

Jednym Głosem dla Psychiatrii

Kwartalnik Rzecznika Praw Pacjenta poświęcony
wszystkim, którym dobro psychiatrii leży na sercu

Dr Sławomir Murawiec

Chodźmy podglądać ptaki

Czy pszczoły mogą pomagać osobom
wychodzącym z kryzysów psychicznych?

Pierwsze doświadczenia z dogoterapią
na oddziale rehabilitacji psychiatrycznej
MSW „Drewnica”

BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta

Grzegorz Błażewicz

Rzecznik Praw Pacjenta

Bartłomiej Chmielowiec

Dyrektor Generalny

Jarosław Fiks

DEPARTAMENT DO SPRAW ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dyrektor: Grzegorz Saj

Zastępca Dyrektora: Anna Panufnik-Onaszkievicz

Elżbieta Bartosiewicz

Naczelnik: Arkadiusz Warzycha

Wydział Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego I

Inspektor: Aleksandra Wencilczyk

Wydział Rzeczników Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego II

Inspektor: Sylwia Kozarzewska

Sekretariat: Magdalena Wróbel-Pawelec

Małgorzata Strowska

RZECZNICZY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

1. Województwo dolnośląskie

Danuta Rucińska

Halina Zdral

2. Województwo kujawsko-pomorskie

Sebastian Sobierajski

3. Województwo lubelskie

Justyna Dąbrowska

Magdalena Koguc

Małgorzata Kowalczyk

4. Województwo lubuskie

Krystyna Grochmalska

5. Województwo łódzkie

Małgorzata Staśkowiak

Joanna Zdanowicz

6. Województwo małopolskie

Agata Jakubowska

Małgorzata Kozieł

Maciej Zieliński

7. Województwo mazowieckie

Maria Gańczyk-Wojciechowska

Magdalena Głowacka-Ludwiczak

Katarzyna Latuszek-Pasternak

Andrzej Nawrocki

Sylwia Wasilewska

8. Województwo opolskie

Liliana Widawska-Szymków

9. Województwo podkarpackie

Dorota Bobko

10. Województwo podlaskie

Lidia Smyk

11. Województwo pomorskie

Kamila Jakóbowska

Dorota Marcinkowska

12. Województwo śląskie

Adriana Hajdarowicz

Marek Zimnal

13. Województwo warmińsko-mazurskie

Anna Bejnar

Ewa Górko

14. Województwo świętokrzyskie

Zdzisław Skuza

15. Województwo wielkopolskie

Dominika Opała

Magdalena Popiołek

Katarzyna Stępczak

Dane kontaktowe wraz z wykazem podmiotów, w których pełnią funkcję Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, znajdują Państwo na stronie Rzecznika Praw Pacjenta pod adresem:

<https://www.gov.pl/web/rpp/rzecznicy-praw-pacjenta-szpitala-psychiatrycznego>

Szanowni Czytelnicy!

Lato, wakacje, a następnie wczesna jesień to czas, gdy mamy okazję do częstego kontaktu z przyrodą. Górskie wędrówki, plażowanie nad morzem czy weekendowa wyprawa za miasto są nam bardzo potrzebne. Przyroda pozytywnie wpływa na nasze zdrowie psychiczne przez cały rok. O tym przeczytacie w aktualnym numerze naszego kwartalnika.

Na łono natury zaprasza nas dr Sławomir Murawiec, lekarz psychiatra i miłośnik obserwacji ptaków. Zaglądamy do Krakowa, gdzie pacjenci mają możliwość korzystania z uloterapii, na lawendowe łąki w Branicach oraz do Ząbek na prowadzoną tam dogoterapię. Myśleliście kiedyś o leśnych kąpielach? Takie odbywają się na urokliwym Podlasiu. Warto tam zajrzeć.

Gdy będzie Wam smutno skontaktujcie się z Fundacją Dr Clown – eksperci od śmiechoterapii rozbawią każdego. Zachęcamy Was także do zadania sobie pytania, czy **WSZYSTKO JEST OKEJ?** W numerze znajdziecie także informacje o działaniach Rzecznika Praw Pacjenta na rzecz osób w kryzysie psychicznym oraz kolejne odpowiedzi na pytania zadane przez dzieci i młodzież w cyklu „Z psychiatrią na Ty”. Zapraszam do lektury „Jednym Głosem dla Psychiatrii”. Także podczas letnio – jesiennych wędrówek po górach i dolinach!

Grzegorz Saj
Redaktor Naczelny
Jednym Głosem dla Psychiatrii



DR SŁAWOMIR MURAWIEC

CHODŹMY PODGLĄDAĆ PTAKI

Dr Sławomir Murawiec, lekarz psychiatra, psychoterapeuta, rzecznik prasowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, miłośnik obserwacji ptaków.

Rozmawia: SYLWIA KOZARZEWSKA

Przygotowując się do naszej rozmowy, wybrałam się jak zwykle na spacer do lasu. Udało mi się przez 40 minut obserwować ptaka. Pozwolił mi podglądać jak zbiera pokarm, jak grzebie w ziemi. Poczułam się po tym doświadczeniu niesamowicie lekka. Zanim jednak porozmawiamy o ptakach, chciałabym dowiedzieć się, co skłoniło Pana do podjęcia się pracy w psychiatrii?

Zaczął się, tak jak u wielu lekarzy psychiatrów, od lektury książek Antoniego Kępińskiego, która była na tyle fascynująca, wyjaśniała mi tak wiele rzeczy i odpowiadała na tak wiele pytań, że postanowiłem pójść właśnie w tę stronę. Byłem studentem zafascynowanym Kępińskim i psychiatrią w jego wydaniu. Wtedy zacząłem uczęszczać na koło naukowe psychiatryczne Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego i tak rozpoczęła się moja przygoda z psychiatrią.

Zgodzę się, że prof. Kępiński wywarł wrażenie na ogromnej liczbie ludzi, którzy dziś tworzą środowisko psychiatryczne w Polsce. Co jest największym pozytywem w Pana pracy? Co w psychiatrii jest najtrudniejsze?

Najbardziej pozytywne są zmiany w psychiatrii. Coraz więcej wiemy i rozumiemy. Kiedy zacząłem pracę, psychiatria była mniej naukową gałęzią medycyny. Były opisane choroby i zaburzenia, które rozpoznawano na podstawie objawów i intuicji. Ale nikt nie wiedział, jakie są mechanizmy ich powstawania... I w ciągu lat mojej pracy obserwuję z radością, że coraz więcej wiadomo. Odkrywane są różne procesy, które leżą u podłoża problemów zdrowotnych. A psychiatria nie robi się przez to mniej fascynująca. To dzięki badaniom dotyczącym połączeń pomiędzy tym co indywidualne, subiektywne i psychologiczne, a tym co obiektywne i wspólne wielu osobom – zależności pomiędzy tym co czujemy i myślimy, a wynikami badań naukowych dotyczących pracy mózgu i innych organów np. jelit i ciała jako całości. To jest fascynujący proces, który dzieje się w psychiatrii. Prowadzi on także do postępów w leczeniu problemów psychicznych. Najgorsze zaś jest chroniczne niedofinansowanie psychiatrii i psychiatrii dziecięcej. Potrzebne są większe środki na rozwój całej dziedziny. Każdemu pokoleniu psychiatrów mówiono, że za jakiś czas będzie lepiej... Niedofinansowanie ochrony zdrowia jest stanem przewlekłym i to jest najtrudniejsze.

Co jest i co będzie... Proszę, niech mi Pan przedstawi swoją wizję psychiatrii w przyszłości.

Wobec tych procesów, które obserwujemy, czyli tego, że dotyka nas pandemia, a także zbliża się

katastrofa klimatyczna i olbrzymie zmiany społeczne, które już są przez te zjawiska wymuszane, wydaje się, że będą potrzebne różne nowe metody leczenia i zapobiegania zaburzeniom psychicznym. To, co było kanonem psychiatrii do tej pory, czyli farmako- i psychoterapia oczywiście pozostaną. Natomiast będą musiały powstać nowe metody oddziaływań w psychiatrii. Będą one wykorzystywały sztuczną inteligencję i wirtualną rzeczywistość oraz inne zaawansowane zdobycze technologii. Ale myślę, że również metody pomocy oparte o kontakt z przyrodą czy potencjał kontaktów społecznych. Ze względu na te przemiany warunków życia wzrośnie zapotrzebowanie na takie oddziaływania. Przed pandemią można było zdefiniować tych, którzy mają zaburzenie psychiczne i była to grupa osób, u których mogliśmy postawić jasne rozpoznanie. Pandemia pokazała nam jednak, że problemy natury psychicznej mogą dotyczyć nas wszystkich. Spowodowała, że przed psychiatrią stawiane są większe wyzwania, niż tylko leczenie osób ze zdiagnozowanym problemem. Zacierają się też rozróżnienia, co jest prawidłowe, a co nie jest, bo pandemia budzi ewidentnie strach – przed zakażeniem, następstwami itd. I rozróżnienie, co jest nieprawidłowym lękiem, a co adekwatnym strachem chwilami bywa trudne. Nawet te osoby, które doświadczały trudności wcześniej, a w czasie pandemii doznały ulgi w zakresie swoich objawów (np. osoby z fobią społeczną), po poluzowaniu obostrzeń pandemicznych znowu znajdują się w trudnym położeniu. Problemy w zakresie zdrowia psychicznego obejmują

coraz szersze grupy ludzi. Najpierw tych, co w pandemii weszli w kryzys, a teraz tych, których w kryzys wpędza powrót do życia społecznego, np. kiedy kończy się zdalne nauczanie.

Ja mam nadzieję, że terapia skreśli mocniej w naturę. I tu pojawiają się ptaki. Dlaczego akurat ptakoterapia i jak zrodził się pomysł, że to pomoże?

Ptakami interesowałem się od zawsze. I tu też pojawia się proces i ewolucja. Przez wiele dziesięcioleci obserwowanie ptaków było moim hobby, niezależnym od życia zawodowego. Jeszcze przed pandemią zacząłem dostrzegać pewne podobieństwa pomiędzy pracą jako psychiatra, psychoterapeuta, a obserwacją ptaków. Ale to było tylko na poziomie dostrzegania pewnych analogii. W obliczu trudności jakie przyniosła pandemia pojawił się kolejny etap czyli pomysł, że taka aktywność może być wykorzystana w celach terapeutycznych. To taka ewolucja odpowiadająca zmieniającym się czasom. Takich terapeutycznych hobby będzie coraz więcej. Jak mówiłem, jeden kierunek, który jest nieunikniony z powodu rozwoju sztucznej inteligencji, to wykorzystanie technologii dla celów poprawy zdrowia psychicznego. Drugi kierunek natomiast może pójść w stronę przekształcenia hobby w metody terapeutyczne. Różnica polega na tym, że wcześniej to się działo w zakresie kulturowych zaleceń – wszyscy wiedzieli, że jak się pojedzie na działkę, to się poprawia samopoczucie. I psychiatrzy też doświadcza



że gdy kończył się sezon działkowy, to pacjenci wracali z narastającymi problemami psychicznymi. W chwili obecnej te spostrzeżenia zaczynają zyskiwać status bardziej naukowy, potwierdzony w badaniach.

Na bycie działkowiczem nie trzeba być przygotowanym, a czy do obserwacji ptaków potrzebna jest jakaś specjalistyczna wiedza ornitologiczna?

Prof. Piotr Tryjanowski, pierwszy autor książki „Ornitologia Terapeutyczna” mówi, że szczęście sprzyja przygotowanym. To będzie fajne doświadczenie, jeśli najpierw, nawet w Internecie, dokonamy wstępnego rozpoznania gatunków ptaków które możemy spotkać w swoim otoczeniu. Potem, kiedy zobaczymy na żywo gatunek, który widzieliśmy na obrazku, pojawi się ogromna satysfakcja i radość. Fajne może być poczucie połączenia pomiędzy tym co jest w atlasach, a tym co zobaczymy naprawdę. Myślę, że warto jest być przygotowanym, sprawdzić te kilka gatunków których spotkanie jest najbardziej prawdopodobne. Będzie wiadomo, na co zrobić uwagę i później móc dalej poszerzać swoją wiedzę.

Skoro wspominał Pan już o prof. Piotrze Tryjanowskim, to zapytam o książkę, którą Panowie wspólnie napisali. Dla kogo jest „Ornitologia Terapeutyczna”?

To jest książka dla wszystkich. Ona bierze dwie perspektywy. Pan prof. Tryjanowski jest erudytą i jemu się wszystko kojarzy z ptakami. Nawet kiedy rozmawiamy o formach psychoterapii to on mówi, „werdykt ptaka Dodo, że wszystkie są dobre”. W jego skojarzeniach wszystko płynnie zmierza do ptaków. To perspektywa ornitologa. W książce jest zatem dużo elementów kulturowych i z życia codziennego oraz pogłębionych obserwacji o pewną wiedzę dotyczącą zaburzeń psychicznych, depresji, lęków, funkcji poznawczych itd. To perspektywa terapeutyczna. Książka ta może być czytana zarówno przez profesjonalistów, jak i wszystkich innych chętnych. Każdy coś dla siebie znajdzie.

Coś dla siebie... Czy każdy obserwator doświadcza podobnych odczuć?

Odczucia zapewne są bardzo różne. Z mojej rocznej obserwacji wynika, że przyroda może dać każdemu dokładnie to, czego potrzebuje. Jako psychiatra badałem szczególnie kolegów i koleżanki – psychiatrów i psychoterapeutów. Tuż po wybuchu pandemii COVID-19 przyroda dawała im poczucie pewnej stałości pomimo lockdownu i wprowadzonych restrykcji. Przekonywała, że świat nadal trwa w sposób niezmienny, co było bardzo uspokajające. Dawała też poczucie, że w obliczu ograniczeń istnieje coś takiego jak wolność, że ona nadal jest możliwa. Po roku, w lutym 2021, okazało się, że przyroda dawała badanym odskocznnię od wymagającej i napiętej zobowiązaniami codzienności, przynosiła możliwość rozluźnienia a nawet zabawy. W czasie pandemii wszyscy musieli funkcjonować na bardzo dojrzałym poziomie. Trzeba się pilnować, być czujnym i kontrolującym. Wyjście na ptaki przносило do takiego ogrodu dziecięcego, do zabawy, bez troski. Ta sama przyroda, ale zupełnie inny efekt – taki, jakiego te osoby potrzebowały. Z relacji tych osób wiem, że lepiej im się później pracowało. I tu pojawia się teoria przywracania uwagi przez kontakt z naturą, która mówi, że nasze funkcje poznawcze (uwaga, koncentracja, pamięć) poprawiają się w kontakcie z naturą, ponieważ nie są nadmiernie obciążone. W mieście ilość bodźców jest olbrzymia, w przyrodzie już nie. Z jednej strony ćwiczymy koncentrację i uwagę, ale nie w środowisku obciążającym i pod presją. To inny sposób funkcjonowania dla mózgu. Skutkiem tego jest właśnie poprawa możliwości intelektualnych.

A jakie propozycje miałby Pan dla osób, które boją się ptaków? Bo przecież wiele osób się ich lęka.

Tak... Propozycja byłaby bardzo prosta. W naturze jest tyle elementów, że wystarczy dla każdego. Pani dr Katarzyna Simonienko np. fascynuje się słuźwocami. Ja nie wiedziałem, że coś takiego istnieje, a potem przeczytałem i okazało



się, że to są fascynujące stworzenia! Można sobie wybrać wszystko: kwiaty, drzewa, grzyby, zwierzęta... Pojawiła się też blue perscribing czyli zapisywanie kontaktu z wodą, jako forma leczenia. Woda obok ptaków ma działanie najbardziej uspokajające i relaksujące.

Przeważnie jak chodzę do lasu, to skupiam się na tym, że jest zielono, szumi wiatr, a powietrze pachnie zupełnie inaczej. Czuję przy tym pewną lekkość. Czy to moje poczucie jest związane z dość mocno zakorzenionym w społeczeństwie myśleniem magicznym czy śmiało mogę powiedzieć, że zajrzałam w swoje wnętrze i połączyłam się z naturą?

Jest w tym kilka elementów. Jak uwaga jest odciążona to pojawia się w głowie więcej przestrzeni psychicznej. Stan obserwowania ptaków jest ciekawy, ponieważ z jednej strony jest pewne skupienie – dr Simonienko porównuje to z ludźmi pierwotnymi – z drugiej strony jest doświadczanie siebie i przyrody. I to rzeczy-

wicie może być swoisty stan umysłu. Dzięki temu poszerzamy sobie zakres możliwości. Pojawiają się różne myśli na swój temat, na temat sytuacji, która nas otacza. I w tym momencie jesteśmy bardziej ze sobą, a jednocześnie bardziej ze światem.

To jeszcze na koniec dopytam, czy pora roku ma znaczenie przy podglądaniu ptaków?

Pora roku oczywiście ma znaczenie, ze względu na to, że są te pory roku, w których ptaki są bardziej aktywne i śpiewają. Łatwiej je zobaczyć, kiedy zbierają najpierw gałązki a potem pokarm. Natomiast każda pora roku jest dobra, bo później zaczynają się przeloty, skupianie w stada itd. Ten cykl trwa. I o każdej porze roku może zobaczyć coś ciekawego, tylko będzie to coś innego. Ma to znaczenie, ale nie oznacza, że istnieje jakaś pora „martwa”.

Jakie zalecenia byłyby zatem w przypadku częstotliwości oglądania ptaków?

Proponowałbym raz w tygodniu dłuższy spacer. Godzina czy półtorej, mimo zapracowanego życia, powinna być możliwa do zagospodarowania. Pamiętając o tym, że później będzie nam się lepiej pracowało. Jeśli człowiek jest przeciążony informacyjnie i cały czas pracuje, to efektywność paradoksalnie bardzo spada. Zrobienie sobie tej przerwy sprawi, że potem kolejne zadania zrobimy szybciej i efektywniej.

Ja ze swojej strony również polecam podglądanie ptaków, bo jest to niezapomniane doświadczenie.

Podaj cegłę

Towarzystwo Przyjaciół Niepełnosprawnych w Łodzi podjęło się budowy i aranżacji wyjątkowego domu dla osób chorujących psychicznie. Będą to trzy kameralne placówki: pielęgnacyjno-opiekuńcza, aktywizacyjna i usamodzielniająca na terenie Łodzi. TPN rozpoczęło akcję „Podaj cegłę” wspierającą budowę domu. Zachęcamy do zapoznania się z projektem oraz wsparcia go swoją cegiełką. Szczegóły znaleźć można na stronie Towarzystwa <http://www.tpn.org.pl/>

CZY PSZCZOŁY MOGĄ POMAGAĆ OSOBOM WYCHODZĄCYM Z KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH?

W sierpniu 2019 roku w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie, a ściślej na terenie zabytkowego zespołu szpitalno-parkowego zainstalowano i otwarto domek do uloterapii. Jest to efekt współpracy Szpitala z Fundacją Apikultura.

Nie trzeba przypominać, jak pozytywną rolę dla lokalnych ekosystemów odgrywają pszczoły. Dodatkowo produkty pszczele – takie jak propolis, pyłek, nawet jad, no i oczywiście miód są bardzo cenione i mają właściwości lecznicze. Pszczelarze podkreślają pozytywne oddziaływania samych pszczoł, stąd pomysł na uloterapię.

Zbudowany z drewna domek do uloterapii na stałe zamieszkuje cztery pszczele rodziny. Terapia polega na poddaniu się leczniczemu oddziaływaniu ulowego powietrza, które dostaje się do wnętrza domku przez mikroskopijne otwory, a także wibracjom, które wytwarzają pszczele rodziny. Jak podkreślają przedstawiciele Fundacji powietrze ulowe jest całkowicie antyseptyczne – bez bakterii wirusów czy grzybów, a na osobę poddawaną terapii oddziałują także energia wytwarzana przez pszczoły, a przede wszystkim substancje lotne zawarte w powietrzu ulowym, pochodzące z propolisu, miodu, pyłku pszczelego i wosku. Zdaniem pszczelarzy uloterapia ma pozytywny wpływ przede wszystkim na układ oddechowy, ale także na układ nerwowy (działa uspokajająco), sercowo-naczyniowy (stabilizuje sen)

i metaboliczny (przemiana materii). Wskazania do tego rodzaju terapii to między innymi zaburzenia snu, choroby reumatyczne czy syndrom nieustępującego zmęczenia. Wprowadzenie do kobierzyńskiego Szpitala uloterapii, to kolejne, po felisoterapii (opieka nad dzikimi kotami), wykorzystanie terapeutycznego oddziaływania zwierząt, w tym przypadku pszczoł.

W planach Szpitala i badaczy kilku wyższych uczelni w Polsce, między innymi Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, jest zbadanie oddziaływania tego rodzaju terapii na osoby doświadczającego i wychodzące z kryzysów psychicznych. Konieczne jednak będzie do tego opracowanie odpowiedniej metodologii oraz kilkuletnie oczekiwanie na wyniki badań.

Maciej Bóbr
Rzecznik Prasowy Szpitala





PIERWSZE DOŚWIADCZENIA Z DOGOTERAPIĄ NA ODDZIALE REHABILITACJI PSYCHIATRYCZNEJ MAZOWIECKIEGO SZPITALA WOJEWÓDZKIEGO „DREWNICA”

Terapia z udziałem psa, czyli dogoterapia, wydaje się być w Polsce stosowana głównie wśród dzieci z niepełnosprawnością ruchową, z niepełnosprawnością intelektualną oraz z całościowymi zaburzeniami rozwoju [1,2,3]. W miarę jednak poszukiwania coraz to nowych metod leczenia pozafarmakologicznego i uzupełniania rehabilitacji psychiatrycznej o nowe oddziaływania terapeutyczne, dogoterapia zaczyna zwracać uwagę jako możliwa metoda wspierająca leczenie i rehabilitację zaburzeń psychicznych osób dorosłych. Jak wynika z dotychczasowych obserwacji, dogoterapia stosowana u dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi zmniejsza nasilenie lęku oraz zachowań agresywnych, wspiera rozwój umiejętności interpersonalnych oraz poprawia samoocenę [4,5,6]. Opublikowane obserwacje wpływu dogoterapii na stan psychiczny dotyczą m.in. pacjentów z zespołami otępiennymi, depresją, schizofrenią, zaburzeniem stresowym pourazowym [4,5,6]. Jednym z udokumentowanych biologicznych efektów dogoterapii na organizm człowieka jest aktywacja układu przywspółczulnego dobroczynnie wpływająca na działanie układu sercowo-kръżniowego oraz zwiększenie stężenia oksytocyny w ślinie [7].

Dzięki współpracy Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego ze stowarzyszeniem Zwierzęta Lu-

dziom, w Oddziale Rehabilitacji Psychiatrycznej odbywają się 1 raz w tygodniu zajęcia dogoterapii. Dogoterapia jest prowadzona przez przeszkolonego terapeutę, który z jednej strony posiada umiejętność nawiązania kontaktu z pacjentami i zna istotę ograniczeń stanowiących cel dogoterapii oraz jednocześnie dba aby pracujący pies nie uległ stresowi i nadmiernym przeciążeniom w trakcie sesji terapeutycznej (dobór długości czasu trwania pojedynczej sesji i ilości pacjentów biorących w nich udział). W kolejnych zajęciach dogoterapii uczestniczą psy różnych ras. Jak wynika z jednego z przeglądów piśmiennictwa, nie wygląd psa a kontakt z nim jest istotny dla uzyskania korzyści terapeutycznych z zajęć [8]. Ten sam przegląd piśmiennictwa wskazał na dogoterapię jako interwencję wysoko akceptowaną przez pacjentów z różnymi zaburzeniami psychicznymi [8]. Okiem lekarza psychiatry obserwuję w trakcie zajęć dogoterapii poprawę integracji grupy terapeutycznej dzięki wspólnej zabawie z wyszkolonym psem oraz u części pacjentów - taką spontaniczną aktywność i ożywienie modulowania afektu, jakiej początkowo nie obserwuję w interakcjach z personelem i innymi pacjentami poza dogoterapią. Pacjenci chętnie zgłaszają swój udział w dogoterapii, stanowi ona dla pacjentów ciekawe urozmaicenie planu zajęć rehabilitacji psychiatrycznej. Są jednak pacjenci, w których zajęcia dogoterapii nie budzą zainteresowania i nie uważają aby mogły mieć one pozytywny wpływ na ich samopoczucie. Dla przykładu, po jednych z ostatnich zajęć dogoterapii na Oddziale Rehabilitacji Psychiatrycznej, jedenastu pacjentów (5 kobiet)

opowiedziało o swoich wrażeniach dotyczących dogoterapii. Żaden z pacjentów nigdy wcześniej nie uczestniczył w dogoterapii. Wszyscy, z wyjątkiem jednego pacjenta uznali, że dogoterapia może poprawić ich samopoczucie/stan psychiczny. Na pytanie otwarte o to, co zyskuje pacjent dzięki dogoterapii, padły odpowiedzi: „spokój”, „poprawę nastroju”, „relaks”, „radość”, „zabawę”, „dobre emocje”, „lepsze samopoczucie”, „humor”, „dobry nastrój”, „pozytywne emocje”, „uśmiech na twarzy”, „poprawiają mój stan psychiczny i dają dużo satysfakcji oraz poprawiają humor”, „powinno być częściej niż raz w tygodniu”, „nic”.

Wytyczne, co do częstości prowadzenia dogoterapii i doboru ćwiczeń nie są jeszcze jednoznacznie określone, zwłaszcza wśród pacjentów z zaburzeniami psychicznymi [4,8]. Pierwsze pozytywne doświadczenia własne skłaniają do utrzymania dogoterapii jako wspierającej metody rehabilitacji psychiatrycznej wchodzącej na stałe w plan zajęć rehabilitacji dla dorosłych pacjentów z zaburzeniami psychicznymi w Oddziale Rehabilitacji Psychiatrycznej.

Dr n. med. Dominika Berent
Specjalista psychiatra
Kierownik Oddziału
Rehabilitacji Psychiatrycznej
Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego
„Drewnica”

Piśmiennictwo

1. Kulisiewicz B., Witaj, piesku!: dogoterapia we wspomaganiu rozwoju dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Kraków 2011.
2. Borkowska M., Dziecko z niepełnosprawnością ruchową: jak wspomagać rozwój psychoruchowy. Warszawa 2012.
3. Bociarska R., Olejnik BJ, Chorazy M, Snarska K, Lewko J. Terapia z udziałem zwierząt w leczeniu i rehabilitacji dzieci z autyzmem [The use of dog therapy in the treatment and rehabilitation of children with autism]. *Postępy Nauk Medycznych* 2/2019, s. 63–73 | DOI: 10.25121/PNM.2019.32.2.63
4. Charry-Sánchez JD., Pradilla I., Talero-Gutiérrez C., Animal-assisted therapy in adults: A systematic review. *Complement Ther Clin Pract.* 2018 Aug;32:169-180. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.06.011. Epub 2018 Jun 28. PMID: 30057046.
5. Peluso S., De Rosa A., De Lucia N., Antenora A., Illario M., Esposito M., De Michele G., Animal-Assisted Therapy in Elderly Patients: Evidence and Controversies in Dementia and Psychiatric Disorders and Future Perspectives in Other Neurological Diseases. *J Geriatr Psychiatry Neurol.* 2018 May;31(3):149-157. doi: 10.1177/0891988718774634. Epub 2018 May 15. PMID: 29764282.
6. Bernabei V., De Ronchi D., La Ferla T., Moretti F., Tonelli L., Ferrari B., Forlani M., Atti AR., Animal-assisted interventions for elderly patients affected by dementia or psychiatric disorders: a review. *J Psychiatr Res.* 2013 Jun;47(6):762-73. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.12.014. Epub 2013 Jan 29. PMID: 23369337.
7. Clark S., Martin F., McGowan RTS., Smidt J., Anderson R., Wang L., Turpin T., Langenfeld-McCoy N., Bauer B., Mohabbat AB., The Impact of a 20-Minute Animal-Assisted Activity Session on the Physiological and Emotional States in Patients With Fibromyalgia. *Mayo Clin Proc.* 2020 Nov;95(11):2442-2461. doi: 10.1016/j.mayocp.2020.04.037. Epub 2020 Aug 17. PMID: 32819740.
8. Shen RZZ., Xiong P., Chou UI., Hall BJ., „We need them as much as they need us”: A systematic review of the qualitative evidence for possible mechanisms of effectiveness of animal-assisted intervention (AAI). *Complement Ther Med.* 2018 Dec;41:203-207. doi: 10.1016/j.ctim.2018.10.001. Epub 2018 Oct 4. PMID: 30477840.

Kilka słów o Stowarzyszeniu Zwierzęta Ludziom

Jest to grupa złożona z przyjaciół, których pasją jest praca ze zwierzętami. Ich pierwsze projekty skierowane były do osób z niepełnosprawnościami oraz dzieci przewlekle chorych, z czasem jednak zaczęli podejmować działania na szerszą skalę. Stowarzyszenie prowadzi edukacyjne projekty dla dzieci, a także prowadzi terapię dla seniorów. Ich kolejnym projektem jest dogoterapia, która prowadzona jest m.in. w Szpitalu Drewnica w podwarszawskich Ząbkach. Więcej informacji o działaniach Stowarzyszenia można znaleźć na ich stronie internetowej.

Sylwia Kozarzewska



LAWENDOWE ŻNIWA W BRANICACH

Terapeuta musi być pomysłowy, by chory czuł się potrzebny, miał ciekawe zajęcia i motywację do działania. Mamy to szczęście, że Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Nathana w Branicach otoczony jest bardzo dużym parkiem i możliwości są przeogromne.

LAWENDOWE POLA

Zanim zdecydowaliśmy się na uprawę lawendy, czytaliśmy o aromaterapii i zaczęliśmy od uprawy prostych ziół na herbatki. Przełomowa okazała się natomiast fusetka, którą przyniosła nam jedna z pacjentek. Ta ozdoba, którą wykonuje się ze świeżej lawendy i kolorowej wstążki, bardzo nas zachwyciła. Wtedy zaczęliśmy zgłębiać wiedzę o słowie *lavere*, co oznacza oczyszczenie. I tak w 2015 roku dzięki zgodzie i dużemu wsparciu dyrektora Krzysztofa Nazimka zasadziliśmy pierwsze krzewy malutkich sadzonek. Po sześciu latach mamy się czym pochwalić - nasza plantacja to 600 krzewów, które w czasie kwitnienia są imponujące. Lawenda pod względem uprawy nie jest wymagająca, trzeba ją plewić i dwa razy do roku przycinać, najbardziej nie lubi chwastów i mrozu, które naprawdę potrafią zniszczyć wszystko. Lawendowe żniwa to magiczny okres w naszym Szpitalu. Przez kilkanaście dni w każdym miejscu, na każdym oddziale cudownie pachnie lawendą.

CZAS ZBIORÓW

Rankiem, gdy tylko zniknie rosa i pierwszy kwiat lawendy rozkwitnie, wszyscy terapeuci

rozpoczynają jej ścinanie. Mimo upałów musimy zdążyć w ciągu dwóch dni. To bardzo mozolna praca, bo jednocześnie można ścinać



3–4 kwiaty, aby później naturalnie je zasu-
szyć, bez utraty barwy. Ścięta lawenda trafia
na każdy oddział do tak zwanego „skubania”.
To właśnie nasi chorzy tak nazwali to zajęcie.
Chętni siadają przy stolikach, biorą sobie garść
lawendy i obrywają wszystkie listki i układają
niewielkie bukietki. Piją przy tym kawę i roz-
mawiają. To naprawdę niesamowity widok, gdy
mężczyzna, który ma duże spracowane dłonie,
w delikatny sposób zajmuje się każdą gałąz-
ką. Nawet osoby, które bardzo trudno zachęcić
do innych zajęć, w trakcie żniw są zaangażo-
wane i radosne, co jest dowodem na lecznicze
właściwości lawendy. Po intensywnych dwóch
tygodniach na plantacji, przez cały rok mamy
do dyspozycji susz, z którego w ramach terapii
pacjenci wykonują bukietki, wianki, woreczki,
kapelusiki, zapachy samochodowe, laleczki itp.
W pracowni świec powstają aromatyczne i na-
turalne świece i mydełka. W pracowni kulinar-
nej: ciasteczka, beziki syropy i herbatki. W pra-
cowni lawendowej techniką decoupage zdobimy

bańki, banieczki, doniczki, ławeczki, szafeczki
itd. W roku 2019 na targach w Pilszczu zdoby-
liśmy I miejsce za najładniejsze stoisko, na któ-
rym prezentowaliśmy wyroby z naszej lawendy.
Otrzymaliśmy też II miejsce za przygotowanie
tortu lawendowego. W pobliżu pola lawendo-
wego powstała pasieka, dzięki, której mamy
miód lawendowy a pszczoły produkujące go są
wyjątkowo łagodne i spokojne.

Jesteśmy chyba jedynym szpitalem psychiatrycz-
nym w Polsce, który ma własne pole lawendo-
we. Technika z lawendą jest jednym z lepszych
środków leczniczych mających na celu przyspie-
szenie powrotu utraconych funkcji i sprawno-
ści, dającą wiele zadowolenia, spokoju i radości.
Zdjęcia braniczkiej plantacji i lawendowych wy-
robów można oglądać na facebookowym profilu
„Miłosierdzie w kolorze lawendy”.

Anna Dudziak
Beata Brzostowska



**WALCZ
ZWYCIĘŻAJ
ŻYJ!****EJ,
WSZYSTKO
OKEJ?****Obejrzyj ostatnie webinarium!****Dołki, górki, depresje - jak sobie z nimi radzić?**

W kwietniu 2021 roku Szpital Uniwersytecki w Krakowie oraz Fundacja OSHEE rozpoczęły współpracę na rzecz promocji zdrowia psychicznego w ramach projektu WALCZ, ZWYCIĘŻAJ, ŻYJ! Pierwszą wspólnie realizowaną inicjatywą jest kampania edukacyjna „Ej, wszystko OKEJ?!”

– Projekt skierowany jest przede wszystkim do młodego pokolenia, ponieważ w dobie pandemii to właśnie dzieci i młodzież, poza przeżywaniem standardowych problemów wieku dojrzewania, są narażone na dodatkowe sytuacje stresujące, które odciskają negatywny ślad na ich psychice. Wśród czynników budujących niepokój o ich kondycję psychiczną można wymienić przymusową izolację, brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, co z kolei przekłada się na zaburzenia w budowaniu relacji, a także brak edukacji emocjonalnej oraz rosnący wpływ mediów społecznościowych na budowanie samooceny. Pandemia przyczyniła się do wzrostu liczby młodych ludzi zmagających się z depresją, stanami lekowymi, zaburzeniami odżywiania, jak również działaniami autodestrukcyjnymi, a nawet próbami samobójczymi – podkreśla dr hab. n. med. Maciej Pilecki, Kierownik Oddziału Klinicznego Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Pierwsze działania promocyjne projektu miały miejsce 30 kwietnia br. w ramach 28. kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasy pod hasłem „Ej, wszyst-

ko okej?”. Dobór hasła nie był przypadkowy. Jest to sposób by zwrócić uwagę na potrzebę otwarcia się na drugiego człowieka i na siebie, bo ma nic złego, a tym bardziej wstydliviego w tym, że chcemy porozmawiać i skonsultować swoje problemy z przyjacielem lub specjalistą. Motto znalazło się na koszulkach piłkarzy oraz licznych grafikach w mediach społecznościowych.

Ponadto, od czerwca 2021 roku zaczęliśmy także wspólnie organizować tematyczne live kierowane przede wszystkim do młodych. Za nami



już dwa takie webinary: „Wygląd - o co tyle szumu?” oraz „Dołki, górki, depresje - jak sobie z nimi radzić?” A przed nami dużo więcej. Live można śledzić na Instagramowym profilu Oshee_world w relacji live.

Zachęcamy do śledzenia informacji o kolejnych organizowanych Live oraz zapraszania znajomych nastolatków do oglądania.

Więcej informacji znaleźć można na stronie internetowej kampanii www.wszystkookej.pl oraz w aktualnościach na stronie Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie www.su.krakow.pl

Korzystając z okazji, już teraz zapraszam na III Krakowski Tydzień Zdrowia Psychicznego Human Week, organizowany przez Szpital Uniwersytecki w Krakowie we współpracy z Uniwersytetem Jagiellońskim oraz z Urzędem Miasta Krakowa, który odbędzie się w terminie 4-8 października 2021 roku. Szczegółowy plan wydarzeń dostępny od początku września w mediach społecznościowych oraz stronie internetowej www.humanweek.pl

Elżbieta Nowak
Koordynator Oddziałów Klinicznych
Szpital Uniwersytecki w Krakowie

KONGRES ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W czerwcu w Amfiteatrze Wolskim w Warszawie odbył się III Kongres Zdrowia Psychicznego. Hasłem przewodnim tegorocznego Kongresu były słowa: „Od instytucji do środowiska – dostępność i szacunek”. Wzięli w nim udział także przedstawiciele Rzecznika Praw Pacjenta. Grzegorz Błażewicz, Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta podkreślił, że „warto sobie postawić pytanie, jak to przejście od instytucji do środowiska ma się dokonać? Odpowiedzi będzie dużo i dzisiaj będą one wybrzmiewać, ale chciałbym, żeby jedna z nich wybrzmiała już teraz – przechodząc od instytucji do środowiska trzeba się wsłuchać bardzo uważnie w to, czym to środowisko żyje i jakie ma potrzeby”.

LOKALIZATORY DLA OSÓB Z ZANIKAMI PAMIĘCI

Według danych Komendy Głównej Policji w 2020 r. odnotowano 2 036 zaginięć osób po 60. roku życia. Aż 341 osób z tej grupy zmarło. Do zaginięć pacjentów – seniorów i z niepełnosprawnością intelektualną doszło w ostatnich tygodniach m.in. w Nowej Soli, w Warszawie, w Ło-



dzi, w Gorzowie Wielkopolskim czy w Gdańsku. Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec zwrócił się do Ministra Zdrowia oraz Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z prośbą o rozważenie możliwości wyposażania seniorów, osób z zanikami pamięci, z niepełnosprawnością intelektualną czy innego rodzaju dolegliwościami zdrowotnymi w **elektroniczne lokalizatory**, które pomagałyby ustalić miejsce pobytu zaginionej osoby.



FUNDACJA
Dr Clown

PIES I UŚMIECH – „RECEPTA” NA ZDROWIE

Przyjaciele, wierni towarzysze, dzielni obrońcy oraz źródło niesamowitego wsparcia m.in. emocjonalnego. A mowa o psach. Obecność psiego kompana pozytywnie wpływa nie tylko na zdrowie psychiczne, ale i fizyczne, dlatego coraz większą popularnością cieszy się dogoterapia, czyli terapia polegająca na bezpośrednim kontakcie z przyjacielskim czworonogiem.

DOGOTERAPIA W DZIAŁANIACH FUNDACJI DR CLOWN

Fundacja Dr Clown, która od ponad 20 lat wykorzystuje w swych działaniach dobroczynne właściwości uśmiechu, dzięki współpracy z firmą Mars Polska cztery lata temu do swojego programu terapii śmiechem dołączyła dogoterapię. Wszystko po to, aby mali pacjenci doświadczyli korzyści płynących z wyjątkowej relacji człowieka ze zwierzętami. Niezwykły zespół wyspecjalizowanego psa, profesjonalnego terapeuty oraz Doktora Clowna pomaga dzieciom w szpitalach i ośrodkach terapeutycznych złagodzić napięcia, wzmocnić motywację do walki z chorobą i szybciej wrócić do zdrowia. Badania naukowe, prowadzone m.in. przez ekspertów z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham w Wielkiej Brytanii, dowiodły, że obecność czworonożnych pupili korzystnie oddziałuje na zdrowie fizyczne i psychiczne – w szczególności pomaga zminimalizować poziom stresu, rozładować napięcia, zwiększa pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa. Z tego powodu zajęcia dogoterapii są rekomendowane pacjentom cierpiącym m.in. na depresję, autyzm, padaczkę czy stwardnienie rozsiane. W przypadku dzieci, dogoterapia przekłada się nie tylko na szybszą rekonwalescencję po przebytych chorobach czy operacjach, ale jest także okazją do zabawy i odwrócenia uwagi od pobytu w szpitalu.

– Towarzystwo psów jest pomocne w codziennej walce pacjenta z chorobą. Nie zastąpi ono procesu leczenia czy rehabilitacji, ale będzie dużym wsparciem w powrocie do zdrowia. W trakcie zajęć dzieci odczuwają bezwarunkową akceptację ze strony psa, mogą się do niego przytulić, pobawić się. Samopoczucie dziecka poprawia się, wzrasta też motywacja do walki z chorobą, ponieważ dzieci po takich spotkaniach chętniej biorą udział w zabiegach, są bardziej otwarte i pewniejsze siebie – mówi Agata Bednarek, Prezes Zarządu Fundacji Dr Clown. – Podobnie działa na nasz organizm śmiech – łagodzi stres, pomaga odreagować frustracje spowodowane trudną sytuacją, rozluźnia, pozytywnie wpływa na relacje międzyludzkie. To właśnie z połączenia tych dwóch elementów, uśmiechu i towarzystwa psa, zrodziła się idea współpracy dla dobra małych pacjentów – dodaje.

UŚMIECHNIJ SIĘ

W ramach programu terapii śmiechem wolontariusze Fundacji Dr Clown od ponad 20 lat odwiedzają pacjentów polskich szpitali niosąc uśmiech i wspierając chorych w szpitalach oraz osoby z niepełnosprawnościami w placówkach specjalnych. – Pobyt w szpitalu wiąże się z bólem i cierpieniem. Szpital to brak poczucia bezpieczeństwa i tęsknota za bliskimi, dlatego Doktorzy Clowni pomagają dzieciom zapomnieć o chorobie i strachu. Od wielu lat obserwujemy jak śmiech pomaga w trudnych sytuacjach. Nie raz widzieliśmy, jak u chorych dzieci, po wizycie naszych wolontariuszy poprawiały się wyniki badań. Dzięki współpracy z firmą Mars Polska mogliśmy naszą działalność uzupełnić o program dogoterapii i w ten sposób jeszcze efektywniej pomagać najmłodszym w trakcie hospitalizacji. Widzimy świetne efekty tych zajęć. Dzieci otwierają się, chętniej się bawią, a smutek na ich buziach ustępuje miejsca uśmiechowi. – mówi Agata Bednarek.

Zajęcia terapeutyczne z udziałem wyszkolonych psów i certyfikowanych opiekunów-terapeutów, spotkały się z dużym zainteresowaniem i sympatią władz szpitali oraz rodziców hospitalizowanych dzieci. W ciągu trzech lat liczba małych pacjentów, którzy skorzystali z terapeutycznej mocy uśmiechu i czterech łap, wzrosła ponad sześciokrotnie. W 2019 roku zorganizowano 327 zajęć dla prawie 4900 dzieci odbywających leczenie na oddziałach m.in. psychiatrii, onkologii, neurologii, kardiologii czy okulistyki.

JAK WYGLĄDAJĄ SPOTKANIA W SZPITALACH?

Zajęcia dogoterapii przede wszystkim urozmaicają czas spędzony w szpitalu poprzez zabawę z czworonogiem, ale ich celem jest również stymulacja rozwoju ruchowego i edukacja związana z odpowiednim zachowaniem wobec psów. – *W zajęciach biorą udział dzieci w różnym wieku i z różnych oddziałów, zazwyczaj wspólnie z opiekunami. Spotkania z psem dla większości pacjentów wiążą się nie tylko ze sporą dawką pozytywnych emocji, ale także wartościowej wiedzy. Pacjenci dowiadują się, jak opiekować się psem, czego nie powinni robić, a co psy lubią. Dzieci biorą aktywny udział: karmią, głaszczą, wydają komendy. Dogoterapeuta natomiast jest wspierany przez naszych wolontariuszy, dzięki czemu zajęcia stają się jeszcze bardziej efektywne. Każde zajęcia są dostosowywane do indywidualnych potrzeb i możliwości dzieci – każdy pacjent jest inny i inaczej może zareagować na psa, niektórzy początkowo są zdystansowani i nieśmiali, ale obecność pieska pomaga przełamać im lęk. Często w zajęciach biorą udział dzieci, które posiadają psa w domu rodzinnym i takie spotkanie jest dla nich szczególnie atrakcyjne, opowiadają wtedy o swoich pupilach, jak mają na imię, jakie sztuczki potrafią. Widać wtedy prawdziwe szczęście na twarzach!* – mówi Agata Bednarek.

Każdy pies, który uczestniczy w zajęciach dogoterapii został odpowiednio do tego celu wyszkolony, jest oswojony z niespodziewanymi zachowaniami ze strony pacjentów, które wśród



innych czworonogów mogłyby wywołać strach. Ich zadaniem jest wsparcie pacjenta, a więc nie mogą reagować m.in. na gwałtowne ruchy czy głośne reakcje dzieci.

Od 2017 roku w zajęciach organizowanych przez Fundację Dr Clown wzięło udział już ponad 7500 pacjentów.

O FUNDACJI „DR CLOWN”

Fundacja Dr Clown od 1999 r. realizuje program terapii śmiechem w szpitalach, placówkach specjalnych, edukacyjnych i opiekuńczych. Doktorzy Clowni przebrani w fantazyjne stroje i z kolorowymi noskami na twarzach, za pomocą klaunady, iluzji, interaktywnych zabaw i empatycznych rozmów niosą uśmiech i wspierają proces zdrowienia. Co roku wolontariusze Fundacji Dr Clown docierają w ten sposób do prawie 60 000 podopiecznych przebywających w szpitalach i różnego rodzaju placówkach w ponad 100 miastach w całej Polsce. Z powodu epidemii COVID-19 wizyty wolontariuszy Fundacji Dr Clown w szpitalach i placówkach zostały wstrzymane do odwołania, ale program terapii śmiechem kontynuowany jest wirtualnie za pośrednictwem mediów społecznościowych. Od 1 czerwca 2020 rodzice mają możliwość umawiania dzieci na indywidualne wizyty online z Doktorami Clownami w ramach usługi Śmiechofonu.

TERAPIA LASEM

Czas letni nieodłącznie kojarzony jest z przyrodą. Wakacje? Koniecznie na łonie natury! A co z terapią? Terapia... może być lasem!

Las jest miejscem, w którym zaczyna się życie. Jak może nam pomóc poczuć się bezpiecznie, wprowadzić w stan relaksu, zmniejszyć stres fizjologiczny i poprawić odporność? Dr n. med. Katarzyna Simonienko pokochała przyrodę i postanowiła połączyć ją z psychiatrią. Dzięki tej kombinacji powstało Centrum Terapii Lasem (CTL), które mieści się na Podlasiu. Propozycjami Centrum są terapie grupowe oraz indywidualne, które obejmują różną tematykę i długość z zakresu terapii lasem.

Terapia lasem to autorski program złożony z ćwiczeń oddechowych, ćwiczeń terenowych oraz technik wyobrażeniowych, który kończy się refleksją nad odkrytymi zasobami pacjenta. Są to zajęcia relaksujące oraz poprawiające uważność na to co nas otacza, szczególnie na skutki obcowania z naturą. Projekt ten nie jest psychoterapią i nie zastąpi leczenia, jednakże jest doskonałym uzupełnieniem dbania o siebie. Każda osoba, która boryka się z podwyższonym poziomem stresu czy wrażliwości powinna spróbować poczuć las całym ciałem.

Oprócz terapii lasem CTL prowadzi również kąpiel leśną, która jest leśnym spacerem wyodrębniającym wszystkie zmysły, kładącym nacisk na uważność, a co za tym idzie obniżającym stres fizjologiczny- poziom kortyzolu, adrenaliny, stymulującym układ immunologiczny, normalizującym ciśnienie krwi, tętno i pracę układu nerwowego- aby wyhamować współczulny, a pobudzić przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek i regenerację. Potwierdzają to liczne badania naukowe. Osoby pragnące zwiększyć uważność i poprawić odporność, zmniejszyć napięcie i odczuwanie różnych dolegliwości bólowych wynikających z przemęczenia mogą spró-

bować wyruszyć „boso przez puszcę” (spacer bez obuwia) - okazało się, że istnieje mnóstwo badań potwierdzających wpływ tzw. earthingu na stres oksydacyjny i kondycję fizyczną. CTL prowadzi również edukację z zakresu wpływu natury na zdrowie psychiczne i fizyczne w kontekście profilaktyki, wspomagania leczenia oraz rehabilitacji.

Dr Simonienko propaguje terapię lasem w Polsce i na świecie: „Las jest ogromną, mądrą księgą, z której możemy nauczyć się wielu potrzebnych rzeczy. Jest dziełem sztuki oryginalnym i niepodrabialnym. Żywym organizmem, apteką, namacalnym układem światów bąbelkowych i przyjacielem. Workiem baśni, źródłem archetypów, lęków i pokrzepień. Kontekstem.”

Jeśli nie jesteście pewni, czy ten rodzaj terapii jest dla was odpowiedni, zachęcamy do zapoznania się z najnowszą książką Katarzyny Simonienko „Terapia lasem w badaniach i praktyce”. To kompendium wiedzy o zdrowiu psychicznym poprzez otwieranie się na środowisko naturalne, które nas otacza. Dla osób chcących wyruszyć samodzielnie na kąpiel leśną mamy „Lasoterapię”- przewodnik praktyczny. A jeśli bardziej interesują Was mechanizmy psychologiczne, percepcyjne, role projekcji, archetypów i legend oraz poszukiwanie inspiracji do tego, jak zdrowo i kreatywnie spędzać w lesie czas – możecie zajrzeć do „Nerwów w las”.

Zapraszamy też na stronę internetową Centrum Terapii Lasem <https://www.forest-therapy.pl/>

Sylvia Kozarzewska we współpracy z dr n. med. Katarzyną Simonienko





CO KAŻDY NASTOLATEK O ZDROWIU PSYCHICZNYM WIEDZIEĆ POWINIEN



CZY JAKĄS CHOROBA ZOSTANIE ZE MNĄ DO KOŃCA ŻYCIA?

Większość zaburzeń psychicznych trwa przez jakiś czas i przemija. Nie jesteś sam w klubie osób, które mają problemy psychiczne. W ciągu życia (czyli od urodzenia do starości) problemy psychiczne występują u co drugiego człowieka. Część zaburzeń psychicznych nawraca. Dlatego bardzo ważne jest, aby przestrzegać zaleceń lekarskich, brać leki i chodzić na psychoterapię. Bardzo często nawrót objawów związany jest z tym, że pacjenci przestają chodzić na psychoterapię lub przestają brać leki. Niestety w wypadku niektórych zaburzeń leki trzeba brać regularnie przez wiele lat, czasem nawet całe życie. Choroba nie musi oznaczać jednak, że musimy zrezygnować z naszych marzeń i planów. Wciąż możemy żyć szczęśliwie i zajmować się tym co lubimy. Wiele sławnych osób mówi o tym, że leczy się psychiatrycznie. Osobiście znamy wybitnych lekarzy i naukowców, którzy biorą leki psychiatrycznie od wielu lat po to, aby łagodzić objawy swoich zaburzeń i chronić się przed ich nawrotem. Pamiętaj też, że medycyna rozwija się cały czas. Może już niebawem zostaną wymyślone leki, które będą trwale leczyć z zaburzeń psychicznych!!! To, że bierzesz leki teraz, nie oznacza, że będziesz je brać zawsze. Uwaga! W przypadku niektórych zaburzeń dzięki psychoterapii można brać mniej leków lub nawet zupełnie z nich zrezygnować. Spytaj swojego lekarza, czy w wypadku Twojego problemu psychoterapia może mieć taki efekt.

CZY KONTROLOWANIE SNÓW MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE?

Zygmunt Freud nazwał sny królewską drogą do naszej nieświadomości. Oznacza to, że to co nam się śni czasami bardzo wiele mówi o naszych uczuciach, myślach i relacjach. Trudno jednak samemu zrozumieć własne sny. Najczęściej omawiamy je podczas psychoterapii psychodynamicznej, psychoanalizy lub psychoanalizy. Jeśli Twoje sny wydadą Ci się znaczące i masz jakieś problemy życiowe, to szukaj takiej właśnie psychoterapii.

Sny ważne były też dla żydowskich i chrześcijańskich mistyków, indian, antycznych greckich lekarzy. Zachęcamy Was, by nie eksperymentować ze śnieniem i snami. Niektóre z praktyk wpływania na sny przynieść mogą więcej złego niż dobrego. Zapamiętaj swoje sny, rozmawiaj o nich, analizuj je. Nie próbuj psuć czegoś tak pięknego i ulotnego jak marzenia senne.

Kto to jest Zygmunt Freud? - to dla psychologii, psychiatrii i psychoterapii ktoś taki jak dla biologii Karol Darwin, astronomii Mikołaj Kopernik, a dla fizyki Albert Einstein. Genialni naukowcy, którzy dokonali niebywałych odkryć, które zupełnie zmieniły nasz sposób postrzegania świata.

Więcej pytań i odpowiedzi znaleźć można na naszej stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/rpp/z-psychiatria-na-ty> oraz w mediach społecznościowych. Poczytaj, zaproś do lektury koleżanki i kolegów!

Kamerą i piórem...

Jak tu nie zwariować. Na herbatce u psychiatry

Dr Edward Krzemiński jest w polskiej psychiatrii postacią niebywale zachwycającą. Nie tylko swoimi „tworkowskimi” dokonaniem, ale również podejściem do pacjentów i spojrzeniem na otaczającą nas rzeczywistość. Wspólnie z dziennikarką i pisarką Ireną Stanisławską dali nam instrukcję, jak zdrowo przejść przez życie.

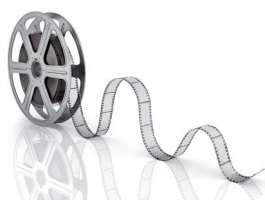
Nasza propozycja wakacyjnej lektury to „Jak tu nie zwariować. Na herbatce u psychiatry”.

Jeśli chcą Państwo dowiedzieć się jak w dzisiejszym, pędzącym świecie poradzić sobie z wygórowanymi oczekiwaniami albo co zrobić, żeby o sobie dbać w dzisiejszych czasach, ta lektura powinna być obowiązkowa. Dr Krzemiński jasno pokazuje, że jesteśmy różni i ta różnorodność nie jest niczym nadzwyczajnym. Przekonuje nas, że często nie wiemy jak bardzo jesteśmy neurotyczni, biernozależni czy histeryczni. Możemy mieć w sobie również cechy psychopatyczne. Nie wszystko traktować trzeba jednak w kategoriach choroby, bo niektóre cechy każdy z nas ma mniej lub bardziej przerysowane.

Ta czerwona książka rozwiewa mity o chorobach psychicznych. Wyjaśnia różnice między problemami, zaburzeniami i chorobami psychicznymi. Przedstawia charakterystykę schizofrenii, zaburzeń osobowości, problemów uzależnień, depresji, choroby afektywnej dwubiegunowej i nerwic. Pokazuje jak wygląda psychogeriatra w Polsce oraz leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży. Przypomina rewolucje, która wydarzyła się w szpitalu psychiatrycznym w Pruszkowie oraz opowiada o początkach swojej kariery w zdrowiu psychicznym.

Książka ta jest nie tylko dla tych osób, które borykają się z jakimiś problemami z psychiką. Powinien sięgnąć po nią każdy, ponieważ zawiera informacje, które w życiu codziennym mogą przydać się osobom, które o profilaktyce zdrowia psychicznego wiedzą niewiele.

Życzymy przyjemnej lektury.



Sylwia Kozarzewska





Rzecznik Praw Pacjenta

W przypadku pytań, wątpliwości lub sytuacji naruszenia praw pacjenta
skontaktuj się z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta
ul. Młynarska 46
01-171 Warszawa

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
czynna pn. – pt. w godz. 8:00-18:00

www.gov.pl/rpp
e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl

*„Pacjencie
- nie jesteś sam!”*
Rzecznik Praw Pacjenta

WYDAWCA: Rzecznik Praw Pacjenta
REDAKTOR NACZELNY: Grzegorz Saj
Redakcja merytoryczna: Anna Panufnik-Onaszkievicz,
Sylwia Kozarzewska, Aleksandra Wenelczyk
Redakcja techniczna: Małgorzata Duda
Druk: Centrum Obsługi Administracji Rządowych (COAR), Warszawa
Adres: ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa
Kontakt: e-mail: jednymglosem@rpp.gov.pl , tel.: (22) 532 82 22
Nakład: 2500 szt.

RZECZNIK PRAW PACJENTA

Artykuły autorów nie będących pracownikami Biura Rzecznika Praw Pacjenta
są wyrazem ich osobistych poglądów, nie zaś stanowiskiem Rzecznika Praw Pacjenta