

Ja wiem

Świat w którym się urodziłem i żyłem był czernią i bielą, albo coś było dobre albo złe. Była szkoła i praca, po szkole w polu. Mieszkałem na wsi więc poza spotkaniami z kolegami nie było żadnej rozrywki. Moja rodzina była biedna. W niewielkim domu mieszkało 12 osób, aż trudno w to uwierzyć jak sobie dawaliśmy radę. Nieraz było biednie i skromnie. Moim największym pragnieniem było pójść od razu do pracy po szkole i mieć swoje własne zarobione pieniądze. Marzenie swoje spełniłem w połowie bo po roku czasu musiałem iść do wojska,



Ja i moja choroba. Agnieszka

byłem przerażony. Słyszałem o złych rzeczach które się działy w wojsku z młodymi chłopakami którzy służyli. Kiedy się tam znalazłem to przez kilka nocy nie mogłem zasnąć, po prostu się bałem co będzie przez te dwa lata. Jakoś po pewnym czasie odnalazłem się tam i zacząłem sobie radzić. Zaprzyjaźniłem się ze starszym wojskiem oraz kadrą dowódców. Poznałem wielu fajnych ludzi szczególnie „bażantów” czyli chłopaków ze szkoły podchorążych. Po wyjściu z wojska musiałem zaczynać wszystko od nowa.

Byłem w innym świecie, był kolorowy, bił blaskiem po oczach i mamił prze-pychem. Piękne kobiety, muzyka, samochody. Zgiełk i gwar to było piękne i nowe. Mój nowy dom-miasto Warszawa. Pracowałem w różnych miejscach, spełniałem swoje zachcianki i marzenia. Starłem się być człowiekiem wesołym. Poznałem żonę i wzięliśmy ślub cywilny, a po roku urodził się nam syn i w niedługim odstępie czasu córka. Straciłem pracę którą kochałem choć była bardzo ciężka. Chyba już wtedy choroba

dała o sobie znać. Nic nie mogłem robić, wszystko mnie denerwowało i nie mogłem odnaleźć się w nowej pracy. Urodziła się druga córeczka. Zaczęły się problemy finansowe i zdrowotne. Umysł zaczął szaleć, myśli stały się niespokojne; lęk i strach był wszechobecny w każdej sekundzie. Byłem nieufny i podejrzliwy wobec wszystkich. Nieraz płakałem, a umysł pokazywał mi dziwne obrazy które nie były rzeczywistością. Wszystko stawało się moim wrogiem. Żona bardzo cierpiała i nie wiedziała jak mi pomóc.

Myśli były tak natrętne i nie dawały mi odpocząć ani zasnąć. Byłem całkiem innym człowiekiem. Choroba pozbawiła mnie wszystkiego na co pracowałem. Po namowie siostr trafiłem do szpitala w Suwałkach.

Po rozmowie z panią doktor psychiatrą uznano chorobę zwaną schizofrenią paranoidalną. Próbowałem na siłę uciec ze szpitala mówiąc pani doktor że dobrze się czuję. Po 3 miesięcznym pobycie w szpitalu wróciłem do siostry, bo przez chorobę nie mogłem wrócić do żony - co było moją winą. Złożyłem papiery o rentę zusowską. Leki które brałem nie były dopasowane, ponieważ zależało mi na tym aby jak najszybciej wyjść ze szpitala. Po niedługim okresie wróciłem do niego z powrotem, wtedy dostałem nowe leki. Następna hospitalizacja była w 2005 roku wtedy ponownie dostałem nowe leki, które okazały się strzałem w 10. Rozstaliśmy się z żoną po kilku latach przez chorobę. Czas goi rany to prawda. Powoli wszystko zaczęło się układać, może nie zawsze do końca. Spotkałem wspaniałych ludzi którzy pokazali mi drogę. Zacząłem nowe życie i powolne wracanie do zdrowia. To że nikt się ode mnie nie odwrócił sprawiło że stałem się silniejszy. Wszyscy mówili : „Masz się wziąć za siebie, my mamy swoje problemy, masz radzić sobie sam.” Biorę leki i staram się robić wszystko by do końca pokonać chorobę. Spotykam się często z żoną i dziećmi, posiadam przyjaciół na których mogę polegać. Może wygrałem bitwę, ale wojna z chorobą nadal trwa i trwać będzie może nawet do końca życia. Wróg może wrócić, ale tym razem jestem na to przygotowany. Moja rada dla tych którzy chorują i nie dają sobie rady: „walczcie do końca, bo życie jest piękne i tylko jedno”. Leki to nie wszystko ale brać trzeba je systematycznie. Ważną rzeczą jest praca nad sobą. W chorych sercach tli się iskierka. Trzeba ją rozpaścić by zapłonął ogień. Musimy pomóc im wrócić do życia poprzez wspieranie i tłumaczenie że trzeba wysiłku i potu by wrócić do życia i pokonać chorobę. Choć jest to nie raz bardzo trudną rzeczą ze względu na wiek i stan zdrowia chorującej osoby. Tajemnica zdrowia tkwi w nas samych, naszym ciele i umyśle. Kiedy osiągniemy kontrolę nad chorującym umysłem i wpoimy zasady zdrowego życia to już połowa sukcesu. Reszta to życie. Ja nie chcę za życia umrzeć, być tylko rośliną. Póki mam marzenia i je spełniam.

CZUJĘ ŻE ŻYJĘ

Krzysztof P.

Czym jest dla mnie Ośrodek Wsparcia ?

Od roku jestem uczestniczką Ośrodka Wsparcia Pomost. Do ośrodka przyprowadziła mnie mama. Mama o jego istnieniu dowiedziała się od lekarza. Początki były trudne, byłam butna, załamana i nie chciałam nigdzie wychodzić z domu. Przeszłam bardzo wiele, bo nikt mnie nie akceptował wręcz poniżano mnie, nie miałam żadnych koleżanek ani przyjaciół.

W ośrodku nie mogłam się zaaklimatyzować, ponieważ uważałam, że każdy będzie mnie traktował tak samo jak poprzednio. Długo trwało, aż przekonałam się, że może być inaczej dzięki terapeutom i psychologom. Poznałam wielu ludzi, którzy mają takie same problemy jak ja lub podobne i wszyscy razem wspieramy się. Poznałam też przyjaciółkę, z posiadania której jestem bardzo szczęśliwa. Moja przyjaciółka mieszka w mieszkaniu chronionym i często ją odwiedzam. Dzięki odwiedzinom w mieszkaniu chronionym mogę poznać jego strukturę. U nas w ośrodku wsparcia jest wiele interesujących zajęć, dzięki którym można rozwiać swoje zainteresowania, są to np.: język angielski, zajęcia plastyczne, poznawcze, muzykoterapia, zajęcia kulinarne, trening umiejętności społecznych itp. Co dwa tygodnie mamy wyjścia do: muzeum, kina, teatru lub na spacer, wyjścia na kręgle czy bilard. Są też turnusy rehabilitacyjne pozwalające uczyć się i wdrażać w samodzielne życie. Na turnusach odbywają się zajęcia integracyjne typu: ogniska, wieczorki taneczne. Chodzimy również na spacer i zwiedzamy różne obiekty historyczne np. Malbork – Zamek Krzyżacki oraz miasta.

Dzięki Ośrodkowi Wsparcia Stowarzyszenia Pomost moje życie zmieniło się diametralnie. Chce mi się żyć, wychodzić naprzeciw oraz rozwijać swoje umiejętności i zainteresowania. Jestem bardziej pogodna i z ogromną chęcią korzystam z pomocy Ośrodka.

Emilia

Działania destygmatyzacyjne Grupy Wsparcia TROP – wystąpienia w mediach

W poprzednich numerach TROPiciela pisałem o działaniach destygmatyzacyjnych naszej Grupy realizowanych wśród młodzieży szkolnej i akademickiej. Działania tego typu członkowie Grupy

Wsparcia TROP i profesjonalści z Porozumienia na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie prowadzą również w mediach. W latach 2015/2016 uczestniczyliśmy w audycjach:

- Polskie Radio 24 – Program „Przełamać tabu choroby psychicznej”
- TOK FM – odcinek audycji „Transformacja”
- Polskie Radio 24 – Program „Wspieramy osoby po kryzysie psychicznym”

Biorąc pod uwagę te wystąpienia można postawić ostrożny wniosek, że mamy do czynienia z przełomem w mediach, które chcą podejmować temat chorób psychicznych, niechętnie poruszany dotychczas. Jednocześnie istotnym novum jest, że w audycjach występują osoby po kryzysie, jako eksperci przez doświadczenie. Wprost od nich słuchacze mają okazję dowiedzieć się głębokiej prawdy o przeżywaniu choroby psychicznej, o osamotnieniu, o braku zrozumienia przez otoczenie wynikającym głównie z niewiedzy społecznej. Przedstawiciele TROPu zawsze podkreślają, że za sprawą mediów jest szansa przybliżyć wiedzę o tych trudnych chorobach, aby ludzie zdrowi nie bali się chorujących, żeby choroby psychiczne przestały być wstydlive a chorujący na nie, nie byli omijani szerokim łukiem. Aby sieć społeczna chorujących nie ograniczała się do 7-12 osób, tj.: najbliższej rodziny, psychiatry i psychologa oraz funkcjonować w społeczeństwie, w tym uczyć się i pracować.

Zarówno przedstawiciele TROPu jak i profesjonalści z Porozumienia podkreślają w mediach konieczność właściwego wspierania osób po kryzysie psychicznym.

Przedstawiciele Grupy Wspierania TROP opowiadają w audycjach o trudnościach, z jakimi borykali się, szczególnie w pierwszym okresie choroby. Mówią o szoku, niedowierzeniu, wreszcie ogromnej walce, jaką muszą toczyć z tą trudną, przewlekłą chorobą, aby mimo słabszej psychiki w miarę normalnie funkcjonować.

W naszej rzeczywistości z powodu stygmatyzacji

wszystkie te zmagania muszą być ukrywane przed otoczeniem. Występujący w radio przedstawiciele TROPu wyjaśniają, że osoby chorujące psychicznie nie są agresywne, przynajmniej nie bardziej jak reszta społeczeństwa. Jak inni mają swoje życie, swoje pasje i tak powinni być postrzegani w przestrzeni publicznej.

W naszych wystąpieniach staramy się również zwracać uwagę na problem tzw. mowy nienawiści, tj. sposobu, w jaki osoby publiczne, głównie politycy używają określeń „chory psychicznie”, „schizofrenia”, „wariat” w swoich publicznych wystąpieniach. Podkreślamy, że słowa te używane przez polityków i dziennikarzy, którzy nie chcą zrozumieć ich prawidłowego znaczenia, sprawiają ból chorym i ich rodzinom. Odnosi się wrażenie, że chory psychicznie kojarzy się z „oszołomem”. Dla wielu polityków i ludzi mediów, cyniczny i dwulicowy – to schizofrenik. Jest to rażący przykład braku edukacji o chorobach psychicznych i ich leczeniu.

Rzetelny przekaz medialny dotyczący osób chorujących psychicznie, nad którym pracujemy osobiście występując w audycjach radiowych, może wpłynąć na zmianę niechętnego stosunku wobec nas.

Linki do wspomnianych audycji dostępne są na stronie Porozumienia www.czasnaporozumienie.pl.

Mimo trudnej sytuacji życiowej, trzeba uznać, że my - członkowie Grupy Wspierania Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP mamy trochę szczęścia, bo jesteśmy wspierani przez



Emilia

profesjonalistów z Akademii Pedagogiki Specjalnej, władze Miasta st. Warszawy, a nawet Rzecznika Praw Obywatelskich, który w listopadzie ubiegłego roku objął patronatem honorowym Konferencję „Samopomoc i Partnerstwo. Nowe perspektywy we wspieraniu osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego” poświęconą głównie ruchowi samopomocowemu użytkowników psychiatrii. Mieliśmy tam okazję wysłuchać wypowiedzi Pana Dr Adama Bodnara – RPO, który ustosunkował się do polskich stereotypów odnośnie chorych psychicznie. Podkreślił, że są to osoby przesunięte na margines lub wręcz

wykluczone, że piętno „wariata” służy, jako straszak. Opowiedział nad czym pracują, o próbie zniesienia instytucji ubezwłasnowolnienia, żeby nie było możliwości kierowania do aresztu osób z niepełnosprawnością psychiczną. Podkreślał jak bardzo potrzebna jest empatia, zainteresowanie tymi osobami i niesienie im pomocy. Słowa Rzecznika doskonale odzwierciedlają, jaką mamy sytuację.

Jacek

Trybiki

Są różne kryzysy. Ja też mam różne kryzysy. Związane są one z przemęczeniem, depresją, przykrymi słowami, wydarzeniami. Ale ja mam też taki: Zaczyna się przeciążeniem informacjami, bodźcami. Czuję, że w mózgu przepalają się trybiki. Wszystko pracuje na najwyższych obrotach. Mózg rozpala się do czerwoności. Kable się przegrzewają. Czuję, że zaraz rozsądzi mi głowę. Tak się dzieje, gdy zostanę przeładowana bodźcami. Czuję się bardzo źle wtedy. Nie mam przeważnie depresji. Wszystko dzieje się na poziomie mózgu. Iść do Galerii Handlowej, wykluczone. Te światła, neony, reklamy. W gości też nie mogę iść, czytać też nie. Wszędzie napływ informacji. Mój mózg wtedy już ich nie przyjmuje. Zaczyna puchnąć. To bardzo nieprzyjemne uczucie. Trzeba iść więc do psychologa. Tak robiłam. Ale niestety musiałam zaraz wyjść. Wysilek wypowiedzi powodował ból mózgu. Napływanie informacji od psychologa bolało. Nic nie mogłam przyjmować i nic nie mogłam myśleć. To trudny stan, jak sobie pomóc? Szukam wtedy spokoju wyciszenia, oazy. Nie zadzwonię, wyciszam telefon, nie spotykam się z nikim. Najlepiej jak jestem w pół śnie i o niczym nie myślę. Pomaga czasami obecność drugiej osoby, ale nie rozmowa z nią. Prawie milczymy. Gdzieś gra cicho telewizor, patrzę na nudny program. Czasami wychodzę na spacer, ale blisko by nie przejeżdżając przez zatłoczone miasto. W takich chwilach przebywam przeważnie z mamą. Rozmowa jest urywana, spacer powolny. Staram się by nie docierały do mnie bodźce ze świata. Do końca tak się nie da. Przecież muszę mieć kontakt z rzeczywistością by nie wpaść pod samochód i wejść we właściwe drzwi. Powoli się wszystko normuje. Mózg wraca do swoich rozmiarów, a trybiki zaczynają stygnąć. Ulga. Takie kryzysy zdarzają mi się coraz rzadziej, bo nauczyłam się zauważać ich symptomy ostrzegawcze. Wtedy już szukam wyciszenia i mało się odzywam. Przeważnie to pomaga i kryzys się nie rozwija. Co by było gdybym nie radziła sobie z tymi kryzysami. Nie wiem i nie chcę wiedzieć. Są one dla mnie bardzo trudne i zawsze chcę by jak najszybciej się skończyły.

Agnieszka

Światowe Dni Młodzieży

Na przełomie lipca i sierpnia 2016r. odbyły się w Krakowie Światowe Dni Młodzieży. Brałam w nich udział, ale nie jako bezpośredni uczestnik. Śledziłam jak tylko mogłam transmisje w telewizji i przyjechałam do mojego domu łącznie 4 osoby z Brazylii. Dwie z nich to były dwie około dwudziestoletnie dziewczyny. Obie gościłam w domu przed spotkaniem z papieżem w Krakowie. Obie z moją mamą zgłosiłyśmy się, gotowe przyjąć pielgrzymów dwa lata wcześniej. To moja mama, usłyszawszy prośbę o nocleg dla pielgrzymów po zakończonej mszy, zaproponowała byśmy kogoś przyjęły. Wypełniłyśmy ankietę: kogo możemy i na jakich warunkach przyjmując, podałyśmy do nas kontakt. Bardzo się cieszyłyśmy, że możemy pomóc młodzieży. Były oczywiście obawy: w jakim języku się porozumieć, co podać do jedzenia, jak stworzyć miłą atmosferę w domu. Wreście nadszedł dzień przyjazdu. Poszłyśmy pod Kościół. Stanęłyśmy z kartkami, na których wypisałyśmy nazwiska. Wolontariuszka szybko znalazła nasze Brazylijki. Wyglądały na bardzo młode. Tylko jedna z nich mówiła w j. angielskim i to jeszcze słabiej niż ja. Nas szczęście jest Internet. Tam znalazłyśmy stronę, dzięki której się porozumiałyśmy. Wtedy się przekazałyśmy sobie trochę wiadomości o sobie. Jedna studiowała, druga uczyła dzieci. Były u nas dwie noce. Trudno było rozmawiać przy stole. Właściwie porozumiewałyśmy się na migi. Cały dzień zwiedzały miejsca święte w Warszawie i okolicach. Wymieniłyśmy się prezentami i odprowadziłyśmy naszych gości pod Kościół. Były oczywiście pamiątkowe zdjęcia.

Dwie pozostałe osoby odebrałyśmy również z placu przy Kościele. Jedna z nich była Afrykanką, druga miała karnację Europejki. Zupełnie nie podobna do Brazylijki. Również porozumiewałyśmy się przez Internet. Okazało się, że obie są z wykształcenia księgowymi. Jedna wdowa, sprzedając meble, druga szuka pracy. Rozmowa przy stole również była trudna. Wymieniłyśmy się prezentami i po dwóch nocach odprowadziłyśmy obie Brazylijki pod Kościół. Były także pamiątkowe zdjęcia. Z ciekawostek, mogę powiedzieć, że nasi goście bardzo mało jedli i pili tylko kawę. Ostatniego dnia była po wieczornej mszy spotkanie z muzyką i poczęstunkiem.

Moja parafia przyjęła około 1800 pielgrzymów: z Włoch, ze wschodu, Brazylii, Ekwadoru, Chin.

Każdy kraj wykonywał swój taniec charakterystyczny dla swojego narodu. Polacy oczywiście poloneza. Jedzenie było pyszne. Każdy mógł przynieść coś od siebie i tak stoły się zapełniły. Spotkanie skończyło się po godzinie 24.00.

Czy warto było? Tak. Jest Rok Miłosierdzia. Ktoś potrzebował pomocy. Jest napisane w Piśmie Świętym: Mt 25. 35: „byłem przybyszem, a przyjęliście Mnie”. A hasło obecnych Światowych Dni Młodzieży brzmiało: Mt 5.7: „Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią”.



Agnieszka

Moja Droga do Zdrowia

Wiele rzeczy się złożyło na moje dzisiejsze zdrowie tzn. remisję. Cieszę się, że ona nadeszła. Dobre samopoczucie zawdzięczam dobrze dobranym lekom, rozmowom z psychologami, dobrej relacji w rodzinie, koleżankom. Ale największym przełomem mojego życia w chorobie było uczestnictwo w warsztatach terapii zajęciowej. Zmieniło to moje funkcjonowanie. Miałam gdzie iść, mogłam wyjść z domu, czułam się potrzebna. Po dłuższym pobycie poszłam do pracy. Na moje zdrowie miało wpływ wielu ludzi. Zauważyłam, że w szpitalu jest pewna bezradność lekarzy psychiatrów wobec pacjentów. Dają oni leki i rozmawiają. A tu potrzeba czegoś więcej tzn. ciągłej terapii np. przez różnorodne terapeutyczne zajęcia, rozwijanie zainteresowań, gotowanie, sprzątanie, robienie witraży i nauka języka obcego.

Wyjście z domu i poznanie osób, które chcą nam pomóc, i którym bardzo zależy na naszym wyzdrowieniu zmienia życie.

Osoby po kryzysie psychicznym nie tylko korzystają z pomocy, ale też pomagają sobie wzajemnie np. w Grupie TROP, do której należę. Angażowanie się w działalność na rzecz osób chorujących psychicznie uświadamia mi, że pomimo choroby też mogę coś z siebie dać.

Ola

Sokora

Stoi na polu sokora ogromna,

Dokoła czerń i zieleń się ścielą.

Stoi w zielone szaty ubrana,

Zaprasza swym wdziękiem do siebie.

Idź bracie siądź pod jej łonem,

W palącym słońcu w niej ochłoniesz.

Niech wiatr smaga twą twarz,

Ciepłem jej majestatu.

Twoja dusza niech śpiewa,

Myśl twoja niech ulatuje,

Serce twe pragnieniem pała,

Do tego co stworzył i ubrał w przepiękne szaty.

Abyś był rozumiejąc istnienie swoje,

Stał się częścią piękna tego świata.

Bo gdzie znajdziesz piękniejsze chwile,

Niż w łonie matki natury.

Ona cię pokocha i we śnie pod łonem sokory utuli,

Znajdziesz sny przepiękne,

Bo czy od natury jest coś piękniejsze,

Niż świat z betonu i stali nudny i szary.

Mazur

Turnus Rehabilitacyjny

We wrześniu tego roku uczestnicy TROPU, WTZ-u, Ośrodka Wsparcia i inne zaprzyjaźnione osoby, po trudach całego roku, mieli okazję odpocząć i podbudować zdrowie. Tegoroczny wyjazd miał miejsce w pięknej, nadmorskiej miejscowości Stegna, w ośrodku sanatoryjnym „Fala”. Turnus odbył się w dniach od 15.09 do 29.09. 2016r. W dniu przyjazdu zostaliśmy ugoszczeni kolacją. Jeszcze tego samego dnia odbyły się wizyty u lekarza, który zlecił po trzy zabiegi, dla każdego z uczestników. Zabiegi były wybierane z szerokiego wachlarza zabiegów oferowanych przez sanatorium Fala. W zależności na jakie schorzenia się uskarżaliśmy otrzymaliśmy takie zabiegi jak: hydromasaż, kąpiel perełkowa, różnego rodzaju wirówki, fotel masujący lub masaż klasyczny oraz wiele innych. W kilku przypadkach lekarz podjął decyzję o zabiegach relaksujących w przypadku braku wskazań dotyczących dolegliwości somatycznych. Wielkim powodzeniem cieszył się też 25 metrowy basen z jacuzzi wewnętrznym i zewnętrznym, biczami wodnymi i sauną. W ramach pobytu został nam przyznany 5 godzinny abonament, do wykorzystania w dowolnym terminie.

Wielką zaletą usytuowania tego sanatorium był fakt niedalekiego położenia od morza. Wędrując drogą, po około 2 kilometrach docieraliśmy do przepięknej plaży. Według mnie jest to najpiękniejszy odcinek nadmorskiej plaży. Jest bardzo szeroka z bardzo przyjemnym, miłym, białym piaskiem. Dla mnie wielką zaletą był też fakt, iż z naszego ośrodka do plaży można było dojść również przez przepiękny mieszany las. Do dziś wspominam cudowne spacerunki brzegiem morza i pełne przepięknych barw i zapachów spacerunki przez dukty leśne. Osobom które miały trudności w poruszaniu się, ośrodek zapewniał transport nad morze w postaci meksów lub busów.

Należy jeszcze wspomnieć o samej organizacji pobytu naszej 20 osobowej grupy. Mieliśmy dwóch opiekunów, którzy wspomagani byli przez Panią Teresę, pielęgniarkę, jednocześnie opiekunkę jednego z uczestników. Osoby te były nieocenionym wsparciem dla nas. Organizowały i troszczyły się o wszystko!!! Mobilizowały nas do wszelkiego rodzaju aktywności, pozostawiając jednak swobodę w ich wyborze. Wyjścia nad morze, na zakupy, wieczorki taneczne, gry planszowe, gry sportowe i inne. Były dla nas również wsparciem w kryzysowych sytuacjach emocjonalnych. Oj mieli trochę pracy z nami, ale się nie skarżyli.

A wracając do początku. Z Warszawy do Stegny przyjechaliśmy autokarem. Podróż była komfortowa. Dwa postoje po drodze pozwalały rozprostować nogi, posilić się oraz udać się w miejsce odosobnienia. Podróż powrotna wyglądała podobnie.

Sam proces organizacji takiego wyjazdu przez uczestnika jest banalnie prosty. Po naszej stronie jest tylko wypełnienie bardzo prostego wniosku o udział w turnusie rehabilitacyjnym oraz krótkiego skierowania wypełnianego przez lekarza. Sprawą dotyczącą zakwalifikowania się na turnus i uzyskania dofinansowania zajmują się organizatorzy. Opisany wyjazd organizowany był przez Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi "Pomost" ul. Wincentego 85 w Warszawie tel. 22 614 16 38

Turnus jak wszystko co miłe, minął bardzo szybko ale wspomnienia zabiegów w sanatorium, wspomnienia rozległej, urokliwej plaży, szumu fal, zapachu i widoku jesiennego lasu zostaną na cały rok - do następnego razu.

Renata

Czego potrzebujemy, aby zdrowieć?- postulaty Grupy Wsparcia TROP

Generalnie potrzebujemy trafnej diagnozy lekarskiej, dobrze dobranych leków, wewnętrznego przekonania, że leczenie będzie skuteczne pod warunkiem przyjmowania tych leków. Niemniej ważna jest prowadzona równoległe z leczeniem profesjonalna opieka psychologiczna. Wreszcie właściwe wsparcie płynące ze strony rodziny i przyjaciół oraz organizacji powołanych do niesienia tego typu pomocy.

Przechodząc do szczegółów, aby zdrowieć potrzebujemy:

1. Dostępu do profesjonalnej opieki ze strony lekarza psychiatry. Wizyty lekarskie bywają zbyt rzadkie i za krótkie, brakuje partnerskiego traktowania.

2. Dostępu do bezpłatnej i profesjonalnej opieki psychologicznej, która da wiarę w możliwość powrotu do dobrego życia, poprawi relacje z rodziną i innymi osobami najbliższego otoczenia, da poczucie spokoju i bezpieczeństwa, siłę do walki z chorobą, pomoże w definiowaniu realnych celów i ich realizacji.

3. Dostępu do niemedyceńskich placówek wsparcia środowiskowego. Szczególnie ważny jest pierwszy okres po opuszczeniu szpitala, kiedy chory i jego rodzina pozostają najczęściej sami, nie mają wiedzy o funkcjonowaniu ośrodków wsparcia środowiskowego a chory najbardziej wtedy potrzebuje tej profesjonalnej pomocy. Chodzi o to żeby uniknąć sytuacji, kiedy osoba chorująca izoluje się w domu, czasem przez wiele lat, bo nie została skierowana do tego typu placówki. Placówki dają możliwości samorealizacji w ramach terapii w nowych okolicznościach. Pozwala to odkrywać w sobie nowe zainteresowania i możliwości. Dzięki wspólnym działaniom i aktywnościom społecznym uczestnicy zyskują satysfakcjonujące ich efekty, nawiązują przyjaźnie, czują się potrzebni, realizują się twórczo, itp..

4. Wsparcia ze strony rodziny i przyjaciół. Często występują problemy ze zrozumieniem choroby przez najbliższych wynikające z braku szkoleń dla rodzin w zakresie psychoedukacji. W związku z niską świadomością społeczną choroby psychiczne traktowane są w innych kategoriach jak pozostałe choroby (zatajanie, poczucie wstydu, itd.)

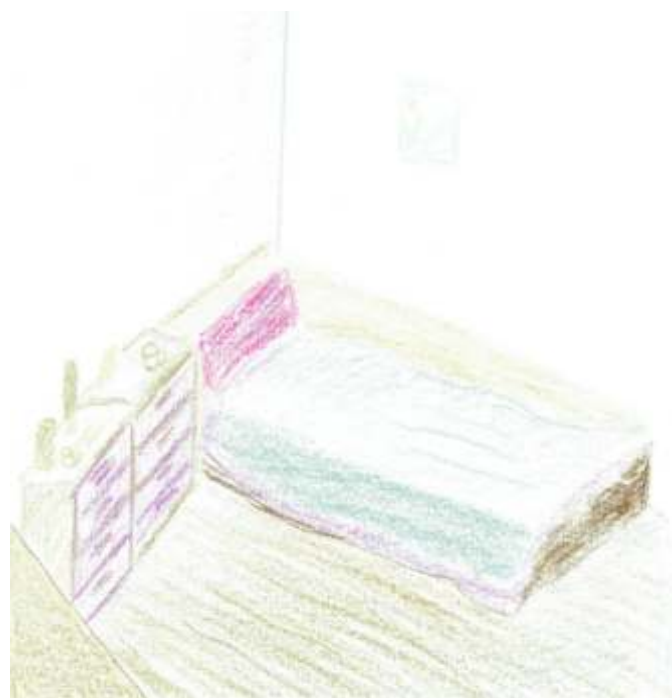
5. Lepszych możliwości na rynku pracy. Praca daje możliwość funkcjonowania w tzw. normalności, poczucie satysfakcji z życia oraz dochody. Aktualnie brakuje pracy adekwatnej do wykształcenia (pracodawcy słysząc o chorobie psychicznej proponują jedynie najprostsze prace, np. sprząatanie). Naszym zdaniem obowiązek zatrudniania osób niepełnosprawnych powinien być egzekwowany zdecydowanie bardziej skutecznie jak to się dzieje obecnie.

6. Przeprowadzenia szeroko zakrojonej, skutecznej kampanii uświadamiającej czym są choroby psychiczne, w tym jak można żyć i pracować chorując. Działania te sprawią, że chorzy i ich rodziny nie będą zmuszeni ukrywać faktu choroby psychicznej. Jednocześnie pracodawcy przestaną obawiać się zatrudniania tych chorych. W realizowanych programach oprócz wiedzy o samej chorobie powinna być nagłośniona informacja o pomocy na rzecz chorych realizowanej przez PFRON i inne urzędy.

7. Lepszego dostępu do informacji o uprawnieniach osób chorych (potrzeba wydawania informatorów aktualizowanych na bieżąco).

8. Podwyższenia rent. Obecnie uniemożliwiają one zabezpieczenie materialne na przestrzeni miesiąca (m.in. relatywnie wysokie koszty przejazdów komunikacją miejską pogłębiają izolację osób chorujących). Grupa Wsparcia dla Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP.

Członkowie Grupy Wsparcia TROP



Ania

Chcę być zdrowa!

Mam świadomość, że wyzdrowienie jest procesem i trwa jakiś czas.

Na początku ważna jest własna decyzja wewnętrzna, że chcę być zdrowa. Chcę obudzić się pewnego dnia i cieszyć się, że nie zmarnowałam swojego życia. Codziennie robię wiele rzeczy dla zdrowia np. mieszkam w mieszkaniu treningowym, uczestniczę w zajęciach WTZtu, niedługo będę pracować, staję na nogi. Z perspektywy czasu widzę, iż to, że dobrze funkcjonuję jest wynikiem wielu działań, także innych osób - rodziny, znajomych, psychologów. Dziękuję im za to.

Jestem szczęśliwa. Większość mojego czasu upływami na zdrowieniu. Czuję, że dano mi drugą szansę. Mogę inaczej, lepiej funkcjonować. To daje mi radość!

Ola

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, Emilia, Jacek, Krzysztof, Ola, Renata**
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

Jeśli chcesz, aby Twój głos został usłyszany, napisz:

biuletyn.tropiciel@gmail.com

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

Mazowsze.
serce Polski