

NADZIEJA

NR 129

ISSN 1233-8079

2/2022

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

minęły kolejne miesiące wojny toczącej się tak blisko nas, bo w kraju sąsiednim, dramatu uchodźców, niepokoju o przyszłość – wciąż nowych stresów. A przecież samo życie z chorobą przynosi ich wystarczająco dużo. Dlatego znaczna część tego numeru *Nadziei* poświęcona jest zagadnieniu, jak radzić sobie ze stresem i lękiem. Mówią o tym psycholodzy, ale też ojciec Oszajca w swoim felietonie.

Stresów i niepokojów nie da się całkowicie wyeliminować z naszego życia. I może nawet nie powinny tak całkowicie zniknąć, bo życie bez uczuć, bez emocji, nawet tych trudnych, byłoby bardzo żałosne. Po prostu nie byłoby życiem w pełni. Ale trzeba umieć sobie z nimi radzić, nie pozwolić, by nas niszczyły. Trzeba znać swoje granice i pamiętać, że troska o swoje zdrowie, również psychiczne, jest bardzo ważna. Jeśli zadbamy o swój spokój wewnętrzny to będzie nam łatwiej budować spokój wokół siebie i stawiać czoła trudnym wydarzeniom, na które i tak nie mamy wpływu.

Ważnym elementem pomagającym zachować zdrowie jest prawidłowa dieta. Niejednokrotnie pisaliśmy w *Nadziei* o różnych dietach. Warto przypomnieć, że choć to, co jemy w istotny sposób wpływa na nasze zdrowie, to nie ma jednej uniwersalnej diety, która każdemu pomoże na wszystko. To, co pomogło komuś, nie musi pomóc mnie. Trzeba dobierać starannie to, co jemy i czego nie jemy (najlepiej po konsultacji z lekarzem i dietetykiem) i zachowywać przy tym zdrowy rozsądek.

A wakacyjne zamyślenie nad nitką smutku w wakacyjnej beztrosce proponuje nam w swoim tekście ojciec Oszajca.

A więc... miłej lektury

Katarzyna Czarnecka
Redakcja Nadziei

Spis treści

Drodzy Czytelnicy

CO NOWEGO... CZYLI O STARYM INACZEJ

Czy warto stosować specjalną dietę przy stwardnieniu rozsianym?	3
Korzystne wyniki w zwalczaniu zmęczenia może przynieść dieta dr Wahls	15
Wskazówki dotyczące radzenia sobie ze zmęczeniem ...	19

POMYŚL... WARTO

Wakacje-akacje-grawitacje	21
---------------------------------	----

MIEDZY NAMI

Pandemia, a potem wojna – jak to wpłynęło i wciąż wpływa na nas wszystkich?	26
Jak radzić sobie z dużą ilością negatywnych informacji i zachować wewnętrzny spokój w obliczu spraw, na które nie mamy wpływu	30
Stwardnienie rozsiane w czasie pandemii	36

PRAKTYCZNE PORADY

Jak sobie radzić ze stresem i lękiem	38
--	----

RAZEM

Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR ...	42
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	44
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego	50
Aktualnie realizowane projekty	51
Co się wydarzyło	56
Co przed nami	58

CO NOWEGO...

CZYLI O STARYM INACZEJ

Czy warto stosować specjalną dietę przy stwardnieniu rozsianym?

Od dawna poszukuje się powiązania między przebiegiem stwardnienia rozsianego a dietą. Dotąd jednak nie potwierdzono jednoznacznie oddziaływania spożywanej żywności na hamowanie lub zaostrzenie niektórych objawów SM i wymaga to dodatkowych badań.

Przypuszcza się, że właściwa dietoterapia może wpływać na polepszenie ogólnego stanu zdrowia, skuteczność leczenia podstawowego oraz może przeciwdziałać pojawianiu się niektórych objawów stwardnienia rozsianego. Związane jest to przede wszystkim z zapobieganiem powstawania niedoborów substancji odżywczych oraz rzadszymi błędami żywieniowymi [2,4,7].

Wydaje się, że szczególnie istotne jest, aby zwrócić uwagę na nadmiar nasyconych kwasów tłuszczowych i na niedobór wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin D, B12, kwasu foliowego i antyoksydantów (witamina C, E, beta-karotenu) [1,17].

Racjonalne odżywianie

Chorym na SM, jeśli nie ma ku temu indywidualnych przeciwwskazań, proponuje się racjonalne odżywianie. W praktyce oznacza to dietę dobrze zbilansowaną i urozmaiconą, uzupełniającą indywidualne niedobory żywieniowe [18].

Dieta powinna być dobierana indywidualnie do potrzeb i aktualnego stanu zdrowia danej osoby.

Dietoterapia może okazać się dobrym wsparciem dla leczenia farmakologicznego, ale należy ją wprowadzać pod okiem dietetyka oraz lekarza. Powinna również być poprzedzona odpowiednimi badaniami [2].

Tłuszcze

Prawdopodobnie największy wpływ na działanie układu odpornościowego oraz przebieg SM mają tłuszcze. Na początku XXI wieku badacze zaobserwowali, że ograniczenie spożycia SFA (nasyconych kwasów tłuszczowych) pochodzenia zwierzęcego może wiązać się z remisją SM. Zasugerowali, że dieta bogata w kwas arachidonowy oraz SFA może przyczyniać się do zapadalności na stwardnienie rozsiane. Równocześnie, według wielu badań epidemiologicznych, pozytywny wpływ na przebieg SM mają niektóre niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe [2].

Tak więc ważnym składnikiem diety w kontekście SM są **nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3**, a szczególnie **kwasy eikozapentaenowy (EPA) oraz dokozaheksaenowy (DHA)**. Kwasy te wspomagają prawidłową pracę



ośrodkowego układu nerwowego oraz rozwój mózgu, oraz wchodzi w skład otoczek mielinowych. Część naukowców wskazuje, że zwiększone spożycie kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 wpływa pozy-

tywnie na pracę układu nerwowego oraz może łagodzić objawy w SM [7,10,17].

Dlatego też korzystne jest **ograniczenie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych na korzyść nienasyconych**. Według badaczy, w tych częściach świata, gdzie najpopularniejszym spożywanym tłuszczem jest oliwa, choroba SM występuje rzadziej. Natomiast tam, gdzie spożywane są tłuszcze zwierzęce, w tym masło, częstotliwość choroby była wyższa [2,10].

Kwasy omega-3 oraz ich metabolity wykazują na nasz organizm wpływ przeciwzapalny i immunomodulujący. Dlatego też należy zwrócić szczególną uwagę na spożycie olejów roślinnych oraz ryb bogatych w te związki [8,10].

Antyoksydanty

Według niektórych naukowców organizm, w którym występuje stan zapalny, jest szczególnie narażony na działanie wolnych rodników (reaktywne chemicznie formy tlenu). Mogą one, poprzez uczestniczenie w procesie zapalnym, uszkodzić otoczkę włókien nerwowych, czyli mielinę. Dlatego też część badaczy zaleca włączenie do posiłków warzyw i owoców bogatych w przeciwutleniacze. Są to między innymi **witamina C, E oraz flawonoidy i karotenoidy, oraz mikroelementy, takie jak miedź, cynk i selen**. Mogą one w pewnym stopniu chronić mózg i rdzeń kręgowy, które są szczególnie wrażliwe na negatywne działanie wolnych rodników [2,7,10,17,18].

Witaminy z grupy B

Ważne jest także, aby przy komponowaniu dobrze zbilansowanej diety, pamiętać o witaminach z grupy B. Pełnią one istotną funkcję w leczeniu zaburzeń neurologicznych. Ich niedobór może negatywnie wpływać na przewodnictwo nerwowe [2].

Tiamina (witamina B1) wpływa na prawidłową pracę układu sercowo-naczyniowego oraz układu nerwowego.

Ryboflawina (witamina B2) wspiera pracę obwodowego układu nerwowego oraz ośrodkowego układu nerwowego. Witamina B2 wspomaga także układ odpornościowy. Długotrwałe niedobory tej witaminy mogą powodować zmiany w układzie nerwowym oraz w narządzie wzroku.

Niacyna, czyli witamina B3 lub PP, jest konieczna do prawidłowego działania obwodowego układu nerwowego oraz mózgu. Jej niedobory mogą skutkować zaburzeniami układu nerwowego.

Kwas pantotenowy (witamina B5) bierze udział w syntezie neuroprzekazników.

Witamina B6 wspomaga funkcje immunologiczne organizmu oraz układu nerwowego [2].

Witamina B12 oraz kwas foliowy mogą zapobiegać wystąpieniu stwardnienia rozsianego. Wynikiem niedoboru tych witamin mogą być zaburzenia funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego.

Kobalamina, czyli witamina B12, pełni w naszym organizmie bardzo ważne funkcje. Bierze udział w biosyntezie choliny, która jest składnikiem otoczek mielinowych nerwów [1,2,17].

Witamina D3

Według niektórych autorów badań mała podaż witaminy D3 z dietą oraz niskie jej stężenie we krwi może wpływać na wzrost ryzyka rozwoju stwardnienia rozsianego.

Równocześnie **istnieją przypuszczenia, że odpowiednie spożycie tej witaminy może zmniejszać demielinizację nerwów obwodowych.** Inni badacze sugerują, że ochronnie działa ekspozycja na światło słoneczne (co jest szczególnie ważne

w okresie dzieciństwa i dorastania), jak też odpowiednio dobrana suplementacja witaminą D3 [1,7,17].

Dieta roślinna czy konwencjonalna?

Niektóre badania wskazują, że w rejonach świata, w których ważnym elementem diety są wysokotłuszczowe pokarmy pochodzenia zwierzęcego, odnotowuje się większą ilość zachorowań na SM [10,18]. Dlatego **należy zwracać uwagę na ilość spożywanego mięsa, jaj czy mleka.**

Jak wcześniej wskazano, część naukowców sugeruje, że u osób chorych na SM powinno ograniczać się spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych. Występują one w bogatych w tłuszcz produktach zwierzęcych, takich jak mięso oraz produkty nabiałowe.

W badaniach Swanka przeprowadzonych w Norwegii odnotowano, że osoby spożywające mleko w dużych ilościach częściej zapadały na stwardnienie rozsiane niż jedzące ryby.

Dlatego wśród chorych na SM **propaguje się częstsze spożywanie ryb.** Zawierają one białko zwierzęce, są też bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, mające działanie przeciwzapalne [2,17,18].

Należy równocześnie pamiętać, że dobrze zbilansowana dieta zawiera także odpowiednią ilość błonnika. Najnowsze badania naukowe skupiają się na potencjalnym pozytywnym



wpływie diety bogatej w błonnik oraz węglowodany złożone na mikrobiom. Przykładem takiej diety jest dieta wegetariańska o wysokim potencjale przeciwzapalnym.

Taki sposób odżywiania może przyczyniać się do utrzymywania prawidłowej flory bakteryjnej w jelitach, która może odgrywać rolę w integralności bariery jelitowej. Ponadto przeciwdziałać kolonizacji jelit przez patogeny, wpływać na aktywność oraz rozwój GALT (ang. gut-associated lymphoid tissue – tkanka limfatyczna związana z jelitami).

Jednak z uwagi na to, że komunikacja na osi mózg-jelito jest dwukierunkowa, wciąż nie jest znana jednoznaczna odpowiedź czy najpierw występuje dysbioza jelit czy SM. Jak również nadal nie jest jasne, jaki jest dokładny wpływ na zdrowie tego aspektu odżywiania. Niektórzy z badaczy wskazują, że dieta bogata w warzywa lub niskobiałkowa może odnosić pozytywny wpływ na choroby autoimmunologiczne [11,13].

Nie zaleca się całkowitego wyeliminowania z diety produktów pochodzenia zwierzęcego. Są one między innymi ważnym źródłem witamin z grupy B, przede wszystkim witaminy B12, oraz białka potrzebnego do odbudowy komórek mięśniowych po rehabilitacji [2,17,18].

Norweskie badania

Norweski lekarz Roy Swank badał wpływ żywności pochodzenia zwierzęcego, bogatej w nienasycone kwasy tłuszczowe na występowanie objawów stwardnienia rozsianego. Zasugerował on, że istnieje związek diety z przebiegiem choroby. Według niego osoby przestrzegające diety, po 30 latach jej stosowania miały 3-razy mniejsze ryzyko zgonu z powodu SM [7,17].

Ogólne zalecenia diety Swanka

- Celem tej diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych do 15 g dziennie oraz zwiększenie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych do 30–50 g dziennie.
- Białko w ilości 60–90 g dziennie powinno pochodzić z ryb, owoców morza, gotowanego kurczaka i indyka bez skóry i mleka odtłuszczonego.
- Podczas pierwszego roku stosowania diety powinno wykluczyć się spożywanie czerwonego mięsa, margaryny, smalcu, masła.
- Z diety należy również wykluczyć utwardzone tłuszcze, oleje palmowy i kokosowy
- Należy unikać przetworzonych produktów, ograniczyć podaż tłuszczu zwierzęcego oraz tłustego mleka.
- Nie należy spożywać więcej niż 3 porcje kofeiny dziennie – kawa, herbata, cola.
- W przypadku, gdy objawy choroby nasilają się, powinno się zupełnie zrezygnować z tych napojów.
- Zaleca się umiarkowane spożywanie orzechów (nie więcej niż 10 g na dzień) ze względu na zawartość w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych, witamin i minerałów.
- W diecie tej można spożyć 3 jaja na tydzień, jednak nie więcej niż jedno jajo jednorazowo.



- Zaleca się suplementację tranem (5 g dziennie) oraz witaminami antyoksydacyjnymi (1000 mg witaminy C i 400 j.m. witaminy E na dzień), co **powinno odbywać się pod kontrolą lekarza!**
- Warto rozważyć zastosowanie tej diety pod kontrolą dietetyka, nie rezygnując z leczenia farmakologicznego [7,17].

Wybrane źródła składników diety w żywności

- **Tiamina:** mięso wieprzowe, wątroba, przetwory mięsne oraz orzechy, nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste. Witamina ta jest wrażliwa na działanie wysokiej temperatury.
- **Ryboflawina:** mleko, produkty mleczne (w tym sery), podroby oraz jaja, produkty pełnoziarniste, warzywa, takie jak: szpinak, zielony groszek czy brokuł. Ryboflawina jest wrażliwa na światło słoneczne.
- **Niacyna:** wątroba, mięso, ryby, orzechy ziemne, produkty pełnoziarniste. Pośrednio (poprzez przemienianie tryptofanu do niacyny) występuje też w produktach spożywczych, które są bogate w białko, np. mlekach, serykach, jajach.
- **Witamina B6:** ryby (łosoś, pstrąg tęczowy, makrela), mięso, wątroba oraz rośliny strączkowe, nasiona, orzechy. Również: curry, chili, czosnek, imbir, produkty pełnoziarniste, ryż brązowy, kielki pszenicy, komosa ryżowa. Warzywa i owoce: morele suszone, banany, czerwona papryka, kwaszona kapusta, sok pomidorowy, ziemniaki.
- **Witamina B12:** mięso, podroby, ryby, nabiał, jaja.
- **Kwas pantotenowy:** występuje powszechnie, między innymi w produktach spożywczych pochodzenia zwie-

rzęcego, pełnoziarnistych produktach zbożowych, suchych nasionach roślin strączkowych, również w mleku i jego przetworach, warzywach i owocach [6].

- **Źródłem kwasów omega-3** są: ryby (łosoś, szprot, pstrąg tęczowy, makrela), oleje (lniany, rzepakowy, słonecznikowy), owoce morza, orzechy [9,17].
- **Witamina D** występuje w olejach rybnych, tłustych rybach (łosoś, dorsz, śledź, makrela wędzona), jajach.
- **Witaminę C** można znaleźć przede wszystkim w owocach i warzywach. Bogate w nią są: czarne porzeczki, owoce kiwi, truskawki i cytrusy. Z warzyw: czerwona papryka, warzywa kapustne, natka pietruszki, chrzan, brukselka, kalafior czy kalarepa.
- **Witamina E** występuje w tłuszczach roślinnych, olejach z zarodków słonecznika, pszenicy. Można ją znaleźć także w produktach zbożowych, warzywach (czerwona i zielona papryka, kapusta, natka pietruszki), owocach (awokado, nektarynki, czarne jagody), orzechach (włoskie, laskowe, migdały), pestkach dyni, produktach mlecznych oraz mięsnych.
- **Kwas foliowy** zawarty jest w między innymi w zielonoliściastych warzywach, takich jak: sałata, kapusta włoska, szpinak, brokuły, kalafior. Występuje również w pomarańczach czy bananach [6,17].

Podsumowanie

Na wystąpienie i przebieg stwardnienia rozsianego wpływa wiele czynników, w tym genetyczne i środowiskowe. Aktualnie nie ma badań udowadniających wyleczenie SM dzięki samej diecie. Wiele kwestii w tej dziedzinie pozostaje jeszcze do odkrycia przez naukowców.

Mając na uwadze powyższe, badacze sugerują, że przestrzeganie ogólnych zasad zdrowego żywienia oraz prawidłowo zbilansowana dieta mogą być ważnym czynnikiem wspomagającym leczenie. Ważne jest, aby mieć świadomość, że wprowadzane zmiany żywieniowe powinny być dostosowane do aktualnego stanu zdrowia, rodzaju leczenia farmakologicznego, potrzeb i dolegliwości poszczególnych pacjentów.

Należy również pamiętać, aby uwzględnić dostosowanie sposobu żywienia do wieku, płci, aktywności fizycznej danej osoby.

Bibliografia

1. Bagur M.J., Murcia, M.A., Jiménez-Monreal A.M., Tur J. A., Bibiloni M. M., Alonso G. L., & Martínez-Tomé M. (2017). Influence of diet in multiple sclerosis: a systematic review. *Advances in nutrition*, 8(3), 463–472.
2. Dąbrowska-Bender M., Mirowska-Guzel D. (2015). Żywienie chorych na stwardnienie rozsiane — przegląd piśmiennictwa. *Polski Przegląd Neurologiczny*. 11(3), 136–151.
3. Dymecka J. (2015). Radzenie sobie z własną chorobą u osób ze stwardnieniem rozsianym, [w:] *Niepełnosprawność ruchowa w ujęciu biopsychospołecznym. Wyzwania diagnozy, rehabilitacji i terapii* (s. 157–183). Gdańsk: Harmonia Universalis.
4. Fitzgerald K. C., Tyry T., Salter A., Cofield S. S., Cutter G., Fox R., & Marrie R. A. (2018). Diet quality is associated with disability and symptom severity in multiple sclerosis. *Neurology*, 90(1), e1–e11.

5. Goldenberg M.M. (2012). Multiple sclerosis review. P & T: a peer-reviewed journal for formulary management, 37(3), 175–184.
6. Jarosz M. i in. (2017). *Witaminy*. [w:] M. Jarosz (red.), *Normy Żywienia dla populacji Polski*. (135–183). Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.
7. Konikowska K., Regulska-Illow B. (2014). Rola diety w stwardnieniu rozsianym. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*. 68, 325–333.
8. Marciniak-Łukasiak K. (2011). *Rola i znaczenie kwasów tłuszczowych omega-3*. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*. 6(79), 24–35.
9. Mojska H. (2017). *Kwasy omega-3*, [w:] M. Jarosz (red.), *Normy Żywienia dla populacji Polski*. (135–183). Warszawa: Instytut Żywności i Żywienia.
10. Payne A. (2001). Nutrition and diet in the clinical management of multiple sclerosis. *Journal of human nutrition and dietetics*, 14(5), 349–357.
11. Riccio P., & Rossano R. (2018). Diet, gut microbiota, and vitamins D+ A in multiple sclerosis. *Neurotherapeutics*, 15(1), 75–91.
12. Rosiak K., Zagożdżon P. (2012). Czynniki środowiskowe w epidemiologii stwardnienia rozsianego. *Problemy Higieny i Epidemiologii*. 93(4), 627–631.
13. Saresella M., Mendozzi L., Rossi V., Mazzali F., Piancone F., LaRosa F., ... & Clerici, M. (2017). Immunological and clinical effect of diet modulation of the gut microbiome in multiple sclerosis patients: a pilot study. *Frontiers in Immunology*, 8, 1391.

14. Selmaj K. (2005). Stwardnienie rozsiane – kryteria diagnostyczne i naturalny przebieg choroby. *Polski Przegląd Neurologiczny*, 1(3), 99–105.
15. Skrobas U., Brudkowska Ż., Gerage R., Próchnicka A. (2018). Neuropsychologiczna charakterystyka zaburzeń procesów poznawczych w stwardnieniu rozsianym, [w:] Nyćkowiak J. Leśny (red.), *Badania i Rozwój Młodych Naukowców w Polsce Nauki medyczne i nauki o zdrowiu*. (cz. 2, s. 42–47). Poznań: Młodzi Naukowcy.
16. Stasiołek M., Mycko M., Selmaj K. (2005). Patogeneza stwardnienia rozsianego. *Polski Przegląd Neurologiczny*. 1(3) 92.
17. Wnęk D. (2015). *Dieta w stwardnieniu rozsianym*. Pobrano z: https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/123741,dieta-w-stwardnieniu-rozsianym.
18. Zwolińska G. (2013). *Jaką dietę należy stosować w stwardnieniu rozsianym?*

Barbara Czosnowska
magister inżynier Dietetyki oraz Technologii Żywności
i Żywienia Człowieka
<https://dietetycy.org.pl/dieta-stwardnienie-rozsiane>

Korzystne wyniki w zwalczaniu zmęczenia może przynieść dieta dr Wahls

Wiele osób ze stwardnieniem rozsianym twierdzi, że na określonej diecie czuje się lepiej. Ale badania nad skutecznością działania diety są trudne. W 2018 r. zespół dr Wahls rozpoczął badanie kliniczne porównujące skutki jej diety ze słynną dietą Swanka (dietą eliminującą kwasy tłuszczowe nasycone, opracowaną w ubiegłym wieku specjalnie dla chorych na stwardnienie rozsiane).

Dr Terry Wahls, lekarz rodzinny z USA, w 2000 r. zachorowała na stwardnienie rozsiane. Leczona była w topowej klinice neurologicznej w szpitalu Cleveland Clinic, otrzymywała najlepsze znane neurologom leki, a mimo to jej choroba postępowała, aż przykuła ją do wózka inwalidzkiego.

Zdesperowana brakiem skuteczności leczenia, dr Wahls zaczęła zagłębiać się w biologii odżywiania i ochrony komórek nerwowych oraz działania mitochondriów – organelli zawiadujących energią komórek – i rozpoczęła eksperymenty z dietą. **Jako kluczowe substancje dla syntezy mieliny** (białka niszczonego w przebiegu rzutów stwardnienia rozsianego) **oraz niezakłóconej pracy komórek nerwowych zidentyfikowała kwasy omega-3, kreatynę, koenzym Q10, witaminę B1 (tiaminę), B6 (pirydoksynę), B12 i kwas foliowy, jod i siarkę oraz antyoksydanty.** Następnie skupiła się, aby uwzględnić te wszystkie składniki w swoich posiłkach.

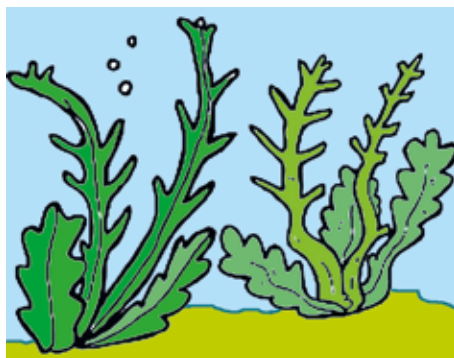


Tak stworzyła unikatową dietę opracowaną z myślą o zdrowiu układu nerwowego. Dieta ta okazała się zupełnie inna niż typowa dieta społeczeństwa zachodniego. Dostarcza tych substancji, których niedobory występują najczęściej w krajach uprzemysłowionych, przy czym uwaga – dostarcza ich w ilościach istotnie przekraczających dzisiejsze granice norm. Jest bliska diecie Paleo, ale zmodyfikowana przez autorkę.

Pokrótkie, dieta ukształtowana przez doktor Wahls przedstawia się w następujący sposób:

- wyklucza kukurydzę i ziemniaki,
- wyklucza przetworzoną żywność,
- wyklucza jajka i nabiał,
- wyklucza gluten,
- zaleca codzienne 3 porcje (1 porcja = 1 kopiasty talerz) liściastych, zielonych warzyw, jak jarmuż,
- zamiast nabiału proponuje mleko sojowe, migdałowe, ryżowe lub kokosowe,
- zaleca codzienne 3 porcje warzyw bogatych w siarkę (kapusta, brokuły, kalafior, brukselka, brukiew, rzepa, rzodkiewki, cebula, czosnek, por, grzyby, szparagi),
- zaleca codzienne 3 porcje kolorowych warzyw i owoców, bogatych w polifenole pełniące rolę antyoksydantów (zwłaszcza resweratrolu) i witamin usuwających toksyny (buraki, marchew, czerwona kapusta, papryka, jagody, maliny, jeżyny, brzoskwinie, porzeczki),
- codziennie pozwala jeść mięso, ale wyłącznie ze zwierząt hodowanych tradycyjnymi metodami, karmionych trawą, a nie paszami (tzw. hodowle organiczne),
- raz w tygodniu zaleca podroby, ale wyłącznie z hodowli organicznych,

- zachęca do spożywania wodorostów przynajmniej raz w tygodniu, aby uzupełnić zasoby jodu i selenu,
- zachęca do spożywania drożdży,
- zachęca do świadomej suplementacji (są to m.in. kwasy omega-3, witaminy z grupy B, koenzym Q10, magnez, błonnik, tauryna, N-acetylocysteina...).



W lipcu 2021 naukowcy z Iowa opublikowali wyniki badania pokazujące, że **osoby z rzutowo-remisyjną postacią SM stosujące dietę Wahls lub Swanka czują się mniej zmęczone i bardziej pozytywnie oceniają jakość swojego życia**. Obie diety są bogate w owoce i warzywa, a ubogie w przetworzoną żywność

W badaniu wzięło udział 87 osób ze zdiagnozowaną rzutowo-remisyjną postacią SM. Wszyscy mieli objaw przewlekłego zmęczenia od umiarkowanego do ciężkiego. Z badań wynikało, że osoby na obu dietach odczuwały, że ich zmęczenie znacznie się zmniejszyło, a fizyczna i psychiczna jakość życia była lepsza. Zostało to zarejestrowane w trzy miesiące i w sześć miesięcy po tym, jak zaczęto stosować diety.

To było małe badanie, ale zostało starannie zaprojektowane, aby zmniejszyć niektóre ograniczenia wcześniejszych badań nad dietą. Na przykład wszyscy byli najpierw monitorowani podczas normalnej diety przez trzy miesiące, a następnie przeszli na jedną z nowych diet. Oznacza to, że naukowcy mogli

zobaczyć, jak ludzie czuli się po trzech miesiącach stosowania zwykłej diety i wziąć to pod uwagę, mierząc wpływ nowej diety.

Badanie nie obejmowało grupy placebo (ani obojętnej). Nie można więc stwierdzić, czy psychologiczny wpływ zwykłego stosowania diety odegrał rolę w zmianach, jakich doświadczyli ludzie, ani jak duży mógł on być. Stworzenie grup placebo w badaniach diety może być trudne, ponieważ ludzie nie zawsze wiedzą, co jedzą. Te badania nie mówią też, czy każda osoba z rzutowo-remisyjną postacią SM odniosłaby korzyści z tych diet i czy korzyści trwałyby dłużej niż sześć miesięcy.

Oceniając przedstawione dowody naukowe zawsze należy wziąć pod uwagę konflikty interesów dotyczące osób prowadzących lub finansujących badania. Badaniami kierowała dr Terry Wahls, która opracowała dietę Wahls, co może stanowić potencjalny konflikt interesów. Z drugiej strony, badanie zostało sfinansowane przez National MS Society w USA, co powinno gwarantować, że ten potencjalny konflikt jest prawidłowo zarządzany.

za: MS Matters Autumn/Winter2021

oraz

<https://integmed.pl/2019/10/28/dieta-w-stwardnieniu-rozsianym-idee-dr-terry-wahls/>

Wskazówki dotyczące radzenia sobie ze zmęczeniem

Niezależnie od tego, czy stosujesz specjalną dietę czy nie, te wskazówki mogą ci pomóc zarządzać swoim zmęczeniem.

- Jedz raczej małe, częste posiłki i przekąski niż duże, gorące posiłki.
- Węglowodany skrobiowe, takie jak ziemniaki, chleb i makaron, powodują powolne uwalnianie energii, dzięki czemu możesz dłużej funkcjonować.
- Pij dużo. To nie musi być tylko woda. Herbata, herbaty owocowe i kawa mogą pomóc w utrzymaniu nawodnienia. Nie ma dowodów na to, że umiarkowane ilości herbaty lub kawy powodują odwodnienie. Chociaż zbyt duża ilość kofeiny może sprawić, że poczujesz się bardziej zmęczony po ustąpieniu początkowego „kopa”.
- Niektóre szczególne składniki odżywcze, w tym żelazo, selen, kwas foliowy i witaminy z grupy B, mogą pomóc zmniejszyć zmęczenie, jeśli włączysz je do swojej zwykłej diety. Jeśli przyjmujesz suplementy pamiętaj, że wysokie dawki niektórych witamin mogą czasem być szkodliwe.

Dietetyk może pomóc w upewnieniu się, że w posiłkach otrzymujesz potrzebne składniki odżywcze. A specjaliści od SM: lekarze, fizjoterapeuci i terapeuci mogą pomóc w znalezieniu skuteczniejszych dla Ciebie sposobów radzenia sobie ze zmęczeniem.

Katie Haylor
za: MS Matters Autumn/Winter2021
 tłum. Marek S.

POMYŚL... WARTO



*Jest tylko jedna droga do szczęścia:
przestać martwić się rzeczami, na które nie masz wpływu.*

Epiktet

Wakacje-akacje-grawitacje

„Lato pachnie wakacjami a wakacje akacjami” a zatem akacje-wakacje-lato lub odwrotnie: lato-wakacje-akacje i nie można tej trójcy rozdzielić, bo i po co? W tej grupie oczywiście najbardziej konkretna jest akacja, która do wakacji i lata pasuje jak ulał. Przywędrowała do nas z Appalachów i tak się zadomowiła w gościnnej, europejskiej ziemi, że czasami swoim rozrośniętym systemem korzeniowym stwarza zagrożenie dla rodzimych roślin. Łatwo jednak ją upilnować, gdyż jej owoce należą do twardo-nasiennych i do zakiełkowania potrzebują ognia lub uszkodzenia mechanicznego. Najwidoczniej z niektórymi roślinami jest tak jak z nami, ludźmi. Bywa, że zaczynamy intensywniej używać rozumu dopiero wtedy, gdy coś nas porządnie „rąbnie w łeb”.

Nasza akacja, właściwie robinia akacjowa, swoją nazwę wzięła od nazwiska francuskiego ogrodnika Jeana Robina, który ją do nas sprowadził. Inne nazwy to: robinia biała, grochodrzew biały, grochodrzew akacjowy. Robinia – proszę wybaczyć, nie ja to wymyśliłem – fałszywa. Nasza robinia, jak każda inna roślina czy zwierzę, nie może być fałszywa, jeśli już to co najwyżej akacjo-podobna. Fałszywy może być tylko i wyłącznie człowiek, bo tylko on potrafi być stworzeniem o złej woli, czyli chcącym i potrafiącym krzywdzić. Robinia, choć zasiedla piaszczyste ugory, jest rośliną miododajną, więc cudnie pachnącą. Co roku, kiedy zaczyna kwitnąć, przypominają się szkolne czasy i wróżby na listkach akacji: kocha, lubi, szanuje, nie chce, nie dba, żartuje. Słowem obecnie, od początku XVII w., ta cudzoziemka jest już gatunkiem dobrze zadomowionym i to w całym świecie, nie tylko pojmowanym geograficznie ale i kulturalnie, i kulturowo. Na przykład w wierszu Juliana Tuwima:

Akacje

*Białe akacje tchną wonią opilą
Pod nocą srebrno-modrą,
Jak gdyby innych kwiatów nie było
I wcale być nie mogło.*

*Te ciemne liście i białe kwiecie
Szelestnym szemrzą szeptem,
Jak gdybym żadnych głosów na świecie
Nie słyszał nigdy przedtem.*

*Tak przez gałęzie lśnią gwiazdne dale
I taki cichy ten wieczór,
Jak gdybym jeszcze nie kochał wcale
I tylko Ciebie przeczuł.*



Bywa jednak i tak, wcale nierzadko, że człowiekowi, jak mówi Cyprian Norwid:

*Źle, źle zawsze i wszędzie
Ta nić czarna się przedzie:
Ona za mną, przede mną i przy mnie,
Ona w każdym oddechu,
Ona w każdym uśmiechu,
Ona we łzie, w modlitwie i w hymnie.*

*

*Lecz, nie kwiląc jak dziecię,
Raz wywalczę się przecie;
Złotostruna nie opuść mię lutni!
Czarnoleskiej ja rzeczy
Chcę – ta serce uleczy!*

*I zagrałem...
...i jeszcze mi smutniej.*

Powie kto, człowieku, daj spokój, wakacje – *Uśmiechnij się jasno, wnet wszystkie troski zgasną (...)* Nam smutków nie trzeba, gdy w górze błękit nieba. I słusznie. Myślę jednak, że takim jasnym uśmiechem jest powyżej przywołana „Moja piosenka” Cypriana Norwida. Bywa, że ten i ów odbiera ten wiersz jako przejaw bezdenne go pesymizmu, jeśli nie czegoś gorszego, co dzisiaj byśmy nazwali depresją i zaczęli leczyć. A przecież ten wiersz można też widzieć jako drogowskaz, przysłowiowe światółko w ponurym tunelu, czy łyk gorzkiego lekarstwa albo bardzo zimnej wody. Wystarczy tylko tę piosenkę nucić czytając inne utwory Norwida. Wtedy „Moja piosenka” brzmi jak przestroga, albo dobra rada, ostrzega przed złudną nadzieją na usunięcie z życia owej czarnej nici, czyli uwierzenia, że możliwe jest życie beztroskie i bezbolesne. Przed taką wiarą przestrzega również filozof Władysław Tatarkiewicz, kiedy mówi, że człowiek szczęśliwy jest zawsze człowiekiem trochę smutnym. Można dopowiedzieć, a że to „trochę” jest nieskończenie względne. To szczęśliwy człowiek bywa bezgranicznie smutny i nie jest to nieszczęściem, a tym bardziej patologią. Tak więc Norwid, czy też podmiot liryczny, w niczym nie znajduje pocieszenia. Skoro tak, to czy taka pociecha w ogóle jest możliwa?

Inny filozof, Leszek Kołakowski mówi, że owszem, jest, trzeba tylko chcieć ją znaleźć i niekoniecznie tam, gdzie się jej spodziewamy. Najpierw jednak wczytajmy się w wiersz „Akacje” Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej:

*Z gęstwy białych akacji,
jakby z dusznej stacji,
wagony otumanień*

*w różne jadą strony.
W górze szarzeje księżyc –
wisi, zasuszony,
jak mucha, rozhuśtana
w sieciach grawitacji.*

Czyżby znowu smutny, dekadenski wiersz? Niekoniecznie. Zwróćmy uwagę na ostatni wers, na ową grawitację. Wciąż tak naprawdę nie wiemy, czym jest owa potężna siła sprawiająca, że jak na razie nieźle trzymamy się na powierzchni ziemskiej kuli i mimo wszystkich nie-



szczyć niepilno nam stąd się wynosić, niechby nawet do chrześcijańskiego nieba. Jest ono mało pociągające, takie jakieś nudno-landrynkowe, żeby nie powiedzieć mocno odstręczające, ale jak dla kogo.

Idąc za Pawlikowską-Jasnorzewską, wdychając zapach akacji i smakując wakacji, spróbujmy „zamiast pacierza” postawić pytanie o naszą duchową, psychiczną grawitację, do czego nas ona przyciąga i od czego odpycha? Posłuchajmy też filozofa, Leszka Kołakowskiego, który mówi: *Czyż nie jest tak, że – jak wszyscy widzą – nasza rozpaczliwa zachłanność, ciągle rosnąca spirala potrzeb, nasze oczekiwanie, iż wszyscy, łącznie z najbogatszymi, nie tylko mamy prawo, by mieć coraz więcej wszystkiego, ale rzeczywiście mamy coraz więcej – że to wszystko doprowadziło nas do punktu, w którym skumulowane napięcie spowoduje przerażającą katastrofę?* Cytat ten pochodzi z książkowego eseju

Leszka Kołakowskiego pt. „Jezus ośmieszony”. Utwór powstał około czterdziestu lat temu, a obecne czasy potwierdzają prawdziwość diagnozy autora. Wystarczy pomyśleć o wojnie na Ukrainie i o tym, w jaki sposób do tej tragedii podchodzą poszczególne państwa i pojedyncze osoby. Kończąc, możemy powiedzieć za Kołakowskim, który we wspomnianym esej napisał, że nie wie, czy Jezus był Bogiem, ale jeśli kiedykolwiek na ziemi żył jakiś boży człowiek, to był nim właśnie On i że według Jezusowego przesłania istnieje rzeczywistość zwana Królestwem Boga, i jest *to jedyny powód, dla którego życie nie jest z konieczności porażką. Jeśli Królestwo nie istnieje, to życie jest przegraną – zawsze, w każdym wypadku.* A owym królestwem jest wszystko, co tworzy miłość.

Wakacje u nas zaczynają się pod koniec czerwca. Jest to czas, kiedy to słówko – miłość – odmienia się w dzień i w nocy przez wszystkie przypadki. Żeby się w tej nawałnicy deklinacyjnej nie zawieruszyć, posłuchajmy, co na temat miłości ma do powiedzenia prof. Jan Miodek: *Kochać to znaczy dotykać. Bardzo piękna etymologia słowa, czyż nie? Bo chciałoby się powiedzieć, że kochanie to dotyk fizyczny i uczuciowy. Jakby tego było mało, to słowo „kobieta” najprawdopodobniej pochodzi z dialektu toskańskiego i pierwotnie znaczyło: istota lubiąca dotykanie, przytulanie się. Czyli w kobiecie etymologicznie jest już wpisany aspekt kochania, dotykania. I to też jest bardzo piękne.*

A dwa tysiące lat temu Jan Apostoł pisał: *Dzieci, nie miłujmy słowem ani językiem, lecz czynem i prawdą.*

Wacław Oszajca SJ

MIEDZY NAMI

Pandemia, a potem wojna – jak to wpłynęło i wciąż wpływa na nas wszystkich?

Początki Covid 19

Pod koniec roku 2019 świat obiegła informacja, że w Chinach panuje śmiertelny wirus, który wywołuje chorobę COVID-19. Część osób przechodziła tą chorobę lekko, część średnio ciężko, a niemała część osób ocierała się o śmierć, bądź umierała na niewydolność oddechową, bądź sepsę. Często też słychać było informacje, że dotyczyło to osób starszych lub z chorobami współistniejącymi, przeważnie przewlekłe chorych. Nie tak długo, bo w marcu 2020 r. wirus dotarł do Polski, wcześniej rozprzestrzeniał się już po całej Europie. A razem z nim strach i panika, oraz spowolnienie gospodarcze i utrudnienia życia społecznego. Na początku wielu ludzi wpadło w popłoch. Spora część ludzi w ogóle nie wychodziła z domów i pracowała zdalnie, a dzieci miały lekcje on-line.

Jak na nas wpłynął Covid?

Pandemia Covid ewidentnie spowodowała w ludziach lęk i strach o zdrowie oraz życie swoje i najbliższych, szczególnie tych starszych i schorowanych. Wiele osób potraciło firmy, klientów i środki do życia. Osoby z chorobami przewlekłymi miały znacznie utrudniony dostęp do lekarzy i leczenia. Dzisiaj słychać głosy, że wielu pacjentów zaniedbanych przez lata od początku pandemii, trafia teraz do szpitali i do lekarzy. Czyżby był to skutek porad on-line? Być może, ale też pewnie niewydolnej służby zdrowia zajmującej się wielką liczbą pacjentów

chorych na COVID-19 oraz lęku pacjentów przed wizytą w szpitalu ze względu na możliwość zarażenia.

Z pewnością skutki pandemii będą odczuwać dzieci, które przez prawie cały ten okres uczyły się zdalnie, bez kontaktu z rówieśnikami. Jest wiele doniesień, że szczególnie dotknęło to dzieci z wcześniejszymi problemami. Między innymi wzrosła liczba samobójstw w tym przedziale wiekowym.

Do dzisiejszego dnia spora część osób dorosłych pozostała na pracach zdalnych i pracuje w domu. Czy ten nowy trend trochę nas wycofa z życia społecznego? Oby nie, ale widać już tendencje niektórych firm, które nie wracają do pracy stacjonarnej, lecz zatrudniają pracowników tylko do pracy zdalnej.

Niektórzy psycholodzy twierdzą, że pandemia przybrała postać traumy zbiorowej. Trudno powiedzieć, czy to aż trauma, ale na pewno tak dużo zaburzeń depresyjno-lękowych świat dawno nie widział. Ponadto, pandemia miała ogromny wpływ na życie kulturalno-społeczne, które właściwie przestało istnieć. Przez około dwa lata ludzie nie mogli się gromadzić, więc być może dla wielu z nas były to pierwsze święta bez większej liczby członków rodziny.



Koniec pandemii i początek wojny

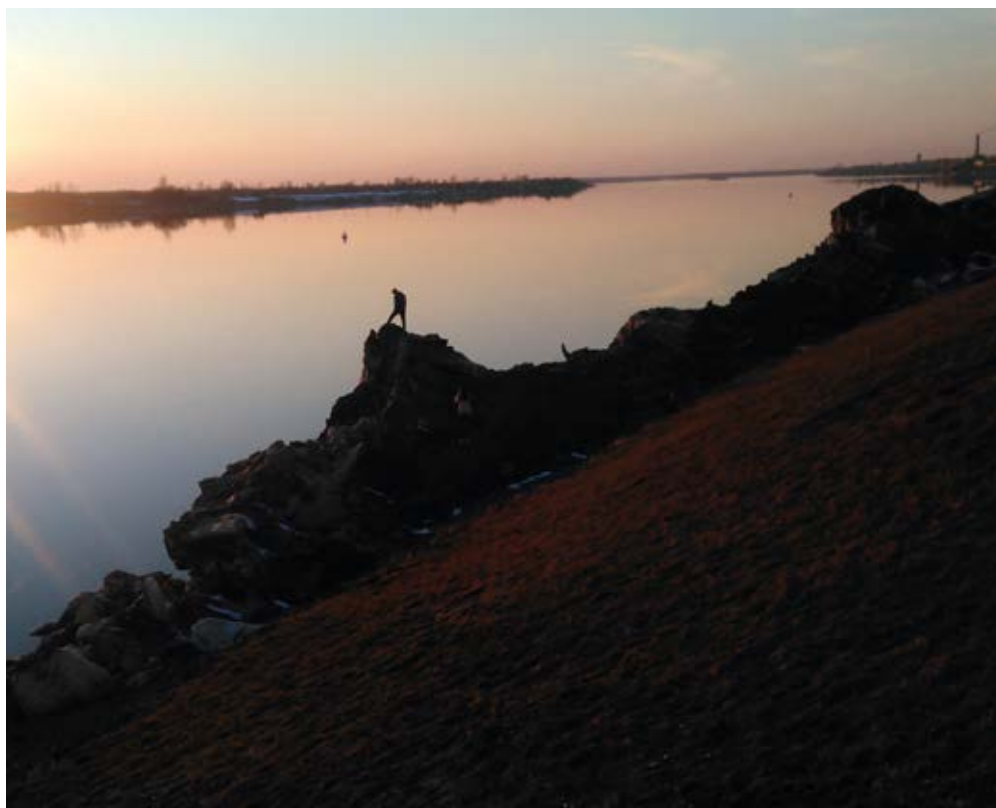
Jeszcze nie zdołaliśmy odpocząć psychicznie po pandemii, by już za chwilę być świadkami agresji Rosji na Ukrainę. Oczy-

wiecie i to wpływa na niepewność jutra i lęk przed tym, co będzie dalej. Z jednej strony część osób reaguje lękiem przed ewentualną eskalacją wojny w głąb Europy, bo przecież dzieje się to koło naszej granicy, a z drugiej strony wojna pokazuje bardzo dużą zbiorową pomoc Polaków dla Ukrainy. Jednym z mechanizmów, które pomagają radzić sobie z lękiem, jest łączenie się w pomocy – i tak właśnie się stało. Wojna w moim odczuciu pokazuje już wzrost radzenia sobie z lękiem w porównaniu z lękiem, który obserwowaliśmy podczas pandemii koronawirusa. Z tą różnicą, że tam mieliśmy wroga, który był dość trudny do przewidzenia, a tutaj wrogiem zbiorowym stał się Putin, który zdecydował o rozpoczęciu wojny.

Uruchomienie trwogi, a rozwój osobisty

Nigdy wcześniej w swojej karierze zawodowej nie widziałam tylu osób z zaburzeniami depresyjno-lękowymi. Po pierwsze, zarówno pandemia, jak i wojna uruchomiły w ludziach najbardziej podstawowy i największy lęk o życie i zdrowie, o którym się mówi: trwoga. Trwoga jest obecna u ludzi w mniejszym lub większym stopniu przez całe życie, ale na co dzień raczej o niej nie myślimy. Dopiero sytuacje takie jak osobista choroba, zagrożenie życia, czy śmierć członków rodziny, może uruchomić ten lęk podstawowy w większym stopniu, niż gdy takich sytuacji nie doświadczamy. Takie doświadczenia, jak pandemia czy wojna z pewnością uruchomiły zdecydowanie większy lęk podstawowy. Gdy człowiek boi się o swoje życie i zdrowie zaczyna bardziej zastanawiać się nad sensem życia, może je prze-wartościować, jeśli do tej pory nie żył tak, jak chciał.

Z pewnością pandemia była wysypem depresji i zaburzeń lękowych, ale miała też dobry wpływ w postaci wzrostu, rozwoju, który można porównać do wzrostu post traumatycznego. W pewnym sensie można mówić o traumie zbiorowej. Wojna



pokazuje, że już znacznie lepiej radzimy sobie z lękiem poprzez jednoczenie się w pomocy, ale zarazem pokazuje jak nieprzewidywalne mamy czasy, pełne niepokoju i dezinformacji. Pomimo rozwoju cywilizacji, w której żyjemy, tak naprawdę niczego nie można być pewnym na przyszłość, co, oczywiście, jest trudnym doświadczeniem. Konieczne jest nabycie umiejętności życia w nieprzewidywalności, aby jakoś w miarę normalnie funkcjonować w dzisiejszym świecie.

Bożena Wujec-Ziółkowska

Jak radzić sobie z dużą ilością negatywnych informacji i zachować wewnętrzny spokój w obliczu spraw, na które nie mamy wpływu

Piotr Kosiarski: Pandemia koronawirusa nie skończyła się na dobre, a już zaczął się nowy kryzys – wojna na Ukrainie. W ostatnich latach dotarło do nas wiele negatywnych informacji. Jakie mogą być tego konsekwencje?

Dr Agnieszka Kozak: Kiedy otrzymujemy zbyt dużą ilość negatywnych informacji, nasz system nerwowy zostaje nadmiernie przeciążony. Trudniej nam zachować stabilność i spokój, ponieważ każda drobna sytuacja może być powodem wzrostu napięcia dla i tak już napiętego jak struna systemu nerwowego.

Stres i towarzyszące mu rozbiecie lub niemoc, są naturalną reakcją fizjologiczną. Jeśli organizm odbiera sytuację jako zagrożenie, a dodatkowo łączy to z zagrożeniem z przeszłości, które ma zapisane w układzie nerwowym, to oczywiste jest, że zareagujemy albo atakiem, albo ucieczką, albo zamrożeniem. Jeśli nie mamy świadomości tego, co się z nami dzieje, organizm podejmie decyzję o wyborze najbardziej znanej mu reakcji. Możemy reagować w różny sposób, w zależności od tego, jak silny stres odczuwamy.

Negatywne informacje pobudzają lęk i niepokój. Nasz organizm wchodzi w stan stresu, co powoduje, że w mózgu wytwarzany jest kortyzol. Ma on spowodować podjęcie działań, które będą odpowiedzią na zagrożenie i da-



dzą poczucie bezpieczeństwa. Problem polega na tym, że kiedy słyszymy dużo negatywnych informacji o wojnie, oczywiste jest, że nie możemy podjąć działań, które mogłoby ją zakończyć. Nie możemy więc wyłączyć stresu w naszym organizmie. W konsekwencji jeszcze bardziej podnosi się w nas poziom lęku, niepokoju i napięcia. Pojawia się poczucie bezradności i bezsilności, którego nie znosimy. Na skutek długotrwałego działania kortyzolu nasze funkcje poznawcze ulegają uszkodzeniu, zaczynają się problemy w relacjach, stajemy się zirytowani, mówimy przykre rzeczy, podnosimy głos, wiele rzeczy nas złości i w konsekwencji jesteśmy coraz bardziej niemili dla naszych bliskich. To „diabelskie koło”. Krzycząc na bliskich, czujemy się winni. A kiedy oni odpowiadają i mówią, że jesteśmy okropni, nasz lęk jeszcze bardziej się wzmacnia – rośnie ryzyko odrzucenia, utraty bliskości i akceptacji.

A jeśli pozostajemy w takim stanie przez dłuższy czas?

Może pojawić się w nas poczucie bezsilności, zniechęcenia oraz braku wpływu na własne życie. Sporo osób ulega myśli: „Dlaczego mam coś robić, skoro za chwilę i tak świat się skończy?”.

Wielu ludzi żyje obecnie w rozdrażnieniu i napięciu – z jednej strony wszystko ich denerwuje i szukają winnych, z drugiej strony sami pozbawiają się sił – trudno jest im zadbać o siebie, gdyż są w ciągłym napięciu. Pułapka napięcia powoduje pewnego rodzaju zatrzymanie i zamrożenie. W relacjach pojawia się coraz więcej chłodu i oddalenia. Może pojawiać się podwójne zniechęcenie: „Nic nie ma sensu, a moi najbliżsi nie potrafią nawet włożyć kubka do zmywarki”. Trudno jest działać, gdy ma się poczucie, że inni nie współpracują.

Jak sobie radzić z dużą ilością negatywnych informacji?

Najpierw trzeba pozbyć się lęku, by dać szansę bezpieczeństwu i miłości. Niestety często nie potrafimy tego robić. Pojawia

się ruminacja – jedna z najbardziej eksploatujących nas sytuacji.

Na czym polega ruminacja?

Ruminacja to przegadywanie, przeżuwanie negatywnych myśli, których nie jesteśmy w stanie zmienić. Ma ona przynieść ulgę poprzez zrozumienie sytuacji, ale pod jej wpływem nasz nastrój tylko się pogarsza. W konsekwencji niepotrzebnie się nakręcamy. Podbijamy sobie lęk i niepokój.



Próbujemy rozmawiać z innymi o tym, co się dzieje, myśląc, że to nas uspokoi. A dzieje się odwrotnie.

Do niedawna w naszych rozmowach spotykaliśmy ekspertów z zakresu wirusologii i medycyny. Teraz z kolei pojawiają specjaliści od taktyki wojennej i zaburzeń psychicznych. Często słyszę, że Putin jest nienormalny, zaburzony i chory. Zastanawiamy się, co ten człowiek robi, próbujemy odgadnąć jego motywację. Ruminacja jest jak efekt kuli śnieżnej. Im dłużej rozmawiamy, tym więcej wymyślamy niestworzonych historii i niepotrzebnie się nakręcamy, podnosząc poziom napięcia u siebie i u rozmówcy. To nas szalenie osłabia, wbija w poczucie bezsilności.

Jak to zmienić?

Poprzez podjęcie działań, które są w strefie naszego wpływu. Po pierwsze przestańmy rozmawiać o trudnych wydarzeniach, których i tak nie możemy zmienić – one i tak się wydarzają, niezależnie od tego, czy o nich mówimy czy nie. Po drugie spróbujmy przestać sprawdzać, co się dzieje.

Ale wtedy nie będziemy na bieżąco.

Najważniejsze dla naszego systemu nerwowego jest to, by przerwać błędne koło napięcia, by przestać się nakręcać. Istotne

informacje i tak do nas dotrą. A jeśli już naprawdę chcemy „być na bieżąco” i szukać informacji, zastanówmy się, co konkretnie chcemy wiedzieć, po co chcemy to wiedzieć, co chcemy zrobić z daną informacją. Warto również odpowiedzieć sobie na pytanie, jak ta informacja na nas wpłynie – pozytywnie czy negatywnie. Szukajmy zawsze wiarygodnych i użytecznych źródeł informacji.

Warto również zastanowić się, czy przypadkiem nie „płyniemy z falą” informacji i czy ona nas nie „zalewa”, czy potrafimy wybierać to, co jest dla nas ważne i odpowiednio reagować na trudne rozmowy

Wydaje się, że negatywne informacje są bardziej „krzykliwe”.

Media potrzebują „kliknięć”. Z tego powodu w sieci pojawia się więcej negatywnych informacji. Im bardziej przerażający jest nagłówek, tym większe prawdopodobieństwo, że ktoś w niego kliknie i zechce przeczytać artykuł. Sensacja niestety nadal dobrze się sprzedaje. „Muszę to sprawdzić” – mówimy. A kiedy już przeczytamy informację, która okazuje się być niepokojąca i zaczyna nas uwierać w środku, chcemy ją z siebie wyrzucić. Jak najłatwiej to zrobić? Powiedzieć o niej drugiej osobie. I wtedy pojawia się wspomniana wcześniej ruminacja.

Zło jest niestety bardziej „krzykliwe”, ale związane z nim nieprzyjemne emocje nie są silniejsze. My tylko chętniej o nich rozmawiamy. I niestety często pozostajemy ślepi na to, co się później z nami dzieje. Miłość jest silniejsza od nienawiści, nadzieja ma większą moc niż zniechęcenie – warto więc wybierać to, o czym rozmawiamy i czym się karmimy.

Na szkoleniach, które prowadzę, ludzie poruszają temat wojny. Wtedy najczęściej mówię: „Nie rozmawiajmy o tym, bo się nakręcimy”. I ludzie chętnie się zatrzymują. Przestańmy truć innych nadmiarem złych wiadomości, a jeśli zobaczymy,

że ktoś zaczynać to robić, możemy zareagować i zatrzymać kolejną falę napięcia. Pokój zaczyna się, gdy budujemy go w sobie i wokół siebie.

Warto również pamiętać o informacjach pozytywnych. Jeśli mówimy o wojnie na Ukrainie, powiedzmy również o tym, ilu ludziom udało się pomóc. Jeżeli rozmawiamy o firmach, które zostały w Rosji, zastanówmy się, które sklepy zdecydowały się opuścić rosyjski rynek.



To my decydujemy, o jakiej informacji będziemy rozmawiali.

Ta informacja stworzy świat między nami. Jeżeli zacznę mówić z tobą o tym, że w Ostródzie jest piękna pogoda, że mam dzisiaj fajne warsztaty i będę pracowała z ludźmi nad porozumieniem, to będziesz w innym nastroju, niż kiedy powiem ci, że wstałam rano, były dwa stopnie mrozu, o mało nie wybiłam zębów, wsiadając do samochodu, a po drodze były dwa wypadki. Jedno i drugie jest faktem. Ale ja decyduję o tym, o jakich faktach będę z tobą rozmawiać. Wybieram to, czym karmię swój system nerwowy, a przez to mam wpływ na moje samopoczucie.

Dlaczego wewnętrzny pokój jest ważny?

Im bardziej będziemy spokojni, tym więcej spokoju damy swoim bliskim. W efekcie nasze rodziny i współpracownicy również będą bardziej spokojni.

Na budowanie spokoju wpływają pozytywne informacje oraz poczucie sprawczości i wpływu. „Zadbałam dzisiaj o coś

konkretnego na rzecz pokoju – w sobie i wokół siebie. Tyle mogłam zrobić. Wojny i tak nie mogę zatrzymać”.

Coraz więcej ludzi jest zmęczonych negatywnymi informacjami i wojną. Co powinniśmy zrobić, żeby nie stać się obojętnymi na potrzeby innych?

Aby się nie wypalić w pomaganiu, powinniśmy prawidłowo zarządzać własną energią. Stajemy się obojętni, kiedy nie mamy siły.

Ci, którzy zbyt szybko i nadmiarowo rzucili się na pomoc na początku wojny, są najbardziej zmęczeni. Nie sprawdzili, jakie są ich możliwości. Na szczęście pojawia się coraz więcej artykułów na temat odpowiedzialnego pomagania.

Żeby dać, trzeba mieć. Aby uniknąć zmęczenia i obojętności, należy zachować odpowiedni balans. Trzeba wiedzieć, ile jesteśmy w stanie zrobić, a ile to będzie za dużo dla nas. Umiejętność wybierania i decydowania, ile mogę zrobić w danym momencie, to objaw dojrzałości a nie słabości.

Nie idźmy w poświęcenie, które nas za chwilę wyeksploatuje. Wtedy zamiast pomagać, będziemy leżeć pod kroplówką – fizyczną i psychiczną. Ważna jest mądrość w planowaniu naszych działań. Żeby pomagać innym, warto zadbać o siebie.

Dbanie o siebie to jedna ze strategii działania – nie jest egoizmem. Jest równie dobra jak pomaganie innym, ponieważ, żeby siebie dać, trzeba siebie mieć. Jeśli zadbamy o swój spokój wewnętrzny to będzie nam łatwiej budować spokój wokół siebie, a przez to dbać również o swoich bliskich.

Piotr Kosiarski
redaktor DEON.pl, dziennikarz, bloger, podróżnik
dr Agnieszka Kozak
psychoterapeuta, praktyk NVC, wykładowca akademicki

Stwardnienie rozsiane w czasie pandemii

Czy pandemia zmieniła przebieg mojego SM? Niestety tak. Pomimo, iż daleko było mi do normalnego funkcjonowania, to jednak praca i siłownia dawały mi złudne poczucie normalności. Każdego dnia walczyłam o samodzielność. Z kulą lub w pobliżu ścian, dzielnie kroczyłam do przodu. Wydawałoby się, że chociaż byle jak to jednak wciąż było w miarę stabilnie.

Nagle ogłoszono pandemię, która zmieniła życie wszystkich ludzi. Strach i obawa o zdrowie, pozbawiła wielu chorych rehabilitacji, a zamknięcie w domu spowodowało, że nasza sprawność była coraz gorsza. Brak ruchu i kontaktu z ludźmi doprowadzał do tego, że zaczęła pojawiać się depresja i tzw. czarnowidztwo. Coraz mniej się chciało i coraz mniej się mogło. Wcześniejsze chodzenie z kulą, pozostało w sferze wspomnień, a opcja zakupu wózka inwalidzkiego, stawała się coraz bardziej realna. Pomimo, iż jestem byłym sportowcem, a ćwiczenia i ciężka praca wpisane były w mój życiorys, to nawet świadomość coraz gorszego funkcjonowania nie motywowała mnie do działania.

Rok życia w zawieszeniu i nic nie robienia, aż w końcu przyszedł czas żeby się otrząsnąć. Jeżeli ja się nie podniosę, nikt



za mnie tego nie zrobi. Rehabilitant pokaże jak ćwiczyć, ale to ode mnie zależy jak do tych ćwiczeń podejść. Intensywna rehabilitacja i powrót na siłownię spowodował, że moje życie znowu nabrało tempa. Dzięki ćwiczeniom mam dużo więcej siły i jestem całkowicie samodzielna.

Teraz owszem poruszam się na wózku inwalidzkim, ale to właśnie on pomaga mi być bardziej aktywną. Jeżdżąc na nim mogę dotrzeć w miejsca, o których z racji braku siły, już dawno zapomniałam. Bywają bariery, które trudniej pokonać niż zdrowym, ale to nie znaczy że się nie da. Teraz nie myślę, co będzie jutro. Żyję pełną nadziei.



Ewa Rostankowska
Facebook.com/SMerfowe Opowieści

PRAKTYCZNE PORADY

Jak sobie radzić ze stresem i lękiem

System alarmowy ciała

Kiedy mózg dostrzega zagrożenie, aktywuje w organizmie system "walcz lub uciekaj", nadnercza wydzielają wtedy adrenalinę



która jest wprowadzana do krwioobiegu. Odczuwamy nieprzyjemne doznania, ponieważ **adrenalina przyspiesza funkcje organizmu**, krew zostaje skierowana do dużych mięśni, po to by przygotować nas do ataku (złość) lub ucieczki (strach).



Gonitwa myśli uniemożliwia racjonalne i jasne myślenie. Może pojawić się odczucie bycia nierzeczywistym/odłączonym, zawroty głowy lub oszołomienie.

Oczy rozszerzają się, wpuszczają więcej światła, to może powodować lepsze albo rozmazane widzenie.

Serce bije szybciej, ciśnienie krwi i puls przyspiesza (byśmy mogli zaatakować lub uciec).

Ciało grzeje się i poci. Efektem ubocznym przyspieszenia funkcji organizmu jest szybkie nagrzewanie się ciała. Pocienie pozwala ciału się ochłodzić, dodatkowo łatwiej się wyswobodzić, kiedy jesteśmy śliscy.

Szybki i płytki oddech pomaga nam przyjąć więcej tlenu, który jest potem transportowany po całym systemie krwionośnym. Czasami doświadczamy uczucia dławienia. Suchość w ustach to rezultat szybkiego oddychania.

Sensacje żołądkowe. Adrenalina zmniejsza krążenie krwi i rozluźnia mięśnie w żołądku i jelitach (krew skierowana do mięśni kończyn), co powoduje mdłości, „motyle w brzuchu” lub inne sensacje żołądkowe.

Napięcie mięśni. Krew z życiodajnym tlenem i energią glukozy, jest kierowana do dużych mięśni (ramiona i nogi), by przygotować nas do walki lub ucieczki.

Mrowienie w dłoniach, drżenie nóg. Krew jest kierowana do dużych mięśni, a małe naczynia krwionośne się zwężają powodując mrowienie, drżenie lub odrętwienie – „nogi jak z galarety”.

Pęcherz się rozluźnia. Wewnętrzny zwieracz rozluźnia się, więc możemy czuć potrzebę pójścia do toalety (parcie na pęcherz). Zewnętrzny zwieracz pozostaje pod świadomą kontrolą (poza rzadkimi przypadkami bardzo groźnych sytuacji).

Jak reagować w takiej sytuacji?

Przedstawimy proste sposoby na poradzenie sobie z niepokojem, które nie wymagają pójścia na terapię.

Najpierw weź głęboki oddech, nie reaguj automatycznie. **Zapytaj siebie: na co reaguję?** Odejście od nawykowego wzorca przesadnego reagowania na stres i niepewność jest kluczem do zobaczenia siebie jako osoby zdolnej do rozwiązywania problemów.



Odpowiedz sobie na pytania:

- co myślę, że się teraz wydarzy?
- czy to fakt, czy przekonanie?
- co jest najgorszym (i najlepszym), co może się wydarzyć? co jest najbardziej prawdopodobne?
- czy wyolbrzymiam coś?
- jak ważne to jest faktycznie? jak ważne będzie to za 6 miesięcy?
- czy wyolbrzymiam niebezpieczeństwo?
- czy nie doceniam moich możliwości radzenia sobie?
- czy czytam w myślach innych ludzi?
- czy wierzę, że potrafię przewidywać przyszłość?
- czy jest inny sposób patrzenia na to? jaki jest widok z helikoptera?
- jakiej rady udzieliłbym komuś innemu w tej sytuacji?
- czy mocno na siebie naciskam?
- czy to, że się źle czuję, oznacza, że naprawdę jest źle?
- czego potrzebuję od tej osoby, w tej sytuacji? czego oni chcą/potrzebują? czy jest tu jakiś kompromis?
- jakie będą konsekwencje, jeśli zareaguję tak, jak zwykle reaguję?
- czy jest inny sposób poradzenia sobie z tym? co byłoby najbardziej konstruktywnym/pomocnym sposobem postępowania w tej sytuacji dla mnie/dla sytuacji/dla innych?

Co można zrobić?

- Skup się na rzeczywistości. Choć wszędzie widzimy pełno cytatów o wdzięczności i pozytywnym myśleniu, wymuszony uśmiech nie rozwiąże problemów. Ciągła pozytywność może być w rzeczywistości formą unikania, a nie rozwiązaniem. Czasami konieczne jest zdjęcie różowych okularów i zobaczenie spraw w ich prawdziwych, ponurych barwach.

- Przeciwdziałaj reakcji adrenaliny ciała, a ponieważ jest to gotowość do działania - użyj tej energii w zdrowy sposób.
- Praktykuj uspokajający/uważny oddech – samo to pomoże zmniejszyć fizyczne objawy emocji i zmniejszy intensywność myśli.
- Idź na spacer, na rower, pobiegaj, popracuj w ogrodzie lub w domu.
- Posprzątaj bałagan. Bałagan w otoczeniu często wpływa na bałagan w głowie. Zanim wyjdiesz z pracy i zanim położysz się spać, posprzątaj i uporządkuj swoje biuro i dom. Życie płynie znacznie bardziej gładko, gdy nie masz problemu, by znaleźć wszystko, czego potrzebujesz.
- Odnalezienie humoru w trudnej sytuacji jest ważną umiejętnością. Nie wymaga to na szczęście dużo czasu. Wystarczy wyciągnąć telefon i szybko przejrzeć parę śmiesznych postów na Facebooku lub Instagramie.
- Pij dużo wody. Dobre nawodnienie jest prostym sposobem na poprawę zdrowia psychicznego. Badania pokazują, że woda ułatwia transport składników odżywczych do mózgu, usuwa toksyny i poprawia funkcjonowanie mózgu.
- Zaakceptuj swój lęk i niepokój. Musisz pracować ciężiej niż inni ludzie, by odnaleźć spokój, ale to nic złego. Czasami odpuścić potrzeby kontroli pozwala osiągnąć akceptację miejsca, w którym jesteś teraz. Przyjrzyj się temu, co osiągnąłeś do tej pory i bądź dumny ze swoich postępów.



za: <https://psychomedic.pl/jak-poradzc-sobie-z-niepokojem/>
i Vivian Fiszer: *emocje.pro*

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 08:00 – 16:00

wtorek 08:00 – 18:00

środa 08:00 – 16:00

czwartek 08:00 – 18:00

piątek 08:00 – 16:00

Władze Stowarzyszenia

Małgorzata Czapska – Przewodnicząca

Eugeniusz Błachnio – Wiceprzewodniczący

Dariusz Usowicz – Wiceprzewodniczący

Bożena Jelińska – Skarbnik

Aneta Mazurek – Sekretarz

Alina Machuderska – Członek

Robert Wojewódzki – Członek

Komisja Rewizyjna

Halina Patyla – Przewodnicząca

Urszula Kraszewska – Wiceprzewodnicząca

Henryka Grzegorzewska – Sekretarz

Pracownicy biura

Marcin Skroczyński – dyrektor biura

Katarzyna Sadłowska – koordynator projektów

Sylvia Więsek-Smolińska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator projektów

Hanna Kapuśniak – koordynator projektów

Katarzyna Zawada – główna księgowa

Biuro Rady Głównej PTSR

ul. Nowolipki 2a

00-160 Warszawa

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

22 119-36-88 (PLiR – subkonto),

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

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.

W związku ze stanem epidemii spowodowanym COVID-19, **uczestnikami zajęć indywidualnych i grupowych organizowanych przez OW PTSR mogą być tylko i wyłącznie osoby u których nie występują objawy chorobowe**, takie jak: kaszel, podwyższona temperatura ciała (gorączka powyżej 37 stopni), duszności, katar, objawy grypopodobne.

Uczestnik zajęć musi bezwzględnie przestrzegać zasad reżimu sanitarnego (utrzymanie odległości, zasłanianie nosa i ust przy użyciu maseczek lub przyłbic, dezynfekcja dłoni). Bardzo prosimy o zachowanie ostrożności i respektowanie powyższych zasad. Są one wprowadzone dla dobra nas wszystkich.

Z uwagi na sytuację epidemiczną w kraju dopuszczamy możliwość przesunięcia lub odwołania warsztatów wyjazdowych, o czym poinformujemy osoby, które dokonają zgłoszenia poprzez stronę www.ptsr.waw.pl, mailowo oraz telefonicznie.

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia rehabilitacji ruchowej prowadzone są w czterech grupach.

STACJONARNIE

- we wtorki w godz. 15:30 – 18:00 (zajęcia dla osób mniej sprawnych),
- w środy w godz. 9:30 – 11:00,
- w czwartki w godz. 15:00 – 17:30.

ZDALNIE

- we wtorki i czwartki w godz. 10:30 – 13:00.

2. Mechanoterapia

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

- w poniedziałki w godz. 07:00 – 16:00,
- w środy w godz. 11:00 – 15:00,
- w piątki w godz. 07:00 – 16:00.

Zajęcia odbywają się STACJONARNIE, obowiązują zapisy.

3. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 07:00 – 16:00,
- w piątki w godz. 07:00 – 16:00,
- w soboty w godz. 07:00 – 14:00.

Zajęcia odbywają się STACJONARNIE, obowiązują zapisy.

4. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi odbywają się STACJONARNIE I ZDALNIE

- we wtorki w godz. 13:45 – 15:15,
- w piątki w godz. 13:00 – 15:00.

5. Tai-chi

Zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 15:30 – 17:00 (STACJONARNIE),
- w środy w godz. 15:30 – 17:00 (ZDALNIE).

6. Basen i ćwiczenia w wodzie

Z zajęć na basenie mogą skorzystać tylko osoby będące uczestnikami projektu „SM'owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne osób chorych na SM IV”.

- we wtorki w godz. 12:30 – 13:00,
- w czwartki w godz. 12:30 – 13:00.

7. 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 pięciogodzinnym prowadzi Maciej Łukowski.

Zajęcia odbywają się jedynie ZDALNIE w wybrane soboty w godz. 10:30 – 13:30.

8. 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 ZDALNIE.

9. Warsztaty teatralne

Zajęcia teatralne odbywają się ZDALNIE dwa razy w miesiącu w poniedziałki od godziny 11:00.

10. 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 – 17:00,
- II grupa – 17:00 – 20:00.

11. 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.

12. Zajęcia „Główka pracuje”

Warsztaty z zakresu wzmacniania funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji odbywają się STACJONARNIE w piątki w godz. 10:30 – 13:00.

13. Zajęcia elektroterapii

Podczas elektroterapii możliwe jest w zależności od wskazań terapeuty korzystanie z terapii za pomocą elektrycznej lampy terapeutycznej lub elektrostymulatora. Zajęcia odbywają się indywidualnie w poniedziałki i piątki. Godziny ustalane są przy zapisie na zajęcia.

14. Zajęcia nordic walking

Marsz z kijkami dla osób o lepszej, jak i gorszej sprawności fizycznej. Nieważne czy ktoś porusza się krokiem bardziej sportowym, czy spacerowym, osiąga się wiele korzyści. Zajęcia odbywają się średnio raz w tygodniu, w zależności od pogody.

15. Warsztaty kulinarno-dietetyczne

Dzięki warsztatom kulinarnym uczestnicy poznają odpowiedni dobór składników i sposób przygotowania zdrowych posiłków. Poznają proste zasady komponowania dziennego jadłospisu dla siebie i swoich najbliższych i własnoręcznie wykonują posiłki.

Zajęcia odbywają się w siedzibie OW PTSR dwa razy w miesiącu. Ilość osób na warsztatach jest ograniczona.

16. Indywidualne spotkania ze specjalistami (np. psycholog, logopeda, dietetyk, seksuolog, prawnik, pielęgniarz)

Spotkania i konsultacje z ww. specjalistami mogą odbyć się zarówno zdalnie, jak i stacjonarnie, w siedzibie Stowarzyszenia.

17. Osobisty asystent osoby chorej na SM

Z pomocy tej mogą skorzystać przede wszystkim osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

18. Rehabilitacja domowa

OW PTSR prowadzi rehabilitację domową w ramach pozyskanych na ten cel środków.

O terminach aktualnych naborów informujemy w wysyłkach listownych do członków Towarzystwa.

Osoby zainteresowane udziałem w poszczególnych zajęciach proszone są o kontakt z biurem OW PTSR (tel.: 22 831-00-76/77, e-mail: biuro@ptsr.waw.pl).

Prowadzone w 2022 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

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Informujemy, że w OW PTSR działa bezpłatna wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego.

Dostępne są m.in.:

- rotory elektryczne
- podnośnik kąpielowo–transportowy
- obracane krzeselka nawannowe
- materace przeciwoodleżynowe
- aparaty do masażu uciskowego (drenaż limfatyczny)
- pionizatory ręczno–elektryczne Vassilli
- wózki inwalidzkie ręczne
- balkoniki, chodziki – trójkątowe, kule
- kijki do nordic walking.

Osoby, które są zainteresowane wypożyczeniem sprzętu, proszone są o bezpośredni kontakt z pracownikami biura OW PTSR.

Doposażenie wypożyczalni sprzętu pomocniczego i rehabilitacyjnego nastąpiło m.in. dzięki dofinansowaniu w ramach zadań realizowanych ze środków Miasta Stołecznego Warszawy (Biura Polityki Zdrowotnej w ramach projektu pn. „Rehabilitacja społeczna i ruchowa osób chorych na SM”) oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (w ramach projektu „SM’owa przystań (...) IV”).



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Aktualnie realizowane projekty

Zapraszamy do korzystania z różnorodnego wsparcia w ramach realizowanych projektów. Osoby zainteresowane uczestnictwem w poszczególnych formach wsparcia prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

„Sprawić Moc 6”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2021 pn. „Sięgamy po sukces”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 kwietnia 2022 r. – 31 marca 2023 r.

Projekt skierowany jest do 460 osób niepełnosprawnych, chorych na stwardnienie rozsiane, z terenu województw: mazowieckiego, łódzkiego, zachodniopomorskiego, wielkopolskiego, świętokrzyskiego, dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, podkarpackiego. Zakłada opracowanie kompleksowego programu rehabilitacji osób chorych na SM, który obejmie swoim działaniem problemy ruchowe, psychologiczne i społeczne.

Główne działania realizowane w ramach projektu to:

- rehabilitacja w domu chorego,
- rehabilitacja w ośrodku,
- usługi asystenta osoby chorej na SM,
- indywidualne porady specjalistów (np. psychologa, logopedy, dietetyka, pielęgniarki),
- warsztaty wyjazdowe „Niezależnego życia”.

„SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM IV”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2020 pn. „Pokonamy bariery”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 kwietnia 2021 r. –
31 marca 2024 r.

Każdy beneficjent projektu, na podstawie wskazań z IPD, może korzystać z takich zajęć usprawniających, jak:

- grupowa rehabilitacja ruchowa,
- mechanoterapia,
- masaż usprawniający,
- elektroterapia,
- zajęcia jogi,
- zajęcia tai-chi,
- zajęcia metodą Feldenkraisa,
- arteterapia z elementami terapii zajęciowej,
- zajęcia wokalne,
- zajęcia teatralne,
- zajęcia "Główka pracuje",
- wsparcie psychologa – trening funkcji poznawczych, porady indywidualne,
- pomoc logopedyczna,
- wsparcie dietetyka,
- zajęcia kulinarno–dietetyczne,
- choreoterapia,
- biurowy punkt informacyjny,
- usługi osobistego asystenta osoby chorej na SM,
- rehabilitacja domowa,
- zajęcia nordic walking.

- ćwiczenia w basenie,
- rehabilitacja w egzozskiecie,
- hipoterapia.

Ponadto, projekt zakłada zwrot kosztów przejazdów na zajęcia.

„jeSteśMy – publikacje dla osób chorych na SM IV”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2020 pn. „Pokonamy bariery”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji:

1 kwietnia 2021 r. – 31 marca 2024 r.

Celem projektu jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym, chorym na SM, dostępu do rzetelnej informacji nt. choroby i sposobów radzenia sobie z nią. Cel ten chcemy osiągnąć poprzez propagowanie w wydawanych przez nas publikacjach (w szczególności w kwartalniku Nadzieja) informacji na temat pozytywnych przykładów życia z chorobą, obowiązków praw i ulg, możliwości i warunków rehabilitacji, leczenia, a także radzenia sobie z najczęściej występującymi problemami w tym schorzeniu.

„Rehabilitacja społeczna i ruchowa osób chorych na SM”

Projekt realizowany ze środków Urzędu m.st. Warszawy (Biuro Polityki Zdrowotnej).

Okres realizacji:

marzec 2020 – 31 grudnia 2022 r.



Celem ogólnym zadania jest poprawa jakości życia i funkcjonowania osób chorych na stwardnienie rozsiane, mieszkańców m.st. Warszawy, poprzez zwiększenie dostępności do

różnych form rehabilitacji oraz do sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- grupową rehabilitację ruchową,
- zajęcia masażu usprawniającego,
- zajęcia jogi,
- zajęcia tai-chi,
- dofinansowanie przejazdów na rehabilitację,
- dyżury specjalisty ds. sprzętu rehabilitacyjnego,
- zajęcia ze specjalistą ds. treningu ekonomicznego.

Powyższy projekt stanowi uzupełnienie i rozszerzenie działań realizowanych ze środków PFRON w ramach projektu „SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM IV”.

„Artystyczne dusze – ludzie z pasją 2”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2021 pn. „Sięgamy po sukces”.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Okres realizacji: 1 kwietnia 2022 r. – 31 marca 2023 r.

Projekt obejmuje swoim działaniem 85 os. z niepełnosprawnością fizyczną, chorujących na SM z terenu sześciu województw oraz 45 zaproszonych gości na wernisażu prac, będących jego uczestnikami. Działania zaplanowane w ramach projektu są ukierunkowane na rozwój artystyczny i kulturalny grupy osób z niepełnosprawnością fizyczną – chorujących na SM i obejmują:

1. trzy warsztaty wyjazdowe z zajęciami obejmującymi zakres: malarstwa, rzeźbiarstwa/ceramiki, tworzenia poe-

- zji. Efektem realizacji poszczególnych warsztatów będzie wytworzenie dzieł artystycznych (obrazów, rzeźb, twórczości poetyckiej);
2. udział w ogólnodostępnych wydarzeniach kulturalnych i artystycznych (m.in. muzea, galerie sztuki, teatr);
 3. zajęcia przed warsztatowe z artystami, którzy poprowadzą warsztaty wyjazdowe – celem wprowadzenia w tematykę danej sztuki;
 4. przygotowanie i przeprowadzenie wernisazu prac powstałych w ramach projektu;
 5. wydanie albumu okolicznościowego będącego zbiorem wszystkich prac wykonanych w ramach projektu.

Co się wydarzyło

Jesteśmy na Facebooku!

Zapraszamy do polubienia strony i śledzenia informacji zamieszczanych na profilu społecznościowym FACEBOOK.

Link do profilu naszego Stowarzyszenia – <https://www.facebook.com/Polskie-Towarzystwo-Stwardnienia-Rozsianego-PTSR-oddzia%C5%82-warszawski-109637328431525/> lub w okienku „szukaj” należy wpisać: ptsr oddział warszawski

Informujemy, że profil będzie służył celom informacyjnym i promocyjnym. Przez profil FB nie będą przyjmowane wszelkiego rodzaju zgłoszenia i zapisy – w tym celu prosimy o bezpośredni kontakt z biurem.

Wróciły spotkania okolicznościowe

23 kwietnia br. w szkole Sióstr Nazaretanek przy ul. Czeraniakowskiej, po długiej przerwie spowodowanej pandemią, odbyło się spotkanie wielkanocne członków OW PTSR.

Spotkanie rozpoczęło się o godzinie 12:00 mszą świętą. Po Eucharystii na uczestników czekał słodki poczęstunek. Ku naszemu miłemu zaskoczeniu przybyło wielu gości a spędzony czas obfitował w uśmiech, radość i wspólne rozmowy.

Pierwsze artystyczne warsztaty wyjazdowe za nami

W dniach 06-11.06.2022 odbyły się wyjazdowe warsztaty malarskie w ramach projektu „Artystyczne dusze – ludzie z pasją 2”, współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Uczestnikami było 28 osób z woj. łódzkiego, zachodniopomorskiego, podkarpackiego, świętokrzyskiego, mazowieckiego. Warsztaty odbyły się w miejscowości Polańczyk położonej w pobliżu jeziora Solińskiego.

Warsztaty polegały na niezwykle swobodnym podejściu do tematu malarstwa. Tak, aby każdy uczestnik mógł bez żadnych ogra-



niczeń wyrazić swoje aktualne emocje, skontaktować się ze swoim wnętrzem i panującymi w nim nastrojami. Malarstwo intuicyjne to spotkanie z samym sobą, to również dobra zabawa, możliwość kreatywnego wyrażenia siebie, swojej własnej, indywidualnej, niczym nie skępowanej ekspresji. Podczas dwudziestu czterech godzin warsztatów uczestnicy malowali obrazy przy użyciu farb akrylowych. Dobór kolorów, tematów, wielkości płóciennych podobraz, rodzajów pędzli i innych narzędzi był całkiem dowolny. Miał dać poczucie pełnej swobody, a także być spójny z bieżącym samopoczuciem i potrzebą wyrażenia siebie w danej chwili. Ten sposób traktowania tematu malarstwa pozwolił na odreagowanie codziennego wysiłku, związanego z pokonywaniem ograniczeń, związanych nie tylko z chorobą. Pozwolił również na oderwanie się od codzienności, a także przekonał większość uczestników, że malować może każdy i wystarczy pozwolić sobie na odrobinę swobody, a proces twórczy sam się toczy.

Feeria barw i pomysłów wykonanych prac mówi sama za siebie. To ponad dwadzieścia całkiem odrębnych historii wewnętrznych, przelanych na płótno, opowiadających historię czasem zabawne, a czasem zaskakujące samych Autorów.

M. Dunajczyk, M. Skroczyński

Co przed nami

Zaproszenie do udziału w projekcie pn. „Artystyczne dusze – ludzie z pasją 2” i warsztatach wyjazdowych

W ramach projektu ukierunkowanego na rozwój artystyczny i kulturalny grupy osób z niepełnosprawnością fizyczną – chorujących na SM, współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, przewidziano jeszcze dwa warsztaty wyjazdowe:

- **warsztat o tematyce rzeźbiarstwo/ceramika (28.08 – 02.09.2022 r.)** w woj. wielkopolskim, w Mikorzynie,
- **warsztat poetycki (wrzesień – październik)** w woj. lubelskim.

Przypominamy również, że w ramach projektu **możliwy jest udział w ogólnodostępnych wydarzeniach kulturalnych i artystycznych (m.in. muzea, galerie sztuki, teatr).**

Aby wziąć udział w projekcie należy:

- **wypełnić kartę zgłoszeniową** dostępną na stronie www.ptsr.waw.pl oraz w siedzibie OW PTSR oraz złożyć ją w biurze stowarzyszenia,
- **posiadać orzeczenie** o stopniu niepełnosprawności: znacznym, umiarkowanym lub lekkim, lub orzeczenie równoważne,
- **złożyć oświadczenie o posiadaniu diagnozy SM,**
- **przedłożyć oświadczenie o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych.**

Uwaga! Tylko poprawnie wypełnione i złożone dokumenty będą podstawą zakwalifikowania do udziału w projekcie.

Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc decyduje kolejność zgłoszeń oraz dokonane wybory na karcie zgłoszeniowej (w tym oznaczenie danej tematyki warsztatu jako pierwszego wyboru).

Jedna osoba może być uczestnikiem jednego wyjazdowego warsztatu artystycznego. W przypadku, gdy osoba uczestniczyła w jednym warsztacie wyjazdowym a w kolejnych będą wolne miejsca, może zostać jego uczestnikiem – w tej sytuacji decydować będzie kolejność zgłoszeń.

Warsztaty informatyczne/komputerowe

Zapraszamy do udziału w warsztatach informatycznych/komputerowych, realizowanych w ramach projektu „SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM IV” współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Celem warsztatów jest nabycie umiejętności obsługi komputera i zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami. Program zajęć będzie obejmował m.in. komunikację elektroniczną (messenger, Skype, WhatsApp i inne), naukę zakładania poczty i pisanie e-maili, surfowanie w sieci (szukanie potrzebnych informacji oraz robienie zakupów), obsługę urządzeń mobilnych (smartfon, tablet) itp.

Zajęcia będą realizowane w siedzibie OW PTSR. Czas zajęć to ok. **14 spotkań po średnio 3 godziny**. Liczba miejsc ograniczona.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem Stowarzyszenia.

Aktywizacja zawodowa

Planujemy rozpoczęcie wsparcia w ramach aktywizacji zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

Adresatami wsparcia będą osoby:

- z orzeczonym stopniem niepełnosprawności lub orzeczeniem równoważnym,
- posiadające diagnozę – stwardnienie rozsiane,
- urodzone po 1965 r. (kobiety)/po 1960 r. (mężczyźni),
- nieaktywne zawodowo, pobierające renty z tytułu niezdolności do pracy, wykonujące pracę na podstawie umów zlecenie/dzieło będące w trakcie zmiany zatrudnienia.

Aby wsparcie było efektywne a potencjalni uczestnicy uzyskali wymierne korzyści (zdobycie nowych kwalifikacji i/lub umiejętności, zdobycie doświadczenia, zatrudnienie) **zwracamy się do Państwa z prośbą o informację:**

- **w jakich formach szkolenia chcieliby Państwo uczestniczyć,**
- **jakie rodzaje kwalifikacji chcieliby Państwo zdobyć,**
- **jaki zakres prac chcieliby Państwo wykonywać lub w jakiej pracy realizować swoją ścieżkę zawodową.**

Prosimy o przekazanie powyższych informacji do biura OW PTSR.

Ważne!!! Uzyskanie orzeczenia o niezdolności do pracy i pobieranie z tego tytułu świadczenia rentowego nie jest równoznaczne z zakazem wykonywania pracy. Osoby pobierające rentę mogą pracować zarówno w systemie pracy chronionej, jak i na otwartym rynku pracy.

Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka (red., rys.),
Monika Staniec, Katarzyna Sadłowska,
Sylwia Więsek-Smolińska, Marcin Skroczyński,
konsultant medyczny lek. med. Renata Ługiewicz

Adres Redakcji: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział Warszawski, „Nadzieja”, ul. Nowosielecka 12,
00-466 Warszawa



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**

Numer Konta Bankowego:

BGŻ BNP Paribas S.A. 09 2030 0045 1110 0000 0009 8010

Publikacja finansowana ze środków

Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Produkcja: Agencja Wydawnicza PAJ-Press

ISSN 1233-8079