

Zakazana miłość

Czym jest miłość? Uniesieniem, ciepłem serca, miłym uczuciem czy też naszym przetrwaniem gatunku ludzkiego. Dla kogo jest ona dozwolona?

Chcę poruszyć temat, który może być drażliwy, ale jakże to prawdziwe i obecne w naszym życiu. Piszemy o naszych chorobach, lękach, strachach, bezsilności i niezrozumieniu. Chcę napisać że przeżyłem prawdziwą miłość. Pierwszą i najpiękniejszą, której owocem są dzieci; lecz moja choroba położyła tę miłość na samo dno.



Bagna Kampinowskie. Agnieszka

Dlatego zadam wam pytanie, niby proste a jakże trudne: Czy chorzy psychicznie mogą kochać i być kochanymi? Tworzyć rodziny i egzystować w społeczeństwie? W którym priorytetami są pieniądze, stan posiadania, zdrowie i zapewnienie dostatniego życia. Na pewno zasadą nie jest że chorzy psychicznie mogą mieć chore dzieci. Choroby psychiczne są nieraz nabyte przez problemy i trudne życie, nienadążanie za jego standardami, czego sam jestem przykładem. Mimo mojej choroby psychicznej czyli schizofrenii, moje dzieci rozwijają się normalnie, uczą, pracują i są inteligentne, ale też plusem jest to że moja żona (była) umiejętnie je prowadzi w czym ją wspieram i jej pomagam. Mając doświadczenie choroby

wiem co mogę im przekazać wartościowego i przed czym ustrzec. Nie mogą to być nakazy i zakazy, lecz słowa proste które nie drażnią i nie irytują. Wielu z moich przyjaciół chorych psychicznie chciałoby mieć tę drugą połówkę, bo w każdym ciele chorego czy zdrowego pragnienia są takie same. Są też tacy którzy mają dzieci i też są zdrowe, mimo choroby. Człowiek jest istotą społeczną i musi żyć w stadzie. Pragnienia takie jak miłość i seks nie są tylko dla wybranych osób. Problemem jest obopólne zrozumienie i wspieranie się nawzajem. Na ile ich siła i nerwy oraz tolerancja przetrwają próbę czasu. Kiedy patrzę na nich widzę w nich nieraz duże pokłady miłości, kobiety do

mężczyzny i odwrotnie. Nawet w chorobie i zdrowiu miłość musi być do końca, bezgraniczna i pełna wiary; bez tego jest skazana na zagładę. Ludzie silni i zdrowi nieraz myślą, że małżeństwa lub pary chore psychicznie mogą mieć tylko chore dzieci. Lecz wiele razy bywa tak że ludzie zdrowi i wykształceni też mają chore dzieci z różnym upośledzeniem umysłowym (błąd w genach). Choć jest to trudne do wytłumaczenia, ze względu na różne stadium choroby. Nie zabierajmy nikomu miłości bo jest piękna i to ona stworzyła ludzkość. Po co mam kogoś na siłę umoralniać pisać o tym że zjadłem wszystkie rozumy. Chcę pisać o

rzeczach z goła prostych, gdzie czytając ten artykuł przez naszych czytelników chcę przekazać wartości ludzkie, proste jakże miłe. Są przypadki że jeden z małżonków jest chory psychicznie i trudno się z tym pogodzić. Mimo tego cierpienia są razem do końca, na dobre i złe. Czy to nie piękna miłość? Wszystko można tylko trzeba wyrozumiałości i zrozumienia uczuć chorej osoby. Czasem ta zdrowa osoba, jest prawdziwym psychiatrą i ekspertem we wspólnym życiu z chorym psychicznie. Ile potrzeba do tego cierpliwości, siły woli, i że tak powiem Bożej miłości? Kiedy kochamy to ta osoba jest najpiękniejsza, najmądrzejsza i w ogóle wszystko naj. Lecz najgorszą rzeczą jest to że czasem miłość wygasa powoli. Problemy ją zabijają, staje się udręką dla wielu osób. Wyrzucanie sobie nawzajem błędów i niemiłych uwag staje się codziennością. Miłość staje się kultem, kiedy szukamy nowej miłości i znowu tej samej naj. Głupota, bezmyślność czy też nasza ciemna strona ludzkiej natury; po co brać odpowiedzialność za rodzinę gdyż młodsza partnerka jest atrakcyjniejsza niż kobieta której przyrzekaliśmy miłość.

Dlatego pisząc ten artykuł myślę o chorych psychicznie, czy mogą być razem, kochać i współżyć? **Błagam i mówię, piszę nie zabijajcie miłości bo ona z czasem upomni się o swoje. Nie patrzając czy jesteście zdrowy czy chory.**

Krzysztof

Wiersze Ewy

Drzewo

*Drzewo jest duże czasami małe liście z niego lecą,
więc jest mało doskonałe, ale za to konar ładny,
lecz gdy się bliżej przyjrzyjiesz jest owalny widzisz
te dziury to korniki długo nie postoi jedzą go za
jakieś trzy godziny nagle wiatr powiewa liści
niema drzewa nie ma widać było trochę stare
no pewnie, bo przecież z takim konarem.*

Myśli

*Myśli biegną tu bez końca do nieba do słońca.
Myśli różne najróżniejsze i te małe i te większe i te
większe i te małe z przemyśleniem czasem
doskonałe.*

Czy to prawda, że myślenie boli?

Że myśli martwią bez powodu?

*Czy myśli sprawiają szczęście jakieś nie wiadomo,
bo kto się przyzna do myśli nieczystych lub myśli
wręcz nie oczywistych? A ja myślę sobie, że lepiej
jak z myślami nic nie zrobię.*

Lato

*Lato minęło bardzo szybko. Jak strumień pędzony
przez skały? Spędzone wakacje w Małym Cichym
były fantastyczne wręcz doskonałe.
Kąpiel w potokach, stanie na rękach w wodzie,
spacer przez las, szosą, drogą, do linami,
pod górę, krzakami.
I w Zakopanym przez kilka godzin pamiątki
zakupione. Zdjęcia, filmy na aparacie.
Nocna podróż busem do domu. Co dobre się
kończy bardzo szybko? Mija lato i wakacje. Ale w
następne wakacje wyjadę do Małego Cichego na
tę stancję i mile spędzę następne wakacje.*

Motylek

*Motylku ty mój maleńki, ty słodki i przepiękny
malutki i delikatny, ty drobny, ty marny. Z kokonu
się ulepiłeś, potem się w motylka skrzydlatego
przemieniłeś. Siadasz na kwiatkach polnych,
czujesz się piękny wolny. Malutki jak mały
kamyczek a lekki jak piórko jak listek. Lecz krótki
twój żywot motylku. Motylek ten jest piękny ktoś
mówi a on tego nie słyszy i w mroku nocy się gubi.*

Moje członkostwo w Warszawskim Domu pod Fontanną

Od 15 lat jestem członkiem Warszawskiego Domu pod Fontanną. Jest to Koalicja na Rzecz Zdrowia Psychicznego, mieszcząca się w Warszawie przy ulicy Nowolipki 6a. Tam lubię spędzać czas dobrowolnie. Kiedy pracowałem, przychodziłem codziennie do klubu i brałem udział w poszczególnych zadaniach na terenie Domu – Klubu. Istotnym i zarobkowym zadaniem klubu jest możliwość brania udziału w Zatrudnieniu Przejściowym, gdzie podejmowałem się pracy kuriera.

Mało tego przebywałem w klubie codziennie, to na dodatek każdego dnia do momentu zamykania Domu – Klubu. Zajmujemy się też promowaniem Domu – Klubu na zewnątrz. Promujemy się na Korowodzie Wolskim i na Kercelaku. Jesteśmy certyfikowanym Domem – Klubem. Ostatnio interesują mnie inne Domy – Kluby, zarówno doświadczone, jak i nowo powstałe. Mamy profil na facebooku. Bardzo sobie cenię miłą i pogodną atmosferę, choć wiem, że przy dzisiejszych czasach z tym nastrojem bywa różnie. Wydaje mi się, że w wielu przypadkach jest potrzebna silniejsza motywacja, zachęta do współpracy i zrozumienie jeden drugiego.

Najlepiej jest współpracować we własnym gronie towarzystwa i stworzyć większe zgranie zespołu do wykonania jakiegoś celu. Zatem jest potrzebne współzarządzanie klubem, które pozwoli na wybór osoby, lub osób, z którymi chciałoby się pracować, niezależnie, czy to członek, czy pracownik.

Droga przez mękę

Mam na imię Zosia. Urodziłam się w Stalowej Woli, w niedużej wiosce w 1938 roku. Wkrótce po 3 latach rozpoczęła się druga wojna światowa były to ciężkie czasy z wychowaniem rodziny, było ośmioro dzieci i dwójka rodziców. Były problemy z wychowaniem i utrzymaniem rodziny. Dwoje rodzeństwa w bardzo młodym wieku czyli jako dzieci zmarło na choroby związane ze słabym układem odpornościowym czyli zapaleniem płuc. Cały okres wojenny spędziłam w Starej Woli. Na domiar złego w wieku 13 lat z mojego życia odeszła moja mama. Chodziłam do szkoły podstawowej kończąc 7 klas. W wieku 14 lat zamieszkałam u rodziny żydowskiej która była mi obca i mieszkała w Falenicy. Traktowali mnie bardzo dobrze. Mając 16 lat podjęłam pracę w Falenicy w hucie szkła, w tym czasie wyszłam za mając oraz zaszłam w ciążę. Mąż miał z tego powodu skróconą służbę wojskową. Urodziłam dwoje dzieci mieszkając w Radości pod Warszawą w bardzo trudnych warunkach sanitarnych. Mąż podjął prace w tartaku drewna i w niedługim czasie dostaliśmy mieszkanie na Bródnie. Kiedy dzieci wyrosły i

skończyły szkoły podjęłam prace w mennicy państwowej. Życie małżeńskie było spokojne i ustabilizowane. Po kilku latach poszłam na emeryturę. W niedługim czasie zachorowałam na różne choroby co spowodowało lęki tworząc depresję lękową. Mając dobrą opiekę lekarską i biorąc odpowiednie leki pokonałam depresję. W niedługim czasie przyszła nowa choroba która jest tak samo straszna i przynosi cierpienie. Tak zwany udar i chorobę serca, lecz dzięki Bogu nie przykuła mnie ona do łóżka. Z pomocą przyszła mi córka i jej mąż którzy cały czas się mną opiekują. Mimo choroby uczęszczam do klubu „Promyk” gdzie jest stały kontakt z ludźmi. Syn przywozi mnie do klubu i każdego wieczoru odbiera. Mimo mojej choroby i wieku chce być silna oraz szczęśliwa do końca. Do klubu uczęszczam już ponad 20 lat. Za staranie się dla klubu i uczestniczenie w jego istnieniu otrzymałam wiele dyplomów. Życzę wszystkim młodym ludziom powodzenia, zdrowia, pieniędzy i uporę do pokonania słabości.

Zosia

Ciekawa Historia Schizofrenii

Historia ta nie jest prawdziwa, ale może się przydarzyć każdemu. Opisuje ludzi oraz ich problemy, z którymi, borykają się, na co dzień, a więc zapraszam do przeczytania tej, zagadkowej oraz dosyć interesującej historii.

Był sobie człowiek, który pewnego dnia zrozumiał, że jest bardzo chory, ale nie na taką zwykłą chorobę tylko psychiczną chorobę schizofrenię. Lekarze mówili i debatowali, że przy braniu tylu leków i w stanie, jakim jest zostało mu jeszcze ostatnie 10 lat życia, a miał on lat 39 na swym karku i chorował od 17 roku życia. Myślał o tym dość poważnie nie wiedząc, czemu, myślał o samobójstwie przy stanie, w jakim się znalazł, czyli (zwidach, codziennym okaleczaniu się papierosem, cięciem robieniem sobie krzywdy tzw. sznytów). Lekarze byli bezsilni. Mówił, że po śmierci nie ma nic..... I będzie wolny. To wkrótce miało się zmienić, czy naprawdę? Nie wiadomo do końca, ale on w to prostu nie wierzył, że są piękne miejsca, piękne rzeczy i piękni ludzie nawet z tymi samymi problemami, co i on sam.

ROZDZIAŁ 1

Przybliżymy tą postać. Choć jest po części fikcyjna. To Sebastian, który po mimo swych ran na ciele i w duszy był przystojnym mężczyzną. Od swoich najmłodszych lat, był silny, już w wieku 15 lat chodził na siłownię, ćwiczył i zajmował się tym, co kochał podnoszeniem ciężarów, oraz dziewczyną Kasią, która była jego pierwszą miłością. Kasia kończyła właśnie 18 lat. Ale wracając do Sebastiana.... Gdy Sebastian przekroczył 16 lat coś się stało z jego miłością Kasą - zginęła, w wypadku, samochodowym, a on wpadł w depresję, którą stwierdzili mu w szpitalu w Warszawie. Potem następny pobyt (widział zjawy). W wieku 17 lat u Sebastiana stwierdzono schizofrenię paranoidalną. Po wyjściu ze szpitala był jakiś nieobecny nawet rodzina, bliscy jego nie mogli mu pomóc, a więc pobyty w szpitalach, zmiany leków – na silniejsze, zastrzyki i elektro – wstrząsy nie dawały rady. Nie chodził tak jak dawniej, na siłownię, zmarniał i poddał się chorobie, co będzie dalej?

Brak odpowiedzi, na to pytanie, które od zawsze go nurtowało?

ROZDZIAŁ 2

Wchodzenie w dorastanie, magiczne 18 lat. Wtedy Sebastian czuł się lepiej poznał nową miłość o imieniu Zosia była ona w jego wieku. Skończyli razem liceum i poszli na studia prawnicze razem po studiach znaleźli pracę. Wzięli ślub. Ona była wspaniałą prawniczką, a on pracował w biurze prawniczym razem ze swą żoną Zofią. Wyjechali w podróż do Francji. Tam zwiedzali Wieże Eiffla i Łuk Triumfalny. Po tygodniowym pobycie w Paryżu zorientowali się, że nie zwiedzili Muzeum w Luwrze. Po podróży pracowali i zbierali na dom, który zbudowali od podstaw i urodziło im się dziecko - dziewczynka, którą nazwali Jagoda zdrowa, pomimo tego, że Sebastian przyjmował leki i był chory na schizofrenię.

Nagle coś zaczęło się dziać Sebastianem, gdy miał 33 lata zgłosił się do lekarza, a lekarz orzekł, że ma raka jelit i musi przejść chemię albo chemioterapię, cokolwiek to by było. Zgodził się na chemię wypadły mu włosy i po 1 roku nie było poprawy, gdy miał 34 lata poinformował Zofię i ich 5 letnią córkę Jagodę o tym, że jest chory i musi wyjechać do Norwegii leczenie i nie wie, kiedy i czy w ogóle

wróci. Zapłakana Zofia zgodziła się i wyjechał. Rokowania były słabe tym bardziej, że Sebastian brał leki na schizofrenię. Wyjechał i zostawił rodzinę na 5 lat.

ROZDZIAŁ 3

Sebastian po 5 latach wrócił i w wieku, 39 lat wyzdrowiał nie brał już leków ani chemii, przeszedł tylko operację, na raka, która się udała. Ze swoją 10 letnią córką Jagodą i żoną Zofią udali się, do Norwegii by podziękować lekarzowi, za uratowanie mu życia. Potem wrócili do Polski. Sebastian dostał ponownie pracę gdzie pracował z żoną Zofią. W lecie Zofia, Sebastian i ich córka Jagoda wyjechali na 2 tygodnie do Francji do miasta Paryż. Tam obejrzeliby to, co już oglądali oraz tego, czego jeszcze nie, czyli Muzeum w Luwrze, ale mieli też kilka rejsów po Tamizie i z Paryża wyruszyli do Wenecji. Wakacje były udane Sebastian wyzdrowiał i szczęśliwa była też rodzina Sebastiana, wszystko ułożyło się dobrze.

KONIEC

Historia ta nie jest prawdziwa, ale, choroba jest jak najbardziej autentyczna.

Ewa C.

Kamienie

W niewielkim mieszkaniu żyli: tata, mama i córeczka. Tata był alkoholikiem, mama pracowała. Pracowała ciężko, by starczało pieniędzy na życie, które mąż przepijał. Córeczka była w domu szykanowana. Jej tata mówił, że jest ona bezwartościowa, jest niczym, wszystko źle robi i żaden mężczyzna jej nie zechce poślubić. Matka dziewczynki była bierna. Nie broniła swojego dziecka i nie przekazywała jej pozytywnych słów. Była też przez męża poniżana. Dziewczynka chodziła do szkoły. Uczyla się dość dobrze, jednak z wielkim trudem. Miała tylko kilka koleżanek. Lubiała z nimi przebywać. Jednak część z dzieci śmiała się z niej, bo miała bardzo ubogie ubrania i nigdy nie było jej stać na wycieczki szkolne. W jej domu brakowało na to pieniędzy. Kochała przyrodę. To dzięki niej odpoczywała i nabierała sił. Jednak jej życie było trudne. Tata dokuczał i poniżał ją. A dzieci ją wytykały

palcami, że jest taka uboga. Dziewczynka czuła się coraz gorzej. Aż któregoś dnia... Nie wstała rano do szkoły. Mama przyszła jak co rano ją obudzić, ale dziewczynka leżała sztywno, miała otwarte oczy i patrzyła w sufit.

Mama ponownie ją budziła, ale ona nadal leżała i patrzyła w sufit. I ponownie ją budziła a, dziewczynka nadal leżała sztywno i patrzyła w sufit. W końcu przyszedł tata i próbował dziewczynkę obudzić. Jednak nic z tego nie wyszło. Dziewczynka się nie poruszyła. Tata nawet na nią nakrzyczał, ale ona nawet nie drgnęła. Rodzice postanowili wezwać pogotowie. Pogotowie przyjechało i zabrało dziewczynkę do instytucji. Tam położono ją na łóżku i zostawiono. Przyszedł lekarz, dano zastrzyk i przyjechali rodzice.

Dziewczynka leżała sztywno i nadal patrzyła w sufit. Lekarz powiedział, że dziewczynka ma depresję i dlatego tak się zachowuje. Rodzice coś tam wiedzieli o tej chorobie, jednak nie wiedzieli, że może ona być tak poważna i że spotka ich córkę. Rodzice wyszli z instytucji. Tata pojechała pić, a mama wróciła do pracy, bo zwolniła się tylko na kilka godzin. Dziewczynka pozostała w instytucji. Leżała sztywno na łóżku i patrzyła w sufit.

Zaczęła spadać w dół. Im głębiej, tym mniej było światła. Próbowwała schwytać się ścian rękoma ale one ześlizgiwały się tylko. Było coraz ciemniej i zimniej. Dziewczynka leciała w dół, w głąb jakiegoś studni. Spadała ciągle w dół aż uderzyło o dno. Na dnie było ciemno i zimno. Dotykała ścian, ale nic nie widziała. Była przerażona. Gdy tak trwała, zaczęła nagle kopać. Zaczęła nagle kopać dół. Rękoma po ciemku odgarniała ziemię. Aż nagle zobaczyła w dole smugi światła. Coś świeciło i wypełniało blaskiem studnie. Dziewczynka była tym bardzo zaskoczona. Kopała dalej. Aż wydobyła piękne świecące bryły kamieni: brylanty perły, szafiry. Zaczęła je oglądać.

Świeciły pięknym, jasnym, ciepłym światłem. Dzięki nim dziewczynka zobaczyła ściany studni. Zaczęła się mniej bać. A gdy bliżej przyjrzała się kamieniom zobaczyła, że na nich są napisy.

Przeczytała je. Były na nich wypisane słowa: Bóg. Świeciły pięknym, jasnym, ciepłym światłem. Dzięki nim dziewczynka zobaczyła ściany studni. Zaczęła się mniej bać. A gdy bliżej przyjrzała się kamieniom zobaczyła, że na nich są napisy. Przeczyta je. Były na nich wypisane słowa: Bóg na nich mają większą wartość niż same kamienie. Nie wiedziała jak wyjdzie ze studni ale wiedziała, że to jej się uda, że to zrobi, da radę. Zamrugnęła oczami. Usiadła na łóżku. Popatrzyła po sali i zobaczyła inne dziewczynki, które uśmiechały się do niej i do siebie.

Zaczęła z nimi rozmawiać



Praca plastyczna Ewy

Dziewczynki powiedziały jej, że znajduje się w szpitalu i choruje na depresję, że przyjechała tu karetką trzy dni temu i że przez te dni nie było z nią kontaktu. Dziewczynka wiedziała gdzie była. Pamiętała studnię, dno i kamienie a najbardziej pamiętała zapisane na nich złote myśli. Miała je już wpisane w serce. Dziewczynka była w szpitalu jeszcze jakiś czas. Powoli dochodziła do siebie. Brała leki i rozmawiała często z lekarzem. Rozumiała, że jest chora. Mama odwiedzała ją raz w tygodniu. Nawet tata raz przyszedł do niej i do niej się uśmiechnął. Dziewczynka wiedziała już, że jest wartościową osobą, że nic nie jest w stanie zachwiać jej poczucia wartości, że jest ktoś kto ją kochał - Bóg, którego odnalazła na dnie serca. Uwierzyła, że może wiele i że przed nią jest wspaniałe życie. Odkryła, że ma wiele marzeń i że chce je realizować. Chciała też pomagać ludziom. A najbardziej zapragnęła zostać lekarzem psychiatrą i nieść pomoc innym. Miała im do przekazania wiele złotych myśli.

Agnieszka

Moje pierwsze zatknięcie z chorobą

Pierwszy raz spotkałam się z chorobą w wieku 14 lat w momencie kiedy tata wysłał mnie na kolonie. Pamiętam, że byłam wtedy na niego zła, iż nie zapisał mnie do szkoły sportowej, do której chciałam uczęszczać, tylko innej wybranej przez niego. Teraz myślę, że pewnie nie chciał dla mnie źle, ale bardzo mi na tej sportowej szkole zależało i czułam się mocno zawiedziona.

Na kolonii, podczas jakichś zawodów albo rywalizacji miałam do przebiegnięcia dystans 400 metrów. Niestety podczas biegu poczułam się na tyle źle, że straciłam przytomność. Zaopiekowano się mną, przebadano i stwierdzono pierwszy atak choroby neurologicznej.

Tata mocno się przejął i pamiętam, że po powrocie z kolonii do domu wysłał mnie na szereg badań. Prosił też żebym brała przepisane przez lekarzy leki i zaniepokojony nalegał, abym nie mówiła o tym co się wydarzyło na koloniach mamie. Tak się zaczęła moja pierwsza choroba neurologiczna. Od tamtej pory jeszcze kilka razy znalazłam się w szpitalu.

Obecnie czuję się znacznie lepiej. Zdarzają się gorsze dni, ale mam wspaniałą opiekę i radzę sobie. Opiekuje się mną pielęgniarka pani Monika z POMOST'u, pielęgniarka pani Marysia i pani Beata z POMOST'u oraz szereg licznych terapeutów, którym za wszystko jestem wdzięczna. Dzięki ich pomocy samodzielnie funkcjonuję w życiu codziennym.

Beata K.

Słabość

Ciemność, mrocznie i strasznie;

Myśl moja i nadzieja moja umiera

Światłości moja gdzie jesteś, obudź mnie;

Daj pełnię życia, daj istnienie.

Widzę mrok, który ogarnia całego

Widzę mą słabość, bezsilność życia

Dusza moja w strachu i lęku umiera

Nie czuję, nie żyję na wpół martwy.

Lęk straszny i żal ogarnia całego

Co robić? Jak wrócić do życia?

Gdzie światło? Gdzie świat który mnie rozumie?

Boli wszystko, pustka, lęk i strach otacza.

Ja muszę żyć bo wszyscy mnie potrzebują,

Ja muszę wrócić ze świata pustki i mroku.

Panie daj siłę, wróć me życie dawne,

Bo przede mną jeszcze wiele do zrobienia.

Obudź z mroku życia, światłem napełnij

Ja chcę żyć, nie umierać powoli.

Pragnę tworzyć, budować, być na piedestale.

Mocy moja wróć błagam w wierze, dla mego istnienia.

Mazur

Witam!

Nazywam się Joanna mam 38 lat mieszkam w Warszawie. Choruję na schizofrenię paranoidalną i chciałam podzielić się z Państwem moimi przemyśleniami odnośnie choroby. Bardzo duże wsparcie daje mi Dziadek i przyjaciele. Świadomość, że nie jestem sama, że jest ktoś bliski i przyjaciele którzy we mnie wierzą to ogromna siła dzięki której mogę pokonywać trudności życia codziennego. Zawsze jak mam coś trudnego do zrobienia w ciągu dnia ta myśl, że jest ktoś dla kogo jestem ważna wartościowa i przez kogo jestem kochana daje mnóstwo sił. To że mogę się podzielić swoimi osiągnięciami z kimś to nagroda dla mnie. Zawsze kiedy mam coś trudnego do zrobienia mówię o tym Dziadkowi albo przyjaciółom i wtedy dużo łatwiej jest mi to zrobić. Dzięki tym kochanym bliskim osobom mam wiarę we własne siły. Wiem również, że jak nie uda mi się czegoś zrobić to mnie nie odtrąca tylko będą ze mną również w tym niedobrym czasie. Bardzo kocham mojego Dziadka. Jest cudowny, kochany, wspaniały. To jedyna mi życzliwa osoba w rodzinie. Co do reszty rodziny to ciotki źle się do mnie

odnoszą i druga żona Dziadka też. Miałam kiedyś Babcie, Kocham ją nadal mimo to, że umarła w 2010 roku. Miałam Tatę- umarł w 2001 roku - Wraz z Babcie zawsze byli mi życzliwi i najważniejsi w moim życiu. Teraz Dziadek jest dla mnie wszystkim, jest miłością mojego życia. Bliskość ukochanych osób to podstawa w życiu ale uważam, że samodzielność i niezależność też są ważne przynajmniej dla mnie. Serdecznie pozdrawiam.

Joanna

Tabletki

Na początku ich nie lubiłam, chyba miałam nawet w nienawiści. Przypominały mi, że nie jestem doskonała, że jestem chora. Musiałam je codziennie brać. To było przykre i trudne. Odrzucałam je. Uważałam, że jestem zdrowa. Odrzucałam całą moją chorobę. Skończyło się hospitalizacją. Długo traktowałam je jak przykrego gościa. Czymś co mnie naznaczało. Czułam się jak osoba, która chodzi o kuli. Jest niepełnosprawna. Z przykrością je brałam. Co miesiąc szłam do apteki i musiała je wykupywać. Chowałam do szafki i wyciągam z niechęcią. Było to dla mnie przykre. Nie mogłam się od nich uwolnić.

To z biegiem czasu zmieniła stosunek do moich leków psychotropowych. Minęły lata choroby, aż spojrzałam na nie z uśmiechem. Przyszła kolejna hospitalizacja. Usłyszałam na zajęciach od psychologa: Drodzy Państwo leki psychotropowe to wasi Mali Przyjaciele. Te słowa zapadły w moje serce. Drażnyły ścieżkę, aż do mnie dotarło: przecież gdyby nie te leki, nie byłabym tam gdzie jestem, nie skończyłabym studiów, nie pomagałabym innym, sztywniałabym w katatonii, nie było by ze mną kontaktu. Ktoś mi kiedyś też powiedział, że to leki jak każde inne. Nie wiedziałam o co mu chodzi. Te wszystkie słowa do mnie powoli docierały. Przecież dzięki lekom mam dobrą remisję, mniej lęków i lepszy kontakt z ludźmi. Leki są moją pomocą. Dzięki nim jestem poza szpitalem. Mogę żyć jak każdy inny człowiek. Wyświadczają mi dobro. Tak to prawda, mają skutki uboczne. Czasem bardzo przykre. Jednak i z tym sobie radzę. Biorę najniższą dawkę jaką mogę. Staram się

nie raz dobrze dobrane, ułatwiają osiągnąć w życiu różne sukcesy, chronią przed szpitalem. Nie wolno ich odstawiać. Choroba wtedy wraca. Czy kiedyś będę zdrowa i nie będę brać leków na moją chorobę? Tego nie wiem. Jednak jestem wdzięczna losowi, że dał mi takie leki dzięki, którym mogę dość dobrze funkcjonować. Życzę Wszystkim takich Małych Przyjaciół.

Agnieszka

Jesień

Tegoroczna jesień jest dla mnie wyjątkowa. Piękna, kolorowa i dosyć ciepła, jednak o jej niezwykłym uroku świadczą uczucia, jakimi obdarzam innych ludzi, bardzo często z wzajemnością... Co prawda nie brakuje mi tej jesieni problemów, trudnych emocji czy złych myśli. One zawsze były w moim życiu i pewnie już zawsze będą.

Jest to jednak czas wyjątkowy, taki w którym otwieram się na takie rzeczy jak: odwzajemnione uśmiechy, wyciągnięte pomocnie dłonie, pełne troski spojrzenia, delikatność i współodczuwanie. Oprócz tego, co dobre, niestety wciąż jeszcze podejrzliwym wzrokiem wypatruję ironicznego spojrzenia i rozbawienia na twarzach innych. Złe, obsesyjne myśli każą mi się spodziewać najbardziej przykrych i bolesnych scenariuszy, w tym utraty przyjaciół. Często biorę wszystko do siebie, czuję się nierozumiana, kontakt z ludźmi boli, a jednocześnie złości. Tracę wtedy cierpliwość, płaczę, a później udaję, że wszystko jest ok i duszę w sobie emocje, które w niewłaściwym momencie wyjdą na wierzch...

Nadal się jednak uczę, zaczynam znów mówić i dzielić się z innymi tym, co przeżywam. Moje relacje z rodziną, terapeutami, przyjaciółmi bliższymi i dalszymi rozwijają się dzięki temu. Zaczynam mieć nadzieję na to, że wyzdrowieję z choroby, że jest to możliwe, że można żyć inaczej... I ciekawe, że na głos wypowiedziane obawy tracą znaczenie, a problemy sięgające niebotycznych rozmiarów nagle obrócone zostają w śmiech...

Ewelina

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, Ewa, Jacek, Joanna, Krzysztof, Zosia, Ewelina**

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

Biuletyn powstał dzięki dofinansowaniu przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

Mazowsze.
serce Polski