

Jednym Głosem dla Psychiatrii

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

LECZNICZE DZIAŁANIE LASU

Dieta a zdrowie psychiczne

Psychiatria Metaboliczna - Nowa
nadzieja dla zdrowia psychicznego

Pogotowie teatralne – sztuka, która
leczy duszę



BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

Rzecznik Praw Pacjenta
Bartłomiej Chmielowiec

Dyrektor Generalny
Jarosław Fiks

DEPARTAMENT DO SPRAW ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dyrektor: Damian Marciniak
Zastępca Dyrektora: Elżbieta Bartosiewicz
Główny specjalista: Aleksandra Wenelczyk
Starszy specjalista: Maria Gańczyk-Wojciechowska
Administrator: Sylwia Masłowska
Expert: Romana Dławichowska-Ochej

RZECZNICZY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

Województwo dolnośląskie

Tomasz Juraszek
Dorota Malecha

Województwo kujawsko-pomorskie

Sebastian Sobierajski

Województwo lubelskie

Magdalena Nieleszczuk
Małgorzata Kowalczyk

Województwo lubuskie

Krzyszyna Grochmalska

Województwo łódzkie

Joanna Zdanowicz

Województwo małopolskie

Angelika Bassara-Borowczyk

Województwo mazowieckie

Kinga Walewska

Województwo opolskie

Adriana Hajdarowicz

Województwo podkarpackie

Michał Ponikowski
Anna Sierżęga

Województwo podlaskie

Agnieszka Wiśniewska

Województwo pomorskie

Województwo śląskie

Adriana Hajdarowicz
Grzegorz Pendrasik
A. Kowalska-Latos

Województwo warmińsko-mazurskie

Ewa Górko

Województwo świętokrzyskie

Michał Ponikowski

Województwo wielkopolskie

Katarzyna Stępczak
Dominika Opała

Województwo zachodniopomorskie

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>

„Bo życie nie powinno tak uciekać przez palce, powinniśmy je chwytać garściami i nie wypuszczać, powinniśmy znaleźć piękno chwili, potrafić się zatrzymać w tym szalonym biegu...”

*cytat z wernisażu prac terapii zajęciowej
„Kolory Terapii”*

Szanowni Czytelnicy,

Lato jest okresem przemiany, najczęściej pełnej uśmiechu i dobrego samopoczucia. Takiego czasu życzymy serdecznie.

Długie, słoneczne dni, paleta barw otaczającej przyrody, a dla części z nas czas odpoczynku od codziennych obowiązków zawodowych i szkolnych, zazwyczaj przynosi spokój i chęć do działania na rzecz własnego rozwoju.

W Jednym Głosem prezentujemy Państwu kolejne spotkania z osobami, które realizują się zawodowo i z pasją w tematach dotyczących wpływu sposobu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne. Oczywiście przekazane Państwu informacje nie są w żadnym razie poradą medyczną. To zawsze jest w gestii specjalistów – lekarzy.

Warto poznać i weryfikować zgodnie z posiadanymi przekonaniem i wiedzą, zasady różnych stylów odżywiania i aktywności. Edukacja, szerokie spojrzenie na zagadnienie, daje możliwość wyboru co jest dobre i właściwe dla każdego z nas. Bo to nasze wybory stylu życia w dużej mierze decydują o naszym zdrowiu.

Sztuka, która leczy duszę – serdecznie polecamy pierwszą część rozmowy rzecznika Tomka Juraszka z aktorką, panią Katarzyną Kaźmierczak-Przybyłą.

Wszystko co dobrze wiedzieć o elektroterapii przedstawi w rozmowie z panią rzeczniczką Joanną, pan Tomasz Rudecki – kierownik Pracowni Elektroterapii Specjalistycznego Psychiatrycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Łodzi.

Druga i ostatnia już część wywiadu z psycholożką, panią Małgorzatą Choiną, przybliży nam terminologię psychiatryczną.

Prezentujemy pracą młodocianej laureatki naszego konkursu „Wyraż siebie. Uprzedzenia istnieją tylko w głowie” GRATULUJEMY!

Tradycyjnie zachęcamy do naszych stałych pozycji: recenzji ciekawej książki, oraz „co słyhać w oddziale”.

Miłego czasu na lekturze naszego – waszego kwartalnika!

Elżbieta Bartosiewicz

LECZNICZE DZIAŁANIE LASU

O tym, że spacer w lesie i kontakt z naturą mogą poprawiać na strój, zazwyczaj nie trzeba nikogo przekonywać. O tym, jak bardzo jest nam to potrzebne, mogliśmy przekonać się na początku 2020 r., kiedy ze względu na pandemię w parkach i lasach pojawiły się tłumy ludzi lub kiedy na jakiś czas „zamknięto” lasy. W tym trudnym czasie zwykły spacer mógł dać chwilę wytchnienia. Jednak czy las to wyłącznie chwila przyjemności i odpoczynku, czy jednak coś więcej? Czy las może leczyć oraz czy taka „terapia lasem” jest skuteczna?

SKĄD TO SIĘ WZIĘŁO?

Przez dziesiątki tysięcy lat nasi przodkowie spędzali zdecydowaną większość swojego czasu w środowisku naturalnym. Funkcje fizjologiczne naszego organizmu, które się wtedy kształtowały, są wynikiem adaptacji do takich warunków. W latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku w Japonii pojawił się termin shinrin-yoku, dosłownie oznaczający „wdychanie leśnej atmosfery”, częściej tłumaczony jednak jako „kąpiel w lesie”. Pierwsze badania w tym zakresie wykazały, że 40-minutowy spacer w lesie poprawia nastrój, daje poczucie witalności i obniża poziom kortyzolu we krwi (hormonu stresu).

Japończycy (a później również naukowcy z innych państw) dowiedli, że leśna kąpiel obniża ciśnienie krwi, puls, poziom kortyzolu a także aktywność układu współczulnego. Shinrin-yoku poprawia jakość snu oraz samopoczucie, zwiększa odporność, podnosi poziom energii oraz redukuje napięcie, złość i zmęczenie. Wspomaga również leczenie depresji, chorób serca, otyłości czy astmy.

KĄPIEL LEŚNA – CO TO WŁAŚCIWIE JEST?

Kąpiel leśna nie jest skomplikowana czy wymagająca. Jest dostępna dla każdego. Opiera się na spokojnym, powolnym spacerze, w trakcie którego można osiągnąć stan relaksu, podobny do medytacji. Założeniem leśnych kąpeli jest odbieranie lasu każdym zmysłem – wdychanie świeżego powietrza, przypatrywanie się kształtom i kolorom drzew, słuchanie szumu liści i odgłosów ptaków, dotykanie kory drzew czy smakowanie, np. jagód. Ważne, żeby wybrać taki obszar lasu, który nie będzie zakłócany odgłosami z ruchliwej drogi. Podczas kąpeli leśnej nie słuchamy muzyki, nie rozmawiamy, warto wyciszyć telefon, aby nikt nam nie przeszkadzał. Chodzi o to, aby w pełni zanurzyć się wszystkimi zmysłami w lesie.

KORZYŚCI KĄPIELI LEŚNYCH

Wśród wielu korzyści zdrowotnych wymienić można:

- obniżenie lub znormalizowanie ciśnienia
- obniżenie poziomu stresu
- wywołanie stanu odprężenia
- poprawę stanu układu krążenia i układu przemiany materii
- obniżenie poziomu cukru we krwi
- poprawę zdolności poznawczych, koncentracji i pamięci
- zwiększenie energii i poprawę samopoczucia
- poprawę jakości i długości snu
- podniesienie progu bólu
- zwiększenie produkcji białek przeciwnowotworowych
- zwiększenie odporności organizmu
- osłabienie lęku
- obniżenie poziomu niepokoju, gniewu i przygnębienia
- wspomóc leczenie depresji

LAS NA RECEPTĘ?

Kąpiele leśne są bardzo popularne na świecie i coraz bardziej znane w Polsce. Z uwagi na liczne korzyści zdrowotne, coraz częściej las staje się częścią terapii, a lekarze wypisują swoim pacjentom tzw. zielone recepty. Dla przykładu, w Nowej Zelandii już około 80% lekarzy przepisuje spacer w lesie. W naszym kraju „las na receptę” również staje się coraz popularniejszy, a lekarze (również psychiatrzy), wypisują zielone recepty, dostrzegając zbawienne działanie zieleni.

Kąpiele leśne polecane są jednak każdemu, bez względu na wiek, płeć czy stan zdrowia. Czas wakacji sprzyja aktywności na świeżym powietrzu, jednak warto pamiętać, że kąpiel w lesie możliwa jest o każdej porze roku i w każdą pogodę. Nie ma przeciwwskazań, są tylko korzyści. Także... miłego spaceru!

KOLORY TERAPII

W dniu 27 czerwca 2024 roku w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zbigniewa Herberta w Gorzowie Wielkopolskim otwarta została wystawa prac pacjentów Centrum Zdrowia Psychicznego.

Różnorodność prezentowanych prac, tematyka uwrażliwiająca oglądającego, zmusza do zatrzymania się chociaż na chwilę i zastanowienia się nad przeżyciami swoimi i innych.

Rozmawiam z Panią Anną Zwierucho - psychologiem Centrum Zdrowia Psychicznego w Gorzowie Wielkopolskim.



Skąd się wziął pomysł wystawy prac pacjentów?

Sam pomysł wystawy w tym miejscu urodził się w trakcie zajęć naszych pacjentów w bibliotece, które odbywają się tutaj raz w miesiącu. Rozmawialiśmy o umiejętnościach naszych pacjentów, ich twórczości. Pacjenci również chcieli podzielić się swoimi pracami.

Zorganizowanie wystawy wymagało pracy i zaangażowania wielu osób?

Oczywiście tutaj gorące podziękowania dla Pani Olgi Pazdan kierownika Centrum Zdrowia Psychicznego, Pana Sławomira Szenwalda dyrektora biblioteki i jego współpracowników, naszej Pani terapeutki Magdaleny Jaworskiej oraz wspaniałych pacjentów, których prace możemy podziwiać w tym wyjątkowym miejscu, a także dla wszystkich osób, które przyczyniły się do powstania wystawy.


Ale wróćmy do początku ta wystawa, prace pacjentów uwrażliwiają zapytam więc czym jest arteterapia w procesie leczenia ?

Jest to taka ścieżka, która pozwala na ujawnienie emocji, odciążenie uwagi od problemów, z którymi mierzą się pacjenci, są namacalnym dowodem ich możliwości. Tego co potrafią, tego co wnoszą dla innych, że ich zasoby i możliwości są widoczne i podziwiane. Arteterapia jest zajęciem ćwiczącym u pacjentów funkcje wykonawcze. Jest rodzajem rehabilitacji. Zajęcia arteterapii, terapii zajęciowej są duszą grupy, pacjenci czekają na te chwile z niecierpliwością.

Serdecznie dziękuję za rozmowę. Dodam tylko, że wystawa potrwa do końca sierpnia 2024 r. w godzinach otwarcia biblioteki.

Rozmawiała Krystyna Grochmalska





Dieta a zdrowie psychiczne

Choć zwykle myślimy o diecie w kontekście takich schorzeń jak cukrzyca, choroby układu krążenia czy nowotwory to badania wskazują, że sposób odżywiania ma również niebagatelny wpływ na zdrowie psychiczne. Obecnie wiemy już, że dieta to ważny element profilaktyki depresji, a żywienie ma też znaczenie w takich jednostkach chorobowych jak choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia czy zespół lęku uogólnionego. Ale odpowiednia dieta to nie tylko profilaktyka i łagodzenie objawów chorób psychicznych, ale także dobre samopoczucie i ogromna pomoc w zachowaniu równowagi psychicznej.

W jaki sposób to, co jemy wpływa na psychikę? Obecne w żywności składniki biorą udział w modulacji procesu wytwarzania przekazników nerwowych (m.in. dopaminy, serotoniny), regulują pracę receptorów komórek nerwowych, wpływają na plastyczność mózgu i stanowią budulec neuronów. Mają ponadto kluczowe znaczenie dla ochrony mózgu przed stanem zapalnym i stresem oksydacyjnym, a także modyfikują skład mikrobioty jelitowej i funkcjonowanie niezwykle istotnej dla zdrowia psychicznego osi mózg-jelita (1,2).

Które składniki odżywcze mają największe znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego? Wśród witamin na uwagę zasługuje witamina D. Ma ona wpływ na syntezę neuroprzekazników i funkcjonowanie receptorów komórek nerwowych, a badania wskazują, że jej niski poziom we krwi wiąże się z wyższym ryzykiem depresji (3). Obok witaminy D dla mózgu istotne są także inne witaminy: zwłaszcza kwas foliowy i witamina B12, które biorą udział w wytwarzaniu neuroprzekazników i chronią mózg przed szkodliwym nadmiarem homocysteiny powstającej w organizmie w wyniku przemian spożywanych białek (podwyższony poziom homocysteiny wiąże się z wyższym ryzykiem depresji) (4,5). Znaczenie mają także witamina C i witamina E, czyli witaminy o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym, działające na mózg jak swego rodzaju „tarcza ochronna” neutralizująca szkodliwe dla komórek nerwowych wolne rodniki (6).

Niezwykle istotne dla zdrowia psychicznego są także trzy składniki mineralne: magnez, cynk oraz selen. Magnez reguluje pracę obecnych na komórkach nerwowych receptorów NMDA (może je „blokować”, co jest korzystne w prze-

biegu depresji), zaś jego niedobór prowadzi do uszkodzenia neuronów i większego ryzyka objawów depresyjnych (7). Cynk, podobnie jak magnez, wpływa na pracę receptorów NMDA, ma także działanie przeciwzapalne i bierze udział w przekazywaniu sygnałów nerwowych – zwłaszcza w obrębie hipokampu i kory mózgowej (7,8). Co ciekawe – badania wskazują, że suplementacja cynku może w niektórych sytuacjach wspomagać farmakologiczne leczenie objawów depresyjnych (9). „Wielką trójkę” składników mineralnych ważnych dla zdrowia psychicznego zamyka selen, który odgrywa kluczową rolę w ochronie organizmu przed stresem oksydacyjnym, ma też znaczenie dla szlaków przewodzenia nerwowego – m.in. związanych z dopaminą i serotoniną (7).

Obok witamin i składników mineralnych, na dobre zdrowie psychiczne wpływają także kwasy tłuszczowe omega-3, obecne w produktach roślinnych polifenole oraz probiotyki, czyli żywe mikroorganizmy o korzystnym wpływie na organizm człowieka. Szczególnie ważną funkcję zdają się pełnić tzw. długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3, czyli kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz dokozaheksaenowy (DHA). Wykazują one silne działanie przeciwzapalne (również w obrębie układu nerwowego), mają także wpływ na funkcjonowanie szlaków przewodzenia nerwowego, a kwas DHA stanowi jeden z podstawowych budulców ludzkiego mózgu (10). Naukowy świat coraz więcej nadziei pokłada także w związkach z grupy polifenoli, wśród których obiecujący wpływ na układ nerwowy wykazują m.in. resweratrol, kwercetyna i antocyjany (6,11). I wreszcie: utrzymanie równowagi psychicznej może być wspomagane przez probiotyczne szczepy mikroorganizmów, które modyfikują skład mikrobioty jelitowej i, dzięki temu, regulują działanie osi mózg-jelita i syntezę przekazywaczy nerwowych (12). Co jeszcze? Badania wskazują, że dobry wpływ na zdrowie psychiczne może wywierać... picie kawy. Filizanka tego energetyzującego napoju dziennie obniża ryzyko depresji o 8% (13).

Tak wygląda teoria wpływu diety na zdrowie psychiczne – jak jednak przełożyć ją na praktykę? Warto pamiętać o kilku kwestiach i:

1. Dbać o odpowiednie spożycie składników odżywczych ważnych dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Jadłospis powinien być więc bogaty w źródła (14-17):
 - magnezu - pełnoziarniste pieczywo, kakao, orzechy, nasiona roślin strączkowych
 - cynku - owoce morza, drób, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy
 - selenu – orzechy, owoce morza, mięso, jajka
 - kwasu foliowego – warzywa i owoce, zwłaszcza zielone, nasiona roślin strączkowych, jajka, orzechy, otręby
 - witaminy B12 – chude mięso, nabiał, jajka, ryby, owoce morza
 - witaminy C – świeże warzywa i owoce
 - witaminy E – oliwę, oleje roślinne, orzechy, łosoś
 - polifenoli – ciemne winogrona, orzeszki ziemne (resweratrol), owoce jagodowe (antocyjany), jabłka, cebulę, brokuły, jarmuż, przyprawy, herbatę (kwercetyna)
2. Do jadłospisu włączać ryby, zwłaszcza tłuste ryby morskie bogate w długołańcuchowe kwasy omega-3. Dobrym wyborem będą np. łosoś, makrela, sardynki.
3. Pamiętać o suplementacji witaminy D – najlepiej pod kontrolą jej stężenia we krwi lub w standardowej dawce 2000 j.m. na dobę w okresie od października do kwietnia (albo przez cały rok, jeśli latem rzadko przebywamy na słońcu) (18).
4. Do diety włączać źródła probiotyków – jogurty naturalne, kefiry, kiszonki i fermentowane produkty sojowe, a także kawę.
5. Ograniczać żywność przetworzoną i źródła cukru, który wpływa na zwiększenie stresu oksydacyjnego i może przyczyniać się do nasilenia objawów depresyjnych (19).
6. Szczególną ostrożność powinny także zachować osoby na dietach wegetariańskich i wegańskich – ich złe zbilansowanie wiąże się bowiem z niedoborami ważnych dla mózgu składników pokarmowych – m.in. witaminy B12, cynku czy długołańcuchowych kwasów omega-3 (20,21).

Podsumowując – dobra dieta wspomaga funkcjonowanie mózgu i zachowanie dobrego sa-

mopoczucia, ma także znaczenie w profilaktyce, a czasem również w łagodzeniu objawów chorób psychicznych. I choć nie zastąpi dobrze pro-

wadzonych farmako- i psychoterapii, to nie można bagatelizować jej znaczenia w procesie zachowania równowagi psychicznej.

dr Michał Wrzosek

Bibliografia

1. Godos J, Currenti W, Angelino D, Mena P, Castellano S, Caraci F, et al. Diet and mental health: Review of the recent updates on molecular mechanisms. *Antioxidants*. 2020;9(4):346.
2. Firth J, Gangwisch JE, Borsini A, Wootton RE, Mayer EA. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *Bmj*. 2020;369.
3. Menon V, Kar SK, Suthar N, Nebhinani N. Vitamin D and depression: a critical appraisal of the evidence and future directions. *Indian journal of psychological medicine*. 2020;42(1):11-21.
4. Huang Q, Liu H, Suzuki K, Ma S, Liu C. Linking what we eat to our mood: a review of diet, dietary antioxidants, and depression. *Antioxidants*. 2019;8(9):376.
5. Moradi F, Lotfi K, Armin M, Clark CC, Askari G, Rouhani MH. The association between serum homocysteine and depression: A systematic review and meta analysis of observational studies. *European Journal of Clinical Investigation*. 2021;51(5):e13486.
6. Aucoin M, LaChance L, Naidoo U, Remy D, Shekdar T, Sayar N, et al. Diet and Anxiety: A Scoping Review. *Nutrients*. 2021;13(12):4418.
7. Wang J, Um P, Dickerman BA, Liu J. Zinc, magnesium, selenium and depression: a review of the evidence, potential mechanisms and implications. *Nutrients*. 2018;10(5):584.
8. Swardfager W, Herrmann N, Mazereeuw G, Goldberger K, Harimoto T, Lanctôt KL. Zinc in depression: a meta-analysis. *Biological psychiatry*. 2013;74(12):872-8.
9. Lai J, Moxey A, Nowak G, Vashum K, Bailey K, McEvoy M. The efficacy of zinc supplementation in depression: systematic review of randomised controlled trials. *Journal of affective disorders*. 2012;136(1-2):e31-e9.
10. Grosso G, Galvano F, Marventano S, Malaguarnera M, Bucolo C, Drago F, et al. Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. *Oxidative medicine and cellular longevity*. 2014;2014.
11. Mestrom A, Charlton KE, Thomas SJ, Larkin TA, Walton KL, Elgellaie A, et al. Higher anthocyanin intake is associated with lower depressive symptoms in adults with and without major depressive disorder. *Food Science & Nutrition*. 2024;12(3):2202-9.
12. Marotta A, Sarno E, Del Casale A, Pane M, Mogna L, Amoroso A, et al. Effects of probiotics on cognitive reactivity, mood, and sleep quality. *Frontiers in psychiatry*. 2019;10:164.
13. Wang L, Shen X, Wu Y, Zhang D. Coffee and caffeine consumption and depression: A meta-analysis of observational studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2016;50(3):228-42.
14. Kunachowicz H, Przygoda B, Nadolna I, Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZW, Warszawa 2020.
15. Azeem M, Hanif M, Mahmood K, Ameer N, Chughtai FRS, Abid U. An insight into anticancer, antioxidant, antimicrobial, antidiabetic and anti-inflammatory effects of quercetin: A review. *Polymer Bulletin*. 2023;80(1):241-62.
16. Tena N, Martín J, Asuero AG. State of the art of anthocyanins: Antioxidant activity, sources, bioavailability, and therapeutic effect in human health. *Antioxidants*. 2020;9(5):451.
17. Zhang L-X, Li C-X, Kakar MU, Khan MS, Wu P-F, Amir RM, et al. Resveratrol (RV): A pharmacological review and call for further research. *Biomedicine & pharmacotherapy*. 2021;143:112164.
18. Balwierz R, Niedźwiecka A, Biernat P, Jasińska-Balwierz A, Schäfer NM, Osowski M, et al. Znaczenie i rola witaminy D w praktyce farmaceutycznej. *Farmacja Polska*. 2022;78(2).
19. Grases G, Colom M, Sanchis P, Grases F. Possible relation between consumption of different food groups and depression. *BMC psychology*. 2019;7(1):1-6.
20. Kris-Etherton PM, Petersen KS, Hibbeln JR, Hurley D, Kolick V, Peoples S, et al. Nutrition and behavioral health disorders: depression and anxiety. *Nutrition reviews*. 2021;79(3):247-60.
21. Jain R, Larsuphrom P, Degremont A, Latunde Dada GO, Philippou E. Association between vegetarian and vegan diets and depression: a systematic review. *Nutrition Bulletin*. 2022;47(1):27-49.

PSYCHIATRIA METABOLICZNA

Nowa nadzieja dla zdrowia psychicznego

PSYCHIATRIA METABOLICZNA NADZIEJĄ NA PIĘKNE ŻYCIE

Psychiatria metaboliczna staje się ważnym nurtem badawczym i klinicznym, który otwiera nowe horyzonty dla leczenia zaburzeń psychicznych. To szybko rozwijająca się nowa dziedzina oceny i wycofywania tzw. dysfunkcji neurometabolicznych w celu poprawy zdrowia psychicznego poprzez poprawę metabolizmu.

Nie od dziś wiadomo, że w zdrowym ciele zdrowy duch. Warto dodać: w zdrowym metabolicznie ciele!

Terapie metaboliczne to interwencje poprawiające ogólnoustrojowe funkcje metaboliczne i mitochondrialne w celu zapobiegania, zmniejszania lub eliminowania objawów chorób psychicznych. Typowe terapie to, zarządzanie snem, ruch / ćwiczenia, eliminowanie nałogów, czy medytację i uważność.

TERAPEUTYCZNE OGRANICZANIE WĘGLOWODANÓW

Jednym z kluczowych składników w psychiatrii metabolicznej jest terapeutyczne ograniczenie węglowodanów i stosowanie diety ketogenicznej, które mają na celu nie tylko poprawę ogólnego funkcjonowania organizmu, ale także optymalizację zdrowia psychicznego.

Dietetyczne podejście do leczenia chorób psychicznych, oparte na znacznym ograniczeniu węglowodanów, zyskuje na popularności dzięki pozytywnym wynikom u pacjentów. Wiele osób, pod opieką otwartych na nową, może nieco kontrowersyjną wiedzę w obecnym środowisku wiedzy lekarzy, odzyskało zdrowie psychiczne, co skłania do refleksji nad związkiem



między dietą a funkcjonowaniem mózgu. Wielu psychiatrów praktyków traktuje także ten sposób odżywiania jako leczenia adiuwantowe farmakoterapii, kiedy ta jest niezbędna.

INSULINOOPORNOŚĆ MÓZGU

W ciągu ostatnich dekad rosnąca liczba badań naukowych wskazała na głęboki związek między zdrowiem psychicznym a metabolicznym, rzucając nowe światło na przyczyny i potencjalne metody leczenia zaburzeń psychicznych. Jednym z kluczowych mechanizmów, który został zidentyfikowany jako istotny w kontekście zdrowia psychicznego, jest insulinooporność mózgu. Insulinooporność, zazwyczaj kojarzona z cukrzycą typu 2 i zespołem metabolicznym, dotyczy zmniejszonej zdolności komórek

do reagowania na insulinę, hormon regulujący poziom glukozy we krwi. Kiedy insulinooporność dotyka mózgu, może to zaburzyć jego zdolność do prawidłowego wykorzystywania glukozy, a to może prowadzić do zmian w produkcji i działaniu neurotransmiterów, takich jak serotonina i dopamina, które są niezbędne dla regulacji nastroju, zachowania i myślenia. To może zwiększać ryzyko rozwoju takich zaburzeń jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa czy nawet schizofrenia.

Ponadto, insulinooporność może przyczyniać się do stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego w mózgu, co również negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Stan zapalny i nadmierny stres oksydacyjny mogą uszkadzać komórki mózgowe i przyczyniać się do degeneracji neuronów, co dodatkowo pogłębia problemy psychiczne.

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD WIEDZY

Zrozumienie związku między insulinoopornością mózgu a zaburzeniami psychicznymi otwiera nowe drzwi dla leczenia i prewencji.

Dieta ketogeniczna, która zmniejsza zależność mózgu od glukozy, przestawiając metabolizm na wykorzystywanie ketonów jako alternatywnego źródła energii, to tylko jeden z przykładów wykorzystania tej wiedzy.

Skuteczne zarządzanie zdrowiem metabolicznym może nie tylko poprawić jakość życia osób cierpiących na zaburzenia psychiczne, ale także zaoferować nowe, mniej inwazyjne metody leczenia, które adresują podstawowe przyczyny tych zaburzeń, a nie tylko maskują ich objawy.

DIETA KETOGENICZNA OD DZIESIĄTEK LAT JEST LEKIEM DLA MÓZGU

Skoro od lat dwudziestych XX wieku terapeutyczna dieta ketogeniczna jest stosowana z powodzeniem w leczeniu padaczki u dzieci i dorosłych. Skoro wiadomo ponad wszelką wątpliwość, że ten sposób odżywiania działa na mózg, to dlaczego nie poszerzyć jej wykorzystania do innych jednostek chorobowych. Tak na szczęście się dzieje.

STUDIA PRZYPADKÓW I BADANIA

Pionierzy psychiatrii metabolicznej, tacy jak Georgia Ede i Chris Palmer, opublikowali szereg studiów przypadków i badań, które ilustrują potencjalne korzyści płynące z tego podejścia. Pacjenci, którzy przeszli na dietę ketogeniczną, często zgłaszali znaczną poprawę w zakresie objawów psychicznych, co w niektórych przypadkach umożliwiło redukcję dawek leków psychotropowych. Choć wciąż potrzebne są dalsze badania, te wstępne wyniki są obiecujące i sugerują, że dieta może być skutecznym narzędziem w leczeniu chorób psychicznych.

WYWOŁANIE ZMIANY PARADYGMATU

Aby jednak Psychiatria metaboliczna rozgościła się odważnie w głowach lekarzy, czy organizatorów systemów leczenia musi dojść do zmiany paradygmatu leczenia chorób psychicznych. Jest to proces, który potrzebuje czasu, edukacji i dostosowania, lecz może przynieść ogromne korzyści dla zdrowia psychicznego.

NADZIEJA NA PRZYSZŁOŚĆ

Z radością zauważamy, że coraz trudniej spotkać lekarza zwłaszcza psychiatrę, który nie zdaje sobie sprawy ze zbawiennego wpływu aktywności fizycznej, czy higieny snu oraz jakości jedzenia na kondycję psychiczną swoich pacjentów. Z drugiej strony pomimo wiedzy i chęci nietrudno zauważyć spore ograniczenia praktykowania w ten nowoczesny sposób z powodu tak, a nie inaczej skonstruowanego systemu; długość wizyt, ciągle nieudolne systemy komputerowe, czy niedofinansowanie sektora ochrony zdrowia.

Wierzmy jednak w to, że im więcej lekarzy i pacjentów znajdzie na tyle determinacji, aby pomimo tych przeszkód wdrażać te zasady zdrowienia metabolicznego zacznie osiągać sukcesy, które zachęca innych do zmiany podejścia, a to, w co wierzymy mocno zacznie naciskać na decydentów tego systemu i otworzy oczy na nowoczesne sposoby leczenia chorób psychicznych.

WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ZDROWIE PSYCHICZNE

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zdrowym stylu życia. Choć jej korzystny wpływ na zdrowie fizyczne jest powszechnie znany, coraz więcej badań potwierdza, że ma ona także istotny wpływ na zdrowie psychiczne. Regularne ćwiczenia mogą znacząco poprawić nastrój, zmniejszyć stres i poprawić funkcje poznawcze. Celem tego artykułu jest przedstawienie, jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne oraz jakie korzyści z niej płyną, na podstawie polskiej literatury naukowej.

Jednym z głównych mechanizmów, poprzez które aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne, jest zwiększone wydzielanie endorfin. Endorfiny są naturalnymi substancjami chemicznymi w mózgu, które działają jako środki przeciwbólowe i poprawiają nastrój. Intensywne ćwiczenia fizyczne, takie jak bieganie czy jazda na rowerze, stymulują produkcję endorfin, co prowadzi do uczucia euforii. Według badań przeprowadzonych przez Jankowskiego i wsp. (2013), regularna aktywność fizyczna przyczynia się do znaczącej poprawy samopoczucia oraz zmniejszenia odczucia bólu. Dodatkowo, ćwiczenia pomagają redukować poziom stresu i lęku poprzez obniżenie poziomu kortyzolu, hormonu stresu. Regularna aktywność fizyczna prowadzi również do lepszej regulacji układu nerwowego, co pomaga w radzeniu sobie ze stresem.

Ponadto aktywny tryb życia może być pomocny w walce z różnego rodzaju uzależnieniami, w tym od alkoholu, nikotyny czy narkotyków. Aktywność fizyczna dostarcza naturalnej formy nagrody, która może zastępować potrzebę sięgnięcia po substancje uzależniające.

PRAKTYCZNE ZALECENIA

Aby osiągnąć korzyści psychiczne z aktywności fizycznej, zaleca się regularność ćwiczeń, najlepiej co najmniej 3-5 razy w tygodniu. Zarówno ćwiczenia o umiarkowanej, jak i wysokiej inten-



sywności mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Warto wprowadzać różnorodne formy aktywności, takie jak bieganie, jazda na rowerze, pływanie, joga czy trening siłowy. Ćwiczenia powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości i potrzeb, aby unikać przeciążenia i kontuzji.

PODSUMOWANIE

Aktywność fizyczna ma niezaprzeczalny wpływ na zdrowie psychiczne. Poprzez mechanizmy takie jak wydzielanie endorfin, neuroplastyczność mózgu, redukcję stresu oraz poprawę samooceny, regularne ćwiczenia fizyczne mogą znacząco poprawić nastrój, zmniejszyć objawy depresji i lęku, a także wspierać zdrowy sen i funkcje poznawcze. Wprowadzenie regularnej aktywności fizycznej do codziennego życia jest skutecznym sposobem na poprawę ogólnego zdrowia psychicznego i jakości życia.

Bibliografia

- Jankowski, K., & Współpracownicy. (2013). Wpływ aktywności fizycznej na wydzielanie endorfin i samopoczucie psychiczne. **Psychiatria Polska**, 47(4), 567-575.
- Kaczmarczyk, M., & Współpracownicy. (2015). Neuroplastyczność mózgu a aktywność fizyczna u osób starszych. **Gerontologia Polska**, 23(2), 89-

Sylwia Masłowska
Referent w Departamencie ds. Zdrowia
Psychicznego w BRPP

Kamerą i piórem...

Recenzja książki „Masz to w sobie”

„ Odetchnij spokojem. Twój świat ma nieskończenie wiele miejsca na każdy Twój oddech, na wszystkie Twoje oddechy...” – tak pisze w kolejnej swojej książce Jarek Guc – jak żartobliwie siebie nazywa – dyrektor do spraw szczęścia. Spośród wielu zawodów i rzeczy, które wykonywał w życiu najbliższa jest mu psychologia, psychoedukacja, praca i wspieranie drugiego człowieka, relacje... „ Odetchnij Spojokiem”, „ Masz to w sobie” – książki pełne pytań i odpowiedzi o życiu, obfitujące w różnego rodzaju refleksje. „Masz to w sobie” to książka bogata w swojej prostocie, mówi bowiem o rzeczach łatwych i oczywistych, ale ... wgłębiając się w jej treść – odkrywamy je na nowo.

Wszystko czego potrzebujemy jest w nas. Być sobą ... często to słyszymy. Ale co to tak naprawdę znaczy? Być sobą to być prawdziwym, autentycznym człowiekiem, to rozwijać i pielęgnować swój wewnętrzny świat, duchowość i zachwycać się życiem. Tak po prostu... zauważać, doceniać i cieszyć się małymi rzeczami. Bo to one właśnie tworzą sens i szczęście naszej egzystencji.

Książka jest pełna refleksji o życiu, przyrodzie, stosunku do innych ludzi, do siebie..... autor podpowiada nam, pokazuje, w jaki sposób patrzeć na świat, aby zauważać to, co istotne, ważne, wartościowe, aby odkrywać piękno w otaczającej nas przestrzeni, w drugim człowieku, aby uśmiechać się i wzruszać.

„ Szukasz spokoju”? – pyta autor – „zaczynj od swojego wnętrza”. Większa świadomość naszych emocji czyni nas bardziej uważnymi, głębiej odczuwającymi istotami . Nasze szczęście bowiem zależy od wewnętrznej harmonii. Kiedy będziemy autentyczni, prawdziwi, szczerzy – staniemy się magnesem dla tylko dobrych rzeczy i zdarzeń, będziemy generować, zbierać i emanować tylko pozytywnymi emocjami i wibracjami. Bądźmy dla siebie dobrzy, wyrozumiali, kochajmy siebie bez względu na to, czy odnosimy sukcesy czy nie, nie wywierajmy na siebie presji. Bądźmy swoim najlepszym przyjacielem i wsparciem. Bądźmy uważni na swoje potrzeby, myśli, emocje, wierni swoim wartościom, akceptujmy siebie, bo... jesteśmy unikatowi.

„Wszystko czego potrzebujesz, aby być szczęśliwy – masz w sobie”.

Katarzyna Bogdańska – Klima
Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
woj. mazowieckie



POGOTOWIE TEATRALNE

– sztuka, która leczy duszę (cz. 1)



Katarzyna Kaźmierczak-Przybyła jest aktorką, absolwentką PWST w Warszawie (Wydziału Lal-karskiego w Białymstoku) oraz psychoterapeutką. Ukończyła Studium Socjoterapii w Instytucie Terapii Gestalt oraz Studium Psychoterapii Integratywnej w Instytucie Treningu i Edukacji Psychologicznej Andrzeja Szulca w Krakowie. Ukończyła również czteroletni kurs psychoterapii organizowany przez Wrocławską Fundację Ochrony Zdrowia Psychicznego i Rozwoju Psychoterapii, akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne. Jest autorką wielu programów psychoedukacyjnych związanych z terapią przez teatr dla różnych grup wiekowych, a także pomysłodawczynią i współtwórczynią licznych niezależnych produkcji teatralnych Stowarzyszenia Inicjatyw Twórczych. Od wielu lat współpracuje z Teatrem im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy.

Pogotowie Teatralne to wyjątkowa inicjatywa, która łączy sztukę z terapią, oferując wsparcie osobom po kryzysach psychicznych. Katarzyna Kaźmierczak-Przybyła, założycielka tej grupy, opowiedziała nam o swojej pasji do teatru, korzyściach terapeutycznych oraz planach na przyszłość.

Dzień dobry, Pani Katarzyno. Dziękuję, że zgodziła się Pani na ten wywiad. Proszę opowiedzieć, skąd wziął się pomysł na „Pogotowie Teatralne”?

Dzień dobry, dziękuję za zaproszenie. Pomysł ten zrodził się z mojej pasji do teatru i doświadczenia w pracy z osobami po kryzysach psychicznych. Dostrzegłam, że teatr może być nie tylko formą ekspresji artystycznej, ale także potężnym narzędziem terapeutycznym. Umożliwia on uczestnikom zajęć odkrycie nowych aspektów siebie, przepracowanie trudnych emocji i budowanie pewności siebie.

Jakie są główne cele projektu „Pogotowie Teatralne”?

Naszym głównym celem jest Spotkanie, takie przez duże S, ze sobą, z innymi, odkrywanie swoich zasobów i przepracowywanie tego co trudne, docieranie do swoich potrzeb, pragnień, badanie swoich granic. Dzięki takiemu spotkaniu jesteśmy w stanie lepiej rozumieć siebie i innych. Skupiamy się na przewyciężaniu trudności i barier oraz skutecznym rozwiązywaniu problemów. Wzajem-

ne wsparcie pomaga nam rozwijać nasze talenty i umiejętności, jednocześnie czerpiąc inspirację od siebie nawzajem. Uczymy się, jak dawać i otrzymywać pomoc, tworząc przy tym szczęśliwe i trwałe relacje z innymi.

W naszej grupie panuje przyjazna atmosfera, która sprzyja swobodnej wymianie myśli, naturalności i spontaniczności. Zwykle efektem naszych rocznych spotkań jest spektakl- podsumowanie pracy terapeutycznej i jednocześnie artystyczna wypowiedź członków grupy.

Poprzez spektakle, warsztaty i dyskusje z widzami prezentujemy dobre praktyki oraz dajemy świadectwo, że życie z chorobą psychiczną może być pełne aktywności i radości.

Jak ocenia Pani znaczenie sztuki w procesie zdrowienia i wsparcia psychicznego?

Sztuka pozwala na wyrażenie wewnętrznych konfliktów, emocji i przeżyć w sposób bezpieczny i kreatywny. Daje możliwość dotarcia do tego co w nas nieświadome lub trudne do wyrażenia słowami. Sztuka daje możliwość wyjścia poza obszar

intelektualnych rozważań i doświadczania. Jest to forma „wentylacji” emocji i dzielenia się nimi z innymi, co ma ogromne znaczenie terapeutyczne. Sztuka daje możliwość samorealizacji, a ta jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, choć jednocześnie potrzebą wyższego rzędu.

Terapia przez teatr ma jeszcze jedną ważną funkcję, opiera się na współpracy i relacji członków grupy. Daje poczucie przynależności i jest antidotum na poczucie osamotnienia osób chorych psychicznie. Zresztą problem samotności dotyka w pewnym sensie nas wszystkich. Nie jest on ograniczony tylko do osób doświadczających kryzysów psychicznych. Warto wspomnieć, że w Wielkiej Brytanii powstało kilka lat temu ministerstwo ds. samotności - co pokazuje, że jest to ważny problem społeczny. Samotność jest dzisiaj jedną z chorób cywilizacyjnych.

Czy można powiedzieć, że zajęcia teatralne mają szczególne oddziaływanie terapeutyczne?

Zdecydowanie tak. Praca teatralna pozwala uczestnikom wcielać się w różne postacie, co umożliwia im eksplorację różnych aspektów siebie, zarówno tych, które są im znane, jak i tych, które dopiero odkrywają. Wcielanie się w role może pomóc w zrozumieniu własnych emocji, a także w ich kontrolowaniu i wyrażaniu w konstruktywny sposób. Uczestnicy uczą się współpracy, zaufania i komunikacji. Proces twórczy angażuje nie tylko umysł, ale i ciało, co sprzyja holistycznemu podejściu do zdrowia psychicznego. Ćwiczenia teatralne, takie jak improwizacje, scenki dialogowe czy praca nad tekstem, wymagają od uczestników pełnego zaangażowania, co z kolei pomaga im w koncentracji i rozwijaniu umiejętności interpersonalnych. Sztuka teatralna stwarza również przestrzeń, w której uczestnicy mogą bezpiecznie eksperymentować z nowymi zachowaniami i reakcjami, co jest niezwykle ważne dla osób po kryzysach psychicznych. Pozwala odblokować wewnętrzną elastyczność i kreatywność. Dzięki temu mogą oni rozwijać nowe strategie radzenia sobie ze stresem i emocjami w codziennym życiu. Dodatkowo, występy przed publicznością, choć często wyzwalają stres, przynoszą ogromne poczucie satysfakcji i wzmacniają pewność siebie. Dla wielu osób, które doświadczyły kryzysów psychicznych, możliwość stanięcia na scenie i pokazania swojej pracy publiczności jest dowodem na ich siłę i zdolność do pokonywania trudności. Występ na pro-

fesjonalnej scenie ma też metaforyczne znaczenie, osoby które na co dzień są „na marginesie” życia, „w cieniu”, stają w świetle reflektorów, są widoczne i mają szansę głośno powiedzieć co im „w duszy gra”.

Proszę opowiedzieć więcej o procesie tworzenia spektakli w ramach „Pogotowia Teatralnego”. Jak wygląda typowy dzień próby?

Wszystko zaczyna się od naszych rozmów, gdzie omawiamy cele i wyzwania każdego uczestnika na rok terapii. To pomaga nam określić, jakie role mogą pomóc w przezwyciężeniu ich obaw i lęków. Typowy dzień próby zaczyna się od ćwiczeń rozgrzewkowych, które integrują grupę. Scenariusze powstają na bazie improwizowanych scenek Następnie pracujemy nad dookreśleniem postaci, scenariuszem. Improwizacja jest kluczowym elementem, rozwija kreatywność i spontaniczność. Proces jest elastyczny i dostosowany do potrzeb uczestników, dbam o to, aby każdy czuł się komfortowo i miał przestrzeń do wyrażania siebie. Kiedy mamy już wstępny projekt spektaklu, zwykle zapraszam kogoś z zespołu Teatru im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy, kto daje informację zwrotną dotyczącą czytelności scenariusza i wspiera mnie w pracy reżyserskiej. Współpracowałam w tworzeniu spektakli Pogotowia Teatralnego z Magdą Drab, z Asią Gonschorek- Naczyńską i ostatnio z Magdą Skibą, aktorkami i reżyserkami. Od dwóch lat w współpracujemy z Karolem Budrewiczem- fotografem i twórcą audiowizualnym związanym z Teatrem im. Heleny Modrzejewskiej z Legnicy.

Jakie wyzwania napotyka Pani w pracy z osobami po kryzysach psychicznych?

Nieprzewidywalność. To wręcz niesamowite, ponieważ może przynieść wiele miłych niespodzianek. Zdarza się, że np. osoby nieśmiałe ujawniają swój temperament i wyobraźnię, zaskakują mnie na scenie. Nieprzewidywalność jednak ma również swoją drugą stronę. Mam tutaj na myśli sytuację, gdy ktoś z aktorów nagle przestaje przychodzić na zajęcia na próby, ze względu na problemy ze stabilizacją swojego stanu psychicznego, trudności z dobraniem odpowiednich leków lub rzut choroby. Jest to wyjątkowo trudne przed premierą lub spektaklem. Musimy być przygotowani na ewentualną nieobecność aktorów z powodów zdrowotnych. Scenariusz jest tak skonstruowany, żeby absencja jednego lub dwóch aktorów nie spowodowała odwołania spektaklu. Zdarza się że ja, znając scenariusz, w sytuacjach awaryjnych „wskaku-

ję” w różne role, jeśli zachodzi taka potrzeba. Największym wyzwaniem jest różnorodność problemów z jakimi borykają się nasi uczestnicy. Każda osoba jest inna i wymaga indywidualnego podejścia. Praca z osobami po kryzysach psychicznych wymaga ogromnej cierpliwości i zrozumienia. Czasem uczestnicy mają trudności z koncentracją, innym razem z wyrażaniem emocji. Ważne jest, aby stworzyć atmosferę akceptacji i wsparcia, gdzie każdy czuje się bezpiecznie.

Czy może pani opowiedzieć o najbardziej pamiętnym spektaklu który zrealizowaliście?

Każdy spektakl jest inny i w jakiś sposób wyjątkowy. Korzystając jednak z okazji, chciałabym wspomnieć nasz pierwszy spektakl „Don Kichot”, który był bardzo autorską wypowiedzią członków grupy dotyczącą ich sytuacji. W tym spektaklu użyliśmy metafory Don Kichota jako przysłowiowego „wariata” („varius” oznacza „różny” lub „odmienny”), czyli kogoś innego, kto nie jest zrozumiany w otaczającym świecie. Z tym spektaklem po raz pierwszy byliśmy na Międzynarodowym Biennale „Terapia i Teatr” w Łodzi.

Na pewno ważnym spektaklem było „Zimno, duszno mi” - profesjonalny spektakl o depresji. Grałam w nim z dwójką kolegów- zawodowych aktorów razem z członkami Pogotowia Teatralnego. Scenariusz spektaklu napisał i wyreżyserował Paweł Kamza. Otrzymaliśmy częściową refundację na jego realizację w Konkursie na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej, dzięki czemu mogliśmy podróżować z nim grając np. w Gdańskim Archipelagu Kultury, na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu, w Teatrze Starym w Bolesławcu czy w Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Lubiążu.

Wspomniała Pani, że etiudy w spektaklu „M-51” który swoją premierę miał niedawno w Teatrze im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy dotykają granic między rzeczywistością a fantazją. Jakie jeszcze tematy poruszają te etiudy?

Etiudy w „M-51” skupiają się na wyobrażeniach dotyczących świata i ludzi, zastanawiając się nad tym, co jest „normalne” i zdrowe, a co może być niepokojące w życiu „z fantazją”. To refleksja nad różnymi sposobami postrzegania rzeczywistości. Bardzo ciekawa jest historia powstania scenariusza. O planecie M51 opowiadała jedna z uczestniczek Pogotowia Teatralnego – przyśnił jej się wylot na tę planetę, co prawdopodobnie było marzeniem sennym. Z rozmów na ten temat powstała kon-

cepcja spektaklu. Tworzenie spektaklu było efektem wielu spotkań, poszukiwań i wspólnej zabawy grupy, która wniosła swoje pomysły i doświadczenia. Klamrą, wokół której toczy się akcja spektaklu, jest kawiarnia o nazwie M51 w której spotykają się bohaterowie naszej opowieści, odlatujący w końcowej scenie na planetę M51. Co ciekawe, prawdopodobnie taka planeta istnieje naprawdę (śmiech). W tym spektaklu korzystamy z całego zaplecza teatralnego i możliwości profesjonalnej sceny. Jest to pewnego rodzaju ograniczenie, jeżeli chodzi o granie tego spektaklu w innych przestrzeniach, tzn. poza profesjonalnymi scenami teatralnymi.

Jak sobie radzicie grając spektakle w szpitalach psychiatrycznych oraz innych miejscach nie posiadających scen teatralnych?

Właśnie z tego powodu wiele z naszych spektakli ma prostą scenografię i są tak zaprojektowane żeby można je było realizować w warunkach „terenowych”. Nasz zespół jest elastyczny i gotowy do adaptacji różnych przestrzeni na potrzeby występów. W niektórych spektaklach wykorzystujemy przenośne elementy sceniczne i minimalne rekwizyty, co pozwala nam na szybkie dostosowanie się do różnych przestrzeni. Praca w takich warunkach wymaga od nas dużej kreatywności i umiejętności improwizacji, co dodatkowo wzbogaca nasze doświadczenia artystyczne. Każde nowe miejsce i publiczność to dla nas wyzwanie, ale również szansa na rozwój i nawiązanie wartościowych relacji.

Po spektaklu M51 w Legnicy odbyła się dyskusja panelowa dotycząca zdrowia psychicznego. Jakie wnioski można było z niej wyciągnąć?

Dyskusja panelowa „Życie z fantazją” podkreśliła znaczenie zdrowia psychicznego i wpływ kreatywności na proces terapeutyczny. Uczestnicy, w tym psychoterapeuci, i osoby z doświadczeniem kryzysów psychicznych, zgodzili się, że arteterapia i teatr mogą być skutecznymi narzędziami wsparcia i rehabilitacji psychiatrycznej. Zresztą także Pan, już po raz kolejny był naszym gościem i ekspertem w dyskusji panelowej po spektaklu, za co jesteśmy ogromnie wdzięczni.

Dalsza część wywiadu w kolejnym numerze kwartalnika.

Rozmawiał:

Tomasz Juraszek

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala
Psychiatrycznego

ZROZUMIEĆ DIAGNOZĘ, CZYLI W LABIRYNCIE PSYCHIATRII cz. II

Kolejna rozmowa z panią Małgorzatą Choina - psycholożką i specjalistką psychoterapii uzależnień pracującą w Wojewódzkim Szpitalu dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Lubiążu. Pani Małgorzata zgodziła się zostać naszą przewodniczą w meandrach fachowej terminologii psychiatrycznej. Naszym celem jest tłumaczenie trudnych pojęć w sposób zrozumiały i przystępny.

- Witam Panią serdecznie. Dziękuję, że zgodziła się Pani jeszcze trochę nam poopowiadać o tych tajemniczo brzmiących słowach. Ostatnia rozmowa z Panią spotkała się z ciepłym przyjęciem, otrzymałam dużo kolejnych, trudnych słów do rozszyfrowania. W dzisiejszej części odpowiemy na pytania, które zadali małośni pacjenci.

- Cieszę się, że mogę podzielić się wiedzą, moja codzienna praca z dziećmi i młodzieżą upewnia mnie w tym, że to ważne, kiedy pacjent i diagnosta się rozumieją. Sytuacja ta pozytywnie wpływa na relację, która jest jednym z czynników leczących, ale co najważniejsze stawia tego często małego, zagubionego i cierpiącego człowieka na poziomie partnera.

- **Pierwsze pojęcie, które pacjenci chcieliby lepiej zrozumieć to SCHEMATY POZNAWCZE.**

- Pojęcie schematów poznawczych według mnie jest bardzo ważne, a nawet śmiem twierdzić, że kluczowe w terapii. Jest to zbiór przekonań o nas samych „zebranych” lub „utkanych” z tego co o sobie słyszeliśmy od osób dla nas ważnych np. rodziców, opiekunów, nauczycieli czy też tego, co doświadczyliśmy. Wyobraźmy sobie, że ktoś słyszał od dzieciństwa, że jest głupi, do niczego się nie nadaje i z pewnością sobie w życiu nie poradzi. Takie stwierdzenie, które pada z ust matki czy ojca, dziecko bierze za coś pewnego i zakotwacza w swoim umyśle. Odzwierciedla się to w późniejszym okresie, poprzez np. porzucanie lub niepodjęcie trudnych zadań, bo „i tak nie dam rady”. Odnośnie doświadczeń kształtujących negatywne schematy poznawcze, są to szczególnie frustracja pierwotnych potrzeb takich jak poczucie bezpieczeństwa, stabilności, troski, czułości, empatii, zrozumienia, akceptacji i szacunku, brak

stabilnych więzi w środowisku, brak szacunku dla granic. To bardzo szeroki temat, który trudno streścić w kilku zdaniach.

Konsekwencją doświadczeń kształtujących negatywne schematy poznawcze mogą stać się zachowania autodestrukcyjne czy też cechy nieprawidłowo kształtującej się osobowości.

- **Tak, jest to kolejne pojęcie w diagnozach młodych pacjentów, które prosili aby im wyjaśnić...**

Struktura psychiczna jaką jest osobowość kształtuje się do ok 21 roku życia, dlatego mówimy, że młodzi pacjenci przejawiają cechy nieprawidłowej osobowości. Mogą być one odpowiedzią na złe warunki psychologiczne w środowisku, w którym młody człowiek wzrasta, uzależnienie rodziców, brak umiejętności mówienia o emocjach czy ich okazywania, traumy. Brak odpowiednich, szeroko pojętych oddziaływań terapeutycznych powoduje, że w miarę rozwoju cechy te stają się trwałe, nieelastycznymi i nie przystosowawczymi wzorcami myślenia, odczuwania i zachowania, które utrudniają funkcjonowanie w społeczeństwie. Można wyróżnić wiele niekonstruktywnych struktur osobowości jednak przytoczę cztery charakterystyczne tj. osobowość paranoiczna, która cechuje się brakiem zaufania do innych osób, podejrzliwością wrogością oraz nadmierną wrażliwością na krytykę, osobowość schizoidalną, której cechą charakterystyczną jest chłód emocjonalny oraz brak zainteresowania bliskimi relacjami z innymi ludźmi, osobowość dysocjalna, która nie liczy się z innymi osobami, ich granicami i potrzebami a nawet ogólnie przyjętymi normami społecznymi i prawnymi, oraz osobowość chwiejna emocjonalnie, która ma trudność z kontrolowaniem swoich emocji, jest wybuchowa i niestabilna, często zmie-

niająca swój nastrój i cele. To tak w bardzo dużym skrócie. To kolejne bardzo szerokie pojęcie.

-Czy zachowania autodestrukcyjne mogą wiązać się z nieprawidłowo kształtującą się osobowością?

- Oczywiście, są niejako jedną z cech nieprawidłowo kształtującej się osobowości. ZACHOWANIA AUTODESTRUKCYJNE są to zachowania, które w najprostszy sposób tłumacząc, mają na celu zrobienie sobie krzywdy w najróżniejszy sposób. Od np. odmawiania sobie jedzenia, nieleczenia chorób somatycznych, uzależnienia od środków psychoaktywnych, poprzez bezpośrednie okaleczenia ciała do prób samobójczych.

- Przejdźmy do pojęcia MECHANIZMY OBRONNE, czy faktycznie nas bronią?

- To bardzo ciekawy temat, mianowicie mechanizmy obronne są niejako integralną częścią stylu radzenia sobie każdego z nas. Mają na celu ochronę tego, co o sobie myślimy poprzez unikanie silnego, zagrażającego uczucia- zwykle lęku czy wszechogarniającego żalu. Są to dwie bardzo silne emocje, które potrafią bardzo mocno zachwiać naszym poczuciem bezpieczeństwa i samooceną. Jednak niejednokrotnie zamiast nas chronić potrafią skutecznie utrudnić proces terapeutyczny, dlatego psychoterapeuci osłabiają, biorąc pod uwagę zasoby psychiczne pacjenta, nieadaptacyjne mechanizmy obronne.

- Kolejnym słowem na mojej liście jest ANHEDONIA, brzmi bardzo tajemniczo...

- Tak, to prawda, kiedyś jeden z pacjentów zapytał czy to może być imię, bo mu się bardzo spodobało brzmienie tego określenia. Wracając anhedonia to stan w którym odczuwanie szeroko pojętej przyjemności przez pacjenta jest mniejsza niż do tej pory lub pacjent w ogóle nie jest w stanie jej odczuwać. Bardzo często ma to miejsce w sytuacji gdy pacjent cierpi na np. zaburzenia depresyjne czy też uzależnienie.

- A to – RUMINACJE?

- Ruminaacje to pewien styl myślenia, osoba, która ich doświadcza powraca do pewnych sytuacji, tematów nadmiernie je analizując, rozpamiętując koncentrując się przy tym na sobie i swoich emocjach. Ten styl myślenia pojawia się najczęściej pod wpływem bodźca rozpoznawanego jako negatywny. Często nie są pojedynczą myślą, jakimś przebłyskiem (z angielskiego „flashback”) ale zbitkiem refleksji, różnych pomysłów, wspomnień, przekonań, które pojawiają się jeden po

drugim. Posiadają negatywny charakter, są deprecjonujące, wpływają na spadek samooceny i pewności siebie. Nierzadko bywają krytyczne, męczące, uporczywie nawracają. Ruminaowanie nie przynosi spodziewanego przez pacjenta skutku, tj. nie prowadzi do pozytywnych efektów a jedynie pozostaje na poziomie analizy. Najczęściej ruminaacje pojawiają się w stanach depresyjnych, różnego rodzaju fobiach.

- Wspomniała Pani słowo FLASHBACK, to określenie funkcjonuje nawet w mowie potocznej.

- Tak, flashback to potoczne określenie wspomnienia, jednak w psychologii i psychiatrii rozumiane jest raczej jako epizodyczne i krótkotrwałe odtwarzanie wydarzeń jakie miały miejsce w przeszłości. Są to bolesne i wstrząsające wspomnienia, które pojawiają się mimowolnie przy pełnej świadomości i pod wpływem bodźca związanego z przeżyta sytuacją stresową (znajome dźwięki, obrazy lub nawet słowa czy zapachy), jak również poza świadomością w nocnych koszmarach. Flashback przypomina krótki, lecz bardzo szczegółowy i dramatyczny film, który odtwarza się w pamięci, wyzwalając różne reakcje organizmu, analogiczne do tych, które pojawiły się w przeszłości. Osoby przeżywające flashbaki doświadczają zniekształconego poczucia i oddzielenia od rzeczywistości przez zatarcie jej granic odczuwając przy tym silne, negatywne emocje, a także dolegliwości somatyczne. Flashbacków najczęściej doznają osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego.

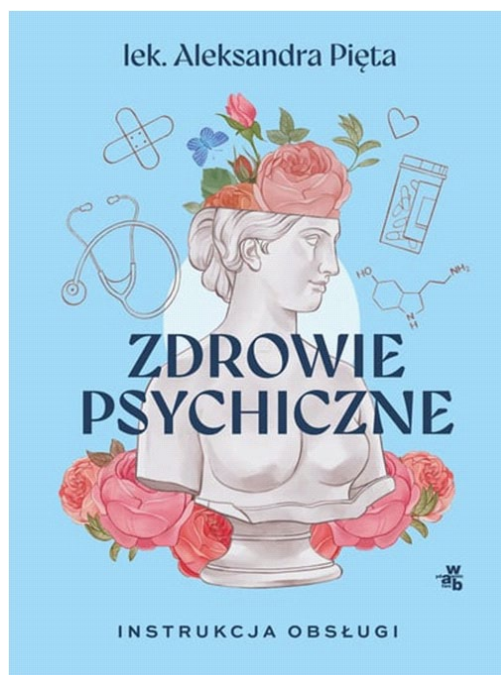
- Chyba dam Pani na dzisiaj już trochę odpocząć. Przyznam jednak, że tak miło mi się Pani słucha, że trudno mi kończyć tę rozmowę. Bardzo dziękuję!

Ja również dziękuję, pozwolę sobie na koniec przytoczyć jeszcze jedno wspomnienie z mojej praktyki zawodowej, mianowicie pamiętam, jak pierwszy raz brałam udział w tzw. zebraniu klinicznym. Dyskusja jaka się wywiązała w jego trakcie cechowała się bardzo dużym stężeniem bardzo fachowych, znanych mi ówczasie z mądrych podręczników akademickich, słów. Muszę się przyznać, że część tych rozmów była dla mnie niezrozumiała. Naszła mnie wtedy refleksja, że „chyba się nie nadaję, nawet nie rozumiem o czym mówią specjaliści”. Poczułam ogromną frustrację, ja - psycholog. To co w takim razie czuje pacjent? Dzięki temu doświadczeniu jestem bardzo uważna na to, czy pacjent mnie rozumie i tym samym nasze rozmowy są dla mnie bardzo cenne.

Kamerą i piórem...

Recenzja książki Aleksandry Pięty „Zdrowie psychiczne. Instrukcja obsługi”

W dzisiejszym świecie, gdzie tempo życia jest nieustannie szybkie, a wyzwania zdają się mnożyć z każdym dniem, troska o zdrowie psychiczne staje się nieodłącznym elementem codziennego funkcjonowania. „Zdrowie psychiczne. Instrukcja obsługi” to książka, która przychodzi z pomocą, oferując nie tylko wiedzę, ale też praktyczne wskazówki, jak dbać o nasz wewnętrzny spokój i równowagę. Autorka, doświadczona lekarka psychiatra – Aleksandra Pięta – z empatią i fachowością podchodzi do tematu zdrowia psychicznego. Dzięki jej bogatemu doświadczeniu klinicznemu, książka staje się niezastąpionym przewodnikiem po zawitościach naszej psychiki. Prosty i zrozumiały język, jakim posługuje się autorka, sprawia, że każdy, niezależnie od swojego wykształcenia medycznego, może z łatwością zrozumieć prezentowane treści. To także źródło inspiracji do zmiany podejścia i budowania silniejszej, bardziej świadomej relacji ze swoim umysłem. Publikacja odpowiada na szeroki zakres pytań, od tego, jak rozpoznać pierwsze symptomy problemów ze zdrowiem psychicznym, przez sposoby szukania profesjonalnej pomocy, aż po codzienne techniki poprawiające nasze samopoczucie. Porusza też tematykę wspierania bliskich w trudnych chwilach, co jest szczególnie cenne w kontekście rosnącej świadomości potrzeby dbania o zdrowie mentalne. Książka Aleksandry Pięty to więcej niż tylko poradnik. To swoiste kompendium wiedzy, które obala mity i ułatwia zrozumienie, że zdrowie psychiczne dotyczy każdego z nas, niezależnie od naszej obecnej sytuacji życiowej. Zachęcam każdego, kto kiedykolwiek zastanawiał się nad stanem swojego zdrowia psychicznego, potrzebował porady w obliczu kryzysu, czy po prostu chciał lepiej zrozumieć siebie i swoje otoczenie, do sięgnięcia po tę książkę. „Zdrowie psychiczne. Instrukcja obsługi” Aleksandry Pięty to praktyczny przewodnik po ścieżkach zdrowia psychicznego, który może realnie wpłynąć na poprawę jakości życia czytelnika. Niezależnie od tego, czy jesteś pacjentem, bliskim osoby w kryzysie, czy po prostu zainteresowanym zdrowiem psychicznym, ta książka jest dla Ciebie.



Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
Tomasz Juraszek





Rzecznik Praw Pacjenta

W przypadku pytań, wątpliwości lub sytuacji naruszenia praw pacjenta
skontaktuj się z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta
ul. Płocka 11/13
01-231 Warszawa

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

czynna 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu

www.gov.pl/rpp

e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl

WYDAWCA: Rzecznik Praw Pacjenta

REDAKTOR NACZELNY: Elżbieta Bartosiewicz

Redakcja merytoryczna: A. Wenelczyk, R. Dławichowska-Ochej

Redakcja techniczna: Marzanna Bieńkowska

Adres: ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa

Kontakt e-mail: jednymglosem@rpp.gov.pl, tel.: (22) 532 82 22

Druk: COMPUS Drukarnia Cyfrowa, www.compus.net.pl

Nakład: 1600 szt.

RZECZNIK PRAW PACJENTA

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