai chi rozluźnia ciało i uspokaja umysł, jednak najważniejszą korzyścią, jaką można uzyskać dzięki praktyce, jest głębszy poziom zrozumienia życia i natury.

W największym skrócie tai chi jest drogą, na której używa się energii do komunikowania się z naturą. Jest to sposób na osiągnięcie zarówno fizycznego, jak i umysłowego czy też duchowego zdrowia.

Opracowano na podstawie następujących źródeł:
https://guangfu.pl/;
https://ukorzeni.pl/;
http://www.monz.pl/;
www.medonet.pl/

Jan Godyń
Kraków

Szukanie równowagi

Długa była moja droga do zdrowia, długa, bo trwała ponad 20 lat i bardzo mozolna. Mam teraz wgląd w doświadczenia związane z chorowaniem, nie tylko własne, ale także wielu osób, z którymi przyszło mi się zetknąć. Już podczas pierwszej hospitalizacji na oddziale C Kliniki Psychiatrycznej w Krakowie miałam możliwość przekonać się, jak pozytywne skutki przynosi zorganizowana aktywność.

Moim lekarzem był prof. Bogdan de Barbaro – student prof. Antoniego Kępińskiego. Wspólnie z całym personelem terapeutów proponował mi udział w wielu ciekawych zajęciach. Jak tylko wyszłam ze stanu głębokiej psychozy, zaproponowano mi udział w psychoterapii. Na początku czułam się tam fatalnie, dalej miałam urojone myśli i napięcie. Wprowadzano mnie stopniowo, uczestniczyłam tylko tak długo, jak mogłam wytrzymać. W pewnym momencie „zaskoczyłam" I zaangażowałam się w przebieg spotkania i prawie natychmiast odczułam jego dobroczynne skutki.

W naszym codziennym programie mieliśmy ponadto muzykoterapię, choreoterapię, terapię zajęciową, zajęcia parateatralne oraz cotygodniowe wycieczki po Krakowie lub autokarowe w okolice miasta. Zajęcia nie tylko były formą aktywizacji, powrotu do sprawności, ale także okazją do tworzenia więzi między nami – pacjentami. Poznałam wówczas wspaniałych ludzi, z którymi nawiązałam przyjaźnie.

Na codziennych „zebraniach społeczności" gromadzili się wspólnie pacjenci i cały personel. Omawialiśmy aktualne wydarzenia na oddziale. Wtedy też podejmowano decyzje dotyczące rodzajów wyjść z oddziału. Wybieraliśmy (poprzez głosowanie) starostę z grona pacjentów. Jego zadaniem było dbać o codzienny rytm zajęć przez kolejny tydzień oraz w czwartek wieczorem zorganizować „wieczorek starosty". Najczęściej było to spotkanie przy herbatce i ciastkach połączone z poezją lub muzyką, czasem dyskoteka. Dla pełniącego dyżur starosty było to duże wyzwanie, szkoła samodzielności i próba sił. Ja podczas drugiej hospitalizacji byłam w stanie manii. Potrzebowałam wyciszenia. I kiedy koledzy zgłosili moją kandydaturę na starostę, czułam, że ta funkcja nie będzie mi służyć. Lekarze zatroszczyli się o mnie i wytłumaczyli wszystkim, że podjęcie odpowiedzialności I dodatkowych zajęć mogłoby pogorszyć mój stan zdrowia w tym momencie.

Z przyjemnością wspominam wspólne obozy zimowe i letnie. Miały one charakter mniej terapeutyczny, a bardziej rekreacyjny. Służyły integracji środowiska. Jeździliśmy na nartach, robiliśmy wycieczki, rozgrywaliśmy mecze. Przy wspólnych zabawach, ogniskach tworzyły się więzi pomiędzy nami, pacjentami, ale także między nami a terapeutami. Niezapomniane chwile wieczornych rozmów przy kominku służyły budowaniu relacji.

Opisałam wydarzenia związane z byciem pacjentką w klinice krakowskiej w kontekście aktywności i wypoczynku, żeby pokazać, jaką wagę do tego zagadnienia przywiązywali terapeuci. Bezczynność i ucieczka w sen groziła większości pacjentów. Zachęcanie do zajęć i uczestniczenie w nich przyspieszało wejście w normalny rytm życia, odrywało od czarnych myśli, natręctw. Było okazją do budowania relacji, wymiany myśli. Małe zwycięstwa nad własną niemocą i zniechęceniem dawały satysfakcję i zachęcały do kolejnych kroków.

Przypominam też sobie piękne chwile spędzone w Klubie Byłego Pacjenta. Spotykaliśmy się raz w tygodniu po południu i sami decydowaliśmy o programie. Przez długie lata pełniłam funkcję prezesa klubu. Prowadziłam zajęcia z języka angielskiego dla klubowiczów. Zapraszałam ciekawe osoby z prelekcjami lub koncertami. Organizowałam dyskoteki.

Miałam radość i przyjemność z tej działalności. Czułam się potrzebna i doceniana.

Nie zawsze tak było. Przez długie lata małżeństwa walczyłam z depresją. Marzyłam wieczorem, kładąc się spać, żeby się już nie obudzić następnego dnia. A rano niemoc atakowała najsilniej. Problemem było wstanie z łóżka. Wykonanie najprostszych czynności wydawało się mnie przerastać. Wtedy mój mąż zmuszał mnie do wstania. Potem zachęcał mnie do ugotowania obiadu. Broniłam się przed tym, tłumacząc, że to za trudne. A jednak, kiedy zabierałam się już za konkretne czynności, zapominałam o czarnych myślach, skupiałam się na zadaniu i efekty były kapitalne. Po pierwsze – miałam radość, gdy mąż zachwalał moje dzieła kulinarne, po drugie - przekonywałam się, że jednak coś potrafię i podejmowałam kolejne aktywności. Wydaje mi się, że przy powrocie do funkcjonowania ważne jest stopniowanie trudności, żeby nie porywać się od razu na zadania przekraczające siły. Rodzi to bowiem zniechęcenie i potem jeszcze trudniej przełamać opór przed podjęciem wysiłku.

W moim obecnym życiu mam bardzo dużo zajęć, wyjazdów, spotkań z ludźmi. Czas przeżywam jako wielki dar Pana Boga, którego nie można zmarnować. Wypracowałam umiejętność organizacji aktywności. Potrafię zaplanować mnóstwo wydarzeń w ciągu dnia i kiedy uda mi się je dobrze zrealizować, odczuwam satysfakcję. Bliskie jest mi motto św. Benedykta „Ordo et Pax", czyli ład i pokój. Proponuje on wprowadzenie porządku i równowagi w harmonogram dnia, we wszystko, co przeżywamy. A więc odpowiednią ilość czasu na pracę (w tym fizyczną), na modlitwę i medytację, na bycie z innymi.

Wprowadza to harmonię wewnętrzną, rozwija odporność na stresy. Myślę, że idea ta może być przydatna w życiu każdego, nie tylko osób wierzących.

Zupełnie szczególne miejsce w aktywnościach osoby zdrowiejącej stanowi praca zawodowa. W moim przypadku podjęcie pracy zdecydowanie podniosło moje poczucie wartości. Zaangażowałam się w rolę nauczyciela i zajęcia z uczniami dostarczały mi wiele radości. Nie bez znaczenia były sprawy finansowe. Zarabianie pieniędzy pogłębiało moją samodzielność i niezależność.

Dużo dotychczas powiedziałam o znaczeniu aktywności. A wypoczynek? Wiem, że jest równie potrzebny do zdrowienia. Rozwijanie swoich zamiłowań i pasji, organizowanie czasu wolnego, relaks i wysiłek fizyczny, to miejsce na regenerację sił. Pamiętam jak w chwilach wzburzenia i napięcia wychodziłam na spacer i wolnym krokiem dostosowanym do rytmu oddychania spacerowałam. Odzyskiwałam dzięki temu spokój. Proporcje między czasem rekreacji a działaniem każdy musi wypracować sam, to bardzo indywidualna sprawa.

W codziennych obowiązkach, kiedy powtarza się setki razy te same czynności łatwo o znudzenie. Mam na to sposób. To słowa piosenki religijnej: "miłość codzienności nadaje blask". Sprzątanie nie należy do moich ulubionych zajęć, ale potrafię śpiewać do kotów z kurzu i robić to w miarę chętnie.

Myślę, że wiele naszych działań nabiera sensu, kiedy je robimy dla kogoś. Warto zaangażować się w pomaganie innym, w służenie bliskim, to przede wszystkim nam daje radość.

Aleksandra Kożuszek
trener EX-IN
Wrocław

„Dla Nas" Czasopismo Środowisk Działających na Rzecz Osób Chorujących Psychicznie redaguje Komitet redakcyjny w składzie:

- **Monika Anna Syc – redaktor naczelna**
  Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
- **Anna Liberadzka – z-ca redaktor naczelnej**
  Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi"
- **Michał Piętniewicz – sekretarz redakcji, redaktor działu poetyckiego**
  Stowarzyszenie Pisarzy Polskich Oddział w Krakowie
- **Jacek Nowak – DTP**
  Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi"

Osoby współpracujące:

- **Barbara Banaś, Dorota Dużyk-Wypich**
  Stowarzyszenie „Otwórzcie Drzwi"
- **Katarzyna Byra-Mucha, Kamila Łabędzka-Słowik, Rachela Antosz-Rekucka, Przemysław Stankiewicz**
  Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
- **Jolanta Janik, Bogusław Cegiel**
  Środowiskowy Dom Samopomocy
- **Bogusława Skimina**
  Centrum Seniora
- **Jan Godyń – reporter**
  Akademia Liderów Cogito
- **Luiza Kula, Anna Wilk, Andrzej Karpiel**
  niezrzeszeni

Wydawca: Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne"
ul. Bałuckiego 6, 30-318 Kraków

Nad pracami redakcji czuwa Rada Programowa w składzie:

- **prof. Krzysztof Gierowski**
  emerytowany Kierownik Katedry Psychiatrii CMUJ w Krakowie
- **prof. Jacek Wciórka**
  Przewodniczący Rady ds. Psychiatrii
- **prof. Maria Załuska**
  Stowarzyszenie Oddziałów Psychiatrycznych Szpitali Ogólnych
- **prof. Andrzej Cechnicki**
  przewodniczący Sekcji Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji PTP
- **prof. Katarzyna Prot-Klinger**
  Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie
- **dr n. med. Krzysztof Jedliński**
  Prezes Stowarzyszenia Intra
- **mgr Anna Bielańska**
  Prezes Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej
- **mgr Agnieszka Lewonowska-Banach**
  Prezes Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń Rodzin Osób Chorujących Psychicznie „Rodziny"
- **mgr Izabela Ciuńczyk**
  Prezes Stowarzyszenia Centrów Zdrowia Psychicznego

dla nas
nakład 7000 egz.

ul. Olszańska 5, pawilon A
31-513 Kraków
tel. 517 456 810
e-mail: czasdlanas@wp.pl

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów, a także zastrzega sobie prawo redagowania i skracania nadesłanych tekstów bez uprzedniej autoryzacji.

Webinary są dostępne na kanale YouTube Fundacji eFkropka https://tiny.pl/7v28b

III Kongres Zdrowia Psychicznego
Warszawa 2021

kongreszp.org.pl

KONGRES ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WSPÓŁORGANIZATORZY:

Mural solidarności z osobami doświadczającymi kryzysu psychicznego 3fala.art.pl

fundacja eFkropka · Leonardo · SZPITAL WOLSKI · Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego · Instytut Psychiatrii i Neurologii

Mural przedstawia profesora Antoniego Kępińskiego – twórcę psychiatrii środowiskowej w Polsce i osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, które w różny sposób działają na rzecz chorujących psychicznie i ich bliskich. Autorem dzieła jest Dariusz Paczkowski. Mural głosi hasła związane ze zdrowiem psychicznym, np. „Nie ma pacjenta, jest człowiek”. Znajduje się przy Dworcu Gdańskim w Warszawie. Warto zobaczyć!