

# Jednym Głosem dla Psychiatrii

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

**Daria Nitschke-Kukla**  
Psychoterapia Gestalt

**Adam Makowski** Pielęgnuj swoje dobro.  
O pracy opiekuna medycznego

**Nowy szpital psychiatryczny  
na Bielanych w Toruniu**



Rzecznik Praw Pacjenta

# 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:** Damian Marciniak

**Zastępca Dyrektora:** Elżbieta Bartosiewicz

**Specjalista:** Aleksandra Wenelczyk

**Specjalista:** Sylwia Kozarzewska

## RZECZNICZY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

### 1. Województwo dolnośląskie

Tomasz Juraszek

### 2. Województwo kujawsko-pomorskie

Sebastian Sobierajski

### 3. Województwo lubelskie

Magdalena Nieleszczuk

Małgorzata Kowalczyk

### 4. Województwo lubuskie

Krystyna Grochmalska

### 5. Województwo łódzkie

Joanna Zdanowicz

### 6. Województwo małopolskie

### 7. Województwo mazowieckie

Anna Dramińska

Maria Gańczyk-Wojciechowska

### 8. Województwo opolskie

Adriana Hajdarowicz

### 9. Województwo podkarpackie

Zdzisław Skuza

### 10. Województwo podlaskie

Agnieszka Wiśniewska

### 11. Województwo pomorskie

Dorota Marcinkowska

### 12. Województwo śląskie

Adriana Hajdarowicz

Joanna Zdanowicz

### 13. Województwo warmińsko-mazurskie

Ewa Górko

### 14. Województwo świętokrzyskie

Zdzisław Skuza

### 15. Województwo wielkopolskie

Katarzyna Stępczak

### 16. Województwo zachodniopomorskie

Laura Staszak



## *Witamy Państwa serdecznie w kolorach jesieni!*

Jesień nie musi starać się sprostać naszym oczekiwaniom.

Akceptujemy tą porę roku w każdym wydaniu: i piękną, słoneczną z babim latem i czerwono-brązowymi liśćmi, i tę deszczową – pełną grzybów i zapachu mchu.

W naszej jesiennej odświeżeniu szczególnie zapraszamy na spotkanie z kolejnymi podmiotami stacjonarnej opieki psychiatrycznej. Tym razem przybliżymy z pomocą Waszych rzeczników Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Krynkach na Podlasiu oraz Szpital w Toruniu, w nowej lokalizacji.

„O czym marzą, czego się boją, kiedy bywają najbardziej samotne, a kiedy najmniej zrozumiałe... Kto? Współczesne kobiety” – to w naszym cyklu kamerą i piórem. Podwójna moc pomagania – zapraszamy na relację z wystawy prac plastycznych pacjentów oddziałów psychiatrii dla dzieci i młodzieży w Bolesławcu „Co nam w duszy gra”.

Polecamy projekt terapeutyczny naszych kolejnych laureatów ubiegłorocznego konkursu – tym razem z Krakowa. O zasadach w terapii Gestalt dowiemy się od psychoterapeutki, pani Darii Nitschke-Kukla. Pan Ratownik twierdzi: „każdy z nas jest bardzo ważny, a najważniejsze w nas jest nasze pielęgnowane dobro”. Zgadzą się bezwzględnie!

Ciekawej lektury!

Elżbieta Bartosiewicz  
Z-ca Dyrektora  
Departament ds. Zdrowia Psychicznego



# DARIA NITSCHKE-KUKLA

## PSYCHOTERAPIA GESTALT

Rozmawia:  
ANNA PANUFNIK-ONASZKIEWICZ

### CZYM JEST PSYCHOTERAPIA GESTALT?

Za twórcę psychoterapii Gestalt uważa się Fredericka i Laure Perls. Gestalt należy do nurtu psychoterapii humanistyczno-egzystencjalnej, którego celem jest stworzenie odpowiednich warunków do poznania złożoności człowieka, jego sposobu funkcjonowania w świecie, rozwoju świadomości i poczucia odpowiedzialności za swoje życie. Psychoterapia Gestalt czerpie z fenomenologii, filozofii egzystencjalnej, psychoanalizy, holizmu oraz psychologii postaci. Podczas sesji istotne są zarówno emocje, potrzeby, odczucia fizyczne klienta, jak i jego intelekt – myśli i przekonania – oraz to, jak wzajemnie na siebie wpływają. Fundamentem psychoterapii jest relacja terapeutyczna, w której klient ma możliwość dowiedzenia się, kim jest i jak doświadcza siebie. Dzięki uzyskaniu tej świadomości człowiek ma wybór, w jaki sposób chce dalej pokierować swoim życiem.

### JAK WYGLĄDAJĄ PIERWSZE SESJE? JAK MOŻNA SIĘ PRZYGOTOWAĆ DO PSYCHOTERAPII?

Każda współpraca, aby była owocna, musi mieć określone zasady. W związku z tym

podczas pierwszych sesji zawiera się tak zwany kontrakt terapeutyczny. Jest to umowa pomiędzy terapeutą a klientem, która obejmuje takie zagadnienia, jak cel psychoterapii, czas trwania sesji, warunki odwoływania, kwestie ewentualnej płatności oraz urlopu. Sesje terapeutyczne trwają najczęściej pięćdziesiąt minut i odbywają się raz w tygodniu. Psychoterapia może być długoterminowa lub krótkoterminowa. Czas trwania zależy od skali trudności, jakie zgłasza klient, celów, jakie sobie postawi. Podczas pierwszych sesji przeprowadzany jest tak zwany wywiad psychologiczny. Terapeuta zadaje klientowi pytania dotyczące zarówno przeszłości, jak i aktualnej sytuacji klienta. Służy to celom diagnostycznym, jak również zorientowaniu się w sytuacji poprzedzającej zgłoszenie na psychoterapię. Nie ma potrzeby przygotowywania się do psychoterapii. Najistotniejsze jest, aby wiedzieć, że chce się coś zmienić w swoim życiu.

### W JAKIM WIEKU NAJLEPIEJ ZGŁOSIĆ SIĘ NA PSYCHOTERAPIĘ?

Nie ma wieku odpowiedniego na psychoterapię. Ludzie będący w podeszłym wieku czasem pytają, czy to ma sens. Na zadbanie o siebie, poukładanie spraw, które nie dają spokoju – nigdy nie jest za późno. Przychodzą zarówno

osoby młode, jak i starsze. Za zgodą rodziców uczęszczają na psychoterapię również nastolatki. To, co się zmieniło – być może jest to związane z większą świadomością i psychoedukacją w zakresie psychologii i psychoterapii – to fakt, że coraz więcej mężczyzn przychodzi do gabinetu. Mężczyźni porzucają destrukcyjne przekonanie, że ze wszystkim muszą sobie radzić sami i coraz chętniej sięgają po pomoc.

### **DLACZEGO W PSYCHOTERAPII GESTALT TAK ISTOTNE JEST ZWRACANIE UWAGI NA CIAŁO?**

W związku z przeżywanym lękiem, napięciem, stresem poprzez różne objawy, jak np. bóle brzucha, migreny, ataki paniki, trudności z oddychaniem ciało daje sygnał, aby się nim zająć. To często dolegliwości związane z obszarem ciała motywują ludzi, aby przyjść do gabinetu psychoterapeutycznego. Są to często objawy, które powodują gorsze funkcjonowanie osoby w życiu codziennym. Emocje, których doświadczamy mają odzwierciedlenie w ciele. Ich kumulacja lub tłumienie może powodować blokady energetyczne i dawać dolegliwości bólowe. W związku z tym różne odczucia fizyczne są w psychoterapii Gestalt informacją odnośnie aktualnego stanu klienta i poszerzają jego świadomość. Często zaczynamy czuć niewygodę w jakiejś sytuacji właśnie w ciele, gdy jeszcze nie jesteśmy w stanie nazwać tego, co się dzieje i jakiej emocji doświadczamy, a ciało już wie, że coś jest nie tak.

### **Z JAKIMI TRUDNOŚCIAMI NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZAJĄ SIĘ OSOBY NA PSYCHOTERAPIĘ?**

Tematy z którymi zgłaszają się klienci mają szerokie spektrum. Dzięki psychoedukacji coraz częściej są to osoby pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych, mające świadomość, że ich przeszłość w dalszym ciągu wpływa na to, jak

funkcjonują w terażniejszości. Zgłaszają się też osoby, które mają trudność w budowaniu satysfakcjonujących relacji, mają niskie poczucie wartości, odczuwają obniżony nastrój, źle się czują w swoim ciele itp. Najczęściej są to osoby, które odczuwają w jakimś obszarze swojego życia cierpienie.

### **CZYM RÓŻNI SIĘ PSYCHOTERAPIA GESTALT OD POZOSTAŁYCH NURTÓW?**

W terapii Gestalt terapeuta może podzielić się swoimi odczuciami, emocjami odnośnie tego, co wnosi klient. Nie pracuje się wyłącznie na poziomie intelektu, lecz tak samo ważne są emocje i doznania cielesne oraz integrowanie tych obszarów. Terapeuta Gestalt może zaproponować podczas sesji doświadczenie, które służy domknięciu lub odnalezieniu alternatywnych sposobów reakcji na daną sytuację. Może pojawić się propozycja np. pracy z oddechem. O tym, czy doświadczenie wydarzy się w gabinecie, decyduje zawsze klient. Nie jest to też warunek każdej psychoterapii, zależy to od indywidualnego procesu terapeutycznego. To, co może odróżniać psychoterapeutę Gestalt to skupienie się na aktualnych odczuciach klienta, nawet jeśli opowiada on o doświadczeniach z przeszłości. Psychoterapię Gestalt charakteryzuje szereg metod, technik, które pracują na rzecz klienta, lecz zdecydowanie to relacja terapeutyczna oparta na zaufaniu jest czynnikiem leczącym.

**mgr Daria Nitschke-Kukla** – Psycholog, certyfikowana psychoterapeutka i superwizorka. Pracuje z osobami dorosłymi i nastolatkami będącymi w kryzysie, doświadczającymi m.in. trudności w relacjach interpersonalnych oraz w obszarze emocjonalnym.

**Anna Panufnik-Onaszkiewicz** – zastępca dyrektora Departamentu ds. Zdrowia Psychicznego w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta

# NOWY SZPITAL PSYCHIATRYCZNY NA BIELANACH W TORUNIU

Niebawem miną trzy miesiące, od kiedy do nowo wybudowanego obiektu szpitala psychiatrycznego przeniesione zostały całodobowe oddziały psychiatryczne. Do tego momentu bowiem funkcjonowały one w dwóch różnych miejscach w mieście, w budynkach powstałych kilkadziesiąt lat temu. Obecnie mają jedną wspólną lokalizację.

Wchodzący w skład kompleksu leczniczego Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego im. L. Rydygiera w Toruniu pawilon szpitala psychiatrycznego składa się z trzech skrzydeł i liczy cztery kondygnacje (w tym jedną podziemną). Oddziały rozmieszczone są na trzech z nich. Na parterze znajdują się Oddział Kliniczny Psychiatrii Młodości oraz Oddział Kliniczny Psychiatrii Wieku Podeszłego, a także Izba Przyjęć. Z kolei na pierwszym piętrze usytuowano Oddziały Psychiatryczne Żeński i Psychiatryczny Męski. Obecnie wchodzi one w skład Centrum Zdrowia Psychicznego w Toruniu, z powodzeniem już od kilku lat. Na ostatnim, drugim piętrze znajduje się Klinika Psychiatrii z jej dwoma odcinkami, żeńskim i męskim. Ogółem obiekt zaprojektowano na 196 miejsc dla pacjentów.



Budynek Szpitala Psychiatrycznego na Bielanych, fot. Szymon Zdziebło.

Wartym podkreślenia jest, że wszystkie oddziały wyposażone zostały w szereg pomieszczeń do pobytu dziennego. Obok tych, w których realizowane są rehabilitacja i terapia zajęciowa znajdują się sale telewizyjne oraz sale gimnastyczne i siłownie. Poza tym, jak we wszystkich całodobowych oddziałach szpitalnych, a więc nie tylko psychiatrycznych, oddziały standardowo dysponują pokojami łóżkowymi, dyżurkami pielęgniarzkimi, gabinetami lekarskimi i zabiegowymi, pomieszczeniami socjalnymi, higieniczno-sanitarnymi i pomocniczymi, a także stołówkami i małymi kuchniami.

Na każdym oddziale zlokalizowany jest także odcinek obserwacyjno-diagnostyczny z pokojami obserwacyjnymi i jednoosobową separatką, w której w razie zajścia potrzeby może być wykonywany przymus bezpośredni w formie izolacji. Jest to monitorowane pomieszczenie wyposażone w oddzielną łazienkę z toaletą.

Oficjalne przekazanie budynku do użytkowania miało miejsce 6 grudnia 2021 r. Należy wyrazić nadzieję, że nowy obiekt szpitala psychiatrycznego przysłuży się pacjentom, wpisując się jednocześnie w aktualne standardy postępowania i wiedzę medyczną, w myśl których coraz większego znaczenia nabiera psychiatria środowiskowa.

Aktualny adres szpitala psychiatrycznego:  
Wojewódzki Szpital Zespołowy  
im. L. Rydygiera w Toruniu  
ul. Św. Józefa 53–59  
87-100 Toruń

Sebastian Sobierajski  
Rzecznik Praw Pacjenta  
Szpitala Psychiatrycznego

# SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY W KRYNKACH

Samodzielny Publiczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy (SPZPO) w Krynkach powstał w roku 2002. Zakład mieści się przy ulicy Grodzieńskiej 40 w budynku jednokondygnacyjnym i świadczy opiekę długoterminową nad pacjentem. Obecnie funkcję dyrektora pełni pan mgr Karol Puszko. Zakład zatrudnia dwóch lekarzy – lekarza psychiatrę oraz lekarza rodzinnego, 14 pielęgniarek, psychologa, opiekuna medycznego, fizjoterapeutę oraz 6 członków personelu pomocniczego.



Samodzielny Publiczny Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy w Krynkach jest podmiotem leczniczym niebędącym przedsiębiorcą, prowadzonym jako samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej.

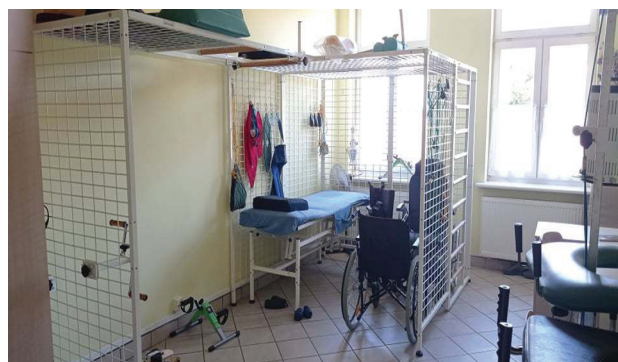
W skład Zakładu wchodzi:

- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy
- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy Psychiatryczny
- Dział Ekonomiczno-Gospodarczy.

Placówka w Krynkach stała się miejscem rozpoznawalnym oraz cieszącym się renomą wśród wielu osób poszukujących pomocy w trudach

dnia codziennego. Dobra opieka lekarska, pielęgniarska i pozamedyczna, a także rodzinna, przyjacielska atmosfera w urokliwym budynku architektonicznie przypominającym „dom” sprawia, że placówka jest doceniana w całym województwie podlaskim, a także poza jego granicami.

Zakład posiada 40 miejsc dla osób potrzebujących całodobowej opieki (25 miejsc przeznaczonych jest dla osób z chorobami psychiatrycznymi, 15 dla osób z chorobami somatycznymi). W skład Zakładu wchodzi sale łóżkowe, stołówka oddziałowa, dyżurka pielęgniarek, sala dziennego pobytu, która służy również jako miejsce spotkań sakralnych, zarówno osób wyznania prawosławnego, jak i kościoła rzymskokatolickiego. Placówka posiada również gabinet zabiegowy oraz gabinet fizjoterapeutyczny, gdzie prowadzona jest rehabilitacja pacjentów.



Całość dopełniają kuchnia oraz pomieszczenia biurowe. Chlubą Placówki jest pięknie zagospodarowany teren wokół budynku, z którego w pełni mogą korzystać podopieczni. Osoby przebywające na terenie Zakładu chwalą sobie możliwość wyjścia na zewnątrz oraz korzystania ze świeżego powietrza wzgórz sokólskich. W ogrodzie pełnym roślinności pacjenci mogą

skorzystać z ławeczek, huśtawek czy też schronić się przed słońcem pod dachem altany ogrodowej.



Zakład dysponuje potencjałem technicznym niezbędnym do realizacji świadczeń pielęgnacyjno-opiekuńczych zarówno o profilu ogólnym, jak i psychiatrycznym na bardzo wysokim poziomie. Niemal wszystkie osoby obłożnie chore mają możliwość korzystania



z łóżek regulowanych elektrycznie. W ubiegłym roku dzięki staraniom Kierownictwa Zakładu, przy wsparciu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego udało się pozyskać z SPZOZ Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego im. J. Śniadeckiego w Białymstoku sześć w pełni sprawnych łóżek regulowanych elektrycznie. Ponadto wszystkie łóżka przeznaczone dla osób najciężiej chorych wyposażone



są w materace przeciwodleżynowe, co ułatwia przeciwdziałanie powstawania odleżyn wśród pacjentów. Zakład dysponuje dźwigiem pionującym, dźwigiem transportowym do kąpeli oraz wózkami inwalidzkimi i licznym sprzętem rehabilitacyjnym. Przez ostatnich kilka lat działalności udało się zebrać nadmiarowy sprzęt rehabilitacyjny. Wychodząc z założenia „otrzymałeś dobro od innych, więc dziel się nim na zewnątrz” w ostatnim czasie został on przekazany do Szpitala Wojskowego w miejscowości Dniepr w ogarniętej wojną Ukrainie. Były to między innymi wózki inwalidzkie, chodziki, krzeselka do oddawania potrzeb fizjologicznych czy kule inwalidzkie.

Oprócz opieki pielęgniarstwa i lekarskiej Zakład dużą wagę przywiązuje do duchowego,







religijnego rozwoju podopiecznych. W Zakładzie systematycznie odprawiane są msze święte, udzielane sakramenty, a także uroczyste przeżywane są wszystkie ważniejsze święta. 1 maja 2022 roku w ramach wizyty duszpasterskiej zakład odwiedził Jego Eksceleńcja Metropolita Białostocki Arcybiskup Józef Gózek.

Profesjonalna opieka, warunki lokalowe oraz piękne otoczenie, praktycznie nieograniczana czasowo możliwość przebywania z najbliższymi, a przede wszystkim pełne serca podejście do pacjenta sprawiają, że Zakład cieszy się renomą



wśród osób przebywających w placówce, wśród ich rodzin, ale także wśród osób poszukujących pomocy w opiece nad najbliższymi. To powoduje, że na przyjęcie do Zakładu o profilu ogólnym oczekuje 12 osób, natomiast do zakładu psychiatrycznego około 14–15 osób.

Agnieszka Wiśniewska  
Rzecznik Praw Pacjenta  
Szpitala Psychiatrycznego  
woj. podlaskie

**Potrzebujesz**  
• informacji  
• wsparcia  
• pomocy?

**ZADZWOŃ!**

**TELEFONICZNA  
INFORMACJA PACJENTA**

**800 190 590**

# PIEŁĘGNUJ SWOJE DOBRO

Dzisiaj opowiem Wam moją przygodę z rozpoczęciem pracy na oddziale psychiatrycznym. Zanim to jednak zrobię, musicie zrozumieć, dlaczego właściwie zostałem opiekunem medycznym.

Gdy byłem nastolatkiem, zajmowałem się w domu swoją schorowaną babcią. Jako że byłem najmłodszy i najszybciej wracałem z zajęć do domu, to mi przypadła rola opiekuna babci. Babcia Marysia, bo o niej mowa, zachorowała na Chorobę Alzheimera, podstępnego i okrutnego „Niemca”, który wszystko przestawiał, zabierał i chował w całym domu. Wtedy, przy mojej ukochanej Marysi, nabierałem wprawy w przebieraniu, myciu, karmieniu i oklepywaniu pleców. Dzięki niej posiadam teraz zdolność empatii, cierpliwości, zrozumienia i motywacji. Przez Marysię, moimi oczkami w głowie na oddziale są osoby z otępieniem. Babcia z chorobą żyła 8 lat i można powiedzieć, że książkowo ją przechodziła. Alzheimer w końcu położył ją do łóżka i odebrał mowę. Odeszła wśród swoich, w domu, z nami u boku w wieku 95 lat.

Rok przed jej odejściem przeglądałem w urzędzie pracy ogłoszenia szkół, gdzie znalazłem kierunek opiekuna medycznego. Po roku nauki, już na praktykach, dostałem ofertę zatrudnienia na oddziale pulmonologii i gruźlicy, gdzie się oczywiście zatrudniłem. Tam miałem pierwsze zderzenia z agonią, śmiercią, samotnością i brakiem porozumienia w rodzinach. Następnie przez prawie dwa lata pracowałem na dwóch oddziałach geriatrycznych. Podczas mojej pracy tam zadzwoniła koleżanka z informacją, że szpital psychiatryczny poszukuje opiekuna do swojego oddziału. Miałem ogromne obawy przed podjęciem tej pracy. Nie znałem osób chorych psychicznie, jedynie z opowieści bądź telewizji, gdzie taki oddział psychiatryczny nie był opisy-



wany w tęczy barwach. Jednak coś mnie tam pchnęło i muszę się pochwalić, że w sierpniu minęło 5 lat, odkąd jestem zatrudniony, przez Środkowopomorskie Centrum Zdrowia Psychicznego.

Teraz, mając indywidualne podejście do każdego z pacjentów, mogę stanowczo powiedzieć, że uwielbiam swoją pracę, pracę z ludźmi, z tymi ludźmi. Ja ogólnie uwielbiam ludzi. Nie zawsze jest to dobre, bo wtedy sprawdza się powiedzenie: „Kto ma miękkie serce, musi mieć twardy tyłek”. Chyba ja mam go z kamienia...

Kończąc, chciałbym Wam powiedzieć, że najmniejszy wasz ruch w kierunku jakiegokolwiek zmiany, ale zmiany na lepsze to bardzo dobry ruch. Musimy znaleźć swoje miejsce, tam gdzie będziemy się czuli najlepiej, gdzie będzie nam się chciało wstać i iść z uśmiechem. Każdy z nas jest bardzo ważny, a najważniejsze w nas jest nasze pielęgnowane dobro.

Adam Makowski  
Ratownik medyczny

# „CO NAM W DUSZY GRA?”

## WYSTAWA PRAC PLASTYCZNYCH PACJENTÓW ODDZIAŁU PSYCHIATRYCZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY ZE SZPITALA W BOLESŁAWCU

25 maja 2022 roku w Bolesławcu odbyło się uroczyste otwarcie wystawy „Co nam w duszy gra” przygotowanej przez uczniów tutejszego Powiatowego Zespołu Szkół i Placówek Specjalnych.

Szkoła ta realizuje program dydaktyczny dla pacjentów hospitalizowanych na oddziale psychiatrii dla dzieci i młodzieży Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu. Pacjenci ci są autorami prac plastycznych.

Zaprezentowanie obrazów wykonanych różnymi technikami (szkic, akwarele, farby plakatowe, wydzieranki) było poprzedzone występem artystycznym Krzysztofa, ucznia ww. szkoły, który zaśpiewał utwór Marka Grechuty oraz dokonał recytacji Listu do Koryntian o miłości. Należy zaznaczyć, że Krzysztof dzięki swojej nauczycielce, Pani Dorocie przeszedł swoistą ewolucję, począwszy od chłopca ze znacznym stopniem niepełnosprawności ze spektrum autyzmu, poprzez czteroletnią pracę terapeutyczną



aż do wytrawnego pełnoletniego artysty, który obecnie przygotowuje się do Festiwalu Piosenki w Bochni „Integracja Malowana Dźwiękiem”.

Wystawa została przygotowana w podziękowaniu za zbórkę pieniędzy, w ramach akcji „Podwójna moc pomagania”, która zorganizowana była przez Fundację Santander.

Udało się zebrać kwotę 2 mln złotych. Środki te zostały podzielone i przekazane w formie darowizny na rzecz oddziałów psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży w 16 szpitalach na terenie całej Polski.

W ten oto sposób każdy z oddziałów psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży otrzymał



Wystawa w Bolesławcu

pieniądze przeznaczone na remonty i rozwój infrastruktury, wśród nich także szpital w Bolesławcu.

W uroczystości udział wzięli organizatorzy – Pani Małgorzata Sowińska, nauczycielka prowadząca zajęcia dydaktyczne na oddziale psychiatrycznym dla dzieci i młodzieży szpitala w Bolesławcu, wraz z dyrektorem szkoły Panią Laurą Słocką oraz przedstawiciele pracowników Szpitala. Gospodarzem uroczystości była Pani Ewelina Śledzińska-Kołodzyńska, dyrektor bolesławieckiego oddziału Santander Bank.

Tomasz Juraszek  
Rzecznik Praw Pacjenta  
Szpitala Psychiatrycznego  
woj. dolnośląskie

Zapisz się na specjalistyczne, bezpłatne szkolenia finansowane z budżetu Unii Europejskiej

1. Prawa i obowiązki pacjenta – przegląd uprawnień.
2. Kontakt z pacjentem – szkolenie z zasad dobrej komunikacji.
3. Standardy przestrzegania praw pacjenta w podmiotach leczniczych.

Więcej na [www.gov.pl/rpp](http://www.gov.pl/rpp)  
Liczba miejsc ograniczona.

## PO PIERWSZE PACJENT

Działania Rzecznika Praw Pacjenta na rzecz poprawy jakości usług zdrowotnych



Organizator:

Rzecznik Praw Pacjenta



# MOGĘ, POTRAFIĘ, CHCĘ

Ponownie prezentujemy Państwu najciekawsze projekty terapeutyczne, które przekazały nam placówki zdrowia psychicznego do konkursu „Mogę, potrafię, chcę”. Mamy nadzieję, że cykl ten zacznie stanowić bazę pomysłów do wykorzystania na zajęciach terapeutycznych dla osób w trakcie procesu zdrowienia po kryzysie psychicznym.

Scenariusz projektu terapeutycznego zrealizowany przez Zespół Terapeutów Zajęciowych Miejskiego Centrum Opieki dla Osób Starszych Przewlekłe Niepełnosprawnych i Niesamodzielnych w Krakowie w dniach 21–23.06.2021 „Pod herbatką podstawka – sam to zrobię i sprezentuję Tobie”.

**TEMAT:** Tematem projektu jest praca plastyczna, której efektem jest wykonana samodzielnie przez pacjentów podstawka pod kubek.

**CELE OGÓLNE:** Integracja grupy; stymulowanie funkcji poznawczych; usprawnianie motoryki małej i zdolności manualnych.

**CELE SZCZEGÓLNE:** Wzmocnienie więzi między pacjentami; budowanie poczucia wspólnotowości; motywowanie do współpracy; ćwiczenie koncentracji uwagi; zapamiętywanie sekwencji działań; ćwiczenie chwytu pęsetkowego; aktywizacja mniej sprawnej kończyny górnej; rozwijanie wyobraźni.

**RODZAJE I FORMY:** Arteterapia, ergoterapia, terapia funkcjonalna, terapia funkcji poznawczych, socjoterapia, trening umiejętności społecznych, trening czynności życia codziennego.

**METODY I TECHNIKI:** Papieroplastyka (decoupage), wydzieranie, naklejanie, malowanie, rozmowa, słuchanie przekazywanych przez te-

rapeutę instrukcji, trening kulinarny (przygotowanie herbaty).

**MATERIAŁY:** płyty CD, klej wikol, farba biała akrylowa, serwetki ozdobne trójwarstwowe, gąbki, pędzelki, kubki, cerata, drut, lakier bezbarwny nietoksyczny, fartuszki jednorazowe, herbata, woda, słodzik, cukier, łyżeczki, czajnik elektryczny, ręczniki papierowe, płyn do dezynfekcji.

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE:** wydrukowane przepisy BHP pracowni terapeutycznej, wydrukowana instrukcja wykonania pracy, instruktaż słowny, gotowa podkładka do prezentacji jako wzór.

## OPIS DZIAŁAŃ TERAPEUTYCZNYCH:

### Dzień 1

Terapeuta zaprasza podopiecznych do uczestnictwa w zajęciach. Wszyscy wspólnie przygotowują salę do zajęć, zabezpieczają stoły przed zabrudzeniem, zakładają fartuchy. Terapeuta rozdaje materiały potrzebne do pracy, prezentuje gotowy wzór i przedstawia instruktaż wykonania podstawki. Pacjenci rozpoczynają od naniesienia pędzlem białej farby akrylowej na obie powierzchnie płyty CD. Po wyschnięciu nakładają kolejną warstwę farby w celu uzyskania lepszego krycia. Terapeuta w czasie trwania zajęć nieustannie dogląda, asystuje, doradza i motywuje podopiecznych do działania. Na zrobionym z druczika haczyku pacjenci odwieszają swoje pomalowane płyty do wyschnięcia. W tym czasie przeglądają serwetki ozdobne i spośród nich wybierają wzory, które wykorzystają następnego dnia. Na koniec zajęć uczestnicy porządkują miejsce pracy. Terapeuta nawiązuje rozmowę na temat wrażeń, emocji, refleksji i ewentualnych trudności, które pojawiły się w trakcie pracy.



## Dzień 2

Pacjenci przychodzą na zajęcia, zajmują miejsca przy stolikach. Terapeuta raz jeszcze przedstawia instrukcję i szczegółowo omawia kroki, które będą wykonywać danego dnia. Uczestnicy przygotowują klej, który wykorzystają do wykonania decoupage. W plastikowych kubeczkach rozrabiają klej Wikol z niewielką ilością wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Z wybranych dzień wcześniej serwetek, każdy

z pacjentów wydziera interesujący go element, który umieści na płycie. Następnie rozwarstwa serwetkę, zostawiając jedynie wierzchnią część ze wzorem. Tak oddzieloną warstwę przykładają do płyty i od góry, gąbeczką delikatnie aplikują przygotowany wcześniej klej. Po ozdobieniu jednej strony, każdy z uczestników odwiesza swoją płytę na drucik do wyschnięcia. Następnie przystępują do ozdabiania drugiej strony płyty, w sposób analogiczny jak poprzednio i znów odwieszają płyty do wyschnięcia. Na koniec zajęć



Terapeuta nawiązuje rozmowę na temat wrażeń, emocji, refleksji i ewentualnych trudności, które pojawiły się w trakcie pracy.

### Dzień 3

Pacjenci przychodzą na zajęcia. Następuje powitanie, przedstawienie celu zajęć oraz przypomnienie zasad BHP obowiązujących w pracowni terapeutycznej. Terapeuta omawia przebieg zajęć. Uczestnicy prezentują i oglądają wykonane przez siebie podkłady, a następnie każdy z nich dzieli się wrażeniami, których doświadczył podczas zajęć w ostatnich dniach. Terapeuta moderuje dyskusję, zadaje pytania i udziela odpowiedzi na pytania zadawane przez pacjentów. Następuje zakończenie dyskusji i uczestnicy

zajęć przystępują do wymiany podkładek między sobą. W celu praktycznego wykorzystania wykonanych prac, pacjenci zaczynają przygotowywać herbatę. Po uprzednim umyciu i dezynfekcji rąk, w asyście terapeuty odbywa się podział obowiązków między pacjentami: nalanie wody do czajnika, ułożenie własnoręcznie wykonanych podkładek na stole, przygotowanie kubków, włożenie do nich saszetek z herbatą, zalanie ich wrzątkiem, nasypanie cukru do cukierniczki i rozdanie łyżeczek. Na zakończenie zajęć podopieczni porządkują salę: myją kubki, łyżeczki, chowają herbatę i cukier do szafki, wycierają i dezynfekują stoły, myją i dezynfekują ręce. Terapeuta dziękuje pacjentom za udział w zajęciach, żegna się z nimi i zaprasza na kolejne zajęcia.





## CO KAŻDY NASTOLATEK O ZDROWIU PSYCHICZNYM WIEDZIEĆ POWINIEN



### Dlaczego używanie terminów medycznych w mowie potocznej jest szkodliwe? (np. „ale mam deprechę”)

Deprecha to nie jest termin medyczny. To potoczne określenie na osobę, u której występują objawy depresyjne. Jak bardzo Ci na tym zależy, by tak mówić, to nie ma sprawy. Nam nie przeszkadza. Zwłaszcza w pierwszej rozmowie. Uważamy jedynie na to, aby w naszym języku nie używać określeń negatywnych na temat osób z problemami psychicznymi. Masz deprechę? OK! Czy to oznacza, że jest Ci smutno? Masz poczucie beznadziejności, a może nic nie sprawia Ci przyjemności? Może jesteś bardzo zmęczony/zmęczona lub zrezygnowany/zrezygnowana? Takie opisy pozwolą nam lepiej Cię zrozumieć i lepiej Ci pomóc. Ale powiedzenie komuś „mam deprechę” to dobry wstęp do rozmowy o Twoich uczuciach. Na pewno lepszy niż powiedzenie komuś – jest w dechę – gdy masz deprechę.

PS. Jeśli nie rozumiesz określenia „w dechę”, spytaj rodziców, co oznacza. Z grubsza to znaczy „świetnie”, ale może lepiej Ci to wyjaśnią.

### Czy jedno, dwa spotkania z psychologiem wystarczą, żeby poczuć się lepiej?

Poważne badania naukowe dowodzą, że co drugie dziecko czy nastolatek zgłaszający się do

psychologa odzyskuje dobre samopoczucie po mniej niż 10 spotkaniach. Pozostali mogą potrzebować dłuższej terapii. Nie wiemy, czy jedno lub dwa spotkania wystarczą TOBIE — ale jest taka szansa. Poszczególne szkoły psychoterapii zakładają jej różny czas trwania — od kilku do nawet kilkuset(!) spotkań. Każdy powinien otrzymać ofertę najlepszą dla siebie. Czasami zdarza się, że początkowo oferowana jest pomoc w programie krótkoterminowym, obejmującym np. 15 sesji, a potem, w zależności od samopoczucia pacjenta i uzyskanych efektów, może dojść do wydłużenia terapii. Pamiętaj! Jeśli nadal czujesz się źle, to opiekującą się Tobą osobą powinna zaoferować Ci odpowiednią pomoc. W Polsce w instytucjach publicznych nie ma limitów czasu trwania psychoterapii — powinna trwać do skutku.

### Co dają narkotyki?

Narkotyki ostatecznie nic nikomu nie dają, tylko zabierają i to bardzo dużo. Z braniem narkotyków wiąże się ryzyko uzależnienia biologicznego, psychologicznego i społecznego. Uzależnienie BIOLOGICZNE oznacza, że Twój organizm, czasami nawet po kilkunastu użyciach niektórych substancji, może już nie potrafić sobie bez nich poradzić. Jeśli przestajemy je brać, to doświadczamy objawów odstawiennych. Niektórzy uzależnieni, np. od



heroiny, biorą ją nie dlatego, że sprawia im to przyjemność, ale dlatego, że starają się uniknąć bardzo nieprzyjemnych i bolesnych skutków jej odstawienia. PSYCHOLOGICZNE uzależnienie polega na tym, że tak podoba nam się efekt substancji, że nie potrafimy już sobie bez niego poradzić, np. dobrze się bawimy, przestajemy się bać i być nieśmiali. To jednak pułapka – to tak naprawdę nie jesteśmy my. Oszukujemy siebie i innych. I z czasem zapłacimy za to cenę. Uzależnienie SPOŁECZNE polega na tym, że wraz z trwaniem nałogu coraz więcej ludzi, których znamy i aktywności, które podejmujemy, wiąże się z narkotykami. Zerwanie z braniem narkotyków jest wówczas bardzo trudne, bo wiąże się z bardzo dużą zmianą w życiu, zerwaniem ze znajomymi i zmianą sposobu spędzania czasu.

Prawie każdy, kto bierze narkotyki, przestaje z czasem być z tego powodu szczęśliwy. Cena brania narkotyków to nie tylko (duże) pieniądze, ale i marzenia, czas, bliskie relacje, rodzina, zdrowie, a nawet życie. To bardzo ważne, by nie zaczynać tej drogi.

Nie będziemy Cię oszukiwać, że branie narkotyków nie daje chwilowej przyjemności, jednak cena, jaką się za to płaci, jest zbyt wysoka i NIE jest tego WARTA.

### **Dlaczego ludzie się boją, wiedząc, że nie powinni?**

Strach to uczucie niepokoju, które wzbudza realnie groźny bodziec. Lęk to strach odczuwany wobec nierealnego zagrożenia. Boje się lwa w dżungli – STRACH. Boje się, że dostanę złą ocenę, choć mam same piątki i jestem super przygotowany – LĘK. Czasami nie jest to jednak tak łatwe, by odróżnić lęk od strachu. Ważna tu jest jednak jeszcze jedna rzecz. Obawy mogą nas mobilizować i pomagać poradzić sobie z trudną sytuacją. Mogą nas też osłabiać i utrudniać znalezienie rozwiązania. Boisz się klasówki i dlatego się więcej uczysz, a na samym teście jesteś bardziej zmobilizo-

wany – TO DOBRZE. Boisz się, więc przestajesz się uczyć i chodzić do szkoły, na sam test nie idziesz, bo od rana nie możesz wyjść z ubikacji – TO ŹLE. W tym drugim przypadku wymagana jest interwencja specjalisty zdrowia psychicznego.

Psychiatrzy, psycholodzy i psychoterapeuci zajmują się więc głównie takim lękiem lub strachem, który nas paraliżuje i utrudnia rozwiązanie trudnych sytuacji.

Pierwszy krok do poradzenia sobie z lękiem jest uświadomienie sobie, że jest on IRRACJONALNY (czyli bez sensu). Boisz się sprawdzianu, choć jesteś przygotowany – daj spokój, przecież dotąd zawsze zdawałeś. Nie ma się czego obawiać.

Uświadomienie sobie tego, że lęk nie ma realnych podstaw to pierwszy krok to tego, by sobie z nim poradzić.

Ludzie, którzy jednak nigdy nie odczuwają strachu, popełniają błędy. Strach, tak jak ból, bywa naszym sojusznikiem. Pozwala nam uniknąć tego, by, jak to się kiedyś mówiło, „nie pchać palców między drzwi”. Jest dużo zaburzeń lękowych. W każdym z nich najbardziej skuteczną jest psychoterapia. Czasem pomocne bywają też leki.

### **Czy mogę poprosić lekarza o zmianę leku, jeśli odczuwam/ moje dziecko odczuwa jakieś skutki uboczne?**

Jak najbardziej! Jeśli masz jakieś pytania i wątpliwości dotyczące leku i leczenia ogólnie, rozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Nie bój się pytać! To samo dotyczy skutków ubocznych. Jeśli obawiasz się niekorzystnego działania leku na Ciebie i Twój organizm, omów swoje wątpliwości z lekarzem. Jeżeli już dostrzegasz niekorzystne działanie leku, tym bardziej porozmawiaj z nim o tym, zastanówcie się wspólnie, co można z tym zrobić. Możesz zawsze – z różnych powodów – poprosić o zmianę leczenia, ale nie

odstawiaj leków na własną rękę. Część skutków ubocznych może być przejściowa – pojawią się i same znikną – albo wynikać ze zmiany dawki – wtedy warto poczekać, bo najprawdopodobniej szybko ustąpią. Jeżeli jakiś objaw bardzo Cię niepokoi i nie możesz się skontaktować z lekarzem psychiatrą, poradź się pediatry lub lekarza rodzinnego.

### Czy w szpitalu otrzymam tabletki albo zastrzyki?

Psychiatria dysponuje kilkoma metodami leczenia. Najważniejszą w leczeniu dzieci i młodzieży jest psychoterapia i terapia rodzin. Istnieje kilka szkół pomagania przez mówienie. Omawiamy je gdzie indziej. Stosujemy również leki. Są one podawane na różne sposoby. Najczęściej są to tabletki do połykania, tabletki rozpuszczające się w jamie ustnej lub w formie zastrzyków domięśniowych i dożylnych. Czasami lek podawany jest w formie płynu i odmierzany kropelkami. Nowoczesne leki mogą być też wciągane pod postacią areozolu do nosa.

Leki należą do kilku grup o uzupełniającym się działaniu. Najczęściej stosowane są leki przeciwdepresyjne, będące często też lekami przeciwłękowymi. Druga grupa to leki uspokajające. Trzecia grupa to leki stymulujące używane w nadpobudliwości psychoruchowej. Do czwartej należą neuroleptyki używane w psychozach i chorobie afektywnej dwubiegunowej. To najważniejsze grupy leków.

Zastrzyki stosowane są zwykle wtedy, gdy chcemy szybko osiągnąć efekt. Tą drogą podawane bywają też preparaty długodziałające – tzw. depot, które przyjmować można raz w miesiącu.

Pacjenci szpitali psychiatrycznych często dostają leki. Nie jest to jednak reguła. Na pewno nie dostaniesz leku, jeśli nie będzie to absolutnie niezbędne.

### Czy chorobę psychiczną można wyleczyć przez operację?

Dawniej istniało bardzo niewiele możliwości leczenia chorób i zaburzeń psychicznych i z powodu bezradności próbowano różnych sposobów, aby pomóc pacjentom. Trudno w to dzisiaj uwierzyć, ale zdarzały się zabiegi polegające na wrywaniu zębów czy usuwaniu szeregu organów wewnętrznych. Próbowano również leczenia operacyjnego mózgu - ze złym skutkiem. Pacjenci nie tyle się poprawiali, ile stawali zupełnie bezwolni, jeśli nie umierali w trakcie lub po zabiegu. Obecnie wiemy, że choroby czy zaburzenia psychiczne nie można wyleczyć operacją mózgu. Potrafimy jednak przecinać poszczególne połączenia nerwowe w mózgu. Trwają badania nad tym, na ile możliwe jest używanie tych metod w konkretnych i nie podlegających leczeniu zaburzeniach psychicznych. Najskuteczniej jednak na mózg możemy wpływać poprzez leki i psychoterapię. Tak, psychoterapię! Jeśli się zmieniasz psychicznie pod wpływem psychoterapii to znaczy, że zmienia się też Twój mózg. Czasami, jeśli leki i psychoterapia nie pomagają, stosujemy inne metody, takie jak pole magnetyczne czy energia elektryczna. Zdarza się też, że objawy zaburzeń psychicznych towarzyszą innym chorobom, np. nowotworom tarczycy, guzom mózgu. W takiej sytuacji leczenie chorego narządu jest jednocześnie leczeniem objawów psychicznych. Dlatego bardzo ważne jest by w trakcie diagnozy zaburzeń psychicznych pamiętać o tym, że mogą one wynikać z jakiejś choroby ciała (czyli somatycznej).

# Kamerą i piórem...

W tym numerze naszego kwartalnika przedstawiamy propozycję o kobietach dla kobiet... i nie tylko Magdalena Kostyszyn, znana jako blogerka i autorka książki „Też tak mam” stworzyła zupełnie nowy rozdział w swojej karierze literackiej.

„O czym marzą, czego się boją, kiedy bywają najbardziej samotne, a kiedy najmniej zrozumiałe. Czego się wstydzą, z czym sobie nie radzą. Ale też: jak bardzo dają sobie radę. Kto? Współczesne kobiety”. Pozycja ta podzielona jest na trzy części: macierzyństwo, praca i kobiecość. Każda z nich oparta jest głównie na wywiadach przeprowadzonych z kobietami, które zgłosiły się do autorki, a także wielu komentarzy zebranych na blogu czy Facebooku.

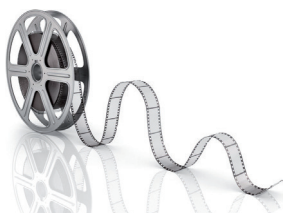
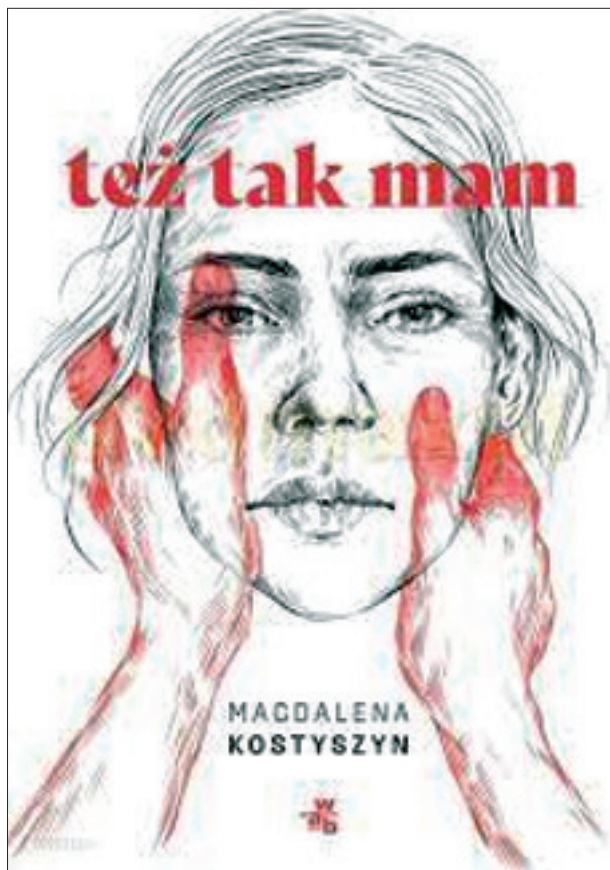
W pierwszej części pojawia się temat depresji poporodowej, tego, jak wiele kobiet jej doświadcza i jak bardzo otoczenie nie może ich wtedy zrozumieć. Rozmówczynie opowiedziały, jak borykały się z presją konieczności pokochania swojego dziecka właśnie wtedy, gdy ciężko im było pokochać same siebie. Liczba komentarzy, które napływały do Kostyszyn świadczą o ogromnej skali tego zjawiska. Część pierwsza kieruje do kobiet przestanie, że nie są ze swoim problemem same, bo dużo innych kobiet przechodzi dokładnie to samo.

Część poświęcona pracy dobitnie pokazuje, że świat nadal ma problem z tym, że kobieta może pracować na wysokim stanowisku. Nadal również istnieją nierówności w płacach na tym samym stanowisku z uwagi na płeć. Ta część pokazuje ponadto, że zajmowanie się domem to również praca, nie tylko hobby czy przykry obowiązek.

Fragment o kobiecości związany jest z wieloma nadużyciami, które dotyczą kobiet, ale dotyczy również menstruacji, która wciąż pozostaje tematem tabu i czymś, czego należy się wstydzić. Większość kobiet chociaż raz w życiu została źle potraktowana – naruszono jej granice (gwizdy, „komplementy” etc.). Autorka pokazuje, że nie powinno to tak wyglądać, w czym popierają ją kobiety piszące komentarze pod jej postami na blogu. Podobnie sprawa ma się z bolesnym lub obfitym miesiączkowaniem i bagatelizowaniem tego problemu przez lekarzy.

Powyższą pozycję polecamy wszystkim Paniom po to, by dowiedziały się, że ktoś inny „też tak ma”. Reszcie natomiast w celu dostrzeżenia, że warto zwracać uwagę na drobne rzeczy, które z pozoru wydają się nieistotne, a jednak wywierają ogromny wpływ na samoocenę oraz negatywne myślenie o sobie tych osób, których bezpośrednio dotyczą.

Mamy nadzieję, że lektura wprawi Państwa w stan refleksji.



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](http://www.gov.pl/rpp)  
e-mail: [kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl)

WYDAWCA: Rzecznik Praw Pacjenta  
REDAKTOR NACZELNY: Elżbieta Bartosiewicz  
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](mailto:jednymglosem@rpp.gov.pl), tel.: (22) 532 82 22  
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