

NADZIEJA

NR 141

ISSN 1233-8079

2/2025

KWARTALNIK ODDZIAŁU WARSZAWSKIEGO
POLSKIEGO TOWARZYSTWA STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Drodzy Czytelnicy,

przed nami lato – czas wakacyjnego odpoczynku ale też, niestety, czas męczących upałów. Trzeba rozsądnie dawkować sobie przebywanie na słońcu. Lepiej spokojnie usiąść w cieniu z chłodnym (nie lodowatym!) napojem i dobrą lekturą. Można też sięgnąć po nowy numer Nadziei :)

Lato to czas owoców i warzyw – świeżych, dojrzałych w słońcu, a nie w chemicznych „dojrzewalniach”. W tym numerze Nadziei przypominamy jak ważna jest zdrowa, dobrze zbilansowana dieta oparta właśnie na sezonowych produktach. Mamy też praktyczne porady, czyli przepisy na niebanalne letnie dania.

Wakacyjny nastrój nie usunie wszystkich problemów i trudności, z jakimi borykamy się na co dzień. W tym numerze piszemy o tym, jak zadbać o siebie, jak zaopiekować się swoim wewnętrznym dzieckiem – tą nieodłączną częścią naszej psychiki, która potrzebuje uwagi, akceptacji i miłości. Nawiązując z nim kontakt, możemy lepiej zrozumieć siebie i żyć w większej harmonii z sobą i innymi.

Warto też poznać i świadomie wykorzystać mechanizmy, które ewolucja „wmontowała” w ludzką psychikę dla obrony przed depresją. Bardzo pomocne jest docenianie nawet drobnych, ale dobrych aspektów życia, umiejętność cieszenia się z drobiazgów. Ważne jest jednak, żeby dać sobie też prawo do smutku, do przeżywania tego, co trudne – jako trudne, bo to reakcja normalna, bez presji: musisz coś z tym zrobić, nie wolno poddawać się itd.

A na chwilę spokojnej refleksji mamy kolejny felieton ojca Wacława Oszajcy.

A więc – miłej lektury

Katarzyna Czarnecka

SPIIS TREŚCI

Drodzy Czytelnicy	1
CO NOWEGO... czyli o starym inaczej	3
Wewnętrzne dziecko – klucz do poprawy kontaktu z samym sobą i innymi	3
Skarby lata na talerzu	7
POMYŚL... WARTO	16
Skłamał, ale czy zgrzeszył?	17
MIĘDZY NAMI	20
Obrona normalności	20
Czy to już depresja?	26
„Moja mała — wielka pasja”	33
PRAKTYCZNE PORADY	34
Czy sezonowość ma sens?	34
RAZEM	38
Co, gdzie, kiedy w Oddziale Warszawskim PTSR	38
Zajęcia w Oddziale Warszawskim PTSR	40
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego	47
Aktualnie realizowane projekty	48
Co się wydarzyło	54
Co przed nami	55

CO NOWEGO...

czyli o starym inaczej

Wewnętrzne dziecko – klucz do poprawy kontaktu z samym sobą i innymi

Maj i czerwiec to bogate w święta miesiące – Dzień Matki, Dzień Dziecka i Dzień Ojca.

My już nie obchodzimy Dnia Dziecka będąc dorosłymi, ale w niektórych domach dalej rodzice przynajmniej składają swoim dorosłym dzieciom życzenia. Czy pamiętamy, jakimi byliśmy dziećmi? Czy nasze dzieciństwo było szczęśliwe, niczym niezakłócone? Czy może przez to, że w rodzinie był jakiś problem, ten okres bez troski był jednak owiany smutkiem lub tajemnicą.

Jako dorośli dalej nosimy w sobie emocje z tamtego okresu. Czasem bywa, że jako dorośli zachowujemy się w pewnych sytuacjach infantylnie, nieadekwatnie do sytuacji. Wybuchamy

emocjonalnie, niekontrolowanie w sytuacjach, kiedy czujemy się odrzuceni, nieważni, skrzywdzeni. Niektórzy pielęgnują poczucie krzywdy od



dzieciństwa i trudno im przestać to czuć intensywnie i myśleć o tym.

Dzieci rodzą się z ogromnym potencjałem – są ciekawe świata, otwarte na relacje i pełne emocji. Jednak sposób, w jaki dorastają, jak są traktowane i jakie doświadczenia zbierają, kształtuje ich wewnętrzny świat.

Jednym z narzędzi pozwalających lepiej zrozumieć psychikę dziecka (i dorosłego, który kiedyś był dzieckiem), jest koncepcja schematów dziecięcych, opracowana przez Jeffreya Younga – twórcę terapii schematów.

Czym są schematy dziecięce?

Schematy dziecięce to głęboko zakorzenione wzorce myślenia, odczuwania i reagowania, które powstają najczęściej we wczesnym dzieciństwie i rozwijają się w relacjach z ważnymi osobami – zwykle z rodzicami lub opiekunami. Powstają w odpowiedzi na niespełnione podstawowe potrzeby emocjonalne dziecka, takie jak:

- bezpieczna więź i miłość,
- autonomia i tożsamość,
- swobodna ekspresja emocji,
- spontaniczność i zabawa,
- realistyczne granice i samokontrola.

Kiedy te potrzeby są konsekwentnie ignorowane, dziecko zaczyna wykształcać negatywne przekonania o sobie i świecie, np.: „Jestem nieważny”, „Nie mogę ufać innym”, „Zawsze muszę być idealny, by zasłużyć na miłość”. Takie przekonania przeradzają się w schematy, które mogą wpływać na całe nasze życie, relacje i samopoczucie emocjonalne.

W każdym z nas jest Wrażliwe Dziecko – jest to metaforyczna część naszej psychiki. Dzięki niemu możemy zrozu-

mieć siebie i uzdrowić nasze emocje. Zrozumienie naszego wewnętrznego dziecka jest ważnym krokiem w procesie rozwoju emocjonalnego. Dzięki uzdrowieniu dawnych ran i schematów możemy przestać powielać destruktywne wzorce, możemy świadomie je przepracować. Często irracjonalne wybuchy złości, lęku czy smutku mają swoje źródło w zranieniach z dzieciństwa. Kontakt z naszym wewnętrznym dzieckiem pozwala odzyskać radość życia, kreatywność i spontaniczność. Kiedy uczymy się opiekować sobą emocjonalnie, łatwiej budujemy zdrowe więzi z innymi.



Dziecko wrażliwe często mocniej odbiera sygnały z otoczenia – dźwięki, emocje, napięcia. Taka wrażliwość może być wielkim darem, jeśli zostanie przyjęta z czułością i zrozumieniem. Niestety, w nieodpowiednim środowisku

– gdzie dominuje krytyka, brak empatii lub chaos – wrażliwe dzieci szybciej internalizują negatywne komunikaty i rozwijają niekorzystne schematy.

Wrażliwe dzieci szczególnie narażone są na takie schematy jak: odrzucenie, krzywdzenie, nieważność, zależność, niewystarczalność, wadliwość. Niestety schematy te mają bardzo duży wpływ na tworzenie relacji w dorosłości. Nie tylko chodzi o relacje romantyczne, ale też w pracy, w szkole, w sąsiedztwie. Skrzywdzone dziecko, jako dorosły, będzie reagować wycofaniem, nieufnością lub wręcz wrogością do innych ludzi.

Praca z wewnętrznym dzieckiem może przybierać różne formy – od psychoterapii po codzienne własne praktyki.

1. Zajęcia twórcze – rysowanie, śpiew, taniec, zabawa – wszystko, co pomaga wyrażać swoje emocje spontanicznie, bez oceny. To forma kontaktu ze swoim wewnętrznym szczęśliwym dzieckiem.
2. Pisanie listów – listy do matki, ojca, z którymi mieliśmy trudne relacje, pomagają w oczyszczeniu własnej krzywdy. Pisanie listu do wewnętrznego dziecka pomaga zrozumieć, czego potrzebuje, czego się boi, co chciałoby wiedzieć.
3. Medytacja i wizualizacja – wyobrażanie sobie swojego wewnętrznego dziecka w spokojnym, bezpiecznym miejscu. Możemy porozmawiać z nim, okazać wsparcie.
4. Samowspółczucie i opieka – kiedy reagujemy emocjonalnie jak dziecko często złościmy się na siebie, zamiast okazać zrozumienie. Nie bójmy się samowspółczucia, które tak naprawdę nie jest złe. Potrafi samoukoić, dać prawo do emocji, rozpuścić surowość.

Wewnętrzne dziecko to nieodłączna część naszej psychiki, która potrzebuje uwagi, akceptacji i miłości. Nawijając z nim kontakt, możemy lepiej zrozumieć siebie i żyć w większej harmonii z sobą i innymi. To proces, który wymaga czasu, cierpliwości i odwagi, ale przynosi głęboką przemianę.

Poniżej propozycja/przykład wizualizacji spotkania z wewnętrznym dzieckiem. Możemy włączyć do tego swoją ulubioną muzykę.

Celem jest nawiązanie kontaktu i zrozumienie emocji dziecka czyli siebie sprzed lat.

1. Wyobraź sobie bezpieczne, ciepłe miejsce – może to być ogród, plaża, pokój z dzieciństwa lub zupełnie nowe, magiczne miejsce.

2. Zobacz, wyobraź sobie, jak do tego miejsca zbliża się małe dziecko – to TY w wieku kilku lat.
3. Przyjrzyj mu się. Jak wygląda? Co czuje? Jak się zachowuje?
4. Usiądź obok niego. Powiedz: „Jestem tu, żeby cię posłuchać. Możesz mi powiedzieć wszystko”.
5. Słuchaj tego, co mówi – może werbalnie, może przez gesty lub emocje.
6. Zakończ wizualizację przytuleniem dziecka i zapewnieniem go, że jesteś i zawsze będziesz przy nim.

Marta Suska
psycholog, psychoterapeuta

Skarby lata na talerzu

Lato to pora roku obfitująca w sezonowe owoce i warzywa. W diecie możemy ująć bardzo dużo produktów, które wspomogą m.in. układ odpornościowy, będą bogate w tzw. funkcjonalne składniki, dodadzą energii i będą działały antyzapalnie. Przyjrzyjmy się zatem, jakie produkty wybierać w tym czasie, aby czerpać z nich jak najwięcej substancji odżywczych.

Superfoods, czyli inaczej „super-żywność”, to naturalne produkty, które w małej objętości produktu zawierają składniki pokarmowe wywołujące korzystny efekt zdrowotny. Ich dodatek do codziennej diety jest łatwy i nie wymaga zmiany całości systemu jedzenia. Lato daje nam przekrój produktów z grupy superfoods w całej gamie kolorystycznej. Za odpowiednie wybarwienie: żółte, czerwone czy też fioletowe letnich warzyw i owoców odpowiadają polifenole. One też nadają cierpki smak

niektórym z nich. Wykazują między innymi właściwości przeciwzapalne, dlatego są ważnym składnikiem diety w chorobach neurologicznych, w tym w stwardnieniu rozsianym.

Kalendarz sezonowości – co warto ujmować w diecie

W kalendarzu sezonowości każdy letni miesiąc prezentuje się inaczej. W czerwcu w diecie warto ująć: czereśnie, agrest, maliny, czerwoną porzeczkę, morwę czarną, poziomki i truskawki. Warzywa, które warto, aby zagościły na stole to: brokuły, bób, bakła-



żan, brukiew, botwinka, groszek zielony, kalafior, kalarepa, młoda kapusta, ogórek, pomidor, rabarbar, sałata, szczaw, szpinak, szparagi. Warto też pamiętać o orzechach włoskich i laskowych.

Lipiec wzbogaci dodatkowo dietę o borówki, jagody, brzoskwinie, morele, śliwki mirabelki, jeżyny, wszystkie kolory porzeczki, wiśnie. Lipcowe warzywa to: koper włoski, fasolka szparagowa, cukinia, kabaczek, kukurydza, ogórek i papryka.

Ostatni miesiąc wakacji — sierpień, obfituje w superfoods. Z owoców pojawia się aronia, borówka amerykańska i brusznica, czarny bez, dereń, dzika róża, jabłko, gruszka, rokitnik czy śliwka. Z warzyw witamy dynię, buraki, fasolę, karczochy, marchew, paprykę i seler naciowy. Wszystkie wymienione produkty można używać do przygotowania letnich zup, kompotów, sałatek, ale też i smoothie czy koktajlów.

Smoothie jako forma odżywczego posiłku

Produkty z grupy „turbodoładowania” najłatwiej ująć w jednej z przyjemniejszych form posiłku np. na drugie śniadanie lub podwieczorek, czyli w koktajlach i smoothie. Robią się szybko i smakują dobrze. Co zatem warto włączać do miksowania, aby były odżywcze?

Jabłka, szczególnie ze skórą, bo wtedy zawierają dużą ilość kwercetyny, silnego flawonoidu. Same owoce i mętny sok jabłkowy są świetną moką bazą do robienia smoothie. Morele świeże i suszone dostarczają witaminy A w postaci beta-karotenu i likopenu.

Banany są skarbnicą witaminy B6, ale też zawierają dużą ilość potasu. Komponując smoothie z dodatkiem banana, możemy być pewni, że konsystencja tego napoju będzie aksamitna.

Awokado to bogate źródło witaminy K, potasu, ale i błonnika pokarmowego. W smoothie bez problemu zastąpi mleko, a jego konsystencja sprawi, że bardzo dobrze połączy się z pozostałymi składnikami, a sam napój będzie miał bardzo dobrą gęstość i konsystencję.



Jeżyny i borówki to bardzo dobre źródło flawonoidów, witaminy C, ale także witaminy A i błonnika pokarmowego. Te drugie mają dużą aktywność antyoksydacyjną, są bardzo niskokaloryczne, a antocyjany (które nadają kolor tym

owocom) niwelują szkody wyrządzone przez wolne rodniki.

Jagoda kamczacka, może trochę mniej znana niż jej poprzedniczki, ale nie można o niej zapomnieć w letniej diecie antyzapalnej. To owoc uznany przez zawartość antocyjanów za jeden z najsilniejszych. Polecana jest dla osób mających problem z chorobami oczu, bo zapobiega procesom degeneracyjnym. Usprawnia też pracę mózgu.

W letniej diecie osób ze stwardnieniem rozsianym nie może zabraknąć aronii. Zmniejsza ona stres oksydacyjny oraz ekspresję genów zapalnych.

Czarny bez – kwiaty to źródło kwercetyny, rutozydu i polifenoli, a owoce zawierają antocyjany, które działają silnie przeciwzapalnie. Ekstrakty z czarnego bzu aktywują układ immunologiczny wtedy, kiedy pojawi się stan zapalny.

Marchewka to nasze polskie warzywo korzeniowe, które świetnie sprawdzi się we wszelkiego rodzaju smoothie czy w koktajlach jako płynna baza w postaci soku marchewkowego. Już jedna mała filiżanka startej marchewki zawiera ponad 400% dziennego zapotrzebowania na witaminę A.

Melon, szczególnie z rodzaju kantalupa, nie dość, że jest niskokaloryczny, to bardzo bogaty w beta karoten. Zawiera również ważną dla stwardnienia rozsianego witaminę B6.

Tuż obok melona warto ustawić arbuza, który jest kolejnym bogatym źródłem likopenu i witaminy B6 oraz ma mało kalorii.

Żurawina zawiera czynnik antybakteryjny – kwas hipurowy, który zmniejsza zdolność bakterii do przedzierania się do ścian pęcherza moczowego i moczowodu. Ważny owoc szczególnie dla osób mających problem z pęcherzem moczowym.

Niewątpliwie letnim owocem są maliny. Obecny w nich kwas elagowy ma właściwości przeciwwirusowe. Szereg innych biologicznie czynnych substancji powoduje, że maliny działa-



ją na przyspieszenie metabolizmu, wpływają na redukcję tkanki tłuszczowej, zgromadzonej przez nieodpowiednio zbilansowaną dietę. Jest to owoc wszechstronny nie tylko ze względu na swoje cenne właściwości, ale i zastosowanie w gastronomii. Ponadto za-

wierają mnóstwo antyoksydantów i silnych fitoskładników. Są bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, witaminy C i manganu. Tak jak i truskawki, są bogactwem antyoksydantów i zmniejszają ryzyko chorób serca i stan zapalny w organizmie.

W letnich smoothie warto też ujmować orzechy i nasiona, źródło dobrych tłuszczów. Nadają subtelny smak, ale też zadziałają zagęszczająco i zwiększą poczucie sytości. I tak, migdały zawierają dużo białka. Wystarczy ćwierć filiżanki, aby pokryć niemal połowę dziennego zapotrzebowania na witaminę E. Orzechy brazylijskie to najlepsze wegetariańskie źródło selenu, a orzechy nerkowca (najbardziej dietetyczne ze wszystkich, bo mają najniższą zawartość tłuszczu z całej grupy) w jednej porcji zaspokajają dzienne zapotrzebowanie na miedź. Sezam, jak i pasta tahini, to doskonałe źródło miedzi, manganu, niezbędnego do wytworzenia się hormonu szczęścia tryptofanu, wapnia, magnezu, żelaza, fosforu i cynku. Pestki słonecznika to jedna z najbardziej odżywczych przekąsek. Doskonałe źródło witaminy E, B1, a także magnezu. Orzechy włoskie to bardzo dobre źródło kwasów omega-3. Już mała filiżanka tych orzechów zapewnia duży procent dziennego zapotrzebowania na te kwasy. Ponadto zawierają dużą ilość białka i błonnika pokarmowego, są sycące i mogą w jakimś stopniu zmniejszyć chęć na

wysoko przetworzone produkty. Obok nich musi się pojawić kolejny superfood: siemię lniane, które ma lekko orzechowy smak, i podobnie jak orzechy włoskie, bardzo dużo kwasów omega-3.

Inne składniki, które wspomagają wartość odżywczą letnich napojów, to: pyłek pszczele ponieważ zawiera białko, witaminy B, E, a także wapń i magnez. Jest bardzo dobrym superfood do jedzenia nie tylko latem. Zielona herbata zawiera dużo katechin, czyli silnych antyoksydantów, które chronią komórki w całym ciele. Miód jest cudowną substancją, słodką, ale także zawierającą bardzo dużo składników odżywczych. Nie ma pustych kalorii. Można wybrać miód o różnym smaku, a te subtelne różnice będą również wpływały na smak napojów, do których go użyjemy. Nie polskim, ale wartym uwagi superfood jest kakao. Nie czekolada, ale samo kakao również będzie cennym dodatkiem do smoothie. Ziarna kakao są bogate w białko, błonnik pokarmowy i składniki mineralne. Kakao właściwości zdrowotne zawdzięcza polifenolom. To dzięki nim działa przeciwzapalnie i neuroprotekcynie. Dla zestresowanych osób wystarczy 40 g gorzkiej czekolady dziennie przez dwa tygodnie, aby odczuć poprawę.

Letnia dieta i nawodnienie

Wysokie temperatury wymuszają zadbanie o elementy diety, które wspomogą nawodnienie organizmu. Obfitość letnich produktów temu sprzyja. W kuchni z warzyw warto wykorzystać: ogórka, sałatę, rzodkiewkę, pomidora, szpinak czy marchew. Z owoców:



arbuza, truskawki, ananasa oraz maliny. Wszystkie te produkty dobrze uzupełnią wodę w organizmie, wpływając tym samym na samopoczucie i poziom energii. W utrzymaniu odpowiedniego nawodnienia ważne są płyny, szczególnie woda. Aby urozmaicić jej smak, można dodać do niej świeże owoce: grejpfruta, pomarańczę czy ananasa oraz miętę/rozmaryn czy bazylię. Dobrze odświeżająco zadziała też ogórek.

Letnia dieta a sterydoterapia

Letnia dieta wspomaga odżywienie w czasie sterydoterapii. Witamina C zawarta w świeżych owocach i warzywach, w szczególności w owocach aceroli, natce pietruszki, papryce, czarnej porzeczce, zmniejsza stan zapalny i obniża poziom przeciwciał. Podobnie działa kwas retinowy, który jest obecny w szpinaku, marchewce, dyni i batatach.

Przy przewlekłej sterydoterapii konieczne jest zmniejszenie używania soli. Letnia dieta z uwagi na bogactwo świeżych ziół temu sprzyja. Warto do potraw dodawać świeżą bazylię, oregano, miętę i inne zioła. Cynamon, curry i kurkuma to przyprawy, które na stałe mogą zagościć w menu osób stosujących sterydoterapię. Ta ostatnia, oprócz silnego działania antyzapalnego, korzystnie wpływa na obniżenie poziomu glukozy we krwi.

Dobrze zbilansowana dieta, ujmująca wysokie spożycie jabłek i pomarańczy oraz innych owoców i warzyw bogatych we flawonoidy, pozytywnie wpływa na poziom pożytecznych mikroorganizmów u chorych na stwardnienie rozsiane.

Letnia dieta a cykl miesięczkowy

W kontekście stwardnienia rozsianego i diety antyzapalnej jest to ważny temat. Wahania hormonalne wpływają na system jedzenia, zachcianki, ale też i na neuroprzekaźniki. Letnia dieta

obfituje w te związki, które odpowiednio odżywią organizm, korzystnie wpłyną na poziom hormonów i ogólnie na samopoczucie.

Hormon, który wpływa na apetyt, sen i nastrój to progesteron. Do niego należy druga faza cyklu miesięczkowego. Stabilizacja poziomu glukozy, wsparcie produkcji neuroprzekazników oraz zadbanie w diecie o takie składniki odżywcze, jak: magnez, witamina B6 i omega-3, łączą kwestie dietetyczne, hormonalne, jak i te związane ze stwardnieniem rozsianym. Sen, redukcja stresu, umiarkowany wysiłek fizyczny i regularne posiłki, to ważne elementy diety wspomagającej układ hormonalny. Progesteron to hormon mający mocny wpływ na kobiece zdrowie. Działa silnie neuroprotekcynie – ma działanie uspokajające i stabilizujące nastrój. Pomaga także redukować stres oksydacyjny i neurozapalny, co może wpływać na zmniejszenie objawów depresyjnych i lękowych.

Druga faza cyklu charakteryzuje się większym zapotrzebowaniem kalorycznym, obniżonym poziomem serotoniny i dopaminy, większą wrażliwością organizmu na stres i spowolnieniem motoryki przewodu pokarmowego, co może przyczyniać się do zaparć i wzdęć. W letniej diecie „hormonalnej” węglowodany powinny być dostarczane z warzyw skrobiowych (ziemniaki, bataty, kukurydza, marchew, buraki, bób, fasolka szparagowa i inne). Warto je po ugotowaniu przechładzać, aby wytworzyć tzw. skrobię oporną. Pozwoli to na utrzymanie stabilnego poziomu glukozy i uniknięcie skoków glukozy i insuliny, które sprzyjają nie tylko podjadaniu, ale także zaburzeniom nastroju.

Serotonina i dopamina to neuroprzekazniki odpowiedzialne za dobre samopoczucie, sen oraz apetyt. Aby wspierać produkcję serotoniny, warto spożywać tryptofan zawarty m.in.



w pestkach dyni, a także witaminę B6 (banany, ziemniaki), magnez (kakao, orzechy).

Rozwiązaniem na spowolnioną przez progesteron perystaltykę jelit jest zwiększenie ilości błonnika w diecie, zwłaszcza z warzyw, owoców oraz dbanie o odpowiednie nawodnienie.

Dobrze jest również sięgnąć po prebiotyki zawarte w czosnku i cebuli.

Magnez (pestki dyni, kakao, kasza gryczana, jarmuż, awokado i orzechy nerkowca) i witamina B6 (banany, ziemniaki) wspierają układ nerwowy, łagodzą napięcie i poprawiają jakość snu.

Cynk i witamina C wspomagają odporność, która naturalnie spada tuż przed miesiączką. Progesteron ma działanie immunosupresyjne, ale może też prowadzić do chwilowego spadku odporności, dlatego ujmowanie w diecie letnich produktów bogatych w witaminę C i inne związki, pomoże w tym aspekcie.

Podsumowanie

Lato to ten moment w roku, kiedy pojawiają się warzywa i owoce, bogate w bezcenne witaminy oraz składniki mineralne. Warto korzystać z nich i sięgać po świeżą porcję tych produktów z uwagi na wielowymiarowe korzyści dla diety. To też czas, kiedy letnie produkty można zamknąć w słoiku i w formie przetworów cieszyć się nimi w okresie jesienno-zimowym.

***Ilona Cichecka**
dietetyk*

POMYŚL... WARTO



*Wszyscy dorośli byli kiedyś dziećmi,
ale niewielu z nich pamięta o tym.
Antoine De Saint-Exupery*

Skłamał, ale czy zgrzeszył?

A było tak. Apostołowie oczarowani powodzeniem, jakim cieszył się ich Mistrz Jezus, nie posiadali się z radości. Wreszcie nadeszły lepsze czasy, spełniają się proroctwa i wreszcie Bóg zaczyna robić z tym światem porządek. Wreszcie zjawił się długo wyczekiwany i wymodlony Mesjasz, który sprawi, że ziemia Izraela zacznie opływać „miodem i mlekiem”. Jezus Mesjasz przepędzi obmierzłych okupantów Rzymian, przejmie władzę nad Ludem Bożym i zacznie się era powszechnego dobrobytu. Tymczasem Jezus, jakby nie widział, że zaczyna działać przeciwko sobie, zaczyna mówić jakieś niestworzone, straszne rzeczy i to na kilka dni przed Paschą, najradośniejszym świętem Izraelitów. Zaczyna mówić, że te czarne przepowiednie lada chwila, jeszcze tej nocy, zostaną się spełniać. Mówi, że oto tej „nocy wszyscy zwątpicie we Mnie”. Na co Piotr „Mu oświadczył: Nawet gdyby wszyscy zwątpili w Ciebie, ja nigdy nie zwątpię. Rzekł do niego Jezus: Zapewniam cię: Jeszcze tej nocy, zanim kogut zapieje, trzy razy się Mnie wyprzesz. Lecz Piotr Mu odparł: Choćbym miał zginąć z Tobą, nigdy nie wyprę się Ciebie. Podobnie twierdzili wszyscy uczniowie”. Co działo się potem, wiemy. Po aresztowaniu Jezusa, uczniowie czym prędzej puciekali. Piotr, co prawda został, żeby zobaczyć, co się z Jezusem stanie i wmieszany w tłum, idąc za eskortującymi Jezusa, doszedł aż na dziedziniec arcykapłańskiego pałacu i kiedy go rozpoznano, że jest zwolennikiem Jezusa, po trzykroć w żywe oczy kłamał, zarzekając się, że nigdy Jezusa nie widział, nie miał z Nim nic wspólnego i w ogóle nie wie, o co nagabującym go chodzi. Oprzytomniał dopiero w chwili, gdy „kogut zapiał. Piotr przypomniał sobie słowa Jezusa (...) gorzko zapłakał”. Płacz Piotra można różnie odczytywać, ale chyba naj-

prostsza interpretacja jest w tym przypadku najwłaściwsza. Piotr płacze nie, jak się naokół sądzi, dlatego że zaparł się Jezusa, zdradził Go, porzucił, ale jak radził Jezus, Piotr płacze „nad sobą”, nad swoją bezradnością wobec przemocy, niesprawiedliwości, bezgranicznej krzywdy wyrządzanej niewinnemu człowiekowi i, jeśli można powiedzieć za św. Janem od Krzyża, nad swoją pobożną pychą.



Piotr, deklarując niezłomne przywiązanie do Jezusa nie kłamał, mówił prawdę i przyjdzie czas, kiedy tę prawdę udowodni, poprze czynem. Na razie Piotr stara się zyskać na czasie i robi jak każdy myślący człowiek. Przesłuchującym go śledczym kłamie, jak dla przykładu, w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku kłamali działacze polityczni, zwolennicy zdelegalizowanej Solidarności. Przecież nikt o zdrowych zmysłach nie będzie się pchał w łapy tych, którzy chcą go co najmniej wsadzić do więzienia, jeśli nie całkiem unicestwić. Piotr postępuje tak jak jego Mistrz, który uchylał się od odpowiedzi na podstępne pytania, czy też konspirował, uciekając, chroniąc się w odludnych miejscach. W Ewangelii Jana czytamy: „Tego więc dnia [gdy] podjęto decyzję, aby Jezusa zabić. Jezus nie pojawiał się już jawnie wśród Żydów, lecz usunął się w okolice w pobliżu pustyni, do miejscowości zwanej Efraim, gdzie przebywał ze swymi uczniami”. Jezus nie ukrywał się ze strachu o swoje życie, nie uciekał przed śmiercią, ukrywał się gdyż „jego godzina

jeszcze nie nadeszła”. To znaczy, że nie znalazł się jeszcze w takim położeniu, w którym trzeba za wierność Bogu i ludziom, zapłacić najwyższą cenę – oddać Bogu i ludziom swoje życie. Stanie się tak na Golgocie. Podobnie będzie i z Piotrem.

Dopiero gdy Piotr, jak również pozostali zwolennicy Jezusa uwierzą, że śmierć nie oznacza unicestwienia, gdyż dzięki miłości Boga: „To, co śmiertelne, przyodziewa się w nieśmiertelność” i dlatego Jezus żyje nadal, Piotr na trzykrotne pytanie Jezusa, czy on Go miłuje, nie odgrywa już pewniaka, bohatera mocnego w wierze, ale odpowiada: „Tak, Panie! Ty wiesz, że Cię kocham”. Jezus po śmierci nie potrzebował już nikogo o nic pytać, gdyż nie ograniczała Go ani przestrzeń ani czas. Jezus, stawiając te trzy pytania, dał Piotrowi szansę na pokazanie jakim naprawdę jest człowiekiem. Jak wydarzenie z dziedzińca pałacu arcykapłana przemieniło go, pozwalając mu przygotować się na „jego godzinę”, gdy tak jak Jezus zostanie aresztowany i ukrzyżowany, czyli „jaką śmiercią uwielbi Boga”. Ale na razie zachęca Piotra, aby nadal „głosił Chrystusa”, czyli pomagał ludziom szukającym Boga odnajdywać Go, jak mówi Ignacy z Loyoli, we wszystkim tym, co tu i teraz się dzieje.

Wakacje to taki przedziwny czas, w którym dzieją się piękne rzeczy, ale i brzydkie. Myślę, że Piotr Apostoł, przez to jak sobie radził w tej nie tyle brzydkiej, co niezwykle trudnej sytuacji, może pomóc tym, którym z ich i nie ich winy życie się poplątało. Jeśli więc jest już tak, że „nikt nas nie kocha”, to idąc za Piotrem, postawmy sobie pytanie: Czy ci niekochający nas wiedzą o tym, że my ich kochamy?

o. Wacław Oszejca SJ

MIĘDZY NAMI

Obrona normalności

Wizyta u lekarza. Tym razem jest to ortopeda, bo mój kręgosłup przyjmuje nieubłagane i nieodwołalnie przedziwny wężowaty i niefizjologiczny kształt. Nic dziwnego, bo mój szkielet porusza się swobodnie w różnych kierunkach w luźnym worku mięśniowym. Wchodziłam do gabinetu rozluźniona, z uśmiechem i nie oczekiwałam korzystnej, pomyślnej diagnozy. Przyszłam do lekarza po to, żeby kiedyś nie robić sobie wyrzutów, że czegoś zaniedbałam, że coś przegapiłam. Byłam pewna, że nie rozczulę się nad po raz kolejny usłyszonym słowem: niestety. Niestety nic się nie da zrobić, niestety nic nie mogę pomóc, po prostu: niestety.

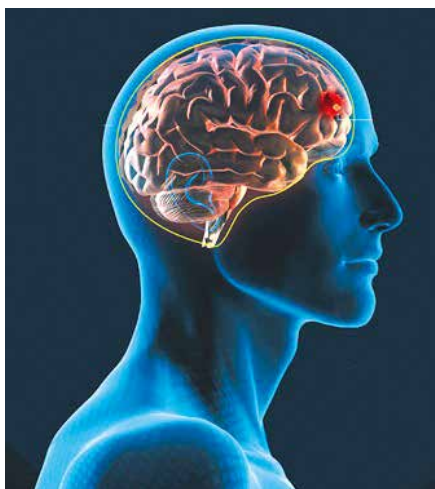
Wiem od dawna, że wchodząc do gabinetu lekarskiego czy rozmawiając z kimś, kto ma (albo mu się wydaje, że ma) jakąś wiedzę na temat SM, trzeba zachować daleko posuniętą ostrożność, bo znajduję się w centrum stereotypu. Akcja rozwija się w myśl zasady: cokolwiek powiesz, jakkolwiek się zachowasz, będzie to wykorzystane przeciwko tobie. Trzeba zachować umiar w okazywaniu emocji. Osobnik na scenie, tak jak aktor pod ostrzałem krytycznych, bezlitosnych spojrzeń, spięty z powodu obawy, że surowy widz opuści widownię, a on pozostanie sam w pustej sali. Na ogół oddzielam atmosferę występów publicznych, kiedy trzymam się w garści, od bezpiecznego wnętrza czterech ścian, gdzie mogę się rozczulić, rozkleić. Cza-

sami skorupa, którą zbudowaliśmy zawodzi. Jej twardość, odporność, pęka i trochę bezsilności i bezradności uwydatnia się.

Jednak w gabinecie trwała przyjacielska rozmowa, lekarz żartował, pełny luz. I ten pogodny nastrój trochę mnie uspił, osłabił moją czujność i pamięć. Więc lekko zmroziły mnie słowa przemilego skądinąd lekarza skierowane na koniec rozmowy jakby do osoby towarzyszącej, nie do mnie: „lubię pracować z chorymi na SM, ponieważ tryskają radością życia, często z punktu widzenia medycznego mocno nieuzasadnioną, co jest oznaką złej oceny sytuacji”. Słowa zostały wypowiedziane z pobłażliwym uśmiechem, lekkim lekceważeniem i rozbawieniem.

Czyżby to była prawda... Mówiono mi, że na pacjenta schorowanego i niesprawnego, który jest zadowolony i uśmiechnięty, lekarz może reagować w sposób dwojaki. Albo z uznaniem – dzielny człowiek trzyma się mimo przeciwność losu itd., walczy z chorobą. Albo, jeżeli w karcie widnieje rozpoznanie SM, podsumowuje sprawę krótko – pacjent w euforii. Natomiast jeżeli pacjent przejawia oznaki głębokiego smutku czy rozpacz, lekarz może pomyśleć z jakąś nutką współczucia: ten człowiek nie podołał wyzwaniu, jakim jest ciężka choroba. Jeżeli jednak jest to chory na SM, lekarz uzna: to tylko pacjent z depresją. Takie podejście jest, moim zdaniem, zbyt upraszczające i trochę niesprawiedliwe, krzywdzące. Wiemy, ja i ludzie, którzy się z tą chorobą zetknęli i mają teoretyczną wiedzę na ten temat, że SM wpływa destrukcyjnie zarówno na nasze ciało, jak i na naszą psychikę i można oczekiwać od nas stanu nieuzasadnionej radości lub nagłego przypływu rozżalenia, przygnębienia, depresji. Można oczekiwać, że nieoczekiwanie wzniesiemy się, wzleciemy do stanu euforii lub stoczymy się w depresję bez powodu. Jednak wrzucenie „automatycznie” w taki schemat odebrałam jako ocenę mego mózgu, który jakby już trochę nie należał do

mnie, albo mojego umysłu, nad którym jakby nie panuję. A ja chcę stanąć w obronie mojego mózgu, maltretowanego i poniewieranego przez ludzką ingerencję, to jest rozmaite badania – rentgen, rezonans magnetyczny, tomograf, itd. oceniane przez specjalistów, czy farmakologię, traktowanego instrumentalnie przez medycynę. To ostatnie jest najgorsze, bo o ile mogę zignorować bezduszne maszyny, to wychodząc od neurologa, który trafnie i bezbłędnie rysuje mapę mojego mózgu, czuję się jak rozsypująca się dziecięca konstrukcja z klocków lub instalacja szalonego artysty. Patrząc w oczy lekarza dostrzegam odbicie siebie jako zbitek objawów neurologicznych.



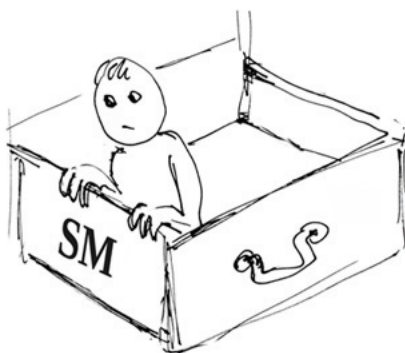
Protestuję przeciwko postrzeganiu mnie przez pryzmat choroby. Protestuję przeciwko wrzucaniu każdego mojego uśmiechu do szuflady z napisem „euforia”, a każdego zamyślenia do dolnej szuflady pod tytułem „depresja”. Protestuję przeciwko bezwzględnemu wiązaniu mojego zachowania z jednostką chorobową.

Przed wszystkim nie wiem jaka bym była, gdyby nie przypięło się do mnie SM. Od zawsze byłam osobą emocjonalną, być może nadwrażliwą. Być może przesadne, krańcowe reakcje to cechy mojej konstrukcji psychicznej. Wielu ludzi zamartwia się nadmiernie rzeczami, z którymi inni radzą sobie z łatwością, a chwile radości przeżywa, być może, zbyt intensywnie. Istnieje nawet jednostka chorobowa CHAD, choroba afektywna dwubiegunowa, która charakteryzuje się pojawianiem się na zmianę

stanu szczęścia, przyływu energii, euforii oraz dni albo tygodni przygnębienia, zubożenia, depresji. Praktycznie to przyjmuje postać nadmiernej aktywności albo całkowitego wycofania i nie ma to nic wspólnego z SM. Podobne zachowania występują również u ludzi ocenianych jako psychicznie zdrowych, mieszczących się w granicach zdrowia i równowagi psychicznej.

Nasze zachowanie to nie zawsze patologia. To po prostu reakcja na wyzwania, jakie stawia konkretna sytuacja. Umysł pracuje, ale trochę na oślep, bo ewolucja nie wypracowała odpowiednich mechanizmów, nie przygotowała nas do pokonywania takich przeszkód jak życie z SM. Szkoła nie dała instrukcji, w rodzaju szkolenia BHP. Również w rodzinie nie wpojono nam, jak zachować się, jaką zachować postawę. Umysł musi więc szukać rozwiązań. Jest to gorączkowa, chaotyczna praca umysłu i myśli. Obciążona błędami, ale jednak praca. Znałam kiedyś dziewczynę, której gadulstwo stanowiło jakby zasłonę dymną, spoza której trudno było dostrzec jej zniekształconą przez chorobę postać. Założę się, że większość nie zdawała sobie sprawy z jej stanu, odchodziła bez świadomości czy Basia używa dwóch kul, czy tylko podpira się laseczką. Lawina słów, opowieści, zdarzeń z jej życia itd. sprawiała, że odchodziliśmy zauroczeni osobowością lub przytłoczeni i zmęczeni nadmiarem.

SM jest chorobą częściowo już oswojoną poprzez fakt, że dużo się o niej mówi, więcej o niej wie (akcje medialne, działalność stowarzyszeń, informacje w internecie). Także przez to, że istnieje już lekarstwo hamujące postęp choroby. Mimo to nie da się ukryć, że jest to choroba



straszna. W jakiś sposób musi się do niej ustosunkować otoczenie, ale przede wszystkim sam zainteresowany, to znaczy chory. Najbardziej przykre, chociaż też najczęstsze relacje między nami, a zdrowymi są tego rodzaju, że jesteśmy automatycznie stawiani w pozycji tego gorszego, tego nad którym trzeba się litować, współczuć, który jest trochę nie rozgarnięty, a na pewno uwielbia rozmawiać o swojej chorobie.

I może dlatego staramy się w jakiś sposób ukryć, zamaskować, odwrócić uwagę otoczenia od tych nieprzyjemnych, narzucających się objawów. Więc żeby człowiek, który naprzeciwko mnie stoi, nie widział tylko żałosnego osobnika, próbuję skierować jego uwagę na jakiś interesujący mnie temat. Czasami może te starania poprzez zagadanie, gorączkowe zmiany tematu, próby rozbawienia słuchacza, mogą być trochę śmieszne czy nienaturalne. Ale przyznacie, że litość jest jedną z najgorszych rzeczy, jaka może człowieka spotkać. Dlatego podświadomie się przeciw temu bronimy, bo lepiej być śmiesznym, niż żałosnym.

A może organizm sam wytworzył jakiś rodzaj samoobrony, tworząc rodzaj parawanu, bariery, poprzez którą nie dopuszczamy do świadomości grozy, spustoszenia i konsekwencji, czyli całej prawdy o tej chorobie. Jednym ze sposobów na poradzenie sobie z tą sytuacją jest wprawienie się, albo pozwolenie sobie, na stan szczęścia i euforii. Wobec dramatycznej, tragicznej sytuacji, od której chcemy uciec, o której nie chcemy myśleć, którą chcemy zapomnieć, jest to taki psychiczny miły odlot, odpoczynek, relaks, bo przecież wiem, że zaraz pogrążę się po uszy w rzeczywistości realnej i okrutnej. To taki rodzaj złapania oddechu, żeby nie pozwolić się pogrążyć, żeby na dłuższą metę zachować równowagę psychiczną.

Zwróćmy też uwagę na fakt, że postawieni w dziwnej, nietypowej sytuacji, też się zachowujemy dziwnie, czasami zaskakująco, śmiesznie. Narzucona przez chorobę sytuacja wywołuje też specyficzne zachowania. Postawmy na przykład człowieka w pełni władz umysłowych i fizycznych na podłodze, która się chwieje, w pomieszczeniu pomalowanym na ostro czerwony kolor, rozhuśtajmy gołą żarówkę u sufitu, wpuśćmy mrówki do nogawek spodni niech sobie chodzą, żeby było atrakcyjniej obandażujemy mocno jedno kolano, podajmy pół litra płynu moczopędnego (a tak przecież czuje się często osoba chora na SM) i posadźmy naprzeciwko grupę ludzi nastawionych krytycznie, bacznych obserwatorów i podyskutujmy teraz na dowolny, poważny temat. Jestem pewna, że taki człowiek im bardziej stara się zachować normalnie i mądrze, tym bardziej wygląda głupio, a może śmiesznie.

Istnieje w nas, osobach, które z pewnym ograniczeniem korzystają z uroku życia, bardzo autentyczna radość z tych rzadkich dobrych chwil i tego, co przynosi życie. Są rzeczy,

które człowieka zachwycają i cieszą niezależnie od tego, czy chodzi o kulach, czy biega. Może większa jest intensywność przeżywania radości, piękna, kiedy powodów do niej jest mniej, kiedy droga jest bardziej wyboista, albo stanowi rodzaj niespodzianki, jaką przynosi życie. Takie niespodzianki to np. nasze chociażby drobne osiągnięcia, które dają nam satysfakcję, spotkanie z bliskimi, kontakt



z przyrodą, wzniesienie się chociaż na krótki czas ponad codzienne troski i monotonię.

Na koniec chciałabym powiedzieć na podstawie swojego doświadczenia, że im mniej się posiada, im mniej się otrzymało, tym bardziej docenia się i cieszy z każdego drobnego daru. Przyznaję, że zdarza się mi się euforyczna radość życia. Rzadkie radości są przeżywane głębiej i bardziej autentycznie. I nie mam zamiaru tego ukrywać.

No ale wiemy doskonale, że w pewnym momencie wahadło naszego nastroju odchyła się zdecydowanie w przeciwną stronę. I to przygnębienie, które nam się przydarza, jest trochę (wypływa, jest spowodowane) z patologii... W dużym stopniu jest to jednak rodzaj zdrowej depresji, spowodowanej realistyczną oceną położenia, w którym się znajdujemy. Łzy, czy zamknięcie się we własnym świecie może być wyrazem strasznej, bezgranicznej, rozpaczliwej bezradności, gdy staniemy wobec sytuacji, która jest dla nas o wiele za trudna. I jest to reakcja normalna, mamy do niej prawo.

Danuta Modrak

Czy to już depresja?

Nie istnieją w psychice mechanizmy adaptacyjne, które można by nazwać specyficznie przeciwdepresyjnymi, czyli takimi, których jedynym lub głównym zadaniem byłoby przeciwdziałanie depresji. Istnieją natomiast i pełnią ważną funkcję mechanizmy, których rola polega na dostarczaniu jednostce wiedzy, motywacji, cierpliwości, wytrzymałości, optymizmu, nadziei – tego, co nazywamy funkcjami wykonawczymi i innych

„środków” psychicznych potrzebnych do uruchomienia i kontynuowania działań zmierzających do zapewnienia dobrostanu.



Poczucie dobrostanu to wynik oceny stopnia zaspokojenia różnorodnych potrzeb: fizjologicznych, psychicznych, społecznych oraz aksjologicznych (np. poczucie sensu życia czy gotowość realizowania ważnych wartości). W ostateczności to jednostka ocenia poziom własnego dobrostanu. Kryteria tej oceny zmieniają się pod wpływem różnych okoliczności, np.

wieku życia czy ogólnej sytuacji społecznej.

Wracając do mechanizmów adaptacyjnych, jako przykład poznawczego mechanizmu adaptacyjnego uruchamiającego i podtrzymującego działania służące osiągnięciu i zachowaniu dobrostanu wskażmy sprawnie, nie wybiórczo, funkcjonujący system percepcji – wzrok, słuch, dotyk, itp. Jego sprawność polega na tym, że jest on otwarty na wszystkie informacje, nie tylko na te negatywne. Jeżeli takie działanie zmysłów połączone jest z poprawnym myśleniem, to możliwe jest zauważenie na przykład tego, że ludzie na ogół dobrze nas traktują, czego konsekwencją może być poprawa nastroju.

Popęd posiadania pozytywnego obrazu własnej osoby

Innym przykładem obrony przed depresją może być zdolność do dokonywania samooceny. Ewolucja „wmontowała” w ludzką psychikę swego rodzaju popęd (takiego zdania jest

Leon Festinger, twórca teorii dysonansu poznawczego) posiadania pozytywnego obrazu własnej osoby, który to popęd jest realizowany dzięki zdolności do myślenia: „Jestem mądry, pracowity, mogę zrobić wiele rzeczy”. Zawdzięczamy go właśnie zdolności oceny samego siebie. Posiadanie pozytywnego obrazu własnej osoby jest ważną przesłanką, mocnym argumentem za podejmowaniem działań korzystnych dla siebie.

Jeżeli w życiu kogoś takiego zdarzy się coś, co będzie w dysonansie z tym pozytywnym obrazem, wówczas taka jednostka odczuwa silną potrzebę zredukowania tego dysonansu tak, aby przywrócić lub zachować pozytywny obraz samej siebie. Korzysta wówczas z jednej z wielu strategii postępowania, jakie wypracowali ludzie.

Przykładem ilustrującym działania takiej strategii jest sytuacja, w której podjęliśmy decyzję kupna czegoś. Zakup został dokonany, ale pojawiają się wątpliwości, czy dokonany wybór był rzeczywiście dobry. Są one zagrożeniem dla pozytywnej samooceny danej osoby, bo jeżeli wybór nie był dobry, to mogą pojawić się wątpliwości, czy rzeczywiście osoba ta jest kompetentna. Aby zredukować dysonans i zachować pozytywny obraz własnej osoby, podnosimy wartość wybranej opcji, kontrastując ją z mniejszą wartością odrzuconych propozycji. Przykładowo samochód, który wybraliśmy, ma dłuższy okres ubezpieczenia gwarancyjnego w porównaniu z innymi, a zatem wybór był dobry, a my jesteśmy w porządku. Inny przykład dotyczy podjęcia decyzji, jak spędzić sobotni wieczór: spotkać się z koleżanką czy może poczytać książkę. Wybór pada na spotkanie. Jeżeli po podjęciu takiej decyzji pojawia się wątpliwość, czy to dobra decyzja, wówczas trzeba znaleźć coś nadzwyczaj cennego w tym spotkaniu, co złagodzi dysonans poznawczy.

Jeżeli jednak któryś z ewolucyjnych mechanizmów adaptacyjnych służących osiągnięciu dobrostanu, np. wyżej wspomniana zdolność dokonywania samooceny nie działa lub działa wadliwie, a na dodatek nie są skuteczne mechanizmy zachowania pozytywnej samooceny wypracowane przez daną jednostkę, to wzrasta zagrożenie pojawienia się depresji. Dzieje się tak, ponieważ jest ona – między innymi – skutkiem swego rodzaju „niedopatrzenia”, braku „uważności” ewolucji. Ta ostatnia bowiem wyposaża organizmy w możliwość doświadczania przyjemnych zdarzeń-nagród w postaci np. przyjemności i satysfakcji wynikających z posiadania pozytywnego obrazu własnej osoby (miło jest czuć się kimś atrakcyjnym, mądrym i lubianym przez innych), ale „nie zadbała” o to, co będzie się działo wówczas, gdy owo przyjemne wydarzenie nie pojawi się, gdy nie będzie nagrody lub – co gorsze – pojawi się przekonanie, że nie jest się ładnym, mądrym i lubianym.



Ten brak dotyczy nie tylko ludzi, ale także niektórych zwierząt. Na przykład ewolucja umożliwiła psom przywiązanie się, a nawet miłość do człowieka. Zdarza się jednak, że człowiek, a więc dostarczyciel nagrody, znika, zaś pies pozostaje bezradny i reaguje smutkiem. My także doświadczamy żałoby, ale nie jesteśmy wobec niej tak całkowicie bezradni. Dzięki rozwojowi kultury i zdolności myślenia staramy się uzupełnić „niedopatrzenia” ewolucji. Tak rozumiemy np. obyczaj organizowania spotkań biesiadnych (styp) po pogrzebach bliskich nam osób. Przeciwdziałać pojawieniu się depresyjnego nastroju lub zła-

godzić jego natężenie po śmierci kogoś dla nas ważnego ma przekonanie wynikające z wierzeń religijnych, swego rodzaju obietnica dana samemu sobie lub przekazana przez kogoś innego, że oto kiedyś znów spotkamy się ze zmarłą lub zmarłym.

System percepcji zmysłowej a depresja

Przytoczony powyżej popęd do posiadania pozytywnego obrazu własnej osoby realizowany dzięki zdolności dokonywania samooceny nie jest jedynym psychicznym mechanizmem adaptacyjnym ukierunkowanym na osiągnięcie dobrostanu, który, osiągnięty i utrzymywany, zapobiega pojawieniu się depresji. Pora zatem wymienić inne mechanizmy chroniące nas przed depresją. Zaczniemy od **ogólnych właściwości systemu percepcji zmysłowej**. Otóż stwierdzono, że słabsze bodźce, ale wiążące się z negatywnymi konsekwencjami ich działania, zostaną o 30 procent szybciej i bardziej wyrażicie dostrzeżone niż te, które wiążą się z czymś pozytywnym. To daje nam większe szanse na uchronienie się przed zagrożeniem, czyli potencjalnym lub rzeczywistym obniżeniem dobrostanu, które sprzyjałoby depresji lub ją powodowało.

Bardziej skomplikowane procesy poznawcze, np. **pamięć**, także mają swój pośredni udział w chronieniu przed depresją. Jeżeli poprosimy kogoś o przypomnienie sobie ważnych wydarzeń z jego życia sprzed 20 lub więcej lat, to około 60–70 procent przypominanych sytuacji będą stanowiły te pozytywne (wyjątek stanowią osoby, które w przeszłości doświadczały traumatyzujących wydarzeń). Okazuje się, że pamięć nasza łatwiej pozbywa się negatywnych wspomnień, zachowując te pozytywne, a to znów chroni nas przed depresją.

Zdolność myślenia, najważniejszy poznawczy mechanizm adaptacyjny

Jednakże najważniejszy poznawczy mechanizm adaptacyjny, kluczowy dla ustanowienia i podtrzymywania dobrostanu, stanowi **zdolność myślenia**. Jest to proces poznawczy, który polega między innymi na wyszukiwaniu i ustanawianiu relacji pomiędzy przedmiotami, co jest możliwe dzięki przetwarzaniu (m.in. zestawianiu, porządkowaniu, klasyfikowaniu, różnicowaniu) obrazów przedmiotów w naszym umyśle. Tak dzieje się w przypadkach myślenia konkretnego. Myślenie to polega na przypisywaniu znaczeń rozmaitym wydarzeniom oraz na ustalaniu relacji pomiędzy wydarzeniami czy właściwościami przedmiotów lub sytuacji. W tym procesie odwołujemy się do poprzednich doświadczeń zmagazynowanych w naszej pamięci lub do doświadczeń innych ludzi, korzystając z reguł logiki formalnej. Przykładem może być ustalenie relacji między naciśnięciem wyłącznika a zgaszeniem lampy. Nastąpienie jednego wydarzenia (naciśnięcie wyłącznika) pociąga za sobą nieuchronnie drugie (zgaszenie lampy). Myślenie polega także na przetwarzaniu informacji zawartych w pojęciach abstrakcyjnych. Podczas tego procesu umysł posługuje się informacjami zawartymi w wyobrażeniach, które są wytworami naszej wyobraźni, np. wygląd miejsca, do którego udajemy się po raz pierwszy, lub przewidywanie ostatecznego efektu czynności, którą dopiero co rozpoczęliśmy.

Myślenie więc jest ciągiem operacji umysłowych – poprzez m.in. spostrzeżenia i wyobrażenia przetwarzamy informacje



o świecie zewnętrznym i stanie naszego umysłu. W życiu codziennym dzięki temu mechanizmowi nabywamy wiedzę o świecie zewnętrznym i samych sobie, zyskujemy przekonania, gromadzimy i angażujemy wiedzę do rozwiązywania problemów.

Zaspokajanie potrzeb i satysfakcjonujące funkcjonowanie w społeczeństwie wymaga od nas podejmowania decyzji. Właśnie od tego rozpoczyna się zdecydowana większość wszystkich działań. Rezultaty myślenia dostarczają przesłanek do podejmowania decyzji.

Przedstawione wyżej poznawcze mechanizmy adaptacyjne, których prawidłowe funkcjonowanie może przynajmniej częściowo chronić przed depresją, nie są jedynymi. W innych obszarach życia psychicznego także można dostrzec procesy adaptacyjne, których prawidłowy przebieg może stanowić ochronę przed depresją. Jednym z takich obszarów jest życie emocjonalne.

*Ryszard Stach, Krystyna Golonka,
Frag. książki „Czy to już depresja? Zrozum siebie, zmień
myślenie, zacznij się bronić”, wyd. MANDO*

„Moja mała – wielka pasja”

W dniu 16 maja w Wolskim Centrum Kultury – Wolska Mozaika odbył się wernisaż prac plastycznych naszej koleżanki Uli Dobrzyniec.

Ula odkryła i rozwija swoją pasję na spotkaniach Grupy Nowolipie, pod okiem znakomitego artysty i wspaniałego człowieka Pawła Althamera.

Tytuł „Moja mała – wielka pasja” dobrze oddaje charakter wystawy. Prace mają niewielki format, ale prezentują wielką różnorodność form, stylów, klimatów – od spokojnych pejzaży, do ekspresyjnych, prawie abstrakcyjnych przedstawień w ostrych kolorach. Po prostu – paleta emocji!

Wernisaż zgromadził przyjaciół i rodzinę, a wspaniale przygotowany i przepięknie podany poczęstunek, dzieło Zuzi, córki Uli, dodatkowo uprzyjemnił uroczystość.



PRAKTYCZNE PORADY

Czy sezonowość ma sens?

Wiosna to nie tylko ładna pogoda i dłuższe dni. To również rozkwit roślinności, a więc i większy dostęp do świeżych warzyw i owoców. Niektóre z nich są dostępne tylko w tym okresie, jak np. szparagi czy kwiaty bzu. Potocznie pierwsze jadalne plony nazywamy nowalijkami i są one bogate w witaminy A i C, foliany oraz składniki mineralne, takie jak cynk, potas, sód, fosfor i wapń. Warto więc po nie sięgnąć, gdyż oprócz właściwości prozdrowotnych, to również źródło niezwykłych smaków, dostępne tylko przez krótki okres roku.

Weźmy na przykład szparagi. W Polsce sezon szparagowy trwa od połowy kwietnia do końca czerwca – a więc wcale nie tak długo. Jeśli chodzi o ich właściwości prozdrowotne, to są bogatym źródłem naturalnych przeciwutleniaczy – witamin A, C oraz E. No i ten smak! Odpowiednio przygotowane są lekko chrupiące, doskonale łączą się z innymi produktami, tworząc tym samym niepowtarzalne połączenia smakowe. Co ciekawe wyróżniamy dwa rodzaje szparagów: białe i zielone. Białe są grubsze, warto do gotowania obrać je



ze skórki. Swoj kolor zawdzięczają temu, że rosną w kopcach ukryte pod ziemią. Z kolei zielone szparagi rosną już pod pełną ekspozycją na słońce. Najlepiej wybierać cienkie łodygi, nie trzeba ich obierać ale złamać – wystarczy je wygiąć, a same złamają się tam, gdzie kończy się część zdrewniała. Potem krótka obróbka termiczna – 2–3 minuty w gotującym się wrzątku albo parę minut na rozgrzanej patelni z olejem.

Mój ulubiony przepis na szparagi – i w sumie od niego co roku zaczynam sezon – to omlet ze szparagami i cytrynowym jogurtem. Wystarczy kupić/przygotować:

- mały pęczek cienkich, zielonych szparagów
- 2 łyżki śmietany 18%
- 2 łyżki mąki pszennej
- 4 jajka
- 1 cytrynę
- 4 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- ulubione świeże zioła – w moim przypadku to będzie szczypiorek
- do tego sól i pieprz do smaku

Jajka ubijamy ze śmietaną. Doprawiamy sownie solą i pieprzem i dalej ubijamy z mąką. Możemy spokojnie to zrobić ręcznie – bez użycia dodatkowych sprzętów. Jeśli ktoś liczy kalorie to taki omlet można zrobić tylko z białek. Tu kluczem do sukcesu będzie dobre ubicie białka – najlepiej już przy pomocy miksera.

Masę jajeczną smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju uważając, żeby jej nie przypalić. Ścięty omlet zdejmujemy z patelni i dajemy mu chwilę na odpoczynek.

W tym samym czasie na patelnię wrzucamy szparagi. Podnosimy maksymalnie temperaturę i smażymy szparagi przez 2–3 minuty. Chcemy, żeby szparagi zmiękły i nabrały grillowanego posmaku. Na koniec smażenia – już na zdjętej z gazu lub płyty patelni – dodajemy sól i trochę soku z cytryny.

W oddzielnej miseczce łączymy startą skórkę z ½ cytryny, trochę soku z cytryny, jogurt oraz sól i pieprz. Całość dobrze mieszamy.

Po tych preparacjach czas na jedzenie. Omlet zwijamy w rulonik. Obok kładziemy szparagi, do tego sowita porcja sosu jogurtowego i dużo świeżego, posiekanego szczypiorku. Tak właśnie smakuje wiosna!

Skoro jesteśmy już po śniadaniu albo delikatnym lunchu – to możemy pomyśleć o deserze. Tu przychodzi od razu do głowy kolejny banalnie prosty przepis na rabarbar pod kruszonką.

Potrzebne nam będą:

- ok. 250 g rabarbaru – mniej więcej ½ pęczka
- 6 łyżek brązowego cukru
- 50 g masła
- 100 g płatków owsianych
- 150 g mąki
- 50 g migdałów



Rabarbar kroimy na małe cząstki i zasypujemy połową cukru. To wyjątkowo kwaśny zawodnik, dlatego potrzebuje trochę osłody. Migdały siekamy i łączymy z masłem, płatkami ow-

sianymi, resztą cukru i mąką, aż powstaną grudki ciasta – czyli tak zwana kruszonka.

Do foremki na tartę wsypujemy rabarbar, a z wierzchu posypujemy całość obficie kruszonką.

Całość pieczemy przez około 25 minut w 180°C na termobiegu.

Skoro mamy już nasz deser w piecu, to możemy porozmawiać o właściwościach rabarbaru. Rabarbar to dobre źródło błonnika, zawiera witaminę K, antyoksydanty i składniki mineralne, które wspierają trawienie, pracę serca i układ odpornościowy. Ma też niestety swoją ciemną stronę, gdyż zawiera stosunkowo dużo kwasu szczawowego. Kwas ten jest mało przyjazny dla organizmu, ponieważ znacząco przyczynia się do wypłukiwania wapnia z kości oraz psucia zębów. Szczególnie osoby cierpiące na kamicy nerkową powinny uważać na spożywanie rabarbaru.

Wracając do przyjemnych tematów. Nasza kruszonka gotowa. Teraz możemy ją serwować z jogurtem naturalnym albo z lodami waniliowymi. Ciepło-zimne desery to jest prawdziwa uczta dla podniebienia.

Poza sezonowymi warzywami i owocami kluczem wiosennej kuchni jest prostota. Skoro mamy już same produkty świetnej jakości to zadaniem kucharza jest ich nie zepsuć. Warto więc postawić na proste połączenia smakowe. Nie mnożyć składników i przypraw. Po prostu cieszyć się smakami.

Smacznego i do następnego spotkania!

Tomasz Podlasiewski
Redakcja

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 8:00 – 16:00

wtorek 8:00 – 18:00

środa 8:00 – 16:00

czwartek 8:00 – 18:00

piątek 8:00 – 16:00

Władze Stowarzyszenia

Małgorzata Czapska – Przewodnicząca

Marek Wichowski – Skarbnik

Aneta Mazurek – Sekretarz

Maria Majewska – Członek

Komisja Rewizyjna

Urszula Kraszewska – Przewodnicząca

Małgorzata Melich – Wiceprzewodnicząca

Henryka Grzegorzewska – Sekretarz

Pracownicy biura

Marcin Skroczyński – dyrektor biura

Katarzyna Sadłowska – koordynator projektów

Sylwia Więsek-Smolińska – koordynator projektów

Elżbieta Lasak – koordynator projektów

Hanna Kapuśniak – koordynator projektów

Katarzyna Zawada – główna księgowa

Agata Szulc – księgowa

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

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.

Wybrane zajęcia realizowane w OW PTSR w ramach prowadzonych projektów:

1. Gimnastyka rehabilitacyjna

Zajęcia rehabilitacji ruchowej prowadzone są w czterech grupach w siedzibie Stowarzyszenia:

- 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.

2. Mechanoterapia

Indywidualne zajęcia prowadzone są:

- w poniedziałki w godz. 8:00 – 17:00,
- w środy w godz. 11:00 – 15:00,
- w piątki w godz. 8:00 – 16:00,
- w wybrane soboty w godz. 7:00 – 15:00.

Zajęcia odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia, obowiązują zapisy.

3. Masaże usprawniające

Masaże odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 7:00 – 16:00,
- w piątki w godz. 7:00 – 16:00,
- w wybrane soboty w godz. 7:00 – 15:00.

Zajęcia odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia, obowiązują zapisy.

4. Joga – zajęcia relaksacyjne

Zajęcia jogi odbywają się w siedzibie Stowarzyszenia oraz hybrydowo (osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR):

- we wtorki w godz. 14:00 – 15:30,
- w piątki w godz. 14:00 – 15:30.

5. Tai-chi

Zajęcia gimnastyki relaksacyjno-koncentrującej odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 15:30 – 17:00 (w siedzibie Stowarzyszenia),
- w środy w godz. 15:30 – 17:00 (hybrydowo).

6. Basen i ćwiczenia w wodzie

Rehabilitacja w wodzie odbywa się w Centrum Rehabilitacji Reh-Medica przy ul. Młódzkiej 27A. Z zajęć na basenie mogą skorzystać tylko osoby będące uczestnikami projektu „SM'owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne osób chorych na SM V”. Obowiązują zapisy. Zajęcia odbywają się:

- w poniedziałki w godz. 15:00 – 15:30,
- w piątki w godz. 15:00 – 15:30.

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. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

8. Warsztaty wokalne – zajęcia zawieszone

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.

9. Warsztaty teatralne

Zajęcia teatralne odbywają się w poniedziałki (w siedzibie Stowarzyszenia) oraz w czwartki (zdalnie) od godziny 10:30. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

10. Warsztaty ceramiczne w pracowni Szlam i Wałek

Uczestnikami zajęć mogą być osoby będące już uczestnikami projektu współfinansowanego ze środków PFRON „SMowa przystań (...) V” oraz ci z Państwa, którzy złożą deklarację uczestnictwa.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem. Zajęcia odbywają się przy ul. Ciepłarnianej 25A/lokal 1 w Warszawie. Liczba miejsc ograniczona.

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 w siedzibie Stowarzyszenia w piątki w godz. 11:00 – 13:00.

13. Zajęcia fizykoterapii

Podczas zajęć uczestnik, w zależności od wskazań terapeuty, korzysta z terapii za pomocą elektrycznej lampy terapeutycznej, elektrostymulatora, magnetoterapii, laseroterapii.

Zajęcia odbywają się indywidualnie od poniedziałku do piątku oraz w wybrane soboty.

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR. Godziny ustalane są przy zapisie na zajęcia.

14. Zajęcia nordic walking

Marsz z kijkami jest idealny zarówno dla osób o lepszej, jak i gorszej sprawności fizycznej. Nie jest ważne, czy ktoś porusza się krokiem bardziej sportowym, czy spacerowym. W każdym przypadku osiąga się wiele korzyści.

Zajęcia odbywają się średnio raz w tygodniu, w zależności od pogody. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

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. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

16. Warsztaty komputerowe

Zajęcia skierowane są do osób, które chciałyby poznać zagadnienia związane z obsługą komputera m.in. w celu szybkiego komunikowania się z rodziną i znajomymi, uczestniczenia w zajęciach on-line, przeglądania interesujących wiadomości.

Zajęcia odbywają się w siedzibie OW PTSR w wybrane wtorki dwa razy w miesiącu. Liczba osób na warsztatach jest ograniczona. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

17. Warsztaty lingwistyczne

Celem zajęć lingwistycznych jest rozwój nowych lub utrwalenie posiadanych umiejętności porozumiewania się w języku obcym w różnych sytuacjach życia codziennego lub zawodowego. Ponadto udowodnionym jest, że nauka języków obcych uaktywnia obszary mózgu, które odpowiadają za pamięć, koncentrację i zdolność logicznego myślenia.

Zajęcia odbywają się w siedzibie OW PTSR w wybrane soboty dwa razy w miesiącu.

18. Terapeutyczna jazda konna

Terapeutyczny ruch ma unikalne wręcz oddziaływanie dla układu mięśniowego i rozluźnienia mięśni. Jest to także niezwykle istotne dla prawidłowego chodu, szczególnie u osób z jego zaburzeniami.

Godziny ustalane są indywidualnie przy zapisie na zajęcia. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem OW PTSR.

19. Indywidualne spotkania ze specjalistami

(np. psycholog, logopeda, dietetyk, seksuolog, pielęgniarka, pracownik socjalny)

Spotkania i konsultacje z ww. specjalistami mogą odbyć się zarówno zdalnie, jak i stacjonarnie, w siedzibie Stowarzyszenia. Osoby zainteresowane prosimy o kontakt z biurem.

20. 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 przede wszystkim osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności.

18. Rehabilitacja domowa

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

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 2025 r. zajęcia rehabilitacyjne i wsparcie specjalistyczne realizowane są w ramach projektów dofinansowanych ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Miasta Stołecznego Warszawy.



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,
- maty relaksacyjne, do akupresury,
- materace przeciwoodleżynowe,
- aparaty do masażu uciskowego (drenaż limfatyczny),
- pionizatory ręczno-elektryczne Vassilli,
- wózki inwalidzkie ręczne,
- balkoniki, chodziki – trójkołowe,
- kule,
- kijki do nordic walking,
- ambona parapodium mobilne.

Osoby, które są zainteresowane wypożyczeniem sprzętu, prosimy 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 „Rehabilitacja medyczna i usprawnianie kompetencji społecznych osób chorych na SM”) oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (w ramach projektu „SM’owa przystań (...) V”).



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



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.

SM'owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM V”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2023 pn. „Możemy więcej”. Okres realizacji: 1 kwietnia 2024 r. – 31 marca 2027 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

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

- grupowa rehabilitacja ruchowa,
- mechanoterapia,
- masaż usprawniający,
- zajęcia fizykoterapii (elektroterapia, laser, magnetoterapia, światłolecznictwo),
- zajęcia jogi,
- zajęcia tai-chi,
- zajęcia metodą Feldenkraisa,
- zajęcia wokalne,
- zajęcia teatralne,
- zajęcia nordic-walking,
- ćwiczenia w wodzie,
- terapeutyczna jazda konna,
- warsztaty ceramiczne,
- arteterapia,

- choreoterapia,
- zajęcia „Główka pracuje”,
- grupa wsparcia,
- wsparcie psychologa – trening funkcji poznawczych, EEG Biofeedback, porady indywidualne,
- pomoc logopedyczna,
- wsparcie dietetyka,
- warsztaty kulinarno-dietetyczne,
- warsztaty informatyczne/komputerowe,
- warsztaty lingwistyczne,
- zwrot kosztów przejazdów na zajęcia (wsparcie bezpośrednie pomocnicze),
- biurowy punkt informacyjny.

„jeSteśMy – publikacje dla osób chorych na SM V”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2023 pn. „Możemy więcej”. Okres realizacji: 1 kwietnia 2024 r. – 31 marca 2027 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Celem projektu jest zapewnienie osobom niepełnosprawnym, chorym na SM, dostępu do rzetelnej informacji na temat 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 medyczna i usprawnianie kompetencji społecznych osób chorych na SM”

Projekt realizowany ze środków Urzędu m.st. Warszawy (Biuro Polityki Zdrowotnej). Okres realizacji: styczeń 2023 r. – 31 grudnia 2025 r.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

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, jak również treningi w zakresie poprawy poziomu kompetencji społecznych i radzenia sobie w życiu codziennym.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- grupową rehabilitację ruchową,
- zajęcia masażu usprawniającego,
- zajęcia jogi,
- zajęcia tai-chi,
- dyżury specjalisty ds. sprzętu rehabilitacyjnego,
- treningi umiejętności społecznych.

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” oraz „SM’owa przystań – usprawnianie ruchowe i społeczne chorych na SM V”.

„Perspektywa na pracę”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2022 pn. „Działamy razem”. Okres realizacji: 1 stycznia 2023 r. – 31 marca 2026 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt realizowany w partnerstwie z Oddziałem Łódzkim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Skierowany jest do grupy 140 osób z niepełnosprawnościami oraz z diagnozą stwardnienia rozsianego (SM), zamieszkujących teren następujących województw: dolnośląskie, kujawsko-pomorskie, łódzkie, mazowieckie, wielkopolskie, podkarpackie, świętokrzyskie. Ze wsparcia mogą skorzystać jedynie osoby znajdujące się w wieku aktywności zawodowej (18–60 r.ż. w przypadku kobiet i 18–65 r.ż. w przypadku mężczyzn).

Główne działania realizowane w ramach projektu to:

- staże,
- kursy,
- szkolenia zawodowe,
- indywidualne poradnictwo zawodowo-społeczne,
- usługi pośrednika pracy,
- warsztaty aktywnego poszukiwania pracy,
- warsztaty aktywizacji zawodowej i społecznej,
- warsztaty komunikacji interpersonalnej,
- usługi asystenta osobistego.

Przewidziano następujące opłaty od uczestników:

- za usługę asystencką – 3,00 zł za godzinę wsparcia,
- za udział w wyjazdowych warsztatach komunikacji interpersonalnej oraz warsztatach aktywizacji zawodowej i społecznej – 150,00 zł za pojedynczy warsztat.

„Spraakić Moc 9”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2024 pn. „Wspieramy aktywność”. Okres realizacji: 1 kwietnia 2025 r. – 31 marca 2028 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt skierowany jest do 520 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:

- usługi asystenta osoby chorej na SM,
- konsultacje specjalistów niezależnego życia,
- indywidualne porady specjalistów (np. psychologa, logopedy, dietetyka, pielęgniarki, fizjoterapeuty),

W ramach projektu pobierane są opłaty za usługę asystentką – 3,00 zł za jedną godzinę wsparcia.

Osoby zainteresowane uczestnictwem prosimy o bezpośredni kontakt z biurem OW PTSR.

Każdy uczestnik musi legitymować się ważnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności w stopniu umiarkowanym lub znacznym lub orzeczeniem równoważnym.

„Artystyczne dusze – ludzie z pasją 3”

Projekt realizowany ze środków PFRON w ramach zadań zleczanych (...) – Konkurs 1/2024 pn. „Wspieramy aktywność”. Okres realizacji: 1 lutego 2025 r. – 31 stycznia 2026 r.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Projekt realizowany w partnerstwie z Oddziałem Łódzkim Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Skierowany jest do 150 osób niepełnosprawnych, chorych na stwardnienie rozsiane, z terenu województw: dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, łódzkiego, mazowieckiego, podlaskiego, pomorskiego, świętokrzyskiego, zachodniopomorskiego. Głównym celem projektu jest zwiększenie aktywności kulturalnej i rozwój artystyczny osób z niepełnosprawnością fizyczną, chorujących na stwardnienie rozsiane. Cel zostanie osiągnięty poprzez realizację sześciu imprez tematycznych (trzy imprezy zrealizuje Oddział Warszawski PTSR i trzy imprezy zorganizuje Oddział w Łodzi PTSR) z zakresu malarstwa, rękodzieła artystycznego, poezji i wytworzenie przez uczestników autorskich dzieł oraz ich prezentacja w formie albumu okolicznościowego.

Osoba zainteresowana może być uczestnikiem tylko jednego warsztatu realizowanego przez OW PTSR oraz OŁ PTSR.

Przewidywane terminy imprez realizowanych przez OWPTSR

- druga połowa kwietnia 2025 r. – warsztat rękodzielniczy (woj. podkarpackie) – zrealizowany;
- druga połowa sierpnia 2025 r. – warsztat malarski (woj. warmińsko-mazurskie lub podlaskie);
- druga połowa października 2025 r. – warsztat poetycki (woj. małopolskie).

Opłata jednorazowa za udział w warsztatach wyjazdowych wynosi – 200,00 zł.

Zapisy przyjmujemy od 8 kwietnia 2025 r. Ilość miejsc ograniczona z uwagi na konieczność zapewnienia uczestnictwa w pojedynczej imprezie osób z co najmniej 4 różnych województw.

Osoba, która zgłosi chęć udziału, będzie zobowiązana dostarczyć do biura OW PTSR wypełnioną kartę zgłoszeniową wraz z oświadczeniami RODO oraz ważnym orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem równoważnym.

Co się wydarzyło

Warsztaty rękodzielnicze w ramach projektu „Artystyczne dusze ludzie z pasją 3”

W dniach 22–28 kwietnia odbyły się wyjazdowe warsztaty rękodzielnicze w Polańczyku. Uczestniczyło w nich 24 beneficjentów projektu „Artystyczne dusze ludzie z pasją 3”, współfinansowanego ze środków PFRON. Uczestnikami były osoby z terenu województw: świętokrzyskiego, łódzkiego, podlaskiego, mazowieckiego.

W trakcie warsztatów odbyły się zajęcia rękodzielnicze prowadzone przez absolwentkę ASP Małgorzatę Dunajczyk oraz zajęcia relaksacji prowadzone przez Arkadiusza Gołygowskiego. Uczestnicy, przy wykorzystaniu zakupionych materiałów, wykonywali ręcznie robione łapacze snów i makramy. Ponadto udało się zawiedzić Muzeum Bojków oraz Muzeum Przyrodnicze.

W trakcie wyjazdu wsparcie dla uczestników świadczyło dwóch wolontariuszy.

Rejsy statkiem do Serocka

OW PTSR zakupił bilety na pięć terminów rejsów statkiem z Warszawy Żerań (przez kanał Żerański i Jezioro Zegrzyńskie) do Serocka i z powrotem. Koszt biletu wynosił 16 zł.

Łącznie we wszystkich rejsach wzięło udział 60 osób.

Co przed nami

Projekt: „Artystyczne dusze – ludzie z pasją 3”

Informujemy, że drugi warsztat artystyczny w ramach projektu „Artystyczne dusze – ludzie z pasją 3”, współfinansowanego ze środków PFRON, zaplanowany został w dniach 25–31.08.2025 r. w województwie podlaskim. Tematem przewodnim warsztatów będzie malarstwo.

Warunki udziału w projekcie:

- posiadanie ważnego orzeczenia o stopniu niepełności lub orzeczenia równoważnego;
- wypełnienie dokumentów rekrutacyjnych do projektu (karta zgłoszeniowa, oświadczenie RODO);
- uczestnik projektu może wziąć udział tylko w jednym warsztacie realizowanym przez Oddział Warszawski PTSR oraz Oddział Łódzki PTSR. W ramach projektu zaplanowane jest sześć warsztatów, z czego trzy realizuje OW PTSR i trzy OŁ PTSR.

Projekt „Perspektywa na pracę”

Informujemy, że w dniach od 26.07.2025 r. (sobota) do 31.07.2025 r. (czwartek) dla uczestników projektu „Perspektywa na pracę” odbędą się wyjazdowe warsztaty aktywizacji zawodowej i społecznej w Giżycku. Koszt całkowity za udział w warsztatach wynosi 150,00 zł.

Prowadzącymi będą m.in. coach/trener p. Marta Suska oraz specjalista fizjoterapii.

Osoby zainteresowane udziałem tj. uczestników projektu „Perspektywa na pracę” **prosimy o kontakt telefoniczny z biurem OW PTSR – 22 831-00-76.**

Koncerty Jazzowe w Mazowieckim Instytucie Kultury

Z przyjemnością informujemy, że wkrótce (dzięki uprzejmości Mazowieckiego Instytutu Kultury) rozpoczniemy cykl koncertów muzyki rozrywkowej w ramach projektu MIK „Swing Club”. Prosimy o śledzenie informacji o dostępnych terminach koncertów.

Udział w koncertach tradycyjnie – bezpłatny!

Ilość miejsc ograniczona!

OW PTSR na Facebooku

Przypominamy – Jesteśmy na Facebooku! Link do profilu naszego Stowarzyszenia – <https://www.facebook.com/Polskie-Towarzystwo-Stwardnienia-Rozsianego-PTSR-oddzia%C5%82-warszawski-109637328431525/>

Można również nas znaleźć wpisując w okienku „szukaj”: PTSR Oddział Warszawski.

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

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

Składki członkowskie

Przypominamy Państwu o terminowym opłacaniu składek członkowskich. W 2024 r. i 2025 r. wysokość składki wynosi 60,00 zł.

Członków Stowarzyszenia posiadających zaległości w opłacie składki członkowskiej prosimy o pilne uregulowanie.

Redaguje zespół: Katarzyna Czarnecka (red., rys.),
Monika Staniec, Katarzyna Sadłowska,
Sylvia 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