

NADZIEJA

NR 110

ISSN 1233-8079

4/2017

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

Kiedy „cierpi ciało” pojawiają się kłopoty ze zdrowiem, szukamy pomocy u lekarza. Kiedy „cierpi dusza”, bo życie przyniosło problemy, z którymi trudno jest sobie poradzić, też potrzebujemy pomocy. Pierwszy krok do poradzenia sobie z trudnościami to zrozumienie, co właściwie się stało i co się wciąż dzieje, co zależy od nas, a co nie, co można zmienić, a z czym trzeba się pogodzić. Pomóc w tym może psycholog czy psychoterapeuta. I właśnie o korzyściach i ograniczeniach psychoterapii piszemy w tym numerze Nadziei. Czasem bowiem zapominamy o tym, iż psychologia i psychoterapia mają swoje ograniczenia, a psycholodzy są tylko ludźmi. Nie wszystkie problemy da się prosto rozwiązać, ale też nie z każdym lekarzem czy psychoterapeutą znajdziemy wspólny język. Dużo zależy również od nas samych. Bardzo ważna jest motywacja i pozytywne myślenie, motywujące do działania. Równie ważne jest wiedzieć, po co to robimy, kiedy musimy coś podjąć, a kiedy możemy sobie odpuścić.

Jak w każdym numerze Nadziei, zamieszczamy również relacje z wyjazdów organizowanych przez OW PTSR, a także piękny i zmuszający do refleksji felieton ojca Wacława Oszajcy.

A więc miłej lektury!

Katarzyna Czarnecka

Drodzy Czytelnicy

CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ

Pomiędzy nadzieją a zwątpieniem, czyli o możliwościach i ograniczeniach wynikających z niepełnosprawności	3
NLP czyli...	8

POMYŚL... WARTO

Cud betlejemskiej nocy	12
------------------------------	----

MIĘDZY NAMI

Spotkania z psychologiem oczami Czytelników	15
Dlaczego pozytywne myślenie może wcale nie być dobre?	20
Rozmowa z Jaśkiem Melą	23
Porady z facebooka – ostrożnie	27
Jubileusz w Częstochowie	28
Pasiaki i wycinanki	30
Wojsko Polskie gra dla OW PTSR	32
Joga Śmiechu	34

PRAKTYCZNE PORADY

Najzdrowsza potrawa świata	36
----------------------------------	----

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR	40
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	42
Co się wydarzyło	48
Co przed nami	51

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Pomiędzy nadzieją a zwątpieniem, czyli o możliwościach i ograniczeniach wynikających z niepełnosprawności

„Życie bez ograniczeń” – jakże budujący tytuł konferencji przesyconej wystąpieniami mówców motywacyjnych. Znakomitą większość prelegentów stanowiły osoby, których życie w różny sposób zostało naznaczone niepełnosprawnością. Czy entuzjazm i wiara w sukces, jakimi epatują, są w stanie wpłynąć na nasze samopoczucie? Czy niczym niezłamane przekonanie, że można spełniać swoje marzenia, jest zaraźliwe?

Świat zarzuca nas przykładami osób, które dokonały w swoim życiu wręcz heroicznych czynów, zdających się przeczyć ich niepełnosprawności. Porównując się z nimi możemy mieć przynębiające wrażenie nieprzystawania ich niecodziennych osiągnięć do naszych codziennych zmagania podczas zaspokajania najprostszych, fizjologicznych potrzeb. Rodzić się może w nas poczucie niesprawiedliwości i wewnętrzny protest, że przecież ja tak nie mogę. Pamiętać jednak trzeba, że każdy z nas ma inne doświadczenia, a to, co możemy wziąć dla siebie z przykładu innych osób, to wnioski, które pomogą nam tworzyć naszą indywidualną ścieżkę.

W życiu każdego z nas pojawiają się trudne chwile. Czasem czujemy się załamani i bezsilni, z bólu i rozpaczemy chce się nam płakać. Mamy olbrzymie poczucie niesprawiedliwości, dlaczego los doświadczył właśnie nas. To zupełnie naturalne emocje związane z cierpieniem fizycznym lub zagubieniem poznawczym.



Są sytuacje, na które nie mamy wpływu lub też wpływ ten jest nie taki, jakbyśmy sobie tego życzyli. Najbardziej dotkliwym przykładem jest zderzenie z własną niepełnosprawnością. Czy w obliczu diagnozy choroby, która w postępujący spo-

sób niszczy nasz ośrodkowy układ nerwowy, można zachować resztki pozytywnego myślenia? Obserwując u siebie kolejno pojawiające się objawy utrudniające codzienne funkcjonowanie odczuwamy frustrację, przerażenie, żal po stracie sprawności, łatwo jest popaść w przygnębienie i depresję.

Kiedy choroba ogranicza nam możliwości zaspokajania podstawowych, instynktownych potrzeb, może dojść do samonegacji, czyli obronnego zaprzeczania posiadaniu tychże potrzeb. Takie zablokowanie samoekspresji chroni przed ryzykiem kolejnej porażki. W pewnym momencie bronimy się przed podjęciem kolejnej próby w obawie przed przeżywaniem bólu zawodu, jeśli nie przyniesie ona oczekiwanego rezultatu.

Prawdą jest, że zaawansowane zmiany strukturalne zachodzące w organizmie niosą ze sobą wiele fizycznych i poznaw-

czych ograniczeń. Czy jednak na takim stwierdzeniu możemy pozostać? Warto samemu lub z pomocą specjalisty rozpoznać swoje mocne strony, skupić się na możliwościach wykorzystania własnego potencjału w taki sposób, aby w maksymalnym stopniu realizować swoje cele życiowe.

Są plany, z których będziemy musieli zrezygnować. Pojawiają się sfery życia, w których potrzebujemy wsparcia innych osób. Trzeba jednak realnie weryfikować aktualną sytuację.

Warto też pamiętać, że to, jak zachowujemy się w obliczu trudnych wyzwań, jest determinowane nie tyle przez obiektywne czynniki zewnętrzne, ile przez system wewnętrznych przekonań. W głównej mierze to sposób myślenia o problemie implikuje powstawanie emocji z nim związanych.

Z naszym samopoczuciem ma związek również funkcjonowanie mózgu. Obszarami odpowiedzialnymi za emocje są ciało migdałowe, hipokamp, kora przedczołowa i kora zakrętu obręczy. Okolice te działają prawidłowo przy odpowiednim stężeniu neurotransmiterów w synapsach. Niski poziom serotoniny, norepinefryny i dopaminy, który występuje w stanach depresyjnych, jest dość łatwy do uzupełnienia farmakologicznego, co skutkuje poprawą nastroju. Natomiast dopiero praca psychologiczna jest w stanie pomóc danej osobie skorygować system przekonań w taki sposób, aby ułatwiał on pokonywanie przeciwności i wzmacniał wewnętrznie.

Pomocna jest świadomość, że przystosowanie do życia z niepełnosprawnością jest pewnym procesem, który przebiega różnie w czasie w zależności od indywidualnych deficytów fizycznych i predyspozycji psychicznych.

Obserwować możemy następujące etapy:

1. W pierwszym odruchu po diagnozie następuje szok, gwałtowny opór i zaprzeczenie oczywistym faktom.

2. Oczekiwanie wyleczenia, negocjacje z losem i rehabilitantami. Ubytek sprawności postrzegamy jako przeszkodę w realizacji celów życiowych.
3. Opłakiwanie straty. Czas silnych reakcji emocjonalnych. Pojawiają się rozczarowanie, bunt, rozpacz i agresja, a także żal, lęk, apatia i myśli samobójcze.
4. Zachowania obronne:
 - a) neurotyczne – zaprzeczanie istnieniu jakichkolwiek przeszkód, uzależnienia;
 - b) zdrowe – motywacja do ćwiczeń, cieszenie się osiągnięciami, poszukiwanie sposobów rozwiązywania problemów.
5. Końcowe przystosowanie – akceptacja niepełnosprawności jako jednej z naszych cech. Realna ocena utraczonych możliwości i pozostałego potencjału. Na tym etapie reorganizujemy swoje potrzeby i wartości, tworzymy i realizujemy nowe, dostosowane do naszych możliwości cele. Uczymy się kreatywnie zaspokajać nasze potrzeby w alternatywny sposób.

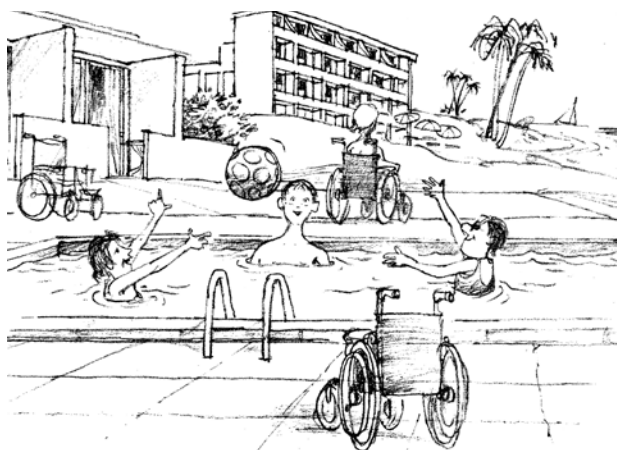
W zależności od tego, na którym etapie tej drogi jesteśmy, będziemy gotowi lub nie na interwencje, sugestie i pomoc innych osób. Trzeba wykonać tytaniczną pracę, żeby od żalu, cierpienia i złości przejść do tolerancji swojej niepełnosprawności i szukania własnych rozwiązań. Czasem rola psychologa sprowadza się do stworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której możemy wyrazić swoje obawy, trudne emocje i poczuć się zaakceptowani. Innym razem przy życzliwym wsparciu można budować swoją siłę wewnętrzną.

Aby rozwijać swą moc trzeba przede wszystkim lubić samego siebie, dawać sobie prawo do słabości. Należy też być świadomym swoich mocnych stron, zdając sobie sprawę z real-

nych możliwości zachowywać wiarę w sukces, być wytrwałym w dążeniu do celu, który jest dla nas ważny.

Ludziom charakteryzującym się wysokim poziomem optymizmu łatwiej jest radzić sobie z przeciwnościami losu. Przyszłości stojące na ich drodze nie wywołują w nich poczucia bezsilności czy załamania. Osoby te posiadają więcej energii dla obrania kreatywnej drogi rozwiązywania trudnych sytuacji. Jest to pewna cecha ukształtowana w pierwszych latach życia, którą jednak można świadomie rozwijać. Warto podjąć taki trud, gdyż wiara we własne możliwości zmienia nastawienie do problemów, które napotykamy, a co za tym idzie – nasze samopoczucie.

Pokonanie najmniejszego nawet wyzwania daje poczucie satysfakcji, spełnienia i buduje odwagę do tworzenia nowych marzeń. A wszystkim nam chodzi przecież o to, aby czynnie



ryc. A. Jansson

uczestniczyć w życiu, czasem w zmodyfikowany sposób, ale jednak aktywnie i z uśmiechem w sercu. Umiejętność wznoszenia się ponad okoliczności to akceptacja faktu, że nie na wszystko mamy wpływ i poczucie radości z tego, co mamy.

W takiej interpretacji „Życie bez ograniczeń” jest dostępne każdemu z nas, niezależnie od zaawansowania choroby i stopnia sprawności. Dlatego wykorzystaj swój potencjał już dziś!

Monika Rozmysłowicz, psycholog

NLP czyli...

Neurolingwistyczne programowanie dla niektórych jest źródłem fascynacji, zachwytu i poczucia wszechmocy. Dla innych - przedmiotem gwałtownych ataków, a nawet potępienia. Jeszcze inni traktują je po prostu jako pomocne narzędzie komunikacji i wprowadzania zmian. Sama nazwa i określający je skrót NLP większości jednak nic nie mówi. Wśród krzyżujących się biegunowo różnych opinii łatwo się pogubić i zniechęcić do bliższego poznania tego tematu. Czym zatem jest NLP i dlaczego warto posiadać wiedzę na jego temat?

W uproszczeniu nazwę neurolingwistyczne programowanie można tłumaczyć następująco: pierwsza część odnosi się do związku sposobu przetwarzania informacji ze strukturą języka, jaką posługuje się dana osoba. Chodzi m.in. o to, że nieświadomie stosowane nawyki językowe wywierają potężny wpływ na percepcję, myślenie i generalnie na ludzkie doświadczenie (i odwrotnie). Indywidualne wzorce tych związków tworzą subiektywny świat osoby i swego rodzaju „programy”, które wpływają na jej działania. Pojęcie „programowanie” wskazuje, że celowa zmiana owych wzorców jest możliwa, zwłaszcza gdy mają one ograniczający charakter, stają się źródłem problemów czy cierpienia.

Od początku istnienia NLP biznes korzysta z jego technik usprawniających komunikację, zarówno wewnątrz firmy, jak i w kontaktach zewnętrznych. Techniki te zwiększają precyzję komunikatów, zapobiegają nieporozumieniom, ale również poszerzają horyzonty (nawykowego) myślenia. NLP dostarcza także prostych narzędzi do pracy z emocjami oraz pomocnych w radzeniu sobie ze stresem. Równie użyteczne są strategie kreatywności, zarządzania czasem, rozwiązywania konfliktów, motywowania, uczenia się i wiele innych. Tak więc, chociaż

NLP wywodzi się z psychoterapii, to jego odkrycia szybko zostały przeniesione do innych dziedzin, z biznesem na czele. Nie jest to zresztą odosobniony przypadek, gdy metody opracowane na gruncie psychologii i psychoterapii są następnie adaptowane na potrzeby biznesu.

Właściwe zrozumienie tego rodzaju metod staje się łatwiejsze dzięki znajomości kontekstu, w jakim powstawały, a także bliższemu poznaniu ich twórców. Jest to szczególnie ważne w przypadku NLP, na temat którego istnieją tak zróżnicowane opinie. „Jarmarczny rejwach” wokół NLP, jak go określa prof. Jürgen Kriz (zresztą pozytywnie nastawiony do NLP) oraz wykorzystywanie tego podejścia w niektórych kręgach do manipulacji i innych nadużyć, psuły reputację tej metody. W efekcie karykaturalny obraz NLP pokutuje do dzisiaj m.in. w niektórych środowiskach akademickich, biznesowych i innych.

Wszystko to spowodowało, że już w 1983 roku w USA zostało utworzone International Association for NLP, które postawiło sobie za cel kultywowanie i upowszechnianie w tej dziedzinie wysokich standardów merytorycznych i etycznych, zgodnych z pierwotnym duchem NLP. W latach 90. związało się z kolei European Association for Neuro-Linguistic Psychotherapy (EANLPt), które upowszechnia całościowy model szkolenia psychoterapeutów stosujących zaawansowaną metodologię NLP, spełniający kryteria European Association for Psychotherapy. Stowarzyszenie to promuje również badania ilościowe nowej generacji nad skutecznością narzędzi NLP. Samo NLP natomiast jest rozwijane w dalszym ciągu, m.in. przez uczestników pierwszych grup seminaryjnych z lat 70., prowadzonych przez Bandlera i Grindera. Na przykład Robert Dilts rozbudował metody modelowania, dzięki którym dokonał odkrycia struktury kompetencji nie tylko odnoszących

się do trojga słynnych psychoterapeutów, ale także uczonych i wynalazców (Da Vinci, Einstein, Tesla), filozofów (Sokrates, Arystoteles), artystów (Mozart) czy biznesmenów (Disney).



Dzięki temu ich strategię komunikowania się, rozwiązywania problemów, kreatywnego myślenia itp. stały się dostępne w praktycznej formie współczesnemu człowiekowi. Korzystają z nich zarówno jednostki, jak i korporacje.

Biorąc pod uwagę miejsce, jakie od lat NLP zajmuje w różnych dziedzinach ludzkiej aktywności oraz zadania, jakie w nich pełni, najtrafniej można je obecnie określić jako jedną ze szkół psychologii stosowanej, dostarczającą wiedzy i metod nt. usprawniania komunikacji, wprowadzania zmian i realizacji celów. Certyfikaty praktyka, mistrza czy trenera NLP nie przygotowują ani nie uprawniają do bycia psychoterapeutą lub coachem, co nie zawsze jest respektowane przez ich posiadaczy. Jak każda nauka stosowana, NLP skupia się przede wszystkim na swoich praktycznych odkryciach, a w mniejszym stopniu angażuje się w rozwój teorii (choć samo czerpie inspiracje z różnych dyscyplin teoretycznych). I to właśnie pragmatyczny charakter NLP stanowi o jego atrakcyjności.

*Benedykt Peczeko,
psychoterapeuta, założyciel Polskiego Instytutu NLP*

POMYŚL... WARTO



„Jak dzień dobrze przeżyty daje dobry sen, tak życie dobrze przeżyte daje dobrą śmierć.”

Leonardo da Vinci

Cud betlejemskiej nocy

W jesiennym felietonie obiecywałem, że wrócimy jeszcze do sprawy wieczery wigilijnej. Najpierw jednak o innym, względnie nowym, listopadowym obyczaju, czy nawet święcie, o Halloween. Wśród wielu argumentów przeciw temu zwyczajowi wytoczono i taki, że jest to zwyczaj pogański, a co za tym idzie, chrześcijanie nie powinni mieć z nim nic wspólnego. Owszem, u swoich korzeni jest to pogański zwyczaj, ale to nie musi zaraz oznaczać, że jest całkowicie zły, ani tym bardziej szatański. Przecież poganami byli Platon i Arystoteles, ale to na ich filozofii zbudowali swoją teologię święci Augustyn i Tomasz z Akwinu. Podobnie ma się rzecz z naszą wieczerzą wigilijną, a zwłaszcza z pustym miejscem przy stole i postnymi potrawami.

Pochodzę z Zamojszczyzny i dobrze pamiętam, jak w mojej wsi wyglądał wigilijny wieczór. Nieodzowną częścią była modlitwa za zmarłych, wspomnianie ich, czasami przez łzy, ale nikt z nas nigdy nie pomyślał, że może to popsuć świąteczny nastrój. Mało tego, w ten wieczór można było sobie wywróżyć, jak długo się pożyje, a nawet, co było śmiertelnie niebezpieczne, zobaczyć zmarłych. Przychodzili oni procesyjnie do kościoła na swoją pasterkę po zakończeniu naszej. Wróżono zaś w ten sposób, że spod obrusa wyciągano źdźbło siana i jeśli było ono długie, to zapowiadało długie życie i odwrotnie. Groźną zapowiedzią był również brak cienia. Przypominając teraz tamten świat myślę, że po drodze coś ważnego straciliśmy. O ile jeszcze te pół wieku temu śmierć stanowiła oczywisty element życia, tak teraz, wyeksmitowana w niepamięć, nie dość, że nie przestała istnieć, to nieustannie, po cichu, podszywa nam życie strachem.

Puste krzesło i dodatkowe nakrycie - dla kogo? Powszechnie się uważa, że dla nieznanego wędrowca. Czasami mówi się, że jest ono dla Jezusa, ale u nas na wsi mówiło się, że dla zmarłych. Zresztą, nie tylko krzesło i nakrycie im przygotowywano, również jedzenie. Niczego z tego, co postawiono na stole nie można było z powrotem odnieść do kuchni, bowiem po naszym wyjściu na pasterkę zmarli przychodzili do swoich dawnych domów na swój pośnik (bo tak nazywano wieczerzę wigilijną). Może ktoś zapytać: *Ale jak można cieszyć się świętami i jednocześnie zaprzętać sobie głowę nieboszczykami?* Można jednak zapytać: *Jak można cieszyć się świętami i nie pamiętać o tych, którzy nas kochali, dali nam życie, wykształcenie, a nawet spadek?*

Myśmy zmarłych traktowali tak samo jak żywych. Za jednymi przepadalśmy, a z drugimi nie chcieliśmy mieć nic wspólnego. Jednym słowem nasza chrześcijańska, polska wieczerza wigilijna korzeniami sięga uczt pogrzebowych, kultycznych, ale dzisiejszy jej charakter niesie dodatkowe treści. Jeśli tak można powiedzieć, te pogańskie wierzenia i obrzędy ochrzciliśmy i nie ma w tym nic złego.

Wolne miejsce i nakrycie, kiedyś dla zmarłych, dzisiaj nie musi do końca tracić swojego dawnego charakteru. Przecież obecnie nędza i śmierć wypędza miliony ludzi z ich domów i ojczyzn. I jeśli ci nasi bracia i siostry znajdą miejsce, niechby tylko symbolicznie, przy naszym stole, w naszym kraju, w Europie, to stanie się cud. Miejsce naznaczone śmiercią stanie się schronieniem dla życia. Powtórzy się też cud betlejemskiej nocy. Tam w Betlejem ci, którzy okazali gościnność, jak pastarze, i zatroszczyli się o ciężarną kobietę i jej męża, zatroszczyli się o samego Boga.

Postne potrawy. One też świadczą o tym, że w czasie jesienno-zimowego przesilenia nasi praojcowie wspominali

zmarłych, ale też witali powracające słońce. My dzisiaj dzielimy się postnym chlebem, opłatkiem. Takim samym, jakiego używamy do odprawiania mszy. To właśnie chleb i wino, wzięte z obrzędowej tradycji Żydów, upewnia nas, że narodzony tak dawno człowiek Jezus jest Synem Boga i jest z nami. A wszystko dlatego, gdyż Bóg jest miłością.

Ojciec Wacław Oszajca SI



MIĘDZY NAMI

Spotkania z psychologiem oczami Czytelników

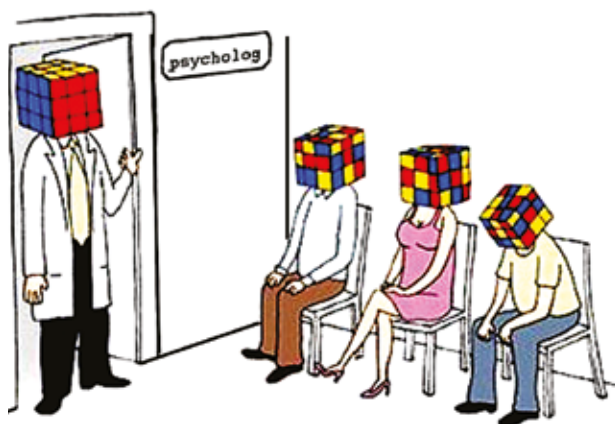
Od Redakcji:

W dziale „Co nowego...” przedstawiliśmy teksty napisane przez psychologów. A co o spotkaniach z psychologiem piszą sami Czytelnicy „Nadziei”? Zapraszamy do lektury.

* * *

W chwili, kiedy doktor oznajmił mi, że jestem w „dożywotnim posiadaniu” stwardnienia rozsianego, mój świat legł w gruzach. Będąc młodym, aktywnym facetem byłem pewien, że świat leży u mych stóp. Chorobę tę znałem jedynie poprzez pryzmat chorującej na stwardnienie rozsiane koleżanki, z którą kontakty były znikome. Widziałem ją poruszającą się na wózku inwalidzkim i było to dla mnie przykrym doznaniem. Lekarz opiekujący się mną zapytał, czy chcę porozmawiać z psychologiem. Nie mając pojęcia o tej profesji uważałem, że psycholog jest równoznaczny z psychiatrą, a ci lekarze winni opiekować się ludźmi chorymi psychicznie.

Pięć lat trwało uczenie się współżycia z chorobą. Nigdy się z nią nie zaprzyjaźniłem, jednak muszę z nią żyć. Po wielu latach, pomimo sceptycznego podejścia, odbyłem spotkanie z psychologiem. Moja wcześniejsza wizja była daleka od mojego wyobrażenia. Nie uzyskałem porady. Po prostu rozmawialiśmy. Wtedy już, żyjąc przez dekadę z chorobą, skonfrontowałem moją wiedzę o stwardnieniu rozsianym z tym, co mówi psycholog.



Właściwie wszystko co usłyszałem pokrywało się z tym, co już wiedziałem. Gdybym jednak spotkał psychologa w chwili, kiedy mój neurolog zaproponował to po raz pierwszy, zaoszczędziłbym sobie i moim bliskim wielu lat uczenia się choroby, a tym sa-

mym uniknięcia wielu złych decyzji, utraty wielu kontaktów, zatrzymania swojej kariery zawodowej i wreszcie skomplikowania na własne życzenie sytuacji rodzinnej.

Wiele lat trwało odbudowanie mojego życia, a znacznej części nie da się nigdy odzyskać. Dzisiaj jestem przekonany, że rozmowa z właściwym człowiekiem, mogła mi tego wszystkiego zaoszczędzić. Taką osobą mógł być psycholog. Jestem pewien, że każdy powinien zdecydować się na pomoc specjalisty w trudnych chwilach. Nie tylko przy ogłaszaniu diagnozy.

Bogdan

* * *

Chciałabym zachęcić Was do korzystania z indywidualnego wsparcia psychologicznego w naszym Stowarzyszeniu. Na podstawie moich osobistych doświadczeń w tej kwestii mogę stwierdzić, że te sesje odmieniły moje życie.

Byłam zagubiona, miałam stany depresyjne związane nie tylko ze stanem mojego zdrowia, ale także z sytuacją rodzinną.

Byłam też zamknięta w sobie, nie potrafiłam wyrzucić na zewnątrz swoich problemów i lęków. Rozmowy z psychologiem spowodowały, że wyrzuciłam w końcu z siebie wszystkie moje bóle. Wypowiadanie na głos swoich problemów spowodowało, że zaczęłam szukać możliwości wyjścia z nich.



Mówiłam o wszystkim, co mnie boli, co budzi mój strach. Psycholog wysłuchiwała mnie cierpliwie, a ja odbierałam te sesje jak spotkanie z bliską osobą, powiernikiem. Uczyłam się nazywać swoje problemy. Nie byłam już sama ze swoimi lękami i frustracjami.

Nie zamykajcie się w sobie. Spróbujcie!!! Mnie pomogło, może pomoże i Wam.

Halina

* * *

Nie lubię psychologów. Może dlatego, że mam z nimi kiepskie doświadczenia, a może dlatego, że mam wrażenie, że traktują mnie jak bezmózgowca? Proszę sobie wyobrazić taką sytuację. Zbliżają się święta Bożego Narodzenia, jesteście w szale przygotowań kolacji wigilijnej, a tu nagle wasze życie rozbija się na drobniutkie kawałeczki. I żeby jakoś przeżyć ten najbliższy okres wybrałam się do psychologa. Wybrałam się z nadzieją,



że rozmowa choć ciut mi ulży, że mój ówczesny problem zostanie choć w niewielkim stopniu nazwany i oswojony, bo rozwiązać muszę go sama. To nie była rozmowa tylko mój monolog, po którym usłyszałam, że niepotrzebnie się spinam i że jakoś to będzie.

Za 300 zł to naprawdę za mało. Potem miałam jeszcze kilka podobnych doświadczeń. I doszłam do kilku wniosków. Psychologowie sami dbają o to, by budzić antypatię i niechęć. Nadymają się jak balony wiedzą, której nie mają. Przyjmują pozycję wszechwiedzących wyroczni, chociaż nic nie wiedzą. Często oceniają, udając, że nie oceniają. Sadzą się w pozach sędziów tu na ziemi, nawet jeśli wiedzą, że innych sędziów, poza ziemią, nie ma. Rzecz zaczyna się od prostego chwytu. Nie uczestniczą w sytuacji spotkania, a komentują spotkanie z metapoziomu.

Oczywiście trafność tego komentarza nie ma nic do rzeczy. Idzie o pokazanie niezwykłych umiejętności. A w istocie nic, poza prostymi chwytami, nie ma. Ten głos, zawsze zrównoważony, ta wypowiedź, zawsze z namysłem. Ta terminologia, taka naukowa, taka tajemnicza, taka... pusta, płytka, znacząca nieuctwo, znacząca głębokie braki wykształcenia, wiedzy ogólnej, kultury osobistej, taktu. A że to udawanie i tak wygląda w końcu na udawanie, to trudno lubić taką oszukaną sytuację. Sadzi się psycholog na mądrość i z wysokości tej mądrości

obdarza klienta uśmiechem przychylnego uczonego w wiedzy tajemnej. A za tym nie ma nic. Parę bezrefleksyjnie przyjętych prawidełek niby teorii, parę wyuczonych zdań, jak z reklamy proszku do prania. Słynne kiwnięcie głową, co znaczyć ma zrozumienie a nawet uznanie, że to, co klient ujawnia i tak było wiadome, a uznanie stąd, że jednak nie kłamie. A za tą lichą fasadą lichutkie życie pełne lęków i kompleksów. To grzeczny żona/mąż, grzeczne dzieci, grzeczne wakacje, grzeczne stroje, zabawy i grzeczne żarty w towarzystwie. To grzeczne fantazje, pragnienia i sny. I nie w tym rzecz, że lipa, że bieda. Rzecz w kłamstwie, że psycholog wie, co to życie. Tego nie da się lubić. Dlatego nie lubię psychologów. Nie lubię i już!

MK

* * *

NLP to neurolingwistyczne programowanie, które było podstawą sukcesu menedżerów i coachów jeszcze z kilka lat temu. Teraz już raczej większość mówi, że to obciach.

Ale, jeśli uwierzysz w siebie i w moc NLP, osiągniesz sukces! Zaprogramuj się na szczęście! Sama jesteś odpowiedzialna za swoje szczęście, ba! nawet za zdrowie... są ludzie, którzy po prostu chcą być chorzy i smutni, i nieszczęśliwi. Podejmij teraz decyzję, czy chcesz być szczęśliwa! Wierzę w ciebie, że to zrobisz!

To mniej więcej usłyszałam od psycholog zatrudnionej w OW PTSR. Byłam na organizowanych przez nią warsztatach i nie pójdę więcej. Nie dziwię się tylko, że chorzy nie chodzą na warsztaty psychologiczne organizowane przez PTSR. Za to dziwny jest ten smutek pracowników biura: jacy ci chorzy na SM są bierni... nie chcą brać udziału w warsztatach.

EK

Dlaczego pozytywne myślenie może wcale nie być dobre?



Pozytywne myślenie jest tak bardzo cenione w naszej kulturze, że krytykowanie go jest jak atakowanie macierzyństwa albo szarlotki. Wiele osób jest święcie przekonanych o wartości pozytywnego myślenia i wielu osobom rzeczywiście

takie myślenie pomogło. Niemniej jednak nie jest to bardzo efektywne narzędzie, a w niektórych przypadkach może być wprost szkodliwe. Jest dużo lepszych sposobów, by osiągnąć korzyści, które pozytywne myślenie podobno daje.

Być może najlepszym przykładem pozytywnego myślenia jest powiedzenie: „*Gdy życie daje ci cytrynę, zrób lemoniadę*”.

Wydaje się tak oczywiście dobre, że nigdy nie kwestionujemy jego słuszności. Jednak nie potrzeba długo szukać, by odkryć wady w tym rozumowaniu. Po pierwsze, czy los naprawdę dał ci cytrynę, czy też była to twoja pierwsza, nieprzemyślana odpowiedź? Po drugie, czy cytryna jest naprawdę złą rzeczą, czymś, czego wolałbyś nie mieć, ale skoro już ją dostałeś, to musisz coś z tej sytuacji uratować przez zrobienie lemoniady? Zresztą to dość stresujące: dostać cytrynę i dopiero szukać przepisu na lemoniadę. Czy naprawdę trzeba przechodzić przez tę fazę?

Niezależnie od tego, co przytrafia się nam w życiu, mamy tendencję do myślenia o tym, jako o czymś „dobrym” lub „złym”. Większość z nas ma skłonność do używania etykiety „złe” od trzech do dziesięciu razy częściej niż etykiety „dobre”. Teraz cofnij się do historii swojego życia. Czy przypominasz sobie takie wydarzenia, które na początku uznałeś za coś złego, jednak okazało się wcale nie tak złe albo nawet spektakularnie dobre? Jak ta sytuacja, kiedy uciekł ci pociąg i musiałeś czekać całą godzinę na następny i było to okropne, z wyjątkiem tego, że twój sąsiad też na niego nie zdążył, więc rozmawialiście po raz pierwszy i rozwinęła się z tego piękna przyjaźń. Odnajdziesz wiele przykładów tego typu w swoim życiu. Niektóre z nich będą bardzo znaczące, jak praca, której desperacko pragnąłeś, a jednak jej nie dostałeś, tylko po to, by odkryć, że pojawiła się o wiele lepsza oferta, której nie mógłbyś przyjąć gdyby nie wcześniejsze odrzucenie.

Zaproponujemy teraz coś radykalnego i rewolucyjnego. Proponujemy, że nieważne co się tobie przytrafi, nie nadasz temu etykiety „to jest złe”. Niezależnie co. Zostałeś wyrzucony z pracy... dostałeś nakaz eksmisji... twój współmałżonek wnosi o rozwód... lub cokolwiek innego. Wydaje się to naciągane do przesady. Oczywiście, są to straszne tragedie i okropne rzeczy, które mogą się zdarzyć. Czy jednak na pewno? Czy jest możliwe, tylko możliwe, że zostałeś zaprogramowany do myślenia o tych wydarzeniach jak o tragediach i przez to doświadczasz ich w taki sposób?

Viktor Frankl w swojej książce „Man’s Search for Meaning” opowiada historię bardzo pięknej, uprzywilejowanej przez życie dziewczyny, która była wdzięczna za pobyt w obozie koncentracyjnym, ponieważ tam zdołała połączyć się ze swoją duchową stroną, której istnienia nawet się nie domyślała. Tego

typu obserwacje doprowadziły Frankla do rozważań dlaczego, w obliczu ekstremalnych przeciwności, jedne osoby rozkwitają, podczas gdy inni marnieją.

Większość ludzi, którzy doświadczyli głębokiego rozwoju, nigdy nie szufladkuje tego, przez co przechodzą jako złego i nie płaczą nad tym. Po prostu przyjmują to jako element rzeczywistości, zupełnie jakby byli inżynierem oceniającym krajobraz pod kątem tego, którądy poprowadzić drogę. W tej perspektywie bagno nie jest złą rzeczą. Jest to po prostu coś, co musi być uwzględnione w planie budowy.

Jeśli nigdy nie określasz czegoś jako złe, to nie potrzebujesz pozytywnego myślenia, a cały stres związany z tym, że dostałeś coś złego i tak przeżywasz to doświadczenie, dopóki nie domyślisz się „jak zrobić lemoniadę”, po prostu znika.

Jest to duży kamyk w bucie pozytywnego myślenia. „To jest złe. Bardzo złe. To cytryna. Ale jakoś zrobię z tego lemoniadę i może nie będzie takie złe”. Najpierw myślisz, że jest to

złe, a potem, że zrobisz z tego coś mniej złego. Jednak podskórnie czujesz, że grasz ze sobą w grę i sam siebie oszukujesz. Niektórym się udaje. Wielu nie. A ci, którym się nie udaje, są zdruzgotani.



dr Srikumar Rao

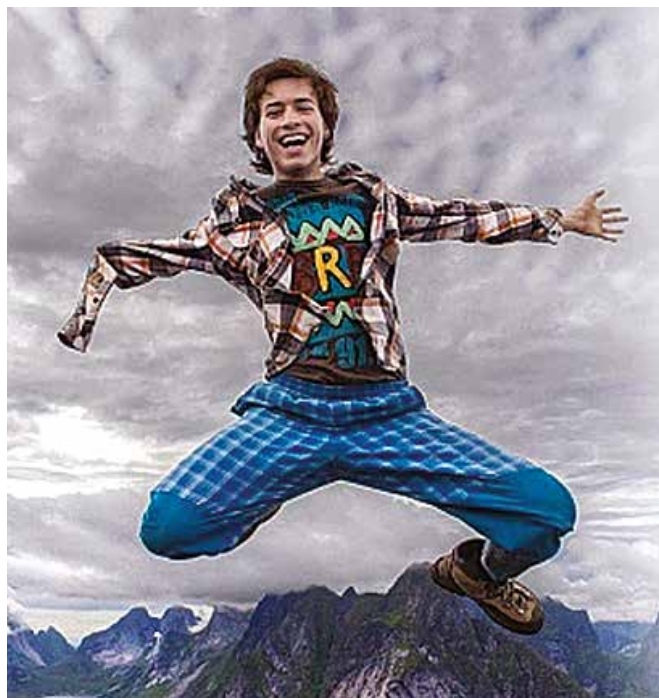
tłum.

K. Czarnecka

Rozmowa z Jaśkiem Melą

Od Redakcji:

W temat pozytywnego myślenia, przekraczania siebie, jako sposobu radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, wpisuje się rozmowa z Jaśkiem Melą, podróżnikiem i polarnikiem, zdobywcą Kilimandżaro i Elbrusu, najmłodszym w histo-



rii zdobywcą obu biegunów w ciągu jednego roku. W dodatku jest pierwszą niepełnosprawną osobą, która tego dokonała. Jasiek Mela w wieku 13 lat stracił lewe podudzie i prawe przedramię w wyniku porażenia prądem. Jest założycielem fundacji „Poza Horyzonty” pomagającej w finansowaniu protez.

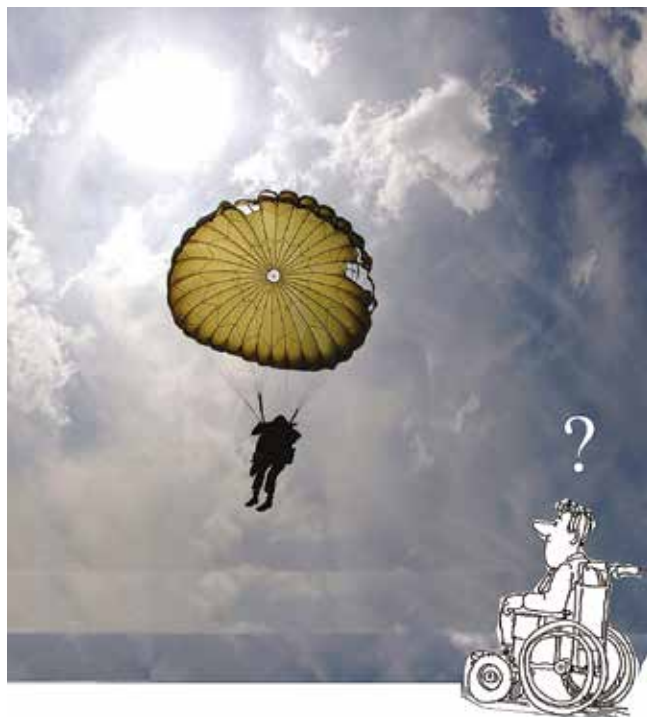
Jerzy Chodorek: Każdy jest kowalem własnego losu?

Jasiek Mela: Tak, ale tylko po części. Często nie doceniamy swoich możliwości i tego, co możemy w życiu osiągnąć. Tracimy nadzieję, że cokolwiek można zmienić. Jediną sensowną odpowiedzią, która do mnie przemawia w tym temacie, jest wiara.

Zawsze jest dla nas jakaś nadzieja i z każdego syfu można wyciągnąć coś dobrego. Pytanie jedynie pozostaje - co to znaczy można? Mamy ogromne możliwości w naszym życiu. A z drugiej strony po to cierpimy - po to nam się różne rzeczy i plany nie udają - aby się uczyć pokory. Uczyć się brania odpowiedzialności za swoje decyzje, choć nie jesteśmy w stanie złapać kurczowo życia i pokierować nim w pojedynkę. Bez zielonego światła z góry - po prostu ani rusz.

J.Ch. Podczas jednego ze swoich wystąpień powiedziałeś, że „niemożliwe oznacza po prostu to, że komuś się nie chce”. Dodałeś też wtedy, że po dotarciu na biegun uwierzyłeś, że możliwe jest wszystko. Jak podchodzisz do tego dzisiaj?

J.M. Dzisiaj uważam już trochę inaczej. Mam dużo różnych doświadczeń - zarówno osobistych, jak i tych z fundacji po ośmiu latach pracy. Część z tych doświadczeń - tak sobie



dzisiaj myślę - była po prostu błędami. Błędy też nas wiele uczą. Nawet ostatnio pewnej osobie opowiadałem o tym, jak wpisywałem komuś dedykację w swojej książce. Napisałem, że nie ma rzeczy niemożliwych. Potem spojrzałem na to i pomyślałem - „o kuźwa, co za brednie!”. I wyrwałem kartkę,

pisząc na drugiej, że życzę pokory. Chyba sam sobie wypisałem tę dedykację.

Warto szukać swoich możliwości, bo one są kosmicznie duże, choć sobie tego często nie uświadamiamy, ale trzeba też być świadomym swoich ograniczeń. Główny problem w tym, że zbyt wiele spraw, ambicji i celów wrzucamy do worka z podpisem „niemożliwe”, „nie da się”, „pragnę tego, ale to nie dla mnie”. Jednak ważne, by przy każdym nowym postanowieniu zadawać sobie ważne pytania, przede wszystkim: Po co mi to?

Bywało tak, że czułem jakiś kamyk w bucie, jakąś przeszkodę. Tą przeszkodą byłem ja sam - moje nastawienie. Niedawno - w związku z jednym z projektów charytatywnych - prowadziłem szkolenie dla dużej korporacji (to część mojej pracy i wsparcie dla fundacji). Głównym hasłem tego spotkania było: „Jedyną niepełnosprawnością jest złe nastawienie”. Coś w tym faktycznie jest. Jeżeli mamy do czegoś złe nastawienie, to sami strzelamy sobie w kolano. Z tym dobrym nastawieniem - przekonaniem, że dam sobie radę - można bardzo wiele osiągnąć. Nie wszystko! Ale prawie wszystko. Ale jak brzmi takie hasło - „prawie nie ma rzeczy niemożliwych” albo „prawie wszystko jest możliwe”?

Kiedyś robiliśmy mocno wyczynowe rzeczy, a potem nauczyliśmy się, że nie ma sensu promować obrazka „super hero”. Myślę, że teraz jesteśmy gdzieś pomiędzy, bo na wszystko przychodzi w życiu czas... Zdaję sobie sprawę, że jeżeli będziemy na fundacyjnym facebooku pokazywać ciągle przykłady tego, że ktoś jest miesiąc po amputacji, a już biega, szykuje się do maratonu, robi crossfity i inne kosmiczne rzeczy, to może spowodować skutek odwrotny. Osoba, która jest rok po amputacji i wszystko jej zajmuje dłużej, może mieć momenty, że będzie chciała sobie w łeb palnąć. Ktoś, kto dopiero

zaczyna chodzić na protezie, albo jeszcze jej nie ma może sobie pomyśleć: „Ja nie dam rady, jestem niewystarczający. Oni promują takie fajne osoby, a ja jestem cieniem”.

To nie jest nic dobrego. Takie przesadzanie - podążanie w kierunku super odjechanego działania. Nie trzeba ciągle promować super ekstremalnych rzeczy, sportu lub nie wiadomo czego. Wyprawy survivalowe są bardzo fajne, ale tak naprawdę łatwiej jest poradzić sobie w sytuacjach bardziej ekstremalnych, niż być na co dzień dobrym człowiekiem.

Mamy zakodowane dążenie do pewnych norm - jeżeli ktoś leży w szpitalu, to każdy mu mówi: „nie martw się”, „wszystko będzie dobrze” albo „nic się nie stało”. Być może ludzie mówią to z dobrą intencją, ale to jest ściema. Jak to się nic nie stało? Jak mam się nie przejmować? Trzeba się przejmować. Tak samo jest w naszej religii. To nie jest na siłę jakieś cierpiętnictwo, ale chodzi o to, że cierpienie trzeba w sobie zaakceptować. Jeżeli to zaakceptuję, mogę iść dalej i odkrywać radość. To są dzisiaj często niemodne wartości i tematy.

Moja praca daje mi poczucie tego, że wszystkie doświadczenia jakie miałem wcześniej, mają sens. Mogę komuś w danym momencie życia powiedzieć: „Mam tak, jak ty”, albo „Mam podobnie i cię rozumiem”. Ale też z pewnością nigdy nie będę w 100 procentach odczuwał jak inny człowiek. Nawet, gdy spotkam kogoś z taką samą amputacją, to przecież każdy ma inne środowisko, inny charakter, inne doświadczenia życiowe. Ale właśnie taka płaszczyzna porozumienia istnieje. Daje mi to poczucie wartości mojego życia - z całym jego balastem.

za: www.deon.pl

Porady z facebooka – ostrożnie!

Od pewnego czasu należę do facebookowych grup skupiających chorych na SM. Są to: łączy nas SM - Stwardnienie rozsiane, Pogoda ducha w SM, optymizm w SM. Sens istnienia takich grup jest bezsporny, bo kto jest w stanie lepiej nas zrozumieć niż osoby zmagające się z takimi samymi problemami. Posty są różne, przeważają te radosne, motywujące do walki z chorobą. Zdarzają się też smętne, pełne rezygnacji, poczucia bezsilności. Osoby zamieszczające takie wpisy są pocieszane przez tych, którzy lepiej sobie radzą z chorobą.

Jeszcze jedną zaletą istnienia podobnych grup jest możliwość zdobywania wiedzy na temat choroby. Jest to szczególnie ważne dla osób z „krótkim stażem” z SM. Każdy objaw choroby wydaje im się nowym rzutem. Na marginesie warto zaznaczyć, że potrzebna jest dokładna definicja rzutu, żeby rozwiązać wszelkie wątpliwości.

Większość wpisów dotyczy porad związanych z leczeniem. Ludzie pytają o różne leki i ich działanie, skutki uboczne itd., zapominając, że każdy organizm jest inny i konkretne osoby w różny sposób mogą zareagować na ten sam lek. Coś, co pomogło jednej osobie, drugiej może zaszkodzić. Dobitym przykładem jest historia osoby, która zauważyła u siebie objawy pozagałkowego zapalenia nerwu wzrokowego, a koleżanka z facebooka poradziła jej, żeby nie szła do lekarza, poczekała dwa tygodnie i samo przejdzie... Niestety, w tym przypadku skończyło to się zanikiem nerwu wzrokowego.

Nie można się leczyć przez internet, bo to stanowi zagrożenie dla zdrowia. Apeluję: nie wchodźmy w kompetencje lekarzy, nie posiadamy ich wiedzy.

Ula Dobrzyniec

Jubileusz w Częstochowie

W tym roku miała miejsce dziesiąta już pielgrzymka do Częstochowy organizowana przez biuro OW PTSR. Okazja do radości była tym większa, że terminowo łączyła się z 70-tymi urodzinami ojca Wacława Oszejcy, towarzyszącego od lat chorym na stwardnienie rozsiane.

Początek pielgrzymki wymagał trochę cierpliwości. Autokarowy podnośnik dla wózków w końcu zadziałał, a osoba, której brakowało, choć była na liście uczestników, zdążyła do nas dołączyć. Ja jechałam po raz pierwszy i, przykro się przyznać, niemile zdziwiło mnie, że zatrzymujemy się tam, gdzie zamknięty nagle zajazd nie daje możliwości skorzystania z toalety, ani napicia się czegoś ciepłego. Okazało się jednak, że można było - tylko kilkanaście kroków dalej, gdzie indziej. Przy wejściu do autokaru na koniec postoju ojciec Wacław z uśmiechem dobrotliwie upominał mnie cicho „nie narzekamy”.

Nasz Jubilat podczas odprawianej Mszy św. przypomniał to jeszcze raz w kazaniu, które usłyszeliśmy u stóp ołtarza Pani Jasnogórskiej. Nie zapamiętałam treści kazania „słowo w słowo”, ale dotarło do mnie, że jestem powołana do wdzięczności i - w miarę możliwości - pomagania innym, a nie „marudzenia” i narzekania. Maryja patrzy na nas i to nie tylko tu, w Częstochowie, choć jej powieki wydają się przymknięte. Pomyślałam: fakt, jestem tak blisko cudownego obrazu, że jest to wyróżnieniem. Mam ten przywilej.

Po smacznym, wspólnym obiedzie zjedzonym w Domu Pielgrzyma, nastąpiło krótkie podziękowanie ojcu Wacławowi za ojcowską opiekę nad naszą gromadą. Życzenia urodzinowe związane były też z prezentem, którym został obdarzony Jubilat. Wygrawerowana na pudełku wiecznego pióra dedykacja

okazywała naszą wdzięczność, a zawartość - usłyszał ojciec - niech się przyczyni do pisania kolejnych tekstów, na które czekamy!



foto. R. Wojewódzki

Na koniec, jak grzecznym dzieciom, nasz Jubilat zafundował nam lody i czuliśmy, jakby czas dla nas zatrzymał się w miejscu...

Pielgrzymka odbyła się dnia 25. września, a ja ciągle noszę w sobie pytanie: czy jestem wdzięczna? Dziś zobaczyłam wychylającą się spod brązowych liści zieloną plamę mchu - mogłam to dostrzec. Zobaczyłam też gromadkę rozświergotanych wróbli kąpiących się w kałuży. Mogłam to obserwować, bo dziś nie pada! i... zobaczyć coś więcej niż brudną kałużę.

Tak, potrzeba dystansu, by nie skupiać się np. na tym, że nie chodzę tak szybko jak kiedyś, że mam inną jakość życia.

Wierzę, że możemy znaleźć w sobie radość niezależnie od okoliczności. Jest to tym bardziej możliwe, jeśli znajdziemy właściwego przewodnika. Ojciec Wacław Oszejca przez swój takt, mądrość, pogodę ducha i doświadczenie jest dla mnie kimś takim. Dziękuję Ci Ojcie, że jesteś z nami.

Ewa Sitek

Pasiaki i wycinanki

W piątek 13 października mieliśmy okazję pojechać na ostatnią w tym roku jednodniową wycieczkę do Łowicza w ramach projektu „Sacrum i profanum 2017”, współfinansowaną przez Zarząd Województwa Mazowieckiego.

Początki zbiorów muzealnych w Łowiczu sięgają przełomu XIX i XX wieku i są związane z postacią Władysława Tarczyńskiego (1845 – 1918), kolekcjonera i społecznika, który zebraną przez siebie kolekcję udostępnił w 1905 r. publiczności pod nazwą „Zbiorów Starożytności”. Pani przewodnik bardzo ciekawie opowiadała o historii ziemi łowickiej, o ekspozycjach muzealnych. Duże wrażenie na wszystkich uczestnikach



foto. M. Kitowska



zrobiło bogactwo strojów łowickich oraz pięknie zdobienia na talerzach, meblach i kufrach.

Męską część uczestników wycieczki bardzo zainteresowały broń i zbroje, o których z wielką pasją opowiadał kolejny przewodnik. On i organizatorka naszej wycieczki, Małgosia, mogłyby dyskutować o historii Ziemi Łowickiej bez końca.

Barokowa kaplica w muzeum zrobiła na mnie i na innych ogromne wrażenie. Ta kaplica nie została zniszczona przez wycofujących się Niemców w czasie II wojny.

Obok muzeum obejrzeliśmy namiastkę skansenu, dwa gospodarstwa. Jedno z drugiej połowy XVIII, a drugie z końca XIX wieku. Kto dał radę, wszedł do środka i obejrzał wyposażenie chaty. Wraz z innymi uczestnikami wycieczki mamy nadzieję, że w przyszłym roku na kolejnej wycieczce będziemy mogli zobaczyć duży skansen w Maurzycach pod Łowiczem.

Troszeczkę zmęczeni udaliśmy się na regionalny posiłek do restauracji Powroty. Barszcz biały był bardzo smaczny, ale mnie i pozostałym osobom jeszcze bardziej smakowały knedle z kaszanką. Pierwszy raz jadłem coś takiego. Na deser podano pyszne ciasto z kawą lub herbatą.

Na koniec obejrzelśmy łowicką Aleję Gwiazd na łowickim Rynku, kupiliśmy drobne, regionalne pamiątki i zwiedziliśmy bazylikę katedralną Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny.

I nadszedł najsmutniejszy moment wycieczki - powrót do Warszawy.

Jeszcze raz dziękujemy Małgorzacie za zorganizowanie tej wycieczki. Wszyscy mamy nadzieję, że w przyszłym roku będziemy mogli podziwiać kolejne „perełki” Mazowsza.

Robert Wojewódzki

Wojsko Polskie gra dla OW PTSR

16 października 2017 r. w Klubie Dowództwa Garnizonu Warszawa odbył się koncert charytatywny na rzecz członków Oddziału Warszawskiego PTSR.

Bardzo czekałam na ten dzień, bo czułam, że będzie to kolejny niezapomniany i wspaniały koncert. Mimo małych kłopotów - zachorował konferansjer - wszystko zaczęło się zgodnie z planem. Jak zwykle na wysokości zadania stanęła Małgosia Kitowska. Przejęła pałeczkę i wspaniale zapowiedziała koncert.

Już od pierwszych taktów muzyki można było wpaść w podniosły nastrój. Świetne opracowanie utworów śpiewanych oraz baletu zapierało dech w piersiach. Słuchałam kolejnych utworów i robiło mi się coraz milej i milej. Kto nie był, niech żałuje. Tylu wrażeń długo można by szukać na innych koncertach.



foto. I. Jastrzębska

Przepiękne stroje, choreografia i wspaniałe głosy solistów to gratka dla ciała i duszy. Piosenki ze znanych musicali były tak perfekcyjnie wykonane, że z wrażenia miałam łzy w oczach. Chciałabym częściej doświadczać podobnych doznań.

Muszę wspomnieć też o pięknych prezentach, które jedynie za 10 zł stały się pamiątką po tych pięknych przeżyciach. Również jabłuszka, które każdy otrzymał przy wyjściu były miłą niespodzianką.

Wiem, że to dobro, które nas chorych spotyka, nie dzieje się tak samo z siebie. To dzięki wspaniałym ludziom, sponsorom i wolontariuszom możemy doświadczać tak pięknych chwil. Te wspaniałe przyjemności fundują nam nasi pracownicy PTSR, a w szczególności niezastąpiona Małgosia Kitowska.

Mam takie ciche marzenia, aby jak najczęściej spotykało nas tyle dobra i ciepła ze strony innych. Nigdy nie zapomnę tego wspaniałego koncertu.

Urszula Kraszewska

Joga Śmiechu

Kolejne wyjazdowe warsztaty funkcjonowania społecznego i relaksacji, zrealizowane w ramach projektu „Pomocna Dłoń 3”, współfinansowanego ze środków PFRON, zostały przeprowadzone w Chłopach w dniach 22 - 28.10.2017 r. Tym razem uczestnicy skorzystali z zajęć Jogi Śmiechu oraz relaksacji.

Przewodnim instrumentem przy relaksacji były misy i gong. Gong wytwarza najsilniej rezonujący dźwięk ze wszystkich dźwięków, jakie kiedykolwiek odkryto przez człowieka. Dźwięki gongu działają na poziomie komórkowym, a fala dźwiękowa dostaje się w głąb komórki, wnikając w jej atomy. Powstałe wibracje powodują wewnątrz komórkowy masaż całego ciała. Słabe komórki są wydalane, a zdrowe wzmacniane. Oddziaływanie gongu można zaobserwować na każdym poziomie, fizycznym, emocjonalnym, mentalnym i duchowym.

Minął tydzień w gromkim śmiechu, dźwięku mis i gongu. Był to piękny, twórczy czas. Moja ostrożność w intensywności mocniejszego grania była bezzasadna. Po kilkudniowym oswoleniu chorych na stwardnienie rozsiane z dźwiękiem zostałem poproszony o mocniejsze granie na gongu. Stopniowo zwiększałem intensywność i moc, na krótką chwilę do granic możliwości gongu. Ogarniająca nas fala dźwięku otulała, wibrując uwalniała napięcia z ciała, przynosząc ulgę i ukojenie. Późniejsze rozmowy, spostrzeżenia były niesamowite...

ŚMIECH jest najprostszą drogą dotarcia do drugiego człowieka, do jego serca. Śmiech rozpuszcza dystans i bariery. Śmiech jest dla mnie najprostszą formą medytacji, podczas śmiechu w najbardziej naturalny sposób wyłączamy umysł i wchodzimy w cudowny CZAS BEZ CZASU.

Śmiech w naturalny sposób za sprawą przepony masuje nasze organy wewnętrzne. Śmiech powoduje masaż odmładzający naszej twarzy. Śmiech uaktywnia hormony szczęścia, endorfiny. Śmiejąc się intensywnie od paru lat zmieniłem świadomie jakość swojego życia, mam lepszy kontakt z samym sobą, jak i innymi ludźmi. Harmonizacji nas samych dopełniają instrumenty relaksacyjne, które pozwalają głęboko dotrzeć słuchającym do najdalszych głębin własnego Wszechświata, naszych ciał, serc i duszy.



Dziękuję za ten czas, za pięknych ludzi, których poznałem, za chwile wzruszeń, za wspólny śmiech, rozmowy, spacer... , za szum morza, piękne widoki. Jestem wdzięczny za to, że odkryłem to co kocham całym sobą - DŹWIĘK i ŚMIECH - i że mogę przekazać to dalej. Dziękuję.

Jacek Roman Kołakowski, prowadzący

Praktyczne porady

Najzdrowsza potrawa świata

Wielu chorych odkrywa obecnie przeróżne diety dedykowane właśnie pragnącym wspomóc swój mózg, czy też każdemu człowiekowi, który chce nie tylko schudnąć lub przytyć, ale przede wszystkim poprawić perystaltykę, wspomóc cały organizm, na przykład po leczeniu sterydami, rozjaśnić cerę, czy przede wszystkim poprawić samopoczucie.



Tych, dla których ważna jest dieta może ucieszyć informacja, że Ojciec Medycyny, Hipokrates, w swej słynnej przysiędze, która zwykle jest kojarzona z zakazem odbierania życia nawet tego pragnącym, zakazem przerywania ciąży, czy zobowiązaniem zachowania tajemnicy lekarskiej, polecił lekarzom, żeby leczyli właśnie dietą. Grecki wyraz dieta w czasach Hipokratesa oznaczał nie tylko sposób odżywiania, lecz szerzej: sposób życia, ilość snu, ćwiczeń, wypoczynku.

Jednym zapewnia poczucie bezpieczeństwa dokonanie wyboru specjalisty, który przepisze zindywidualizowaną dietę i konsekwentne jej praktykowanie. Inni wolą sami przejrzeć, czy nawet wypróbować różne diety, które w Internecie rosną jak grzyby po deszczu. Dieta, jaką ja wybrałam (a raczej wybrał mi specjalista), to moja słodka tajemnica. Chcę się jednak podzielić przepisem, który sprawi radość miłośnikom kulinarnych zdrowych eksperymentów.

Kimchi

Ta koreańska potrawa jest źródłem cennych mikroelementów. W 2013 roku tradycyjny przepis na kimchi został wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO. Potrawę nie jest trudno zrobić, jednak żeby otrzymać smak najbardziej nam odpowiadający, musimy zrobić ją kilka razy i wybrać optymalną ilość przypraw czy składników. Miłośników zmienności i eksperymentów do kimchi zachęci refleksja uznanego za współczesnego mistrza kiszzonek, Amerykanina Sandora Elix Katza: *Gdyby Heraklit robił kiszzonek, myśląc o ciągłej zmienności świata, nie powiedziałby, że nie można dwa razy wejść do tej samej rzeki, lecz że nie można dwa razy uzyskać tego samego smaku kiszzonek.*

Kimchi - dzień 1

1 średnia kapusta pekińska

1 mała biała rzepa

1 mały por

30 g cukru trzcinowego

30 g soli kamiennej

Cukier i sól trzeba dokładnie wetrzeć w warzywa i odstawić je na kilka godzin do lodówki. Gdy woda zacznie wyciekać z warzyw, miesza się je i przyciska czymś ciężkim tak, by warzywa były w niej zanurzone. Całość zostawiamy na noc w lodówce.

Kimchi - dzień 2

30 g świeżego imbiru

około 7 ząbków czosnku

35 g dymki

80 g marchewki

50 g cukru

50 g sosu sojowego

50 g sosu tajskiego rybnego (można go kupić przez Internet).

Kapustę i rzepę dokładnie odcedzamy z wody. Siekamy czosnek, imbir, dymkę, a marchewkę kroimy w julienne (długie cienkie słupki). Mieszmą sos sojowy, sos rybny, chili z cukrem i odrobiną wody, by powstał gęsty sos. Sos rybny potwornie śmierdzi, ale (co jest dla mnie wielką zagadką) gdy połączy się z warzywami, całość nabiera naprawdę przyjemnego zapachu warzyw. Następnie zakładamy jednorazową rękawiczkę fo-

liową i wcieramy sos w warzywa. Potem pakujemy je ciasno do szklanego naczynia. Przez dwa lub trzy dni kimchi się kisi. Następnie, według tradycyjnego przepisu, tak przygotowane kimchi należy zakopać w ziemi. Można jednak je umieścić w lodówce.

Podobno kimchi może czekać w lodówce na zjedzenie do miesiąca. Nie udało mi się jednak sprawdzić tego ani razu: kimchi dotąd wcześniej było zjadane z apetytem przeze mnie, bliskich i gości.

Pierwsze kimchi było dla mnie zbyt ostre. Zmniejszyłam więc ilość chili. Później jednak zauważyłam, że ostrość kimchi zmniejsza się po kilku dniach, gdy oprócz smaku chili czuć smak kiszonki.

Kimchi poprawia trawienie i zwiększa odporność. W Internecie znalazłam jednak również informacje na temat przeciwwskazań: kimchi nie jest dla osób, które mają bardzo delikatne żołądki.

Oprócz smaku cenne dla mnie w przygodzie z kimchi jest przekraczanie granic: robiłam a potem zjadłam coś, czego przedtem nie robiłam i nie jadłam. Poza tym nie zrezygnowałam z robienia potrawy, gdy powąchałam tajski rybny sos. To dla mnie nie było wcale proste. Potem pomyślałam, że jestem jednak osobą odważną i otwartą: zauważam, że gdy SM da mi się we znaki, chętnie rezygnuję z jakichkolwiek zmian i nowości, szukam poczucia bezpieczeństwa w tym, co sprawdzone, a tu się odważyłam.

KE

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR

Biuro Oddziału Warszawskiego PTSR

ul. Nowosielecka 12

00-466 Warszawa

tel./fax 22 831-00-76, tel. 22 831-00-77

e-mail biuro@ptsr.waw.pl

www.ptsr.waw.pl

godziny pracy biura:

poniedziałek 09:00 – 17:00

wtorek 09:00 – 18:00

środa 09:00 – 17:00

czwartek 09:00 – 17:00

piątek 09:00 – 16:00

Władze Stowarzyszenia:

Małgorzata Czapska – Przewodnicząca

Bożena Jelińska – Wiceprzewodnicząca

Agnieszka Karaś – Wiceprzewodnicząca

Joanna Okarma – Skarbnik

dr Elżbieta Doraczyńska – Sekretarz

Aneta Mazurek – Członek

Maria Majewska – Członek

Komisja Rewizyjna:

Dariusz Usowicz – Przewodniczący

Halina Patyla – Wiceprzewodnicząca

Barbara Więckowska – Sekretarz

Pracownicy biura:

Marcin Skroczyński – dyrektor biura

Małgorzata Kitowska – koordynator projektów

Katarzyna Sadłowska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator ds. komunikacji

Jolanta Grażyna Chodakiewicz – główna księgowa

Monika Staniec – koordynator projektów

(urlop wychowawczy)

Biuro Rady Głównej PTSR

ul. Nowolipki 2a

00-160 Warszawa

tel. 22 241-39-86 (sekretariat),

22 119-36-88 (PLiR - subkonta),

22 127-48-50 (Infolinia - CISM),

22 258-71-75 (SyMfonia Serc).

fax 22 354-60-26

www.ptsr.org.pl

e-mail: biuro@ptsr.org.pl

biuro czynne od poniedziałku do piątku

w godz. 8:00 - 16:00

Magdalena Fac-Skhirtladze – Sekretarz Generalna

Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR

Warunkiem korzystania z prowadzonych przez nas zajęć jest dostarczenie do biura:

- **potwierdzenia diagnozy SM** (do wglądu), np. ostatniego wypisu ze szpitala, zaświadczenia od lekarza prowadzącego itp.,
- **oświadczenia** o zgodzie na przetwarzanie danych przez PFRON i OW PTSR,
- **orzeczenia o stopniu niepełnosprawności** (lub równoważnego); w przypadku nie posiadania przez daną osobę tego dokumentu możliwy jest udział jedynie w wybranych zajęciach – informacja w biurze.

Większość prowadzonych przez nas zajęć wymaga ponadto skorzystania z konsultacji specjalistów (lekarza, psychologa i rehabilitanta) celem stworzenia Indywidualnego Planu Działania. Szczegółowe informacje i zapisy w biurze Stowarzyszenia.

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia rehabilitacji ruchowej przy ul. Nowosieleckiej 12 prowadzone są w czterech grupach:

- we wtorki w godz. 11:00 – 13:00 oraz w godz. 16:00 – 18:00 (zajęcia dla osób mniej sprawnych),
- w czwartki w godz. 11:00 – 13:00 oraz 15:00 – 17:00.

2. Mechanoterapia

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

- we wtorki w godz. 09:30 – 11:00 i 13:00 – 15:00,
- w czwartki w godz. 09:30 – 11:00 i 13:00 – 15:00.

Na zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne.

3. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 09:00 – 13:00,
- w piątki w godz. 12:00 – 15:00.

Na masaże obowiązują zapisy telefoniczne.

4. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi przy ul. Nowosieleckiej 12 odbywają się:

- we wtorki w godz. 13:45 – 15:15,
- w soboty w godz. 09:50 – 11:20.

5. Tai-chi

Na zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej zapraszamy na ul. Nowosielecką 12:

- w poniedziałki w godz. 15:00 – 17:00,
- w środy w godz. 15:30 – 17:00.

6. Choreoterapia

Zajęcia taneczne odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w środy w godz. 14:00 – 15:30.

7. Basen

Zajęcia w wodzie odbywają się w środy w godz. 11:30 – 13:00 basen w Hotelu Belweder przy ul. Flory 2 – dla osób pewniej czujących się w wodzie.

Aby móc korzystać z basenu konieczne jest wykupienie ubezpieczenia NNW.

Istnieje również możliwość skorzystania z basenu na karnety – informacja w biurze.

8. Zajęcia Metodą Feldenkraisa

Zapraszamy do udziału w programie zajęć ruchowych, soma-edukacji dla osób chorych na stwardnienie rozsiane, chorujących na zanik mięśni, po udarach na bazie Metody Feldenkraisa. Zajęcia w cyklu 5-cio godzinnym prowadzi Marek Juszczak. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

9. Warsztaty wokalne

Ćwiczenia emisyjne prowadzone są w formie zabaw muzycznych pomagających w pozbyciu się fizycznych i psychicznych barier i otwarcie się na swój naturalny głos. Materiał muzyczny oraz ćwiczenia są dostosowane do potrzeb i możliwości uczestników.

Zajęcia odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w środy w godz. 11:00 – 13:00.

10. Warsztaty teatralne

Warsztaty teatralne obejmują m.in. ćwiczenia z zakresu prawidłowej artykulacji głosek, dykcji, akcentowania, oddechu w procesie mówienia, emisji i modulacji głosu. Podczas zajęć wykorzystywane są różnego typu techniki improwizacyjne, ćwiczenia z zakresu gry aktorskiej, ruchu scenicznego, jak również zabawy, gry teatralne otwierające i integrujące grupę.

Zajęcia odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w poniedziałki w godz. 10:45 – 12:45.

11. Warsztaty ceramiczne

Zajęcia nie tylko lepienia w glinie odbywają się w Ognisku Artystycznym „Nowolipki” przy ul. Nowolipki 9b w trakcie roku szkolnego. Prowadzi je artysta, Paweł Althamer, w piątki w następujących godzinach:

- I grupa – 14:00 – 16:00,
- II grupa – 17:00 – 19:00.

Osoby chętne do udziału w zajęciach proszone są o kontakt z biurem OW PTSR.

12. Arteterapia

Na zajęciach robimy biżuterię, ozdabiamy przedmioty metodą decoupage, malujemy na szkle, farbami akrylowymi, a także korzystamy z wielu innych technik. Ćwiczymy ręce, zmysły, a przede wszystkim miło i ciekawie spędzamy czas. Zajęcia odbywają się we wtorki w godz. 15:00 – 18:00. Osoby zainteresowane wzięciem w nich udziału prosimy o kontakt z biurem.

13. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmacniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się przy ul. Nowosieleckiej 12 w poniedziałki w godz. 13:00 – 15:00.

14. Indywidualne spotkania z psychologiem

Osoby chore na SM potrzebujące wsparcia, pomocy w rozwiązaniu problemu lub po prostu rozmowy zapraszamy do skorzystania z pomocy psychologa. Psycholog może przy-

jechać do domu pod wskazany adres albo spotkać się z Państwem w swoim gabinecie. W ramach spotkań z psychologiem możliwy jest również trening funkcji poznawczych, w tym trening EEG biofeedback. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

15. Indywidualne porady prawne

Osoby zainteresowane informacją lub poradą prawną proszone są o kontakt z biurem (tel. 22 831-00-76/77, e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

16. Pomoc pracownika socjalnego

Porady socjalne udzielane są w biurze w formie spotkań osobistych, kontaktów telefonicznych (22 831-00-76/77) i mailowych (e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

17. Logopeda

Osoby mające problemy z mową i chętne do spotkań ze specjalistą w tym zakresie prosimy o kontakt z biurem – 22 831-00-76/77. Logopeda może spotkać się z Państwem u nas w biurze, albo w domu osoby mniej sprawnej.

18. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Zgłoszenia o potrzebie pomocy asystenta przyjmowane są w biurze pod nr tel. 22 831-00-76/77. Z pomocy tej mogą skorzystać osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

19. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków. O terminach aktualnych na-

borów informujemy w wysyłkach listownych do członków Towarzystwa.

Informujemy o możliwości skorzystania z rehabilitacji domowej w warunkach domowych, finansowanej ze środków NFZ.

Limit na pacjenta wynosi 80 godzin w roku kalendarzowym (jest to suma zabiegów wykonywanych w różnych przychodniach). Rehabilitację na takich warunkach mogą świadczyć przychodnie rehabilitacyjne, które mają podpisany kontrakt z NFZ.

Aby skorzystać z rehabilitacji w warunkach domowych w ramach NFZ konieczne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu/neurologa z wypisanym rozpoznaniem i zaznaczeniem, że wymagana jest rehabilitacja w domu pacjenta.

**Prowadzone w 2017 r. zajęcia rehabilitacyjne
i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach
projektów dofinansowanych ze środków
Państwowego Funduszu
Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
oraz
Miasta Stołecznego Warszawy.**



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Co się wydarzyło...

Szkolenie na AON

W dniach 15-18 września 2017r. Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego przeprowadził czterodniowy, wyjazdowy kurs na Asystenta Osoby Niepełnosprawnej Chorej na SM. Fundusze na to przedsięwzięcie zostały pozyskane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach projektu „Profesjonalna kadra – profesjonalne działanie”. Informacja o kursie została zamieszczona na stronach ngo.pl, OW PTSR i w mediach społecznościowych.



Na kurs zostało przyjętych 15 osób, które w ośrodku Rzemieślnik w Broku zwiększały swoją wiedzę z zakresu psychologii, rehabilitacji, pierwszej pomocy, praw obywatelskich i pomocy społecznej. Na zakończenie tej części kursu jego uczestnicy pisali test, który obejmował zagadnienia z wyżej wymienionych dziedzin. Dopiero po uzyskaniu pozytywnego wyniku testu mogli zacząć odbywać, pod czujnym okiem patronów, wizyty pilotażowe u naszych członków.

Nowi asystenci zaczną pracować dla Państwa już od stycznia 2018 roku, a my, organizatorzy tego szkolenia, mamy nadzieję na dobrą i długą współpracę.

Witamy na pokładzie!

Szkolenie przeciw wypaleniu zawodowemu

6 października 2017r. grupa 20 osób, pracowników OW PTSR, wcześniej rano wyjechała do ośrodka Rzemieślnik w Broku, gdzie zrealizowane zostały warsztaty psychologiczne poświęcone tematowi przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu. Szkolenie zostało dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, w ramach projektu „Profesjonalna kadra – profesjonalne działanie”. Do udziału w warsztatach zostali zaproszeni pracownicy biura, specjaliści, rehabilitanci, asystenci, czyli wszyscy ci, którzy od wielu lat pracują na rzecz członków naszego Towarzystwa.

Pierwsza ich część poświęcona była lepszemu poznaniu się uczestników, omówieniu problemów, na które napotykamy w naszej pracy oraz wymianie doświadczeń. Kolejne dni naszego pobytu poświęciliśmy w całości sposobom relaksacji w sytuacjach stresowych, oddzielania życia prywatnego od zawo-

dowego oraz konsultacjom indywidualnym. Warsztaty, które odbyły się poza naszym miejscem zamieszkania, spełniły swoje zadanie w 100%. Możliwość bycia razem, wymiany doświadczeń i długie rozmowy nie byłyby możliwe w przypadku warsztatów stacjonarnych.

Mamy nadzieję na kontynuowanie warsztatów o podobnej tematyce w przyszłości.

Spotkanie powycieczkowe



10 listopada 2017r. uczestnicy wycieczek jednodniowych spotkali się w CafePoWoli aby przy kawie, herbach i ciastkach powspominać i przypomnieć sobie miejsca, które odwiedziliśmy w tym roku w ramach projektu „Sacrum i profanum 2017”, współfinansowanego ze środków Zarządu Województwa Mazowieckiego.

A mieliśmy co wspominać... Wach, Grabarka, Drohiczyn, Ciechanowiec, Częstochowa, Łowicz to miejsca, które zostaną w naszej pamięci na długo. Gwoździem spotkania były rymowanki Kazia Wiejaka, które zebrani nagradzali brawami i śmiechem. Każdy z nas pokazał również zdjęcia, które zrobił podczas tegorocznych wypraw. W czasie spotkania zastanawialiśmy się również nad tym, co chcielibyśmy zwiedzić w przyszłym roku. To był bardzo dobry i miło spędzony czas.

Co przed nami...

Zmiana wysokości składki członkowskiej

Decyzją Rady Głównej PTSR z dnia 4 listopada 2017r. ulega zmianie wysokość składki członkowskiej. Począwszy od stycznia 2018 roku składka członkowska wynosi 4 zł za jeden miesiąc, co daje 48 zł za rok kalendarzowy. Osoby, które już opłaciły składkę za przyszły rok nie są zobowiązane do wyższej opłaty.

Przypominamy, że od początku istnienia Towarzystwa składka nie była podwyższana.

Opłatę składki za 2018 rok prosimy wносить do końca marca 2018 roku.

Zaproszenie na spotkanie członków Oddziału Warszawskiego PTSR

Serdecznie zapraszamy na spotkanie problemowe, które odbędzie się 16 grudnia (sobota) br. o godz. 10:00 w szkole Sióstr Nazaretanek przy ul. Czerniakowskiej 137, naprzeciwko biura Oddziału Warszawskiego PTSR – sala gimnastyczna.

W trakcie spotkania odbędą się:

godz. 10:00 podziękowanie wolontariuszom wspierającym Stowarzyszenie w 2017 r.

godz. 10:15 – 11:15 wykład pt. „Neurofitness czyli sprawny mózg”, który poprowadzi Pani Monika Rozmysłowicz – członek Polskiego Towarzystwa Neurologicznego.

godz. 11:30 – 13:00 podsumowanie działań prowadzonych przez OW PTSR w 2017 r.

Koncerty jazzowe

W sezonie 2017/2018, dzięki uprzejmości Mazowieckiego Centrum Kultury, będziemy mogli nadal chodzić na koncerty jazzowe. Będą się one odbywać w ostatnie poniedziałki miesiąca, w Instytucie Wzornictwa Przemysłowego przy ul. Świętojerskiej 5/7.

O każdym koncercie będą Państwo informowani na bieżąco.

