

Moje doświadczenia z chorobą psychiczną

Jestem pod opieką psychiatry od ponad siedmiu lat. Doświadczyłam wiele przez ten czas, a także wcześniej, kiedy nie byłam jeszcze zdiagnozowana. Odkąd pamiętam miałam wrażenie, że ktoś mnie obserwuje, że ludzie śmieją się i szydzą ze mnie. Było to bardzo trudne zarówno dla dziewczynki, jaką byłam, nastolatki, jak i dorosłej kobiety, którą jestem teraz.

W 2009 roku zostałam postawiona diagnoza: schizofrenia paranoidalna. Wydawało mi się wtedy, że ktoś mnie śledzi, prześladowuje, jeździ pod blokiem i mówi coś do mnie, że w domu są kamery. Słyszałam głosy. Wówczas miała miejsce moja pierwsza hospitalizacja na oddziale zamkniętym. W szpitalu myślałam, że ludzie są „podstawieni”, że kręcą jakiś film o moim życiu... Co ciekawe, ja sama nie brałam pod uwagę, iż jestem chora. Rozmawiałam z psychiatrami, którzy mówili mi, że czasami coś mi się wydaje, ordynowali mi leki, a ja wciąż nie wierzyłam...



Las 2017 Agnieszka

Po wyjściu ze szpitala, gdy poszłam na oddział dzienny, myślałam, że to jakaś pomyłka, że wszyscy wokół się mylą, przy czym są „podstawieni” i mówią to, co „ktoś” im każe. Nie brałam pod uwagę tego, że mogę być chora psychicznie, mimo iż zdarzało mi się słyszeć głosy. Po jakimś czasie przestałam brać zaordynowane mi leki, nie mówiąc o tym nikomu. Czułam się zagubiona, bałam się ludzi, wykonywanie wszelkich obowiązków było dla mnie niezwykle trudne. Nie miałam wtedy wsparcia,

byłam osamotniona i zrezygnowana. Każdego dnia czekałam tylko na wieczór, kiedy będę mogła się znów położyć i nie musieć znosić przykrych rzeczywistości.

Mimo to choroba psychiczna nie przyniosła mi jedynie negatywnych doświadczeń. Na oddziale dziennym poznałam wielu wspaniałych ludzi. Nawiązały się tam wieloletnie znajomości i przyjaźnie.

Doświadczyłam tam prawdziwej troski i sympatii ze strony innych. Usłyszałam, że mogę być wyrzucona z pracy, tzn. mam prawo do tego i nie

ujmie mi to poczucia własnej wartości, że mogę się mylić i błędzić, tak jak każdy człowiek.

Mogłam się poczuć zaopiekowana i ważna w oczach innych ludzi. Mogłam też poczuć się wyjątkowa. Przekonałam się, że osoby niepełnosprawne i chore psychiczne są zabawne, wrażliwe i bardzo wartościowe... Ponadto po pobycie w szpitalu psychiatrycznym poczułam, że odbiłam się od dna.

Doświadczyłam przyływu nowej siły i wiary w siebie. Zaczęłam patrzeć ludziom w oczy i stopniowo otwierać się na świat. Odnowiłam stare kontakty. Na jakiś czas przestałam przejmować się drobnostkami. Byłam silniejsza. Odnowiłam też kontakty z krewnymi, moja rodzina zesłała się ponownie... a są to tylko niektóre z plusów mojej choroby.

Siedem lat temu nie myślałam o tym w ten sposób, ale teraz, kiedy mam kontakt z innymi osobami chorymi psychicznie oraz troskliwymi terapeutami z Warsztatu Terapii Zajęciowej na co dzień, mogę przyznać, że wreszcie czuję się jak w domu.

Ewelina

Moja praca

Moja choroba wybuchła w 1996 roku. Byłam wtedy na studiach. Po dłuższym leczeniu zrezygnowałam z nich. Byłam tak chora, że na komisji orzeczono mi I grupę. Nie wiedziałam za bardzo, co się ze mną dzieje. W ośrodku pomocy społecznej chciałam uzyskać jakiś zasiłek a powiedziano mi żebym poszła do pracy. A jak mogłam iść skoro bardzo źle się czułam. Siedziałam w domu. Później, gdy lepiej się poczułam rodzice zadecydowali żebym zaczęła szukać pracy. Znalazłam ją. W pierwszej pracy pracowałam, jako sekretarka 3 miesiące, w drugiej 2 tygodnie też w sekretariacie. Były to prace na wolnym rynku. Nikt nie wiedział w pracy, że się leczę. Wiedziałam, że nie mogę o tym powiedzieć. W obu pracach nie mogłam sprostać obowiązkom. Nie potrafiłam wykonać czasami prostych poleceń. W pierwszej pracy spałam oparta rękoma na biurku, z powodu dużej senności, spowodowanej lekami, w drugiej myliłam telefony i wolno pracowałam. Miałam duże lęki. Nie udało mi się przedłużyć umowy. Było to dla mnie wszystko przykre i trudne.

Zaczęłam, więc szukać pracy chronionej lub na stanowisku dla osoby niepełnosprawnej w firmie na wolnym rynku. Pracowałam w różnych firmach. Czasami sama odchodziłam, bo było mi za trudno albo firmę po prostu rozwiązano. Muszę napisać, że praca to zupełnie inny świat niż świat renty, gdy siedzimy w domu. Często liczy się po prostu wyścig szczurów. Nie dajesz rady, nikt cię nie wspiera, rozwiązują z tobą umowę. Nikogo nie obchodzi, że za niskim efektem pracy kryją się twoje problemy i lęki. Nikt nie zapyta jak ci pomóc. W pracy liczy się tylko by dobrze wykonywać swoje obowiązki. Czasami są oczywiście wyjątki, ale to się chyba rzadko zdarza. Jest jednak dobra strona tego. W pracy liczy się wydajność, prawidłowe wykonanie zadań. Czyli nikogo nie obchodzi, na co mamy wyrobione orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Tak z jednej strony to minus, bo nikt w pracy nie pyta jak nam pomóc byśmy się utrzymali na stanowisku a z drugiej to plus, bo nikt nie wnika w naszą chorobę. Jesteśmy traktowani jak inni pracownicy. Liczy się efekt pracy. Tylko, co jeśli pracodawca nas źle traktuje i zaczyna nas dyskryminować w pracy. Ja zrezygnowałam wtedy z zatrudnienia. A niektórzy pracodawcy nie zatrudniają osób chorych psychicznie. Moja koleżanka szuka od lat pracy na wolnym rynku i nie jest przyjęta do żadnej, bo gdy mówi, że jest chora psychicznie, to kończy się rozmowa o pracę

Pracowałam w około 10 firmach i mam około 12 lat stażu pracy. W pracy na wolnym rynku nie mogłam się utrzymać, pracując w zakładach pracy chronionej czułam się o wiele lepiej. Nie było napięcia i ciągłej kontroli by nikt nie zorientował się, że choruję psychicznie. Choć nie zawsze zakłady te były przyjazne wobec osób niepełnosprawnych. Co było dla mnie bardzo przykre.

Z doświadczenia wiem, że stresująca była nie tylko sama praca, ale i szukanie jej. Znajdywałam w Internecie numer telefonu do pracodawcy i miałam zadzwonić. Musiałam zastanowić się, co mam i jak powiedzieć. Popełniłam błędy. Po kolejnym telefonie byłam tak zdenerwowana, że ręka zastygła mi w powietrzu i musiałam przerwać rozmowy z pracodawcami. Pojawiała się blokada. Lęk. Kolejny telefon to był kolejny stres.

Program Edukator Praw Obywatelskich

W 2014r. Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, we współpracy z Fundacją „Żyjmy Zdrowo” oraz Porozumieniem na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie opracowało i przeprowadziło cykl warsztatów

dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego pt „Edukator Praw Obywatelskich”. W szkoleniu wzięło udział 25 osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego (ukończyły go 23 osoby). Warsztaty miały za zadanie przygotować uczestników do roli specjalistów w zakresie ich praw, jako obywateli. W ramach szkolenia poruszone były kwestie: umacniania, praw człowieka i obywatela, skutecznego udzielania wsparcia oraz wystąpień publicznych przygotowujących do kontaktów z mediami.

Po zakończeniu kursu

przeprowadzono dodatkowe szkolenie dla tych przedstawicieli TROPu, którzy zdecydowali się krzycić idee praw człowieka w środowisku osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Obecnie prowadzą oni spotkania edukacyjne dla osób z tego typu problemami. Prelekcje prowadzone są przez członków Grupy w warszawskich placówkach wsparcia (między innymi Dom pod Fontanną, Środowiskowe Domy Samopomocy, Warsztaty Terapii Zajęciowej) oraz w szpitalach psychiatrycznych. Celem spotkań jest edukacja z zakresu praw obywatelskich, a także przekazanie informacji na temat możliwości korzystania z pomocy Rzecznika Praw Obywatelskich. Edukatorzy w sposób dostępny przekazują najważniejsze informacje dotyczące głównie tego, czym się zajmuje Rzecznik,

Najłatwiej było mi zapytać o pracę, gdy ktoś ze znajomych polecił mi ten zakład pracy. Jednak wtedy też się bałam, bo nie chciałam zawieść.

Praca to zupełnie inny świat. Trzeba się do niej wyszykować. Być zdyscyplinowanym, solidnym, szybkim, ale równocześnie dokładnym. Wykonywać swoje obowiązki niezależnie od tego jak się czuję. Tak to prawda można wziąć zwolnienie lekarskie, gdy zaostrza się choroba, ale przecież nie na długo, bo pracodawca po powrocie może rozwiązać umowę. Znam taki przypadek.

Mi najlepiej pracuje się w pracy, w której zatrudnia się osoby z orzeczeniem. Jestem wśród swoich.

Chciałam poruszyć jeszcze inną sprawę dotyczącą pracy. Zauważyłam, że osoby niepełnosprawne, zwłaszcza psychicznie, pracują przeważnie wykonując proste czynności, jak sprzątanie, praca na produkcji. Powstaje pytanie: czy tylko na to nas stać? A może pracodawcy

w nas nie wierzą i dopuszczają tylko do takich stanowisk? Są pewnie osoby chore psychicznie, które pracują na wysokich stanowiskach, ale to chyba rzadkość. Są też osoby chore psychicznie, które lubią proste prace i trzeba je też wykonywać. Wydaje mi się jednak, że tkwi w nas większy potencjał, niż taki, który okazujemy społeczeństwu. Więc może to my nie wierzymy w swoje możliwości i sprzątnąmy banki lub biura? A może po prostu jesteśmy tak obciążeni chorobą i lekami, że nie mamy siły wykonywać cięższej lub trudniejszej czynności w pracy? Zastawiam się, gdzie jest prawda.

Kluczem jest chyba to, że do każdej osoby niepełnosprawnej potrzebne jest indywidualne podejście i otoczenie dużym wsparciem.



Mazury 2017 Agnieszka

Agnieszka

jak może pomóc osobom chorującym psychicznie i jak się z nim kontaktować. Na początku każdego spotkania Edukatorzy mówią o przebiegu szkolenia, które odbyli oraz o historii instytucji Rzecznika Praw Obywatelskich w Europie i w Polsce. Podkreślana jest przychylność i zaangażowanie Rzecznika w pomoc osobom z problemami natury psychicznej. Następnie Edukatorzy podają przykłady naruszania praw obywatelskich i proszą zebranych o podanie podobnych przykładów z ich życia, co w efekcie wywołuje interesującą dyskusję z uczestnikami. Często już w toku dyskusji wyłonione zostają sprawy wymagające interwencji Rzecznika. Słuchacze relacjonują przykładowe sytuacje z życia, kiedy mieli poczucie, że ich prawa i wolności były naruszone. Sprawy dotyczą najczęściej dyskryminacji w pracy, złego traktowania w trakcie załatwiania spraw urzędowych czy lekceważącego podejścia personelu do pacjentów na oddziałach psychiatrycznych.

Po dyskusji Edukatorzy informują jak korzystać z pomocy Rzecznika Praw Obywatelskich, tj. o możliwości rozmowy bezpośredniej w przypadku, gdy zainteresowani czują, że ich prawa są naruszane i możliwości składania bezpłatnych wniosków. Przekazywana jest też wiedza o funkcjonowaniu bezpłatnej infolinii do Biura Rzecznika, którą obsługują doświadczeni prawnicy informujący o przysługujących obywatelom prawach i możliwych sposobach postępowania. Wszyscy uczestnicy spotkań otrzymują ulotki Rzecznika z podstawowymi informacjami jak i kiedy korzystać z jego pomocy, mają też możliwość zgłaszania przypadków łamania ich praw członkom TROPu, którzy pomagają w przekazaniu spraw Rzecznikowi.

Tego typu spotkania edukacyjne są niezwykle potrzebne w środowisku osób doświadczających kryzysu psychicznego, ponieważ jest to grupa szczególnie narażona na różnego rodzaju dyskryminacje i łamanie praw. Zadaniem przedstawicieli TROPu realizujących Program Edukator jest ochrona tych osób poprzez edukację o ich prawach i możliwych formach pomocy. Jest to innowacyjny projekt edukacyjny, który udaje się realizować dzięki wsparciu instytucji, ale przede wszystkim dzięki chęciom,

wytrwałości i ciężkiej pracy absolwentów programu Edukator Praw Obywatelskich.

W Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich działa linia telefoniczna dla obywateli, którzy chcą **uzyskać informacje** lub **złożyć skargę**. Pracownicy Infolinii udzielają informacji o przysługujących obywatelom prawach oraz wskazują możliwe sposoby postępowania.

Numer Infolinii: 800 676 676

Połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz telefonów komórkowych

Jacek

Jesienny Dzień

Jesienny dzień smutny i poszarzały.

A mój organizm ciężki i obolały.

Boryka się ze smutkiem bólem i złością

A mimo wszystko nasiąknięty jest miłością

Czasem słońko z za chmur wyjdzie

Nieśmiało poświeci trochę ogrzeje serce ale to mało

Złotą poświatę na liściach składało

Radość kolorom i życie dało.

Ptaki szczęśliwe zaczęły gawędzić słońce dało

Posiedzieć na gałęzi a nie zrzedzić,

Nasyciło od żółtych po brąz jesień na koszt zimy wstępuje wciąż.

Emilia

Czas

Pisząc ten artykuł pragnę oddać hołd czasowi, który jest materią niewidzialną i nieodgadnioną. Czym jest czas? Zastanawiając się nad tym, jest ogromną siłą, która włada naszym życiem. Bo każdy obowiązek i zadanie musimy wykonać na czas. Nieraz gonią nas sekundy i minuty, bo brakuje nam czasu na wszystko. Przede wszystkim na odpoczynek oczywiście nie każdy. Czy czas ewoluował, zmienił swoje wartości; które mierzymy w obecnych standardach. Świat i nasze życie ewoluje codziennie. Zmienia się codzienny porządek i rozkład, tworząc nowe struktury naszego życia i jego wartości. Patrząc z perspektywy mojego życia prostego i szarego człowieka pytam: Czy czas ewoluował? Czy kiedy na Ziemi powstało życie, może godzina miała 100 sekund, a doba 30 godzin? Cały wszechświat się zmienia, nasze życie; nic nie stoi w miejscu.

Czas rządzi naszym życiem. Im dłużej żyjemy, tym bardziej zastanawiamy się nad życiem. Ile godzin nam zostało? Mierzymy odległości w kosmosie, galaktyk, komet, różnych ciał niebieskich w odległości lat świetlnych. Czy jest gdzieś granica czasowa? Nie wiadomo. Bo czas ewoluuje, przeistacza się i nie kończy. Nieraz coś robiąc bądź myśląc mam odczucie, że już to kiedyś robiłem. Czy to psikus czasu? Mierzymy i robimy wszystko na czas i w czasie. Dlaczego przyzwyczailiśmy się, że doba to 24 godziny, że tydzień to 7 dni, a rok to 365 dni? Bo tak jest wygodniej i łatwiej, sterować czasem w naszym umyśle. Tysiące lat temu budowano ogromne budowle takie jak piramidy; zbadano czas i ułożono kalendarz. Oznaczono kosmos i gwiazdozbiory. Po co? By określić czas i jego wartość i następujące cykle na ziemi. By ujarzmić czas i kontrolować, co następuje. Każda pora roku i jej zmiany, które są niezmiennie od tysięcy lat. Wielcy tego świata badali od tysięcy lat czas i jego wartość. Budując piramidy określono liczby ϕ i π . Czy świadomie? Może i tak, a może to był czysty przypadek, który dziś stał się faktem. Boimy się, kiedy jest ciężka choroba i lekarze dają nam czas. Przeraza nas on i powoduje lęk, że przemijamy, że mało zostało czasu na marzenia. Nie naprawimy swoich błędów, że to koniec. Czas może być straszną, obezwładniającą miarą życia lub słodką radością. Czy czas ma nieskończoną miarę w kosmosie i naszym życiu? Póki żyjemy będziemy go mierzyć tak samo nawet za 1000 lat. Jeżeli świat przetrwa. A może stanie się coś, co spowoduje skurczenie się czasu. Krótsze pory roku, wszystkie miary i standardy ulegającej znacznej zmianie. Po mojemu wszystko jest możliwe, bo czas, nasze życie i ostatnie sekundy nie należą do nas. Mając naście lat, pracując w polu, dzień był bardzo długi i wydawało się, że nie ma on końca. Czas leciał powoli i człowiek młody czekał na 18 lat, by móc stanąć o swoim życiu. Teraz mając 48 lat wydaje się, że dni i czas bardzo się skurczyły. Może mikrosekundy w moim życiu giną, a czasu coraz mniej odciskając na nas swoje piętno. Czas i przestrzeń czasowa to nasze życie, w którym się poruszamy, żyjemy i oddychamy. Gdy będzie czas na wszystko, co robimy i przestrzeń, w której się poruszamy to będzie nasz świat. W kosmosie zwie się on Ziemią. Czas określi jej istnienie i nasz byt,

gdyż nieuchronnie idą zmiany klimatyczne. Spowodowane są one przez bezmyślność człowieka i pragnienie władzy nad światem. Technologia i maszyny powodują, że robimy wszystko szybciej. Po co? Po to by człowiek był bardziej wydajny w ramach czasowych. Wszystko trzeba robić szybciej i sprawniej, bo czas goni czas.

Krzysztof

Odpoczynek

Bardzo odpowiada mi odpoczynek w towarzystwie przyrody. Jest to dla mnie płaszczyzna gdzie mogę wypocząć, naładować akumulatory i zdystansować się do problemów i świata. Na tej płaszczyźnie są oazy. Mam swoje ulubione, choć lubię wszystkie. Jedną z nich jest moja działka. Jeżdżę na nią jak tylko mam wolny czas. Działka mieści się w lesie pod Warszawą i stoi na niej mały domek. Domek ma wszystkie wygody a okolica jest piękna. Lubię tam przebywać. Jest cicho. Wokół las. Słychać tylko śpiew ptaków. Co bardzo koi. Jest jezioro z kąpieliskiem i wiele ścieżek gdzie można jeździć rowerem. Jest kilka otwartych ośrodków ze swoimi atrakcjami. Za płotem mieszka sąsiadka, do której z moją mamą chodzimy na herbatkę. Innym miejscem gdzie lubię przebywać jest Puszcza Kampinoska, którą odkryłam kilka lat temu, gdzie z ze znajomymi zaczęliśmy chodzić na spacer. Często chodzę też na spacer do lasu Kabackiego, Łazienek i Parku Arkadia przy Królikarni. To są miejsca najbliższe mojemu domu. Lubię też jeździć rowerem, szczególnie na trasy znajdujące się poza Warszawą. Oczywiście odpowiada mi też odpoczynek nad morzem. Bardzo lubię leżeć na plaży i grzać się w słońcu. Aż do momentu, gdy mam dosyć. Wtedy wchodzę w morze lub ruszam brzegiem morza na spacer. Dlaczego tak bardzo lubię kontakt z przyrodą i odpoczynek wraz z nią? Nabieram siłę, gdy idę do lasu. Zmęcę się inaczej niż w mieście, czy przy myśleniu. Wysilek ten pozwala rozładować złe emocje, uwolnić się od nich. Całe napięcie schodzi ze mnie. Głowa staje się lżejsza i lepiej się myśli. Organizm jest dotleniony. Problemy nabierają innej wielkości, a jeżeli idę z kimś to zawsze można o czymś ciekawym porozmawiać. Bardzo często, podczas spacerów przychodzą mi

do głowy najlepsze pomysły. Co w życiu zrobić, jak rozwiązać jakiś problem. Przyroda ułatwia mi też kontakt z Bogiem. Wtedy bardziej odczuwam Bożą Obecność. A gdy jestem w górach, zdaję sobie sprawę, jaki człowiek jest mały w porównaniu z masywem górskim i potęgą Boga. Czasami mam wrażenie, że przyroda to jakaś osoba, która otula mnie swoim płaszczem. Zapewnia ciepło i poczucie bezpieczeństwa. Dotyka swoim słońcem i wiatrem. Fakt czasami jest brzydka pogoda i pada deszcz, jest siny wiatr, czasami burza. Ale ja lubię i takie zjawiska. Jest w nich coś fascynującego. Choć czasami przynębiającego. Siedzę wtedy w domu. Gdy jest burza bardzo dobrze śpię, choć trochę się jej boję. Silny wiatr, gdy jest ciepły, jest bardzo przyjemny. Ociepla mnie sobą. Po deszczu jest zawsze rześkie powietrze. A gdy wyjdzie słońce, to czasami pojawia się tęcza. Wszystko to jest bardzo piękne. Lubię kontakt z przyrodą. Wiele od niej czerpię.

Agnieszka

Moje miejsce we Wszechświecie

Kiedyś żyłam na orbicie z dala od ludzi. Gdzieś na dalekiej planecie. Małej i niezaludnionej. Czasami miałam gości. Ale właściwie żyłam sama. Co raz rzadziej moją planetę odwiedzali inni. Był czas, że moja chata opustoszała. Z mojej planety gdzieś daleko widziałam Ziemię. Tam było mnóstwo ludzi. Żyli w pędzie ścisku i pośpiechu. Wyścig szczurów. Nie ciągnęło mnie tam. Czasami było mi dobrze na planecie. Byłam sama i nikt nie mówił co mam robić. To było dobre na krótki czas. Potrzebowałam bowiem ludzi i jakiegoś zajęcia, do którego chętnie wstawałabym z łóżka. Przyszedł czas. Zaczęłam przylatywać na planetę Ziemia. Co racz częściej. Najpierw dostałam leki, by wyjść z mojej chatki. Później zostałam prezesem klubu zrzeszającego osoby chore psychicznie i ich przyjaciół. Zobaczyłam, że kontakt z drugim człowiekiem może być uzdrawiający i przynosi satysfakcję. Moją planetę zaczęli odwiedzać inni. Niekoniecznie z planety Ziemia. Statki lądowały i odlatywały. Ludzie brali ode mnie co potrzebowali, a ja za to zyskiwałam lekarstwo na samotność byłam prezesem około 6 lat.

Czułam się potrzebna. Organizowałam czas wolny, imprezy, brałam udział w zajęciach i wyjazdach letnich. To był fajny czas. Pomagała mi załoga z mojego statku, która skompletowała się z mieszkańców innych planet. Czasami trzeba było zasięgnąć rady od osób z innych Galaktyk. Odbywały się więc zebrania, konferencje psychiatryczne, pikniki zdrowia psychicznego, Kampanie Schizofrenia Otwórzcie Drzwi. Moja planeta się zaludniała. Czasami byłam zmęczona i przepracowana. Brałam wtedy zwolnienie lekarskie lub rezygnowałam z pracy. Jednak na planecie musiałam z czegoś się utrzymać. W sąsiedniej chacie, na mojej planecie, mieszkali rodzice.

Wspierali mnie jak mogli. Częściowo się usamodzielniałam. Pomyślałam o wykształceniu. Poszłam do studium handlowego a później na studia. By lepiej zrozumieć gości na mojej planecie. Chciałam też poznać siebie i inne Galaktyki. Wiedza pozwoliła mi wiele zrozumieć a ćwiczenie umysłu wyćwiczyło pamięć i myślenie. Ziemia stała się bliższa a ja do ludzi bardziej otwarta. Przyszedł czas, że odeszłam z klubu. Moja planeta na jakiś czas trochę opustoszała. Jednak znajomości zawarte w klubie zostały podtrzymane. Spotykamy się do tej pory na różnych planetach, Galaktykach i w kosmosie. Są to wspólne wycieczki, imprezy, wyjazdy letnie. Wytyczyliśmy nowe szlaki i odkryliśmy nowe planety. Zwiedzamy kosmos i odkrywamy jego piękno. Umarł mój tata, mama przeszła na emeryturę. Otworzyłam przed nią drzwi mojego serca. Dobrze wie na czym polega moja choroba. Czasami trzeba lecieć na planetę Ziemia i szukać pomocy u lekarza lub na oddziale. Mieszkamy razem na mojej planecie. A teraz ruch na nowo się zaczął. Trafiłam do Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego Trop. To nie tylko lekarstwo na samotność ale i szansa by zmienić coś w naszej Galaktyce. My chorzy psychicznie jesteśmy czasami dyskryminowani. Więc gdzie jest miejsce dla nas? Czy tylko na odległych planetach, na obrzeżach kosmosu, gdzie prawie nikt nie zagląda? Myślę, że naszym zadaniem jest odwiedzać inne planety, by pokazać, że jesteśmy tacy sami jak inni w tej Galaktyce.

Agnieszka

Choroba i wiara

Czym jest wiara? Rzeczą nie namacalną, niezgłębianą i nieraz niepojętą. Czy trzeba wierzyć w Boga, w jego nadprzyrodzoną moc? Wiara jest dla każdego, bez wyjątku. Lecz jest pytanie kiedy ją poznajemy i kiedy ona do nas przychodzi. Świat chrześcijański wierzy w moc potęgi Boga i Jego Syna. Czy mamy wierzyć na siłę dla naszej przekory? Otóż nie. Wiara z przekory jest bez sensu. Świat chce poznać rzeczy nadprzyrodzone. Szuka cały czas, próbując by stała się faktem namacalnym. Osoby te przyjmują tę rzecz jako szczerą wiarę. Choć nie widzą i nie dotykają, lecz wierzą. Chodzi właśnie o to że wiara musi być ze szczerego przekonania w moc Boga. Wiele osób chorych chodzi do kościoła dlatego by doznać cudu, lepszego samopoczucia. Nieraz w chorobie psychicznej i wychowaniu przez rodziców w wierze chrześcijańskiej doznają uczucia radości. Kiedyś się wszystko zmieni i będzie lepiej. Choroba opuści, niemoc i bezsilność staną się mocną podporą ludzkości.

Czy ja wierzę? Tak bardzo wierzę, w moc Boga! Wiara nie przyszła do mnie od razu, trzeba było na to trochę czasu. Mimo tego złego co się wydarzyło nie poddałem się. Wierząc że tak musi być i tak chce Bóg. Moje słowa dla niektórych mogą stać się bez sensu i banałem, lecz też w moim życiu stało się wiele dobrych rzeczy. Nie ma cudów. Nie straciłem dzieci, poznałem takich ludzi, nie tylko zdrowych ale również chorych, tak jak ja na schizofrenię paranoidalną. Czas pokaże czy moja wiara jest silna, nie przyjdzie czas słabości i cierpień. Wierząc w Boga przyjmujemy jego dekalog, co czyni nas dobrymi ludźmi. Prawa Boże są proste, nie tak jak prawa ludzi spisane na tysiącach stron tworząc prawa i paragrafy.

Jeśli nawet ktoś nie wierzy, a jest dobrym człowiekiem mądrym i roztroptym, chce czy nie ma tę wiarę.

Dobro ponad wszystko. Wiara jest dobra. Osobom chorującym psychicznie jest ciężko nieraz skupić się na modlitwie, a tym bardziej na mszy św. Myśli są rozbiegane i nie mają nic wspólnego z wiarą. Lecz jest siła która popycha do wiary. To że są chorzy to nie znaczy że nie ma w nich miłości i wrażliwości. Modlitwa poranna i wieczorna stała się dla mnie ogromną łaską i nadzieją. Witam dzień pacierzem i kończę dzień modlitwą. Chce oddać Bogu dziękczynienie za

każdy przeżyty dzień mojej drogi tu na ziemi. Przez tysiące lat wierzone w moc nadprzyrodzoną i na tego który włada światem, życiem i śmiercią. Czy wierząc w to możemy przedłużyć czas życia i zmienić świat? Możemy lecz jest jeden warunek wiara i wytrwałość. Nagrodą życie po śmierci w lepszym świecie jeżeli w to wierzymy. Tysiące lat temu składano ofiary ze zwierząt, a nieraz z ludzi. Dlaczego?

Bo była ta sama wiara która jest teraz, wojny i nienawiść. Powodowało to powstawanie nowych religii. Nieraz burząc cały porządek świata. Czy robi to Bóg? Nie to my ludzie, przez

naszą pychę i nienawiść i brak pokory unicestwiamy samych siebie. Mamona stała się Bogiem dla ludzi, a walka o przetrwanie codziennym chlebem.

MAMY WOLNĄ WOLĘ I OD NAS ZALEŻY JAKI BĘDZIE ŚWIAT BO LUDZIE DLA SIEBIE STAJĄ SIĘ WILKAMI W OWCZEJ SKÓRZE.

Krzysztof



Emilia

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, Ewelina, Jacek, Krzysztof**

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.trop@gmail.com



Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa pod patronatem Rady Wydziału Stosowanych Nauk Społecznych Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

Biuletyn powstał dzięki dofinansowaniu przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

