



Wizja na ścianie w czasie hospitalizacji w IPIN. Agnieszka

Doradcy Telefoniczni

**Doradcy Telefoniczni Grupy Wsparcia Trop działają od poniedziałku do czwartku
w godzinach 17.00-19.00 pod nr telefonu : (22) 614 - 16 - 49**

Są to osoby po kryzysie psychicznym, udzielający innym chorującym i ich rodzinom wsparcia informacyjnego i emocjonalnego. Obecnie w programie pracuje 4 Doradców, którzy pełnią regularne dyżury.

Doradca telefoniczny to tzw. ekspert przez doświadczenie, który na podstawie tego doświadczenia stara się polecić odpowiednią formę pomocy. Konsultanci Grupy Wsparcia Trop nie zastąpią terapii ale poradzą, żeby ją rozpocząć. Zaproponują też miejsca, do których można się udać, szukając wsparcia.

Program Doradcy Telefoniczni, to linia dla osób chorujących psychicznie, ich rodzin i przyjaciół. Niektórzy członkowie Grupy Wsparcia Trop sami korzystają z ośrodków wsparcia i doświadczenia te wykorzystują udzielając informacji i porad.

Doradcy przeszli specjalistyczne szkolenia, przygotowujące do pracy w tej roli. Regularnie uczestniczą też w superwizjach w ramach których omawiane są wszystkie sprawy. Dzięki temu wsparcie udzielane przez Doradców Telefonicznych staje się coraz bardziej profesjonalne.

Linia telefoniczna Grupy Trop działa od lutego 2015 roku, czyli ponad rok. Program jest współfinansowany ze środków Urzędu Miasta st. Warszawy.

Informacja o wszystkich działaniach Grupy Wsparcia Trop, w tym o Programie Doradcy Telefoniczni jest umieszczona na stronie Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychicznie www.czasnaporozumienie.pl oraz na fanpage Porozumienia na Facebook, www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Do doradców dzwonią osoby z całej Polski w różnym wieku i z różnymi problemami. Była nawet jedna rozmowa zagraniczna. Telefonują na ogół osoby chorujące psychicznie, ich rodziny a także znajomi i przyjaciele tych osób. Jest dużo telefonów od osób samotnych i doświadczających myśli samobójczych czyli osób wymagających natychmiastowej hospitalizacji. Dzwonią też często osoby starsze, także po 80-tce, które straciły bliską osobę i w wyniku tego cierpią na samotność i depresję.

Ponadto są też telefony w sprawie osób bardzo agresywnych w stosunku do otoczenia a także od osób nadużywających alkoholu.

Osoby telefonujące pytają o możliwość uczestniczenia w grupach wsparcia dla osób chorujących psychicznie i ich rodzin. Chcą dowiedzieć się o sposobach radzenia sobie z objawami choroby a także omówić problemy, związane z leczeniem, czasem chcą po prostu porozmawiać i zostać wysłuchane.

Konsultanci z Grupy Trop dzielą się swoimi doświadczeniami w walce z chorobą i proponują, w jaki sposób można radzić sobie z problemami, związanymi z nią. Zachęcają do różnych aktywności. Podają adresy placówek pomocowych i informują o ich funkcjonowaniu, w tym:

- Środowiskowych Domów Samopomocy,
- Warsztatów Terapii Zajęciowej,
- Mieszkań Chronionych,
- Ośrodków Wsparcia.

W każdym przypadku podkreślają potrzebę bliskiego kontaktu z rodziną, by osoba chorująca nie zostawała sama z problemami i nie zamykała się w domu w czterech ścianach. Przekonują także do systematycznego brania leków.

W ciągu miesiąca z porad Doradców Telefonicznych korzysta około 20-30 osób. Rozmowy trwają od kilkunastu minut do godziny.

W momencie rozmowy ważna jest szczerść i wzajemne otwarcie się obu stron. Gdy doradcy zaczynają mówić o swoich doświadczeniach w walce z chorobą, to osoba dzwoniąca również otwiera się, nabiera do nich zaufania i opowiada o swoich problemach. To bardzo ułatwia potem podjęcie decyzji, jakiej porady udzielić a także sprawia, że klimat rozmowy się ociepla i obie strony chętnie ze sobą dyskutują.

Na koniec warto dodać, że ze względu na brak informacji, we wcześniejszym okresie wiele osób po kryzysie psychicznym nie miało możliwości korzystania z oferty pomocowej, jaką mamy teraz. W latach poprzednich nie było tak powszechnego dostępu do placówek wsparcia i w takiej ilości, jaką mamy obecnie. Działanie Doradców Telefonicznych, obok wsparcia emocjonalnego, daje możliwość uzyskania podstawowych informacji gdzie szukać pomocy po opuszczeniu szpitala psychiatrycznego.

Mamy wobec powyższego nadzieję, że użytkownicy psychiatrii zechcą korzystać z różnych programów pomocowych jak np. Grupa Wsparcia Trop i torować sobie drogę do jak najszybszego i jak najmniej bolesnego powrotu do zdrowia.

Tego życzą członkowie Porozumienia Na Rzecz Osób Chorujących Psychicznie oraz Grupa Wsparcia Trop !!!

Beata

Jak to jest być doradcą telefonicznym ?

Jacek:

To praca w miłej atmosferze, dająca dużo satysfakcji, praca, która sprawiła, że lepiej radzę sobie z własnym lękiem, mniej odczuwam problemy z koncentracją i zapamiętywaniem, czuję się zdrowszy. Bywają różne momenty, tak jak w innych pracach gdzie jest szeroki kontakt z ludźmi. Każdy rozmówca jest inny i inaczej formułuje swoje oczekiwania wobec Doradców, inaczej widzi naszą rolę. Musiałem zdobyć umiejętność

dostosowywania się do sposobu myślenia rozmówcy tak żeby go zrozumieć i w miarę szybko pomóc. Najczęściej chodzi o wyciszenie emocji i przekazanie najpotrzebniejszych informacji w zależności od stanu i sytuacji życiowej osoby chorującej. Czasem rozmowy bywają bardzo trudne gdy dotyczą zagrożenia życia osoby chorującej. Wszystkie sprawy są omawiane na superwizjach co sprawia, że wiemy jak profesjonalnie zachować się w poszczególnych sytuacjach.

Jednocześnie biorąc pod uwagę, że już ponad rok pracuję jako Doradca Telefoniczny ocenić mogę, że zdobyłem nową ważną umiejętność, ważną bo nikt tak jak osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego nie rozumie sytuacji, w którą popada człowiek i jego najbliższe otoczenie w chwili usłyszenia diagnozy o chorobie psychicznej. Obok osób opuszczających szpitale dzwonią też takie, których bliscy dopiero trafili do szpitala ale nie chcą tam pozostawać z powodu smutnego widoku pogrążonych w chorobie. Wtedy moja rozmowa bywa długa, rodzina chorego łączy się kilkakrotnie a ja w międzyczasie prowadzę dyskusje z moimi najbliższymi, którzy przechodzili podobne trudności.

W każdym przypadku staram się pomóc najlepiej jak potrafię. Odnoszę wrażenie, że po dłuższych rozmowach między mną i rodziną chorego poszukującą pomocy wytwarza się specyficzna więź pełnego zrozumienia. Wciąż pamiętam kiedy ja i moja rodzina szukaliśmy pomocy po moim wyjściu ze szpitala. Długo to trwało, bo brakowało informacji gdzie tej pomocy szukać. Teraz, dzięki pracom Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie funkcjonują Doradcy Telefoniczni TROPu i istnieje możliwość skorzystania z Poradnika – Informatora będącego podstawowym źródłem najważniejszych informacji dla osób chorujących psychicznie. Jednak w dalszym ciągu możliwość bezpośredniej rozmowy z osobą chorującą / ekspertem przez doświadczenie jest bardzo istotna, co niejednokrotnie potwierdzały osoby korzystające z naszego telefonu. Myślę, że my, Doradcy Telefoniczni udzielamy doskonałego wsparcia. Myślę, że moje działanie samopomocowe uzupełnia pomoc lekarzy psychiatrów i psychologów. Pomoc Doradcy Telefonicznego to rodzaj wsparcia, którego nie jest w stanie udzielić ani psychiatra ani psycholog, bo tylko osoby doświadczone chorobą w pełni rozumieją cierpienie chorujących i ich rodzin. Profesjonaliści mają wiedzę teoretyczną i praktykę wynikającą z obserwacji i rozmów z chorującymi, w których nie da się jednak zdobyć pełnej wiedzy o chorobie. Tak więc osoby, które dobrze radzą sobie z chorobą mają do spełnienia bardzo ważną rolę. Ważne jest aby osobom tym została stworzona przestrzeń do tych działań, co jest

wyzwaniem dla profesjonalistów. Każdy choruje trochę inaczej, inaczej radzi sobie z kryzysem i ma inne doświadczenia z chorobą, czym może i powinien dzielić się z osobami szukającymi pomocy. Myślę, że zadaniem zarówno profesjonalistów wspierających działania TROPu jak i osób już działających w TROPie jest wyszukiwanie tych, którzy stosunkowo dobrze radzą sobie w walce z chorobą, zachęcanie ich do wspólnych działań samopomocowych i wskazywanie lub tworzenie im przestrzeni w tych działaniach.

Krzysztof:

Diżurny telefonista to nie psychiatra i nie doskonała maszyna, lecz człowiek, który myśli, czuje i rozumie. Jest to fajne uczucie dzielić się swoim doświadczeniem, być drogowskazem dla tych, którzy cierpią na choroby psychiczne.

Przypominając swoją chorobę i walkę z nią czuje, że ktoś mnie rozumie i chce korzystać z mojej pomocy. Staję się przez każdą rozmowę bardziej dowartościowany i potrzebny. Spełniam wtedy swoje marzenie, że nie jestem wyobcowany i nic nie warty przez swoją chorobę. Z moimi przyjaciółmi niesiemy przesłanie, że osoby chore czy zdrowe są tak samo ważne, bo czują, pragną i myślą. Siedząc przy telefonie daję z siebie wszystko to, co najlepsze, bo osoba po drugiej stronie słuchawki powinna mieć pewność, że mój przekaz może jej pomóc. Niech moja wiara w to, co robię przynosi dobre efekty służąc innym.

Renata:

Bycie telefonistą jest to wielki zaszczyt, ale jednocześnie ogromna odpowiedzialność.

Nie jestem wszystkowiedząca. Mam dużo obaw. Nie chcę nikogo zranić, jednocześnie chcę pomóc. Czasami potwierdzenie, że twój syn, córka, ty sam potrzebujesz profesjonalnej pomocy bywa raniące. Przecież choroba psychiczna może dotyczyć kogoś...ale nie mnie. Pojawiają się pytania. Dlaczego mnie to spotyka. Jak rozmawiać z osobą chorującą, jak się zachowywać, jak jej/sobie pomóc! Wiele pytań pozostawiam bez odpowiedzi, ale razem zastanawiamy się, co można zrobić, jakie działania podjąć i najważniejsze jak nie szkodzić. Czasami potrzebne jest tylko słuchanie, innym razem oczekuje się ode mnie mojej historii choroby (z biegiem czasu opowiadanie o sobie mniej boli, choć zawsze niepozbawione jest emocji). Innemu telefonującemu potrzebna jest wiedza o Ośrodkach Wsparcia, Warsztatach, Opiece Społecznej, kontakt do psychologa. Jestem zawsze gotowa do rozmowy, słucham cierpliwie, opowiadam, odpowiadam, doradzam, nigdy nie mówię, że jestem pewna. Wspierają mnie profesjonaliści. To dzięki nim wiem coraz więcej, o tym jak skuteczniej pomagać.

Czy to lubię?

Nie zawsze. Czasami spotykam się z tak ogromnymi emocjami, że nie jestem w stanie wyjść z dyżuru i zapomnieć. Paradoksalnie mnie samą to wzmacnia. Czuję się ważna i potrzebna. Dziękuję losowi, że mogłam na swojej drodze spotkać tak wartościowych i całkowicie oddanych ludzi, dzięki którym jestem tu... przy telefonie. Czekam....
Zadzwoń!!!

Czym jest dla mnie praca w grupie TROP ?

Jest czymś niemożliwym do spełnienia a jednak stał się cud.

W momencie, gdy pojawiła się choroba to zarówno medycyna jak i sami pracodawcy spisali mnie na straty. Czułam się jak przedmiot, który nadaje się tylko do śmietnika. Reakcja ze strony społeczeństwa jak i pracodawców była taka sama- ja nie nadaję się do żadnej pracy!!!. Pracując, jako doradca pokonuję stereotypy i dokonuję czegoś niemożliwego. Ta działalność przynosi mi satysfakcję i poczucie, że jestem potrzebna w społeczeństwie tak, jakbym wracała do niego na nowo. Niektórzy politycy jakiś czas temu podczas jednej z kampanii wyborczych wygłaszali śmiało tezy, że niepełnosprawne osoby powinny być zamykane w domach i że nie mogą pokazywać się na oczu ludziom zdrowym. Jak tu wyjść z choroby i zdrowieć i jeszcze podjąć wysiłek pracy?

Praca w Grupie Trop daje nadzieję, że może w przyszłości będzie jeszcze lepiej, że pokonam chorobę w dużej mierze i że niewiele będzie mi brakowało do normalności.

Tej aktywności towarzyszy też radość - bo znalazłam nowe zainteresowanie, które mnie wciąga, odkryłam swoje nowe możliwości.

Doświadczenie w tej materii mam dużo większe niż te z lat szkolnych oraz gdy próbowałam znaleźć pracę. Jest tak, dlatego, bo składa się na nie większa część mojego życia.

Wypowiadając się na temat swojej choroby i o doświadczeniach z nią związanych czuję się jak ryba w wodzie, bo wałkowałam te sprawy codziennie przez wiele lat. Może właśnie, dlatego staliśmy się (ja i moi koledzy i koleżanka z Grupy Trop) ekspertami w tej dziedzinie.

Lubię pomagać innym, to daje mi satysfakcję i chęć do pracy.

Praca w Grupie Trop jest dla mnie również wyzwaniem

Jest szansą na integrację ze społeczeństwem.

Jest odkryciem siebie i swoich możliwości. Jest też również swego rodzaju przygodą, odkrywaniem świata, bo przecież każda osoba dzwoniąca do nas to inna, indywidualna, niepowtarzalna historia. Do każdej osoby podchodzimy indywidualnie. Jest przygodą, bo poznajemy nowych ludzi, którzy mają problemy podobne do nas. Wiemy dzięki temu, że nie jesteśmy sami na świecie w walce z tą okrutną chorobą!

Beata

Moje normalne zdrowe życie.

Choruje i zdrowieje od 1999 r. Staram się normalnie żyć, choć nie powiem, że to łatwe. Na ile mogę i potrafię staram się być samodzielna, choć nie zawsze mi to wychodzi. Miałam czasami wpadki np. zaprzestanie brania leków – stwierdziłam, że czuje się dobrze i zaprzestawałam leczenia.

Pracuje od 22 lat, w tym od 15 lat chorując. Nie posiadam renty ani zaświadczenia o niepełnosprawności w związku, z czym nie korzystam z przywilejów, jakie mają w większości osoby długotrwale chorujące. Miałam długie przerwy w pracy związane z chorobą. Ale zupełnie się psychicznie "rozpadłam" w 2013 r. Prawie cały rok przechorowałam, ostatni mój pobyt w szpitalu trwał cztery miesiące od października 2013 r. prawie do lutego 2014 r. Tym razem wzięła mnie pod opiekę pani psycholog Jola, ze Szpitala na ul. Nowowiejskiej na I oddziale, i to właśnie od niej dowiedziałam się o naszym Warszawskim Domu pod Fontanną. Jak tylko wyszłam ze szpitala, każdego dnia od 24 stycznia do kwietnia 2014 r. uczęszczałam na spotkania do Klubu. Traktowałam to, jako sprawdzian moich możliwości związany z powrotem do normalnej pracy. W Klubie pracują trzy Sekcje - Sekcja Obsługi Domu Administracji i Sekcja Zatrudnienia i Edukacji. Wybrałam tu Sekcję Zatrudnienia i Edukacji, gdzie kierownikiem była Dorota. To Ona dawała mi „kopniaki”, do powstania z „gruzów”.

Chciałam podziękować nie tylko pracownikom Warszawskiego Domu pod Fontanną, ale także „współbratymcom” chorującym tak ja psychicznie oraz a może przede wszystkim współpracownikom i przełożonym.

Bożena

Moje wariacje na temat choroby psychicznej

Była ze mną zawsze, lecz za jakąś ścianą, kratą, zasłoną. Siedziała we mnie i była równocześnie na zewnątrz. Trudno to wytłumaczyć. Towarzyszyła mi całe życie. Omamy, lęki miałam całe życie. Aż trudno uwierzyć, że o niej nic nie mówiłam. Nikomu po prostu nikomu. W chwilach trudnych wyciągała do mnie swoje macki, jak wąż wślizgiwała się w najczulsze, najśłabsze miejsca. Mówię czasami, że choruję od 1994r.

Prawda jest jednak taka, że lecę się od 1994r, bo objawy choroby miałam zawsze, a leki biorę od 1994r. Jakoś wytrzymałam do tego roku żyjąc z tą chorobą, nie będąc chyba świadoma, że ją mam. Tak trwałam aż do około 20 roku życia. Ona siedziała przyczajona. Już jak pisałam była ze mną w dzieciństwie. Teraz czekała na okazje, by wyjść i zaatakować. Podchodziła powoli. Jej macki dotykały mnie i opłatały mnie coraz bardziej. Pojawiły się wyraźniejsze omamy, dziwne zachowania, głosy. Nie dostrzegałam tego. To było zbyt subtelne i powolne, choć coraz częstsze. Poza tym nie byłam krytyczna wobec



rozwijającej się wtedy choroby, omamy – halucynacje, głosy brałam za real. Kontakt społeczny prawie zerowy. Utrudnione kontakty społeczne. Nikt mnie nie odwiedzał ani ja nikogo, rozmowy ze studentami, a wtedy studiowałam, były urywane, niedokończone wypowiedzi. Strach, izolacja, samotność, wegetacja. Nic mi się nie chciało. Depresja. Miałam do siebie pretensje, że jestem leniwa. To nie było lenistwo. To była depresja. Ani ja ani otoczenie tego nie rozpoznało. Męczyłam się, źle spałam, ciało mi ciążyło, miałam lęki, przytłaczały mnie różne problemy, zaniedbywałam wygląd, nie mogłam się uczyć. Źle się czułam. Ogarniał mnie smutek. Były to wszystko objawy choroby,

jednak o tym nie wiedziałam. Poza tym w chorobie trudno o krytycyzm, a zwłaszcza wtedy, gdy zaczyna się pierwszy kryzys. Nie wiedziałam wtedy nic o istnieniu symptomów ostrzegawczych. Nie znałam nawet takiego terminu!

Duże znaczenie ma wtedy reakcja otoczenia. Trzeba kogoś z zewnątrz, by zainterweniował, gdy widzi nasze dziwne zachowanie. Wtedy uratowała mnie właśnie reakcja otoczenia. To rodzina wpłynęła na to bym poszła do psychiatry. Tak zaczęło się moje leczenie i trwa do dziś.

Dlaczego ona wybuchła gdy miałam około 20 lat? Chyba dlatego, że to był najbardziej stresujący czas dla mnie, wiele rzeczy mnie przytłoczyło, nie miałam wsparcia,

nie czułam, że mogę z kimś w bezpiecznej atmosferze porozmawiać, byłam samotna. A takie rzeczy wpływają właśnie na zachorowanie.

Nie chcę tu jednak pisać o przebiegu choroby, ale o tym jak na nią patrzę, czym jest dla mnie, co ze mną a ja z nią robię. Jest jak ośmiornica. Gdy biorę leki i jestem w dobrej formie ona wtedy wcale nie znika. Czeką przyczajona. Przypomina mi o swojej obecności, bo nie mam pełnej remisji. Widzę bowiem jak wysuwa do mnie swoje macki podsuwając niechciane obrazy, głosy i przekonania. Muszę wtedy bardzo uważać, bo jak się na nie zapatrzę albo

słucham ich to przyciąga mnie ona do siebie. Wtedy już o krok od kryzysu. Działa też przez stres i zmęczenie, bo depresją reaguję na stres i zmęczenie. Nasilają się objawy choroby, lęk. Pojawia się poczucie zagrożenia. Muszę wtedy odpocząć, odpuszczam niektóre rzeczy, obowiązki. Z kimś rozmawiam. Gdy przeoczę ten moment, to jest jeszcze trudniej. Objawy są tak silne, że muszę zwiększyć leki, albo biorę zwolnienie i siedzę w domu albo po prostu zgłaszam się do szpitala. Stopniowa pomoc. Aż w ostateczności szpital. Myślę, że obserwujemy się nawzajem. Ona czeka na odpowiedni moment by zaatakować, a ja staram się czuwać by w odpowiednim momencie krępować jej macki. Jaką mam wtedy satysfakcję,

gdy uda mi się pokonać kryzys. Czuję się silniejsza, czuję ulgę.

Ciągle uczę się nowych sposobów radzenia sobie z chorobą. Wykorzystuję oczywiście te stare, sprawdzone, ale często odkrywam coś nowego. Jakiś inny punkt widzenia, czasami ktoś mi coś doradzi.

Myślę, że trzeba być otwartym i czujnym. A jak sobie pomogę to łatwiej pomogę drugiej osobie, która też jest chora. Mam przecież wielu znajomych, którzy tak jak ja są chorzy na chorobę psychiczną. Mam wtedy też dużą satysfakcję. Ci chorzy też mi właśnie doradzają. Nie odrzucam też pomocy od osób zdrowych, którzy też są w moim gronie i nie chodzi mi tylko o profesjonalistów. Wszyscy Ci mają często bardzo jasne spojrzenie na świat, nie przymglone depresją i przykrytymi myślami. Oni też mobilizują do zmian i walki z chorobą. Często przekazują mi słowa „klucze”, choćby to: „Niebo jest wszędzie takie samo”. Tak martwiłam się, że siedziałam prawie rok w szpitalu, zamiast gdzieś wyjechać i zobaczyć świat. Ale przecież wychodziłam do szpitalnego ogródka posiedzieć w słońcu na ławce, a niebo jest wszędzie takie samo. Właśnie nie traktuje choroby jak wroga. Ona też mi wiele dała. Otworzyła na Boga, bo zmusiła do rozmowy z Nim. Przecież Komuś musiałam opowiedzieć o swoich problemach, a drugi człowiek nie zawsze wystarcza. Poznałam fajnych ludzi, rozumiem ludzi z problemami, mogę więc wiele dać. Choroba zmobilizowała mnie do pracy nad sobą, chorobę potraktowałam jako wyzwanie i dno od którego mogę się odbić. Choroba zmusiła mnie do poznania swojego sensu życia, znalezienia odpowiedzi na różne ważne pytania, do których odwołuje się w czasie kryzysów. Dała pewne bonusy: jest renta, praca chroniona, więc dłuższy urlop i krótszy okres pracy, zwrot pieniędzy za leczenie, studia i turnusy rehabilitacyjne, ulgowe bilety. Na koniec chce napisać, że poznawanie swojej psychiki i praca nad sobą, zetknięcie się z niektórymi objawami choroby jest niezłą przygodą i fascynacją.

Można być szczęśliwym będąc niepełnosprawną osobą. Szczęście płynie z miłości, akceptacji, poczucia bezpieczeństwa, pokoju, a niepełnosprawność tak naprawdę nie jest wstanie tego zabrać.

Anieszka

Dlaczego my?

W dzisiejszych czasach w pogoni za pędem życia zapominamy i nie zwracamy zbytnej uwagi na osoby starsze które coraz bardziej zaczynają chorować na choroby psychiczne. Jakiś procent społeczeństwa nie

toleruje osób chorych psychicznie w podeszłym wieku i unika ich. Jest to poważny problem z którym obecna medycyna nie bardzo jest w stanie sobie poradzić. Osoby te często tracą bliskich, nie są w stanie pójść do pracy by zapewnić sobie byt i dobrą opiekę lekarską. Często takie osoby starsze chorują na wiele dolegliwości biorąc masę różnych leków. Ich umysły stają się coraz bardziej otępiałe a leki psychotropowe powodują, że słabnie ich kondycja i sprawność ruchowa. Drugim problemem jest to że osoby te mają swoje nawyki nabyte przez lata, jak się mówi „starych drzew się nie przesadza”. Osoby starsze chorujące psychicznie są nie raz zaniedbane i trudno im jest sobie poradzić z codziennymi obowiązkami. Takie osoby powinny otrzymać wszelką pomoc finansową i opiekę osób trzecich. Nie możemy izolować ich od społeczeństwa gdyż kiedyś pracowały one i budowały struktury naszego państwa. Powodem tych chorób są często zmiany ustrojowe i polityczne państwa. Leczenie chorób psychicznych jest rozwijającą się gałęzią medycyny. Czasem osobom tym brakuje środków na zakup leków przez co choroba się pogłębia i wracają one do oddziałów leczenia psychiatrycznego nawet na kilka tygodni lub miesięcy. Rodziny lub najbliżsi umieszczają takie osoby w domu spokojnej starości lub unikają odpowiedzialności za nie. Takich placówek w naszym kraju jest bardzo mało i trudne jest umieszczenie takiej osoby w niej. Może w przyszłości stworzymy system dobrej opieki i leczenia osób starszych chorujących psychicznie.

Krzysztof

Działania destygmatyzacyjne Grupy Wsparcia TROP - prelekcje wśród młodzieży szkolnej

W naszym społeczeństwie panuje tendencja do ukrywania schorzeń psychicznych tak bardzo, że ludzie nie wiedzą na czym te choroby polegają i gdzie szukać pomocy. Osoby leczące się na te trudne choroby nie bardzo mogą liczyć na zrozumienie ze strony otoczenia. Brakuje kampanii edukacyjnych, czym są choroby psychiczne kierowanych do społeczeństwa, w szczególności do pracodawców i młodzieży, która w przyszłości spotykać będzie osoby z tego typu

problemami. Choroby psychiczne są tematem tabu, powodem do wstydu dla chorujących i ich rodzin. W związku z tym powszechne jest ukrywanie faktu choroby a rzetelna wiedza o niej jest niechętnie przekazywana nawet przez samych chorych.

Biorąc pod uwagę tę sytuację Grupa Wsparcia TROP podjęła działania destygmatyzacyjne mające na celu przybliżenie prawdy o chorobach psychicznych i możliwości funkcjonowania osób chorujących na nie. Postanowiliśmy prowadzić prelekcje wśród młodzieży szkolnej, akademickiej oraz omawiać ten temat w mediach. W tym numerze „TROPiciela” opowiem o spotkaniach destygmatyzacyjnych wśród uczniów gimnazjów i liceów.

Dotychczas przeprowadziliśmy 8 prelekcji wśród gimnazjalistów i licealistów, których wysłuchało łącznie ok. 200 osób. Spotkania z uczniami zakładają osiągnięcie prawidłowych postaw młodzieży wobec osób chorujących psychicznie, co przełoży się na właściwy stosunek do chorujących w przyszłości. Chodzi o to, żebyśmy w społeczeństwie postrzegani byli, jako ludzie, którzy mogą uczyć się, pracować, zakładać rodziny, itp. a choroby psychiczne były traktowane jak inne choroby przewlekłe, których nie należy się bać.

Spotkania nasze mają charakter otwartej dyskusji między osobą chorującą i młodzieżą. W części pierwszej wystąpienia chory opowiada o swoich doświadczeniach związanych z chorobą, w tym:

- historia chorowania
- na czym polega choroba psychiczna
- na czym polega leczenie
- życie codzienne chorującego
- rola otoczenia

oraz część druga, którą chorujący rozpoczyna zadawaniem pytań, prowokując jednocześnie grupę do dyskusji (np. z czym kojarzy się słowo schizofrenia, czy zdaniem słuchaczy chora osoba może normalnie funkcjonować, wreszcie czy warto wspierać taką osobę, itp.)

Do współpracy w tej inicjatywie zostało zaproszone Koło Psychologii Klinicznej i Psychoterapii APSI z Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, którego członkinie udzielają wsparcia emocjonalnego prelegentom.

Poniżej przykłady pytań, które padały ze strony uczniów:

- 1) Od czego może zacząć się schizofrenia?
- 2) Jakie są objawy schizofrenii?
- 3) Jaki jest przebieg choroby?
- 4) W jakim wieku można zachorować?
- 5) Jakie procesy w mózgu towarzyszą ujawniającym się objawom choroby?
- 6) Na czym polegają „głosy”?
- 7) Czy chory może być niebezpieczny dla otoczenia i samego siebie?
- 8) Co prowadzący myśli o w szpitalach psychiatrycznych?
- 9) Czy chory ma świadomość swojej choroby?
- 10) Czy schizofrenia jest chorobą dziedziczną?
- 11) Czy prowadzący żyje normalnie, tj. pracuje,

Na wszystkie pytania prowadzący spotkanie udzielają wyczerpujących odpowiedzi.

Część dyskusji każdorazowo poświęcana jest znaczeniu wsparcia chorych na schizofrenię. W szczególności omawiane jest wsparcie ze strony najbliższych i szeroko pojętego otoczenia. Duży nacisk kładziemy na rolę pracy, jako najlepszej formy rehabilitacji oraz na sposoby wspierania i postępowania z chorym w miejscu pracy z jednoczesnym podkreśleniem wymiaru „czysto ludzkiego” i społecznego tego działania.

Młodzież biorąca dotychczas udział w spotkaniach była zainteresowana tematem, wykazywała dużą powagę w dyskusji na temat schizofrenii. Można ocenić, że uczniowie okazali dojrzałość w zakresie gotowości do rozmowy na ten trudny temat. Nauczycielka, obecna na jednym ze spotkań, wyraziła aprobatę dla prowadzonych działań destygmatyzacyjnych wśród młodzieży, twierdząc, że jedynie w ten sposób młodzi mają okazję zapoznać się z rzadko i niechętnie poruszonym tematem, jakim jest funkcjonowanie chorych psychicznie w społeczeństwie. Podkreśliła, że niepełnosprawni po kryzysie psychicznym mogą być często lepszymi pracownikami niż osoby zdrowe, ponieważ mają silniejszą motywację do pracy. Wystarczy tylko właściwie z nimi postępować

Jacek

Kim jesteśmy ?

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa od grudnia 2013 roku w ramach Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie. Organizację tworzą osoby po kryzysie psychicznym. Grupa powstała, aby osoby chorujące, które dobrze radzą sobie z trudnościami związanymi z przeżywaniem choroby wspierały innych chorujących i jednocześnie w razie potrzeby były partnerami dla profesjonalistów podejmujących decyzje na rzecz wspierania i leczenia chorych psychicznie.

Aktualnie członkowie Grupy Wsparcia TROP realizują:

- Różne formy wspierania osób po kryzysie psychicznym; w ramach programu Doradcy Telefoniczni udzielają wsparcia emocjonalnego i informacyjnego osobom po kryzysie i ich rodzinom (projekt dofinansowany przez m.st. Warszawa), w razie potrzeby indywidualnie wspierają chorych w miejscu zamieszkania.
- Działania destygmatyzacyjne poprzez prelekcje wśród uczniów i studentów oraz wystąpienia w mediach.
- Przekaz niezbędnych dla osób chorujących informacji w ramach programu Edukator Praw Obywatelskich (m.in. jak i kiedy korzystać z pomocy Rzecznika Praw Obywatelskich).
- Przygotowywanie materiałów informacyjnych dla osób po kryzysie, np. Poradnik – Informator (projekt dofinansowany przez m. st. Warszawa), ulotki i plakaty o możliwości kontaktu z Grupą Wsparcia TROP.
- Spotkania edukacyjne dla zainteresowanych organizacji, np. ITAKA Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych, Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym.

Jesteś po kryzysie psychicznym? Potrzebujesz wsparcia? Szukasz zrozumienia u innych osób? Chcesz dołączyć do naszej Grupy samopomocowej?

Na Twój telefon czekają nasi Doradcy Telefoniczni, osoby, które pokonały kryzys psychiczny, poradzą gdzie szukać pomocy, podzielą się swoim doświadczeniem.

Zadzwoń pod numer: **22 614 16 49 od poniedziałku do czwartku, w godzinach 17.00 – 19.00.**

Redakcja : Agnieszka **Beata Bożena Jacek Krzysztof Renata Wiesław**
przy współpracy sojuszników z APS

Więcej o działaniach Grupy Wsparcia TROP:

www.czasnaporozumienie.pl

www.czasnaporozumienie.pl/category/grupa-wsparcia-trop

www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Napisz do nas:

porozumienie@aps.edu.pl

Biuletyn powstał dzięki dofinansowaniu przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.
Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

**Mazowsze.**
serce Polski