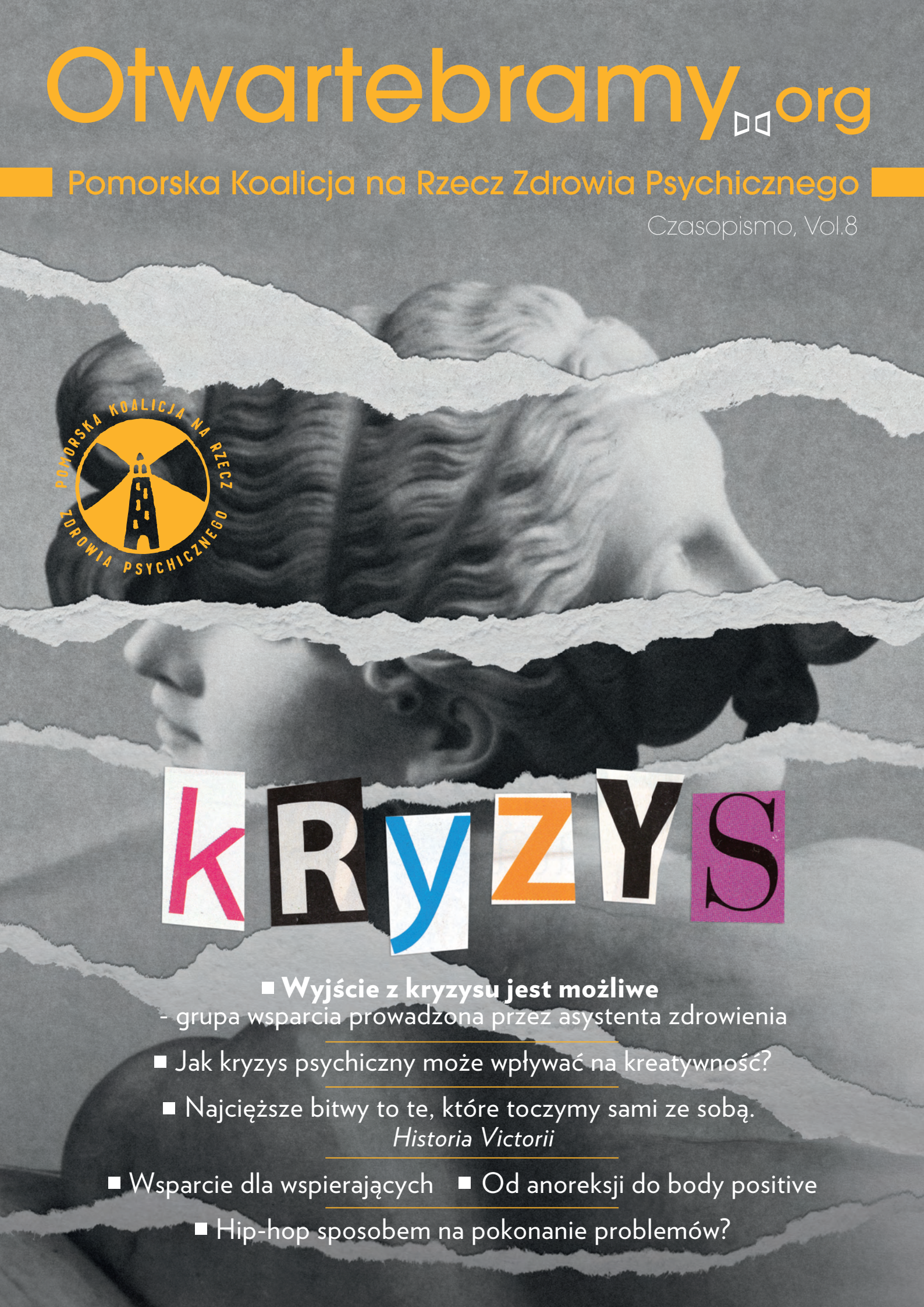
Otwartebramy.org

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Czasopismo, Vol.8



kRyZYS

- **Wyjście z kryzysu jest możliwe**
  - grupa wsparcia prowadzona przez asystenta zdrowienia
- Jak kryzys psychiczny może wpływać na kreatywność?
- Najcięższe bitwy to te, które toczymy sami ze sobą.
  Historia Victorii
- Wsparcie dla wspierających
- Od anoreksji do body positive
- Hip-hop sposobem na pokonanie problemów?

Rozumiejąc ochronę zdrowia psychicznego jako „świadome, odwołujące się do istniejącej wiedzy, odpowiedzialne zobowiązanie każdego obywatela do godnego traktowania drugiej osoby z poszanowaniem jego różnic indywidualnych i kulturowych”, podejmujemy działania pozyskania jak najszerszych kręgów społecznych: władz samorządowych i autorytetów politycznych, profesjonalistów w dziedzinie zdrowia, edukacji i pomocy społecznej, organizacji pozarządowych działających na tym polu, mediów oraz instytucji naukowych w celu stworzenia KOALICJI.

Głównym celem Koalicji jest wprowadzanie przyjętych rozwiązań legislacyjnych w oparciu o Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego, aby uzyskać rzeczywistą poprawę sytuacji i jakości życia osób doznających problemów ze zdrowiem psychicznym, a także ich rodzin. Wymaga to wielu zmian na polu ekonomicznym, politycznym i w świadomości społecznej. Głównym zadaniem na początek będzie pozyskanie partnerów i środków dla stworzenia ośrodka umożliwiającego gromadzenie, upowszechnianie oraz zorganizowanie wymiany informacji potrzebnej do efektywnej działalności Koalicji.

Działania te obejmują:

- tworzenie płaszczyzny współpracy wszystkich podmiotów publicznych, prywatnych i z trzeciego sektora, aby system służył rozwiązaniom tworzącym środowiskowy model leczenia i wsparcia;
- zbieranie opinii, organizowanie dyskusji, pracy grup roboczych;
- upowszechnianie informacji o realizacji założeń NPOZP;
- lobbowanie na rzecz pożądanych systemowych zmian ochrony zdrowia psychicznego;
- tworzenie w regionie lokalnych koalicji na rzecz zdrowia psychicznego, aby rozwiązania maksymalnie dostosowywać do zasobów lokalnych.

Dlatego zwracamy się do przedstawicieli wszystkich samorządów gminnych, miejskich, powiatowych i województw, podmiotów publicznych i niepublicznych ochrony zdrowia, organizacji pozarządowych, placówek wsparcia i badawczych, do świata artystów i dziennikarzy – o przystąpienie do Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego.

Więcej na:
www.otwartebramy.org

Wydawca:
Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji
81-835 Sopot, ul. Marynarzy 4,
KRS: 0000214210
tel./fax: 58 341 83 52, 518 838 79

Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego

www.otwartebramy.org
www.odmienswojaglowe.org

Biuro: Stowarzyszenie Na Drodze Ekspresji w Sopocie

Redakcja:
Agata Walkusz, Kornelia Wilk, Anna Sroka, Dorota Kreft, Mateusz Skóra, Przemysław Szczygieł, Izabela Karolewska

Projekt graficzny:
Justyna Kossakowska

Zdjęcia:
Dawid Grzeganek

Publikacja nie do sprzedaży, dystrybuowana bezpłatnie

Publikacja powstała w ramach kampanii społecznej na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych „Odmień Swoją Głowę”.

Kampania społeczna „Odmień Swoją Głowę” na rzecz podniesienia świadomości na temat chorób i zaburzeń psychicznych współfinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, Miasta Gdyni i Miasta Sopotu.

Pomorskie
PFRON
WOJEWODA POMORSKI
Sopot
GDYNIA moje miasto
GDAŃSK

Szanowni Państwo,

Jak co roku, na przełomie lata i jesieni, zapraszamy Państwa do udziału w obchodach Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychicznie, które są częścią kampanii społecznej Odmień Swoją Głowę. Szczegółowy program znajdziecie na stronie www.odmienswojaglowe.org i stronie Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego - www.otwartebramy.org

W ramach obchodów Dni Solidarności zapraszamy do lektury rocznika otwartebramy.org, który wypełniają w dużej części artykuły i wywiady samopomocowej grupy edukatorów na rzecz zdrowia psychicznego zawiązanej w ubiegłym roku.

Jednym z nich jest rozmowa Mateusza Skóry z Małgorzatą Osowiecką, psycholożką z Uniwersytetu SWPS „Jak kryzys psychiczny może wpływać na kreatywność?", w której powracają, może nie wprost, idee profesora Kazimierza Dąbrowskiego, ujęte w jego pracach o dezintegracji pozytywnej i trudzie istnienia.

Warto przeczytać też inne artykuły z działu „Poznaj samego siebie" oraz „Wasze historie", pozwalające na poznanie osobistych perspektyw osób z różnymi doświadczeniami kryzysu.

Od kilku lat narastają problemy dzieci i młodzieży, którym trudno jest znaleźć skuteczną i systemową pomoc w sytuacji kryzysu. Często są to problemy całej rodziny. Przybliżą to rozdziały „Życie w spektrum" i „Rodzice i dzieci"

Od 24 lutego trwa wojna w Ukrainie. W Polsce znalazło schronienie i pomoc kilka milionów mieszkańców tego kraju. W całej Polsce spontanicznie zaczęły powstawać punkty pomocy i wsparcia, tysiące osób zgłosiło się jako wolontariusze do pomocy. Jak wygląda to po ponad 6 miesiącach, na ile jeszcze starcza sił i energii, jak radzić sobie w sytuacjach wyczerpania, zniechęcenia? Pisze o tym Dagmara Gimenez w artykule „Wsparcie dla wspierających".

Również w lutym, tylko 14, w Walentynki, po raz kolejny wystartowała akcja „Róża od św. Walentego". Przy nieco zmodyfikowanej formule, akcja rozkwitła i zaangażowało się w nią wiele nowych osób i instytucji. O tych i innych sprawach dowiecie się Państwo z najnowszego rocznika „Otwartych Bram".

Zapraszamy do lektury

Animatorzy Pomorskiej Koalicji na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Piotr Harhaj
Pedagog, pracownik socjalny

Roman Ludkiewicz
psychiatra, psychoterapeuta

SPIS TREŚCI:

To my, edukatorzy!
Poznaj samego siebie

s.6 „To nie wypanda” ignorować emocji. Recenzja bajki Pixara

s.8 Czy w Internecie można więcej?

s.10 Dlaczego warto udać się na terapię?

s.12 Jak kryzys psychiczny może wpływać na kreatywność?

s.15 Hip-hop sposobem na przezwyciężenie kryzysu? Wywiad z Kamilem z Klubu 1, 2, 3

s.16 Akceptuję cię – czyli jak pogodzić się z kryzysem

s.17 Obserwator nie wie, że co noc płaczesz i każdego ranka żałujesz, że się obudziłaś

Życie w spektrum

s.19 Nie jestem niegrzeczny, jestem autystyczny

s.20 Mity na temat autyzmu. Wywiad z Anną

s.22 Czy dziecko z autyzmem ma cię gdzieś?

Rodzice i dzieci

s.23 Huggy Wuggy - czy zabawki piorą mózgi dzieci?

s.24 Paluszek i główka to szkolna wymówka. Czy aby na pewno?

s.25 Musisz być (dobrą) matką

Wasze historie

s.27 Najcięższe bitwy to te, które toczymy sami ze sobą. Historia Victorii

s.29 Czego się nie robi dla miłości?

Varia

s.31 Inny element

s.32 Moda na depresję

s.34 Od anoreksji do body positive

s.35 „Czuję, że zawsze będę już anorektyczką”. Wywiad z Moniką

s.38 Wyjście z kryzysu jest możliwe

s.40 Zintegrowani

s.43 Akcja Róża od Św. Walentego

s.45 Wsparcie dla wspierających

s.47 Teatr Forum jako narzędzie dialogu i społecznej zmiany

Drodzy czytelnicy!

Portal Otwartebramy.org istnieje od wielu lat. Rocznik drukowany jest już po raz ósmy! Od dawna kłębiły się w nas wątpliwości dotyczące organizacji tego przedsięwzięcia. Głęboko wierzymy, że nasze działania mają sens, jednak sama wiara nie wystarcza.

Za każdym przedsięwzięciem stoją ludzie. Nam brakowało stałej grupy redaktorów i dziennikarzy. W 2021 r. podczas kilku spotkań warsztatowych zdecydowaliśmy, że stworzenie zaangażowanej redakcji to kamień milowy do podtrzymania naszej inicjatywy. Tak zrodził się pomysł na projekt "50 decybeli dla zdrowia psychicznego".

Jednym z rezultatów projektu było wyłonienie grupy edukatorów na rzecz zdrowia psychicznego, którzy dziś stanowią trzon naszego przedsięwzięcia. Stopniowo dołączały do nas kolejne osoby. Dziś stanowimy zespół 8 osób, studentów, dziennikarzy, psychologów, ale przede wszystkim pasjonatów pisania i aktywnego działania na rzecz zdrowia psychicznego.

Zachęcamy do lektury, rocznik stanowi zbiór najciekawszych tekstów i informacji o wydarzeniach na Pomorzu.

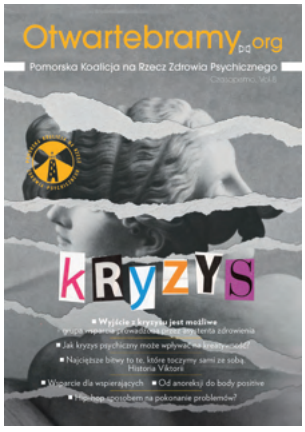
Chcesz być na bieżąco? Odwiedź nasz portal www.otwartebramy.org, fanpejdż i kanał na SoundCloud Podcastownia OtwartychBram.

Agata&Kornelia&Ania&Dorota&Mati &Marysia&Przemek&Iza

P.S.
Chcesz skontaktować się z autorem artykułu? A może chciałabyś dołączyć do naszej redakcji lub masz interesujący materiał?

Pisz: info@otwartebramy.org

W co drugi czwartek miesiąca możesz spotkać się z nami osobiście w Akademii Don Kichota (Sopot, Al. Niepodległości 829). Startujemy o 17.30, nie martw się – akceptujemy kwadrans studencki :)
Szczególne podziękowania należą się również Dawidowi Grzegankowi i ekipie z Klubu 123 oraz Chrzan House przy Centrum Samopomocy w Gdyni. Dzięki Wam i Waszej sesji fotograficznej Otwarte Bramy nabrały nowych kolorów!



„To nie wypanda” ignorować emocji. Recenzja bajki Pixara

Kornelia Wilk

Wszyscy doskonale wiemy, że bajki mają potężną moc. Te zazwyczaj krótkie, pełne niesamowitych zdarzeń, opowieści, niosą w swoim przesłaniu uniwersalne wartości. O ile forma pisana, ściśle trzyma się swojego umoralniającego przeznaczenia, o tyle z animacjami już różnie bywa. W swojej najnowszej produkcji „To nie wypanda” (z ang. „Turning red”) Pixar postanawia poruszyć temat szeroko pojętej emocjonalności i daje nam dwie istotne lekcje, jakie?

Zarys fabuły

Trzynastoletnia Mei Lee wchodzi w okres burzliwego dojrzewania. Do tej pory była przykładną uczennicą, najlepszą córką i największym sukcesem swojej silnie lękowej i kontrolującej mamy. Chce stać się prawdziwą kobietą, a żeby tego doświadczyć, wraz z przyjaciółkami, postanawiają wybrać się na koncert ulubionego zespołu, 4 Town, który wkrótce zagra w Toronto. Wszystko byłoby super, gdyby nie fakt, że w rodzinie Mei jest pewna tradycja, która delikatnie może pokrzyżować jej plany. Okazuje się, że zmiany zachodzące w jej ciele są znacznie większe niż myślała, bo kiedy górę przejmują emocje, dziewczynka zmienia się w nieprzeciętnych rozmiarów pandę czerwoną. Na szczęście u swojego boku ma najlepsze przyjaciółki, które kochają ją niezależnie od wszystkiego i prędko okazuje się, że nie jest wcale tak źle. W momencie, w którym Mei zaprzyjaźnia się ze swoją pandą, wychodzi na jaw, że zgodnie z tradycją należy się jej pozbyć. Jednak dziewczynka ma inne zdanie na ten temat.

Wachlarz charakterów i emocji

Animacja ta posiada całą gamę różnych charakterów oraz problemów, z jakimi mierzą się dorastający nastolatkowie, ich rodzice, a nawet całe rodziny. Porusza istotne tematy, takie jak więzi rodzinne, spełnianie czyichś oczekiwań, czy bycie sobą.

W subtelny sposób wytyka rodzicom ich błędy i pokazuje jak nadmierne wymagania przechodzą z pokolenia na pokolenie. Można by rzec, że pokazuje mamom, jakie mają nie być. Wizyta w kinie, z pewnością może stanowić rachunek sumienia dla rodzicielek.

Jednak najważniejsze jest to, w jaki sposób mówi o emocjach i czego w ich kontekście nas uczy. Panda jest ich ucieleśnieniem, które według tradycji panującej w rodzinie, powinna zostać oddzielona od właściciela i uwięziona. Możemy to interpretować jako duszenie w sobie lub pozbycie się emocji. Zarówno mama Mei jak i jej babcia są opanowanymi i raczej powściągliwymi kobietami. Możemy zauważyć, że matka, mimo, iż kochająca i troskliwa, nie uświadamia swojej córce, że jest z niej dumna, nie przytula, swoje uczucia okazuje w nieco dziwny sposób.

Jak się później okazuje, jej panda jest największa z nich wszystkich. Można postrzegać to jako tłumione przez lata emocje, które w niej narastały. Wszystkie kobiety z rodziny widzą pandę jako coś negatywnego. Nie wierzą Mei, że jest ją w stanie kontrolować - tak mała dziewczynka, tak wielką siłę - różne oblicza emocji. Jednak ona patrzy na pandę inaczej. Dla niej panda to część niej i nie chce jej tłumić, ani się jej pozbyć. W tym właśnie momencie zaczyna się nasza cenna nauka. Trzynastoletnia dziewczynka, dopiero, co poznaje całą gamę najróżniejszych emocji, które nie do końca rozumie. Rozumie natomiast, że są one potrzebne i są częścią niej. Nie należy ich w sobie tłamsić, ani się na nie zamykać. Zostawia je ze sobą i uczy kontrolować.

źródło: www.disneyplus.com

źródło: www.disneyplus.com

źródło: www.disneyplus.com

Morał z tej bajki jest taki

W filmie pojawia się także motyw oddalenia od rodzica. Mei dorasta, zaczynają interesować ją chłopcy, mama nie jest na to gotowa i chce, by wszystko szło po jej myśli. Nie dopuszcza możliwości, że córka może być inna niż ona sobie wyobrażała. Co za tym idzie, Mei przestaje znajdować w niej oparcie i nie czuje z jej strony zrozumienia. Wtedy na szczęście pojawiają się przyjaciele. Czasami nieodpowiedni wedle rodziców, jak w tym przypadku, ale, co najważniejsze, odpowiedni dla nas. Może siedzący w kinie rodzic zrozumie, że ta wkurzająca dziewczynka przychodząca do jego domu, jest wspierająca dla pociechy. Jednak jeżeli tylko mamy zaufają swoim córkom, zobaczą, że mają dobre dzieci i zaczną słuchać, w odpowiednim momencie, nie muszą tracić swojej pociechy, jak mama Mei. Bo nawet jeśli nie kropka, w kropkę takie, jakie mama by chciała, to wciąż tak samo dobre i kochane dziecko, które przechodzi niełatwy czas i warto by nie było w tym samo.

Stanowczo wypanda obejrzeć tę animację, najlepiej całą rodziną. Seans ten z pewnością, jest obowiązkiem każdej matki mającej nastoletnią córkę. Bawi i uczy, a przy tym niesie bardzo ważne przesłanie, że emocji nie należy więzić, tylko żyć z nimi w zgodzie, tak jak zrobiła to Mei.

Kornelia Wilk

Z zamiłowania humanistka, z wykształcenia przyszły inżynier. Można by rzec człowiek orkiestra, bo oprócz tego, że pisze o zdrowiu psychicznym, na co dzień uczy dzieci języka angielskiego, w szkole dla dyslektyków. Wierzy, że wszystko w życiu jest po coś. Dlatego postanowiła obrócić swoje doświadczenie kryzysu w coś pozytywnego i zacząć dzielić się nim z innymi.

Czy w Internecie można więcej?

Dorota Kreft

Przebijanie się przez kolejne strony zadań matematycznych z pewnością nie stanowi najprzyjemniejszego sposobu spędzania sobotniego wieczoru. Cóż, nie zawsze ma się wybór. W ostatnim czasie oceny Izy nie były powodem do dumy ani dla niej, ani dla jej rodziców. Najwyższy czas trochę się przycisnąć. Dziewczyna z uznaniem spojrzała na stos kartek leżący na jej biurku. Każda z nich zapełniona była równaniami, których jeszcze niedawno kompletnie nie rozumiała. Chyba należy jej się przerwa. Iza sięgnęła po leżący na krańcu blatu telefon. Wcześniej specjalnie wyciszyła go i odwróciła ekranem do dołu, żeby nie rozpraszały jej powiadomienia.

„Klaudia wysłała zdjęcie". Iza automatycznie otworzyła powiadomienie z czatu przypisanego jej klasie. Zdeformowana twarz osoby na fotografii i towarzyszący jej obraźliwy podpis sprawiły, że dopiero po chwili zorientowała się, że widzi na nim Magdę. Niektórzy zostawili pod wiadomością reakcje, pozostałe osoby wstrzymały się od komentarza. Konflikt między Klaudią i Magdą nie był niczym nowym… Jak w tej sytuacji postąpi Iza? Czy stanie w obronie Magdy? A może pozostanie cichym obserwatorem?

Cyberprzemoc definiuje się jako używanie mediów przez osoby lub grupy w celu wyrządzenia krzywdy lub dyskomfortu innym. Dan Olweus, szwedzki psycholog i pedagog pisał o trzech cechach przemocy rówieśniczej; intencjonalności, powtarzalności oraz nierównowadze sił pomiędzy sprawcą a ofiarą. Ostatni element nie wiąże się jedynie z dominacją fizyczną, a ogólnie postrzeganą przewagą agresora. Każdy z tych elementów można odnieść do przestrzeni cyfrowej. Obecnie obie formy przemocy często ze sobą współwystępują, tworząc nieprzerwany ciąg.

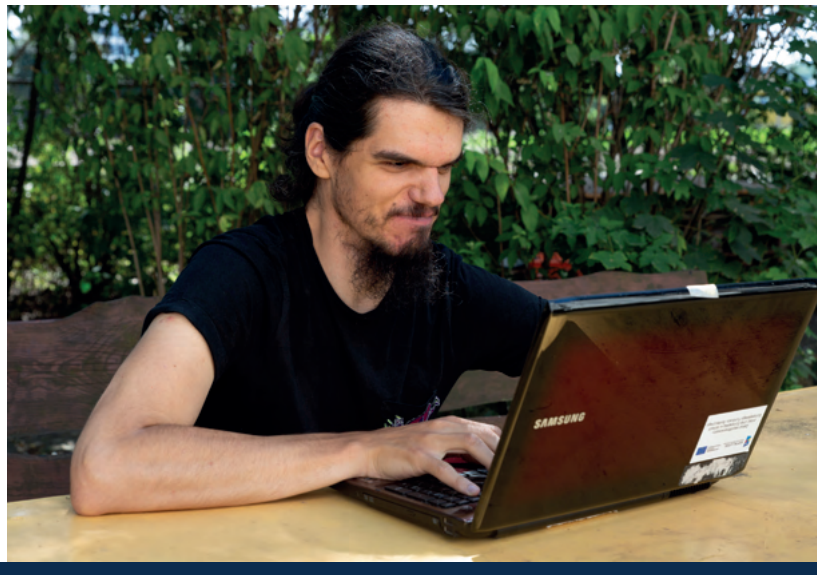
Zarówno w świecie rzeczywistym, jak i w sieci, zdarza się, że o sytuacji nękania wie więcej osób niż sam sprawca i ofiara. Co sprawia, że część z nich próbuje aktywnie pomóc ofiarze, a część bez słowa odwraca wzrok?

Relacja z ofiarą

Im bliższa relacja łączy nas z krzywdzonym, tym bardziej jesteśmy skłonni udzielić mu wsparcia. Staramy się w ten sposób zapobiec ewentualnej utracie kontaktu z ważną dla nas osobą. Taka reakcja może wynikać z przyjętego przez nas systemu moralnego, w którym nieodłącznym elementem przyjaźni jest niesienie sobie wzajemnej pomocy, zwłaszcza w trudnych chwilach.

Środowisko społeczne

Jako „zwierzęta społeczne" każdy z nas ma potrzebę przynależenia do grupy i postępowania zgodnie z normami, które w niej panują. W środowisku, które akceptuje stosowanie przemocy i uważa ją za dobrą rozrywkę, trudno jest wyciągnąć pomocną dłoń do ofiary. Niesie to za sobą zagrożenie zobojętnieniem na cierpienie innych i wzrostem tolerancji na agresję.



Rozproszenie odpowiedzialności

Skoro nikt inny nie reaguje, to dlaczego ja miałbym to zrobić? Rozproszenie odpowiedzialności jest trudnym zagadnieniem w kontekście funkcjonowania w sieci. Treści szybko ulegają rozpowszechnieniu i docierają do dużej ilości osób. Rozwijanie w sobie poczucia odpowiedzialności, także względem naszych działań w internecie może nam pomóc w podjęciu odpowiednich kroków, kiedy jest to potrzebne.

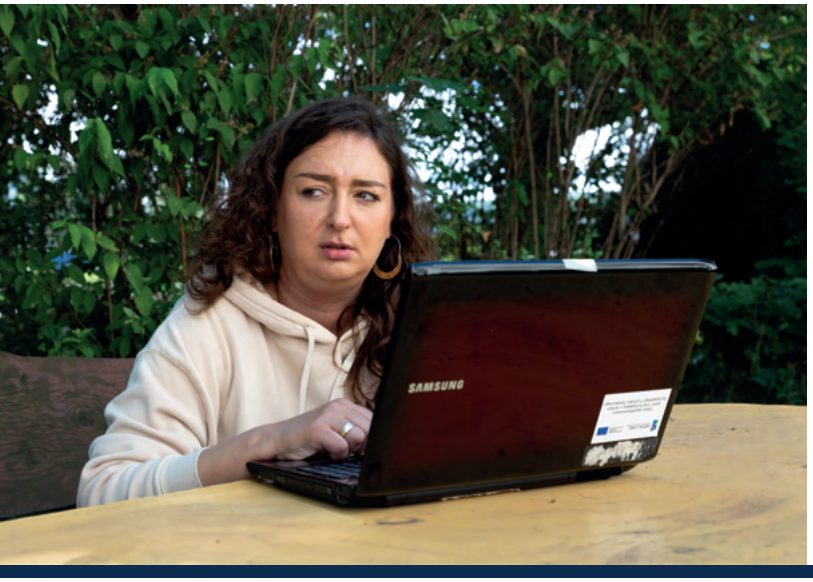
Moralne odłączenie

W trakcie naszego życia uczymy się żyć zgodnie z normami przyjętymi przez społeczeństwo. Postępowanie niezgodnie z nimi może wywoływać w nas dyskomfort i napięcie. Mechanizmy psychologiczne tak jak np. racjonalizacja czy przenoszenie odpowiedzialności, pomagają zredukować nieprzyjemne odczucia i usprawiedliwić działanie, które stoi w sprzeczności z powszechnie przyjętymi zasadami.

Lęk przed odwetem

Sama chęć pomocy nie zawsze przeradza się w działanie. Interweniowanie w trudnych sytuacjach często wiąże się z koniecznością poniesienia negatywnych konsekwencji tych działań. Zgłaszając obraźliwy materiał ryzykujemy, że kolejne treści będą dotyczyły nas samych. Dlatego tak istotne jest tworzenie środowisk nietolerujących przemocy i wspierających osoby, które próbują jej przeciwdziałać.

#?!-*!?



Empatia

Zdolność rozumienia i współodczuwania uczuć innych sprawia, że jesteśmy bardziej wrażliwi na ich cierpienie. Osobom empatycznym trudno jest pozostać obojętnym wobec ofiar przemocy. Brak bezpośredniego kontaktu oraz bierne odbieranie treści zamieszczonych w sieci może utrudniać próby postawienia się na miejscu osoby krzywdzonej, dlatego warto rozważyć rozwijanie tej umiejętności, aby być w stanie posługiwać się nią nie tylko w świecie rzeczywistym.

Poczucie samoskuteczności

Przekonanie o zdolności do osiągania wyznaczonych celów i posiadaniu kontroli nad biegiem własnego życia ułatwia zaoferowanie pomocy osobie krzywdzonej. Widoczne w otoczeniu efekty naszych działań przekładamy na sytuacje trudne, wierząc, że jesteśmy w stanie sobie z nimi poradzić. Ignorancja lub niewiedza osób powiadamianych o potrzebie pomocy może zniechęcić świadków przemocy do kolejnych interwencji w przyszłości.

Cyberprzemoc, podobnie jak przemoc bezpośrednia, niesie za sobą wiele negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego ofiary. Są to m.in. poczucie wykluczenia, depresję, lęk. Od treści zamieszczonych w sieci trudno jest uciec. Każdy link czy plik pozostawia łatwy do skopiowania ślad, który nie da się kontrolować. Mogłoby się wydawać, że niekorzystne zdjęcie lub złośliwy komentarz bolą mniej niż bezpośrednie popchnięcie czy rzucenie wyzwiska prosto w twarz. To nieprawda. Cyberprzemoc może być równie dotkliwa jak przemoc bezpośrednia, dlatego tak ważne jest odpowiednie reagowanie na nią i podnoszenie świadomości co do zagrożeń z nią związanych.

Dorota Kreft

Studentka psychologii na Uniwersytecie Gdańskim. Interesuje się psychologią internetu oraz wpływem nowych technologii na funkcjonowanie ludzi. Miłośniczka teatru muzycznego oraz dobrego kina. Nie wyobraża sobie życia bez książek i gier komputerowych.

Dlaczego warto udać się na terapię?

Kornelia Wilk

Wśród wielu ludzi wciąż panuje przekonanie, że terapia przeznaczona jest dla osób chorujących psychicznie, będących pod stałą opieką psychiatry, oraz tych mających problemy, które w znacznym stopniu odbijają się na ich dobrostanie i życiu codziennym. Tymczasem tak naprawdę można sobie wyśmienicie w życiu radzić, a i tak warto raz na jakiś czas udać się na pogaduchy z terapeutą. Dlaczego?

Spojrzenie z innej perspektywy

Każdy z nas o swoich problemach rozmawia w mniejszym lub większym stopniu. Z rodziną, przyjaciółmi, samym sobą. Jednak pokrewieństwo lub zażyłe relacje często utrudniają rzetelny osąd. Przez to że nasi bliscy chcą dla nas jak najlepiej, sugerują się tym, czego my byśmy chcieli i zdarza im się mówić nam to, co chcemy usłyszeć. Czasami przyjaciele myślą w podobny sposób, więc nasze rozwiązania wydają im się właściwe. Niektórzy ludzie pragnąc akceptacji boją powiedzieć się, co tak naprawdę myślą, bo nie chcą urazić naszych uczuć. Terapeuta do tych osób nie należy. Oczywiście zależy mu na naszym dobrostanie i uczuciach, ale wie, że pewne rzeczy trzeba mówić głośno, nawet, jeżeli mogą zranić, bo często jest to droga do uzdrowienia. Wnosi świeże spojrzenie obserwatora i nie daje nam odpowiedzi na tacy. Jasne, podsuwa pewne sugestie, ale nic nie narzuca i prowadzi rozmowę w taki sposób, żebyśmy sami wyciągnęli jak najlepsze wnioski.

Nie wszystkie osoby mają jednak człowieka, z którego strony czują zrozumienie. Można nie być samotnym i nie mieć, z kim pogadać o swoich problemach.

> **Terapia i psychologia to narzędzia, które warto stosować dla samego siebie. Pozwalają nam się poznać, a cały proces jest szalenie ciekawy, bo człowiek skrywa liczne tajemnice.**

W takich chwilach terapia jest przydatnym narzędziem. Żeby pójść i się wygadać, tak po prostu. Z czasem te wizyty mogą być coraz bardziej przyjemne i nie są przez nas traktowane jako konieczność i obowiązek. Ważne, żeby terapeuta budził naszą sympatię i nam odpowiadał. Kiedy tak jest, godzinna sesja mija w mgnieniu oka, a rozmowa nie sprawia nam większych trudności. Jednak w tej sympatycznej atmosferze, pracujemy nad sobą, zapewniamy rozwój naszym emocjom i rozpracowujemy swoje blokady.

Uniknięcie dopiero nadchodzących problemów

Terapia pozwala wypracować pewne zachowania lub pozbyć się danych schematów. Chodząc na cotygodniowe sesje lepiej poznajemy siebie, swoje emocje i sposób, w jaki działamy. Ma za zadanie pokazać nam, w jakie rogi się zapędzamy, jakie stosujemy techniki obronne, czy odsuwamy od siebie swoje problemy i zamykamy się na innych. Wiedząc i rozumiejąc jak działamy możemy uniknąć niepotrzebnych błędów, oszczędzić sobie czasu i energii. Możemy w porę zdążyć przepracować swoje zamknięcie emocjonalne i stworzyć zdrowy, udany związek, zamiast szybko zakańczać każdą relację w obawie przed zranieniem. Możemy zastanowić się nad swoim dzieciństwem zanim sami zdecydujemy się na dzieci, żeby nie powielać błędów naszych rodziców oraz nie przerzucać na własne pociechy swoich blokad. Chodząc na terapię regularnie i rozmawiając o tym, co dzieje się w naszym życiu i głowie, możemy uniknąć poważnego kryzysu jak np. depresja. Nie warto czekać, aż wszystko się nawarstwi i runie nam na głowę. Lepiej zapobiegać niż leczyć. Jakiekolwiek mamy problemy lub nie mamy. Terapia jest inwestycją w siebie, nie tylko metodą leczenia. Chodząc na nią możemy przepracować coś, co dawno mamy za sobą lub coś, co dopiero nadejdzie.

Podświadomie możemy się czymś stresować, choć ta rzecz wydaje nam się ostatnim, co mogłoby zajmować naszą głowę. Od takich rzeczy jest terapia.

Dobre nawyki

Zawsze warto jest umieć rozmawiać. Rozmowa rozwiązuje wiele, o ile nie większość problemów natury psychicznej, a większości z nich pozwala nam uniknąć. Prowadząc dialog z psychoterapeutą, uczymy się mówić o naszych emocjach, bolączkach i radościach. Uczymy się panować nad złością lub przeciwnie, okazywać ją wtedy, kiedy trzeba. Wiemy, komu warto poświęcić nasz czas i uwagę, a komu nie, bo w końcu dowiadujemy się, kto naprawdę wnosi coś do naszego życia. Uczymy się także jak nie brać wszystkiego do siebie i nie dać ludziom mocy krzywdzenia nas. Głównym zadaniem terapii jest przywrócenie lub nakierowanie nas na odpowiednie tory. Część trudów codzienności znika, a części uczymy się stawiać czoła. Wypracowujemy pewne nawyki, ćwiczymy sztukę uważności, lepiej rozumiemy siebie i innych, i jaśniej umiemy określić, czego oczekujemy i dlaczego reagujemy w dany sposób. Myślimy zanim się zdenerwujemy i na kogoś nakrzyczymy, a przede wszystkim uczymy się stawiać siebie i swoje dobro na pierwszym miejscu, a przecież nikt inny za nas tego nie zrobi. Pracujemy nad swoją samoświadomością. Widzimy pewne rzeczy zawczasu, nie dajemy przygniatać się problemom, wiemy, że każdy ma prawo do odmiennych reakcji i emocji.

Kornelia Wilk

Z zamiłowania humanistka, z wykształcenia przyszły inżynier. Można by rzec człowiek orkiestra, bo oprócz tego, że pisze o zdrowiu psychicznym, na co dzień uczy dzieci języka angielskiego, w szkole dla dyslektyków. Wierzy, że wszystko w życiu jest po coś. Dlatego postanowiła obrócić swoje doświadczenie kryzysu w coś pozytywnego i zacząć dzielić się nim z innymi.

Jak kryzys psychiczny może wpływać na kreatywność?

Rozmowa Mateusza Skóry z Małgorzatą Osowiecką, psycholożką z Uniwersytetu SWPS

Czy choroby i zaburzenia psychiczne mogą sprawić, że będziemy bardziej kreatywni? Czy twórczość może nam pomóc w walce z kryzysem? A jeśli tak, to od czego to zależy? Na ten temat porozmawialiśmy z panią Małgorzatą Osowiecką, psycholożką z Uniwersytetu SWPS w Sopocie, zajmującą się na co dzień psychologią twórczości.

Na początek bardzo dziękuję za to, że zgodziła się Pani wziąć udział w wywiadzie i podzielić się z czytelnikami Otwartych Bram swoimi doświadczeniami zawodowymi. Może zacznijmy od tego, jakie są pani zainteresowania badawcze. W czym się pani specjalizuje?

Interesuję się psychologią twórczości i sztuki. W moich badaniach sprawdzam, jak czytanie różnego typu poezji wpływa na twórcze myślenie odbiorców. Dotychczasowe wyniki pokazują, że czytanie oryginalnej, emocjonalnej poezji sprzyja twórczości, podczas gdy czytanie poezji konwencjonalnej, pełnej typowych metafor hamuje nasze procesy twórcze. Tę zależność możemy wyjaśniać także osobowością czytelników: osoby otwarte poznawczo, preferujące intelektualne aktywności, refleksyjne, a także te potrafiące zatopić się w treści wiersza (a więc doświadczać immersji w kontakcie z nim), są bardziej twórcze od osób, które nie posiadają tych cech. Oprócz tego zajmuję się rolą pisania ekspresyjnego w procesie twórczym. Okazuje się, że osoby, które opisują swoje trudne doświadczenia, nie tylko lepiej radzą sobie ze swoimi problemami, ale także są bardziej kreatywne. Generują więcej, bardziej różnorodnych i nietypowych rozwiązań twórczych problemów.

Co nauka mówi o związku kondycji psychicznej z kreatywnością?

Badania naukowe jednoznacznie stanowią: twórczość dnia codziennego motywowana jest pozytywnymi emocjami. nietypowych i różnorodnych rozwiązań problemów.

Tego typu problemem może być kojarzenie ze sobą odległych faktów, wymyślanie skojarzeń do obrazka czy słowa albo odpowiadanie na pytania otwarte, w pracy, na studiach, w szkole. Aby efektywnie tworzyć, musimy czuć się stabilnie i bezpiecznie, inaczej nasze skojarzenia będą bliskie, nieciekawe i zachowawcze. Z tych prawidłowości czerpie popularna metoda „burzy mózgów", używana na treningach twórczości, na studiach czy w różnego typu przedsiębiorstwach. Polega ona na generowaniu dużej puli rozwiązań jakiegoś problemu bez ich oceny czy krytyki. Z drugiej zaś strony, twórczości artystycznej sprzyjają raczej negatywne emocje. Tego typu twórczość jest dla osoby tworzącej emocjonalnym wentylem, dzięki któremu lepiej radzi sobie z rzeczywistością, relacjami, trudnymi do zaakceptowania wydarzeniami. Badania pokazują, że wśród twórców różnych dziedzin jest dużo więcej osób pochodzących |z niepełnych rodzin, chorujących psychicznie lub somatycznie niż w populacji ogólnej. Twórczość artystyczna pomaga nie tylko w uwolnieniu niewyrażonych dotąd emocji, ale pozwala także na snucie historii własnego życia czy umożliwia porozumienie się z innymi za pośrednictwem muzyki, obrazu czy wiersza, a więc mniej wprost i o wiele bardziej bezpiecznie.

Czy według Pani doświadczenie kryzysów może przeszkadzać w pobudzeniu kreatywności czy wprost przeciwnie? Czy pokazują to jakieś statystki?

Może, ale nie musi. Nie ma reguły. Część osób po doświadczeniu kryzysu będzie wzrastać i odkrywać w świecie i sobie nowe obszary, których wcześniej nie znała. Będą to zwłaszcza osoby, które uporały się z kryzysem przez wykorzystanie swoich mocnych stron, zwłaszcza tych, których wcześniej nie były świadome. Życie po doświadczeniu kryzysu może być dla nich bardziej pełne, postrzegane jako ciekawsze i społecznie bardziej atrakcyjne niż wcześniej. To zwłaszcza ta grupa może być bardziej kreatywna po kryzysie – doświadczenie dużej zmiany i trudności w drodze do jakiegoś ważnego celu może być bardzo motywujące i burzyć dotychczas znane schematy.

Druga grupa osób nie poradzi sobie z kryzysem pozytywnie i wyjdzie z niego jeszcze słabsza, bardziej bezbronna, poraniona.

Zwłaszcza myślę o osobach zmagających się z PTSD (zespołem stresu pourazowego), a więc takich, które na pewnym etapie swojego życia ciężko chorowały, mają za sobą doświadczenie wizji utraty życia swojego lub osób bliskich, wojny, przemocy fizycznej, słownej czy seksualnej. Takie osoby mogą w wyniku terapii czy za sprawą własnych zasobów poradzić sobie z kryzysem i w efekcie wzrastać. Będzie to jednak trudne, czasochłonne i pochłaniające zasoby, których niewiele zostanie na realizowanie działań twórczych.

Oczywiście doświadczenie kryzysu pozostanie w pamięci wszystkich osób, które je przeżyły. Jednak osoby, które rozwiązały kryzys pozytywnie, będą miały dużo więcej energii do działania, próbowania rożnych aktywności, a także zaufania do innych ludzi od osób, którym nie udało się rozwiązać kryzysu. A to właśnie ta siła i pozytywne emocje są największym motorem kreatywności.

Warto jednak dodać, że kryzys sam w sobie może być także bardzo pro-twórczym doświadczeniem. Osoby będące w procesie zmiany, uczęszczające na terapię psychologiczną, mierzące się z różnymi problemami i nieradzące sobie w kontaktach z otoczeniem właśnie przez działania twórcze mogą się otworzyć, zaufać sobie i innym, a także zdobyć niezbędne dla siebie wsparcie, co także ma działanie leczące.

Istnieją różne sposoby na kreatywne wyrażania siebie – od poezji, po malarstwo. Czy dany rodzaj twórczości może mieć większy wpływ na kreatywność niż inny?

Każdy z nas i każda z nas preferuje inne formy aktywności. Ma inny temperament, osobowość, style radzenia sobie ze stresem, inne uzdolnienia, poziom inteligencji czy historię życia. To wszystko sprzyja odmiennym formom działalności kreatywnej u różnych osób. Wydaje się, że najważniejsze będzie tutaj dopasowanie swojego zaplecza osobowościowego i umiejętności do konkretnej działalności. Część z nas myśli obrazami i jest w stanie odwzorować swoje emocje czy doświadczenia za pomocą barw. Inne osoby preferują operacje na słowach, metaforyzowanie, opowiadanie, a inni za najbardziej uspokajającą aktywność uważają śpiew czy słuchanie muzyki albo rzeźbienie lub fotografię. Myślę, że warto spróbować różnych form aktywności twórczej. Poszerzy to naszą wiedzę o sobie, własnych preferencjach i będzie inspiracją do działalności w konkretnej, wybranej dziedzinie czy dziedzinach.

W procesie wychodzenia z kryzysu istotną kwestią oprócz pomocy specjalistów jest obecność osób bliskich. Czy wsparcie to może mieć pozytywne przełożenie na poziom kreatywności?

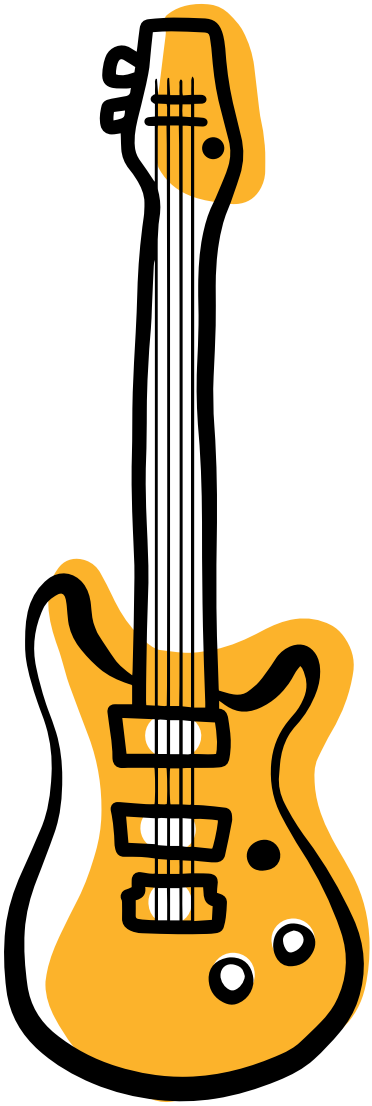
Zdecydowanie tak. Wsparcie jest niezbędnym elementem procesu dochodzenia do siebie po przebytym kryzysie, chorobie, traumie. Może pełnić rolę informacyjną, a więc pomagać w znajdywaniu konkretnych sposobów działania, radzenia sobie, ale także emocjonalną - być wentylem dla trudnych i intensywnych emocji osoby w kryzysie. Obecność innych osób może być także bardzo pro-twórcza. Badania jednoznacznie wskazują na to, że myślenie grupowe sprzyja zwiększonej kreatywności osób pracujących w zespole. Z kolei często opisywany w literaturze psychologiczny efekt synergii polega na tym, że efekt kreatywnej pracy grupowej daje efekty nieporównywalnie bardziej kreatywne niż efekt pracy pojedynczych osób. W procesie wychodzenia z kryzysu wsparcie środowiska społecznego może sprzyjać pozytywnym emocjom, uldze, wymianie emocji, poprawiać samoocenę, co samo w sobie sprzyja kreatywności.

Na koniec. Co chciałaby Pani przekazać osobom, które czytają nasz wywiad, a być może aktualnie doświadczają kryzysu w swoim życiu i chcą odkryć w sobie te pokłady kreatywności, by łatwiej poradzić sobie ze swoją sytuacją?

Myślę, że kreatywne wyrażanie siebie jest absolutnie kluczowe w procesie eksploracji własnych wartości i odkrywaniu zainteresowań. Sprzyja także szczerej relacji z samym, samą sobą. Polecam je zwłaszcza osobom, które są pełne lęku i niepewności w kontakcie ze światem. Każdy z nas i każda z nas jest kreatywny czy kreatywna, a twórczość nie polega na – jak to się potocznie czasami przyjmuje – rysowaniu estetycznych obrazków, ani na pisaniu ładnych, poprawnych wierszy czy opowiadań. Kreatywność może mieć wiele twarzy: część osób odnajdzie się twórczo w pisaniu dzienników czy wierszy, a inni: w pracy społecznej, wolontariacie czy działalności radiowej. Nie ma reguły. Każda forma kontaktu ze światem czy ze swoim własnym wnętrzem może być twórcza. Bardzo gorąco zachęcam więc do podejmowania takich prób. Oczywiście róbmy to, na co jesteśmy aktualnie gotowi, gotowe i akceptujmy nasze ograniczenia.

Dziękuję za rozmowę.

Również dziękuję.



Mateusz Skóra

Współpracownik Centrum Integracja Gdynia jako Ekspert przez doświadczenie, współprowadzący miejski projekt "Perspektywy", student psychologii WSB w Gdańsku. Mimo Mózgowego Porażenia Dziecięcego stara się żyć w pełni, będąc jednocześnie zaprzeczeniem stereotypu osoby z niepełnosprawnością. Jego marzeniem jest dalszy rozwój w dziedzinie psychologii, by kiedyś w pełni profesjonalnie móc pomagać osobom z doświadczeniem kryzysu. Fan muzyki, festiwali, wyjazdów w Polskę oraz piłki nożnej.

Hip-hop sposobem na przezwyciężenie kryzysu? Wywiad z Kamilem z Klubu 1, 2, 3

Maria Sokołowska

Jak to się stało, że zachorowałeś?

Choruje od dzieciństwa, ale wtedy jeszcze o tym nie wiedziałem. Dopiero jakiś czas temu, po powrocie z Anglii, zauważyłem, że coś się ze mną dzieje. Przez rok nie wiedziałem, co ze sobą zrobić. Aż przyszło załamanie nerwowe i w końcu udałem się do psychiatry.

Dopiero wtedy dostałem diagnozę. Lekarz stwierdził, że przechodzę przez depresję, zaburzenia osobowości i stany lękowe. Z tego powodu skierował mnie do Centrum Zdrowia Psychicznego Animus w Gdyni Orłowie. To był moment przełomu. Rozpocząłem terapię.

Czy zaburzenia osobowości przeszkadzają ci w życiu?

Bardzo mi przeszkadzają. Mam zaburzenia osobowości mieszane, a to przekłada się na problemy z funkcjonowaniem społecznym. Trudności sprawia mi chociażby jazda autobusem czy wyjście do sklepu. Ale teraz, kiedy uczęszczam na terapię, jest lepiej.

Możesz powiedzieć coś więcej o tym, jak wyglądają twoje zmagania z depresją?

W moim przypadku depresja jest spowodowana zaburzeniami osobowości. Co prawda najpierw potwierdzono u mnie depresję, ale podczas terapii dowiedziałem się, jaka jest jej przyczyna. Przez to, że choruję trudno mi cokolwiek zrobić. Niekiedy przychodzą też myśli samobójcze. Nie ma się chęci do tego, by żyć. To bywa trudne. Biorę udział w różnych zajęciach w Klubie 1, 2, 3 oraz w ośrodku na ul. Chrzanowskiego. Poświęcam się rozmaitym pasjom - tworzę muzykę, uczestniczę w zajęciach plastycznych. To mi bardzo pomaga i dzięki temu jakoś sobie ze wszystkim radzę.

Jak pasje pomagają ci przezwyciężać kryzys?

Mają na mnie ogromny wpływ. Kultura i muzyka hip-hop składa się z wielkich elementów. Bez muzyki bym tak naprawdę nie żył. To pasja uratowała mi życie, dlatego tworzę cały czas własną muzykę. Wstaję codziennie o piątej rano i siadam do klawiszy. Robię sobie kawę i tak się wszystko zaczyna. Nie ma dla mnie dnia bez muzyki.

Oprócz muzyki zajmują Cię też aktywności plastyczne. To ci pomaga?

Bardzo pomaga. Od zawsze lubiłem rysować, ale dopiero na oddziale dziennym odkryłem, że może to być coś więcej. Dziewczyny z ośrodka bardzo mi w tym pomogły. Cały czas się uczę. Co prawda nie zawsze wszystko mi wychodzi i jeszcze dużo ćwiczeń przede mną, ale to pomaga mi w zdrowieniu.

Jak twoje otoczenie zareagowało na wieść o tym, że chorujesz?

Na początku to się nawet ucieszyłem z diagnozy. W tych czasach to popularne. Gorzej, kiedy zacząłem opowiadać o tym wszystkim swoim znajomym. Wtedy zaczęli się ode mnie odsuwać. Dlatego teraz, kiedy poznaję kogoś nowego, to trudno mi dzielić tym, przez co przechodzę. Depresja to choroba, o której ludzie często nie mają pojęcia. Wymyślają nie wiadomo co i to jest bardzo odpychające. Z tego powodu to, że choruję, zazwyczaj zachowuję dla siebie.

Jak się obecnie czujesz? Czy masz jakieś sposoby, żeby poczuć się lepiej w gorszych chwilach?

Mam takie sposoby. Ciągle się ich uczę na terapiach. Oprócz tego biorę też leki, ale one są tylko dodatkiem. Wiele się uczę. Ostatnio na przykład kupiłem igły, wełnę i robię breloczki. Wpadłem na pomysł, żeby je komuś podarować. Przede wszystkim to jednak muzyka tym, co mnie utrzymuje przy życiu.

Maria Sokołowska

Jestem uczestniczką Klubu 123. Mimo wielu chorób staram się żyć pełnią życia. Kocham bardzo sport i zajęcia z rysunku. Zaczęłam moją pierwszą pracę i dobrze mi to wychodzi. Znalazłam też czas na pisanie, z czego bardzo się cieszę.

Akceptuję cię – czyli jak pogodzić się z kryzysem

Mateusz Skóra

Każdego z nas może spotkać poważny kryzys psychiczny. Co warto robić, by pomóc sobie w takiej sytuacji?

Oczywistym jest, że nie ma dwóch takich samych kryzysów. To jak będziemy sobie radzić w chwilach trudnych wiąże się z naszym podejściem do problemu. Jedni będą wzmacniać się szybciej, inni będą potrzebowali na to więcej czasu i starań.

Kiedy spotyka nas jakieś traumatyczne przeżycie, często jesteśmy zaskoczeni zaistniałą sytuacją. Nie wiemy, jak sobie z nią poradzić, a do tego nasza kondycja psychiczna podupada. Jak zatem pomóc samemu sobie? Przede wszystkim warto odnaleźć w sobie pokłady zdrowego egoizmu. Nie należy tego mylić z brakiem dbałości o relacje z innymi. Jeśli jednak chcemy, by te układały się właściwie, najpierw warto zadbać o siebie.

Bardzo istotna jest też umiejętność proszenia o pomoc. Nie wstydźmy się tego, że nie dajemy sobie rady ze swoimi emocjami. Każdego z nas w mniejszym lub większym stopniu spotyka coś złego. Skoro to coś normalnego, to dlaczego tak wielu ludzi boi się poszukać wsparcia?

Pomoc może przybierać różne formy w zależności od potrzeb – od rozmowy z bliskimi (bez oceniania z ich strony), po pomóc specjalistów takich jak psycholog czy psychiatra, czy też uczestnictwo w grupie wsparcia. Nierzadko dzieląc się swoimi doświadczeniami możemy nie tylko pomóc sobie, ale również drugiej osobie. To z kolei jeszcze bardziej może wzmocnić nas samych, dając nam bezcenne poczucie celu i sensu w życiu.

Mówi się, że czas leczy rany. Częściowo to prawda, ale sam mijający czas to zazwyczaj za mało. Mimo to cierpliwe poczekanie na to, aż opadną najbardziej świeże, silne emocje jest według mnie właściwym krokiem.

Gdy spojrzymy z innej perspektywy na sytuację kryzysową często możemy wyciągnąć właściwsze wnioski, kierując się zdecydowanie bardziej logiką niż byłoby to na samym początku.

Jeśli z kolei nie mamy sprecyzowanego celu w życiu czy drogi jaką chcielibyśmy podążać, może warto oddać się swoim pasjom? Dzięki temu możemy trafić na ludzi, którzy pomogą nam, dzieląc przy okazji nasze zainteresowania.

Każdy z nas zapewne potrzebuje czegoś innego. Wierzę natomiast, że jeśli zechcemy sobie pomóc i zaczniemy działać metodą małych kroków, w trudnych chwilach będziemy mogli wychodzić na prostą.

Mateusz Skóra

Współpracownik Centrum Integracja Gdynia jako Ekspert przez doświadczenie, współprowadzący miejski projekt "Perspektywy", student psychologii WSB w Gdańsku. Mimo Mózgowego Porażenia Dziecięcego stara się żyć w pełni, będąc jednocześnie zaprzeczeniem stereotypu osoby z niepełnosprawnością. Jego marzeniem jest dalszy rozwój w dziedzinie psychologii, by kiedyś w pełni profesjonalnie móc pomagać osobom z doświadczeniem kryzysu. Fan muzyki, festiwali, wyjazdów w Polskę oraz piłki nożnej.

Obserwator nie wie, że co noc płaczesz i każdego ranka żałujesz, że się obudziłaś

Agata Walkusz

Brak siły, żeby wstać rano z łóżka czy rozmawiać z ludźmi. Lęki. Niekontrolowane zachowania, na pozór rozładowujące napięcie. Rzeczywistość, która przerasta. Tak niektóre osoby patrzą na życie, chociaż osoba z zewnątrz zupełnie nie zdaje sobie z tego sprawy. Walczą ze sobą od środka, zwlekając z szukaniem pomocy. W taki sposób funkcjonowała także Julia, która zgodziła się podzielić swoją historią.

Julia, powiesz kilka słów o sobie i o diagnozie, jaką otrzymałaś jakiś czas temu?

Aktualnie jestem studentką, która stara się ogarnąć dwa kierunki i chce utrzymać swój dobrostan psychiczny na zadowalającym poziomie. Ostatnio nawet mi to wychodzi, ale wiadomo jak to życiu, bywa lepiej i gorzej. Rok temu zdiagnozowano u mnie zaburzenia depresyjno-lękowe i obsesyjno-kompulsyjne. Zaburzenia depresyjno-lękowe, jak sama nazwa wskazuje, są mieszanką depresji i lęku. Przebieg jest dość łagodny w porównaniu do ostrej depresji czy "czystych" zaburzeń lękowych - z perspektywy postronnego obserwatora jesteś w stanie funkcjonować względnie prawidłowo. Tylko, że obserwator nie wie, że co noc płaczesz i każdego ranka żałujesz, że się obudziłaś. I nie widzi tego, że po każdym spotkaniu z przyjaciółmi później przez kilka godzin zastanawiasz się, co powiedziałaś nie tak, dlaczego oni w ogóle z tobą rozmawiają, na pewno wcale cię nie lubią, mają cię dość, nie jesteś nic warta i tak dalej, i tak dalej dopóki nie uśniesz zaryczana i psychicznie wyczerpana, absolutnie nie gotowa na kolejny dzień pełen wrażeń. No i tak żyćko płynie, nie masz siły wstać z łóżka, bo boisz się, że znowu powiesz coś nie tak i znowu z każdej strony będziesz otrzymywać komunikaty o swojej beznadziejności.

> **Z perspektywy postronnego obserwatora jesteś w stanie funkcjonować względnie prawidłowo. Tylko, że obserwator nie wie, że co noc płaczesz i każdego ranka żałujesz, że się obudziłaś.**

Jeśli chodzi o zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne to charakteryzują się one występowaniem natrętnych myśli (obsesje) i powtarzających się uporczywych czynności, których nie da się opanować (kompulsje). U mnie pojawiały się ruminacje i kompulsje w postaci drapania skóry.

Co doprowadziło do wykształcenia się u ciebie zaburzeń?

Trudno mi dokładnie określić, co mogło je wywołać. Wysoka wrażliwość na negatywne komunikaty z otoczenia, chęć dopasowania się i bycia dobrym dzieckiem, potrzeba poczucia kontroli. Pewne uwarunkowania biologiczne nieszczęśliwie zgrały się z uwarunkowaniami środowiskowymi i w ten sposób wykluło się zaburzenie.

Jakie objawy u siebie zauważyłaś?

Nawracające, obsesyjne negatywne myśli, "samobiczowanie się" przy każdej, nawet najdrobniejszej porażce, wycofanie z relacji społecznych. Wbrew pozorom najtrudniejsze jednak nie były ruminacje - układanie negatywnych scenariuszy, rozpamiętywanie i analizowanie tego, co poszło albo mogło pójść nie tak, daje ci trochę poczucie, że masz kontrolę, że lepiej rozumiesz sytuację. Najtrudniejsze były dla mnie ciągłe zmęczenie, brak siły do robienia tego, co sprawia przyjemność, oraz problemy z koncentracją i pamięcią - to sprawiało że czułam, że tracę kontrolę nad swoim życiem. Podobnie w przypadku kompulsji - nie mogłam przestać się drapać i najtrudniejszy nie był dyskomfort fizyczny z tym związany, ale psychiczny - że nie mogę przestać, że nie panuję nad własnym ciałem.

Jakie uczucia wiązały się z diagnozą? Czy po jej otrzymaniu było łatwiej, trudniej czy bez zmian?

Pamiętam, że jak po raz pierwszy rozmawiałam z psychiatrką, głos potwornie mi drżał i płakałam, opowiadając o moich objawach. Ale ten płacz był bardzo oczyszczający, po wielu latach doświadczanych trudności psychicznych mogłam w końcu opowiedzieć o tym komuś, kto dawał nadzieję na poprawę mojego stanu. Trafiłam na świetną specjalistkę, która dokonała dobrej diagnozy i zaleciła odpowiednią ścieżkę leczenia - w moim przypadku było to połączenie farmakoterapii serotoniną z sesjami terapii poznawczo-behawioralnej. Po roku mogę powiedzieć, że zmiana w moim zachowaniu i postrzeganiu świata jest ogromna. Polepszyła się moja pamięć i koncentracja. Życie już nie sprawia tyle trudności i już tak nie męczy.

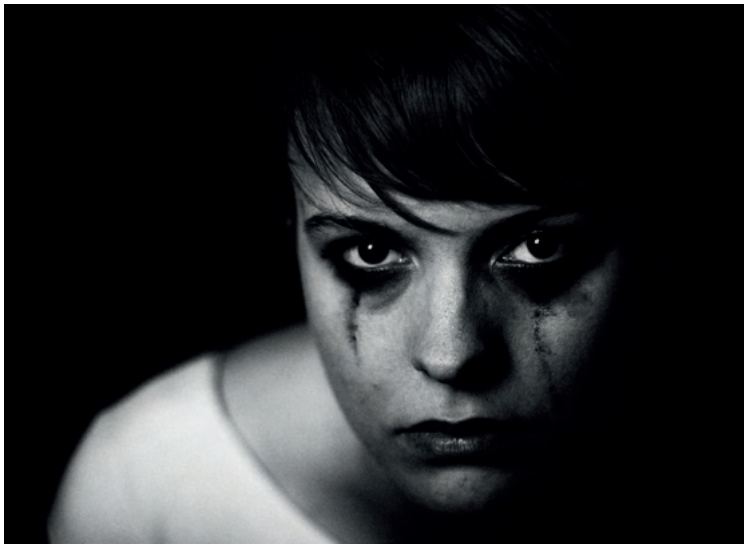
Jak sobie radzisz obecnie?

Jest super. Największy postęp dostrzegam w odniesieniu do zaburzeń depresyjno-lękowych. Aktualnie nie odczuwam już objawów. Polepszyły się moje relacje z bliskimi, moja głowa nie jest przepełniona natrętnymi negatywnymi myślami nie rozpamiętuję każdej uwagi skierowanej w moją stronę. Wstawanie rano wciąż jest problemem, ale dlatego że lubię się wylegiwać w łóżku, a nie dlatego że nie mam siły wstać i żyć...
Jeśli chodzi o kompulsje, to ich natężenie znacznie się zmniejszyło, wciąż pojawiają się, kiedy doświadczam silniejszego stresu, ale w dużej mierze jestem w stanie je opanować.

Czy jest coś, co szczególnie chciałabyś podkreślić czy przekazać innym, biorąc pod uwagę Twoje własne doświadczenia?

Sądzę, że wcześniejsza wizyta u psychiatry oszczędziłaby mi wiele stresu, łez i nieprzespanych nocy. Zaburzenia przez wiele lat ograniczały mnie, jeśli chodzi o doświadczanie życia, czułam jakby wszystko działo się obok, jakbym była tylko biernym obserwatorem, zbyt zmęczonym, wystraszonym i niegodnym, aby angażować się w cokolwiek. Chciałabym aby ci, którzy czują się podobnie, poszukali pomocy. Jeśli zastanawiasz się czy powinieneś iść do psychiatry - idź. Nie czekaj na znak z nieba, na pozwolenie - jeśli coś sprawia ci psychiczny dyskomfort, poszukaj pomocy w wykwalifikowanej osobie - psychologu, terapeucie, psychiatrze. Zahamuj głosy, które mówią "nie jest tak źle", "poradzę sobie", "ten terapeuta nie powie mi nic nowego". Nie umniejszaj swojemu cierpieniu i pozwól sobie pomóc.

Piękna puenta. Ogromnie dziękuję Ci za podzielenie się swoją historią.



Agata Walkusz

studentka psychologii na Uniwersytecie Gdańskim. W przyszłości planuje pracę z dziećmi i ich rodzinami. Interesuje się różnego rodzaju muzyką, nic więc dziwnego, że jej największym hobby jest chodzenie na koncerty... I pisanie artykułów, oczywiście!

Nie jestem niegrzeczny, jestem autystyczny

Agata Walkusz

Kto z nas nie widział w sklepie rodzica z dzieckiem, które robi „aferę". Krzyczy, głośno przeżywa emocje. Co wtedy robimy? Jak patrzymy na dorosłego? Ile razy myślimy sobie, że powinien on lepiej radzić sobie ze swoim podopiecznym? Może nawet że poradzilibyśmy sobie lepiej. A jakże.

Zacznijmy od tego, że nikt nie jest idealny. Żaden rodzic i żadne dziecko. Stąd pierwszy wniosek, o którym często się mówi w temacie zdrowia psychicznego na każdym kroku: drugi człowiek ma swoją historię i swoje emocje, których nie jesteśmy w stanie poznać po godzinach rozmów, a co dopiero po kilku minutach obserwacji.

Kampania społeczna w Wielkiej Brytanii

Przechodząc jednak do konkretów: Nie jestem niegrzeczny, jestem autystyczny to hasło kampanii Narodowego Towarzystwa Autystycznego w Wielkiej Brytanii sprzed kilku lat. Pokazuje ona chłopca w galerii handlowej z mamą. Dziecko dostaje za dużo informacji, odbiera zbyt wiele bodźców na raz, jak to często ma miejsce w przypadku osób z autyzmem. Zaczyna krzyczeć – tak reaguje na dyskomfort spowodowany przytłaczającym środowiskiem. Mijający go ludzie patrzą z dezaprobatą zarówno na chłopca, jak i na jego matkę.
Czy rodzic dziecka autystycznego albo ono samo może coś poradzić na takie zachowania? Na pewno nie od razu. To zależy od poziomu funkcjonowania danej osoby i wielu innych czynników. Mam wrażenie, że oczekiwanie od osoby z autyzmem „normalnego" zachowania, zgodnego z ogólnymi normami, jest czasami równie absurdalne jak powiedzenie osobie z depresją „po prostu się nie przejmuj". Tak się po prostu nie da. I już.

Trudna akceptacja

Z drugiej strony zaakceptowanie zachowań osób z autyzmem może być niezwykle trudne. Szczególnie jeżeli zachowań autystycznych jest u nich dużo. Są to osoby, które mogą być agresywne względem siebie i (czasem) innych, kiedy nie radzą sobie z otaczającą rzeczywistością. Mogą siebie gryźć, uderzać głową w ścianę. Mogą rzucać się na podłogę i krzyczeć. A nawet kiedy są w dobrym nastroju, często powtarzają dopiero co zasłyszane słowa czy frazy, kołyszą się, machają rękami, nie chwalą się posiadanymi zabawkami, chodzą w nietypowy sposób, na palcach. Zachowują się inaczej.

Inność bywa trudna do zaakceptowania. Czasem jednak zrozumienie danej sytuacji i osoby może pomóc ją przynajmniej tolerować.

Agata Walkusz

studentka psychologii na Uniwersytecie Gdańskim. W przyszłości planuje pracę z dziećmi i ich rodzinami. Interesuje się różnego rodzaju muzyką, nic więc dziwnego, że jej największym hobby jest chodzenie na koncerty... I pisanie artykułów, oczywiście!

Mity na temat autyzmu. Wywiad z Anną.

Kornelia Wilk

Autyzm zwyczajowo utożsamiany jest z dziećmi, przebywającymi we własnym świecie. Wielu z nas ma utarte schematy i wyobrażenia, które znacznie odbiegają od prawdy. Sama jeszcze do niedawna je podzielałam. Dziś jestem jednak skruszona swoją postawą, bo miałam przyjemność rozmawiać z nieprzeciętnie bogatą życiowo i umysłowo osobą, jaką okazała się Anna.

Na początek, czy mogłabyś powiedzieć kilka słów o sobie?

Cześć. Jestem Anna, nie jest mi łatwo mówić o sobie. Trudno jest mi zbudować spójną koncepcję mojej osoby. Na co dzień studiuje neurobiologię, rozwijam swoje hobby, jakimi są wspinaczka, wędrówki czy gry strategiczne. Są to dla mnie odprężające zajęcia.

Jakim byłaś dzieckiem? Diagnoza nastąpiła w dzieciństwie czy może później?

Na pewno problematycznym. Chcąc wpasować się w społeczeństwo, które nie do końca działało, tak jak ja i próbując się dostosować, nie zawsze podejmowałam trafne i wygodne działania. Mimo wszystko świat dzieci jest brutalny, przebiega bardzo dynamicznie. Dołączenie do niego i jego utartych schematów, dla innego dziecka, jest bardzo trudne. Pod kątem społecznym nie wspominam dzieciństwa dobrze. Spowodowało u mnie wiele problemów z akceptacją siebie, które przepracowałam dopiero w liceum i w większej mierze na studiach. Maskowanie jest dosyć częstym zachowaniem u dzieci autystycznych, szczególnie dziewczynek. Wymusza się na sobie ignorowanie pewnych zachowań, objawów. Pod presją otoczenia próbujesz dostosować się do oczekiwań innych. Nie jest to zdrowe. Przez wiele lat borykałam się, ze zbudowaniem koncepcji mojej osoby i dalej mam problem z określeniem składowych, które mnie tworzą. Diagnoza nastąpiła dopiero na studiach, gdy pod namową znajomych postanowiłam udać się do specjalisty. Wbrew pozorom, nie jest to takie oczywiste, a postrzeganie spektrum, zawiera wiele krzywdzących schematów. Np. że autyzm mają głównie chłopcy. Z doświadczenia też wiem, że diagnoza w wieku dorosłym, nie jest rzadkim zjawiskiem.

Czym jest dla ciebie autyzm?

Na pewno nie jest dla mnie chorobą. Nie można tak tego postrzegać. Nieco inna organizacja neuronalna, troszeczkę inne skupiska i wiele kontrowersji. Nie wchodząc w szczegóły, bardzo trudno to zobrazować tak, żeby nie wyjść na jakiegoś kosmitę. Po prostu trochę inna organizacja połączeń nerwowych. Wcześniej autyzm był postrzegany jako np. spowolnione myślenie, no nie jest tak. Spektrum ma bardzo szerokie znaczenie. Każda osoba z autyzmem jest zupełnie inna, z tym, że spektrum zamyka się w jakiś powtarzalnych cechach i objawia się jakimiś fiksacjami zainteresowań. Zmniejszeniem lub zwiększeniem wrażliwości na dźwięk, dotyk, zapachy, trudnością ze skupianiem się na szczegółach. Równie dobrze osoba bez tych objawów może być autystykiem. Trudno to zdefiniować.

Czy twoim zdaniem świat dla ciebie działa tak samo jak dla innych ludzi, czy wyraźnie odbierasz coś inaczej?

Troszeczkę tak, ale nie czuje się przez to wyjątkowa. Subiektywnie każdy odbiera świat inaczej i wszystko się między nami różni, a równocześnie jest takie samo. Widzę go trochę inaczej. Kieruje się zasadą „nie płacz nad rozlanym mlekiem". Nie widzę sensu w przejmowaniu się rzeczami, na które już nie mogę wpłynąć. Wydaje mi się, że staram się logicznie podchodzić do świata. Czasami jakieś rzeczy nie wpisują się w moje pojęcie logiki i tutaj narastają problemy. Nie jestem w stanie sobie tego przetłumaczyć. Ciężko jest mi zrozumieć schemat działania, którego się nie spodziewam. Czasami jest to bardzo drażniące, gdy nie umiem zrozumieć jakiegoś wydarzenia, działania, czy koncepcji. Troszeczkę to frustruje.

Co powiedziałabyś rodzicom, jakie dała rady, którzy mają dziecko ze spektrum autyzmu?

Na pewno powiedziałabym, żeby byli cierpliwi i wspierający, choć zdaje sobie sprawę, że często bywa to trudne. Komunikacja jest tutaj bardzo ważnym aspektem, w rodzinie i relacjach. Dlatego kiedy jest ona utrudniona, przez preferencję, brak świadomości, czy problemy takiego dziecka to się potęguje. Frustruje i narasta. Dobrym pomysłem jest edukowanie się i czytanie różnych publikacji, oczywiście ślepo we wszystko nie wierząc. Jest już bardzo dużo organizacji przedstawiających, to dobre podejście do autyzmu i neuroróżnorodności. Należy pamiętać, że to jest spektrum. Objawy nie są wyraźne i pospolite jak przy grypie.

Bardzo fajne są też kanały na YouTube, prowadzone przez osoby ze spektrum, które edukują, jak tylko mogą. Tak że cierpliwość i edukacja. Sama rodzicem nie jestem, ale trzymam kciuki, żeby udało się zbudować tę zdrową relację. To też bardzo dużo daje, gdy jesteśmy akceptowani przez rodzinę.

Jaki masz stosunek do bycia autystykiem? Uważasz, że definiuje Cię to w jakiś sposób? Jest to coś, o czym wspominasz przy poznawaniu nowych osób? Jak inni na to reagują?

Nie. Nie uważam, że to mnie w jakiś sposób definiuje. Jest to na pewno częścią mojej osoby i przejawia się tak czy inaczej w moim życiu. Nie sądzę jednak, żeby było to coś uniemożliwiającego lub gwarantującego. Po prostu jest częścią mnie i tyle. Nie wspominam o tym przy poznawaniu nowych osób. Wydaje mi się, że tak jak z innym typem różnorodności, jak np. ADHD, nie jest to coś, co się wymienia podając komuś swoje imię. Jak najbardziej, jeśli ktoś mnie zapyta lub ten temat wyjdzie, nie mam z tym problemu. Nie uwłacza mi to w żaden sposób, jest naturalne jak piegi. Jak już faktycznie komuś powiem, reakcje są różne. Przeważnie neutralne typu „no, okej". Wydaje mi się, że to jest odpowiednie podejście, bo niektórzy ludzie szybko cię szufladkują i oceniają. Gdy faktycznie się już kogoś trochę pozna, to ludzie często są w szoku, że właśnie ty masz spektrum autyzmu i często słyszysz „Wow nie powiedziałabym". Staram się nie uwydatniać pewnych cech, ale też ich nie ukrywać. Przez filmy jak „Forrest Gump", ludzie mają utarte opinie i wyrobiony obraz autyzmu. Zdarzają się osoby posiadające objawy, które utrudniają im przejście do porządku dziennego, ale to nie determinuje całej społeczności.

Czy uważasz, że spektrum stanowi dla ciebie jakąś barierę?

Nie, nie stanowi dla mnie jakichś barier. Jedną z największych barier jest dla mnie moje podejście do dotyku. Nie przepadam za tym uczuciem, to moja jedyna bariera fizyczna powiązana ze spektrum. Mam swoją strefę komfortu, którą czasem naginam, ale jednak jest to u mnie obecne.

Lubisz ludzi?

Tak i nie. W większości nie, bo często nie jestem w stanie ich zrozumieć. Oczywiście są osoby, które lubię i wydaje mi się to normalne, bo nie wszystkich lubimy. Jeśli tak jest, uważam to za nieco dziwne i fałszywe. Wątpię, żeby istniała osoba, która lubi wszystkich. Mam swoich znajomych bliższych i dalszych, tak samo relacje. Większość ludzi jednak mnie denerwuje, swoim podejściem i brakiem organizacji. Raczej trzymam się swojej utartej grupy osób. Nawiązywanie relacji też trochę trwa, ale myślę, że jest warte tego, co później się buduje.

Czy masz jakieś swoje miejsce, do którego czasem uciekasz myślami? Swój świat, w którym jest inaczej?

Oczywiście, że mam. Mój umysł jest moją świątynią i często się w nim zamykam, żeby odpocząć od świata zewnętrznego. Myślę, że jest to standardowy strumień myśli, jaki każdy z nas posiada. Mój jest może czasami bardziej zamknięty . Nie mam w swojej głowie, żadnego utopijnego środowiska. Raczej ciche miejsce, ciepła herbata i chwila na zadumę. No i to, co akurat mnie zajmuje. Na pewno nie jest to kraina baśni, czy marzeń. Jest to całkowicie moja przestrzeń. Nie jest to coś, co odróżnia osoby neurotypowe od neuroróżnorodnych.

Mój umysł jest moją świątynią i często się w nim zamykam, żeby odpocząć od świata zewnętrznego. Myślę, że jest to standardowy strumień myśli, jaki każdy z nas posiada. Mój jest może czasami bardziej zamknięty.

Twoim zdaniem nasze społeczeństwo otwiera się czy zamyka na osoby chore psychicznie, jak myślisz, dlaczego?

Społeczeństwo się otwiera, zarówno na osoby chore psychicznie jak i na osoby neuroróżnorodne. Myślę, że świadomość jest coraz większa. Wychodzimy z tych wieków ciemnych i wchodzimy w oświecenie. Nauka jest coraz bardziej spopularyzowana, od schematów się odchodzi. Naukowcy, pedagodzy, psycholodzy starają się przecierać te szlaki i tworzyć właściwą drogę. Widać to bardzo dobrze po „modzie" na depresję, a to nie kwestia mody, tylko zwiększającej się świadomości. Społeczeństwo nie postrzega tego, jako coś, co trzeba ukrywać, tylko coś, czemu należy dawać zrozumienie.

Dziękuję. To była bardzo pouczająca rozmowa.

Czy dziecko z autyzmem ma cię gdzieś?

Agata Walkusz

Osoby z autyzmem zachowują się w bardzo specyficzny sposób. Wydają się być zanurzone w ich własnym świecie. Czasem możemy odnieść wrażenie, że ich nie obchodzimy. Ot, po prostu jesteśmy obok. Nieważne czy towarzyszymy im niemalże 24/7 czy pokazujemy się raz na jakiś (dłuższy) czas. Czy wiedza naukowa potwierdza zasadność takich wrażeń?

Czym jest autyzm?

Zacznijmy może od kilku słów o tym, czym jest autyzm. Jest to zaburzenie, z którym człowiek się rodzi, chociaż jego objawy zaczynają być dostrzegalne czasem w wieku roku, zwykle jednak dopiero wtedy, kiedy dziecko ma dwa-trzy lata. Chyba najbardziej dostrzegalnym zachowaniem autystycznym są sztywne, powtarzające się zachowania (np. ustawianie rzeczy w rzędy, segregowanie alfabetyczne, machanie rękami w sytuacjach emocjonalnych). Oprócz nich pojawiają się trudności w kontaktach z innymi ludźmi (np. nierozumienie sarkazmu, unikanie kontaktu wzrokowego, niereagowanie na własne imię). Powodują one znaczne problemy w codziennym funkcjonowaniu – nawet wyjście do sklepu może być dużym wyzwaniem ze względu na inny sposób odbierania świata. Doświadczenia autystyczne zdaje się dobrze obrazować krótki filmik, pokazujący możliwe wrażenia z takiej właśnie wyprawy do centrum handlowego:
https://www.youtube.com/watch?v=aPknwW8m-PAM

Osoby z autyzmem wśród innych ludzi

Kontakty z innymi ludźmi wśród osób z autyzmem mogą na pozór niemalże nie istnieć. W końcu relacje opierają się na bliskim kontakcie, na patrzeniu sobie w oczy, na wspólnym odkrywaniu świata, na żartach, sarkastycznych rozmowach i innych komunikatach, których nie powinno się rozumieć dosłownie. A z wszystkimi tymi zachowaniami osoby z autyzmem mogą mieć problemy.

Dodatkowo, jak widać na filmiku, inaczej odbierają one dźwięki, światło, zapachy. Ich mózgi skupiają się na szczegółach, zamiast tak jak „standardowe" mózgi na ogóle. Samo zrozumienie niektórych reakcji osoby z autyzmem wydaje się trudne, dodatkowe schody zaś pojawiają się przy kontakcie w dwie strony. W końcu kto by pomyślał, że kolorowa marynarka może rozpraszać. Albo że intensywne perfumy powodują silną złość. Że kapanie wody wydaje się boleć w uszy, tak intensywnie jest odczuwane. Oni za to nie mogą pewnie zrozumieć, jak takie rzeczy mogą nie przeszkadzać…

Bliscy dzieci z autyzmem

Czy osoby z autyzmem przywiązują się do innych?
Przez wiele lat myślano, że nie. Sama nazwa autyzm pochodzi od greckiego słowa „autos", które oznacza „sam". Uważano, że osoby, które mają trudności wynikające z autyzmu są same w swoim świecie i nikogo nie chcą do niego dopuścić. Okazuje się jednak, że nie jest to prawda. One po prostu inaczej pokazują swoje uczucia.

Małe dzieci z autyzmem, tak samo jak ich rówieśnicy, mają swoją najważniejszą na świecie osobę, którą zwykle jest mama. Jednak nie pokazują tego tak wylewnie, jak to możemy kojarzyć z obserwacji większości żłobków, czy nawet przedszkoli. Z reguły nie pokazują mamie ulubionych przedmiotów, nie chcą, żeby dołączyła do zabawy. Mogą nawet zdawać się nie zwracać na nią uwagi, jakby była tylko elementem wystroju wnętrza. Ale, po szczegółowym zbadaniu ich reakcji, zauważono, że tak jak i inne dzieci w ich wieku, nie czują się komfortowo, gdy mama znika i rozluźniają się gdy wraca. Na tej podstawie można wysnuć wniosek, że przywiązują się do swoich opiekunów. Tylko inaczej.

Sprostowanie na koniec

Tekst ten zawiera dość uproszczony obraz autyzmu, który nie obejmuje całego jego spektrum. Ma charakter jedynie poglądowy. Każda osoba z autyzmem, tak jak i bez autyzmu, jest inna i nie można wrzucać ich do jednego worka. Nie każdy krzyczy, nie każdy macha rękami, nie każdy nie okazuje przywiązania – każde zachowanie jest kwestią indywidualną.

Huggy Wuggy - czy zabawki piorą mózgi dzieci?

Agata Walkusz

W ostatnim czasie w internecie pojawia się wiele artykułów dotyczących na pozór uroczej pluszowej zabawki z demonicznym uśmiechem o nazwie Huggy Wuggy. Ostrzega się przed nią rodziców i wychowawców. Jednak czy pluszak ten rzeczywiście może mieć magiczne supermoce, które sprowadzają dzieci na złą drogę?

Kim jest Huggy Wuggy?

Głównym zarzutem wobec zabawki jest to, iż postać, którą sobą przedstawia, pochodzi z gry zaklasyfikowanej jako produkcja dla młodzieży i osób dorosłych, a nie dla dzieci (PEGI 12). Poppy Playtime, bo taki nosi tytuł, to horror-łamigłówka rozgrywany z perspektywy pierwszoosobowej. Gracz wciela się w osobę badającą starą opuszczoną fabrykę zabawek, której wszyscy pracownicy zaginęli przed dziesięcioma laty. Zabawki tam produkowane były rzekomo inteligentne, przełomowe. Jak się okazuje także zabójcze. Huggy Wuggy to jedna z zabawek produkowanych przez wspomnianą fabrykę – gigantyczny niebieski futrzak z wielkim, wypełnionym ostrymi zębami uśmiechem od ucha do ucha. Goni on gracza ciemnymi korytarzami, by ostatecznie dopaść go i pożreć. Pościgowi towarzyszy intensywna, budząca grozę muzyka, tak charakterystyczna dla horrorów. Gracz w takich chwilach ma odczuwać silny lęk, stres, a przynajmniej spięcie i zaniepokojenie. W końcu w tym celu wybiera się gry tego gatunku. Jednakże emocji tych może być za dużo dla młodych odbiorców. Stąd też wzięło się powszechne poruszenie, gdy na rynek weszły maskotki przedstawiające jednego z potworów z Poppy Playtime.

Co mówi się o zabawce?

Huggy Wuggy to pluszak, który cieszy się ogromną popularnością wśród przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych. W związku z tym w sieci pojawiają się regularnie doniesienia, że „policjanci biją na alarm", „przedszkola zakazują", „eksperci ostrzegają". Artykuły tego typu mówią o negatywnym wpływie maskotki na dzieci i ich niewinność. Rzekomo zabawka sama w sobie prowokuje do agresywnych zachowań.

Co jednak na ten temat mówi Ministerstwo Edukacji i Nauki? Jak podaje Polska Times: maskotka (...) nie sprzyja rozwijaniu wrażliwości i empatii u dzieci i młodzieży, dlatego rodzice powinni z wielką ostrożnością i świadomością edukacyjną podejmować decyzje o zakupie takiej maskotki dla swoich dzieci. Wydaje mi się, że w przytoczonej wypowiedzi rzeczniczki prasowej MEiN istotne jest sformułowanie „nie sprzyja". Prawdopodobnie ciężko się z nim nie zgodzić. Jednak czy wszystko co robimy, ma koniecznie sprzyjać nam i dzieciom? Może czasami można zrobić coś, co ani nie szkodzi, ani nie sprzyja?

Czy Huggy Wuggy pierze mózgi dzieci?

Patrząc na panikę, która urosła wokół zabawki odnieść wrażenie, że Huggy Wuggy ma magiczne (lub demoniczne) moce, które piorą mózgi dzieci. Z osób myślących, z którymi da się porozmawiać oraz wytłumaczyć im sytuacje i zasady panujące w społeczeństwie, robi maszyny do bójek.

Sama zabawka, chociaż niepokojąca, nie zmieni zachowania dziecka. Nie ma takiej mocy. Nie jest przecież inteligentną istotą, jak przedstawia ją gra. Jeżeli mastka wyzwala u dzieci negatywne tendencje – może warto się zastanowić, co leży u przyczyn takich zachowań?

Skąd wzięła się obecna panika?

Panika wokół zabawki, oprócz pochodzenia, wynika, jak myślę, z niepokojących treści, które powstały w oparciu o grę. Sama gra bowiem, chociaż momentami straszna, nie musi skłaniać do agresji. Wydaje się wręcz, że jest mniej przemocowa od innych popularnych gier – nawet w Minecrafcie możliwy jest rozlew krwi. To samo dotyczy zabawki – czy przerażający uśmiech jest gorszy od zabawkowych broni, którymi tak chętnie obdarowujemy dzieci, a w szczególności chłopców? Pistolety, łuki, miecze – to wszystko nie wzbudza tak szeroko zakrojonych kontrowersji.

Jednakże oprócz maskotki i gry, na YouTubie czy TikToku znaleźć można wiele innych treści z Huggym Wuggym w roli głównej, które w bardziej bezpośredni sposób mówią o użyciu przemocy. Łączą ją nawet, co wydaje mi się niepokojące, z aktem standardowo wyrażającym miłość czy przyjaźń, takim jak przytulenie.

Pojawiła się, na przykład, piosenka, w którym mowa o tym, że jego imię to Huggy Wuggy. Jeśli cię ściśnie, nigdy nie przestanie, twój przyjaciel Huggy, Huggy Wuggy, będzie cię ściskał aż cię roztrzaska. Początkowo, ze względu na przyjemną nazwę gry (Poppy Playtime), filtry chroniące dzieci przed niewłaściwymi treściami, nie blokowały tego typu piosenek czy innych niewłaściwych filmików powstałych w oparciu o grę. Obecnie jednak zostało to skorygowane.

Czy powinno się zabronić dzieciom zabawy Huggy Wuggy?

Wydaje mi się, że odpowiedź na to pytanie nie jest prosta. Z jednej strony, zabawka sama w sobie może budzić niepokój. Z drugiej strony niepokój nie jest niczym złym. Nie każdy także musi tak go postrzegać. Niektórzy może nawet w taki sposób, poprzez niegroźną zabawkę, oswajają swoje lęki.

To, co określa się w Huggym Wuggym jako niebezpieczne, to jego pochodzenie i treści z nim związane, a nie sam pluszak. Wiadomości te są jednak dostępne w internecie, może więc warto skupić się nad kontrolą oglądanych przez dziecko treści, a nie zakazywaniem zabawki..?

Paluszek i główka to szkolna wymówka. Czy aby na pewno?

Agata Walkusz

Kto z nas nie słyszał w swoim życiu wierszyka „Paluszek i główka to szkolna wymówka”? Przytacza się go w różnych kontekstach, czasami w formie żartu, a czasem całkiem „serio”. Czy skarżenie się na bóle to faktycznie tylko prosty sposób na to, żeby nie iść do szkoły, nie wykonywać poleceń rodzica lub nauczyciela?

Odpowiedź, jak zwykle, nie jest prosta. Zdarza się bowiem, że dzieci mogą wykorzystywać tego typu preteksty, żeby nie wykonywać obowiązków, kiedy czują się zmęczone lub po prostu im się nie chce. Czy oznacza to, że są małymi bestyjkami, które chcą tylko manipulować dorosłymi? Nie. Rozwojowym dla dzieci jest badanie granic – to samo, co każdy dorosły robi, będąc w nowym środowisku, kiedy nie wie, na jaki rodzaj żartów może sobie pozwolić. Dziecko natomiast nie potrafi jeszcze robić tego w sposób tak dyskretny i ukryty, w myślach. Stąd badanie granic, sprawdzenie co mogę, a czego nie, jest w pełni naturalne. Co nie oznacza, że dzieci takich barier dotyczących tego, „co wolno” nie potrzebują – to one dają im poczucie bezpieczeństwa. Czy więc „paluszek i główka” mogą być dobrą wymówką, żeby spróbować uciec od obowiązków? Tak. Zresztą… kto z nas dorosłych nigdy nie wykręcał się przed spotkaniem, na które bardzo nie chce iść, problemami zdrowotnymi..?

Czy ból jest zawsze wymówką?

Może więc postawmy pytanie z końcówki pierwszego akapitu inaczej: Czy skarżenie się na bóle to zawsze tylko prosty sposób na to, żeby nie iść do szkoły, nie wykonywać poleceń rodzica lub nauczyciela? Niestety nie. Nawet jeśli w badaniach nie wychodzi nic niepokojącego – ortopeda mówi, że z palcem wszystko w porządku, neurolog nic złego w obrazowaniu głowy nie widzi. I co teraz? Często w naszych umysłach od razu pojawia się krótka myśl: udaje. Rzeczywistość może jednak być nieco mroczniejsza.

Dzieci, tak jak dorośli, przeżywają różnego rodzaju trudności. Mogą one przychodzić i odchodzić, a mogą zostawać z nimi dłużej. Dzieci, tak jak dorośli, mogą cierpieć z powodu depresji. Dzieci, tak jak dorośli, mogą nie pokazywać swoich objawów wprost.

Objawy w ciele

Bardzo częste jest, że u dzieci, szczególnie tych w okresie wczesnoszkolnym, do 11 roku życia, albo i młodszych, jednym z symptomów depresji są właśnie objawy występujące w ciele. Może to być moczenie nocne, które zwykle kojarzymy z trudnościami psychicznymi, ale także mogą pojawić się właśnie dolegliwości bólowe, zaburzenia snu czy zmiany w apetycie. W podobny sposób może objawiać się lęk u dzieci.

Jak więc to rozgraniczyć? Obserwować i rozmawiać z dzieckiem w sytuacji, w której czuje się ono bezpiecznie. Jeżeli dolegliwości pojawiają się tylko przed określonym typem sytuacji – może to lęk? Jeśli objawom towarzyszy ogólny spadek nastroju, dziecko wydaje się być przygaszone, nie cieszyć się z tego, co wcześniej sprawiało mu ogrom przyjemności – może to depresja? Może warto czasem zatrzymać się i przyjrzeć przyczynom zachowań niż zakładać cokolwiek z góry…?

Tak, paluszek i główka są szkolną wymówką. Ale nie zawsze.

Musisz być (dobrą) matką

Kornelia Wilk

W społeczeństwie, szczególnie polskim, nadal istnieje przekonanie, że kobieta powinna być matką. Tymczasem instynkt macierzyński powoli idzie w niepamięć. Kobiety mają uwarunkowania biologiczne do bycia matkami, ale nie jest to równoznaczne z obowiązkiem posiadania dziecka. Mało tego chciane i wychuchane maleństwo, wcale nie musi być kochane, bo miłość do dziecka nie jest czymś zaprogramowanym.

Jak to jest z tym instynktem?

Instynkt macierzyński jest trochę rozdmuchany. Nie ma nawet ścisłej definicji tego pojęcia. Czasem jest ono definiowane jako chęć posiadania dziecka, a innym razem, w ujęciu biologicznym jako „wrodzona zdolność do zachowań koniecznych dla utrzymania się przy życiu danego osobnika lub gatunku w ogóle". Coraz więcej teorii psychologicznych odchodzi od istnienia tego zjawiska. Oczywiście instynkt jest czymś, co posiadają zwierzęta, jednak wrodzona zdolność do bycia matką, nie jest instynktem każdej kobiety. Nie każda mama rozumie swoje dziecko i od początku wie, jak sobie z nim radzić. Nie każda kobieta zachwyca się noworodkami i ekspresyjnie reaguje na dzieci. Matka wyczekująca na dziecko z radością może nie umieć później się nim zająć, a jej instynkt może się nie odpalić. Tak samo matka nie do końca przekonana do rodzicielstwa, może zakochać się od pierwszego wejrzenia w swoim dziecku.

Jednocześnie posiadanie lub nieposiadanie instynktu nie równa się miłości. Pojawiający się po porodzie instynkt, gdy po raz pierwszy trzymamy maluszka na rękach, jest wyrzutem oksytocyny, czyli hormonu przywiązania. Niekiedy wyrzut ten blokowany jest przez inne hormony związane ze stresem, jak np. adrenalina, lub leki. Dlatego też młode matki przerażone nową rolą, w którą niekoniecznie chciały wchodzić, są w stanie oddać swoje dziecko.

Co do tego nie ma zasady, a obecność instynktu lub jego brak w żaden sposób nie określa tego, jaką będzie się matką. Przecież matki adopcyjne też dbają o dobro swoich dzieci, chociaż ich nie rodziły.

Zresztą w późniejszym okresie, gdy oksytocyna spada, mówimy już raczej o miłości lub jej braku. Warto też, żebyśmy wtedy pamiętali, że mitem jest, że każda matka umie kochać swoje dziecko. Jeśli sama nie została obdarowana miłością, możliwe, że nie będzie umiała kochać. Może być jednak też tak, że obdaruje swoje dziecko uczuciem ze zdwojoną siłą.

Presja społeczeństwa

Macierzyństwo zaklasyfikowane jest do zjawisk oczywistych i naturalnych. Oprócz tego związane jest ze stereotypami, wartościowaniem i tabu. Trudno nie być matką, gdy z każdej strony dobiega nas informacja, że taka jest kobieca powinność.

W naszej kulturze jest to już pewnego rodzaju kult. Obraz matki jako ciepłej, dobrej i kochającej istoty, dbającej o swoje dzieci i dom, wywodzi się przecież z naszego ojczystego języka. Słowacki, Mickiewicz, Baczyński i wielu innych, wszyscy w swojej twórczości pisali do matki, o matce, w tęsknocie za matką. Wszystko o miłości matki do dziecka, dziecka do matki. Niezależnie od autora, każda z matek jest matką kochającą swoje dziecko ponad wszystko, pełną troski i ciepła. Jest usposobieniem dobra.

Kolejną ikoniczną wręcz matką, stawiającą wysoko poprzeczkę, jest Matka Boska. W Lamencie Świętokrzyskim, płaczącą pod krzyżem ze swoim dzieckiem. Chciałaby je napoić, podtrzymać opadającą głowę, ale nie może, więc cierpi. Dodajmy do tego znaczenie tej postaci podczas potopu szwedzkiego i mamy również silny kult religijny, ciążący na wyobrażeniu matki.

W całym procesie ogromną rolę odegrała pierwsza połowa XX wieku, gdy Matka Polka stała się symbolem. Ze względu na liczne konflikty zbrojne i związaną z tym nieobecność mężczyzn, obowiązki matek uległy radykalnym zmianom. Były głowami domu i odkładały swoje własne potrzeby na rzecz dobra dzieci. Stały się wtedy guwernantkami, często przejmowały rodzinne interesy i działały w opozycji.

> **”**
>
> **Nie po to kobiety uzyskały emancypację, żeby tkwić w ramach, jakie kiedyś nałożyło na nie społeczeństwo. Pora więc ruszyć naprzód i zaakceptować nasz babski wybór.**

Jednak tym, co stało się rdzeniem tego mitu społecznego, jest obraz polskiej matki jako kobiety oddającej się domowi i swoim dzieciom. Tak więc Polka równa się matka.

Bycie a niebycie matką

Zacznijmy od tego, że nic nie trzeba, a co najwyżej można. Posiadanie dzieci jest kwestią indywidualną, a Matka Polka jest mitem społecznym idącym w niepamięć. Podobnie jak instynkt macierzyński, który traktowany jest coraz częściej jako narzucona kulturowo wartość.

Oczywiście macierzyństwo może być niezaprzeczalnie pięknym doświadczeniem, ale tak samo bywa niezaprzeczalnie trudne. Gdyby każda kobieta umiała być matką, nie byłoby sierot i dzieci padających ofiarą przemocy. Nie po to kobiety uzyskały emancypację, żeby tkwić w ramach, jakie kiedyś nałożyło na nie społeczeństwo. Pora więc ruszyć naprzód i zaakceptować nasz babski wybór.

Możesz jako kobieta spełniać się w roli żony i matki, a równie dobrze możesz spełniać się w roli inżyniera budowy maszyn. Nie jest też powiedziane, że nie da się połączyć ścieżki zawodowej z prywatną. Wiele kobiet jest tak samo efektywnych w domu i w pracy. Nie bez powodu mówi się, że mamy to superbohaterki. Jednocześnie nie ma nic złego w traktowaniu swojego projektu zawodowego jako dziecka. Najważniejsze by być szczęśliwym w miejscu, w którym się znajduje. Kobieta bezdzietna nie jest już dłużej starą panną z kotem. Może to być super ciocia przyjeżdżająca z super wujkiem lub po prostu super ciocia.

Nie każda kobieta może pozwolić sobie na bycie mamą, chociażby ze względów zdrowotnych. Nie każda z nas umie dzielić z kimś życie lub wyobrazić sobie całkowite poświęcenie dla drugiej osoby. Budowanie rodziny może być pięknym doświadczeniem, ale nie musi. Niezależnie od tego, jakie jest nasze zdanie i jakie powody nami kierują, inni powinni je uszanować, bo na byciu lub niebyciu matką świat się nie kończy.

Najcięższe bitwy to te, które toczymy sami ze sobą. Historia Victorii

Anna Sroka

Nasionko zakwitło w mojej głowie
Myślałam - jesteś cudem
Zamień mnie w siebie
Weź moje ręce usta oczy oddech
Nasionko zakwitło więc w moich płucach
Pięło się przez oskrzela żeby ujrzeć światło dzienne
Duszący ból w klatce piersiowej kazał mi się jednak zastanowić
Czy jestem jeszcze sobą
Czy już tylko drzewem

Studia. Dla wielu synonim wchodzenia w prawdziwą dorosłość - opuszczania domu rodzinnego i zmiany dotychczasowego życia. To przygoda, w której naukowa monotonia przeplata się ze spontanicznością właściwą młodości. To okres, w którym poznajemy nie tylko nowych ludzi, ale też samych siebie. To czas rozwoju, nadania kierunku swoim działaniom i obrania życiowej drogi.

Z pozoru wszystko brzmi pięknie i ekscytująco. Z pozoru wygląda to na łatwe zadanie. Młody człowiek wkraczający na drogę ku usamodzielnieniu się jest entuzjastyczny. Wypatruje pięknych widoków, niezapomnianych wspomnień i wiernych towarzyszy podróży. Mało kto oczekuje burzowych chmur na niebie oraz potworów czyhających za zakrętem. Zwłaszcza takich, które atakują znienacka i do tego są niewidzialne dla innych.

Początek

Wyboje na drodze Victorii zaczęły się pojawiać pod koniec pierwszego roku studiów. Wtedy właśnie ciało zaczęło jej wysyłać bardzo dokuczliwe sygnały - pojawiły się nieustanne mdłości oraz uczucie tak zwanej „guli w gardle". Lęk przed zwymiotowaniem poza domem narastał, ale dziewczyna nie mogła ciągle skrywać się w czterech ścianach - przecież musiała wychodzić na uczelnię, po zakupy, spotykać się ze znajomymi, których zawsze sobie ceniła. Dlatego też niezbędne wyposażenie swojej torebki uzupełniła o reklamówki, wiele reklamówek. Tak „na wszelki wypadek".

Wakacje przyniosły chwilę oddechu, względnego spokoju. Zdrowa dieta i regularne posiłki zdawały się poprawiać sytuację. Poczucie bezpieczeństwa poza domem powróciło… niestety do czasu. Do czasu aż nie pojawiły się silne zawroty głowy. Takie momenty, w których świat raptownie zamieniał się w wir zlewających się barw i kształtów, tylko potęgowały lęk przed wyjściem z domu. „Co jeśli zemdleję i upadnę na ulicę?". Niestety, bycie samemu w wynajmowanym pokoju również nie dawało ukojenia. Nie było tam nikogo, kto mógłby pomóc, gdyby coś się stało. Także pandemia, która wybuchła niedługo po tym, dodatkowo pogorszyła sytuację. Do dotychczasowych emocji dołączyły stres i strach o zdrowie bliskich. Victoria, jak większość ludzi na świecie, chciała chronić swoją rodzinę i przyjaciół, a przecież początkowo każde wyjście na zewnątrz wiązało się z możliwością potencjalnego przyniesienia wirusa do domu. Z zawsze uśmiechniętej i towarzyskiej dziewczyny zaczęła zmieniać się w przestraszoną i zamkniętą w sobie istotę.

Samotna droga

Zawroty głowy nasiliły się do tego stopnia, że jesienią trafiła na SOR. Nikt nie mógł jej towarzyszyć w czasie badań z uwagi na obowiązujące ówcześnie zasady sanitarne. Victoria dzielnie znosiła wszystkie procedury w samotności, żywiąc nadzieję na uzyskanie trafnej diagnozy i odpowiedniej pomocy, które umożliwią jej powrót do normalnego życia. Niestety, badania tomograficzne niczego nie wykazały, więc neurolodzy rozłożyli ręce i odesłali zrozpaczoną dziewczynę do domu… Victoria opuściła szpital załamana. Bez porady specjalistów, ale za to z jeszcze większym ciężarem na sercu. Przecież zawroty głowy były prawdziwe! Doświadczała ich niemal przy każdym wyjściu z domu, dlaczego więc nie można było określić ich przyczyny?

Wewnętrzne bitwy

Właśnie wtedy rozpoczął się najgorszy okres jej życia. Codziennie, gdy słońce chowało się za horyzont a świat zaczynał spowijać się w nocnych ciemnościach, głowę dziewczyny również nawiedzał mrok. Przerażające myśli wypełzały z najgłębszych zakamarków jej umysłu, siejąc spustoszenie, w i tak już wystarczająco poturbowanym, wnętrzu. Rozpoczynała się straszliwa walka, od której nie było ucieczki.

Czasami już tylko czarna krew wypływa z mojego serca
Siadam wtedy i topię się w tej czerni
Mówisz mi że lepiej byłoby tańczyć w słońcu
Czym jest słońce?
Tylko chmury burze zawieruchy w moich oczach
Tak jak wiatr przesuwa wzburzone fale
Tak i ja przesuwam się w stronę czerni
Dryfuję
Czekam aż wleje się światło

Niepokojące myśli, szepczące, że zaraz na pewno wydarzy się coś niedobrego, doprowadzały dziewczynę do wycieńczających ataków paniki. Noc, która powinna być strażniczką odpoczynku i ukojenia, przynosiła tylko przerażenie i cierpienie. Po takich długotrwałych bataliach, dziewczyna budziła się wyczerpana i pozbawiona chęci do życia. Jedynym promykiem nadziei była myśl o jego rychłym zakończeniu - jaki sens dalej kroczyć drogą pełną bólu?

Niewidzialne potwory

W tym czasie Victoria otrzymała propozycję udzielania dzieciom korepetycji. Zgodziła się na nią, mając nadzieję, że może w jakiś sposób przełamie złą passę. Niestety, każde wyjście z domu, każda jazda samochodem czy skm-ką kończyły się atakiem paniki. Dziewczyna wytrwale skrywała przed innymi batalie toczące się w jej głowie - „przecież nie można pokazać ludziom, że coś jest nie tak". Bezustanny brak poczucia bezpieczeństwa podczas samotnych wędrówek po mieście sprawił, że zaczęła prosić zaufanych przyjaciół lub partnera, aby jej towarzyszyli. Przerażał ją tłok w komunikacji miejskiej, hałas ulicy czy ogromna ilość świateł w nocy. Ciągły niepokój powodował zmęczenie życiem i odbierał chęci do myślenia nad własną przyszłością. Jak można funkcjonować normalnie, jeśli bezustannie manewruje się pomiędzy lękiem przed rychłą śmiercią a jednoczesnym jej pragnieniem? W pewnym momencie dziewczyna musiała zrezygnować z udzielania korepetycji, pomimo potrzeby dodatkowych pieniędzy. Po prostu nie była w stanie dojeżdżać do dzieci - każde oddalenie się od domu sprawiało, że przestawała czuć się bezpiecznie. Świadome podjęcie tej decyzji okazało się być punktem przełomowym na drodze ku zdrowiu.

> **Nie ma sensu siłować się z potworem nad przepaścią, skoro można po prostu przeciąć linę, która was łączy i starać się powoli oswajać go z bezpiecznej odległości.**

Zwrot akcji

W końcu Victoria postanowiła jeszcze raz zgłosić się po pomoc. Jej partner przekonał ją, aby umówiła się do psychiatry. Po wielu wątpliwościach udała się na wizytę. Jednak tym razem specjalista, do którego się zwróciła, nie zawiódł jej. Otrzymała konkretną diagnozę - GAD (generalized anxiety disorder- zespół lęku uogólnionego), lęk napadowy, depresja i nasilone objawy fobii społecznej - oraz odpowiednio dobrany plan leczenia. Początkowo dziewczyna była w szoku. Fobia społeczna? Przecież była towarzyska, lubiła rozmawiać z innymi i poznawać nowe osoby. Dopiero wdrożenie odpowiedniego leczenia umożliwiło Victorii przyjrzenie się swoim objawom, spojrzenie na nie z innej strony. Leki sprawiły, że teraz potrafi określić co się dzieje w jej ciele i dzięki temu stwierdzić jakiego typu sytuacje mogą być dla niej stresujące - tłumy, zbyt duża ilość bodźców, bycie wystawionym na ocenę ze strony innych. Ta wiedza przywróciła jej kontrolę. Zniknęło ciągłe napięcie, zawroty głowy i inne objawy pochodzące z ciała.

Prześwity słońca

Leczenie trwa już rok. Wróciła nadzieja na normalność, na jasną przyszłość, dla której warto dalej żyć. Dziewczyna otrzymała również mnóstwo wsparcia od przyjaciół, dzięki któremu udało się jej przetrwać trudne chwile. Lepiej poznała samą siebie, a nawet polubiła się ze swoimi zaburzeniami. Jak widać, nie zawsze trzeba „zgładzić potwora" - czasami można go wytresować a nawet się z nim zaprzyjaźnić. Potwierdzają to słowa jej psychiatrki: „Nie ma sensu siłować się z potworem nad przepaścią, skoro można po prostu przeciąć linę, która was łączy i starać się powoli oswajać go z bezpiecznej odległości" .

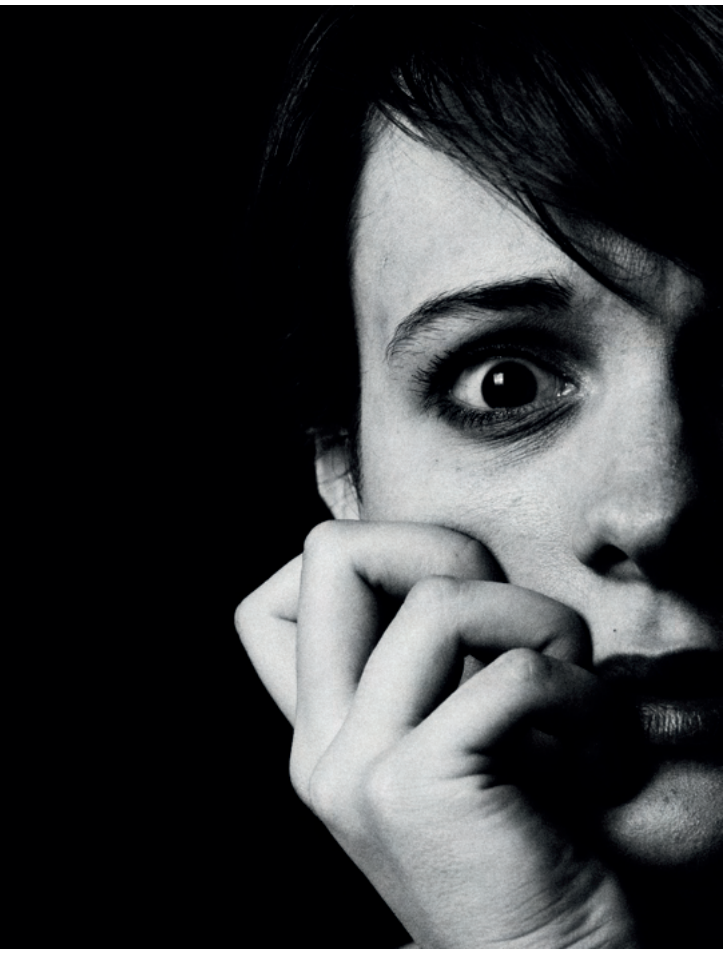
Nieznane bitwy, spektakularne zwycięstwa

Victoria obecnie kontynuuje studia, a niedawno nawet zaczęła pracę w przedszkolu. „Nie, nie boję się dzieci i innych pracowników przedszkola" - śmieje się nasza bohaterka. Jest zadowolona z efektów jakie przynoszą leki, ale na nich nie poprzestanie.

Czeka na rozpoczęcie terapii, ponieważ jest świadoma, że leki nie są w stanie zmienić schematów myślenia i zachowań. Praca nad sobą to nieustanny proces, który naprawdę przynosi pozytywne efekty - dlatego warto podejmować ten wysiłek.

Na drodze dziewczyny cały czas pojawiają się nieoczekiwane wyboje i inne przeciwności. Ale to nie szkodzi, taki urok życia. Jednakże, teraz Victoria już wie jak sobie z nimi radzić i dzięki tej wiedzy jest silniejsza.

Zacytowane wiersze są autorstwa bohaterki.



Anna Sroka

Studentka psychologii na Uniwersytecie Gdańskim z tendencją do chwytania wielu srok za ogon. Zwolenniczka holistycznego podejścia do człowieka, zafascynowana zarówno psyche, jak i somą. Amatorka fotografii, samozwańcza łowczyni zachodów słońca oraz pięknych widoków. Entuzjastka podróży, której umysł zawsze znajdzie drogę do fikcyjnych światów z książek, seriali czy filmów.

Czego się nie robi dla miłości?

Dorota Kreft

W wieku szesnastu lat Ada cieszyła się spokojnym i ułożonym życiem. Miała kochających rodziców oraz tak samo kochające, lecz nieco bardziej irytujące siostry. Szkoła też była całkiem w porządku. Może i trzeba było się sporo uczyć, a nauczyciele potrafili być naprawdę męczący, ale Ada odziedziczyła twardy charakter po tacie, więc trzymała się dzielnie. W gorszych chwilach znajdowała oparcie w koleżankach i dobrych książkach, których nigdy jej nie brakowało.

Szesnaście lat to jednak często wiek, w którym ludzie zaczynają poszukiwać swojej drugiej połówki. Koleżanki Ady wchodziły w pierwsze związki, gdy ona nadal pozostawała samotna. Czy coś było z nią nie tak? Przecież wydawała się normalna…

Nikt nie jest idealny

Zrządzenie losu sprawiło, że w klasie pojawił się Dawid, nowy chłopak, który dopiero co zamieszkał z rodziną w okolicy. Szybko udało mu się zdobyć opinię buntownika, który z nikim się nie liczy. Gdyby nie wspólni znajomi, kto wie czy Ada kiedykolwiek poznałaby go bliżej. Oboje szybko zaczęli się mieć ku sobie, nie dało się temu zaprzeczyć. Od słowa do słowa, przez kolejne spotkania Ada pomału zaczynała rozumieć, że Dawid staje się dla niej kimś więcej niż tylko kolegą ze szkoły.

Byli ze sobą nieustannie. Jeśli nie w realu, to online. Zasada była jedna: wiemy o sobie wszystko. Urocze, prawda? Fajnie, kiedy ktoś się tobą interesuje i wypytuje cię o każdy szczegół twojego życia. Mniej fajnie robi się, kiedy czujesz, że zaczynasz się w tym dusić. Dawid wymagał dokładnej relacji z każdej chwili jej życia i nie podobało mu się, kiedy Ada zbyt długo nie odpisywała na jego wiadomości. Właściwie to okazało się, że wiele rzeczy mu się nie podoba; zamiłowanie Ady do czytania książek, czas, który poświęcała nauce, jej plany na przyszłość, a przede wszystkim jej wygląd.

„Ile można siedzieć w tych książkach?!". „Nie pójdziesz na pedagogikę, nie chcę mieć żony nauczycielki!". „Ile ty jesz? Nie wystarczy ci już? Spójrz tylko na siebie!".

Takie komentarze stały się codziennością Ady, która skupiając się na spełnieniu oczekiwań chłopaka, stopniowo odsuwała się od rodziny i przyjaciół.

Z książek nie potrafiła zrezygnować, tak samo jak z marzeń o byciu nauczycielką. To, co mogła kontrolować, to wygląd. W tygodniu wstawała wcześnie i dokładnie malowała twarz, żeby wszystko było równo. Dla Dawida. Wieczór wcześniej długo zastanawiała się nad strojem i fryzurą. Decyzja o zjedzeniu czegokolwiek była czasochłonnym procesem, nawet jeśli Dawida nie było obok. Co jeśli zauważy, że przytyła? Zresztą sam stres pozbawiał ją apetytu.

Troje to już tłok

W grudniu jak zwykle wszystkich ogarnęła świąteczna atmosfera. Czekoladowe mikołaje, migające lampki i dźwięki kolęd były wszechobecne. Ada nieśmiało liczyła, że ta pozytywna energia udzieli się i Dawidowi. Najbliższy weekend mieli spędzić u niego. Może coś razem upieką? Lepiej nie, bo znowu zarzuci jej łakomstwo. To może razem przyozdobią dom? Powinno się udać.

Weekend okazał się zupełnie inny. Rozpacz, którą poczuła, kiedy Dawid oznajmił, że chce zakończyć ich związek była przytłaczająca. Nie dało się jej porównać do żadnych z jej wcześniejszych doświadczeń. Nie potrafiła tego zrozumieć, przecież tak bardzo się dla niego starała. Tyle bólu.

Ada nieraz słyszała, że internet to największe błogosławieństwo i przekleństwo naszych czasów. Tym razem przekonała się o tym na własnej skórze, widząc nagrania z imprez, w których uczestniczył Dawid. Uśmiechnięty, z kolegami, zdawał się w ogóle nie odczuwać skutków rozstania. Czy to nie miało dla niego żadnego znaczenia? Adę doszły też słuchy, że Dawid poznał kogoś przez internet. Co więcej, ta znajomość miała rozpocząć się jeszcze w trakcie trwania ich związku. To by wiele wyjaśniało…

Droga do uzdrowienia

Na szczęście rodzice nie naciskali. Ada powiedziała im o rozstaniu z Dawidem tyle ile uważała za stosowne, a im to wystarczyło, siostrom też. Co do koleżanek, nie wystawiły jej do wiatru. Trzeba było wyjaśnić parę spraw, ale dziewczyny okazały się wyrozumiałe i zapewniły Adę, że ma ich wsparcie.

Początek nowego roku był ostatnim momentem, aby wyszaleć się przed nadchodzącymi maturami. Ada poznała wiele nowych osób, jednocześnie na nowo ucząc się życia jako singielka, co okazało się wcale nie być takie straszne jakby mogło się wydawać. Dobre wyniki matur pozwoliły Adzie rozpocząć studia, o których marzyła od dziecka. To jednak wiązało się z przeprowadzką do innego miasta i wieloma zmianami.

Tutaj ponownie mogła liczyć na rodzinę i przyjaciół, z którymi pozostawała w stałym kontakcie. Zajęcia na uczelni okazały się być nieco bardziej angażujące niż przypuszczała, ale dawała radę. Nowe koleżanki były otwarte zarówno na wspólną naukę, jak i imprezy. Upływały kolejne miesiące, a Ada zaczynała czuć, że jest gotowa wejść w nowy związek. Kacpra poznała na przyjęciu urodzinowym koleżanki z roku. Studiował na innym wydziale, a to oznaczało, że funkcjonował w trochę innej rzeczywistości, która zaciekawiła Adę. Ich relacja napawała ją optymizmem, chociaż miała też obawy.

Początki ich związku były trudne. Ada spinała się za każdym razem, gdy Kacper próbował ją objąć. Nie chciała, żeby wyczuł jakąś fałdkę. Po zerwaniu z Dawidem trochę jej się przytyło… Z czasem zaczynała czuć się coraz swobodniej. Nie musiała tłumaczyć się z tego, jak spędza każdą minutę swojego wolnego czasu, tak samo jak nie musiała się tłumaczyć z tego, że czasem nachodzi ją ochota na kebaba. Co więcej, Kacper był gotowy zjeść go razem z nią. Doceniała to. A co ważniejsze, w końcu zaczęła się uśmiechać do swojego odbicia w lustrze.

Inny element

Mateusz Skóra

Od zarania dziejów ludzie podlegają zasadom narzuconym przez społeczeństwo. Zależne są one między innymi od kręgu kulturowego, w jakim żyjemy. Zastanówmy się jednak - co z osobami które świadomie lub nie wyłamują się z narzuconych norm religijnych, narodowościowych i światopoglądowych?

Właściwie od samego początku życia nasze najbliższe otoczenie uczy nas podstaw zachowania się w zbiorowości. Następnie w wieku kilku lat, kiedy idziemy do szkoły, zaczynamy mieć styczność z całą machiną edukacyjną. Uważam, że te podstawowe nauki są nam niezbędne do odpowiedniego funkcjonowania i dalszego rozwoju. Przydatnymi przecież są umiejętności pisania, czytania, liczenia i odpowiedniego wysławiania się, prawda?

Bywa jednak i tak, ten kulturowo-edukacyjny „magiel" wpływa na nasze życie zbyt mocno i za długo. To sprawia, że nasza dziecięca ciekawość świata zaczyna stopniowo zanikać. Często niestety na pewnym etapie przestajemy przez to zauważać nasze dobre cechy, które wyróżniają nas na tle ogółu. Co za tym idzie - nie rozwijamy ich. Wybieramy opcję dopasowania się do obowiązujących standardów, aby nie narażać się na niepotrzebną krytykę. Często bojąc się stygmatyzacji ze strony większości, dostosowujemy się, aby nie zostać odrzuconymi albo przeciwnie - izolujemy się. Dotyczy to często sytuacji prostych. Na przykład, gdy w grupie osób towarzyskich i wygadanych znajdzie się osoba cicha, skromna i wstydząca się na zabrać głos. Podobnie bywa też wtedy, gdy w gronie ludzi o danych poglądach znajdzie się ktoś o całkowicie odmiennych przekonaniach. Nie jest to większym problemem, gdy trafimy na osoby otwarte i skłonne do dyskusji. Sytuacja jednak zmienia się o 180 stopni, jeśli mamy do czynienia z radykałami. Wtedy zazwyczaj zamiast konfrontować się, wolimy przemilczeć dany temat czy nawet zgodzić się z nimi nawet wtedy, gdy działamy wbrew sobie.

Czy jednak chęć bycia indywidualnością w danej sferze życia społecznego nie brzmi jak coś do czego powinniśmy choć w niewielkim stopniu dążyć? Jaki bowiem sens ma orkiestra w której każdy chce zostać skrzypkiem, a nie ma w niej choć jednego dyrygenta, trębacza czy bębniarza? Różnorodność poza tym dodaje kolorytu, skłania do refleksji, powoduje, że nawet na własne poglądy możemy spojrzeć z pewnym dystansem. Dlatego uważam, że jednostki, które odważnie wyrażają siebie, trochę na przekór wszystkim standardom, są bardzo potrzebne.

Presja, by zachowywać się w określony sposób, bo przecież taka jest jedyna słuszna, oświecona prawda, może powodować u przedstawicieli różnych mniejszości społecznych poczucie samotności i wyobcowania. Tłumienie własnych emocji i poglądów, nawet tych, które nie są szkodliwe dla innych, może działać jak bomba z opóźnionym zapłonem. Może to też powodować rozwój różnych zaburzeń psychicznych.

Koniec końców warto, abyśmy pamiętali o słowach Nancy H. Kleinbaum: „W człowieku tkwi nieodparta potrzeba bycia akceptowanym. Za wszelką cenę musicie jednak zaufać tym cząstkom swojej osobowości, które wyróżniają Was spośród innych i sprawiają, że jesteście niepowtarzalni. Nawet jeśli wyróżniająca Was cecha jest dziwna czy nieakceptowana".

„W człowieku tkwi nieodparta potrzeba bycia akceptowanym. Za wszelką cenę musicie jednak zaufać tym cząstkom swojej osobowości, które wyróżniają Was spośród innych i sprawiają, że jesteście niepowtarzalni. Nawet jeśli wyróżniająca Was cecha jest dziwna czy nieakceptowana".

Moda na depresję

Kornelia Wilk

W XXI wieku depresja w końcu wyszła z szafy, ba zrobiła wielki coming out. Z listy tematów tabu trafiła prosto do rankingu chorób cywilizacyjnych, mało tego zajęła miejsce tuż za podium. Choć jej imię wciąż jest złe, teraz na dodatek też i znane, czy aby na pewno w kontekście w jakim powinno być?

Każdy ma depresję

Depresja dotyka około 350 mln ludzi na całym świecie w tym 1,5 mln polskiego społeczeństwa. Wedle ekspertyz WHO, do 2030 roku, ma zająć pierwsze miejsce pod kątem częstości występowania chorób, nie tylko psychicznych, a chorób ogółem. Cierpią na nią zarówno dzieci jak i seniorzy, mężczyźni i kobiety, ludzie wszelakich ras i ugrupowań społecznych. Może mieć uwarunkowania genetyczne - wynikające z naszej fizjologii, somatyczne - powiązane z zażywanymi lekami, czy psychogenne - warunkowane przez zdarzenia następujące w naszym życiu. Stała się tak powszechna i popularna, że teraz każdy ma depresję, z tym, że nie każdy prawdziwą.

Narastającym problemem jest brak odpowiedniej świadomości i bagatelizowanie powagi sytuacji. Z jednej strony słowo depresja coraz częściej krąży między ludźmi i znane jest nawet dzieciom. Problem w tym, że jego definicja już niekoniecznie. Można pokusić się o stwierdzenie, że sława depresji, odebrała jej popłoch, który wcześniej siała. Przez to, że znacznie częściej zaczęła występować w codzienności większej liczby osób, minął dyskomfort i strach związany z nią. Z jednej strony to dobrze, bo od dawna należało wyciągnąć ją z tabu. Z drugiej natomiast, mamy w zwyczaju bać się rzeczy, których nie znamy i czasami ten strach jest dobry, bo wiąże się z nim także szacunek. Istotą problemu jest myślenie społeczeństwa, że o depresji wiemy już wiele. Nie wystarczy o niej tylko usłyszeć, żeby być specjalistą w temacie. Trzeba też mieć wiedzę i świadomość, a jak to z nimi jest?

Co przeciętna osoba wie o depresji?

Z badań, które zostały przeprowadzone dekadę temu, w małym mieście, w celu ustalenia jaka jest ogólna wiedza o depresji wynika, że 52% badanych uważa, że zaburzenia depresyjne dotyczą tylko ludzi dorosłych. Badani uważają, że depresja jest chorobą traktowaną w sposób lekceważący, szczególnie przez lekarzy pierwszego kontaktu i wstydliwą w opinii społeczności lokalnej. Wiedza i świadomość mieszkańców małego miasta w zakresie ogólnej problematyki depresji wzrasta, jednakże w kwestii profilaktyki tej choroby jest znikoma. 44% pytanych zadeklarowało swój brak wiedzy na temat przyczyn depresji. Na podstawie odpowiedzi badanych można przypuszczać, że depresja jest lekceważąco traktowana przez otoczenie (42%), postrzegana jest jako choroba wstydliwa (32%), społecznie nieakceptowana (16%) i marginalnie traktowana przez lekarzy pierwszego kontaktu (10%). Tylko 20% respondentów uważa, depresję za chorobę budzącą współczucie i tym samym jest akceptowana. W raporcie z 2018 roku wyniki prezentowały się następująco:

Źródło: Depresja w doświadczeniach i opiniach, CBOS Centrum Badania Opinii Społecznej. Komunikat z badań, nr 145/2018.

Meritum przedstawionej grafiki zostało ujęte przez autora w taki oto sposób : Mimo iż depresja postrzegana jest jako poważna, normalna choroba, to zdecydowana większość ankietowanych (70%) uważa, że najlepszym lekiem na depresję jest pozytywne myślenie. Taki pogląd przeważa w niemal wszystkich grupach społeczno-demograficznych. Dodatkowo aż 10% badanych uważało depresję za wymysł. Natomiast w artykule z 2022 roku możemy przeczytać komentarz jednego z prof. UJ z Instytutu Socjologii dr. hab. Huberta Kaszyńskiego dotyczący sondażu, w którym to 61,4 % Polaków zadeklarowało występujący u siebie, co najmniej jeden z objawów depresji.

Trzeba być ostrożnym ze stwierdzeniami, że u Polaków występują objawy depresji. Potem upraszcza się, że jesteśmy nią szczególnie dotknięci. Widzimy modę społeczną, że choruje prawie każdy i to nic strasznego. To, że respondenci wybrali jedną, a może dwie lub trzy odpowiedzi ze wskazanej listy, to wcale nie oznacza, że mają nasilenie objawów depresyjnych.

Przykładowo, mogę odczuwać zmęczenie i brak energii, co jest objawem grupy pierwszej z ICD. Ale żeby to była depresja, to musi do tego dołączyć jeszcze jeden objaw z tej samej grupy i co najmniej 2 objawy z grupy drugiej. Bez tego możemy powiedzieć o poczuciu dyskomfortu emocjonalnego, a nie o zaburzeniu.

Prawda jak zwykle leży pośrodku

Co tu dużo mówić dziwne mamy te czasy. Zamiast idź do psychiatry słyszymy „weź Ashwagandhę”, dziecko zamiast powiedzieć jest mi dzisiaj smutno mówi „mam depresję, nie chce mi się żyć”, a wykładowca na studiach „zwolnienie z powodu depresji? Teraz nikt nie jest normalny”. Trzeba umieć wypośrodkować wszystkie te krzywizny społeczeństwa i przede wszystkim postawić na edukację.

Włączyć empatię, a wyłączyć ignorancję. Nie machać ręką, gdy ktoś mówi, że ma depresję bo teraz wszyscy mają i uświadomić dziecko, że smutek to nie to jest to samo co choroba, która powoduje że jesteś przewlekle smutny.

Zrobiliśmy krok do przodu oswajając się z depresją, więc musimy iść za ciosem, żeby postarać się dobrze ją poznać i nie pozwolić znowu schować jej się do szafy, gdy moda na nią przeminie.

”

Co tu dużo mówić dziwne mamy te czasy. Zamiast idź do psychiatry słyszymy „weź Ashwagandhę”, dziecko zamiast powiedzieć jest mi dzisiaj smutno mówi „mam depresję, nie chce mi się żyć”, a wykładowca na studiach „zwolnienie z powodu depresji? Teraz nikt nie jest normalny”. Trzeba umieć wypośrodkować wszystkie te krzywizny społeczeństwa i przede wszystkim postawić na edukację.

Źródło: Depresja w doświadczeniach i opiniach, CBOS Centrum Badania Opinii Społecznej. Komunikat z badań, nr 145/2018.

Od anoreksji do body positive

Kornelia Wilk

Ostatnimi czasy poglądy na temat wymarzonej sylwetki i cielesnego piękna uległy radykalnym zmianom. Przez (co najmniej) ostatnią dekadę kobieta miała mieć talię osy, ubrania w sklepach robione były na wieszaki, a modelki zajadały się wacikami, żeby nosić rozmiar XS. Obecnie świat zwariował na punkcie ciałopozytywności. Czym jest i czy na pewno niesie za sobą dobre zmiany?

Ruch body positive

Ciałopozytywność (z ang. body positive) to ruch, który na celu ma obalenie dotychczasowych kanonów piękna i dyskryminacji z nimi związanej. Wypromować chce czucie się dobrze we własnym ciele, niezależnie od tego, jaki rozmiar lub defekt ono ma. Inicjatorkami tej idei były kobiety zmagające się z zaburzeniami odżywiania, a popularność zyskała ona dzięki pisarce Connie Sobczak i psychoterapeutce Elizabeth Scott. Ruch ten był jednak tak naprawdę obecny już w 1966, ale na popularności zyskał dopiero w ostatnim czasie. Najwięcej „ciałopozytywnych" możemy spotkać w social mediach takich jak Instagram czy Tik tok. Najczęściej są to osoby tak zwane plus size, które realizują swoje pasje w Internecie niezależnie od tego, czy według świata do nich pasują, czy nie. Koncepcję tą przyjmuje coraz więcej światowej sławy marek odzieżowych. Na stronie największych sportowych brandów, jak Nike czy Adidas, ubrania reklamowane są przez panie mogące pochwalić się krągłościami. To samo tyczy się spotów reklamowych. Cały ruch w głównej mierze opiera się na samoakceptacji - pogodzeniu się z kompleksami, traktowaniu swojego ciała w sposób odpowiedni dla nas czy porzuceniu toksycznego myślenia na temat swojej sylwetki. Niektóre przekonania tyczą się też krytykowania wyglądu innych - skupiamy się na sobie i swojej pozytywności, nie narzucając przy tym komuś swoich przekonań. Tyczy się to też naszych kręgów, mianowicie to, że jedna osoba body positive nie goli nóg nie oznacza, że druga musi robić tak samo.

Idea samoakceptacji z pewnością niesie za sobą ogrom plusów, szczególnie dla młodych dziewczyn, którym wiecznie nie odpowiada to, jak wyglądają. Jednak granica pomiędzy zdrową akceptacją a promowaniem otyłości jest bardzo cienka.

Ciałopozytywność a promowanie otyłości

Godzenie się ze swoimi kompleksami często oznacza pogodzenie się ze swoją wagą. Idea samoakceptacji z pewnością niesie za sobą ogrom plusów, szczególnie dla młodych dziewczyn, którym wiecznie nie odpowiada to, jak wyglądają. Jednak granica pomiędzy zdrową akceptacją a promowaniem otyłości jest bardzo cienka . Ktoś zapyta się, w czym problem? „Mam nadwagę, ale zgodnie z myślą body positive nie robię z tym nic, bo odpowiada mi sposób, w jaki się odżywiam, a ćwiczyć nie lubię". Z drugiej strony, anorektyczka też powie, że ona swój wygląd lubi i jak zadowolić wszystkich i stworzyć ruch, który nie będzie wybiórczy lub krzywdzący? Warto by było doprecyzować zasady, żeby nie popadać ze skrajności w skrajność. Nieogolone pachy jeszcze nikomu nie zaszkodziły, ale zbyt wysokie BMI, niosące za sobą wiele negatywnych konsekwencji, już tak. Najważniejsze jest zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Jeśli ze swoją nadwyżką kilogramów czujesz się ok w swojej głowie, zostaw je w spokoju, ale jeżeli Twoje wyniki badań mówią, że należy się ich pozbyć, tak trzeba zrobić . Zaburzenia odżywiania jak anoreksja czy bulimia, związane są z tym, że młode dziewczyny zazwyczaj nie czują się ze sobą wystarczająco dobrze. Nawet 20% chorych umiera na skutek powikłań po chorobie lub popełniając samobójstwo. Z drugiej strony otyłość jest chorobą cywilizacyjną, na którą cierpi 10% dzieci i młodzieży i ponad 50% osób dorosłych. Stanowi problem globalny i niesie ryzyko innych chorób jak cukrzyca czy nadciśnienie, które mogą skutkować śmiercią.

Warto próbować dalej

Nastolatki w szczególności potrzebują tego, by myśleć inaczej. Zmiana postrzegania siebie w ich oczach może uratować je przed bulimią czy anoreksją, ale nie tylko.

Brak akceptacji siebie w wieku młodzieńczym najczęściej przeradza się w inne problemy wieku dorosłego.
Dla przykładu kobiety mogą być wobec siebie bardzo krytyczne, myśląc, że są niewystarczające. Miewają niską samoocenę i poczucie własnej wartości, przez co nie wierzą w siebie i bywają nieśmiałe. Może to powodować problemy w pracy czy kontaktach międzyludzkich. Bywa też tak, że czują się źle w towarzystwie innych kobiet, nieustannie się z nimi porównując. Takie kobiety często nie są dla siebie atrakcyjne i seksowne, przez co mogą mieć problemy w życiu uczuciowym. Co więcej może to w nich utwierdzać wstyd czy przekonanie o tym, że jest się skazanym na niepowodzenia.

Najważniejsze jest zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Jeśli ze swoją nadwyżką kilogramów czujesz się ok w swojej głowie, zostaw je w spokoju, ale jeżeli Twoje wyniki badań mówią, że należy się ich pozbyć, tak trzeba zrobić.

Ruch body positive jest nam potrzebny bardziej niż myślimy, choć nie dokładnie w takiej formie, w jakiej funkcjonuje obecnie. Jednak gdy weźmiemy poprawkę, w której na 1. miejscu postawimy nasze zdrowie i rozgraniczymy zdrową akceptację od tej bezwarunkowej, ciałopozytywność może wnieść w nasze życie wiele dobrego.

„Czuję, że zawsze będę już anorektyczką". Wywiad z Moniką

Agata Walkusz

Anoreksja jest zjawiskiem, które dotyczy wielu osób, zwłaszcza w młodym wieku. Tego typu doświadczenia nie przechodzą bez echa. Pani Monika, która 15 lat temu zaczęła przejawiać objawy zaburzenia odżywiania, zgodziła się opowiedzieć o swoich przejściach.

Na początek: czy mogłaby Pani opowiedzieć jak to się u Pani zaczęło? Jakie objawy zauważyła Pani jako pierwsze?

Teraz mam 31 lat. Zachorowałam, jak miałam 16. Wzięło się to z tego, że miałam problemy z akceptacją swojego ciała. Wcześniej moja waga była w normie, można powiedzieć, w takiej górnej granicy normy. Przy wzroście 163 centymetry, ważyłam około 62 kilo. Ale bardzo się sobie nie podobałam.

To był też taki czas, że miałam dużo pryszczy na twarzy – mi to bardzo przeszkadzało, a wiadomo, że w gimnazjum panował kult „ładnych" kobiet. Poza tym na samym początku liceum zachorowałam na depresję i zaczęłam brać leki od psychiatry. Jeden z nich powodował zwiększony głód, byłam bardzo głodna. Zaczęłam się bać, że przez to przytyję – wtedy zaczęłam ograniczać to, co jem. Gdy miałam 16 lat i zaczęłam się mocno odchudzać, przez rok schudłam około 25 kilogramów. Już w drugiej klasie liceum ważyłam około 35. To był dla mnie krytyczny moment. Oprócz samej wagi, która była bardzo niska, pojawiło się u mnie dużo objawów dodatkowych, które odczuwałam szczególnie na początku, gdy dopiero zaczęłam się odchudzać. Było mi bardzo zimno, nie miałam na nic siły, nie mogłam się skoncentrować. Zawsze byłam pilną uczennicą, zależało mi na tym, aby mieć dobre stopnie. Dodatkowo leki od psychiatry przytłumiały mnie, chciało mi się spać. Potrafiłam zasnąć nad książkami. Moja mama przynosiła mi waciki do przemywania oczu, żebym nie spała. A ja po prostu z krzesła spadałam, na lekcjach też.

Oprócz tego odczuwałam lęk, miałam wrażenie, że ludzie się na mnie patrzą, że ściany na mnie nachodzą. Czas mi się bardzo dłużył.

Na początku jeszcze uprawiałam sport, biegałam, ale bolały mnie kości. Potem już nie miałam siły na nic, miałam ochotę tylko leżeć. Poza tym przestały mi rosnąć włosy i paznokcie. Trwało to około pół roku zanim zaczęłam terapię „tuczącą". Miałam wrażenie, że to już był stan w jakimś sensie terminalny, bo te najważniejsze funkcje organizmu nie działały. W ogóle nie korzystałam z toalety. Żeby to zrobić, musiałam pić herbatki przeczyszczający i to tak, powiedzmy, pięć szklanek na jeden raz. Moje ciało nie funkcjonowało normalnie. To były moje główne objawy w tamtym okresie.

Mówiła Pani o tych objawach, mam wrażenie, z perspektywy zewnętrznej. A jak się Pani czuła w tamtym okresie? Czy bała się Pani tego, co się dzieje z Pani ciałem?

Dla mnie wtedy najważniejsze było to, że byłam chuda i mogę kontrolować jakiś obszar mojego życia. Czułam też satysfakcję, że chudnę i że można to jakoś zaobserwować. Te lęki, które miałam, wynikały bardziej z depresji i innych problemów psychicznych. Pochodzę z dość patologicznej rodziny, gdzie mój tato jest alkoholikiem, moja mama była z nim, mimo że w naszym domu nie działo się dobrze. Rodzice ignorowali mnie. Dopiero zaczęli na mnie zwracać uwagę, jak doprowadziłam się do stanu, w którym byłam już prawie nieżywa. Wtedy pojechaliśmy do terapeutki, do psychiatry, do której chodziłam też wcześniej, ale ona ignorowała do tej pory fakt, że doprowadzałam się do takiego stanu.

Poza tym myślę, że choroba jakoś tak mnie otworzyła na ludzi nie tylko z podobnym problemem, ale ogólnie. Nauczyła mnie patrzeć na to, że czasami w naszym życiu są trudne momenty, które mogą być jakoś krańcowe. Ale że można z nich wyjść i czegoś się nauczyć .

Właśnie gdy z ojcem i matką pojechaliśmy do tej psychoterapeutki, zaczęłam się bać, że mogę umrzeć. Że jeżeli nic ze sobą nie zrobię, trafię do szpitala psychiatrycznego – nie miałam wtedy do końca świadomości, z czym to się wiąże. Bałam się, że przywiążą mnie do łóżka i będą mi wlewać jakieś wysokokaloryczne płyny czy coś takiego. Obawiałam się bardzo, że mogę przytyć. Wiedziałam, jak chuda jestem, bo ze mnie były same kości i to wyglądało potwornie, ale nie chciałam z tego rezygnować.

Decyzja, żeby zacząć jeść, się podtuczyć, była dla mnie bardzo trudna, nawet trochę wymuszona. Psychiatra dała mi ultimatum: przez dwa tygodnie będzie mnie ważyć i albo przytyję, albo karetka po mnie przyjedzie. To był duży moment zwrotny w moim życiu: gdy wyszłyśmy z gabinetu, mama kupiła mi coś do jedzenia i ja to zjadłam – taki pierwszy posiłek od dawna.

Na początku choroby czułam satysfakcję, potem strach, ale chyba przez cały ten okres odczuwałam głównie wyobcowanie. Byłam w tym bardzo samotna. Ludzie zauważali, że coś się ze mną dzieje, ale nie wiedzieli dlaczego. Moja mama była nauczycielką w szkole, gdzie ja się uczyłam, więc dyrektor, pedagog czy pielęgniarka zwracali uwagę, że „ta Monika jakoś tak źle wygląda", „jest taka milcząca", ale myśleli, że przyczyna jest fizyczna – jestem w ciąży, choruję przewlekle, mam raka, takie historie wymyślali. Wielokrotnie też mojej mamie zarzucali, że jest złą matką, bo doprowadza mnie do takiego stanu. Czułam się winna temu, że ona się przez to źle czuła.

Miałam jakieś koleżanki, kolegów, ale nie miałam nikogo, komu bym ufała i komu mogłabym się zwierzyć. Choroba była tylko moja. Nikomu o tym nie mówiłam. Było to moją tajemnicą. Dopiero później zaczęłam coś opowiadać terapeutce.

Przejdźmy w takim razie do etapu leczenia: jak on przebiegał?

Byłam leczona wiele lat z powodu depresji, leczenie jej zazębiało się z leczeniem anoreksji. Od trzech lat już brałam leki psychiatryczne, na depresję, w pewnym momencie także antypsychotyczne, bo miałam epizod psychotyczny po drodze. Gdy już zdiagnozowano u mnie anoreksję, ustaliłam z moją psychiatrą program: jeśli przez dwa tygodnie nie przytyję, to pójdę do szpitala na sygnale. Zdecydowałam się samodzielnie przybrać na wadze. Wyglądało to tak, że wspólnie z psychiatrą i mamą ustaliłyśmy, co będę jadła, w jakich ilościach i jak długo. Wcześniej jednego orzeszka potrafiłam gryźć nawet pół godziny. Bardzo długo jadłam, bardzo.

Ustaliłyśmy, że około dwudziestu – trzydziestu minut ma trwać posiłek, pamiętam, trzy – trzy i pół tysiąca kalorii dziennie. Miałam jeść rzeczy, których wcześniej nie jadłam, zaczęłam też przyjmować takie NutriDrinki, takie żywienie płynne w małych pojemniczkach i to się wypijało, a miało dużo kalorii i białka. Tak wyglądał pierwszy, najważniejszy etap leczenia.

Musiałam wtedy przytyć 15-20 kilo. Oprócz tego chodziłam do psychiatry, która przy każdej wizycie ważyła mnie i rozmawiałyśmy o tym, jak się czuję. Byłam też u terapeutki i z nią pracowałam raczej nad tym, żeby się zbliżyć do innych ludzi, żebym zaczęła z nimi rozmawiać.

To był rok maturalny dla mnie, więc pracowałyśmy też, abym podeszła do matury. Zaczęłam wtedy wracać do sprawności, polepszyły się moje wyniki w nauce. W drugiej klasie liceum, która była dla mnie najtrudniejszym czasem, byłam zagrożona z kilku przedmiotów. Potem wszystko się wyprostowało. Pomimo że nie zdałam tej matury tak, jak bym chciała, to jednak ją zdałam i poszłam na studia.

Jak z perspektywy czasu ocenia Pani na te doświadczenia?

Chociaż 15 lat minęło od mojego zachorowania, czuję, że nadal jestem anorektyczką. To jest… Może dziwnie to zabrzmi, ale jest to część mojej tożsamości. Mimo że w moim życiu dużo się zmienia cały czas i różne doświadczenia pozwalają mi próbować różnych rzeczy. Tak jak kiedyś nie jadłam pizzy czy, na przykład, hamburgerów, teraz jestem w stanie coś takiego zjeść, ale bardzo rzadko. Cały czas się tego uczę. Nie umiem jeść spontaniczne, nadal liczę kalorię, nawet jeśli tego nie chcę. Po prostu wiem, ile co ma kalorii, bo to ze mną było przez wiele lat.

W trakcie gdy byłam na studiach, miałam dużo porażek. Znowu schudłam do 42 kilo. Ludzie myśleli, że jestem naturalnie tak chuda, a ja przestałam jeść. To była jedna z moich porażek. Myślę, że nigdy nie będę taka „zdrowa", nie będę na jedzenie patrzeć normalnie, mimo że lubię jeść, też w towarzystwie (to się zmieniło – kiedyś nie lubiłam).

Wciąż czasami mam takie myśli, że chciałabym schudnąć. Wtedy bliscy wyprowadzają mnie z tego, mówią, że przecież wyglądam dobrze, ładnie. Poza tym myślę, że choroba jakoś tak mnie otworzyła na ludzi nie tylko z podobnym problemem, ale ogólnie. Nauczyła mnie patrzeć na to, że czasami w naszym życiu są trudne momenty, które mogą być jakoś krańcowe. Ale że można z nich wyjść i czegoś się nauczyć . Były takie ciężkie chwile, kiedy naprawdę już miałam wszystkiego dosyć, nie chciałam żyć, chciałam się zagłodzić na śmierć. Ale jakoś z tego wyszłam. I to bez szpitala – sama. Nikt mi jedzenia nie wpychał do gardła, samodzielnie to zrobiłam, mimo dużych

Wyjście z kryzysu jest możliwe - grupa wsparcia prowadzona przez asystenta zdrowienia

Ingrid Hintz-Nowosad

Zawód asystenta zdrowienia polega na wspieraniu osób, które doświadczają kryzysu psychicznego lub z niego wychodzą, na dzieleniu się z nimi doświadczeniami i sposobami na dbanie o zdrowie. Samopomocowe grupy wsparcia z towarzyszeniem asystenta zdrowienia, to miejsca, w których osoby doświadczające kryzysu, znajdują bezpieczną przestrzeń dającą równocześnie możliwość powrotu do ról społecznych.

Asystent zdrowienia to nowy zawód związany z opieką psychiatryczną. Asystentem zdrowienia jest osoba, które przebyła poważny kryzys zdrowia psychicznego, ukończyła specjalistyczne szkolenie, odbyła praktyki i uzyskała certyfikat kwalifikacji. To ekspert, który przez własne, przepracowane doświadczenie kryzysu psychicznego wspiera proces zdrowienia innych osób, które znajdują się lub znajdowały w sytuacji kryzysu psychicznego oraz ich najbliższych. Asystenci zdrowienia są przykładem, że można sobie poradzić z kryzysem. Opowiadają, jak kryzys wygląda z perspektywy pacjenta. Tłumaczą, jak ważne jest okazywanie pozytywnych emocji osobom borykającym się z kryzysem.

Asystenci zdrowienia - wsparcie emocjonalne dla osób w kryzysie

Asystent zdrowienia nie może zastąpić psychologa ani psychiatry. Asystent zdrowienia wspiera osoby w kryzysie, ale ich nie leczy. Jako ekspert przez doświadczenie jest dodatkowym wsparciem dla osoby, która przechodzi przez kryzys lub z niego wychodzi. Asystent zdrowienia dzięki temu, przez co sam przeszedł, rozumie to, czego doświadcza osoba w kryzysie. Dzięki temu może nawiązać z klientem więź, być dla niego wsparciem poprzez słuchanie, dawanie przykładu i dzielenie się elementami własnej historii, poprzez wspólne działanie, bycie razem, empatię, towarzyszenie, podążanie za problemem osób w kryzysie psychicznym.

Samopomocowe grupy wsparcia o walorach psychoedukacyjnych, prowadzone z towarzyszeniem asystentów zdrowienia, skierowane do osób doświadczających kryzysów psychicznych, to rozwiązanie, które wpisuje się w aktualne potrzeby związane z dostępem do usług w zakresie ochrony zdrowia psychicznego, reformą opieki psychiatrycznej – która kładzie nacisk na wsparcie środowiskowe. Jednym z ważniejszych czynników wspierających osoby w kryzysie psychicznym jest sieć wsparcia społecznego.

O ile w większych miastach (np. Gdynia, Warszawa, Kraków) tego typu działania samopomocowe są realizowane, o tyle w mniejszych ośrodkach, gdzie nie działają prężne organizacje pozarządowe, często wspierane przez instytucje samorządów lokalnych, specjalistyczne placówki publicznej służby zdrowia czy uczelnie – tego typu formy wsparcia są dość rzadkie.

Asystenci zdrowienia prowadzący samopomocowe grupy wsparcia, udostępniają i wnoszą zasoby psychoedukacyjne dla osób, które mogą czerpać z nich korzyści. Uczestnicy otrzymują wsparcie emocjonalne.

Udział w samopomocowej grupie prowadzonej przez asystenta zdrowienia dostarcza odbiorcom:

- **wsparcia w przechodzeniu i wychodzeniu z kryzysu,**
- **pomaga w powrocie do pełnienia ról społecznych,**
- **poprawia umiejętność radzenia sobie z kryzysem, stresem,**
- **daje wiedzę z zakresu psychoedukacji,**
- **przyczynia się do wzmocnienia pewności siebie,**
- **ogranicza społeczną izolację,**
- **wpływa pośrednio na poprawę jakości życia.**

Świadectwo – kryzys psychiczny nie jest i nie może być czymś wstydliwym

W samopomocowej grupie wsparcia z towarzyszeniem asystenta zdrowienia – uczestnicy znajdują w swym gronie akceptację, zrozumienie. Zyskują otwartość. To miejsce, w którym osoba doświadczająca kryzysu psychicznego,

znajdzie bezpieczną przestrzeń dającą równocześnie możliwość powrotu do pełnienia ról społecznych. Aktywność w grupach umożliwia zrobienie kolejnego kroku naprzód.

Doświadczający kryzysów psychicznych podczas spotkań w grupie dostają nadzieję, że wyzdrowienie jest możliwe, że pomimo epizodu możliwe jest prowadzenie satysfakcjonującego życia i pełnienie określonych ról społecznych. Spotkanie z asystentami zdrowienia - osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznej, które są aktywne i sprawnie funkcjonują w życiu codziennym i społecznym, jest przykładem na to, że wyjście z kryzysu jest możliwe.

Udział w grupie samopomocowej ze wsparciem asystenta zdrowienia – jego ujawnienie faktu choroby i prowadzenie normalnego życia jest świadectwem tego, że doświadczenie zaburzeń nie jest i nie może być czymś wstydliwym.

Brygada anty-kryzys – dobra praktyka

Dobrym przykładem tego, jak może działać samopomocowa grupa wsparcia z towarzyszeniem asystenta zdrowienia, jest projekt „Brygada anty-kryzys" realizowany w 2021 roku przez Centrum Integracja (Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji) w Gdyni.

W ramach projektu uczestnicy (młode osoby z niepełnosprawnością z doświadczeniem kryzysu psychicznego) korzystali z pomocy specjalistów, którzy zapewniali wielokierunkowość wsparcia, między innymi klinicznego pracownika socjalnego, psychologa oraz asystenta zdrowienia.

Jedną z form pomocy były regularne spotkania samopomocowej grupy wsparcia z towarzyszeniem asystenta zdrowienia. Podczas spotkań w grupie uczestnicy mogli wykształcić świadomość, że zmiana zawsze jest dostępna, a podstawowym wyznacznikiem nie jest obecność lub brak kryzysu, lecz osobiste dążenie do prowadzenia satysfakcjonującego życia w oparciu o własne potrzeby i oczekiwania. Korzystając ze wsparcia asystenta zdrowienia, uczestnicy grupy mogli nauczyć się zadbać o swój dobrostan, zwiększyć samoświadomość, poznać sposoby radzenia sobie ze stresem oraz negatywnymi emocjami, odkryć i zrozumieć własne zasoby oraz umiejętność ich wykorzystania w sytuacjach kryzysowych.

Spotkania zapewniały wzrost takich zasobów jak: empatia, słuchanie innych bez wydawania oceny, asertywność, adaptacja do nagłej zmiany i tolerancja niepewności.

Poprzez udział w grupie uczestnicy nabierali dystansu do własnych przeżyć. Asystent zdrowienia pomagał uczestnikom w zrozumieniu mechanizmów epizodów, zmniejszaniu lęku przed nawrotem, budowaniu poczucia bezpieczeństwa, zwiększaniu pewności siebie i zadowolenia z kontaktów społecznych, polepszaniu samopoczucia.

Zadaniem asystenta zdrowienia było też pilnowanie granicy między istotą działania samopomocowej grupy wsparcia a spotkaniem towarzyskim.

Samopomocowe grupy wsparcia z towarzyszeniem asystentów zdrowienia powinny działać w całej Polsce – szczególnie w mniejszych ośrodkach, gdzie brakuje wsparcia społecznego i inicjatyw, które pomagają w zdrowieniu po kryzysie psychicznym czy wspierają osoby doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym.

Korzyści dla asystentów zdrowienia

Warto też tu wspomnieć o korzyściach dla asystentów zdrowienia angażujących się w organizację i prowadzenie lub współprowadzenie samopomocowych grup wsparcia dla osób doświadczających kryzysów psychicznych. To możliwość rozwoju kompetencji asystentów poprzez udział w kolejnych kursach. Szkolenia z prowadzenia grup samopomocowych dla asystentów zdrowienia prowadziła w 2021 - Fundacja Budzenie Pasji w ramach projektu "Po drugiej stronie dnia" we współpracy ze Szpitalem Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie. To także ich wkład w promowanie nowego zawodu poprzez zaangażowanie w pracę osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Ingrid Hintz-Nowosad

Certyfikowana asystentka zdrowienia w nurcie Otwartego Dialogu, studentka 4. roku psychologii (spec. neuropsychologia), dziennikarka
https://www.facebook.com/AsystentZdrowienialga

“Zintegrowani” - projekt Aktywnego Wsparcia Środowiskowego dla osób z niepełnosprawnością z doświadczeniem kryzysu psychicznego

Dagmara Gimenez

Projekt prowadzony był przez sześć miesięcy przez Centrum Integracja Gdynia przy współpracy z Gdyńskim Centrum Zdrowia oraz Urzędem Miasta Gdynia w ramach realizacji zadania “Poprawa zdolności funkcjonowania psychospołecznego mieszkańców Gdyni z niepełnosprawnościami, obniżonej na skutek izolacji spowodowanej pandemią Covid-19".

Pandemia była bezprecedensowym wydarzeniem w skali globalnej, wpływającym w pewnym stopniu na praktycznie wszystkie sfery funkcjonowania ludzi niezależnie od ich pochodzenia, narodowości, sytuacji finansowej czy pozycji społecznej. Dla wielu osób z niepełnosprawnością oznaczało to jeszcze większe utrudnienia w uzyskaniu wsparcia. W końcu jeszcze przed pandemią COVID-19 zmagały się one z licznymi problemami społeczno-ekonomicznymi - tj. brak odpowiednich warunków mieszkaniowych, wykluczenie społeczne, bezrobocie, izolacja społeczna i samotność.

Przez rok obserwowaliśmy, że doświadczenie pandemii spowodowało u większości z naszych klientów znaczne obniżenie zdolności funkcjonowania psychospołecznego, doprowadzając do powstania sytuacji sprzyjającej doświadczeniu kryzysu psychicznego. To negatywnie wpłynęło na zdolność osób z niepełnosprawnością do integracji ze społeczeństwem, osiągania celów związanych z aktywizacją i prowadzeniem wartościowego życia.

Naszym celem było wzbudzenie świadomości, że zmiana zawsze jest dostępna, a podstawowym wyznacznikiem, nie jest obecność lub brak kryzysu, lecz osobiste dążenie do prowadzenia satysfakcjonującego życia.

Projekt postanowiliśmy zrealizować w zespole interdyscyplinarnym:

kliniczny pracownik socjalny - Dagmara Gimenez;

psycholog, interwent kryzysowy - Michał Hajdyła;

Asystent Zdrowienia - Ingrid Hintz;

Ekspert przez Doświadczenie - Mateusza Skórę, który poprzednio był uczestnikiem projektu “Brygada Kryzys”.

Wielokierunkowość oddziaływań umożliwiła nam stworzenie warunków do rozwoju umiejętności zarządzania własnym kryzysem, podniesienia kompetencji społecznych oraz promowania koncepcji zdrowia. Naszym celem było przede wszystkim wzbudzenie świadomości, że zmiana zawsze jest dostępna, a podstawowym wyznacznikiem nie jest obecność lub brak kryzysu, lecz osobiste dążenie do prowadzenia satysfakcjonującego życia.

Tworząc program działań wykorzystaliśmy założenia Aktywnego Wsparcia Środowiskowego, inaczej zwanego elastycznym ACT (Flexible ACT, F-ACT). To podejście zakłada, że niepełnosprawność jest pojęciem ewoluującym, opisującym wynik interakcji między osobami z doświadczeniem kryzysu a barierami wynikającymi z postaw wobec nich i uwarunkowań środowiskowych, które utrudniają pełne i skuteczne uczestnictwo w życiu społecznym na równych zasadach z innymi jego uczestnikami.

W rozumieniu F-ACT uczestnictwo człowieka w życiu społecznym pozwala prawidłowo określić jego konkretne potrzeby oraz daje mu wzmocnienie.

Z tego względu podzieliliśmy nasze zadania na następujące obszary:

- **Edukacja osób z OzN - odkrycie i zrozumienia czym jest zdrowie, poznanie, czym jest zdrowy tryb życia, sformułowanie osobistych strategii służących poprawie zdrowia psychicznego oraz poprawie relacji z rodziną i siecią społeczną;**

- **Poznanie i umocnienie wewnętrznego poczucia siły, odnalezienie się w codziennych sytuacjach życiowych i zawodowych, nabycie oraz ćwiczenie umiejętności podejmowania decyzji, a także uzgadniania i dotrzymywania umów w relacjach z innymi ludźmi;**

- **Dostarczenie osobom z niepełnosprawnością umiejętności bezpiecznego radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, rozwój empatii, rozumienie, czym jest kryzys, dostarczenie strategii pokonywania kryzysów i przechodzenia przez trudne sytuacje życiowe. Dodatkowo celem jest nauka wspierania innych osób przeżywających różnego rodzaju kryzysy;**

- **Rozwijanie umiejętności z zakresu funkcjonowania psychospołecznego:**
  - **poprawa samoregulacji emocji oraz kompetencji społecznych;**
  - **zmniejszenie błędnych atrybucji (poczucie winy, agresja, wrogość);**
  - **poprawa umiejętności panowania nad własnym nastrojem - wspieranie pozytywnych uczuć poprzez umacnianie siebie, elementy treningu przyjemności, bądź techniki samoobserwacji, relaksowanie się, ćwiczenie uwagi, zarządzanie swoim czasem wolnym.**
- **Wykształcając poczucia sprawczości w dążeniu do możliwości planowania działań, które umożliwiłyby prowadzenia życia, które „warto przeżyć". Odnosząc się do osobistych celów osoby z doświadczeniem kryzysu.**

Każda osoba uczestnicząca w projekcie mogła skorzystać z następującego wsparcia:

1. Konsultacje indywidualne - każdy uczestnik mógł skorzystać z kilkunastu spotkań z psychologiem, pracownikiem socjalnym oraz asystentem zdrowienia
2. Rehabilitacja społeczna w postaci bloków warsztatowych dla osób z niepełnosprawnością.Uczestnicy projektu mieli okazję uczestniczyć w spotkaniach z innymi specjalistami. Odbyły się warsztaty online na temat Emocjonalnego ECPR, na których mogli poznać dr. Daniela Fishera.
3. Warsztaty z mindfullness, na których zostały pokazane elementy praktyki uważności, przeplatane treściami dotyczącymi kryzysów psychicznych i ich wpływu na nasze funkcjonowanie. Zorganizowane zostały także warsztaty z prawnikiem, dietetykiem, doradcą zawodowym.

Kolejnym ważnym elementem projektu były spotkania grupowe. Została stworzona grupa samopomocna online z asystentem zdrowienia. Jej głównym celem było dawanie nadziei oraz wsparcia osobom w kryzysie, promowanie ścieżki zorientowanej na zdrowienie (ang. recovery), pobudzanie motywacji w ramach włączania środowiskowego poprzez prowadzenie działań edukacyjnych dot. roli ekspertów przez doświadczenie - jako osób zdolnych do współtworzenia planów pomocowych oraz wyznaczania kierunku wsparcia

Prowadziliśmy także grupę stacjonarną. Spotkania odbywały się z psychologiem oraz pracownikiem socjalnym w formie warsztatów, które łączyły w sobie elementy wsparcia społecznego, psychologii procesu, treningów poznania społecznego. Wychodząc z założenia, że odciążenie emocjonalne, polepszenie wsparcia społecznego i budowa samodzielnej skuteczności są warunkami osiągnięcia dobrostanu.

Dodatkowo na bazie naszych doświadczeń powstała publikacja samopomocowa "Trening Poznania Społecznego" dla uczestników projektu oraz specjalistów pracujących z OzN:

- Charakterystyka doświadczenia kryzysu psychicznego w ujęciu niepełnosprawności na skutek pandemii COVID-19;
- Opis rehabilitacji społecznej, wsparcia środowiskowe, ekspertyza przez doświadczenie;
- Zbiór technik oraz metod do autoterapii, celem wykształcenia samoświadomości oraz nabycia zdolności do indywidualnych mechanizmów wspomagających radzenie sobie z doświadczeniem kryzysu.

Z projektu skorzystało kilkadziesiąt osób z różnym rodzajem niepełnosprawności.

Każda z tych osób mogła poznać różne ścieżki wsparcia i ostatecznie wybrać tę, która najbardziej odpowiadała aktualnym potrzebom. Nie wymagaliśmy, by każdy uczestniczył we wszystkich przedsięwzięciach. Udział w projekcie był dobrowolny i otwarty. Każdy mógł skorzystać z oferty według własnego uznania.

Podsumowując, działania wzmacniające w ramach projektu miały na celu wsparcie osób z niepełnosprawnością w procesie aktywnej integracji społecznej. Rozwój zdolności z zakresu funkcjonowania psychospołecznego ma na celu wykształcenie gotowości do radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego, sytuacjami kryzysowymi, także w nietypowych warunkach. To dążenie do bycia osobami, które są w stanie przejmować odpowiedzialność za swoje życie, korzystać ze wsparcia, odnajdywać własne zasoby oraz aktywnie współtworzyć sieci społeczne.

Dagmara Gimenez

Kliniczny pracownik socjalny, terapeuta środowiskowy, interwent kryzysowy . W trakcie klinicznej specjalizacji z neuropsychologii. Doświadczenie zdobyte na arenie międzynarodowej - w Indiach, w Hiszpanii. W obszarze interwencji kryzysowej, w programach wsparcia ofiar handlu ludźmi i przymuszonej prostytucji, w pracy z osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznego, osobami w kryzysie uchodźczym. Koordynator licznych programów wsparcia społecznego dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Obecnie także koordynator merytoryczny projektu wspierającego osoby pracujące z uchodźcami.

Akcja Róża od Św. Walentego 2022

Obecna sytuacja związana z Ukrainą przyćmiła podejmowane dotąd działania. Wiele z osób, które zaangażowało się w Akcję Róża od Świętego Walentego, teraz włącza się w pomoc na rzecz osób dotkniętych wojną. Dziś przychodzimy z tym, aby przypomnieć i przekazać to co udało nam się osiągnąć 14 lutego 2022 i tym samym podkreślić, że było warto!

Niezwykle istotną cechą akcji jest jej samopomocowy charakter. Osoby z podobnymi doświadczeniami mogą wspierać się wzajemnie, nieść nadzieję i inspirować na drodze zdrowienia. Stanęliśmy przed nie lada wyzwaniem. Jak przenieść tę pozytywną energię i wiatr nadziei, który towarzyszył nam w zeszłych latach ponownie do przestrzeni pandemicznej? Podjęliśmy wyzwanie!

Kartka od św. Walentego

Zbudowani pozytywnymi doświadczeniami z poprzedniego roku, postanowiliśmy zaprosić do przygotowania kartek od Świętego Walentego, które wraz z sentencjami i różami będą rozdawane jako znak solidarności, zrozumienia i nadziei.

Dwa tygodnie wcześniej rozpoczęły się przygotowania. Zaangażowali się w nie uczestnicy i pracownicy klubów samopomocy, Środowiskowych Domów Samopomocy i wielu innych placówek. Łącznie 32 organizacje z całej Polski! Do akcji włączyli się także wolontariusze i osoby prywatne.

Życzenia prosto z serca

Przyszedł czwartek – dzień do którego spływały wszystkie laurki. Efekt przerósł nasze najśmielsze oczekiwania. Przygotowanych zostało blisko sześćset: nie kartek, nie laurek, lecz mini dzieł sztuki z życzeniami płynącymi prosto z serca. Pełni optymizmu wkroczyliśmy w wielki finał, 14 lutego, rozpoczynając kulminacyjny etap całej akcji.

W ramach akcji powstało 600 kartek z życzeniami, które zostały później przekazane do osób potrzebujących wsparcia.

W nasze działania włączyło się kilkaset osób z Trójmiasta, województwa pomorskiego, Warszawy i Wrocławia.

- **Podczas akcji wręczono blisko 1000 róż.**
- **Odwiedziliśmy 21 miejsc, m.in. szpitale, DPSy, oddziały dziennie psychiatryczne, hospicja.**
- **Do konkursu nadesłano 170 zdjęć.**
- **Opowiedzianych zostało 15 historii.**

Największe brawa należą się dla osób, które tak dzielnie wsparły nas w przygotowaniu pięknych kartek od Świętego Walentego, pełnych ciepłych słów i dobroci oraz w przekazaniu ich! Dziękujemy!

W Akcji Róża od Świętego Walentego tworzone są kartki, z życzeniami, sentencją wzmacniającą i motywem róży, a następnie dostarczane są do osób przebywających w szpitalach psychiatrycznych, oddziałach dziennych. Niezwykle istotny jest samopomocowy charakter akcji, gdzie osoby z podobnymi przeżyciami mogą wspierać się wzajemnie i inspirować na drodze zdrowienia.

Radość obdarowanych

Obdarowani, z którymi udało nam się spotkać bezpośrednio, nie kryli radości – to dla nich potwierdzenie, że ktoś o nich myśli i pamięta, że są w czyimś sercu. Bardzo pozytywny wpływ udziału w akcji podkreślali również uczestnicy biorący udział w przygotowaniach i roznoszeniu podarków od świętego Walentego. Dla nich to odskocznia od epidemicznej codzienności, możliwość przerwania monotonii i zrobienia czegoś kreatywnego. Najważniejsze jednak jest to, że w ten sposób mogli wesprzeć inne, bardziej potrzebujące osoby. Przypomnijmy, że Akcja Róża od Świętego Walentego to czas miłości, nadziei i okazywanej solidarności od osób, które zmagają się z kryzysem psychicznym okazywany dla osób, które są w gorszym momencie.i znaleźć odpowiedź na pytanie: co może pomóc mi, moim bliskim albo mojemu pacjentowi w zdrowieniu?

Kartka od św. Walentego - KONKURS

Postanowiliśmy docenić ogromne zaangażowanie w tworzenie kartek i przygotować konkurs na najpiękniejsze prace. Przyznaliśmy wyróżnienia w dwóch kategoriach: publiczności (poprzez umieszczenie na fanpejdżu) i komisyjnie. Wszystkie prace były przepiękne, a wybór bardzo trudny. Oto lista wyróżnionych osób:

Nagroda publiczności

1. miejsce

x quo – trzy prace z największą ilością głosów w całym konkursie: p. Kamila z Środowiskowego Domu Samopomocy w Starogardzie Gdańskim, Uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Przechlewie, p. Aleksandra z Fundacji Misericordia

2. miejsce

Uczestnicy Fundacji Sprawni Inaczej przy ŚDS w Konarzynach

3. miejsce

p. Piotr i p. Bogusław z ŚDS Elżbiety w Tczewie

Nagroda jury

1. P. Waldemar Bichowski
2. P. Zofia Panek

Moja historia. Co mi pomogło w zdrowieniu?

Zbudowani organizacją konkursów i warsztatów literackich postanowiliśmy po raz drugi podczas Akcji Róża zapewnić przestrzeń do pisarskiej ekspresji artystycznej. Wydarzenie to zyskało dodatkowy wymiar – przesłane historie miały dotyczyć wątków biograficznych autorów. Popularność tego punktu walentynkowego programu przeszła nasze najśmielsze oczekiwania – otrzymaliśmy aż 15 historii!

Zaglądajcie na nasz portal – wkrótce rozpoczniemy nowy cykl „prawdziwe historie" gdzie będzie można zapoznać się z pracami zebranymi podczas Akcji Róża i znaleźć odpowiedź na pytanie: co może pomóc mi, moim bliskim albo mojemu pacjentowi w zdrowieniu?

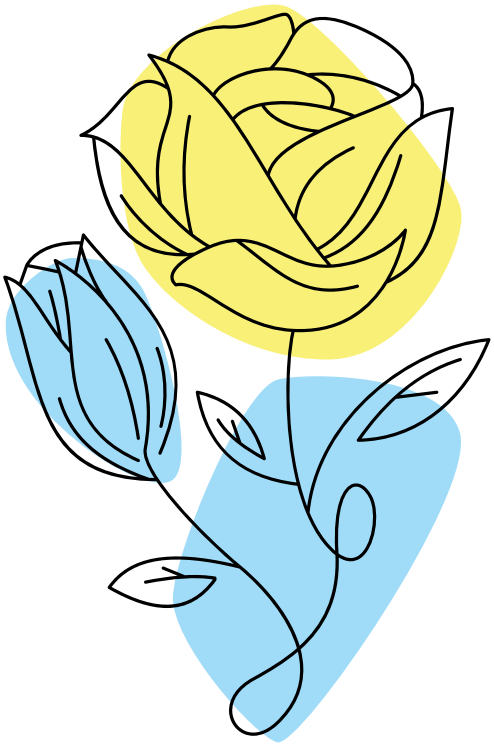
Razem możemy więcej

Trzydzieści dwie organizacje z całej Polski zaangażowały się w tegoroczną Akcję Róża! Odwiedziliśmy w sumie 21 miejsc i obdarzyliśmy wsparciem ponad 600 osób doświadczających kryzysu psychicznego… To absolutny rekord! Pokonaliśmy po drodze wiele trudów fizycznych, ale nikt z nas nie ma wątpliwości, że było warto! Akcja Róża przynosi radość tym, o których pamiętamy, przynosi radość tym, którzy biorą aktywny udział w przygotowaniach i jest niezaprzeczalną receptą na budowanie zespołowych i samopomocowych więzi oraz wspomnień.

Czy tak też będzie w 2023 roku?

Wszystko zależy od Was! Zgłoś swój udział w Akcji Róża 2023 już teraz: info@otwartebramy.org

Dziękujemy!



Wsparcie dla wspierających

Dagmara Gimenez

Fundacja Profilaktyki i Promocji Zdrowia Meander, Miasto Sopot

Organizacja i realizacja działań o charakterze terapeutycznym, dedykowanych osobom zaangażowanym w udzielanie wsparcia uchodźcom z Ukrainy, w szczególności wolontariuszom i pracownikom Centrum Wsparcia Ukrainy w Sopocie.

Na co dzień osoby udzielające wsparcia muszą radzić sobie z różnymi pytaniami natury etycznej: Czy jesteśmy w stanie pomóc wszystkim potrzebującym? Czy powinniśmy zapewnić tylko podstawowe wsparcie, czy umożliwić powrót do stanu sprzed sytuacji kryzysowej? A może pomoc powinna rekompensować wszystkie straty? Czy ludzie, którzy chcą wykorzystać oferowane wsparcie, a niesprawiedliwie oceniają nasze działania, również powinni je otrzymać?

Efektywne pomaganie uchodźcom wymaga wdrożenia odpowiednich mechanizmów wspierających pracowników oraz wolontariuszy. Aby skutecznie wspierać potrzebujących, należy przeciwdziałać niekorzystnym, długofalowym zjawiskom związanym z doświadczaniem kryzysu. Trzeba przy tym uwzględniać, że towarzyszenie osobom doświadczonym przez wojnę w Ukrainie, może być trudne, a niekiedy nawet szkodliwe dla pomagających. Oprócz tego powinniśmy również pamiętać, że wśród wolontariuszy i pracowników instytucji pomocowych są także obywatele Ukrainy – często obok własnych lęków, mierzą się oni z ogromnym poczuciem odpowiedzialności za swoich rodaków.

W sytuacji przedłużającego się stresu możliwości adaptacyjne zaczynają się wyczerpywać. Traumatyczne przeżycia, podejmowanie ciągłych wyborów i obciążenie pracą są czynnikami szczególnie stresującymi i wpływającymi na stan psychofizyczny. U około 30% pracowników pomocowych czynniki te wywołują objawy Zespołu Stresu Pourazowego.

Reakcje u osób niosących pomoc są takie same jak w przypadku osób poszkodowanych. Akumulacja negatywnych doświadczeń związanych z niesieniem pomocy może przyczynić się do trwałej traumatyzacji i w konsekwencji zmienić strukturę psychiczną „pomagacza", prowadząc do zaburzeń posttraumatycznych oraz ich opóźnionych konsekwencji - depresji, samobójstw, uzależnień.

Zaczęło się od wolontariatu

Najpierw powstała grupa samopomocowa wolontariuszy oraz pracowników działająca z ramienia Sopockiego Centrum Organizacji Pozarządowych. Następnie kolejni specjaliści chcieli wspierać Centrum Wsparcia Ukrainy w Sopocie, oferując między innymi superwizje oraz wsparcie indywidualne dla osób niosących pomoc.

Wiedzieliśmy jednak, że nie są to wystarczające działania wspierające. Zwłaszcza przy narastającym kryzysie uchodźczym. Tak właśnie powstały założenia projektu „Wsparcie Wspierających", obejmujące działaniami profilaktycznymi zarówno stałych pracowników, jak i osoby zaangażowane w pracę z uchodźcami. Program realizowany jest przez Fundację Profilaktyki i Promocji Zdrowia Meander oraz Miasto Sopot.

Naszym celem jest wzmacnianie kompetencji w radzeniu sobie z wymaganiami i obciążeniami codziennej pracy na rzecz uchodźców, umożliwiając wykształcenie czynników chroniących przed następstwami urazu, czyli przede wszystkim oferujemy możliwość uzyskania wsparcia, wiedzy oraz zdolności do nadania sensu przeżytym doświadczeniom.

Istotą wsparcia terapeutycznego jest uświadomienie pracownikowi lub wolontariuszowi, że może różnorodnie reagować na doświadczenia związane z sytuacją kryzysową (np. odczuwać wściekłość, niedowierzanie, przerażenie, poczucie winy, bezradność itd.) i powinien zaakceptować potrzebę uzyskania pomocy w takiej sytuacji. Najskuteczniejszym sposobem zapobiegania zagrożeniom związanym z pracą w sytuacjach kryzysowych jest rzetelne przygotowanie się do świadczenia pomocy w trudnych warunkach poprzez różne formy szkoleń i warsztatów.

Z tego względu zaplanowane w projekcie działania służą przede wszystkim wzmocnieniu dobrostanu psychicznego osób wspierających, dostarczeniu im wiedzy i umiejętności, dzięki którym będą w stanie skutecznie pomagać innym, jednocześnie chroniąc siebie i swoje granice.

Cele projektu

- Wzrost kompetencji psychospołecznych i umiejętności dbania o własny dobrostan.
- Wypracowanie i wprowadzenie zbioru zasad etycznych wyznaczających standardy pracy w Sopockim Centrum Wsparcia Ukrainy, a w konsekwencji:
- Wzrost poziomu poczucia własnej skuteczności i satysfakcji w pracy i aktywności wolontaryjnej osób zaangażowanych w działania wspierające na rzecz uchodźców przebywających w Sopocie.

Program oferuje wsparcie indywidualne prowadzone przez psychotraumatologów, superwizje, grupę samopomocową Critical Incident Stress Debriefing, warsztaty psychoedukacyjne, międzykulturowe szkolenie z podstaw interwencji kryzysowej.

Do udziału w projekcie w pierwszej kolejności zaproszone zostaną osoby związane z Centrum Wsparcia – wolontariusze oraz pracownicy. Są to w większości osoby, z którymi już współpracujemy lub z którymi współpracują zaproszeni do realizacji projektu specjaliści-wolontariusze prowadzący w CWU grupę wsparcia, spotkania superwizyjne i interwencyjne. Planując niniejszy projekt zwróciliśmy się do nich z pytaniem o potrzeby i oczekiwania związane z obszarem wsparcia, a zaplanowane tu działania biorą pod uwagę ich odpowiedzi.

Uczestnikami projektu będą także osoby wspierające uchodźców mieszkających w Sopocie, spoza CWU. Będą to m.in.: asystentki międzykulturowe, pracownicy socjalni, nauczyciele wspomagający w oddziałach przygotowawczych w sopockich szkołach oraz inne osoby (np. prowadzące zajęcia pozalekcyjne, ogólnorozwojowe, wspierające z udziałem dzieci z Ukrainy).

Teatr Forum jako narzędzie dialogu i społecznej zmiany

Klaudia Nowakowska

Teatr Forum

Teatr Uciśnionych (ang. Theatre of the Oppressed) to koncepcja stworzona przez brazylijskiego reżysera i aktywistę Agusto Boala w czasach dyktatury w Brazylii. Wychowywany w okresie pełnym dyskryminacji i podziałów klasowych, postanowił zacząć wykorzystywać potencjał sceny teatralnej, by budować przestrzeń dla społecznej debaty i dialogu. Przyświecało mu przy tym istotne założenie – każdy, niezależnie od doświadczenia, wieku czy płci jest zdolny bawić się w teatr i wcielać się w fikcyjne role.

Boal twierdził, iż „wszyscy jesteśmy aktorami, bo wszyscy gramy, wszyscy jesteśmy widzami, bo wszyscy obserwujemy", dzięki czemu umożliwił oddanie głosu tym, którzy wcześniej nie byli w społeczeństwie słyszani. Początkowo Teatr Uciśnionych miał przede wszystkim wydźwięk polityczny, jednak z biegiem czasu jego zakres poszerzył się o wszelkie dyskryminacje na tle kulturowym, etnicznym, religijnym, historycznym, ekonomicznym czy ze względu na płeć.

Koncepcja teatru stworzona przez Boala zaczęła rozpowszechniać się na całym świecie od lat 90. W 2008 roku reżyser otrzymał za nią nominację do Pokojowej Nagrody Nobla. Obecnie Teatr Uciśnionych jest wykorzystywany nie tylko wśród aktorów i reżyserów, ale także pedagogów, socjologów, psychologów, nauczycieli, animatorów kultury oraz we wszelkich innych grupach zawodowych związanych z działalnością na rzecz społecznej zmiany.

Choć w Theatre of the Oppressed istnieją te same cele i założenia (szukanie rozwiązań dla społecznych opresji, wzmacnianie współpracy i demokracji wśród obywateli), to formy pracy dostosowuje się do potrzeb i chęci danej grupy. W tak zwanym „Drzewie Teatru Uciśnionych" wyróżniono takie metody jak: Teatr Forum (Forum Theatre), Teatr Gazetowy (Newspaper Theatre), Teatr Obrazu (Image Theatre), Teatr Niewidzialny (Invisible Theatre), Tęcza Pragnień (The Rainbow of the Desire), Teatr Legislacyjny (Legislative Theatre).

Najbardziej spopularyzowaną i znaną formą pracy jest jednak Teatr Forum.

Na czym polega więc Teatr Forum? Najprościej mówiąc jest to interaktywny spektakl, w którym widzowie mają szansę stać się aktorami i mieć realny wpływ na przebieg sytuacji przedstawionej na scenie. W spektaklu zawsze pojawia się nierozwiązany, osadzony w rzeczywistości problem, który wynika z jakiegoś rodzaju opresji społecznej. W odgrywanej historii wyłania się tak zwany opresor oraz protagonista, czyli osoba doświadczająca opresji. Spektakl odgrywany jest w całości raz, a potem drugi gdzie pojawia się przestrzeń na powiedzenie „stop" i wejście na scenę. Tutaj charakterystyczny dla tradycyjnych form teatru monolog przekształca się w społeczny dialog. Widz zamienia się miejscem z protagonistą lub inną postacią występującą w historii (lecz nigdy z opresorem) po to, by znaleźć rozwiązanie dla przedstawionego problemu.

„Wszyscy jesteśmy aktorami, bo wszyscy gramy. Wszyscy jesteśmy widzami, bo wszyscy obserwujemy".

„Teatr to rodzaj wiedzy a powinien i może być także narzędziem zmian społecznych. Może pomóc nam kształtować swoją przyszłość jeśli nie chcemy na nią po prostu czekać".

Augusto Boal

Poszukiwanie rozwiązania nie skupia się jednak na dojściu do ideału, a na swobodnym ćwiczeniu nowych zachowań, dzieleniu się swoimi pomysłami, doświadczeniem i wiedzą. W ten sposób zarówno widzo-aktorzy, jak i pozostali widzowie mają szansę zobaczyć, jak dana strategia może przyczynić się do przeciwdziałania opresji w życiu codziennym. Wypróbowanie i przedyskutowanie różnych strategii daje siłę oraz odwagę, aby przenieść doświadczenie w teatrze na własną rzeczywistość. Takie działanie zostało nazwane przez Augusto Boala ćwiczeniem rzeczywistości (rehearsal for reality). Istotną rolę w procesie tworzenia i odgrywania spektaklu Teatru Forum pełni tak zwany dżoker. Rola dżokera jest niezwykle złożona, ponieważ mieści się w niej bycie liderem grupy, facylitatorem, edukatorem, aktywistą, a także artystą i reżyserem. To on podczas przedstawienia aktywizuje publiczność do uczestnictwa, czuwa nad procesem poszukiwania rozwiązań i moderuje publiczną dyskusję. Termin dżoker odwołuje się do talii kart, gdzie dżoker, choć neutralny i nie przynależący do żadnej z figur czy kolorów, posiada dużą moc. Neutralność dżokera okazuje się ważna w kontekście budowania dialogu oraz prowokowania do refleksji nad rzeczywistością.

Mocną stroną metody stworzonej przez Augusto Boala jest jej uniwersalność, łatwość dostosowywania do różnych grup wiekowych. Można stosować ją z powodzeniem nie tylko w celu przeciwdziałania dyskryminacji, ale także w kontekście profilaktyki i edukacji, na przykład profilaktyki przemocy. Teatr Forum znajduje swoje zastosowanie w pracy w wielu miejscach – w lokalnych społecznościach, szkołach, więzieniach. Taka forma aktywności może przynieść wiele korzyści dla samych członków grupy zaangażowanej w kreowanie spektaklu. Wzmacnia pewność siebie, rozwija kreatywność, uczy krytycznego myślenia i zwiększa samoświadomość. Choć tematy poruszane w Teatrze Uciśnionych dotyczą kwestii poważnych, nierzadko trudnych, to jednak sam proces tworzenia opiera się w dużej mierze na grach i zabawach. Dzieje się tak dlatego, ponieważ zdaniem Boala są one naturalną aktywnością człowieka, które sprzyjają wyrażaniu siebie poprzez teatr. Język teatru jest z kolei na tyle uniwersalny, że każdy człowiek potrafi się nim posługiwać.

Klaudia Nowakowska

Psycholożka, edukatorka, trenerka w projektach. Na co dzień pracuje z osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Entuzjastka metod edukacji nieformalnej, pracy z ciałem, wykorzystywania elementów sztuki w terapii i rozwoju osobistym. Prywatnie właścicielka kota, która w wolnym czasie uwielbia spędzać czas w naturze, w podróży, a ostatnio także nurkując.

Centrum Samopomocy w Gdyni

"Czasami cygaro jest tylko cygarem„

Rozwijamy umiejętności i odzyskujemy sprawczość

Razem odkrywamy nowe możliwości i poszerzamy perspektywy rozwoju

Wspólnie tworzymy bezpieczne miejsce, gdzie każdy może wyrazić siebie i zbudować dobre relacje z innymi

Wyrażamy siebie ekspresją artystyczną

www.centrumsamopomocy.pl

797 993 618

centrum@cs-gdynia.pl

Wspólnie tworzymy bezpieczne miejsce, gdzie każdy może wyrazić siebie i zbudować dobre relacje z innymi

Mamy różne charaktery i po części się uzupełniamy. Wspólnie rozwiązujemy problemy. W grupie siła.

Ela
uczestniczka zajęć plastycznych

Wzmacniamy kompetencje, rozwijamy umiejętności i odzyskujemy sprawczość

Bardzo Istotnym dla mnie był powrót do zdrowienia i tym samym do lepszego samopoczucia i poznania siebie. Poprzez różne zajęcia samopomocowe i pomoc w zajęciach innym uczestnikom pomagam sobie. Dzięki temu mogę zdobyć umiejętności na rynku zawodowym, jednocześnie czerpiąc radość z zajęć. Daje to lepsze samopoczucie, a tym samym wzrasta wiara w siebie i to, że sobie poradzę w pracy.

Justyna
liderka samopomocy

Razem odkrywamy nowe możliwości i poszerzamy perspektywy rozwoju

Rozwijamy motywację, co dodaje chęci do działania. Na zajęciach otrzymujemy informacje zwrotną i dzielimy się opinią na temat swojej twórczości.

Kamil
uczestnik zajęć z rysunku

Wyrażamy siebie ekspresją artystyczną

Przenoszę na papier moje uczucie. Co mi to daje? Czasem radość, że coś udało się. Innym razem mogę w ten sposób przeżyciem swoim z kimś podzielić się. Nie zawsze jest łatwo mówić, a kiedy to przenoszę na papier, nie muszę nic mówić, aby ktoś zrozumiał mnie."

Małgorzata
uczestniczka warsztatów literackich

Edukacja do akceptacji w Centrum

Realizujemy inicjatywy na rzecz podniesienia wiedzy i zrozumienia problematyki zdrowia psychicznego.

- Róża od św. Walentego
- Ogród Terapeutyczny "Bez pośpiechu"
- Dni Solidarności z Osobami Chorującymi Psychicznie
- Artystyczne popołudnie: Odmień swoją głowę - schizofrenia nie oceniaj

Angażujemy się w działania na rzecz edukacji do akceptacji.

Chcesz stworzyć lub być częścią grupy? Poszukujesz wsparcia i przestrzeni dialogu?

Zapraszamy do kontaktu

Centrum Samopomocy w Gdyni

www.centrumsamopomocy.pl

797 993 618

centrum@cs-gdynia.pl

Otwartebramy.org

Pomorska Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego
ul. Marynarzy 4, 81-835 Sopot
tel.: 572 685 422

e-mail: info@otwartebramy.org
www.otwartebramy.org