

Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób  
z Zaburzeniami Psychicznymi  
„POMOST”

# MAZOWIECKI PORADNIK i INFORMATOR

Jak radzić sobie z kryzysem,  
znaleźć wsparcie  
i poszerzać swoje możliwości



Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa  
Mazowieckiego

Warszawa, 2018

*Publikacja została przygotowana przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz profesjonalistów z programów wsparcia środowiskowego.*

Szanowni Państwo,

Zachęcamy do lektury drugiej edycji Poradnika/Informatora. Dzieli się on na dwie części. Pierwsza to **Poradnik** - znajdziecie w nim Państwo relacje osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz ich wskazówki jak sobie z nim radzić. Druga część publikacji to **Informator** – dotyczy on województwa Mazowieckiego. Zawiera użyteczne informacje dotyczące możliwości otrzymania wsparcia a także poszukiwania pracy, obrony własnych praw, rozwijania zainteresowań i podnoszenia kwalifikacji.

Część I – PORADNIK ..... 3

Część II – INFORMATOR ..... 25

*W publikacji znajdziecie Państwo praktyczne porady dotyczące radzenia sobie z kryzysem psychicznym.*

*Pochodzą one od osób, które doświadczyły w przeszłości podobnych trudności.*

*W drugiej części zamieszczono dane adresowe placówek i organizacji udzielających pomocy osobom chorującym psychicznie na terenie Mazowsza. Znajdują się tam również przydatne adresy stron internetowych, tytuły filmów i książek wspierających proces zdrowienia.*

*Mamy nadzieję, że **Poradnik/Informator** pomoże Wam w prowadzeniu dobrego, satysfakcjonującego życia!*

# PORADNIK



## **O radzeniu sobie z trudnościami i zdrowieniu – relacje osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego**

### ***Jacek***

*„Schizofrenia to nie wyrok. Chorując można cieszyć się życiem, pracować, założyć rodzinę. Przekaz kierowany do chorujących psychicznie i ich najbliższych zebrany na podstawie doświadczenia własnego i spostrzeżeń najbliższej rodziny.”*

W naszym społeczeństwie jest tendencja do ukrywania schorzeń psychicznych do tego stopnia, że ludzie nie wiedzą, na czym polega choroba, gdzie szukać pomocy. Z tego powodu chorzy trafiają na leczenie zbyt późno, czasem dopiero wtedy, gdy np. usiłują zrobić sobie krzywdę. Ja i moja rodzina również nie wiedzieliśmy co się dzieje i gdzie się udać po pomoc. Po pierwszych latach walki z chorobą postanowiliśmy o sprawie poinformować najbliższe otoczenie, były to jednak osoby zaufane, z grona rodziny i przyjaciół. Myślę, że każdy chorujący powinien ocenić we własnym zakresie komu można opowiedzieć o objawach, leczeniu i trudnościach jakie towarzyszą chorobie.

### **Moje doświadczenia z chorobą**

Schizofrenia to trudna w leczeniu choroba przewlekła. Jednak nie może się załamywać ani chorujący ani jego rodzina, która w pierwszej kolejności powinna udzielać mu wsparcia. Ważne, żeby jak najszybciej osoba, którą dotknęła choroba trafiła do lekarza psychiatry, który postawi właściwą diagnozę i rozpocznie proces leczenia. Czasem choroba rozwija się powoli i podstępnie nawet przez kilka lat, w innym przypadku rozwija się dość szybko, np. u mnie na przestrzeni jednego roku kalendarzowego. Początkowo bywałem rozdrażniony bez powodu, przygnębiony, zacząłem obawiać się otoczenia, opuszczałem zajęcia na uczelni. Po jakimś czasie zamykałem się w pokoju, nie chciałem oglądać nikogo, nawet najbliższej rodziny. Rodzina nie miała świadomości, że jestem chory, odbierała moje zachowanie jako wynikające z trudnego wieku okresu dojrzewania. Tymczasem objawy choroby narastały, zacząłem słyszeć głosy kierowane do mnie np. z telewizora. Słyszałem, jak sąsiedzi z różnych pięter mojego bloku przez całą noc rozmawiali na mój temat. Głosy były bardzo wiarygodne, brzmiały dokładnie tak jak w rzeczywistości. Czasem denerwowały mnie, czasem były zabawne. Często słyszałem dzwonki do drzwi, których nie było. Czułem się napromieniowany. Przez kilka miesięcy miałem kłopoty ze snem. Najczęściej były to drzemki

nad ranem wynikające ze zmęczenia. Żyłem jakby w dwóch światach, rzeczywistym i urojonym, a granica między nimi była płynna. W pewnym momencie moje odczucia zacząłem głośno komentować. Wtedy rodzina miała szansę stwierdzić, że potrzebuję pomocy specjalisty. Po tych doświadczeniach wiem jak ważna jest rola najbliższych żeby choremu udzielić szybko fachowej pomocy. Chory nie ma świadomości, co się z nim dzieje, zmiany chorobowe może zauważyć rodzina, która jak najszybciej powinna chorego skontaktować z lekarzem psychiatrą.

### **Proces leczenia**

Pod kierunkiem lekarza psychiatry rozpoczyna się proces dobierania leków odpowiednich dla objawów, które towarzyszą chorobie. Dobór leków może być trudny i długotrwały. Nie każdy neuroleptyk eliminuje skutecznie wszystkie objawy choroby w każdym przypadku (każdy przypadek jest inny, różne osoby inaczej reagują na działanie leków). Istotne są też działania uboczne leków, np. niepokój wewnętrzny, drętwienia mięśni. W moim przypadku bywało to przyczyną zmiany leków. Tak więc dobór może trwać długo, warto jednak zachować spokój, zaufać lekarzowi bo w końcu lek zostanie odpowiednio dobrany. Moim zdaniem sprawne dobranie leków zapewnia jedynie pobyt w szpitalu, gdzie jest stały kontakt między personelem medycznym i chorującymi oraz możliwość bezpośredniego obserwowania reakcji na podane chorym leki.

Kolejną ważną sprawą jest regularne przyjmowanie leków w dawce zalecanej przez lekarza. Musimy pamiętać, że mamy do czynienia z poważną, przewlekłą chorobą. Wszystkie własne pomysły odnośnie zmiany leku czy dawki musimy obowiązkowo uzgadniać z lekarzem prowadzącym. Może się zdarzyć, że relacje między chorującym i lekarzem układają się nie najlepiej. Lekarze to też tylko ludzie, którzy w tym przypadku zajmują się leczeniem trudnej choroby. Wtedy warto pomyśleć o zmianie lekarza. Podkreślam jednak, że choroba ta wymaga stałej opieki lekarza psychiatry.

W moim przypadku po rozmowie ze mną i decyzji o skierowaniu na oddział szpitalny Pani Ordynator przeprowadziła rozmowę (wywiad) z rodziną. W rozmowie poinformowała o chorobie, sposobie leczenia i ewentualnej literaturze, którą można przestudiować aby zrozumieć i skutecznie pomagać chorującemu. Rodzina i chorujący powinni skorzystać z psychoedukacji, jeżeli taka prowadzona jest na oddziale szpitalnym. Przybliży to temat leczenia schizofrenii, pozwoli zrozumieć co dzieje się z chorującym, uświadomi jak ważne jest wsparcie ze strony rodziny

i jak tego wsparcia udzielać. Równolegle z podawaniem dobrze dobranych leków osoba chorująca powinna pozostawać w kontakcie z psychologiem. Dobrze gdyby był to psycholog z doświadczeniem w pracy z chorującymi na psychozy. W moim przypadku, szczególnie w walce z lękiem, bardzo pomocna okazała się własna terapia z psychologiem metodą poznawczo-behawioralną. Polega ona na walce ze sprawami powodującymi lęk przez poznanie i sprostanie im. Podawane leki stopniowo usuwają objawy choroby, często jednak w mniejszym lub większym zakresie pozostaje lęk trudny do wyobrażenia dla osób zdrowych. Dobry psycholog potrafi wytłumaczyć osobie chorującej kiedy jej lęk jest nieuzasadniony, może doradzić w jaki sposób zwalczać ten lęk w zależności od sytuacji np. przez jej analizę na wizycie terapeutycznej. Sprawa walki z lękiem jest obok przyjmowanych leków moim zdaniem (tak było i jest w moim przypadku), najważniejszą rzeczą. Stały kontakt z psychologiem jest istotny, ponieważ chory napotyka często na zdarzenia potęgujące u niego lęk i narastające do rangi problemu. Dopiero przeanalizowanie takiego zdarzenia z osobą przygotowaną odpowiednio, a taką osobą jest psycholog, daje choremu poczucie rozwiązania sprawy, dystansu do niej i spokoju. W żadnym przypadku rodzina nie zastąpi psychologa.

### **Powrót do dobrego życia**

Przy regularnym przyjmowaniu leków i korzystaniu z pomocy psychologa chorujący czują się na tyle dobrze, że mogą myśleć o podjęciu pracy, która jest najlepszą formą terapii. Moim zdaniem powinna to być praca w dobrej atmosferze i nie bardzo stresująca. Osoby po kryzysie psychicznym mogą pracować równie wydajnie jak osoby zdrowe pod warunkiem właściwie dobranego miejsca pracy. Pracowałem w kilku miejscach ale dopiero czwarta z kolei praca okazała się tą właściwą, przełożonemu mogłem powiedzieć o chorobie. Dzięki niej udało się przełamać lęk i opanować trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, co jest istotne podczas wykonywania obowiązków w pracy. Udało mi się to osiągnąć w dużej mierze dzięki przychylnemu otoczeniu. Przełożeni wiedzieli o mojej chorobie, starali się wspierać mnie w początkowym okresie i w miarę możliwości chronić przed sytuacjami stresującymi. Jednocześnie wzmocniłem się psychicznie na tyle, że lęk towarzyszący chorobie stał się mniej uciążliwy. Ostatecznie ja mogłem pracować, zyskałem duże doświadczenie i wiedzę praktyczną dotyczącą funkcjonowania firmy oraz obsługi komputera a pracodawca wartościowego pracownika z refundowanym przez PFRON wynagrodzeniem. W pracy bardziej istotne sprawy notowałem i w miarę możliwości załatwiałem wszystko na bieżąco.

Nic nie zostawało na ostatnią chwilę i tak robię do dziś. W okresie pracy wśród ludzi zdrowych pozostawałem jednak pod opiekę profesjonalnego psychologa, który na każdą moją prośbę przyjmował mnie na wizytę terapeutyczną. Podczas rozmów na wizytach były rozładowywane napięcia związane ze zdarzeniami w pracy i to w dużej mierze przyczyniło się do pozostania w stosunku pracy przez kilka lat. Oczywiście leki brałem regularnie w dawce uzgodnionej z lekarzem.

Moim zdaniem, podejmując pracę, trzeba informować pracodawcę o fakcie choroby, gdyż z chorobą obok działań ubocznych leków i lęku wiążą się pewne, niewielkie ograniczenia (np. niemożność pracy w nocy, praca w przedłużającym się stresie, siedmiogodzinny dzień pracy, dłuższy urlop). Jednocześnie z zatrudnienia osoby niepełnosprawnej wynikają korzyści dla pracodawcy (m.in. refundacja wynagrodzenia przez PFRON), które rekompensują ewentualne niedogodności.

Może się zdarzyć, że proces zdrowienia przedłuża się i chorujący mimo wszystko nie jest w stanie podjąć pracy. Wówczas warto skorzystać z oferty lokalnych placówek wsparcia, tj.: Warsztatów Terapii Zajęciowej czy Środowiskowych Domów Samopomocy. Chodzi o to żeby uniknąć sytuacji, kiedy osoba chorująca izoluje się w domu, czasem przez wiele lat, bo nie skorzystała z oferty tego typu placówki. Lokalne placówki wsparcia dają możliwości samorealizacji w ramach terapii w nowych okolicznościach. Pozwala to odkrywać w sobie nowe zainteresowania i możliwości. Dzięki wspólnym działaniom i aktywnościom społecznym uczestnicy zyskują satysfakcjonujące ich efekty, nawiązują przyjaźnie, czują się potrzebni, realizują się twórczo, itp. W placówce wsparcia można też otrzymać różne aktualne informacje przydatne osobom chorującym, m.in. do czego uprawnienia i jak załatwić orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Orzeczenie to jest aktualnie podstawą do korzystania z różnego rodzaju świadczeń dodatkowych.

Dużym problemem w trakcie leczenia bywa przyrost masy ciała, co jest głównie wynikiem mniejszej aktywności związanej z przyjmowaniem neuroleptyków. Na początku leczenia moja nadwaga sięgnęła 20 kg. Zacząłem chodzić regularnie na basen i biegać. Dzięki temu waga wróciła do normy. Sport okazał się również doskonałą formą relaksu.



Poza leczeniem się i pracą ważne są kontakty z innymi ludźmi i różne formy aktywności. W moim otoczeniu istotne miejsce zajmują koledzy i koleżanki, którzy znają moją sytuację i którzy udzielają mi wsparcia na co dzień (wspólne wyjścia, wyjazdy, dyskusje). Istotnym wsparciem dla osób chorujących psychicznie są też inne osoby chorujące, mające podobne problemy. Było to jednym z powodów powstania w 2013 roku Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP – organizacji samopomocowej użytkowników psychiatrii.

Angażując się w działania TROPu mam szeroki kontakt z innymi chorującymi. Odbywamy m.in. wewnętrzne spotkania samopomocowe. W trakcie rozmów na tych spotkaniach wymieniamy swoje doświadczenia jak radzić sobie z objawami choroby. Udzielamy sobie praktycznych wskazówek, dzięki czemu możemy modyfikować własne postępowanie. Rozmowy te są interesujące, bo płyną od ekspertów przez doświadczenie. Wśród innych chorujących mam poczucie, że jestem w pełni właściwie rozumiany. Wsparcie przez rozmowę z innymi chorującymi przynosi ulgę, uświadamia, że nie tylko ja znalazłem się w tej trudnej sytuacji, że nie tylko ja mam problemy tego rodzaju. Tak pomagamy sobie wzajemnie. Czasem okazuje się, że inni są w znacznie trudniejszej, złożonej sytuacji rodzinnej lub mimo wysiłków lekarzy nie udaje się dobrać im właściwych leków.

Jednocześnie wszystkie osoby po kryzysie, z którymi współpracuję w Grupie Wsparcia TROP, są przekonane, że umieją i powinny pomagać oraz że ich pomoc jest właściwie odbierana. Potwierdzają to działania Doradców Telefonicznych TROPu / ekspertów przez doświadczenie. Rolę Doradców pełnią osoby chorujące, które dyżurując przy telefonie udzielają wsparcia emocjonalnego oraz informacyjnego innym chorującym. Oceniam, że w tym przypadku Doradcy Telefoniczni TROPu udzielają istotnych wskazówek osobom opuszczającym oddziały psychiatryczne, w zakresie jak radzić sobie w tej nowej trudnej sytuacji. Doradcy Telefoniczni Grupy Wsparcia TROP dyżurują **od poniedziałku do czwartku, w godzinach od 16.30 do 19.00** pod numerem: **22 614 16 49**.

# *Agnieszka*

## **Moja walka z chorobą**

Leczę się od 1994. Tyle lat chorowania pozwoliło powoli obserwować siebie, swoje kryzysy i walkę z chorobą. Odkryłam wiele sposobów, jakimi radzę sobie z objawami i utrzymaniem obecnej remisji.

Pomogli mi profesjonaliści, odpowiednie dobranie leków, rodzina, znajomi, inni chorzy, moja praca nad sobą.

Początki mojego leczenia były trudne. Nowa sytuacja przerażała moich rodziców i mnie. Mogliśmy liczyć jedynie na wzajemne wsparcie i lekarza psychiatrę. Niewiele wiedzieliśmy o chorobach psychicznych. Po drugiej hospitalizacji trafiłam do klubu pacjenta. Zadaniem takich klubów jest przygotowanie osoby po wyjściu ze szpitala do powrotu do jej środowiska. Klub, do którego trafiłam pozwolił mi „stanąć na nogi”. Zaczęłam także chodzić do psychologa.

Ważne jest prawidłowe ustawienie leków, ale także wsparcie psychologa w walce z chorobą. Spotkałam na mojej drodze różnych profesjonalistów. Jednak najlepiej czułam się wobec tych, z którymi moja relacja była partnerska, którzy mnie szanowali, akceptowali i brali pod uwagę moje spostrzeżenia na temat mojej choroby i problemów. Wiele razy wiedzieli jak mi pomóc. Nie mówili jednak, że wiedzą wszystko, a gdy nie wiedzieli, to szukali za mną wspólnie rozwiązania problemu. Dzięki psychologowi poznałam termin higiena psychiczna. Uczę się ją stosować w swoim życiu.

W klubie poznałam inne osoby chorujące psychicznie. Te znajomości trwają do dziś. Myślę, że są one bardzo cenne. Wspólnie dzielimy się własnymi doświadczeniami w walce z chorobą, sposobami zdrowienia. Dzięki innym osobom chorym nie czuję się sam i bezradna. Jest to dla mnie wszystko budujące i bardzo cenne. Otrzymuję także zrozumienie i akceptację. Wiem, że jestem rozumiana i akceptowana. W klubie brałam udział w wielu zajęciach, co pomogło mi poznać siebie i iść w kierunku zdrowienia. Odkryłam swoje zainteresowania i możliwości.

W walce z chorobą pomógł mi też udział w Grupie Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP. Grupa stara się przeciwdziałać stygmatyzacji skierowanej do osób chorych psychicznie oraz kształtować pozytywny obraz osoby chorej psychicznie w społeczeństwie. Dzięki udziałowi w grupie czuję się potrzebna. Moja choroba psychiczna nie marnuje się, tylko staje się zasobem, którym mogę podzielić się z innymi.

Dużym wsparciem jest dla mnie moja mama, z którą rozmawiam czasami o moich problemach. Jako osoba zdrowa ma obiektywne patrzenie na moją chorobę i problemy. Wie jak realnie patrzeć na świat. Wraz z moim tatą chodzili oboje na psychoedukację. Moja mama przeczytała wiele książek psychologicznych. To wszystko przybliżyło im trudny temat choroby psychicznej i pomogło zrozumieć mnie i moją chorobę.

W walce z chorobą i kontynuacją zdrowienia pomagają mi także osoby zdrowe. Ich akceptacja, zrozumienie i zdrowe podejście do życia.

Ważnym elementem jest także praca nad sobą. Pracuję nad sobą, walczę z objawami, idę drogą zdrowienia, bo wierzę w to, że dam radę przekazali mi profesjonaliści i bliscy. Dbam o higienę psychiczną. Staram się rozwiązywać problemy, by te nie kumulowały się. Relaksuje się. Robię tak, bo stres powoduje u mnie nawrót choroby. Mam swoje akumulatory, gdzie nabieram siły. Staram się uprawiać sport, spać minimum 8 godzin, rozwijać swoje zainteresowania i zasoby, by jak najmniej miejsca zajmowała w moim życiu choroba. Dbam o relacje z innymi ludźmi, to często lek na poranienia i samotność.

Staram się radzić sobie z objawami choroby. Staram się zajmować chwilą terażniejszą, życiem, wypełniać swoje obowiązki i rozwijać zainteresowania.

Myślę, że każda osoba chora psychicznie może w miarę swoich możliwości pracować, pomagać innym a także cieszyć się życiem. Odnaleźć własne sposoby na radzenie sobie z chorobą. Mi pomagają w walce z chorobą psychiczną właśnie te sposoby, o których napisałam.

## *Krzysztof*

Mam na imię Krzysztof. Skończyłem 50 lat i choruję na schizofrenię paranoidalną. Moja choroba trwa od 2001 roku. Najgorszy kryzys minął i mam nadzieję, że to pierwszy i ostatni raz. Choć nigdy do końca nie mam pewności. Byłem niemalże zagubionym dzieckiem, bo nieraz takie są skutki chorób psychicznych. Właściwie z dnia na dzień objawy choroby były nagłe i z ogromnymi skutkami. Lęk, strach, omamy. Płacz oraz myśli, które nie dawały zasnąć, ogromny ból głowy. Nieprzespane noce i papieros za papierosem. Próba samobójcza i cud, że nie zabiłem samego siebie. Przeróżające co piszę, ale tak było. Choroba i umysł całkowicie poplątany, niezdolny do zdrowego myślenia - odbierania otoczenia i zdrowych bodźców.

Po trzech pobytach w szpitalu psychiatrycznym leki zostały ustalone i dopasowane. To dzięki nim mam dobre samopoczucie, czuję stabilizację i zdrowo myślę. Choć nieraz przychodzą gorsze dni to staram się brać dawki leku jakie mi przepisał lekarz. Uważam, że odpowiednio dobrane i dopasowane leki do chorobybrane systematycznie mogą spowodować lepsze samopoczucie oraz w mniejszym bądź większym stopniu zdrowienie. Obecnie biorę trzy rodzaje leków. W większej dawce - dwa na noc i jeden doraźnie. Ważną rzeczą jest systematyczne chodzenie do lekarza psychiatry, mówienie o objawach i samopoczuciu - co będzie procentować w procesie leczenia choroby. Musimy pamiętać zawsze, że leki, których używamy muszą się wchłonąć i mają stopniowe działanie. Nie ulegajmy pokusie, że 2 czy 3 dni gorsze muszą powodować zmianę leków. Trzeba cierpliwości alby leki zaczęły dobrze działać.

Po całkowitym rozpadzie małżeństwa i niemal powrocie do choroby trafiłem do Środowiskowego Domu Samopomocy dzięki pracownikom Ośrodka Pomocy Społecznej, za co jestem im wdzięczny. Miałem tam opiekę psychologa i zajęcia, które powoli pomagały mi we wracaniu do zdrowia. Taki ośrodek pozwala na relację z innymi chorymi, ale też uczy pewnej systematyczności i poczucia obowiązku. Będąc tam spędziłem wiele godzin na rozmowach z psychologiem, na wyjaśnianiu zagadek umysłu i zdrowego myślenia na przyszłość. Chodzenie do ośrodka pozwoliło mi nawiązać nowe znajomości i obrać nowy kierunek życia.

Motywuujące było to, że spotkałem fajnych ludzi, o otwartym sercu i o trzeźwym myśleniu, elastycznych i rozumiejących choroby. Pozwoliło mi to rozwinąć skrzydła. Zacząłem tworzyć obrazy, prace świąteczne. Włączyłem się też w działalność Grupy TROP. Teraz wiem, że mam szacunek i wartość u ludzi i przyjaciół, co procentuje nadzieją na lepsze życie, chociaż droga jest wyboista i daleka.



Takie placówki wsparcia jak Środowiskowy Dom Samopomocy, Warsztat Terapii Zawodowej, Ośrodek Wsparcia albo grupy samopomocowe mogą wspomagać dobry proces zdrowienia, powrotu do tego co było kiedyś, dobrego i otwartego pobytu w społeczeństwie. Moja rada to nie siedzieć w domu wśród czterech ścian, nie myśleć w kółko o tym samym, nie użalać się nad sobą. Takie rzeczy to nie zdrowienie i powrót do rzeczywistości.

Poza ośrodkiem wśród przyjaciół i sąsiadów panuje rozumienie mojej choroby, co powoduje, że nie jestem stygmatyzowany lub odtrącony a wręcz przeciwnie. Ja staram się być zawsze zmobilizowany i otwarty - co procentuje w relacjach z innymi ludźmi. To ogromna praca nad sobą. Kiedy umysł próbuje spłatać mi psikusa wtedy zaczynam działać. Wymyślam pracę, snuję plany na przyszłość, oglądam tv, słucham radia i staram się wtedy skupić. Powoli wszystko wraca do normy. Już nie mam lęku przed ludźmi, jak w chorobie i złych doświadczeniach z przeszłości. Mówię sobie: i tak nie mam wpływu na sytuację, która może się wydarzyć. W każdej sytuacji napięcie staram się rozładować żartem i śmiechem, uwierzcie - to pomaga.

Moje rady dla chorych to: otwarcie, uśmiech, małe kroki w codziennych obowiązkach i relacjach międzyludzkich. To życie puka do naszych drzwi i mówi „chodź ze mną czy jesteś chory czy zdrowy. Jesteś mi potrzebny. Kochani, to my chorzy nieraz sami siebie straszymy i zamykamy się. Człowiek jest istotą społeczną, nie może sam istnieć w społeczeństwie, od tego zależy nasze życie, nadzieja i pragnienia. Jest potrzebny innym, w ten sposób się dowartościowuje i spełnia. Polegajcie na sobie - że możecie i macie potencjał. Potrzebna wam jest iskra by rozpałi i pobudzić do istnienia wasz umysł i ciało. Błędy są zawsze, lecz tylko my możemy naprawić je wiarą w siebie i działaniem.

Nie jestem psychologiem ani też psychiatrą, ale fachowcem swego życia i choroby, bólu i cierpienia oraz powrotu z drugiej strony lustra. Wy wszyscy jesteście bogaci w piękno miłości i współczucia.

Dla tych, tak jak ja, co są chorzy, powiem tylko jedno: żeby się nie poddawali. Broń Boże się poddać! Bo jak się poddaje człowiek cały czas, to cofa się do tyłu. A jeżeli się człowiek stara, nie poddaje się, to idzie do przodu. I dla tych wszystkich chorych życzę, żeby szli do przodu.

## ***Karolina***

### **Leki**

Chciałabym Ci opowiedzieć o leczeniu farmakologicznym. To bardzo ważny punkt tego Poradnika, tak sędę.

Może właśnie byleś u lekarza psychiatry i on przepisał Ci leki? Pewnie jest Ci bardzo ciężko i nie możesz doczekać się, kiedy zaczną działać. Może minął tydzień, dwa i straciłeś już nadzieję, że leki mogą pomóc.

Lekarz powinien uprzedzić Cię, że na pierwsze efekty trzeba poczekać kilka tygodni - aż organizm nasyci się lekiem. Pełen efekt terapeutyczny jest widoczny po miesiącu - dwóch.

Z naszymi lekami to jest tak, że niestety mogą dawać skutki uboczne, na początku przyjmowania. Np. zawroty głowy, zaparcia, kołatanie serca, mogą nasilać lęki czy niepokój. Mogą powodować niezdrową radość, lub większy smutek.

Każdy reaguje na leki inaczej. Są osoby, które nie odczuwają żadnych skutków ubocznych. Są też takie, którym trzeba zmienić dawkę lub lek, bo objawy uboczne są gorsze od samej choroby. Nie piszę Ci o tym, by Cię straszyć, tylko byś wiedział, że to nie jest nstałe, a Twój lekarz potrafi znaleźć rozwiązanie.

Chcę Cię bardzo prosić, byś leki przepisane przez swojego lekarza, brał regularnie. Tylko wtedy ma to sens. Chcę Cię prosić, byś sam nie zmieniał dawek. O wszystkich wątpliwościach związanych z leczeniem i lekami, możesz porozmawiać z lekarzem. Możesz i jest to tak jakby Twój obowiązek. Bo nie ma uniwersalnych leków i uniwersalnych dawek. Tylko jeśli będziesz współpracował ze swoim lekarzem – Twoje leczenie będzie szło dobrą drogą.

Jeszcze jedną, ważną rzecz chcę Ci napisać.

Leki psychotropowe działają na objawy. I na objawy się je przepisuje. Być może lekarz rozpoznał u Ciebie depresję lub nerwicę, a na ulotce swojego leku przeczytałeś, że jest to lek na schizofrenię, i teraz jesteś przerażony, że chorujesz na schizofrenię, a lekarz Cię okłamuje. Ja brałam długie lata leki na padaczkę. Choć nie mam padaczki. Działały u mnie, jako stabilizator nastroju. Tak to właśnie jest z naszymi lekami i naszym leczeniem.

Prawda jest też taka, że każda choroba psychiczna to cierpienie. I nieważne, jak ją nazwą. Bo my, chorzy – w odczuwaniu i objawach jesteśmy podobni. Zmienia się nasilenie i kombinacja objawów. To od tego zależy, co nam przypiszą.

Nie jesteś neurotykiem, nie jesteś schizofrenikiem, nie jesteś swoją zaburzoną osobowością. Przede wszystkim jesteś człowiekiem. I zasługujesz na szacunek, pomoc i godne traktowanie. Życie nie musi boleć. Można zachorować, a mimo to, dalej kochać świat, Boga, ludzi i siebie. Choć o miłość do siebie chyba najtrudniej?

Na dobrze dobranych lekach można studiować, pracować, można rozwijać swoje zainteresowania. Można być dobrym w tym, co się robi i spełniać się.

*Teresa*

## **Jak uniknąć nawrotu**

**Klika uwag na temat sposobów unikania nawrotu.**

**W pełni świadome przyjęcie myśli, że to co niesie ze sobą choroba jest złem i nam szkodzi.**

Brzmi to jak truizm ale dla osoby chorującej wcale nie wydaje się tak oczywistym. Choroba niesie z sobą poczucie wielkiego spełnienia. Doświadczenie psychozy otwiera przed nami inny świat. Dla mnie był to świat nie tylko wielu lęków i wizji upiornych ale i świat jakiegoś wielkiego, pięknego objawienia, dochodzenia do sedna wszechrzeczy i radosnego „Eureka!”. Moment gdy dzieje się wielkie wszystko jest jak absolutne olśnienie, na które każdy podświadomie czeka, które obrysowuje życie czerwonym kółkiem i zamiast znaku zapytania stawia przy nim ogromny wykrzyknik. Jest to czas gdy granice przestają istnieć, czas zmienia znaczenie i pochłania nas wir stanów, emocji, wizji które stawiają przed niepojętą ostatecznością. Na swój sposób jest to niebywała, niepowtarzalna przygoda, przy której wrażenia z lunaparku, skoki na bandzi czy turystyczne loty na księżyc wydają się infantylną, jałową rozrywką.

Prawdą, którą trzeba zrozumieć jest przykry fakt, że ten świat może i jest ponętny i daje poczucie 'boskiej' wszechmocy ale faktycznie jest tylko tymczasową iluzją i po fazie nadreaktywności pozostawia pożogę i staje się osobistą tragedią. Każdy z moich nawrotów rozpoczął się od zatracania tej świadomości a proces zdrowienia – od powracania do niej.

## **Utrzymywanie higieny myśli**

Wiąże się z tym by rozsądnie dobierać treści, które angażują nasz umysł. Jeśli początkiem zachorowania były, tak jak w moim przypadku, rozmyślania nad tematami okultystycznymi - na czas powrotu do zdrowia – absolutna abstynencja, a następnie rozsądne dobieranie lektury, rozmówców i tego czym karmimy umysł, tak, by nie podsycać chorobotwórczych zainteresowań. Jest to oczywiście ciągła walka z sobą samym a ponieważ to czego staramy się unikać było dla naszego mózgu jak narkotyk - proces trwania w zdrowiu przypomina okres abstynencji w nałogach.

## **Dostrzeżenie sensu życia w zdrowiu**

Nobla temu kto odpowie na pytanie na czym polega sens życia! Ponieważ znalezienie na nie odpowiedzi nie jest takie łatwe - cały proces zdrowienia – budowania zaufania do świata rzeczywistego także nie jest prosty. Na początek warto odpuścić... Szukanie arcyważnych misyjnych i spełniających życie celów można odsunąć na czas gdy takowe na horyzoncie się pojawią a my będziemy wówczas solidnie stać na obu nogach. Więc w tym miejscu nieuchronnie – rada którą powtarzali mi wszyscy terapeuci – „ciesz się z małych rzeczy”. Z czasem można poszukać niszy, w której warto się realizować. Może będzie to gotowanie a może jogging. Ważne by wybrać coś co daje satysfakcję i utrzymuje myśli w trzeźwości.

## **Na koniec coś w kontekście bolesnego powrotu do świata zdrowych.**

Po każdym epizodzie zaliczałam kilkumiesięczną depresję popsychozy, która była koszmarem gorszym od samego zachorowania. Scenariusz mojej depresji był dość typowy: potrafiłam 4/5 dnia spędzić w łóżku, do tego dochodziła otyłość związana z brakiem ruchu i przyjmowaniem leków a więc i niechęć do siebie i do wychodzenia wśród ludzi. Aktywizowanie na siłę w tym okresie niewiele daje i tylko pogłębia frustrację. Był pożar, trzeba pozwolić by runo dogorywało, spopielalo i pozostawiło miejsce na zawiązanie 'nowego' życia. Czas który leczy rany lepiej od najlepszego terapeuty przynosi nowe, dobre rozwiązania i nowe perspektywy. To co jest istotne to szczerą chęć by w tym Hiobowym Łożu nie pozostać.

## **Krzysztof**

### **Mówić – nie mówić ?**

Nie jest trudno wobec znajomych czy dalszej rodziny przyznać się do zachorowania na cukrzycę, że mamy problemy z sercem, walczymy z rakiem. Rzadko kto ma odwagę po pobycie w szpitalu psychiatrycznym powiedzieć nawet przyjacielowi z ławy szkolnej : "Wiesz stary, leczyłem się w Drewnicy". Tak jak gdyby stan naszego zdrowia psychicznego, a nawet jednorazowy epizod psychiatryczny był tajemnicą, której trzeba szczególnie mocno strzec.

Ja też miałem z tym problem jak dalszej rodzinie zakomunikować o tak trudnych dla mnie doświadczeniach. Przemilczałem ten fakt, a i tak prawda wyszła na jaw w przełomowym momencie mojego życia.

Dzisiaj, jeśli jako seniora ktoś zapytałby mnie o to czy mówić o fakcie leczenia psychiatrycznego odpowiem może w sposób nie kategoriyczny. Może nie ujawniamy całej prawdy o nas przyszłemu pracodawcy, ale koniecznie poważnej kandydatce (kandydatowi) na żonę (męża), przyjacielowi. Ujawnienie naszej psychiatrycznej przeszłości ozdrowieńczo wpływa na naszą psychikę. Przestajemy coś ważnego ukrywać i przez to samo stajemy się bardziej wyluzowani.

Bo tak naprawdę co by się stało, gdyby nasz sąsiad dowiedział się, że dobrze wiemy co kryje się za bramą Drewnicy. Zresztą do połowy otwartą i to tylko ze względu na kontrolę ruchu samochodowego. Może by nas nie odrzucił, a nawet zyskalibyśmy jego sympatię. A jeśli nastawiłby się do nas wrogo to po co nam kontakty z tak oceniającym chorych psychicznie człowiekiem.

Nie ukrywając faktu przebytej choroby sami dajemy świadectwo tego, że nie jest to coś nadzwyczajnego, coś wstydlivego, a sprawa która wcale nie małej rzeszy naszych rodaków przytrafia się każdego roku. Niedawno widziałem plakat z którego wynikało, że jedna czwarta Polaków ma lub będzie miała problemy ze zdrowiem psychicznym. Dla mnie to tym bardziej świadczy o tym, że do zagadnienia zdrowia psychicznego powinniśmy się odnosić z troską i zrozumieniem. Nie ma żadnych podstaw by to był przedmiot wstydu. Zdarzyło mi się niejedną raz, że reakcja na wiadomość o moich problemach psychicznych to nie wyszydzanie, śmiech, pogarda a zrozumienie i współczucie. A jeśli ktoś myśli o mnie jak o „świrze” to ja nie chcę z taka osobnicie żadnych kontaktów. To nie jest ktoś, kogo mogę obdarzyć zaufaniem, z kim wartosię kolegować. Oczywiście, każdy decyduje sam, o tym co o sobie mówić innym. Nie ma tu ścisłych reguł. Ja jestem raczej za tym by mówić o przebytych leczeniu psychiatrycznym choćby z uwagi na to, że koszty utrzymywania tego w tajemnicy mogą być dla nas bardzo duże.



## **Wiesław**

### **Najlepszym lekarstwem dla człowieka jest drugi człowiek**

*Nie szukaj zdrowia psychicznego,  
szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie.*

Kazimierz Dąbrowski

*Moi Drodzy Bracia i Siostry w chorobie,*

*Opowiem Wam o tym, jak w 1974 roku, po pierwszym siedmiomiesięcznym pobycie na oddziale zamkniętym zmagalem się z chorobą, by powrócić do w miarę normalnego życia, stosując różne sposoby i metody, których listę Wam podsuwam z nadzieją, że znajdziecie na niej coś, co może Wam się przydać dzisiaj, kiedy opuszczacie szpital. Mam sześćdziesiąt pięć lat, a choruję od ponad czterdziestu, odwiedziłem wszystkie po kolei szpitale psychiatryczne w Warszawie i okolicy, zaliczyłem co najmniej sto mniej lub bardziej głębokich depresji i kilkanaście ostrych psychoz. I przez te czterdzieści lat chowałem moją chorobę w najgłębszej tajemnicy, bo jako napiętnowany wariat nie skończyłbym studiów, nie dostałbym porządnej pracy i w ogóle skazałbym się sam na bycie obywatelem gorszej kategorii. Takie to były czasy. Dzisiaj nie muszę i nie chcę już kryć się z moją chorobą – stała się ona w pewnym stopniu nawet sposobem na życie.*

*Zdaniem moich obecnych lekarzy i terapeutów zdałem egzamin z opanowania tej choroby ponoć z oceną bardzo dobrą, chociaż muszę zdawać ten egzamin codziennie. Wymagało to i wymaga ode mnie codziennej ciężkiej pracy nad sobą, ale pełny sukces osiągnąłem dzięki ludziom, przede wszystkim żonie, rodzinie, przyjaciołom, lekarzom, a także ludziom takim jak Wy, „współpacjentom”, sąsiadom ze szpitalnego łóżka. Czyńcie więc wszystko co w Waszej mocy, byście nigdy nie byli sami, bo najlepszym lekarzem dla człowieka jest drugi człowiek.*

## **Mój pierwszy szpital**

Do świeżo otwartego, warszawskiego szpitala na Sobieskiego przywieziono mnie w bardzo ostrej psychozie w kaftanie, karetką, a po rozwiązaniu kaftana szybko trafiłem w skórzane pasy, przywiązane do łóżka uniemożliwiające mi jakiegokolwiek ruchy. Byłem w szoku po takim transporcie i przyjęciu, a jedyną formą protestu wobec gwałtu na mojej osobie był przerażający krzyk.

Był wtedy zimny luty 1974 roku. Miałem 24 lata, byłem studentem pierwszego roku polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, trzy miesiące wcześniej ożeniłem się ze świętą kobietą, która była wtedy w ciąży i która jest ze mną po dziś dzień, podobnie jak moje dorosłe już dzisiaj dzieci - syn urodził się podczas mojej bytności na oddziale zamkniętym, (odmówiono mi przepustki, bym mógł go zobaczyć), a córka przyszła na świat dziesięć lat później, kiedy byłem w ostrej psychozie. Moim kochanym dzieciom bardzo, bardzo wiele zawdzięczam, choć moja rodzicielska miłość była tak powikłana jak moja choroba, miłość, która nie raz sprawiała im ból.

Po trzech miesiącach wyszedłem z Sobieskiego niemal jak roślina, by po kilku dniach – znowu w ostrej psychozie – trafić do kolejnego szpitala na kolejne cztery miesiące. Wyszędłem jako nieco mniej zwiędła roślina.

Przy wypisie lekarz prowadzący wystraszył żonę na amen, powiedział: będzie to dla Pani udręka przez całe życie, mąż powinien przejść na rentę, zrezygnować ze studiów i zatrudnić się w jakiejś spółdzielni inwalidów, a pani nie powinna mieć z mężem więcej dzieci, a tak w ogóle to żony w pani sytuacji najczęściej występują o rozwód już po pierwszych nawrotach, a te z pewnością będą – stwierdziła Pani doktor. No i tu akurat miała rację.

## **Pierwsze miesiące wolności – ciężki powrót**

O tych radach i receptach danych żonie przez panią doktor dowiedziałem się znacznie później, od żony. I dzięki Bogu i żonie – byłem nieświadomy wielu zagrożeń i ograniczeń i chyba dzięki temu ruszyłem – powoli, ospale i ociężale – na podbój wolnej codzienności świata normalsów, od której - po siedmiu miesiącach odsiadki w psychiatrykach - zdążyłem się skutecznie odzwyczaić. Od nowa uczyłem się wszystkiego – jak zrobić sobie jajecznicę, jak zawiązać krawat...

Mógłbym w tym miejscu udzielić Wam, moim braciom i siostram w chorobie, wielu rad. Zwłaszcza tym, którzy – tak jak ja czterdzieści lat temu – opuszczają dziś, jesienią 2015 roku, swój pierwszy w życiu psychiatryk (oby ostatni). Wolę jednak podzielić się z Wami tym, co sprawiło, że mnie samemu udało się przez piętnaście kolejnych lat uniknąć kolejnego szpitala (ale potem było tych szpitali trochę, depresji i psychoz też).

### **Moja prywatna apteczka pierwszej pomocy - czyli co pomaga prowadzić dobre życie.**

- Moja mama, która – podobnie jak żona – bardzo często odwiedzała mnie w szpitalach, z taktem, empatią i miłością zawsze była blisko, choć mieszkaliśmy na drugim końcu miasta (a telefonów i komórek wtedy nie mieliśmy). Odwiedzali mnie również brat i siostra, a także wielu znajomych i przyjaciół, a w późniejszych latach również dzieci.

- Leki, choć przymulały mnie ostro, brałem je równo w przepisanych dawkach i z zegarkiem w rękę. Tyłem po nich, wypadały mi włosy, pękały paznokcie, ale nie było innego wyjścia (dziś mamy leki kolejnej już generacji, więc nie musisz się już tak obawiać).

- Pilnowałem regularności wizyt w studenckiej PZP (Poradni Zdrowia Psychicznego).

- Alkoholu i tym podobnym „nadużywek”, których byłem znanym koneserem, zacząłem unikać jak ognia. I tak jest do dziś.

- Stanowczo odrzuciłem rentę i pracę w spółdzielni inwalidów (do wyboru miałem klejenie kopert, robienie szczotek itp.).

- Jak kamikadze zacząłem ciężki powrót na uniwersytet, chociaż z trudem potrafiłem przeczytać i zrozumieć *Odę do młodości*, a na zajęciach z logiki (nie kumałem o czym się mówi) odsypiałem bezsenne, depresyjne noce.

- Zmuszałem się do drobnych czynności domowych, jak choćby ślanie łóżka, w którym najchętniej spędzałbym całe noce i dni.

- Nie odpuszczałem zabiegów higienicznych, choć były dla mnie męką. Każdy ruch szczoteczką do zębów był dla mnie katorgą.

- Mimo trudności ze rozumieniem tekstu, przynajmniej dwie, trzy godziny dziennie poświęcałem na czytanie wybranych, szczególnie trudnych, ale ważnych dla mnie tekstów i uczyłem się na pamięć krótkich wierszy Jesienina i Sępa-Sarzyńskiego.



- Staralem się nie opuszczać żadnych zajęć na uczelni, również wykładów, które nie były wtedy obowiązkowe.
- Z trudem, ale i z nadzieją podtrzymywałem kontakty z rodzicami oraz rodzeństwem.
- Staralem się podtrzymywać kontakty z przyjaciółmi i znajomymi, chociaż paraliżował mnie często lęk przed ludźmi.
- Próbowałem – a szło mi ciężko - pomagać żonie w pielęgnacji naszego niemowlaka. Mocno przytępione uczucia paraliżowały często moją miłość do syna.
- Odważyłem się robić pierwsze domowe zakupy (przynosząc często nie to, co trzeba).
- Zacząłem prowadzić dziennik i dbać o regularne wpisy – taka terapia dla myśli i emocji (w zmienionej formie prowadzę go do dziś).
- Mimo ociężałości i niechęci, za usilnymi namowami żony, dałem się powoli zaciągać do kina i teatru.
- Zacząłem czytać moich nowych guru: Antoni Kępiński (zwłaszcza *Melancholia*), Kazimierz Dąbrowski (świeżo wydany *Trud istnienia*) i oczywiście, *Psychiatria kliniczna* Tadeusza Bilikiewicza - bo postanowiłem zrozumieć, co się ze mną tak naprawdę dzieje i co ja mogę dla siebie zrobić.
- Biblię czytałem codziennie – z obowiązku, jako filolog zainteresowany średniowieczem, ale co raz częściej z potrzeby ducha. Później, niejednokrotnie wiara (też tak zwichrowana jak moja choroba) dawała mi ogromne wsparcie.
- Zacząłem robić codzienny wieczorny „psychiczny” rachunek sumienia – w jakiej sytuacji uległem chorobie i kiedy ją przemogłem. Za każdy „plus” nagradzałem siebie gryzem czekolady, choć unikałem jej, bo ciągle tyłem po prochach.
- Zacząłem stawiać sobie co rano jakieś mniejsze i większe zadania (od umycia wanny aż po gruntowne porządki w piwnicy).
- Po kilku miesiącach, na zajęciach na uczelni po raz pierwszy zacząłem zabierać głos. Pocilem się i czerwieniłem, ale krok po kroku było coraz lepiej. Odzyskiwałem ważną dla mnie intelektualno-emocjonalną przestrzeń.
- Powróciłem po latach do rysunku, który za młodu bardzo lubiłem. Rysowałem tuszem i węglem głównie autoportrety (część zbioru zachowała się do dziś).

- Po latach powróciłem do swoich przykurzonych pasji muzycznych – kupiłem sprzęt i zacząłem kolekcjonować płyty z bardzo różnorodną muzyką (od ludowych kapel typu „oj dana dana” przez bluesa i rocka, przez Vivaldiego aż po Pendereckiego).

- Powróciłem do muzykowania, raczej terapeutycznego niż artystycznego – najpierw gitara, organki, różne brzęczące i pukające „przeszkadzajki”, potem doszedł fortepian, kontrabas, afrykańskie bębny, didżeridu (dwumetrowa, drewniana, warcząca trąba używana przez australijskich aborygenów)... i cały ten muzyczny magazyn zgromadzony w domu służy mi do autoterapii po dziś dzień. Czasem zapraszam do wspólnego muzykowania przyjaciół i znajomych.

- Zacząłem fotografować, co szybko stało się moją nową pasją i po roku tej zabawy, dającej mi dużo radości, miałem już szansę wzięcia udziału w zbiorowej wystawie fotograficznej, a kilka zdjęć wydrukowano mi w prasie.

- Rozpocząłem codzienną pracę z kalendarzem, zacząłem planować – co, gdzie, kiedy i o której, co ułatwiało mi prowadzenie wspomnianego wyżej „chorobowego” rachunku sumienia, który powoli stawał się nawykiem i który pozostał mi do dziś – ot takie podsumowanie, głównie uciech dnia.

- Zacząłem sam przejawiać inicjatywę w wychodzeniu z żoną na miasto.

- Wbrew sobie zacząłem „bywać” – choć często zdawało mi się, że kierowano na mnie badawcze spojrzenia, jakby mówiące „czy to ten wariat?”

- Po kilku miesiącach postanowiłem poszukać jakiejś nowej formy pomocy, bo – mimo ciepłej atmosfery domowej i coraz lepszym relacjom z przyjaciółmi – czułem się wewnętrznie bardzo samotny w mojej chorobie. Sam nie wiedziałem jakiej pomocy, jakiego wsparcia szukam, ale chyba podświadomie czułem, że potrzebny był mi kontakt z ludźmi z psychicznymi doświadczeniami jak moje. Poszedłem do studenckiej Poradni Zdrowia Psychicznego, ale niestety, oferta była skrajnie uboga, a moje próby skorzystania z niej kończyły się głębokim rozczarowaniem.

- Na wiosnę podjąłem mocne wewnętrzne zobowiązanie, że podejść do wszystkich pięciu egzaminów w nadchodzącej sesji letniej i z co najmniej dwóch egzaminów z literatury, a także zawałczę o czwórki (wtedy piątka była najwyższą oceną).

- Zacząłem dbać o swój wygląd i rozpocząłem ostrą dietę, by zgubić nabyte w szpitalach ponad 20 kilogramów – i powoli czerpałem z tego wielką radość.

- Zrobiłem żeglarski patent sternika i przystąpiłem z przyjacielem, kapitanem żeglugi morskiej do budowy małego jachtu. Sprawiało mi to wielką frajdę i mobilizowało do działania. Po blisko roku, po zwodowaniu łajby poczułem nowy smak wolności, która przez miesiące szpitala i dochodzenia do siebie bardzo mi się skurczyła i zgorzkniała.

- Zdecydowałem się na poszukiwanie jakiegoś wsparcia w szpitalach psychiatrycznych i znalazłem je w oddziałowych palarniach. Wołałem o pomoc, a powoli i ja sam zacząłem pomagać moim nowym „psychiatrycznym” towarzyszkom i towarzyszom. To bardzo mi pomogło w budowaniu poczucia własnej, nowej wartości. I tak jest do dziś - lubię posiedzieć sobie w „psychiatrycznej palarni” w doborowym towarzystwie, często znacznie ciekawszym, niż to za okratowanymi szpitalnymi oknami.

- Postanowiłem poszukać dobrego psychoterapeuty, dlatego zmieniałem ich jak rękawiczki. W sumie przez blisko 15 lat psychoterapii, zaliczyłem ich kilkunastu, aż wreszcie znalazłem psychoterapeutkę, której trzymam się już od kilku lat i pewnie zostanę z nią do końca moich dni.

- Odkryłem, jak ważne jest uprawianie sportu i rekreacji – rower, pływalnia, nordic walking.

- Po latach terapii uzmysłowiłem sobie, że warunkiem trwania w remisji jest spokój, ład i harmonia, które osiągałem – przy wsparciu terapii i autoterapii – medytacją, jogą i lekturą pism, będących kanonem duchowości tao, zen itp.

- W swoim czasie odkryłem forum tacyjakja.pl, które odnalazłem po obecności na różnych podobnych forach, na które trzeba uważać, bo bywają toksyczne i mogą uczynić więcej zła niż pożytku.

- W każdym odwiedzanym przeze mnie kraju starałem się odwiedzić jako turysta najlepszą klinikę psychiatryczną (choć w Danii trafiłem na oddział zamknięty – po polskich szpitalach był on prawdziwą krainą baśni).

Dzięki pełnemu poświęcenia oddaniu mojej najukochańszej żony, wsparciu mamy, teściowej, przyjaciół, mojego psychiatry, innych chorych jak ja, udało mi się wyjść w ciągu roku z głębokiej depresji, zdać wszystkie pięć egzaminów na piątkę, uzyskać w nagrodę stypendium, znacznie poprawić lub nawiązać zerwane oraz nowe dobre relacje z ludźmi.

W kolejnych latach trafiałem jeszcze pięć razy na oddział zamknięty, kilka razy na oddział dzienny, a depresje czy psychozy nachodzą mnie do dziś, choć już coraz rzadsze i płytsze (zwłaszcza dzięki od kilku lat praktykowanej medytacji). A wtedy natychmiast sięgam do mojej „psychiatrycznej apteczki”. Ostatnio bardzo ją wzbogaciłem o Środowiskowy Dom Samopomocy Bemowo (Warszawa), prawdziwy dom dla takich jak my – dom, w którym dzięki wspaniałej opiece oddanych i serdecznych pań terapeutek zapominam o chorobie już w chwili przekroczeniu progu. To jest też Twój Dom – on gdzieś blisko czeka na Ciebie.

Mimo tych czterdziestu lat zmagania z moją ciężką chorobą psychiczną ocaliliśmy z żoną nasze małżeństwo (z pewnością żona trafi do raju, choć jest ateistką), wychowaliśmy syna i córkę, z których jesteśmy dumni, skończyliśmy studia (ja nawet robiłem doktorat – ale głęboka depresja była jednak silniejsza), niańczymy kochane wnuki, mamy stałe grono sprawdzonych bliskich przyjaciół, zacieśniliśmy więzy rodzinne, osiągnęliśmy wiele w naszych środowiskach zawodowych, jesteśmy finansowo w miarę niezależnymi, na swój sposób spełnionymi i pogodnymi dziadkami.

Z moją chorobą zdołaliśmy się – na swój szczególny sposób – nawet zaprzyjaźnić i czerpać z tego cierpienia coś, co nie niszczy a buduje. Jednak ta chorobowa skaza ciągle gdzieś tam przewija się w tle, choćby poprzez pojemnik z lekami, który przez całe te wszystkie lata leży na stole wciąż na tym samym miejscu i tylko leki są coraz nowszej generacji. I wciąż – od tamtych dni - nad biurkiem wiszą słowa wspaniałego człowieka, Kazimierza Dąbrowskiego: *Nie szukaj zdrowia psychicznego, szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie.*

Gdybym dziś, czterdzieści lat później, opuszczał pierwszy w życiu szpital, to przede wszystkim zacząłbym od uważnej lektury *Poradnika*, który właśnie trzymasz w ręku – otwiera on wiele szans (których kiedyś w ogóle nie było), trzeba tylko z niego praktycznie korzystać w solidnej i dającej radość pracy nad sobą. Dzięki naszemu *Poradnikowi* nie będziesz sam – bo najlepszym lekarzem dla człowieka jest drugi człowiek.

## XXX

To, że zachorowałeś, nie czyni Cię gorszym od innych. Masz prawo tworzyć relacje, głosować, zawrzeć związek małżeński, mieć konto w banku czy własne mieszkanie. Choroba nie pozbawiła Cię praw obywatelskich. Jedyne, co mogła Ci zabrać to radość, poczucie bezpieczeństwa, stabilny obraz siebie.

### ***Pamiętaj:***

- Choroba nie przekreśla szans na udane i satysfakcjonujące życie.
- Nie bądź sam. Szukaj wsparcia w ludziach, którzy są wokół ciebie. Trzeba tylko ich dostrzec.
- Korzystaj z pomocy medycznej. Leki i psychoterapia pomogą ci pokonać kryzys.
- Masz duże możliwości znalezienia realnego wsparcia. Sprawdź ofertę Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Klubów, Mieszkań Chronionych i programów Aktywizacji Zawodowej. Jeśli potrzebujesz pomocy w swoim miejscu zamieszkania możesz również skorzystać z domowych wizyt terapeutów dzięki programowi Specjalistycznych Usług Opiekuńczych. Zapytaj o nie w Ośrodku Pomocy Społecznej.
- Wszędzie tam otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich indywidualnych potrzeb i oczekiwań. Spotkasz życzliwych ludzi, którzy radzą sobie z problemami podobnymi do twoich.

***Nie jesteś sam!***