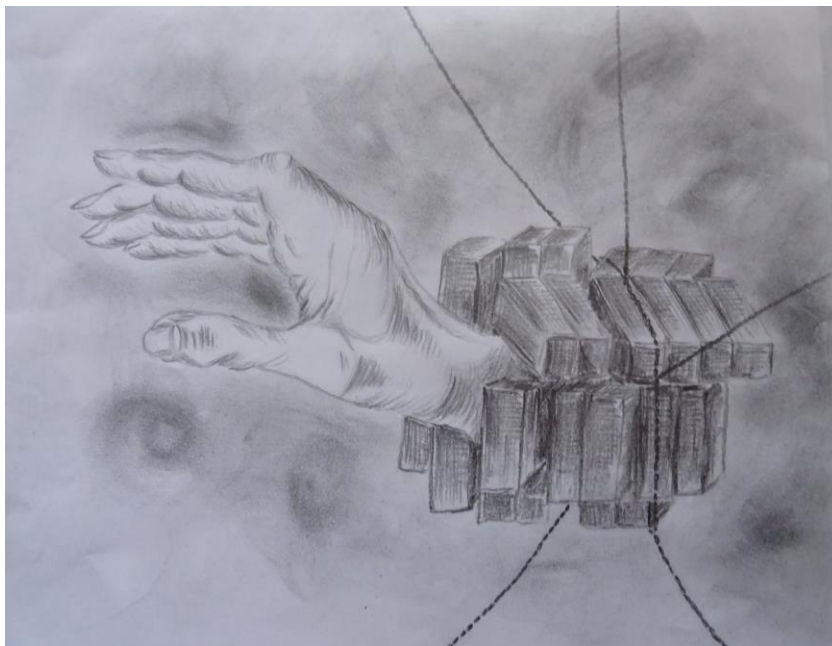




## Jak wychodziłem z kryzysu psychicznego ...

W tym numerze TROPiciela opowiem Państwu jak moje aktywności, przy wsparciu otoczenia, pomagały mi wychodzić z choroby psychicznej. Każdy jest innym człowiekiem i każdy choruje trochę inaczej. Jednak oceniam, że może za sprawą charakteru i dzięki wsparciu rodziny, po ostatecznym dobraniu leku i sprawdzeniu, że alkohole trzeba odstawić, próbowałem coś robić. Początkowo, przysłowiowo drobnymi kroczkami: krótkie wyjścia spacerowe dla przełamania lęku, w domu krzyżówki, bo książek akademickich jeszcze nie mogłem czytać. Niedługo jednak już mogłem z kolegą iść do biblioteki (bo sam się bałem), i wybrać materiały do pisania prac semestralnych. Dawałem radę wybrać i skserować odpowiednie materiały i myślę, że było to dużo jak na moje możliwości przy wysokiej wtedy dawce leków. Bardzo chciałem kontynuować naukę. Studiowałem Nauki Polityczne na Uniwersytecie Warszawskim. Często rozmawiałem z mamą i razem planowaliśmy, co mogę próbować robić już, a co trzeba jednak odkładać na potem. Ale mniejszy czy większy wysiłek intelektualny dawał mi zawsze sporo satysfakcji. Prace semestralne pisało mi się z ogromnym wysiłkiem,



Agnieszka „Oddział”

ale robiłem to w domu, mogłem więc pisać i odpoczywać (byłem ciągle senny, pod wpływem wysokiej dawki przyjmowanych leków, myśli rozlatywały się, miałem trudności ze skupieniem uwagi). Jednak radość była ogromna, gdy praca została dobrze oceniona i przyjęta. Wtedy wiedziałem, że warto pracować, bo są wyniki, a ja nie jestem gorszy od kolegów z roku. W krótkce okazało się, że mogłem powoli zdawać zaległe egzaminy i pisać sprawniej prace semestralne, których było sporo na moich studiach. Pani Dziekan

i opiekun roku też wykazali zrozumienie (miałem możliwość przesuwania terminu egzaminów). Zawsze starałem się robić wszystko, co byłem w stanie, przeważnie się udawało. Myślę, że kiedy człowiek się naprawdę stara, to los mu sprzyja i napotyka ludzi, którzy pomogą. Znajomości z

okresu studiów przetrwały do dziś. Wspominam długie rozmowy ze zdrowymi osobami ze studiów, którym otwarcie mówiłem o tym, co czuję w związku z chorobą, o lęku i nieprzyjemnych objawach ubocznych leków. Starali się mnie wspierać na ile mogli. Zachęcali do aktywności i podchodzenia do kolejnych egzaminów. Spędzaliśmy razem wolny czas. Nikt nie odsunął się ode mnie z powodu choroby. Oceniam, że w dużej mierze dzięki wsparciu rodziny, kolegów i zrozumienia ze strony uczelni nie przerwałem studiów a gdybym je przerwał, to nie ma pewności,

czy udało mi się je skończyć. Przyjaźnie z tamtego okresu pozostały do dziś.

Po ukończeniu studiów próbowałem dwukrotnie podjąć pracę. W obu przypadkach musiałem zrezygnować po stosunkowo krótkim czasie. Skończyło się to hospitalizacją i nawrotem silnego lęku. Straciłem wiarę, że jestem w stanie pracować. Lekarz w IPiN doradził skorzystanie z zabiegów terapeutycznych w prywatnej poradni specjalistycznej metodą poznawczo-behawioralną. Polega ona na walce ze sprawami powodującymi lęk przez poznanie ich i sprostanie im. Terapia spowodowała, że zacząłem być znowu bardziej aktywny, lęk stopniowo zmniejszał się. Bywały gorsze i lepsze dni, co pozostało do dzisiaj. W okresie terapii nauczono mnie sposobów, jak radzić sobie ze złym samopoczuciem, które są jednak tylko częściowo skuteczne. Wprawdzie w jakimś stopniu nauczono mnie walczyć z lękiem ale nadal muszę pozostawać w kontakcie z psychologiem. Sprawa walki z lękiem jest obok przyjmowanych leków moim zdaniem (tak było i jest w moim przypadku), najważniejszą rzeczą. Terapia okazała się w dużym stopniu skuteczna a ja uwierzyłem w możliwość powrotu do normalnego życia.

Niedługo po odbyciu terapii poznawczo – behawioralnej trafiłem na kurs komputerowy oraz umiejętności potrzebnych przy poszukiwaniu pracy organizowany przez Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Pomost. Uporządkowałem tam wiedzę w zakresie obsługi komputera oraz zostałem otoczony profesjonalną, bezpłatną opieką psychologa. Dzięki nabytym umiejętnościom i profesjonalnemu wsparciu podjąłem pracę w firmie badawczej wśród ludzi zdrowych. Udało mi się nadrobić wiele zaległości i awansować.

Oceniam, że zarówno terapia poznawczo – behawioralna jak i wiedza nabyta na kursie komputerowym w Pomoście oraz regularne wsparcie psychologa to te zasoby, które umożliwiły mi powrót do pracy i dobrego funkcjonowania.

**Jacek**

## **"Moje doświadczenie schizofrenii i ... bujnego życia"**

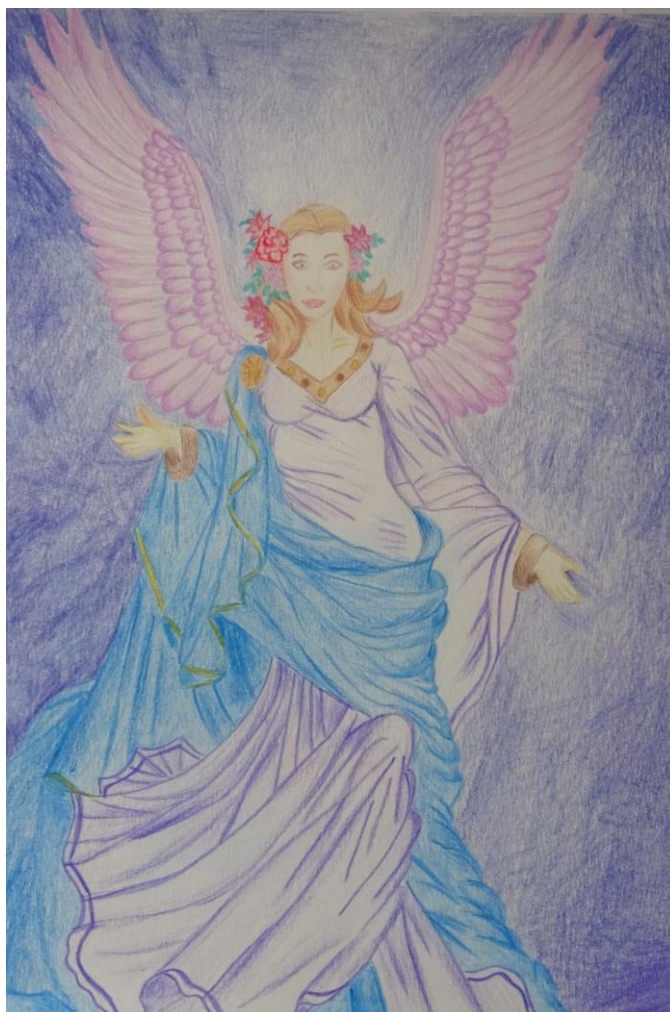
Chorzy psychicznie często mają poważne trudności z nauką. Zdolności poznawcze często są bardzo u nich zahamowane. Ponadto choroby psychiczne, np. schizofrenia rozwijają się w młodym wieku, co przeważnie uniemożliwia uzyskanie dobrego wykształcenia. Większość chorych na schizofrenię albo nie ma pracy wcale, albo wykonuje proste prace fizyczne. Do tego jeszcze dochodzi stygmatyzacja osób chorych psychicznie. Nawet jeżeli chory na schizofrenię pokona własne bariery, odnośnie rozwoju umysłowego i rozwijania kariery, to trafia na mur nie do przebycia w postaci nietolerancji. Czy zatem chory psychicznie (na schizofrenię) jest skazany na wegetację? Na pozostanie "upośledzonym" zarówno w sferze poznawczej, jak i zawodowej? Według mnie nie. Chorzy na schizofrenię cechują się zazwyczaj dużą wrażliwością. To może utrudniać rozpychanie się łokciami w życiu. Ale nie musi utrudniać realizowania swoich marzeń. Dzięki bogactwu doznań można zdrowo i dobrze się rozwijać - emocjonalnie, intelektualnie, duchowo, artystycznie. Chorzy na schizofrenię często myślą nieszablonowo, w każdym razie nie myślą według szablonów powszechnie przyjętych. W czasie trwania ostrej psychozy obfituje to urojeniami, halucynacjami. Ale jeżeli ktoś jest zaleczony, może to oznaczać kreatywność, inwencję twórczą, wynalazczość. Ja choruję psychicznie od dziesiątego roku życia. Bardzo wcześnie u mnie się to zaczęło. Za bardzo się wszystkim przejmowałem. Całe życie byłem zdenerwowany, w lękach i niepokoju. Zdiagnozowano mi schizofrenię w wieku 21 lat. I późno i wcześnie. Nie udało mi się ukończyć studiów ani podjąć na dłużej pracy zawodowej. A jednak, nawet w fatalnym stanie psychicznym i w nienajlepszych warunkach życiowych, zadawałem sobie trud, aby rozwijać się umysłowo. Czytałem książki i czasopisma. Uczyłem się chociaż trochę języków obcych. Grałem w grę komputerową. To dziecinada, ale przy grze strategicznej trzeba pogłównkować. Medytowałem; stosowałem pozytywne myślenie (powtarzałem sobie sugestie, afirmacje). Teraz mam 42 lata. Mam dużą wiedzę ogólną. Znam języki

obce. Mam znakomite funkcje poznawcze, co potwierdziły testy.

Intensywnie uczę się wielu rzeczy, np. programowania. Nauka nie przysparza mi już trudności, jak niegdyś, kiedy byłem mocno chory. Mam długą remisję. Uprawiam sport. Stopniowo pozbywam się nie tylko tych "pozytywnych"/wytwórczych objawów schizofrenii, lecz również tych "negatywnych"/ubytkowych. Otrzymuję i daję wsparcie.

Mam wielu przyjaciół - wielu z nich ze schizofrenią, albo innymi schorzeniami. Nie mam własnych dzieci, nie planuję, ale cieszę się moimi siostrzeńcami, bratanicami.

Uczęszczam do warsztatu terapii zajęciowej. W przyszłości mam nadzieję na dobrą pracę (dobrze płatną, ciekawą, pożyteczną, w miłej atmosferze). Zamierzam studiować, może nawet zrobić doktorat, systematycznie się doszkalać (oby mi się udało). Nie poddaję się, nie mam kompleksów. Nawet jeżeli się poddaję, to zaraz wstaję. Podążam dalej. Dobrze toleruję (dobrze dobrane) neuroleptyki. Prawie w niczym mi nie przeszkadzają, a stanowią podstawę mojej równowagi psychicznej i tym samym bardzo pomagają. I dla każdego z zaburzeniami psychicznymi możliwy jest pełny rozwój bogatej osobowości. Pomimo poważnych przeszkód można i trzeba iść do przodu. Przy systematycznej pracy nad sobą poprawia się nie tylko stan zdrowia psychicznego. Często stosowanie technik relaksacyjnych (w tym oddechowych), umożliwia pozbycie się chorób psychosomatycznych i wyjście z nerwicy. Regularna nauka i sport to klucz do długiego i dobrego życia, a nawet pewnych sukcesów.



Agnieszka „Anioł”

Rozsądna aktywność umożliwia wyrobienie w sobie nawyków, które umożliwiają znalezienie i utrzymanie pracy. Przy większym wkładzie własnego wysiłku i pomocy ze strony innych, nawet osoba z doświadczeniem kryzysów psychicznych może sobie dobrze radzić na rynku pracy, mieć pracę satysfakcjonującą i wcale nie najgorszą. Pomimo kłopotów ze zdrowiem psychicznym, można mieć zaufanie do samego siebie. Można i warto wierzyć w siebie (aby tylko nie wierzyć w urojenia, aby nie dawać się zwodzić omamom). Osoba pogrążona w halucynacjach i

urojeniach, lub co gorsza prześladowana przez myśli samobójcze powinna mieć swoją psychiczną "apteczkę pierwszej pomocy".

Taką pierwszą pomocą psychiczną jest nie tylko/nie tyle psychiatra, psycholog, szpital, zwiększona dawka psychotropów. Znakomicie leczy "chorego" już na wczesnym etapie choroby, długotrwale i skutecznie jego środowisko - rodzina, przyjaciele, sąsiedzi. Nie bez znaczenia jest także właściwe nastawienie "pacjenta".

Jeśli kogoś męczą "głosy", nie warto ich słuchać - i tak nic mądrego nie powiedzą. Kiedy się na nich nie skupiać, pojawia się ich mniej i nie są tak dokuczliwe. Na myśli

samobójcze warto wytworzyć sobie silną blokadę. "Nie, nie zabiję się i tyle." Jeszcze jedna rzecz: cokolwiek by się wydawało w głowie: żadnej agresji. Ani wobec innych, ani wobec siebie. Ani fizycznej, ani słownej. Życzę państwu optymizmu i tężyzny. Pomyślności!

**Jan**

## 7 LAT BEZ SZPITALA

17 listopada 2017 r. minęło siedem lat od mojego ostatniego wyjścia ze szpitala psychiatrycznego. Radość jest dla mnie tym większa, że w tym czasie nie byłem również pacjentem żadnego szpitala innego rodzaju. 7 lat to 84 miesiące i 2557 dni. Kiedy w 2010 roku wychodziłem ze szpitala na Sobieskiego, naprawdę nie spodziewałem się, że tak długo utrzymam na tyle dobry stan zdrowia psychicznego, że nie będę musiał iść do szpitala. Wcześniej kryzysy zdarzały się niestety bardzo często.

Przez te siedem lat osiągnąłem pewne sukcesy związane z życiem w społeczeństwie i aktywnością życiową. Nie uważam, żeby były one duże, ale cieszę się, że coś drgnęło, bo miałem taki czas, kiedy z powodu choroby byłem właściwie beczynny. Bardzo pomógł mi „Słoneczny Dom”, on przygotował grunt pod aktywność w codziennym życiu. Teraz przedstawię aktywności, które miały miejsce w moim życiu od 2009 roku. Cofam się trochę dalej niż do czasu ostatniego wyjścia ze szpitala, bo nieco wcześniej zacząłem żyć trochę inaczej, zacząłem żyć po prostu odważniej. Skupię się na tych wydarzeniach, które miały miejsce poza „Słonecznym Domem”, ponieważ z nich jestem szczególnie dumny. Podzieliłem je na dwie grupy: „świecką” i „religijną”.

Zacznę od wydarzeń „świeckich”. Po pierwsze, odbyłem liczne wyjazdy krajowe i zagraniczne. Trzykrotnie byłem na Słowacji, dwukrotnie w Szwecji (w tym w Sztokholmie), a po razie w Danii (Kopenhaga), na Litwie (Wilno), w Niemczech (Berlin), na Węgrzech (Budapeszt), w Holandii (w tym w Amsterdamie), w Belgii (w tym w Brukseli), we Francji (Paryż), na Wyspach Kanaryjskich (Fuerteventura), na Cyprze (Agia Napa). Jeśli chodzi o wyjazdy krajowe, to zwiedzałem na przykład obóz koncentracyjny Auschwitz-Birkenau. Bardzo często jeździłem i jeżdżę do Zakopanego.

Zdałem egzaminy na studia geograficzne na Uniwersytecie Warszawskim, jednak nie podjąłem ich z powodu pogorszenia stanu zdrowia. Kilka lat później przez dwa miesiące studiowałem teologię

na Collegium Bobolanum, ostatecznie zrezygnowałem z powodu stresu.

Przez kilka miesięcy pracowałem w sortowni surowców wtórnych w Ekonie. Niedawno szukałem pracy przez fundację Aktywizacja, gdzie zrobiłem sobie test predyspozycji zawodowych. Ostatecznie przekierowałem się na wolontariat (projekt „Zaloguj i pomagaj”, polegający na pomocy seniorom). Miałem prezentacje w domach seniora o jednej z moich podróży. W ramach wolontariatu czekam też na seniora, któremu mógłbym towarzyszyć, na razie jednak nie ma propozycji.

Chodziłem najpierw na indywidualny, a potem grupowy kurs języka szwedzkiego (nauka od podstaw). Chodziłem też na indywidualny kurs języka angielskiego, którego głównym celem było podszkolenie się w używaniu czasu Present Perfect i odróżnienie go od Past Simple.

Byłem na trzech konferencjach dotyczących zdrowia psychicznego (z inspiracji personelu „Słonecznego Domu”). Jedna była organizowana przez Polski Instytut Otwartego Dialogu, a dwie przez Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie.

Prowadziłem życie kibicowskie, byłem na kilku ważnych meczach piłkarskich: 9 lipca 2009 Polonia Warszawa – Budućnost Podgorica 0:1, dwumecz 2:1 (europejskie puchary, stadion Polonii); 7 sierpnia 2010 Legia – Arsenal 5:6 (otwarcie nowego stadionu Legii); 11 marca 2011 Legia – Śląsk 1:2 (ligowy, stadion Legii); 9 kwietnia 2011 Legia – Zagłębie Lubin 2:2 (ligowy, stadion Legii); 21 maja 2011 Legia – Wisła Kraków 2:0 (ligowy, stadion Legii); 2 maja 2015 Legia – Lech 2:1 (finał Pucharu Polski, Stadion Narodowy).

Prowadzę bloga o-schizofrenii.blogspot.com na ogólne i osobiste tematy związane ze schizofrenią.

Przejdę teraz do wydarzeń „religijnych”. Po pierwsze, zostałem ojcem chrzestnym dwóch moich siostrzeńców, Wojtka i Stefana.

Wstąpiłem do wspólnoty Odnowy w Duchu Świętym, zdarza mi się w niej posługiwać innym.



Byłem na następujących rekolekcjach/kursach: trzykrotnie „Jezus na Stadionie” z ojcem Johnem Bashorą (Stadion Narodowy), przeszedłem cały kurs Alpha, przeszedłem też cały kurs REO (Rekolekcje Ewangelizacyjne Odnowy), byłem na wczasorekolekcjach „Przełom Życia” w Baryczy (województwo świętokrzyskie).

Już od kilku lat uczestniczę w Radiowo-Internetowym Studium Biblijnym diecezji tarnowskiej. Mam już certyfikat ukończenia pierwszej edycji, obecnie trwa druga.

Te wszystkie „osiągnięcia” są ważne, ale nie najważniejsze. Najbardziej bowiem cieszę się z tego, że oddałem swoje życie Panu Jezusowi, co bardzo uspokoiło moją duszę.

**Jakub**

## **Wazon**

W wielkim pięknym domu żyła bogata rodzina. Był tata, mama i córeczka. Rodzice córeczki pracowali na wysokich stanowiskach, by utrzymać dom, dać odpowiednio wysokie wykształcenie dziecku, zapewnić byt na wysokim poziomie. Wszyscy żyli w wielkim stresie. Rodzice pracowali do późna wieczorem, ich córeczka chodziła do najlepszej szkoły w mieście i uczyła się do samego wieczora w swoim pokoju. Miała zostać lekarzem. O tym marzyli jej rodzice. Miała mało przyjaciół i rzadko wychodziła na spotkania z nimi. Wiedziała, że musi się uczyć by nie zawieść swoich rodziców, którzy przecież tak ciężko pracowali. Dziewczynką zajmowała się, gdy nie było rodziców, babcia. To ona też gotowała i rozmawiała z wnuczką. Dziewczynka bardzo jej ufała i chętnie z nią przebywała i rozmawiała.

Raz w tygodniu przychodziła ekipa sprzątająca i czyściła cały dom. Wszystko błyszczało i było idealne.

W pokoju dziewczynki stał piękny wazon. To był prezent na kolejne jej urodziny, który dostała od rodziców. Wazon był duży i kolorowy, miał piękne barwy, był bardzo drogi. Dziewczynka często trzymała w nim czerwone róże, jej ulubione kwiaty.

Któregoś dnia.... Dziewczynka wróciła ze szkoły. Babcia przywita ją na progu, ucałowała jak zwykle i poprowadziła na obiad, do kuchni.

Dziewczynka usiadła przy stole, lecz nie zaczęła jeść jak zwykle obiadu. Patrzyła w talerz i siedziała nieruchomo. Babcia zaczęła zachęcać wnuczkę do posiłku, ale ta nadal nie poruszała się. Babcia w żaden sposób nie mogła nakłonić wnuczki do zjedzenia obiadu. W końcu dziewczynka wstała i poszła do pokoju. Nic nie zjadła. Babcia nie wiedziała, co o tym myśleć. Tymczasem dziewczynka położyła się na łóżku i leżała nieruchomo. Przed jej oczami pojawiły się zwierzęta, które się na nią nachylały. Wtem zaczęła płynąć rzeką, nurt wody ją porwał i zaczęła słyszeć szum wodospadu. Pomyślała, że zaraz tam wpadnie i umrze. Przeraziła się. Nie chciała umierać. Krzyknęła głośno i w tym momencie wazon w jej pokoju rozprysnął się w kawałki. Krzyk dziewczynki usłyszała jej babcia i natychmiast pobiegła do pokoju wnuczki. Dziewczynka leżała sztywno na łóżku a na dywanie w pokoju leżały skorupy potłuczonego wazonu. Babcia natychmiast podeszła do dziewczynki, ale ta na nic nie reagowała, więc babcia przerażona zadzwoniła na pogotowie i później do rodziców dziewczynki. Wszyscy szybko przyjechali. Lekarz zabrał dziewczynkę do szpitala. Nie było kontaktu z nią, nie reagowała na żadne słowa, wypowiedziane do niej. Karetka zawiozła ją do szpitala. Lekarz podejrzewał chorobę psychiczną. Rodzina dziewczynki był przerażona. Rodzice czuli, że ich doskonały plan wobec ich córki, może runąć, że ich córka nigdy nie zostanie lekarzem, a może i nie skończy szkoły. Bali się, że ta cała sytuacja zniszczy przyszłą karierę ich córki. W dodatku ich córka stłukła tak drogi i piękny wazon. Jednak rodzice pojechali za córką do szpitala.

Tymczasem babcia sprzątnęła rozbite skorupy wazonu z dywanu i chciała je wyrzucić. Jednak coś ją powstrzymało. Więc przełożyła skorupy do serwetki i schował je do szuflady w swoim pokoju.

W szpitalu lekarz zbadał dziewczynkę i potwierdził diagnozę. Dziewczynka zachorowała psychicznie. Jej rodzice się załamali. Mówili do siebie: Co się stanie z naszą córką? Kim zostanie w przyszłości? To nie będzie już lekarzem? Lekarz powiedział, że

dziewczynka zachorowała z powodu nadmiernego stresu. W co rodzice nie wierzyli i się oburzyli. Ich córka przebywała w szpitalu. Powoli zaczęła wracać do zdrowia. Brała leki. Lekarz powiedział jej, co się z nią stało i na co choruje. Rodzice odwiedzali córkę i bardzo chcieli by wyzdrowiała i została lekarzem. Dziewczynka długo przebywała w szpitalu, a po wyjściu nadal brała leki. Nie wróciła jeszcze do szkoły, ale wiedziała że nie zostanie lekarzem. Czuła, że to ponad jej siły i że tak naprawdę nie chce leczyć w przyszłości ludzi. Siadała często w ogrodzie i zastanowiła się, kim chce zostać. Rodzice bardzo chcieli by ich córka szybko wróciła do szkoły. Jedynie jej babcia zauważyła, że coś trapi jej wnuczkę. Zaczęła z nią rozmawiać. Wnuczka otworzyła się przed babcią, powiedziała, że nie chce zostać lekarzem tak jak chcą jej rodzice, ale nie wiem też, kim chce zostać w przyszłości. Babcia wysłuchiwała wnuczki, zastanowiła się i wpadła na pewien pomysł. Poszła do pokoju, wyciągnęła skorupy wazonu z szuflady i powiedziała do wnuczki: Twój piękny wazon jest stłuczony, nie da się go już skleić. Kawałki są zbyt drobne. Spróbuj jednak ułożyć ze skorup mozaikę. Dziewczynka popatrzyła zdziwiona, lecz po chwili wzięła się do układania. Gdy skończyła pracę popatrzyła i zobaczyła, że wzór układu się w piękny kwiat - różę. Tak bardzo lubiła takie kwiaty. Wiedziała już, kim chciałyby zostać. Kochała przyrodę, kwiaty i zwierzęta. Pomyślała, że w przyszłości będzie sprzedawać kwiaty, miałyby własną kwaciarnię. Odkryła, że takie było jej marzenie. Opowiedziała o swoim marzeniu babci. Ta popatrzyła na nią i uśmiechem zaakceptowała wybór wnuczki. Dziewczynka wiedziała, że jej rodzice będą temu przeciwni, jednak ona nie chciała zmienić zdania. Chciała zrealizować swoje marzenie. Czekala ją poważna rozmowa z rodzicami.

**Agnieszka**

## **Motywacja do działania**

Motywacja z łaciny „motivus” od słowa motus czyli ruch. Stan gotowości do podjęcia określonego działania, wzbudzony potrzebą, zespół procesów psychologicznych i fizjologicznych określający podłoże zachowań i ich zmian.

Wewnętrzny stan człowieka mający wymiar atrybutowy. Upraszczając można powiedzieć, że definicja ta oznacza przyczynę działania i postępowania, uzasadnienie, argumentowanie, które mają doprowadzić do zachowania przynoszącego określone rezultaty.

A więc motywacja to wysiłek umysłu do jakiegokolwiek pracy, tworzenia a nawet do spełniania marzeń. Bez tej cechy człowiek jest bezradny i niemogący stworzyć podłoża do życia wokół siebie i otoczenia.

Każdy proces jest poprzedzony ruchem, motywacją do działania lub tworzenia własnej osobowości, buduje swoją wartość i potencjał do pracy lub tworzenia artystycznego i duchowego.

Im więcej umysł tworzy motywacji tym więcej pola do działania pokazania innym swojej wartości, co powoduje łatwość osiągnięcia celu i spełnienia się.

Patrząc z perspektywy czasu widzę, że moja motywacja w chorobie była, lecz nie było konkretnego ruchu, który powodowałby nowe wartości i łatwiejszy sposób zdrowienia w ciężkiej chorobie oraz dawałby środki do rozwijania się i tworzenia.

Było to niczym uśpienie, zawieszenie w czasie, bezwładność umysłu. Wiedziałem, że mam problemy, ale nic mnie nie motywowało lub zmuszało do konkretnego ruchu. Brak tej motywacji powodował fatalne skutki i problemy, które wpływały na mnie i moje środowisko.

Podłożem tego był fakt, iż nie znałem innego otoczenia, pracy lub osób, które by mnie motywowały do wysiłku i otwarcia na świat i ludzi.

Z czasem kryzys minął i nastąpiły diametralne zmiany. Wszedłem w inny świat ludzi, którzy byli zmotywowani, weseli, pełni spokoju w tym co robią

To wszystko zaczęło mnie motywować. Dostrzegłem i zrozumiałem, że mogę być taki sam, pomimo mojej choroby, a nawet wbrew niej. Ludzie, których poznałem dali mi szansę może jedną na tysiąc. Jednocześnie świadomy byłem, że czeka mnie dużo pracy nad sobą.

Zrozumiałem że dawanie siebie coraz więcej i motywowanie się do pracy, tworzenia, otaczania się przyjaciółmi, czerpania całymi garściami z życia, to największy dar jaki mogę dać przede wszystkim sobie ale również i innym.

Sumując ci których spotykamy mogą być zapalnikiem do działania, pracy i ogromnej motywacji. Po jakimś czasie ta cecha staje się prostotą życia, uniesieniem ciała i umysłu.

Dziś działam w grupie TROP. Jestem pełen motywacji do działania w tej grupie i jej rozbudowy. Wciągam innych i pokazuję im, że warto robić fajne rzeczy, pomagać tym, którzy idą przez piekło choroby psychicznej. Z dumą mogę patrzeć w przyszłość, że nie zmarnuję swojego życia, buduję moją historię. Patrzeć na to, że moja rodzina i przyjaciele mogą być ze mnie dumni. TROP dał mi nowe imię, nowe wartości, by żyć nie tylko dla siebie ale również dla innych. Bo człowiek to największa wartość. Każda inicjatywa motywuje mnie do działania, budowania nowego człowieka, który jest radosny i pragnie korzystać z uroków życia.

Praca nad sobą i swoim umysłem, nad tym co robię lub myślę to nic innego jak motywacja, którą zgłębiam. Świadomość, że chcę i mogę robić coś dobrego dla siebie i swoich dzieci, rodziny, przyjaciół, a nawet całego świata. Dobrze wiem ile pracy wykonałem nad sobą i ile jeszcze czeka mnie potu i wysiłku. Będę się motywował i czerpał u samego źródła. To moja nadzieja na przyszłość.

Codziennie jestem w ŚDS wśród moich przyjaciół, którzy chorują psychicznie i wiedzą, że przeżywają to samo co ja. Kiedyś towarzyszył mi ogromny brak motywacji w postaci wymówek: „bo nie mam siły”, „bo jestem śpiący”, „bo jestem chory”. Od dłuższego czasu dzięki motywacji moje życie ulega zmianie. Dlatego powtarzam innym by robili cokolwiek a reszta przyjdzie sama. Wielu chorych nie ma motywacji by wstać rano o tej samej porze, zadbać o codzienną higienę, obowiązki dnia codziennego, pójść na spacer, by wykonać jakikolwiek wysiłek i ruch. Mają problem z motywacją a co za tym idzie z wyznaczeniem i osiągnięciem celu. Jednocześnie trzeba zrozumieć –

niektórzy chorują bardzo ciężko, w różny sposób, cierpiąc i nie mogąc nic z tym zrobić z tym cokolwiek. Dlatego warto w tej motywacji szukać u samego źródła czyli w rodzinie, w ŚDS, w WTZ-cie i podobnych innych instytucjach. Placówki te mogą zawrócić na właściwą ścieżkę w rozwoju ciała i umysłu. Wszystko to powinno ze sobą współpracować aby w rezultacie osoba chora mogła być zmotywowana do działania powoli, systematycznie każdego dnia.

Ważną sprawą jest tolerancja: „że dziś nie mogę”, „że nie dam rady”, ale jutro zrobię może nawet więcej. To początek czegoś nowego, jakikolwiek krok w zdrowieniu i chęć jakiegokolwiek ruchu. Wysiłek który może być zbawienny jest zdrowy dla ciała i umysłu. Jest ważnym narzędziem w powrocie do nowego życia, które nam kiedyś choroba zabrała.

Umysł jest stworzony by tworzyć, rozwijać swoją percepcję, a ruch utrzymuje organizm w dobrej kondycji unikając różnych chorób somatycznych. Dłuższe bycie w stanie uśpienia umysłu i ciała bywa zabójcze a skutki mogą być nieodwracalne.

Znam to ze swojego doświadczenia, po przebyciu choroby i powrocie do normalności, wysiłku ciała i umysłu. Osoby chore psychicznie, które trafiają na bariery pomimo swojej motywacji, szybko się zniechęcają co powoduje problem w ich psychice: „bo po co?”, „i tak się nie uda”, „nie dam rady”. I tak przez lata trwa stan uśpienia i braku motywacji.

Trzeba tłumaczyć setki razy, aż w końcu wszystko zadziała i ruszy w swoim rytmie. Uśmiech i radość również mogą być bardzo dobrą motywacją. Świadomość, iż jeśli mi coś nie wyjdzie to i tak nie stanie się nic strasznego i że można poprawić swoje błędy, daje poczucie bezpieczeństwa i komfort podejmowania kolejnych wyzwań podejmowanych w wyniku motywacji.

**Krzysztof P.**

## 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, 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.

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, Jacek, Krzysztof, Jan, Jakub**  
Przy współpracy sojuszników z APS

Więcej o działaniach Grupy Wsparcia TROP:

[www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl)

[www.czasnaporozumienie.pl/category/grupa-wsparcia-trop](http://www.czasnaporozumienie.pl/category/grupa-wsparcia-trop)

[www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie](https://www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie)

Napisz do nas:

[porozumienie@aps.edu.pl](mailto:porozumienie@aps.edu.pl)

Jeśli chcesz, aby Twój głos został usłyszany, napisz:

[biuletyn.trop@gmail.com](mailto:biuletyn.trop@gmail.com)

Biuletyn powstał dzięki dofinansowaniu przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Dziękujemy za wsparcie naszych działań!

 **Mazowsze.**  
serce Polski