



Refleksje o sztukach teatralnych

Obecnie cały świat jest zagrożony chorobą koronawirusa. Zalecane jest przebywanie w domach. Do czego i ja staram się stosować. Powstaje, więc pytanie: Co robić przebywając tyle czasu w domu? Ludzie różnie sobie radzą. Niektórzy pracują zdalnie, zajmują się pracami w swoich ogródkach, bawią się z dziećmi. Ja osobiście zrobiłam porządku w całym domu, dużo czytam, rysuję i wymyślam sobie różne aktywności. Między innymi obejrzałam na stronie nineteka.pl kilka bardzo ciekawych sztuk z grą kilku znanych aktorów. Obejrzenie tych sztuk było dla mnie przyjemnością, a niektóre z nich nawet trzymały w napięciu. Z wielkim zadowoleniem i podziwem patrzyłam na odgrywane role aktorów, nie tylko tych znanych, ale i debiutujących. Sztuki były różne gatunkowo.

Obejrzałam: „Posprzątane” z rolą Agaty Kuleszy i Piotra Adamczyka, „Rewizor” z Jerzym Stuhrem, „Saksofon” z Januszem Gajosem, „Zwolnieni z życia” z Krystyną Jandą, „Juliusz Cezar” z Janem Englertem, „Daily Soup” z Danutą Szaflarską i Januszem Gajosem, „Światło w nocy” z Borysem Szycem i Wojciechem Mecwaldowskim. Myślę, że wszystkie te sztuki ukazują jak różnorodne mogą być relacje między ludźmi. Jak czasami ludzie mogą być uwikłani we wzajemne związki i są od siebie uzależnieni nawet nie będąc tego świadomi.

Chciałam podzielić się moimi refleksjami o niektórych sztukach. W sztuce „**Posprzątane**” bohaterki łączą moim zdaniem dziwna relacja. Kobietami tymi są: Lane – lekarka, zatrudniona przez nią Ma-

thilde – sprzątaczką oraz Virginia – siostra lekarki oraz Ana. Mąż lekarki zakochuje się w kobiecie, która jest jego pacjentką. To młoda osoba po mastektomii jednej piersi – Ana.



Liski. Agnieszka

Kobiety, które powinny być poróżnione, w połowie sztuki zbliżają się do siebie. Ana nie chce iść do szpitala, choć następuje kolejny rzut raka. Lane – lekarka bada kochankę swojego męża, choć w głębi duszy jej nienawidzi. Potrafi jednak wywiązać się z obowiązku swojego zawodu. Mąż lekarki – Piotr Adamczyk, wyrusza po lek dla kochanki. Wtedy kobiety zbliżają się do siebie. Sprzątaczką, lekarką i jej siostrą pielęgnują chorą, a później na jej życzenie pozwalają jej umrzeć. Była to dla mnie trudna sztuka o niesamowitej więzi czterech kobiet. Mathilde jest od początku chłodno traktowana przez Lane. Wchodzi natomiast w bliską relację z Virginią, która to, zaczyna sprzątać za nią w domu Lane. Sama z początku niechętna kochance swojego męża opiekuje się nią aż do śmierci. Wszystkie wchodzi między sobą w głęboką, pozytywną relację. Sama czynność sprzątania jest moim zdaniem rytuałem, który pozwala Virgini zachować porządek w życiu. Mathilde natomiast, znajomość z Virginią pozwala uniknąć tego czego nie cierpi. Lane nie sprząta, bo nie ma na to czasu w jej życiu i wygląda na to, że ją ta czynność upokarza.

„**Rewizor**” to arcydzieło dramaturgii rosyjskiej. Pokazuje układy panujące w społeczeństwie, strach przed odsłonięciem tego, co jest do ukrycia, pod-

kreśla i jaskrawo przedstawia wady ludzkie: bezczelność władzy, strach przed nią, korupcję. Do miasteczka przybywa hulaka i uwodziciel – Chlestakow, czyli debiutujący w sztuce Adam Serowanec. Osoba ta zostaje pomyłkowo wzięta za podróżującego incognito rewizora, mającego skontrolować całą gubernię. Władze miasteczka łącznie z Horodniczym – Jerzym Stuhrem starają się jak najlepiej traktować rewizora. Chlestakow wciela się w rolę, którą mu przypisują. Bierze łapówki, korzysta z gościnności. Miasteczko robi wszystko by „gościa” należycie ugościć i przekupić. Władze miasteczka mają bowiem wiele do ukrycia. Rewizor opuszcza miasteczko z dużą ilością pieniędzy i znika. Wtedy przechwycony prywatny list, ujawnia całą prawdę. Horodniczy staje się pośmiewiskiem i zaczyna kpić z niego całe miasteczko. Boi się także, że sprawa rozniesie się także poza jego granice. Fantastyczna sztuka, dobra na poprawienie humoru.

„**Saksofon**” to sztuka dwóch aktorów, a jeśli łączyć wyobraźnię, to tylko jednego. Główny bohater – Janusz Gajos to mężczyzna łuskający fasolę. Prowadzi on monolog. Wydaje się, że mówi do siebie samego. Opowiada barwnie o metodzie łuskania fasoli i o miejscu gdzie przebywa. Zabiera też widzów do czasów swojego dzieciństwa. I nagle pojawia się Pan w Kapeluszu – Jerzy Radziwiłowicz. Do tej pory przemawiał główny bohater teraz role powoli przejmuje Pan w Kapeluszu. Opowiada o swoim życiu, związkach międzyludzkich, wojnie, z której wrócił zupełnie inny, o poczuciu winy i wyrzutach sumienia. Powoli obie historie ząbnią się i widz nie wie, czy dotyczą one dwóch osób czy jednej. Czy to alter ego głównego bohatera, jego druga tożsamość, a może to dwie oddzielne osoby, połączone wspólną historią. Bardzo ciekawa sztuka. Z początku była dla mnie mało interesująca, bo z pozoru nic się nie działo. Jednak z biegiem czasu narastało napięcie a zakończenie okazało się zaskakujące i niejasne. Polecam.

„**Zwolnieni z życia**” to sztuka ze wspaniałą rolą Krystyny Jandy. Postać Marka gra Jan Frycz. Zostaje on pobity przez grupę esbeków i trafia ciężko ranny na wysypisko śmieci. Tu znajduje go „Francuzka” – Krystyna Janda. Dla Marka zaczyna się inne życie. Traci pamięć i ma napady padaczki. „Francuzka”, choć ma mieszkanie, nie pracuje,

utrzymuje się z kradzieży. Zachowuje się dziwnie, bo np. śpi w ortalionowym płaszczu oraz ciągle opowiada o Paryżu i że tam pojedzie. W sztuce jest ciekawa akcja. Nie będę tutaj opowiadać dokładnie o jej przebiegu. Zaskakujące jest zakończenie. Marek odzyskuje pamięć, odnajduje swój dom, ale jego brat wyjechał za granicę i nie ma z nim kontaktu. Matka natomiast zmarła. A co się dzieje z „Francuzką”? Znowu wraca do Paryża, tak jak mówiła. Jednak tym Paryżem nie jest miasto we Francji, a szpital psychiatryczny, a opowieści o życiu w tym mieście są przesiąknięte wyobraźnią. Lekarz mówi Markowi: ona wraca, co jakiś czas do szpitala. Jest leczona i idzie do domu. Marek wtedy wszystko rozumie i żeby zrobić jej przyjemność odwiedza ją w szpitalu, mówiąc: Przyjechałem do ciebie do Paryża, to taka długa droga. A ona się uśmiecha.

Polecam wszystkie wymienione wyżej sztuki.

Agnieszka

Poznajemy inne religie – Buddyzm

Dzięki wykładowi pewnego mnicha buddyjskiego dostępnym w serwisie YouTube, zainteresowałam się buddyzmem.

Na stronę „sasana” (której nazwa oznacza „nauka”), gdzie umieszczane są m. in. tego typu wykłady na YT, trafiłam przypadkiem kilka lat temu.

Ajahn Brahm, bo tak się nazywa ów 61-letni mnich („ajahn” oznacza „nauczyciel”), opowiadał wtedy o tym, jak radzić sobie w życiu z trudnymi ludźmi. Podał wiele przykładów z życia i wytłumaczył skąd się biorą kłopotliwi ludzie.

W skrócie wygląda to tak, że im bardziej „karmimy” taką osobę gniewem, tzn. krytykujemy ją i odrzucamy, tym trudniejsza się ona staje.

Jeżeli jednak będzie się taką osobę traktować z szacunkiem i życzliwością, po jakimś czasie, prawdopodobnie zmieni się ona na lepsze.

To dotyczy również więźniów, przestępców, osób uzależnionych od wszelkich substancji i innych

rzeczy, chorujących psychicznie oraz wszystkich, których społeczeństwo wyklucza.

Ludzie są dobrzy z natury, zazwyczaj żałują swoich błędów i wstydzą się ich. Poza tym każdy chce się czuć kochany, akceptowany i być obdarzony zaufaniem.

Osoby „naznaczone” przez społeczeństwo takimi etykietami jak: „morderca” czy „schizofrenik” identyfikują się z nimi, nie potrafią myśleć o sobie inaczej i dlatego powtarzają wciąż te same błędy, a przecież nadal są przede wszystkim ludźmi... Dlatego powinniśmy pamiętać, że dyskryminacja zawsze prowadzi do cierpienia.

Serdecznie polecam kanał „sasana” na YT, gdyż zamieszczone na nim treści są inspirujące, zaskakujące, nowe i dające do myślenia. Buddyzm, religia której założycielem był syn indyjskiego księcia, Siddhartha Gautama, powstała około V wieku p.n.e.

Słowo „Buddha”, które odnosi się do osoby Siddharthy, oznacza „przebudzony”.

Legenda głosi, iż mędrcy przed narodzinami książęcego syna przewidywali, iż będzie on albo wielkim władcą albo światłym mędrcem.

Przed ukończeniem 29-go roku życia, Siddhartha był chroniony przez swoich bliskich przed widokiem cierpienia, biedy, choroby i śmierci w taki sposób, iż usuwano z jego otoczenia m.in. chorych i starzejących się ludzi.

Jednak pewnego dnia postanowił on opuścić dom rodzinny, by poznać świat.

Był wstrząśnięty widokiem chorych, sędziwych starców oraz martwego ciała.

Doszedł do wniosku, że skoro wszystkich nas czeka ten sam los, którym jest śmierć, nie warto pokładać swojego szczęścia w doczesnym bogactwie ani w doznaniach zmysłowych, gdyż są one ograniczone.

Szukał czegoś więcej, jakiegoś innego sposobu na życie. Chciał znaleźć drogę do przezwyciężenia

cierpienia m.in. dzięki medytacji, ascetycznemu życiu i odosobnieniu.

Siddhartha stworzył koncepcję „Czterech Szlachetnych Prawd”, która stanowi podstawę buddyzmu.

Są to sposoby na uwolnienie się od cierpienia oraz na zrozumienie otaczającej nas rzeczywistości.

Cztery Szlachetne Prawdy prowadzą do nirwany, czyli całkowitego wyzwolenia, a są nimi: „Pierwsza Szlachetna Prawda o Cierpieniu”, „Druga Szlachetna Prawda o Przyczynie Cierpienia”, „Trzecia Szlachetna Prawda o Ustaniu Cierpienia” oraz „Czwarta Szlachetna Prawda o Ścieżce Prowadzącej do Ustania Cierpienia”.

Ujmując w skrócie kolejno treść Czterech Szlachetnych Prawd, chodzi o to, że po pierwsze: „na świecie istnieje cierpienie”, po drugie: „przyczyną cierpienia jest pragnienie”, po trzecie: „warunkiem osiągnięcia szczęścia, wewnętrznego spokoju oraz nirwany jest wyrzeczenie się pragnienia”, a po czwarte: „sposób w jaki można uwolnić się od cierpienia zawarty jest w spisie konkretnych wskazówek praktyki i dyscypliny buddyjskiej, który nosi nazwę „Szlachetnej Ośmioaspektowej Ścieżki”.

Ścieżka ta prowadzi do uwolnienia człowieka od pragnień, awersji oraz iluzji.

Jednymi z jej założeń są np.: słuszne myślenie (oznaczające np. dobre intencje), słuszne słowo (używanie mowy na korzyść innych ludzi), słuszny czyn (czynienie-

dobra), słuszne dążenie oraz słuszna medytacja. Mają one na celu dobro

wszystkich istot.

Po śmierci, nauki Buddy rozprzestrzeniły się po Azji, a z czasem poznał je cały świat.

Ewelina



Motyl. Agnieszka

Moja historia kryzysu – od pacjenta do Eksperta przez Doświadczenie

Moje problemy pojawiły się w 1984 r., w klasie maturalnej pod postacią nerwicy neurastenicznej: bezsenne noce, spadek motywacji do nauki, niechęć do szkoły. Potem były studia i wyraźne pogorszenie funkcjonowania nastąpiło na III roku, który powtarzałem 3 razy. Za początek choroby przyjmuję umownie rok 1990, kiedy na dobre wycofałem się z życia i przez 5 lat nie robiłem nic, nie uczyłem się, nie pracowałem. Piszę umownie, gdyż w moim subiektywnym odczuciu stan psychiczny, w jakim znajdowałem się wtedy nie różnił się niczym od stanu rok wcześniej ani rok później.

Zaczęły wówczas przychodzić do mnie myśli na tematy różne, a moim „zadaniem” było je uporządkować, czego efektem stała się pewna „koncepcja”, którą zapisałem w 1992 r. Można powiedzieć, że dwa pierwsze lata choroby zużyłem na jej ułożenie, nadanie jakiegoś kształtu czy formy. Następnie koncepcja trafiła do szuflady, zaś proces rozpadowy przebiegał dalej.

W 1995 r. zgłosiłem się do kliniki psychiatrycznej AMG na leczenie i tam postawiono mi rozpoznanie schizofrenii chronicznej. Była to schizofrenia o początku powolnym, długotrwałym, a w jej przebiegu dominowały objawy osiowe, negatywne (brak objawów psychozy). Podczas leczenia szpitalnego wskutek zażywania bardzo wysokich dawek neuroleptyków doszedłem do stanu, który nazwałbym granicą psychozy i wtedy koncepcja wróciła do mnie i pomogła przezwyciężyć kryzys.

Na oddziale szpitalnym został zainicjowany **proces zdrowienia**, który trwał 15 lat. Najpierw były to dwa miesiące na oddziale całodobowym, a następnie tyle samo na dziennym. Po leczeniu podjąłem przerwane studia i ukończyłem je z powodzeniem, uzyskując w 1998 r. dyplom magistra psychologii klinicznej. Niestety nie byłem wówczas gotowy do podjęcia zatrudnienia, ponieważ przez 5 lat całkowitej bezczynności utraciłem wszystkie zdolności i umiejętności, jakie przyswoiłem i posiadałem przed chorobą. Brakowało

mi odporności, siły i wydolności, by podjąć trud pracy. Wycofałem się wówczas ponownie z życia, by odbudować swoje życie psychiczne, utrwalić je i wzmocnić. Był to okres brania leków, terapii grupowej, rodzinnej (1,5 roku), oraz indywidualnej (5 lat).

Ważnym elementem sprzyjającym zdrowieniu była twórczość, ale nie artystyczna typu malarstwo, poezja czy teatr. Odkąd pamiętam, zawsze miałem skłonności do teoretyzowania. Po prostu sprawiało mi to przyjemność, pewnie dlatego w początkowym okresie choroby, kiedy pogrążyłem się w bezczynności, doświadczyłem owej „przygody z myślami”. Postanowiłem więc wykorzystać te skłonności i napisać książkę, w której zawarta byłaby moja koncepcja choroby schizofrenicznej będąca syntezą doświadczeń chorobowych oraz wiedzy, jaką nabyłem i to właśnie wypełniło mi kolejne lata. Pisanie odgrywało ważną rolę, gdyż stanowiło namiastkę, substytut pracy. Nadało

mojemu życiu sens, ład i porządek. Często chodziłem do czytelni publicznych, naukowych i uniwersyteckich. Czytałem bardzo dużo literatury z w/w tematu i zapisałem ok. 500 stron tekstu. Dzięki temu przetrwałem trudny dla siebie okres i odbudowałem swoje życie. Znalazło to swoje odbicie w stanie zdrowia, który systematycznie poprawiał się, czego przejawem było stopniowe zmniejszanie branych



Ptak drapieżny. Agnieszka

leków do dawek podtrzymujących i wreszcie całkowite ich odstawienie, ale o tym później.

Przełom nastąpił w 2006 r., kiedy pojechałem bez jakiegokolwiek przygotowania kondycyjnego i mentalnego w góry. Efekt był taki, że do dzisiaj przeszedłem prawie całą grań tatrzańską (zostały mi do zaliczenia Rysy). Zapisałem się do sekcji wspinaczkowej (w 2014 r. wziąłem udział w North Face Climbing Festival na greckiej wyspie Kalymnos). Ukończyłem kilkuletni kurs j. angielskiego „Speak Up”. W 2010 r. uczestniczyłem w unijnym projekcie aktywizacji zawodowej osób wykluczonych społecznie realizowanym przez gdyńską YMCE i MOPS, a od 2011 r. utrzymuję ciągłość zawodową. Pracowałem w różnych miejscach, m.in. w gdyńskim Akwarium, gdzie w zasadzie uczyłem się w ogóle pracować tzn. że

trzeba rano wstać, pójść do pracy, spędzić tam dniówkę wykonując swoje obowiązki, wiedzieć, gdzie jest moje miejsce i przestrzegać jego granic. Notabene okres ten bardzo dobrze wspominam. Obecnie pracuję w Agencji Służby Społecznej jako terapeuta środowiskowy z osobami autystycznymi i z Zespołem Aspergera, w Stowarzyszeniu „Nadzieja” realizującym Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze jako EX-IN oraz w gdyńskim MOPS-ie. Tam udzielam szkoleń i prelekcji dla pracowników socjalnych nt. choroby psychicznej i zdrowienia. W 2017 r. otrzymałem certyfikat „Ekspert przez Doświadczenie”. Kurs zaczynałem we Wrocławiu, a skończyłem w Gdyni.

Z czystym sumieniem mogę powiedzieć, że wyzdrowiałem ze schizofrenii, ponieważ od 2010 roku w moim przypadku nie jest konieczne branie leków. Na obecnym etapie życia nie korzystam z pomocy lekarza i psychologa. Prowadzę za to czynne i aktywne życie na różnych jego płaszczyznach i obszarach. Trzeba tu jednak powiedzieć o pewnej istotnej kwestii. Czym innym jest bycie chorym albo zdrowym, a czym innym bycie pełnosprawnym albo niepełnosprawnym. Niestety choroba zostawiła we mnie ślady, co sprawia, że jestem wprawdzie zdrowy ale niepełnosprawny, przynajmniej w mojej własnej ocenie.

Gdybym miał ocenić, co przyczyniło się do mojego wyzdrowienia, to wskazałbym trzy obszary. Po pierwsze leki, które wyregulowały pracę mózgu. W chorobie schizofrenicznej jest ona nieprawidłowa z powodu trwającej latami beczynności. Mózg służy do sterowania aparatem somatycznym zgodnie z tym, co sobie zaplanujemy, chcemy zrealizować, osiągnąć. Ponieważ chory nic nie robi, mózg nie ma jak organizmem kierować. Powoduje to, że jego aktywność staje się z upływem czasu coraz bardziej zaburzona. Po drugie, szerokie oddziaływania terapeutyczne, które pozwoliły rozwiązać problemy narosłe przez lata choroby. Wreszcie po trzecie, moja aktywność własna, gdyż dzięki niej wróciłem do czynnego życia psychicznego, społecznego oraz zarobkowego. I tylko **współdziałanie** tych trzech obszarów zaowocowało powrotem do zdrowia.

Tomasz

Grupa Wsparcia TROP – udział w konferencjach naukowych

Choruję i lecę się już ponad 20 lat. W bieżącym numerze TROPiciela opowiem Państwu o swoich wystąpieniach na konferencjach naukowych, których tematyką były choroby psychiczne. Na początek opowiem o moim pierwszym wystąpieniu. Miało to miejsce we wrześniu 2008 roku, przed 12 laty na XXXIII Zjeździe Naukowym PTP pod hasłem „Żyć godnie ...” w Poznaniu. Byłem wtedy jeszcze bardzo chory i wystąpienie nastęrczało mi dużą trudność. Jednak rozumiałem jak ważne jest właściwe wsparcie ze strony otoczenia i wiedza gdzie szukać drogi powrotu do dobrego życia. Wystąpiłem, bo chciałem zwrócić uwagę profesjonalistów na sprawy, których zabrakło mi po wyjściu ze szpitala, tak, abym zaczął funkcjonować w nowej dla mnie i bardzo trudnej sytuacji. Na koniec wystąpienia opowiedziałem o czym konkretnie powinni być informowani chorzy po kryzysie opuszczający szpitale, o konieczności szkoleń dla rodzin w zakresie psychoedukacji, o konieczności dostępu do indywidualnej opieki psychologa. Podkreśliłem też ważną sprawę umożliwiania osobom po kryzysie podjęcia pracy stosownej do wykształcenia i umiejętności. Była to moja perspektywa i choć minęło wiele lat, trochę się zmieniło na korzyść ale tylko w dużych miastach, a tamte moje postulaty pozostały w dużej mierze aktualne.

Duży udział w poprawie sytuacji osób opuszczających szpitale po kryzysie psychicznym (w tym dostęp do potrzebnej informacji) mają aktualnie członkowie Grupy Wsparcia TROP, w szczególności Doradcy Telefoniczni, którzy informują chorujących i ich rodziny gdzie szukać pomocy i wsparcia.

Członkowie Grupy Wsparcia TROP od 6 lat pracują, aby głos osób chorujących był słyszalny dla profesjonalistów i szeroko rozumianego społeczeństwa. Przed powstaniem TROPu osoby chorujące sporadycznie brały udział w konferencjach w charakterze prelegentów. Stopniowo zaczęło się to zmieniać. W grudniu 2016 roku odbyła się na APS Konferencja „Od potrzeb do działań – ruch samopomocowy osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego” gdzie wykłady plenarne wygłosili czterej przedstawiciele TROPu opowiadając o naszych inicjatywach. Zaprośiliśmy również przedstawicieli innych organizacji pacjentów

z Warszawy, Gdyni i Krakowa. Na tej konferencji osoby chorujące były też odpowiedzialne za organizację warsztatów. Podkreślić należy, że była to ważna, bo pierwsza w Polsce konferencja w większości przygotowana i poprowadzona przez osoby po kryzysie psychicznym.

Kolejnym, równie istotnym wydarzeniem, już w skali kraju, z szerokim udziałem osób chorujących było I Pomorskie Forum Samopomocy Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego „Dobre praktyki i przyszłość”. Konferencja odbyła się w Gdyni 12-13 października 2017 roku. Było to pierwsze w Polsce spotkanie osób działających w ruchu samopomocowym z osobami zainteresowanymi tym ruchem. Uczestniczyli w nim ludzie z Trójmiasta i okolic, Wrocławia, Krakowa i Warszawy. Przedstawiciele grup samopomocowych mówili o tym co robią, jak pomagają innym osobom po kryzysie i o korzyściach, które czerpią z tej pomocy. „Sojusznicy dorzucali swoje obserwacje, grzecznie zajmując miejsce w drugim szeregu” stwierdziła obecna na konferencji przedstawicielka Biura RPO. Drugi dzień konferencji zajęły warsztaty i dyskusja o sprawach zasadniczych, m.in. jak rozwijać samopomoc, żeby zachować samodzielność, jak omijać pułapki nadmiernych zadań, żeby za bardzo nie uzależniać się od profesjonalistów, a jednocześnie korzystać z ich cennego wsparcia. Warsztat dotyczący „Praw człowieka i obywatela w praktyce” poprowadziłem wspólnie z obecnymi na Forum przedstawicielkami Biura RPO. Inny warsztat „Jak skutecznie udzielać porad i zachęcać do udziału w ruchu samopomocowym” współprowadzili Pani Agnieszka i Pan Krzysztof z TROPu.

Dzięki takim wydarzeniom jak przytoczone Forum Samopomocy w Gdyni z aktywnym udziałem osób chorujących i przedstawicieli różnych środowisk (m.in. urzędnicy, samorządowcy, przedstawiciele RPO, wspierający sojusznicy gotowi do rozmów w tym szerokim gronie) może być prowadzony dialog na temat funkcjonowania osób chorujących psychicznie w społeczeństwie. Prawda o chorobach psychicznych przenika do różnych środowisk, w tym decydentów. Jest szansa, że schizofrenia przestanie być tematem tabu i powodem do wstydu. Cały czas pracujemy nad tym aby głos osób chorujących był słyszalny w coraz szerszym zakresie. W 2018 i 2019 roku były kolejne konferencje samopomocowe z naszym udziałem w szerokim zakresie, zarówno w Gdyni, jak i na Mazowszu.

Warto również wspomnieć o udziale przedstawicieli TROPu w corocznej Konferencji „Człowiek w środowisku” organizowanej przez Koło Psychologii Klinicznej i Psychoterapii APSI w Akademii Pedagogiki Specjalnej. Bierzymy czynny udział w tym wydarzeniu od 2014 roku, w zależności od tematyki konferencji nasi prelegenci prezentują własny punkt widzenia, np. ja kiedyś opowiedziałem co pomaga mi w procesie zdrowienia. Innym razem poruszyliśmy tematykę kryzysu psychicznego w ujęciu pozytywnym, jako czynnika motywacyjnego w procesie zdrowienia. Dyskutowaliśmy jak kryzys może mobilizować osoby chorujące do poszukiwania wsparcia i różnych działań, w tym samopomocowych. Wystąpiły tam osoby chorujące, w tym członkowie TROPu, ja również, aby zaprezentować własny punkt widzenia na ten temat. Myślę, że jestem przykładem, jak kryzys psychiczny motywował do działań samopomocowych.

Generalnie jako Grupa Wsparcia TROP na przestrzeni roku jesteśmy zapraszani do udziału w 5/6 konferencjach czy seminariach dzieląc się dobrymi praktykami, które udało nam się wypracować dotychczas. Podsumowując:

- Na wszystkich konferencjach naukowych samodzielnie przekazywaliśmy z własnej perspektywy rzetelną wiedzę o tym, jak można radzić sobie z chorobą i czego potrzebujemy w procesie zdrowienia.
- Odpowiedzieliśmy na wiele zadanych pytań. Udowodniliśmy, że osoby po kryzysie mogą normalnie funkcjonować, występować publicznie, profesjonalnie przekazywać prawdziwą wiedzę na temat chorób psychicznych.
- Dzięki udziałowi w konferencjach głos użytkowników psychiatrii był słyszany przez bardzo szerokie grono profesjonalistów i decydentów.
- Swoimi działaniami podnosimy świadomość społeczną odnośnie chorób psychicznych co w konsekwencji, mamy nadzieję, przełoży się na zmianę przekonań o chorujących na te trudne choroby.

Jacek

TEN WAŻ

„Mama mnie pogania”
Śpiewa „chuda” Mania
Zastygłam w bezruchu
Lecz „cwałuję” w puchu
W pierzynie wieczornej
Rządzą się nadwornie
Słucham dźwięków muzyki
Zamykam mamy wnyki
Jeszcze trochę żyję
„Ściskam” tłustą zmiję

DRUZGOCĄCA PRAWDA

Swój, nieswój – ciągle się przewija
„Każdy” tylko szuka kija
Pies się znajdzie
Draż nań ujdzie
Bo jeszcze wierzę -
- jakoś będzie
A bywa lepiej
Gdy z „kawą” ciepłej
Zdruzgotana nie jestem
Pobawię się z pieskiem



Orangutan. Agnieszka

DYLEMATY SAKRAMENTÓW

„Skaczę” po kanałach
Jak powstańczy kałach
Śledzę mrówczą pracę
Gdy ksiądz „da” na tacę
Ciągle się szamoczę
Brat bierze tłumoczek
I idzie do pracy
Jak ksiądz na tacy
Prawie odlatuje
Baba Jaga szczuje
To i się biedzi
Mama bez spowiedzi

ŚWIATŁO W TUNELU

Zamknięta w małym domu
Nie mam znów humoru
Czytam nowości
Bo tak jest prościej
Coś pomogę mamie
Mam ku temu „branie”
Cieszę się ze zdroju
Mego wodopoju
Zamykam oczy
Świat jest wciąż uroczy
Gaszę me światełko
Jestem pod kołderką

Autorka: Anna K.

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. Mazowiecki Poradnik i Informator (zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego), 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, Ewelina, Tomasz, Anna, Jacek**
Przy współpracy sojuszników z APS

Więcej o działaniach Grupy Wsparcia TROP:
www.wspieramypokryzysie.pl
www.czasnaporozumienie.pl
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

