

Marzec 2024 (nr 1)
ISSN 2657-5884

Jednym Głosem dla Psychiatrii

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

**Wpływ nawyków żywieniowych
na zdrowie psychiczne**
Rozmowa z Agatą Woraczek,
dietetyk kliniczną

**Problemy psychiczne
u dzieci**

**„Nie lubimy weekendów”
Środowiskowe Domy Pomocy**



Rzecznik Praw Pacjenta

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

Starszy specjalista: Aleksandra Wenelczyk

Starszy specjalista: Grzegorz Strugacz

Expert: Romana Dławichowska-Ochej

RZECZNICZY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

Województwo dolnośląskie

Tomasz Juraszek

Dorota Malecha

Województwo kujawsko-pomorskie

Sebastian Sobierajski

Województwo lubelskie

Magdalena Nieszczuk

Małgorzata Kowalczyk

Województwo lubuskie

Krystyna Grochmalska

Województwo łódzkie

Joanna Zdanowicz

Województwo małopolskie

Angelika Bassara-Borowczyk

Województwo mazowieckie

Katarzyna Bogdańska-Klima

Województwo opolskie

Adriana Hajdarowicz

Województwo podkarpackie

Michał Ponikowski

Anna Sierżęga

Województwo podlaskie

Agnieszka Wiśniewska

Województwo pomorskie

Dorota Marcinkowska

Województwo śląskie

Adriana Hajdarowicz

Grzegorz Pendrasik

Województwo warmińsko-mazurskie

Ewa Górko

Województwo świętokrzyskie

Michał Ponikowski

Województwo wielkopolskie

Katarzyna Stępczak

Dominika Opała

Województwo zachodniopomorskie

Laura Staszak

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

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

Szanowni Państwo!

spotkania z Państwem są dla nas zawsze ogromną przyjemnością.

Pierwszy numer w tym roku – mam nadzieję, że śmiało mogę napisać NASZ WSPÓLNY kwartalnik. Bez Was, Czytelników, nie mielibyśmy dla kogo pracować nad kolejnymi materiałami propagującymi szeroko rozumiany obszar dotyczący pacjenta w psychiatrii.

W tym numerze zapraszamy na opowieści o świątecznych tradycjach i kulinarnych przysmakach nie tylko w podmiotach psychiatrycznych. Jak wiadomo, to co spożywamy, ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie fizyczne oraz – coraz głośniejszy słychać – na dobrostan psychiczny.

Każdy z nas ma prawo zgłębiać wiedzę na temat wpływu składników dostarczanego pożywienia na funkcjonowanie naszego organizmu. Zebraliśmy dla Państwa ciekawe i różnorodne stanowiska od fachowców w dziedzinie zdrowego odżywiania, a refleksję i pogłębianie wiedzy pozostawiamy naszym Czytelnikom.

Może to dobry moment, aby skonsultować swój sposób odżywiania z lekarzem lub dietetykiem?

Z radością ogłaszamy również zakończenie konkursu literackiego dla dzieci i młodzieży. Nagrody dla zwycięzców zostały już wysłane. GRATULUJEMY WSZYSTKIM i serdecznie dziękujemy! Już tradycyjnie po rozstrzygnięciu konkursu w tym i w każdym kolejnym numerze prezentujemy twórczość laureatów.

„Nie lubimy weekendów, cieszymy się, gdy znów jest poniedziałek” – to najlepsze podziękowanie dla personelu od uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy. Koniecznie przeczytajcie, gdzie!

Nie zabraknie również naszych stałych treści: recenzji ciekawych książek, filmów oraz garści informacji z obszaru psychiatrii. Życzymy Wam pięknych Świąt i dużo ciepła wiosną. Szczególnie w sercach: „Wszystko, czego potrzebujesz, aby być szczęśliwym, masz w sobie”.

Elżbieta Bartosiewicz
Zastępca Dyrektora
w Departamencie ds. Zdrowia Psychicznego

ODKRYWANIE SMAKU ZDROWIA

WPŁYW NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH NA ZDROWIE PSYCHICZNE

Witajcie w podróży przez świat zdrowego żywienia i jego roli w procesie leczenia pacjentów. Do rozmowy zaprosiłem **Panią Agatę Woraczek, która swoim doświadczeniem jako dietetyk kliniczny i dietetyk sportowy wnosi cenne spojrzenie na temat żywienia w procesie zdrowienia pacjentów.** Jej praca w sekcji żywienia w **Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy** daje nam możliwość zgłębienia zagadnień dotyczących znaczenia odpowiednio zbilansowanej diety w procesie leczenia oraz dla zdrowia psychicznego.

Jakie są korzyści związane z dobrze zbilansowanym odżywianiem dla pacjentów na oddziale psychiatrycznym w kontekście zdrowia psychicznego?

Dostarczenie odpowiedniej ilości energii wspomaga proces leczenia poprzez odżywienie każdej komórki organizmu. Ponadto ważne jest uzupełnienie niezbędnych minerałów i witamin. Jest to niezwykle istotne. W przypadku chorób i zaburzeń psychicznych należy kontrolować podaż witaminy D3, kwasów omega-3 i 6 witamin z grupy B, magnezu i innych minerałów.

Czy istnieje konkretna dieta, która wpływa na poprawę nastroju i ogólnego samopoczucia pacjentów? Niestety, nie ma jednej uniwersalnej diety, która będzie gwarantem poprawy nastroju. Odpowiedni sposób żywienia powinien być oparty na zasadach różnorodności i indywidualnych potrzeb pacjenta oraz stosowaniu podstawowych zasad dobrego odżywiania, takich jak regularność przyjmowanych posiłków, wykorzystywanie produktów sezonowych oraz kontrolowanie odpowiedniego nawodnienia.



Dietetyk kliniczna Agata Woraczek

wych oraz kontrolowanie odpowiedniego nawodnienia.

Odpowiednio zbilansowana dieta pełni kluczową rolę w wspieraniu zdrowia psychicznego poprzez wpływ na stabilność emocjonalną oraz ogólne samopoczucie. Składniki odżywcze, takie jak kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy z grupy B oraz minerały, mają istotny wpływ na funkcjonowanie mózgu. Troska o zdrowie psychiczne poprzez właściwe żywienie stanowi nieodzowny element holistycznego podejścia do dobrostanu każdego człowieka.

Jak ważne jest właściwe nawodnienie organizmu dla utrzymania zdrowia? Nawodnienie ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. Woda pełni istotną rolę w regulacji temperatury ciała, transportowaniu składników odżywczych. Odpowiednia ilość wody wpływa na funkcję nerek i układu pokarmowego. Nawodnienie jest kluczowe dla utrzymania prawidłowego metabolizmu. Warto tutaj zaznaczyć, że indywidualne zapotrzebowanie organizmu na wodę może się różnić. Istotne jest dostosowanie spożycia wody do indywidualnych potrzeb, aktywności fizycznej oraz środowiska, w którym przebywamy, pamiętając o regularnym picu w ciągu dnia.

Jakie grupy produktów spożywczych możemy polecić pacjentom z oddziału psychiatrycznego? Będą to świeże owoce i warzywa (z małymi wyjątkami), produkty pełnoziarniste, produkty sfermentowane np. nabiał, kiszonki. Nie poleca się przetworzonej żywności – czyli spożywania wysoko przetworzonych produktów takich jak zupki chińskie, gotowe dania, fast foody, słodkie i słodzone napoje (szczególnie zawierające kofeinę).

W jaki sposób zastąpić słodkie w diecie? Pytanie to jest istotne zwłaszcza dla osób, które zmagają się z problemami natury psychicznej – ponieważ często sięgają one po słodkie jako substytut energii czy dobrego samopoczucia. Doskonałym wyborem zastępstwa słodkiego będą owoce i przetwory owocowe, które są łatwo dostępne i różnorodne ze względu na sezonowość. Często apetyt na słodkie pojawia się w wyniku nieregularnego jedzenia – pomijania posiłków lub przyjmowania źle skomponowanych posiłków.

Jak powinien być skomponowany posiłek? Każdy posiłek powinien składać się z węglowodanów, białka i tłuszczu. Co gwarantuje nam sytość oraz uzupełnienie wszystkich niezbędnych mikroskładników.

Bardzo popularną przekąską są kanapki. W jaki sposób je skomponować zgodnie z zasadami dobrego odżywiania? Każda kanapka może być świetnym posiłkiem, jeśli zadbamy o jej obfitość. Podstawą naszej kanapki powinno być wartościowe pieczywo np. chleb



Obiad w szpitalu psychiatrycznym

żytni na zakwasie lub chleb pełnoziarnisty, który dostarczy błonnika pokarmowego i witamin z grupy B. Uzupełnieniem tej potrawy powinno być jak najwięcej produktów spożywczych, np. dobra wędlina, ser biały, 2-3 warzywa np. pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka. Taka kanapka zapewni sytość do kolejnego posiłku w przeciwieństwie do kanapki składającej się z samego chleba tostowego i dżemu.

Pacjenci często ograniczają różne grupy produktów, np. mięso, nabiał, produkty zbożowe. Czy takie wybory żywieniowe są dobre? Nie jest to dobre rozwiązanie. Dieta powinna być urozmaicona, jeżeli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych (np. alergii pokarmowych). Dostarczanie dużej ilości różnorodnych produktów spożywczych gwarantuje dobry rozwój mikroflory bakteryjnej, co wzmacnia naszą odporność oraz wspomaga leczenie.

Nowością na rynku są psychobiotyki. Czy może Pani wyjaśnić czytelnikom co to takiego? Jest to odpowiednik probiotyków dla pacjentów chorujących nie tylko na zaburzenia psychiczne, ale także dla osób narażonych na częstą ekspozycję na stres. Psychobiotyki uzupełniają drobnoustroje w jelitach, które mogą wzmocnić produkcję neuroprzekazników i wpływać na pracę osi jelito-mózg. Podstawą leczenia wielu chorób jest zadbanie o dobry stan jelit, dlatego nazywamy je drugim mózgiem organizmu. Oczywiście decyzja o wprowadzeniu suplementacji psychobiotyków

musi być skonsultowana z lekarzem, żeby uniknąć interakcji z lekami, które otrzymuje pacjent.

Panują powszechne mity żywieniowe, np. nie jedz po godzinie 18-tej lub nie jedz owoców w godzinach popołudniowych. Co Pani o tym sądzi? Ostatni posiłek powinniśmy spożywać ok. 1,5-2 godziny przed snem, więc mit ten ma sens dla osób, które chodzą spać w okolicach godziny 20-tej. Nie powinniśmy wprowadzać zbyt długich przerw pomiędzy posiłkami. Może to skutkować niepoohamowanym apetytem. Jeżeli chodzi o spożywanie owoców to nie ma przeciwwskazań do ich przyjmowania w godzinach popołudniowych. Wyjątkiem wśród owoców dla osób z zaburzeniami psychicznymi są cytrusy. Pacjenci na oddziałach psychiatrycznych nie powinni spożywać pomarańczy i grejpfrutów ze względu na ich wpływ na wchłanianie leków.

Na świecie panuje trend dbania o sylwetkę i utrzymania dobrego wyglądu, a pomimo to ilość osób chorujących na choroby zespołu metabolicznego nie maleje. Zespół metaboliczny to współistnienie różnych czynników zwiększających ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz cukrzyca typu II. Jedną z przyczyn występowania otyłości może być duża ilość stresu, szybkie tempo życia, duża ilość pracy oraz złe nawyki żywieniowe wynikające z braku świadomości i wzorców żywieniowych. Polacy chętnie sięgają po szybkie i gotowe rozwiązania, które często są też tańsze niż świeża żywność. W podstawie programowej przedmioty uczące poprawnego żywienia zawarte są tylko w szkołach zawodowych na kierunku kucharz, czy w technikach gastronomicznych. Szkoda, że te zagadnienia nie są ujęte w szkołach podstawowych oraz w szkołach średnich ogólnokształcących. Brakuje też wzorców w domu. Poprzednie pokolenia koncentrowały uwagę na pożywieniu. Prowadzenie własnego ogródka, częste spotkania w gronie rodzinnym, wspólne biesiadowanie, przekazywanie przepisów z pokolenia na pokolenie były niemalże tradycją. Obecnie te nawyki uległy zmianie i nie jest to zmiana korzystna. Szybkie tempo życia sprzyja ograniczeniu umiejętności kulinarnych, ale także jest to kwestia braku świadomości o tym jak ważną rolę ogrywa odpowiednie odżywianie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jaka jest rola Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy w kontekście właściwego odżywiania pacjentów? Czy ogranicza się ona tylko do przygotowywania posiłków? W naszym szpitalu dietetycy z sekcji żywienia mają znacznie szersze obowiązki. Odpowiadają za układanie dobrze zbilansowanych jadłospisów na diety ogólne oraz diety indywidualne. Dodatkowo, dietetycy prowadzą edukację żywieniową pacjentów na zlecenie kierownika sekcji żywienia, lekarza prowadzącego lub na prośbę samego pacjenta.

Ostatnio miałem przyjemność uczestniczyć w spotkaniu edukacyjnym przeznaczonym dla pacjentów oddziału psychiatrycznego. Proszę zdradzić jakie pytania pojawiają się najczęściej? Spotkania edukacyjne na oddziale psychiatrycznym odbywają się regularnie dwa razy w miesiącu. Podczas takiego spotkania realizuję z pacjentami temat przewodni. Ostatnio rozmawialiśmy o witaminie B3 i jej wpływie na funkcjonowanie organizmu. Dzięki temu pacjenci mieli okazję dowiedzieć się, że osoby uzależnione od nikotyny oraz alkoholu są narażone na niedobór tej witaminy, która sama paradoksalnie składa się z kwasu nikotynowego (który oczywiście nie ma nic wspólnego z papierosami). Podczas rozmowy pacjentom nasuwają się kolejne pytania, na które wspólnie szukamy odpowiedzi tak by każdy czuł się zaangażowany i mógł dzielić swoim doświadczeniem. Pacjenci często pytają o modne diety np. o dietę ketogeniczną lub bezlaktozową. Warto tutaj wspomnieć, że dieta keto nie jest rozsądnym wyborem diety, ponieważ jest to bardzo restrykcyjny i niedoborowy sposób odżywiania – ograniczający witaminy i minerały. Przed wprowadzeniem diety keto musimy mieć pewność, że jesteśmy zupełnie zdrowi i dieta taka nie przyniesie szkody organizmowi.

Czyli każdy pacjent w szpitalu może poprosić o indywidualną edukację żywieniową? Tak, w naszym szpitalu jest taka możliwość. Dietetyk podczas edukacji przekazuje zalecenia w danej jednostce chorobowej oraz odnosi się do zasad zdrowego stylu życia. Ponadto w naszym szpitalu od listopada 2023 r. wprowadzony jest program pilotażowy „Dobry Posiłek”,

który ma na celu poprawę jakości i różnorodności posiłków oraz skrócenie przerw pomiędzy posiłkami dzięki wprowadzeniu dodatkowych posiłków tj. drugie śniadanie, podwieczerek oraz tzw. przekąska nocna. Zmiana ta jest bardzo korzystna, ponieważ wcześniej pacjenci na większości oddziałów dostawali tylko trzy główne posiłki bez dodatków typu owoce, jogurty, serki, bułki drożdżowe, rogalce maślane. Na stronie internetowej naszego szpitala można oglądać posiłki gotowane w kuchni szpitalnej (w zakładce Dla pacjenta - Dobry posiłek w szpitalu). Znajdują się tam także materiały edukacyjne dotyczące postępowania żywieniowego w różnych jednostkach chorobowych.

Jakie diety są dostępne dla pacjentów w szpitalu? W szpitalu jest obecnie około 100 dostępnych diet, więc każdy pacjent może mieć dobrą przez lekarza dietę dostosowaną do swojej choroby oraz alergii pokarmowe pacjentów. Najczęstsze diety to podstawowa, łatwostrawna, cukrzycowa, wątrobowa, trzustkowa, diety jarskie. **Dieta podstawowa** to dieta ogólna bez żadnych ograniczeń przeznaczona dla pacjentów bez problemów trawiennych – jest ona popularna wśród pacjentów oddziału psychiatrycznego. **Dieta łatwostrawna** jest skonstruowana w ten sposób, że wyklucza produkty ciężkostrawne takie jak np. smażone kotlety, tłuste wędliny, produkty kiszzone. Założeniem tej diety jest zapewnić organizmowi pożywienie bez obciążania układu pokarmowego. Z kolei **dieta cukrzycowa** to dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów przeznaczona dla pacjentów chorujących na cukrzycę lub inne zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Ogranicza ona węglowodany proste w tym także produkty słodzone oraz opiera się na zasadach diety łatwostrawnej. **Wątrobową dietą łatwostrawną** z ograniczeniem tłuszczu jak sama nazwa wskazuje ogranicza w składzie pożywienia zawartość tłuszczu do minimum, ale także wyłącza produkty obciążające wątrobę (np. warzywa kapustne). **Trzustkowa modyfikacja diety wątrobowej** dodatkowo ogranicza produkty nie wskazane przy chorobach trzustki. **Diety jarskie bezmięsne** są oparte na diecie podstawowej lub diecie łatwostrawnej z ograniczeniem produktów mięsnych oraz w niektórych przypadkach także innych pro-

duktów pochodzenia zwierzęcego np. nabiału czy jaj. Nie jest to rodzaj diety leczniczej, a jej zastosowanie stanowi wyraz poszanowania pacjenta do jego światopoglądu lub przekonań religijnych.

Przypominam sobie z dzieciństwa poranne zupy mleczne w przedszkolu. Do dziś czuję ten zapach spalonego mleka w dużych wiadrach. W tym kontekście nasuwa mi się pytanie - co z pacjentami, którzy nie lubią produktów mlecznych? Każda dieta w szpitalu może być dietą bezmleczną. Oznacza to, że pacjent nie otrzymuje mleka w czystej postaci takiej jak wspomniana zupa mleczna, ale otrzymuje produkty pochodne np. jogurty, kefir, twaróg, ser żółty. Diety bezmleczne są też pomocne w żywieniu osób

ZASADY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Dobrze zacznij dzień – zjedzenie pożywnego śniadania pomoże Ci się obudzić do działania

Jedz regularnie – jedz co 3-4 godziny, nie rób dłuższych przerw

Urozmaicaj – nie jedz ciągle tego samego. To nie jest dobre dla Twoich jelit

Jedz świeżo – unikaj wysoko przetworzonej żywności

Pij odpowiednią ilość wody – woda to podstawa naszego organizmu

Ruszaj się – wprowadź minimum aktywności fizycznej

Zadbaj o relaks

Pracuj nad poczuciem własnej wartości – wierząc w siebie działasz więcej

Wysypiaj się – sen to regeneracja organizmu, śpij przynajmniej 6-8 godzin

Wprowadzaj zmiany małymi krokami – łatwiej wprowadzić jedną rzecz niż 10 jednocześnie. Nie zniechęć się tak szybko.

starszych, u których z wiekiem obniża się tolerancja na laktozę, choć nie jest to regułą.

Co możemy doradzić czytelnikom, którzy uświadomili sobie, że nawyki żywieniowe mają wpływ na nasze zdrowie? Pierwszym krokiem jest dbanie o zróżnicowaną i wyważoną dietę, które obejmuje różnorodne składniki (owoce, warzywa, produkty z zawartością białka, produkty pełnoziarniste, dobre tłuszcze). Ważne jest także praktykowanie uważności podczas przyjmowania pokarmów – ma to na celu zauważenie sygnałów sytości i wyeliminowanie przejadania się. Kolejny kluczowy krok to unikanie spożycia wysokoprzetworzonych produktów spożywczych i sztucznych dodatków. Warto wybierać świeże, naturalne składniki. Istotne jest także regularne spożywanie posiłków. Praktyka ta pozwala utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi i dostarcza odpowiednią ilość energii. Warto

również dbać o nawodnienie, pijąc wystarczającą ilość wody każdego dnia. Połączenie odpowiednich nawyków żywieniowych z regularną aktywnością fizyczną korzystnie wpływa na organizm oraz dobre samopoczucie.

Dziękuję za rozmowę.

Na koniec chciałabym jeszcze zaznaczyć, że w razie wątpliwości lub potrzeby dostosowania diety do konkretnych potrzeb warto skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem. Pamiętajmy, że zdrowe nawyki żywieniowe stanowią inwestycję w długoterminowe dobre samopoczucie i zdrowie. Ja także bardzo dziękuję.

Rozmawiał: Tomasz Juraszek
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala
Psychiatrycznego
województwo dolnośląskie

Jedz na zdrowie ... psychiczne

Coraz częściej zdajemy sobie sprawę, jak istotne jest to, co jemy dla naszego zdrowia psychicznego. Potwierdzają to badania naukowe, które pokazują, że nasza dieta ma wpływ nie tylko na wygląd naszego ciała, ale również na nasze samopoczucie emocjonalne i zdrowie psychiczne. Prawidłowe żywienie może znacząco wpłynąć na poprawę nastroju, zmniejszenie uczucia zmęczenia oraz zwiększenie poziomu energii, co ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego samopoczucia. Dieta bogata w świeże warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, zdrowe tłuszcze i białka dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, które pomagają w regulacji poziomu hormonów i neuroprzekazników mózgu, co z kolei wpływa pozytywnie na nasze funkcje poznawcze oraz nastrój. Badania sugerują, że dieta zawierająca kwasy omega-3, witaminy z grupy B, magnez i inne składniki odżywcze może zmniejszyć ryzyko wystąpienia depresji, lęku i innych zaburzeń psychicznych. Regularne spożywanie ryb, orzechów, nasion, zielonych warzyw liściastych, awokado czy jagód może wspomagać zdrowie

psychiczne poprzez działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

Warto jednak pamiętać, że zdrowe odżywianie to nie tylko kwestia konkretnych składników odżywczych, ale również naszego podejścia do jedzenia. Spożywanie posiłków w sposób świadomy – z uwagą na teksturę, smak, zapach, unikanie jedzenia w pośpiechu czy pod wpływem stresu – ma również istotny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Zdrowe nawyki żywieniowe mogą przyczynić się do wzrostu poczucia własnej wartości i samoakceptacji, co ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia psychicznego.

Warto więc zadbać o zrównoważoną dietę, która wspiera zarówno nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, pomagając nam osiągnąć lepszą równowagę i harmonię w życiu.

Katarzyna Bogdańska-Klima
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala
Psychiatrycznego
województwa mazowieckiego

Zdrowy styl życia, a zdrowie psychiczne

W dzisiejszym szybkim tempie życia, troska o zdrowie staje się priorytetem dla coraz większej liczby osób. Jednak równie ważne, co dbanie o kondycję fizyczną, jest zrozumienie wpływu zdrowego stylu życia na nasze zdrowie psychiczne. W tym artykule przeanalizujemy różnorodne aspekty takiego stylu życia od regularnej aktywności fizycznej i zrównoważonej diety po odpowiedni sen, radzenia sobie ze stresem i rozwoju osobistego poprzez krótką prezentację głównych argumentów.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna stanowi istotny filar zdrowego stylu życia i nie tylko wzmacnia ciało, ale także stanowi nieodzowny element wspierający zdrowie psychiczne, kształtując pozytywny obraz samopoczucia i zdolności radzenia sobie ze stresem.

Wystarczą stosunkowo krótkie sesje treningowe, aby skutecznie zmniejszać objawy depresji i lęku. Przykładami ćwiczeń, które sprzyjają poprawie nastroju, obejmują zarówno aktywności o umiarkowanym tempie, jak spacerowanie czy jogging, jak i bardziej intensywne treningi, na przykład trening siłowy czy zajęcia fitness. Różnorodność podejść do aktywności fizycznej pozwala dostosować trening do indywidualnych preferencji i kondycji fizycznych.

ZRÓWNOWAŻONA DIETA

Zrównoważona dieta pełna wartościowych składników odżywczych odgrywa kluczową rolę nie tylko w utrzymaniu zdrowia fizycznego, ale także w wspieraniu funkcji mózgu i zdrowia psychicznego. Zdrowe nawyki żywieniowe obejmują spożywanie różnorodnych grup produktów, ograniczenie spożycia przetworzonej żywności i cukrów prostych, a także regularne posiłki w ciągu dnia. Dieta o wysokiej zawartości błonnika, witamin i minerałów wspiera funkcje mózgu oraz zapewnia równowagę energetyczną.

ODPOWIEDNI SEN

Odpowiedni sen stanowi fundamentalny element zdrowego stylu życia, mając kluczowe znaczenie dla regeneracji zarówno ciała, jak i umysłu. Przykładami promującymi zdrowy sen obejmują m.in. utrzymanie regularnych godzin snu, stworzenie komfortowej atmosfery w sypialni, ograniczenie ekspozycji na ekran światła niebieskiego przed snem oraz unikanie ciężkich posiłków czy kofeiny przed pójściem spać. W przypadku niewystarczającej ilości snu może to doprowadzić do trudności w koncentracji, problemów z pamięcią, a nawet wpływać negatywnie na zdolność podejmowania decyzji. Ponadto, brak snu może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych, takich jak zirytowanie, lęk czy depresja.

SZKODLIWE SUBSTANCJE

Unikanie szkodliwych substancji jest kluczowym aspektem zdrowego stylu życia, szczególnie jeśli chodzi o wpływ na zdrowie psychiczne jednostki. Spożywanie alkoholu, nikotyny i substancji psychoaktywnych może prowadzić do licznych negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego, takich jak depresja, lęki, zaburzenia nastroju czy problemy z koncentracją. Wpływ na układ nerwowy sprawia, że substancje te mogą również zwiększać ryzyko wystąpienia schorzeń psychicznych.

ZARZĄDZANIE STRESEM

Umiejętność efektywnego radzenia sobie ze stresem przynosi liczne korzyści dla zdrowia. Osoby potrafiące skutecznie zarządzać stresem są bardziej odporne emocjonalnie, co pozwala im lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach. Ponadto, umiejętność utrzymywania równowagi psychicznej wpływa na pozytywne myślenie, poprawiając ogólne samopoczucie i jakość życia.

RELACJE SPOŁECZNE

Bliskie relacje społeczne, czy to rodzina, przyjaciele czy partner życiowy, są istotne dla zdro-

wia psychicznego. Wsparcie emocjonalne, zrozumienie oraz możliwość dzielenia się doświadczeniami wpływają korzystnie na samopoczucie psychiczne. Dodatkowo, silne relacje społeczne mogą nawet pomagać w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi oraz obniżać ryzyko wystąpienia depresji.

ROZWÓJ OSOBISTY

Rozwój osobisty stanowi kolejny ważny aspekt, który wpływa na zdrowie psychiczne jednostki. Przykładami działań, które sprzyjają rozwojowi osobistemu są m.in.: regularne uczenie się nowych umiejętności, rozwijanie pasji czy podejmowanie wyzwań. Zazwyczaj jednostki, które wciągają się w te procesy to doświadczają wzrostu pewności siebie oraz lepszego radzenia sobie z trudnościami życiowymi. Dodatkowo, roz-

wój osobisty tworzy zdolność adaptacji, elastyczność myślową i poczucie kontrolowania własnego życia.

Podsumowując, zdrowy styl życia stanowi kluczowy czynnik wpływający na zdrowie psychiczne, co potwierdzają analizowane obszary takie jak: aktywność fizyczna, sen, dieta, unikanie substancji szkodliwych, relacje społeczne czy rozwój osobisty. Wprowadzając zdrowe nawyki związane z tymi aspektami do codziennego życia, możemy skutecznie dbać o zdrowie psychiczne i stworzyć trwałe podstawy do pełnego dobrostanu.

Sylwia Masłowska

Referent

w Departamencie do spraw
Zdrowia Psychicznego

Ograniczenie spożywania słodczy przez pacjentów oddziałów psychiatrii

Stosowanie zróżnicowanej i prawidłowej diety ma korzystny wpływ na zdrowie, co jest istotne bez względu na wiek, także podczas pobytu w szpitalu. Według Dyrektora Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny, dzieci i młodzież należą do najbardziej wrażliwych grup populacyjnych na skutki niewłaściwego żywienia. Zarówno niedobór, jak i nadmiar poszczególnych składników odżywczych w diecie mogą prowadzić do zaburzeń wzrostu i rozwoju. Nieprawidłowe żywienie w młodym wieku może sprzyjać rozwojowi przewlekłych chorób niezakaźnych w późniejszym życiu. Dlatego istotne jest, aby dzieci i młodzież spożywały odpowiedni rodzaj i ilość produktów.

Słodczy należą do produktów wysokokalorycznych, zawierających dużą ilość cukru i tłuszczu, zwłaszcza nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomerów trans. Są ubogie w cenne składniki odżywcze, takie jak witaminy czy minerały. Nadmierne spożywanie słodczy może prowadzić do nadwagi, otyłości oraz zwiększać ryzyko wystąpienia chorób takich jak cukrzyca typu 2, choroby serco-

wo-naczyniowe. Ponadto, nadmierne spożycie cukru może przyczyniać się do rozwoju próchnicy.

Instytut zaleca ograniczenie spożycia słodczy i zastąpienie ich owocami, orzechami i nasionami, bogatymi w składniki odżywcze.

Zdaniem Instytutu, na oddziałach szpitalnych, w tym również psychiatrycznych, żywienie dzieci i młodzieży powinno być zbilansowane i dostosowane do ich indywidualnych potrzeb, uwzględniając wiek, płeć, stan zdrowia, alergie pokarmowe oraz przyjmowane leki (czy występują interakcje leków ze składnikami pożywienia, czy leki mogą wpływać na stan odżywienia pacjenta). Ważne jest także kontynuowanie zdrowych nawyków żywieniowych po powrocie do domu.

Podczas pobytu w szpitalu warto skonsultować z lekarzem wątpliwości dotyczące zalecanych produktów spożywczych dla dzieci.

Aleksandra Wenelczyk

Główny Specjalista

w Departamencie do spraw
zdrowia psychicznego

Problemy psychiczne u dzieci

Temat **zaburzeń i chorób psychicznych u dzieci** wciąż stanowi wstydlive tabu w naszym społeczeństwie. Przyczyną jest strach i wiara w **stereotypy**. Oddala nas to od racjonalnego pochylenia się nad tą kwestią, nad zgłębieniem i próbą zrozumienia problemu, a co za tym idzie – nad **zaopiekowaniem się dzieckiem, zdiagnozowaniem choroby, zmierzeniem się z jej przyczyną, przebiegiem i skutkami**, jakie ona niesie i oswojeniem nowej rzeczywistości.

Prawidłowa, fachowa i rzetelna diagnoza - to miłowy krok ku polepszeniu samopoczucia, zastosowania odpowiedniego leczenia i terapii i nauczeniu się funkcjonowania z chorobą. Jako rodzice - powinniśmy **wspierać nasze dziecko, obserwować, nie lekceważyć, nie pomijać i nie bagatelizować niepokojących, dziwnych i niestandardowych zachowań i symptomów**. Rodzicielska **intuicja** – ona nigdy nas nie zawodzi. Jeśli więc widzimy lub czujemy, że naszemu dziecku jest „niewygodnie” samemu ze sobą, jeśli **niepokoją nas jego zachowania** - działajmy, rozmawiajmy, interweniuemy. **Empatia** to najlepsze **panaceum** na **wsparcie** naszej pociechy.

RÓŻNICE MIĘDZY NEUROATYPOWOŚCIĄ A CHOROBA PSYCHICZNĄ

Pamiętać należy, że **choroba psychiczna i neuroatypowość** – to nie to samo. **Neuroatypowość** – to **zaburzenia pracy mózgu** (zaburzenia rozwoju) – takie jak na przykład: spektrum autyzmu, zespół Aspergera. **Neuroróżnorodność**: ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi), dysleksja, zaburzenia spowodowane niedostosowaniem społecznym, zaburzenia integracji sensorycznej. **Problemy społeczne**: problemy z nawiązywaniem przyjaźni, brak empatii, niechęć do przebywania i zabawy z rówieśnikami, znaczące opóźnienia rozwojowe (chodzenie, mowa, opanowywanie czynności manualnych), izolacja – to **objawy dające sygnał do wzmożonej obserwacji rozwoju naszego dziecka**.

Choroba psychiczna natomiast to **aberracja** (defekt), która występuje **w obrębie mózgu** i prowadzi do **nieodwracalnych zmian**. Choroby psychiczne mają różne źródła. Są to: **geny, nadużywanie środków psychoaktywnych w ciąży, uszkodzenia około płodowe** (nieodtlenienie), **choroby przebyte w ciąży**.

OBJAWY ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH U DZIECI

Najczęstszymi chorobami psychicznymi u dzieci są: **depresja, choroba dwubiegunowa**. Do grupy **zaburzeń** można również zaliczyć **zaburzenia behawioralne** – jak na przykład **uzależnienie od komputera lub internetu, uzależnienie od jedzenia** oraz **nadmiernej troski o wygląd sylwetki** (zaburzenia odżywiania – bulimia, anoreksja).

Jakie symptomy powinny nas zaniepokoić: **Zaburzenia sfery emocjonalnej** – **permanentny smutek, obniżenie nastroju, niezdolność do zadowolenia i radości, bezustanne rozdrażnienie i płaczliwość, koszmary nocne, wybuchy płaczu, ataki złości, paniki, objadanie się bądź jadłowstręt, przesadne nieakceptowanie swojego ciała, hiperbolizacja zachowań innych i reakcje nieadekwatne do sytuacji, brak motywacji do zabawy i nauki, a nawet życia, nasilająca się agresja, samookaleczenia, destruktywne myśli**.

WAŻNA ROLA RODZICÓW

Oczywistym jest, że **każde dziecko przechodzi różne etapy (skoki rozwojowe, dojrzewanie)** i na tych etapach dorastania **mogą przytrafić się różne zachowania spowodowane na przykład trudnościami z dostosowaniem się i funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej lub środowisku domowym**. Dlatego tak ważna jest rodzicielska obecność, empatia i intuicja. **Nie wstydzmy się prosić o pomoc i wsparcie pedagoga lub psychologa** – są to **fachowcy**, którzy patrzą na problem z różnych stron, **obiektywnie**, którzy wyposażą nas w „**narzędzia**”, dzięki którym łatwiej będzie nam i naszym dzieciom **radzić sobie i przechodzić przez trudne życiowe okresy**.

WSPARCIE SPECJALISTÓW

Jeśli jednak, **pomimo wsparcia i opieki psychologa, niepokojące objawy nasilają się – konieczna jest wizyta u psychiatry**.

Prawidłowa diagnoza, „oswojenie choroby”, edukacja w tym zakresie, zastosowanie terapii, leczenia, ofiarowanie swojego wsparcia i miłości – to najlepsze i najważniejsze – co każdy rodzic może zrobić dla swojego dziecka.

Katarzyna Bogdańska – Klima
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego
województwo mazowieckie

„Nie lubimy weekendów, cieszymy się, gdy znów jest poniedziałek.”

- Środowiskowy Dom Samopomocy w Oświęcimiu

Środowiskowe Domy Samopomocy to instytucje, które nie są ujęte w systemie zdrowotnym, a zasługują na znaczną uwagę. Instytucje te są dotowane z budżetu państwa i prowadzone przez samorządy gminne, powiatowe lub organizacje pozarządowe.

Choć kwota dotacji jest niewielka, te placówki osiągają wysoki poziom funkcjonowania dzięki zaangażowaniu dyrekcji i pracowników ośrodków, którzy realizują szereg zadań na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi, potrzebujących wsparcia i pomocy.

Jednym z przykładów tego typu instytucji jest Środowiskowy Dom Samopomocy (ŚDP) dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi w Oświęcimiu. Ta placówka może pochwalić się bogatą ofertą terapii i zajęć rozwojowych, które sprzyjają rozwojowi osobistemu i pasjom uczestników. „Pomoc i wsparcie specjalistów, wzajemna pomoc oraz przyjazna atmosfera - to cechy charakteryzujące ŚDS w Oświęcimiu.”

Opieka dzienna w ŚDS jest nieodpłatna i zapewnia pomoc psychologiczną, socjalno-prawną oraz terapeutyczną. Placówka troszczy się o sześćdziesięciu uczestników i cieszy się dużym zainteresowaniem. Osoby chcące ubiegać się o udział w programie, mogą złożyć wniosek do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Oświęcimiu, dołączając zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa o występujących zaburzeniach psychicznych oraz zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach w domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie, a także orzeczenie o niepełnosprawności, o ile dana

osoba takie posiada. Decyzję o przyjęciu podejmuje Ośrodek Pomocy Społecznej, a uczestników kieruje się do ŚDS. Termin przyjęcia ustala dyrekcja Domu.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Oświęcimiu oferuje wsparcie dla osób z różnymi rodzajami potrzeb, typu:

- A - dla osób przewlekłe psychicznie chorych,
- B - dla osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- C - dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych.

Codzienne życie w ośrodku toczy się od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-15:30, uczestnicy spotykają się na porannej społeczności, na której mówią o swoim samopoczuciu, problemach oraz sukcesach. Wspólne dyskusje łączą ze sobą uczestników emocjonalnie. Istotnym są też spotkania grupowe i indywidualne ze swoimi opiekunami, terapeutami i psychologami.

W rozmowie, Pani Dyrektor Joanna Górka podkreśla – „Nasz Dom gwarantuje spotkania o charakterze terapeutycznym, podczas których uczestnicy mają możliwość wyrównać swój nastrój, poprawić relację, poznać i zaakceptować swoje mocne strony i deficyty. Jednocześnie ważne dla nas jest, by łączyć profesjonalne wsparcie tworzeniem miejsca pełnego akceptacji i zrozumienia. Psycholog, Ilona Pacholska-Jeż dodaje – „To też miejsce, gdzie zawierane są przyjaźnie, rozkwita miłość a nawet zawierane są małżeństwa. Naszym celem jest również dbanie o budowanie społeczeństwa otwartego na potrzeby osób niepełnosprawnych z tytułu zdrowia psychicznego. Temu służą wszelkie działania związane z korzystaniem z dóbr kulturalnych, oświatowych i sportowych”.

Pracownicy i personel placówki organizują różnorodne treningi, terapie, zajęcia oraz inne aktywności. Dom w Oświęcimiu oferuje zaawansowaną terapię plastyczną, która obejmuje malarstwo, witraże, rysunek, fotografię oraz ceramikę, którą uczestnicy tworzą pod okiem terapeutów. W pracowni krawieckiej uczestnicy uczą się szycia na maszynach oraz krawiectwa artystycznego, podczas którego powstają unikatowe tkaninowe dzieła.

Nie można zapomnieć o terapii muzycznej, która nie tylko dostarcza rozrywki, ale także służy wszechstronnej rehabilitacji. Każdy uczestnik podczas pobytu w Domu otrzymuje ciepły posiłek w ramach terapii kulinarnej, która uczy podstawowych umiejętności życiowych, które uczestnik przenosi do codziennego życia.

W ośrodku znajdują się sale relaksu, w których organizowane są zajęcia relaksacyjne oraz horiterapia, która pomaga w redukcji napięcia emocjonalnego. Istnieje również dobrze wyposażona sala ćwiczeń, gdzie odbywają się zajęcia ruchowe prowadzone przez fizjoterapeutę, które mają na celu poprawę sprawności fizycznej i kondycji.

Dom dysponuje także salą komputerową, gdzie uczestnicy uczą się obsługi komputera, telefonu oraz korzystania z Internetu. Kolejną formą terapii są zajęcia kosmetyczne, które są szczególnie popularne wśród Pań, pomagając dbać o wygląd, higienę oraz nabywać umiejętności pielęgnacyjne.

Dla uczestników dostępny jest także sprzęt AGD, co pozwala im wykonywać praktyczne czynności, takie jak pranie, suszenie i prasowanie ubrań.

Dyrektor placówki dba również o integrację uczestników z lokalnym otoczeniem – „Staramy się otwierać wszystkie drzwi, aby osoby chodzące mogły w pełni cieszyć się z życia. Ceniemy sobie możliwość współpracy z jednostkami działającymi na terenie naszego miasta w szczególności z Muzeum Zamek, Oświęcim Centrum Kultury, Muzeum Pamięci Mieszkańców Ziemi Oświęcimskiej, gdyż dzięki tej współpracy nasza działalność staje się bardziej atrakcyjna. Bardzo ważną jest dla nas współpraca ze Szkołą Podsta-

wową Sportową nr 8 w Oświęcimiu. W ramach cyklicznych spotkań pt. „Łączy nas sport” przeciwdziałamy stereotypom związanym z osobami z zaburzeniami psychicznymi poprzez integrację społeczną z młodzieżą. Uwrażliwiamy młodzież na drugiego człowieka a uczniowie mobilizują do aktywności fizycznej okraszanej dobrą zabawą.” – podsumowuje Dyrektor Joanna Górka.

ŚDS w Oświęcimiu nie zapomina o spotkaniach i spędzaniu czasu z uczestnikami pobliskich ŚDS-ów z Chełmka, Chrzanowa, Kęt oraz DPS w Bobrku. Podopieczni uczestniczą w konkursach muzycznych, plastycznych, poetyckich, recytatorskich, jeżdżą na wycieczki, odwiedzają wystawy, ale również są autorami swoich wystaw i występów muzycznych.

Warto szerzej mówić o Środowiskowych Domach Samopomocy, które **odgrywają istotną rolę w procesie zdrowienia i reintegracji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi**. Dla potrzebujących jest to miejsce kompleksowej pomocy i wsparcia, gdzie dzięki różnorodnym formom terapii uczestnicy uczą się samodzielności i rozwijają swoje pasje.

Często pacjenci opuszczający **szpitalne oddziały całodobowe**, nie wiedzą, gdzie mogą się udać po pomoc i wsparcie, zostają osamotnieni w swojej chorobie. Środowiskowych Domów Samopomocy w Polsce jest bardzo dużo, wykazy można odnaleźć na stronach internetowych Urzędów Wojewódzkich lub Państwowych Centrach Pomocy Rodzinie. Bezpośrednio z ŚDS w Oświęcimiu można skontaktować się telefonicznie (33) 842 45 35 lub mailowo sds@oswiecim.um.gov.pl. Dom w Oświęcimiu zaprasza do obserwowania działalności na stronie: <http://www.facebook.com/profile.php?id=100079093110723>.

A opinie uczestników mówią same za siebie – „Nie lubimy weekendów, cieszymy się, gdy znów jest poniedziałek.”

Angelika Bassara-Borowczyk
Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
woj. małopolskie/śląskie



Święta Wielkanocne spędzone w szpitalu

Wielkanoc to czas wyjątkowy, nasycony tradycją, radością i wspólnym świętowaniem. Nawet w miejscach takich jak szpitale psychiatryczne, starania podejmowane są, aby zachować ducha świąt i przygotować specjalne dania dla pacjentów. Choć może to wydawać się nietypowe, to warto zrozumieć, że święta mogą być trudnym okresem dla osób przebywających w placówkach psychiatrycznych. Dlatego dbałość o ich komfort i dobre samopoczucie, szczególnie w tym wyjątkowym czasie, jest niezmiernie istotna.

W Klinicznym Szpitalu Psychiatrycznym w Rybniku już rozpoczęły się przygotowania do świąt. Pacjenci, zachęceni przez zespół terapeutyczny, w ramach terapii zajęciowej, wykonują uroczne ozdoby świąteczne. Na wyjątkowość tego okresu zwraca także uwagę dział żywienia szpitala, który intensywnie pracuje nad stworzeniem świątecznego menu dla pacjentów. Kierownik działu żywienia, pani Wioletta Piątek, zapewniła mnie, że dzięki uczestnictwu szpitala w pilotażo-

wym programie „Dobry posiłek w szpitalu”, oferta żywieniowa podczas świąt będzie jeszcze bardziej urozmaicona. Wszyscy zaangażowani starają się również, aby serwowane pacjentom posiłki w tym wyjątkowym okresie były wyjątkowo smaczne i atrakcyjne. Na pewno nie zabraknie jajek w różnych wariantach, szynki i chrzanu. W menu znajdą się także różnorodne rodzaje ciast.

Oto tradycyjne potrawy wielkanocne, które zostaną podane w szpitalu psychiatrycznym:

- **Jajka faszerowane:** klasyczna wielkanocna potrawa, która może być przygotowana na różne sposoby, zarówno wegetariańskie, jak i z dodatkiem mięsa. Farsz może zawierać składniki takie jak twaróg, koperek, szczypiorek, a także pieczarki lub mielone mięso. Jest to smaczne i pożywne danie, które przypomina pacjentom o tradycji świątecznej.

- **Żurek:** wyśmienity wielkanocny żurek na wędzonce, podawany z dwoma rodzajami kiełbasy, białą i wiejską, z jajkiem i ziemniakami.
- **Mazurek wielkanocny:** nieodłączny element świątecznego stołu, który można przygotować w różnych smakach – tradycyjny z bakaliami, kajmakowy, czekoladowy lub owocowy. To słodkie danie, które wprowadza pacjentów w świąteczny nastrój.
- **Sałatka jarzynowa:** lekka i zdrowa propozycja na wielkanocny stół, przygotowana z użyciem świeżych warzyw takich jak marchew, seler, groszek, ogórek kiszony i ziemniaki. To danie dostarcza witamin i błonnika, co jest korzystne dla zdrowia psychicznego.
- **Kompot z suszonych owoców:** tradycyjny napój wielkanocny przygotowany z suszonych jabłek, śliwek, moreli i rodzynek. To

orzeźwiający napój, który dostarcza cennych składników odżywczych.

Wielkanoc w szpitalu psychiatrycznym może być wyjątkowym czasem, jeśli dba się o odpowiednią atmosferę i smaczne posiłki. Tradycyjne dania wielkanocne pomagają pacjentom poczuć się bardziej związani z rodziną i tradycją, nawet w trudnych okolicznościach. Niech te świąteczne potrawy przyniosą im radość i nadzieję na lepsze jutro.

Z życzeniami zdrowych Świąt Wielkanocnych,

Adriana Hajdarowicz
Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
województwa śląskiego i opolskiego

Wielkanoc w Wielkiej Brytanii. Tradycje i zwyczaje

Wielkanoc to według wielu najważniejsze święto chrześcijańskie. W Polsce obchodzenie tego święta wiąże się ściśle z obrzędem religijnym.

JAK WYGLĄDAJĄ ŚWIĘTA WIELKANOCNE (EASTER) W WIELKIEJ BRYTANII?

Podobnie jak w Polsce, dla Brytyjczyków niezwykle ważne są dni poprzedzające Wielkanoc, choć sposób ich obchodzenia się różni.

Wielki Czwartek (Maundy Thursday) jest dniem dobroczynności. Wieki temu monarchowie brytyjscy obmywali stopy grupie ubogim, nawiązując do biblijnej Ostatniej Wieczerzy z Chrystusem oraz przekazywali jałmużnę potrzebującym. Obecnie monarcha bierze udział w ceremonii, w której zasłużeni społeczeństwu kobie-



ty i mężczyźni otrzymują specjalnie wybitą na tę okazję monetę.

Brytyjskie świętowanie rozpoczyna się w Wielki Piątek. To dzień wolny od pracy i początek długiego weekendu. Oznacza to, że instytucje, centra handlowe są zamknięte. Zarówno Wielka Sobota, Wielka Niedziela i Wielki Poniedziałek to czas spędzony w gronie rodzinnym, uczestnictwo w specjalnych nabożeństwach i przygotowywanie potraw.

Najważniejszym symbolem Świąt Wielkanocnych zarówno w Polsce jak i w Wielkiej Brytanii są jajka.

Konsumpcyjnie Wielki Piątek (Good Friday) w Polsce kojarzy się z postem ścisłym, podczas gdy w Wielkiej Brytanii kojarzy się z tradycyjnymi drożdżowymi bułeczkami o nazwie Hot Cross Buns nadziewanymi rodzynkami i żurawiną na górze ozdobionymi znakiem krzyża.

W Wielką Sobotę (Holy Saturday) Brytyjczycy nie chodzą ze święconkami do kościołów pobłogosławić potrawy. Brytyjczycy nie mają takiej

tradycji. Sobotni czas przeznaczają na odpoczynek, spotkania rodzinne i ze znajomymi.

Niedziela Wielkanocna (Easter Sunday) to też czas rodzinny, refleksji i nabożeństw. Dzieci w tym dniu polują (egg hunt) na ukryte przez „Zajączkę” czekoladowe jajka i małe prezenty. Takie polowanie odbywa się w niedzielny poranek i jest bardzo wyczekiwane przez najmłodszych. Wiele osób odwiedza swoich najbliższych, często obdarowując najbardziej unikatowym jajkiem z czekolady, a świąteczny obiad to często jagnięcina (roast lamb).

Poniedziałek Wielkanocny (Easter Monday) dla Brytyjczyków to kolejny dzień odpoczynku. To czas spotkań, zabaw w ogródku czy grillowania przy dobrej pogodzie. Wielkanoc w Wielkiej Brytanii mija pod znakiem relaksu, odpoczynku i rodzinnej atmosfery.

Romana Dławichowska-Ochej
Ekspert w Departamencie do spraw
Zdrowia Psychicznego



Wyraź siebie!

Uprzedzenia istnieją
tylko w głowie

KONKURS!



„WYRAŹ SIEBIE! - UPRZEDZENIA ISTNIEJĄ TYLKO W GŁOWIE” - rozstrzygnięcie konkursu

W 2023 r. zaprosiliśmy pacjentów przebywających w szpitalach na dziecięcych i młodzieżowych oddziałach psychiatrycznych do udziału w konkursie „Wyraź siebie! - uprzedzenia istnieją tylko w głowie”. Celem konkursu była możliwość swobodnej wypowiedzi przez każdego młodego pacjenta, jego rozwoju terapeutycznego oraz kulturowego.

Otrzymaliśmy wiele prac. Były wśród nich wiersze, opowiadania, a nawet teks piosenki. Wszystkie prace były wyjątkowe i poruszały bardzo ważny temat – zdrowie psychiczne widziane oczami młodego pacjenta.

Każda z nadesłanych prac została zaprezentowana wszystkim pracownikom Departamentu ds. Zdrowia Psychicznego, w tym Rzecznikom Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, którzy mieli możliwość oddania głosu na trzy wybrane przez siebie prace. Wybór nie był łatwy, ponieważ każda z prac była dopracowana i wyrażała dużo emocji, które autorzy chcieli przekazać od-

biorcom. Ostatecznie udało się wyłonić zwycięzców konkursu.

LAUREATAMI KONKURSU SĄ:

I MIEJSCE – **Julia Dudzińska**

II MIEJSCE – **Karolina Pociask**

III MIEJSCE – **Mateusz Wieczorek**

Ponadto aż 12 osób otrzymało wyróżnienia za swoje prace. Zarówno zwycięscy, jak również osoby wyróżnione, otrzymały atrakcyjne nagrody.

Laureatom gratulujemy zdobytych nagród i wyróżnień. Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom, które wzięły udział w konkursie. Każda praca jest wyjątkowa i poruszająca. Mamy nadzieję, że następne konkursy o zdrowiu psychicznym będą cieszyć się równie dużym zainteresowaniem.

Praca Konkursowa - Julia Dudzińska - I MIEJSCE

Ludzie się patrzą na moje ręce.
Myślą, że to robię by zdobyć uwagę.
Upaść, zaduch, pot i łzy -
Czy z bliznami chodzić wstyd?
Słyszając, gdzie byłam i co się stało,
Patrzeć umieją tylko na ciało?
Procent ludzi niedoedukowanych
Postrzega mnie tylko przez moje rany.
Problemem wciąż dużym są uprzedzenia,
Lecz mamy dużo do powiedzenia.
Specjaliści zapraszają do rozmowy
O tym, że ważne są problemy głowy.
Gdy złapie depresja, gdy siły brak,

Gdy czeka się na końcowy znak,
Pojawia się wsparcie, opieka bliskich
I da się zapomnieć o prawie złym wszystkim.
Do zdrowia droga długa, lecz przy pomocy
Rodziny, bliskich, terapii mocy,
Przezwycięzę moje trudności
Mimo, że będą chwile słabości.
Dla samej siebie udowodnię,
Że krótkie będę mogła nosić spodnie.
We mnie drzemie ogromna siła -
Chcę, bym spokojnej starości dożyła.
Będę wyrażać siebie, więc Tobie powiem -
Uprzedzenia istnieją tylko w głowie!

Praca Konkursowa - Karolina Pociask - II MIEJSCE

osobowość rozmyja się w sytuacjach niespodziewanych
Kształtuje się całe życie od początku obumienia piernicy raz
ożu
Żywie to oksymoron rozmoju gdyż ufamy się każdego dnia
od życia do śmierci
Nówtzas tyle o sobie niemy na ile nas spramadzono
Uzupelniamy lub dopełniamy się innymi
Tronimy wspomnienia
mózg przekształca rzeczywistość tworząc kłamstwa
Im bardziej się ufamy tym bardziej obieramy oży
Żeby patrzeć nie wystarczy całe życie
Żeby dostanec - wystarczy sekunda

Granice są, uienkie
Wszystko przechodzi łagodnie
Granice są, uienkie
Nadzieja przechodzi w obojętność
Wise spojrzenie zamyka oży
Kiedy przytniesz z matrem zatnijmy ci strach
Przegrywa z rzeczywistością,
Strach przed niemożnością, wfniewia czasu mygnym z nadzieją,
Granice są, uienkie
Nadzieja przechodzi w obojętność
Oży obierasz po drugiej stronie granicy na chwile nadziei
Pomali macasz bo granice są, uienkie
Otnierasz oży i patnysz z nadzieją, w obojętność

całe szczęście kmiaty maja, konenie bęci
Stuza, obumieniu neży zniszczonych i doprowadzeniu do
normalności
Kiedy kmiaty nieolna, przez uia śmiata zentn+tnego
gadzies na dale wszystko się naprawia i prowadzi do normalneg
Żywie unyma niekne potki mojalności
ale wszystko się zmieni kiedy dojdzie do stanu
Nie bój się patnec na neży przez przyemat dośmboluzeni
sa, uenniejsze niż zniszczone stamemna naprawuze
Bardz jak koneni kioony znosi nymmanie kmiatu
Pnez niemiaczne niekno nie zobaczysz schematu

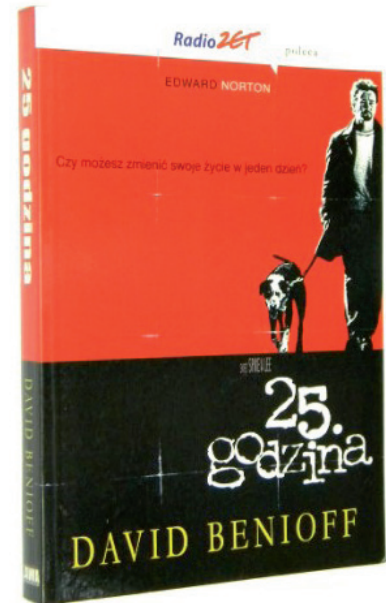
Kamerą i piórem...

Recenzja książki „25 godzina”

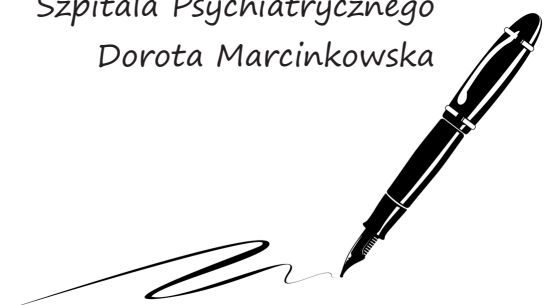
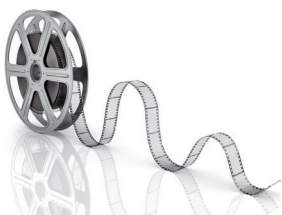
Od zarania ludzkości literatura stanowi jeden z najbardziej wartościowych i inspirujących środków wyrazu. Książki mają ogromną moc dotarcia do czytelnika, otwarcia przed nim nowych światów oraz pobudzenia wyobraźni. Jedną z takich wyjątkowych książek, która w sposób niezwykle dotyka najgłębszych emocji i stawia wiele filozoficznych pytań jest „25 godzina” autorstwa powszechnie cenionego pisarza XXI wieku, Davida Benioffa.

W pierwszej chwili, gdy sięgnęłam po tę pozycję, spodziewałam się lekkiego romansu czy sensacyjnej przygody. „25 godzina” okazała się być czymś zupełnie odmiennym. Już od pierwszych stron autor zaprowadza nas w mroczne i tajemnicze miejsce, gdzie czas zatrzymuje się na 25 godzin. Poznajemy głównego bohatera, Monty'ego Brogana, który jest skazany na 7 lat więzienia za handel narkotykami. Zaledwie w ciągu jednej doby bohater ma okazję do przewartościowania swojego życia, do ukazania swoich prawdziwych uczuć i zredefiniowania swoich celów. W 25 godzin ma szansę zmienić wszystko, co dotychczas miało dla niego znaczenie. Fabuła powieści jest niezwykle wciągająca i trzyma czytelnika w napięciu od samego początku do końca. Benioff wykorzystuje pełen arsenał emocji, które sprawiają, że nie sposób oderwać się od lektury. Książka pełna jest niezwykle ważnych przesłań. Niezależnie od tego, jak krótka jest upływająca chwila, zawsze możemy w niej odnaleźć szczęście, miłość i spełnienie. Benioff staje się swoistym przewodnikiem w naszej własnej podróży przez tkliwe obszary ludzkiego serca. Warto docenić styl Autora, który wyróżnia się prostotą, ale zarazem głębią. Każde zdanie jest przemyślane, każde słowo ma swoje znaczenie. Benioff bawi się językiem, tworząc piękne metafory, które sprawiają, że czytanie tej książki staje się czystą przyjemnością. Można powiedzieć, że nie tylko sama fabuła, ale także jej wykonanie stanowi przykład pisarskiego majstersztyku.

„25 godzina” to lektura, która zostanie w pamięci czytelnika na długo. Bez wątpienia jest to pozycja, którą warto przeczytać i przemyśleć. Dostrzeżemy w niej swoje własne obawy, nadzieje i tęsknoty. Ta książka nie tylko rozświetli nasze myśli, ale również pomoże nam zrozumieć, jak kruche i ulotne jest życie.



Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
Dorota Marcinkowska





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 pn. – pt. w godz. 8:00-18:00

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

*„Pacjencie
nie jesteś sami”*
Rzecznik Praw Pacjenta

WYDAWCA: Rzecznik Praw Pacjenta
REDAKTOR NACZELNY: Elżbieta Bartosiewicz
Redakcja merytoryczna: Sylwia Kozarzewska, Aleksandra Wenelczyk
Redakcja techniczna: Małgorzata Duda
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