

Nr 91 Rok VIII grudzień 2020

ISSN 2299-9647

# SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

*Święta u nas i gdzie indziej - str.14-15*

## **W numerze:**

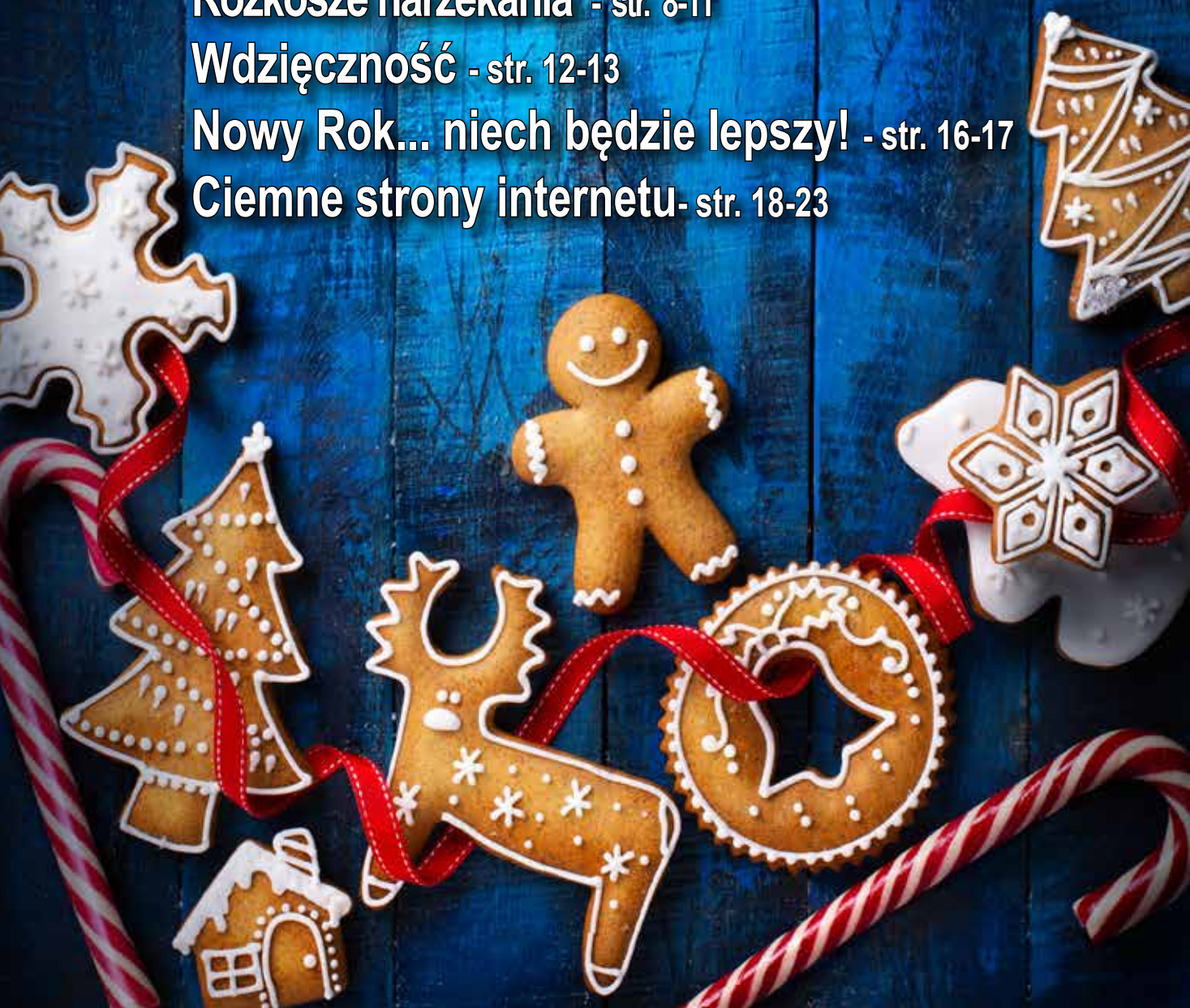
**Covid-19 a stwardnienia rozsiane - str. 4-7**

**Rozkosze narzekania - str. 8-11**

**Wdzięczność - str. 12-13**

**Nowy Rok... niech będzie lepszy! - str. 16-17**

**Ciemne strony internetu- str. 18-23**





*Drodzy Państwo*

Wraz z całą redakcją  
SmExpressu  
życzę Państwu  
w tym jakże trudnym  
dla nas wszystkich okresie  
Świąt prawdziwie świątecznych,  
ciepłych w sercu,  
zimowych na podwórku,  
jaśniejących pierwszą gwiazdką,  
która daje nadzieję  
na następny rok.



*Nadchodzące Święta Bożego Narodzenia  
niosą ze sobą wiele radości  
oraz refleksji dotyczących  
minionego okresu  
i planów na nadchodzący  
Nowy 2021 Rok.  
W tych wyjątkowych dniach  
chcemy Państwu życzyć  
wiele zadowolenia  
i sukcesów  
w podejmowanych  
wyzwaniach.  
Dobrych Świąt  
życzy Wam  
Kochani  
Rada Główna  
PTSR*



# Covid-19 a stwardnienia rozsiane - aktualne informacje

Covid-19 to choroba zakaźna, wywołana przez nowy wirus Sars-CoV-2. Atakuje płuca, drogi oddechowe i inne organy.

Do najczęstszych objawów Covid-19 należą: gorączka, suchy kaszel, uczucie zmęczenia. Inne objawy, mniej powszechne to: ból, nieżyt nosa, bóle głowy, zapalenie spojówek, ból gardła, biegunka, utrata smaku i zapachu albo wysypka na skórze. Objawy te są zazwyczaj łagodne i mogą zaczynać się stopniowo.

Osoby starsze i te chorujące przewlekłe, np. na nadciśnienie tętnicze, problemy z sercem lub płucami, cukrzycę, raka, choroby nerek oraz ze znaczną otyłością są w grupie zwiększonego ryzyka ciężkiego przebiegu Covid-19. Jednak tak naprawdę każdy może zarazić się wirusem i poważnie zachorować.

**Poniższe zalecenia zostały przygotowane przez neurologów specjalizujących się w SM oraz badaczy z organizacji członkowskich Multiple Sclerosis International Federation (MSIF). Opierają się na wciąż pojawiających się doniesieniach jak Covid-19 wpływa na osoby ze stwardnieniem rozsianym (SM) oraz na**

**opiniach ekspertów. Poniższe informacje będą uaktualniane, gdy tylko pojawią się nowe doniesienia dane Covid-19.**

Obecne doniesienia pokazują, że samo SM nie jest czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo zachorowania na Covid-19, nie zwiększa też ryzyka ciężkiego przebiegu choroby lub śmierci w jej wyniku.

Należy jednak pamiętać, że niektóre osoby z SM mogą być bardziej narażone na cięższy przebieg Covid-19. Są to:

- chorzy z postępującymi postaciami choroby;
- osoby z SM powyżej 60 roku życia;
- mężczyźni z SM;
- osoby z SM z większym stopniem niepełnosprawności (np. z EDSS 6 lub wyższym, co wiąże się z korzystaniem z laski przy poruszaniu się);
- osoby z SM, które cierpią na otyłość, cukrzycę lub choroby serca i płuc;
- osoby przyjmujące niektóre leki immunomodulujące przebieg SM.

Wszystkie osoby z SM powinny przestrzegać zaleceń WHO (World Health Organisation), mających na celu minimalizowa-

nie ryzyka zarażenia się wirusem Sars-CoV-2. Te, należące do grup ryzyka powinny stosować się do nich w szczególności. Zalecamy:

- utrzymaj dystans społeczny (minimum 1,5 metra), szczególnie od osób kichających i kaszlących, ale też mówiących. Jest to szczególnie ważne w pomieszczeniach zamkniętych, ale odnosi się również do przestrzeni na zewnątrz;
- noszenie maseczki, gdy przebywasz wśród innych, powinno stać się twoją codziennością. Zakładaj ją prawidłowo (zakrywaj zarówno ust i nosa);
- unikaj zatłoczonych miejsc, zwłaszcza przestrzeni zamkniętych. Gdy nie masz takiej możliwości – utrzymuj dystans i nosić maseczkę;
- często myj ręce ciepłą wodą i mydłem oraz dezynfekuj je (środkami zawierającym 70% alkoholu);
- unikaj dotykania ust, nosa i oczu, chyba, że twoje ręce są czyste;
- w trakcie kichania lub kaszlu - zakrywaj ust i nosa łokciem albo chusteczką;
- często czyść i dezynfekuj powierzchnie, szczególnie te regularnie dotykane;
- korzystaj - o ile to możliwe - z teleporady, chyba, że rozmowa twa-



rzę w twarz jest niezbędna. Nie unikaj pobytu w szpitalu, jeśli jest on ci rekomendowany ze względu na twój stan zdrowia;

- bądź aktywny fizycznie i wybieraj takie aktywności, które sprzyjać będą twojemu zdrowiu psychicznemu i dobrostanowi. Rekomendowane są ćwiczenia fizyczne i aktywności, które mogą być uprawiane na zewnątrz i z zachowaniem dystansu społecznego;
- jeśli jest taka możliwość – zaszczep się przeciwko grypie i zachęć do tego swoją rodzinę.

**Opiekunowie oraz bliscy, którzy mieszkają albo regularnie odwiedzają osoby z SM należące do grup ryzyka, powinny przestrzegać zaleceń zmniejszających ryzyko zarażenia się wirusem Sars-CoV-2**

**Zalecenia dotyczące stosowania leków modyfikujących przebieg SM**

Mechanizm wielu leków modyfikujących przebieg SM opiera się na hamowaniu albo modyfikowaniu system immunologicznego. Niektóre leki na stwardnienie rozsiane mogą potencjalnie zwiększyć ryzyko pojawienia się komplikacji w przebiegu Covid-19, ale zawsze należy oszacować bilans zysków i strat związanych z przerwaniem lub odroczeniem leczenia.

**Rekomenduje się by osoby z SM:**

- które obecnie przyjmują leczenie modyfikujące przebieg choroby, kontynuowały je, chyba że ich lekarz prowadzący zaleci ich przerwanie;
- które mają objawy Covid-19 albo

pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa, zgłosiły to swojemu neurologowi i omówiły z nim kwestię leczenia lekami modyfikującymi przebieg choroby;

- przed rozpoczęciem leczenia albo zmianą leku modyfikującego przebieg choroby na inny, osoby z SM mówiły z lekarzem neurologiem, który lek jest dla nich najlepszy. W trakcie podejmowania tej decyzji, pod uwagę powinny zostać wzięte następujące informacje:

- przebieg i aktywność choroby,
- zyski i ryzyka związane z różnymi terapiami modyfikującymi przebieg choroby,
- dodatkowe ryzyka wynikające z Covid-19: czynniki zwiększające ryzyko ciężkiego przebiegu Covid-19 (starszy wiek, otyłość, choroby płuc i układu sercowo-naczyniowego, postępujące SM), obecna i przewidywana ilość zachorowań na Covid-19 w miejscu zamieszkania, ryzyko ekspozycji na Covid-19 wynikające ze stylu życia (np. samoizolacja czy praca w środowisku zwiększającym ryzyko), pojawiające się doniesienia na potencjalny związek pomiędzy niektórymi lekami a ciężkością przebiegu Covid-19.

**Doniesienia dotyczące na wpływ leków immunomodulujących przebieg SM na przebieg Covid-19**

Interferony oraz octan glatirameru z małym prawdopodobieństwem mogą negatywnie wpływać na przebieg Covid-19. Niektóre wstępne dane pokazują też, że interferony zmniejszają potrzebę hospitalizacji z powodu Covid-19.

**Dostępnie obecnie dowody naukowe sugerują, że osoby przyjmujące fumaran dimetylu, teryflunomid, fingolimod, siponimod oraz natalizumab nie są w grupie zwiększonego ryzyka ciężkiego przebiegu Covid-19.**

Niektóre dane wskazują, że terapie nakierowane na komórki CD-20: okrelizumab i rytuksymab mogą być związane ze zwiększonym ryzykiem ciężkiego przebiegu Covid-19. Mimo to leki te powinny być wciąż rozważane jako możliwa do zastosowania opcja leczenia SM w trakcie epidemii. Osoby z SM, które te preparaty przyjmują, powinny szczególnie przestrzegać zaleceń zmniejszających ryzyko zarażenia się.

Potrzeba więcej danych dotyczących stosowania w trakcie pandemii Covid-19 alemtuzumabu i kladrybiny, celem oceny ich bezpieczeństwa. Aczkolwiek dotychczasowe nieliczne dane nie wskazują na wyraźnie zwiększone zagrożenie pacjentów leczonych tymi lekami. Osoby z SM, które obecnie przyjmują te preparaty i zamieszkują obszar szczególnie dotknięty Covid-19, powinny być szczególnie ostrożne i pozostawać w stałym kontakcie z neurologiem nadzorującym ich terapię

Rekomendacje dotyczące opóźnienia drugiej albo dalszych dawek alemtuzumabu, okrelizumabu i rytuksymabu w związku ze zwiększeniem się zachorowań na Covid-19 różnią się w zależności od kraju.

W obecnej sytuacji epidemiologicznej Polscy eksperci rekomendują rozważenie opóźnienia podania drugiej lub kolejnej dawki





alemtuzumabu, kladrybiny, okrelizumabu i rutyksumabu. Chorzy przyjmujący te terapie, którzy powinni przyjąć kolejną dawkę powinni skonsultować się ze swoim lekarzem i omówić ryzyko i zyski związane z opóźnieniem podania kolejnej dawki. **Nikt nie powinien samodzielnie przerywać leczenia bez konsultacji z lekarzem neurologiem.**

#### Rekomendacje dotyczące przeszczepu komórkami macierzystymi

Autologiczny hematopoetyczny przeszczep komórek macierzystych wiąże się z intensywnym leczeniem chemioterapią, które na pewien czas ciężko upośledza system odpornościowy. Osoby z SM, które niedawno przeszły leczenie przeszczepem komórek macierzystych, powinny rozważyć wydłużenie okresu izolacji do co najmniej 6 miesięcy w okresie pandemii Covid-19. Osoby z SM, które oczekują na wykonanie zabiegu, powinny rozważyć, po konsultacji z lekarzem prowadzącym, jego odroczenie.

#### Porady w przypadku rzutów i innych schorzeń medycznych

Osoby z SM, gdy doświadczają zmian w stanie zdrowia, które mogą sugerować rzut SM albo inne schorzenie, jak np. infekcja, powinny szukać porady medycznej. Porady mogą przybierać for-

mę alternatywną do tej tradycyjnej (np. teleporada). W niektórych przypadkach rzuty można leczyć w domu.

Stosowanie sterydów do leczenia rzutów powinno być rozważone z największą uwagą i wykorzystywane tylko w przypadku ciężkich rzutów. Istnieją dowody, że otrzymywanie wysokich dawek sterydów w ciągu miesiąca przed zarażeniem się Covid-19 zwiększa ryzyko cięższego przebiegu choroby, wymagającego pobytu w szpitalu. Kiedy to możliwe, decyzja o stosowaniu sterydów powinna być podejmowana przez lekarza neurologa wyspecjalizowanego w leczeniu SM. Osoby, które mają rzut i są z tego powodu leczone sterydami powinny być szczególnie ostrożne i rozważyć co najmniej miesięczną izolację, aby zmniejszyć ryzyko, które niesie ze sobą Covid-19. W okresie pandemii osoby z SM powinny kontynuować rehabilitację i być aktywne fizycznie, w takim stopniu, jak to tylko możliwe. Mogą to robić np. poprzez sesje on-line lub w klinikach, tak długo jak miejsca te stosują środki ograniczające ryzyko zarażenia się Covid-19.

**Osoby, które martwi stan ich zdrowia psychicznego, powinny poszukać porady lekarza.**

#### Szczepionka przeciw grypie

Szczepionka przeciw grypie jest bezpieczna i zalecana osobom

z SM. Rekomendujemy, by w krajach, w których pojawia się sezon grypowy, jeśli jest to możliwe - osoby z SM szczepiły się przeciwko grypie.

**Szczepionka przeciw Sars-CoV-2**  
Obecnie nie ma wystarczających informacji dotyczących tego jak różne szczepionki przeciwko wirusowi będą wchodzić w interakcje z SM albo z lekami modyfikującymi przebieg choroby. Rekomendacje dotyczące tej szczepionki pojawią się wkrótce, ponieważ obecnie prowadzone są już pierwsze szczepienia w niektórych krajach na świecie.

#### Porady dla dzieci ze stwardnieniem rozsianym oraz kobiet z SM będących w ciąży

Na ten moment nie istnieją konkretne zalecenia dla kobiet z SM, które są w ciąży. Są jedyne ogólne informacje dotyczące Covid-19 i ciąży stworzone przez WHO. Nie ma też konkretnych porad dotyczących dzieci z SM - powinny zatem przestrzegać zaleceń kierowanych do dorosłych z SM.

**Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące leczenia SM w dobie Covid-19, problemy z dostępem do leczenia modyfikującego przebieg choroby, albo inne związane z SM, skontaktuj się z nami na nr telefonu 22 127 48 50. Postaramy się pomóc.**

**Więcej materiałów na ten temat można znaleźć na stronie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego: [www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)**

*Źródła: Multiple Sclerosis International Federation, WHO*

*Powyższe rekomendacje stworzone zostały przez neurologów specjalizujących się w SM oraz badaczy z organizacji członkowskich MSIF. Opierają się na wciąż pojawiających się doniesieniach o tym, jak Covid-19 wpływa na osoby ze stwardnieniem rozsianym (SM) oraz na opiniach ekspertów. Rekomendacje, wraz z pojawianiem się kolejnych dowodów dotyczących Covid-19, będą uaktualniane.*

## Zachowanie funkcji poznawczych w stwardnieniu rozsianym (SM)

Upośledzenie funkcji poznawczych może mieć istotny negatywny wpływ na życie chorych na SM poprzez oddziaływanie na ich jakość życia, możliwość zatrudnienia i interakcje społeczne<sup>1,2</sup>. Jednak zmiany w objawach dotyczących funkcji poznawczych są często pomijane i niedostatecznie zgłaszane<sup>1</sup>.

#### Fakty: Zaburzenia funkcji poznawczych to:

- sprawność poznawcza poniżej określonego progu ocenionego w szczegółowych testach<sup>3</sup>
- główny czynnik predykcyjny niepełnosprawności zawodowej<sup>4</sup>

**u 40%–70%**  
chorych na SM obserwuje się pogorszenie funkcji poznawczych<sup>1,3</sup>

**u 50–75%**  
chorych na SM jest bez pracy w ciągu 10 lat od rozpoznania choroby<sup>4</sup>

#### Funkcje poznawcze, na które wpływa SM<sup>3,5</sup>

##### Funkcje wykonawcze

np. planowanie, podejmowanie decyzji, pamięć robocza

##### Uczenie się i pamięć

np. pamięć epizodyczna wzrokowa i werbalna, uczenie się utajone

##### Uwaga złożona

np. uwaga selektywna, skoncentrowana i podzielona, prędkość przetwarzania

##### Język

np. płynność, znajdowanie słów, gramatyka

##### Poznanie społeczne

np. rozpoznawanie emocji, spostrzeżenia

##### Funkcja percepcyjno-motoryczna

np. postrzeganie wzrokowe i przestrzenne, koordynacja ręka-oko

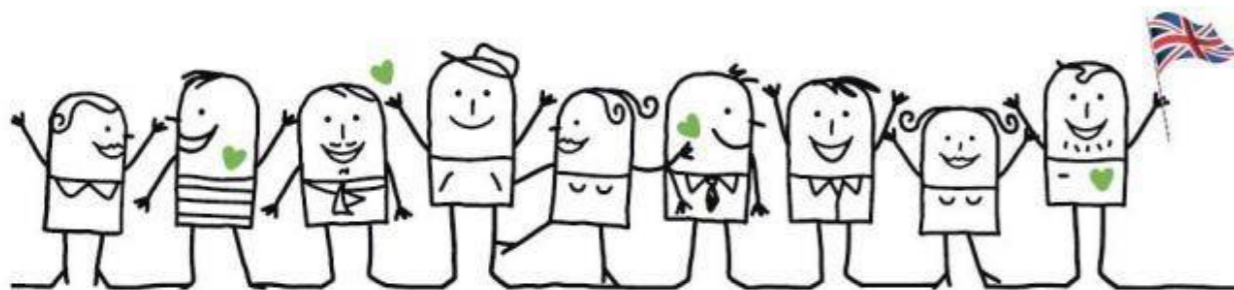
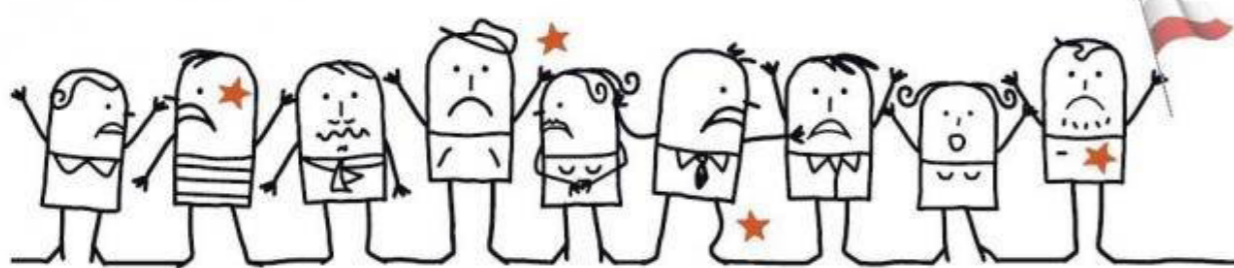
Do funkcji, na które SM ma największy wpływ\*, należą:

**15–50%** SZYBKOŚĆ PRZETWARZANIA INFORMACJI  
**15–60%** PAMIĘĆ ROBOCZA  
**15–80%** PAMIĘĆ EPIZODYCZNA WERBALNA  
**20–75%** PAMIĘĆ EPIZODYCZNA WIZUALNA

\*Częstość w %

materiał opracowano przy współpracy z firmą Novartis

# Rozkosze narzekania



Żyjemy w ciężkich czasach. Reformy, pandemie, zagrożenie bezrobociem, że nie wspomnę o całym osobistych trudnościach z dziećmi, szefami i pieniędzmi. Radzimy sobie z tym raz lepiej, raz gorzej. Na pytanie: co słycać, wznosimy oczy do nieba.

Badania pokazują, że większość ludzi narzeka raz na minutę w trakcie typowej rozmowy. Narzekanie zaś, chociaż pozwala chwilowo poczuć się lepiej, negatywnie wpływa na nasz mózg, a tym samym pracę i zdrowie - pisze psycholog dr Travis Bradberry, autor bestsellerowej książki „Inteligencja Emocjonalna 2.0” i założyciel TalentSmart, globalnego lidera w dostarczaniu firmom testów i treningów dotyczących inteligencji emocjonalnej.

Żartujemy sobie z Amerykanów, którzy zawsze meldują, że u nich jest OK! Nie znam zbyt wielu Amerykanów, lecz podobno naprawdę nie narzekają, w co aż trudno uwierzyć z perspektywy obyczajowości polskiej. Niektórym Polakom podoba się, a nawet imponuje, ten sposób bycia i tych nazwałabym przeciwnikami narzekania oraz zwolennikami konwencji uprzejmościowej. Lecz inni mówią, że to jest fałszywy i sztuczny rodzaj reakcji i że

nie chcieliby tak się porozumiewać. Tych nazwałabym zwolennikami narzekania i wszelkiej naturalności w stosunkach międzyludzkich.

Ciekawe jest, jak zachowują się w krajach konwencji uprzejmościowej pacjenci i podopieczni pomocy społecznej czy innych służb socjalnych. Przecież jeśli także u nich jest zawsze OK, to dlaczego ktokolwiek miałby im pomagać? Można się domyślać, że sprawa jest bardziej złożona...

Narzekanie na kogoś, na siebie, na życie i jego okoliczności jest ważną częścią naszych relacji z innymi ludźmi. Szczególnie, iż narzekanie dzieje się zarówno w przestrzeni naszego życia prywatnego, jak i w przestrzeni naszego życia zawodowego.

Narzekanie bierze się z kontaktu z żalem lub lękiem i spełnia różne funkcje, w tym ekspresyjną, komunikacyjną, podtrzymującą więzi. Widać z tego, że może ono uczynić sporo dobrego, lecz ostrzeżenie zawarte w sentencji nad tytułem mówi, że należy wystrzegać się w tej sprawie pewnych pułapek.

Najpierw jednak o rozkoszach narzekania. Wiadomo powszechnie, że nieobronne kontaktowanie się

z trudnymi i przykrymi uczuciami, to znaczy dopuszczenie do siebie żalu, złości, przygnębienia i lęku oznacza trud radzenia sobie z nimi. Słowo "nieobronne" użyte w tym kontekście oznacza właśnie dopuszczenie tych uczuć do świadomości.

Przeciwieństwem dopuszczenia jakichś uczuć lub myśli do świadomości jest stłumienie ich. Stłumienie jest innym sposobem radzenia sobie z trudną sytuacją. Jest wyborem w kierunku: nie widzę, nie słyszę, nie myślę, nie rozumiem. Nie martwię się. Nie boję się. Nie mam powodu do narzekań albo: Nie mam do tego prawa. Naturalnie, ten sposób radzenia sobie ma krótkie nogi, jeśli sytuacja jest na tyle poważna, iż upomni się o swoje, czyli innymi słowy, gdy rzeczywistość przedrze się przez wszystkie te obrony.

Rozkosze narzekania polegają na tym, że folgujemy sobie w zmaganiu się z lękiem i żalem poprzez mówienie o tym. Ktoś może powiedzieć, że od mówienia o przykrych i trudnej rzeczywistości zewnętrznej nic się w tej rzeczywistości nie zmieni. To prawda. Jednak wyrażanie uczuć przynosi ulgę. Nagromadzone w człowieku uczucia zarówno przykry, jak i przyjemne, domagają się ujścia.

Dlatego narzekanie pełni przede wszystkim i po prostu funkcję ekspresyjną.

Wyrażenie uczuć zmniejsza napięcie psychiczne i pozwala uczynić krok w kierunku porządkowania naszego emocjonalnego terytorium, odróżnić złość od lęku, a lęk od smutku, co sprawi, że pewniej będziemy się poruszać w naszym wewnętrznym świecie. Jeśli nasze narzekanie natrafi na życzliwego i przyjaznego człowieka, który wyrazi akceptację dla naszych lęków, złości i żalów, otrzymamy emocjonalne wsparcie, co liczy się czasem na wagę złota. Wiemy wszyscy, jak ważne jest być wysłuchanym ze zrozumieniem i że sam ten fakt w wielu sytuacjach wystarczy dla psychicznego podtrzymania drugiej osoby. Dzieje się tak poprzez zjawisko więzi.

Wysłuchanie ze zrozumieniem daje poczucie więzi z innymi ludźmi. Jeśli ktoś nas zrozumiał, oznacza to, że sam zna podobną sytuację psychiczną, a więc nie jesteśmy sami w smutku czy lęku, który nas gnębi. Pozwala to komunikować się ze światem.

Cała ta pozytywna strona narze-

kania nie zmienia faktu, że narzekanie ma też swoją stronę ciemną i dla człowieka niebezpieczną. Możemy bowiem narzekaniem się upoić i zagubić się w nim. Są ludzie, których unikamy nie dlatego, że nie rozumiemy ich trudnej sytuacji życiowej ani też dlatego, że nie chcemy o niej rozmawiać. Unikamy ich, ponieważ oferta komunikacyjna tych osób jest monotematyczna: porozmawiajmy o tym, jak źle jest i że będzie jeszcze gorzej. Mówimy: nie możemy słuchać już tego ciągłego narzekania.

Wszystko, co żyje, kieruje się prądem oddychania. Jest smutek i radość, wydech i wdech. W rzeczywistości, która nas otacza, dzieją się zdarzenia przykre i przyjemne. Jest na co narzekać, ale i jest z czego się cieszyć.

Kontakt z przykrymi uczuciami jest ważny, potrzebna jest również ekspresja żalu i smutku. Jeśli jednak zbyt długo kontaktować się będziemy wyłącznie z przykrymi uczuciami, zaczną nas zatruwać. Rozkosze narzekania sprawiają, że doznajemy ulgi i więzi. Jeśli jednak będziemy przebywać zbyt dłu-

go w kontakcie z żalem i krzywdą, ulga przerodzi się w bezsilność, a więzi zanikną, ponieważ zdrowi ludzie nie zechcą przebywać z kimś kto tylko narzeka.

Większość ludzi ma zdrową intuicję w tej sprawie i nieźle rozpoznanie. Coś po prostu w człowieku wie, że dobrze jest ponarzekać, ale już wystarczy, już więcej nie trzeba, bo pojawi się przygnębienie, depresja i zaczną wyciekać siły życia. Nadmierne narzekanie osłabia i oddala od innych ludzi.

Nie jest łatwo powiedzieć, co jest narzekaniem nadmiernym, a co właściwym. Granicę tę ludzie odczuwają raczej fizycznie, w ciele i poprzez zniecierpliwienie. Pojawia się chęć opuszczenia sytuacji, złość na osobę narzekającą (w przeciwieństwie do uwagi i współczucia, które towarzyszą innym sytuacjom narzekania), napięcie, wzdychanie, rozglądanie się, uczucie ciężaru. Uczucie ciężaru komunikuje narzekającemu o wzrastającym stresie. To jest sygnał o tym, że narzekanie przekroczyło zdrową granicę ulgi. Narzekając dalej, będziemy czuć się już tylko gorzej. Nie fundujmy sobie tego. Opiekując się sobą z mi-





łością, nauczmy się dobrze rozróżniać narzekanie, które nam służy, od narzekania, które czyni nas zgorzkniałymi, zgarbionymi psychicznie i samotnymi.

### Jak nie narzekać? Oto 3 proste sposoby na walkę z narzekaniem

„NIE MOGĘ NARZEKAĆ. TO ZNACZY, MÓGŁBYM, ALE TO BY I TAK NIC NIE DAŁO, PRAWDA?”-

RICHARD PAUL EVANS

#### 1 Stosuj technikę „ale -> wspaniale”

To bardzo prosta metoda, która umożliwia zmianę problematycznej sytuacji, skargi, w pozytywną myśl, czyni i rozwiązanie. W momencie, gdy zdajesz sobie sprawę, że narzekasz na końcu zdania wstawiasz „ale” i uzupełniasz wypowiedź jakąś pozytywną myślą lub pozytywnym działaniem.

Na przykład jedziesz samochodem do pracy i zaczynasz narzekać na korek „Jak ja nienawidzę stać w korku...” dodajesz do tego „...ale, jestem wdzięczny za to, że

stać mnie na to, aby do pracy jeździć autem”. Inny przykład „Znowu pada ten cholerny śnieg”, „...ale dzięki temu będę mógł pójść z moim Tomkiem na sanki”.

Cały koncept polega na tym, że prawie zawsze można znaleźć coś pozytywnego w danej sytuacji. Oprócz tego słowo „ale”, działa w naszej podświadomości jak kasownik. Kasuje część zdania, które pojawia się przed nim, a do tego wzmacnia część zdania które jest po nim.

„BĄDŹ WDZIĘCZNY ZA TO, CO MASZ, A BĘDZIESZ MIAŁ TEGO WIĘCEJ. JEŚLI KONCENTRUJESZ SIĘ NA TYM, CZEGO NIE MASZ, NIGDY NIE BĘDZIESZ MIAŁ WYSTARCZAJĄCO DUŻO”.

OPRAH WINFREY

#### 2 Skup się na „mogę” zamiast na „muszę”

Często skupiamy się na obowiązkach i narzekamy na coś co „MUSIMY” zrobić. Robienie czegoś pod przymusem, u wielu osób wywołuje niechęć do działania. Nie lubimy być do czegoś zmuszani, wolimy mieć poczucie kontroli i możliwość decydowania za siebie.

Mówimy do siebie „muszę iść do pracy”, „muszę odwiedzić dzieci do szkoły”, „muszę posprzątać mieszkanie”, „muszę się spakować na wyjazd”, „muszę zrobić to, muszę zrobić tamto”.

Zamiast ciągle „musieć”, warto zmienić perspektywę. Uświadom sobie, że nic nie „musisz” – „Ty możesz”. Masz możliwość robić różne rzeczy. Masz pracę, podczas gdy wielu ludzi jest bezrobotnych. Wychowujesz swoje dzieci, podczas gdy wiele osób usilnie się stara, żeby je mieć. Masz swoje własne mieszkanie, o które możesz dbać i utrzymywać w nim czystości. Masz możliwość podróżowania, odwiedzania nowych miejsc i odkrywania świata.

Ta technika walki z narzekaniem polega na tym, aby koncentrować się na tym co „możesz zrobić”. Skup się na wdzięczności i błogosławieństwach, a nie na przekleństwach i przymusie.

„NIC NIE MUSISZ, WSZYSTKO MOŻESZ”.

#### 3 Zmień narzekanie w rozwiązanie

Powody do narzekania i niezadowolonia zawsze się znajdują. Celem nie jest całkowite wyeliminowanie narzekania. To, że dany stan rzeczy się nam nie podoba, że uważamy iż coś powinno funkcjonować inaczej i lepiej to jest dobry objaw. Jeśli dostrzegamy jakiś problem to możemy nad nim pracować, aby go rozwiązać.

Jednak powinniśmy dążyć do zaprzestania narzekania dla samego narzekania. Wyeliminować zwykłe biadolenie, które skupia się tylko na tym, że jest źle. Takie narzekanie niczemu dobremu nie służy. Bezmyślne narzekanie polega na roztrząsaniu problemów i jest pozbawione konstruktywnej refleksji. Jest przeciwieństwem uzasadnionego narzekania, które umożliwia identyfikację problemu, które poszukuje i prowadzi do znalezienia rozwiązania.

Pamiętaj każda skarga, reklamacja Twojego klienta, czy narzekanie to potencjalny obszar do poprawy i doskonalenia. Narzekania mogą służyć za katalizator dla innowacji i usprawniania procesów.

Gdy coś jest nie tak jak powinno trzeba sobie zadać pytanie „Co mogę zrobić, aby poprawić sytuację?”, „Jakie działania podjąć?”. Jeśli już pojawia się narzekanie, to niech przekształci się w konkretne rozwiązanie problemu. Każde narzekanie i starga to okazja by zmienić coś negatywnego w coś pozytywnego.

„ZDAJ SOBIE SPRAWĘ, ŻE SKORO MASZ CZAS NA COŚ NARZEKAĆ, TO MASZ CZAS, ABY COŚ Z TYM ZROBIĆ”.

ANTHONY J. D'ANGELO

Narzekanie i każda forma negatywnego nastawienia jest jak rak, który na dłużą metę prowadzi do wyniszczenia. Jeśli masz pozytywne nastawienie nie tylko Ty sam z tego korzystasz i zmieniasz się na lepsze, ma to również korzystny wpływ na Twoje otoczenie i ludzi wokół Ciebie.

Oczywiście patrzeć zawsze i wszędzie na wszystko przez „różowe okulary” i nadmierny optymizm też nie jest do końca do-



bry. Może prowadzić do błędnych, nieodpowiedzialnych decyzji, popadania w problemy, niewywiązania się ze swoich obietnic itp.. Poza tym życie potrafi dać nam nieźle w kość, doświadczamy różnych życiowych tragedii i zachowanie ciągłego uśmiechu na twarzy nie jest praktycznie możliwe. Wszyscy miewamy gorsze chwile, ale kluczem jest to, jak na nie reagujemy i z nich wychodzimy. Gdy narzekamy to jest to sygnał, że dzieje się coś czego nie chcemy i że powinniśmy skupić się na tym co dla nas ważne i poszukać konstruktywnego rozwiązania.

pozytywne nastawienie nie rozwiąże samo w sobie naszych problemów, pomaga jednak w szukaniu rozwiązań, osiągnięciu wyznaczonych celów, poprawia samopoczucie i zwiększa nasze poczucie szczęścia.

„BYCIE POZYTYWNE NASTAWIONYM NIE OZNACZA, ŻE NIGDY NIE MASZ NEGATYWNYCH MYŚLI. BYCIE POZYTYWNE NASTAWIONYM OZNACZA, ŻE NIE POZWALASZ BY TE MYŚLI MIAŁY NAD TOBĄ KONTROLĘ”.

ak





# Wdzięczność

Ostatnimi czasy wdzięczność zyskała zainteresowanie naukowców. Okazuje się, że ma ona pozytywny związek z utrzymywaniem dobrych relacji z ludźmi może poprawiać klimat w rodzinach miejscu pracy, motywuje ludzi do bycia bardziej wspaniałomyślnymi. Można znaleźć wyniki badań naukowych wskazujące na to, że postawa wdzięczności wiąże się z satysfakcją z życia, optymizmem, subiektywnym dobrym samopoczuciem i po-

czuciem szczęścia, poszukiwaniem wsparcia, podejściem skierowanym na rozwiązanie problemu, a nie na narzekanie.

Osoby praktykujące wdzięczność, odczuwają większy optymizm związany ze swoim życiem, skuteczniej osiągają osobiste cele (związane z nauką, zdrowiem, międzyludzkie), bardziej regularnie ćwiczą, mają wysoki poziom entuzjazmu i determinacji, a także mniej depresyjny nastrój, są mniej zestresowane oraz wy-

rażają przekonanie o współzależności wszystkich ludzi, w związku z czym chcą coś od siebie dać i czują się odpowiedzialne za innych.

**Praktykowanie wdzięczności nie leczy. Wpływa jednak na to, jak się czujesz. Uczucie wdzięczności zmienia nastawienie do świata, obniża stres i pomaga ciału zdrowieć. Może także poprawić sen.**

Co możesz zrobić, by czuć wdzięczność, by wzmocnić po-

my, a nie nieustannie skupiać się na niedostatkach.

Wdzięczność sprawia, że jesteśmy szczęśliwi. Do jej odczuwania potrzebne jest zauważenie, że mamy coś cennego i jednocześnie jest to dla nas prezentem, dostajemy to za darmo, nie musieliśmy na to zapracować ani za to zapłacić.

Odczuwanie wdzięczności jest stosunkowo łatwo wyćwiczyć. Nie wymaga to wielu przygotowań ani czasu, nie ma negatywnych skutków ubocznych. Każdego dnia zapisz trzy do pięciu rzeczy lub doświadczeń, za które odczuwasz wdzięczność. Ten sposób nazwano liczeniem błogosławieństw (ang. counting blessings). Są też inne sposoby wzmacniające poczucie wdzięczności:

- zadanie polegające na wyobrażeniu sobie jak życie wyglądałoby, gdyby to pozytywne wydarzenie nie miało miejsca;

- listy i wizyty wyrażające wdzięczność. To zadanie polegające na napisaniu i dostarczeniu listu wyrażającego wdzięczność skierowanego do osoby, której prawdopodobnie nigdy wcześniej nie podziękowaliśmy. Piszemy w nim co zawdzięczamy danej osobie i wręczamy go osobiście.

- niektóre osoby doświadczają silnego doceniania życia i tego co mają, kiedy zastanowią się nad śmiercią- myślenie o własnej śmierci może podnieść poczucie wdzięczności;

- inwestowanie pieniędzy, wydawanie ich bardziej na doświadczenia niż na rzeczy - w kilku różnych eksperymentach zauważono, że zakupy związane z doświadczeniami, np. bilety na koncert, wyjście do restauracji, bardziej niż zakupienie dóbr materialnych, wiązały się z poczuciem wdzięczności i zadowolenia.

- bądź dla kogoś błogosławieństwem albo wyraż wdzięczność. Czasami wydaje się to bardzo łatwe, bywa jednak, że trzeba będzie pomyśleć, jak to zrobić. Można np. przepuścić w kolejce kogoś, kto bardzo się spieszy.

- na koniec dnia możesz też, myśląc o trzech najlepszych doświadczeniach z danego dnia lub zapisując je w wybrany sposób, podzielić się nimi z partnerem lub użyć ich jako tematu do rozważania, kiedy leżysz w łóżku przed zaśnięciem. Mogą to być małe rzeczy; to dobra metoda na zmianę sposobu, w jaki zapamiętasz ten dzień.

**Każdy sposób wzmacniania poczucia wdzięczności można stosować nawet mając niewiele czasu wolnego. Powiedz komuś komplement, wyraż uznanie, bądź pomocny, zrób coś niespodziewanie miłego, np. wpuść kierowcę do ruchu w korku ulicznym albo przedstaw kogoś w szczególnie miły sposób. W czasie, kiedy chorujesz, zadbaj o to, by dokończyć następujące zdania:**

- Moje ciało wyświadcza mi przysługę, bo...(np. daje znać, że coś wymaga uwagi i leczenia; daje mi sygnał, że potrzebuję odpocząć, umożliwia mi...);

- Dzisiaj jestem z siebie dumna/y, ponieważ...

- Dzisiaj byłam/em dla siebie dobra/y w następujący sposób...;

- Ktoś dzięki mnie doświadczył dzisiaj dobra, przyjemności, ponieważ...

Możesz spróbować obracać trudności w coś pozytywnego. Na przykład jeśli odczuwasz duże zmęczenie, możesz cieszyć się z tego, że możesz się położyć, aby odpocząć, bo w ten sposób dbasz o swoje ciało i zdrowie.

Każdy z nas jest inny, dlatego warto jest wybrać z wymienionych ćwiczeń taki rodzaj, który wydaje nam się odpowiedni do naszego charakteru i aktualnej sytuacji życiowej lub też odnaleźć całkiem inny sposób. Badania wykazały, że skutki uboczne praktykowania wdzięczności mogą być zaskakujące, np. spadek niezadowolenia ze swojego wyglądu, albo wzrost wiary w to, że mamy wpływ na swoje zdrowie.

H.K.

# ŚWIĘTA

## u nas i gdzie indziej

**Okres Bożego Narodzenia to czas, na który czeka wiele osób. Świąteczny nastrój, wyczekiwanie pierwszej gwiazdki, pasterka, pachnąca choinka, rodzina śpiewająca kolędy przy wigilijnym stole i troski, które na kilka chwil możemy odstawić na boczny tor. Większość zwyczajów bożonarodzeniowych w Polsce jest nam dobrze znana, a jak te zwyczaje świąteczne wyglądają na świecie?**

### Zwyczaje bożonarodzeniowe w Polsce

W Polsce ten piękny okres rozpoczynamy wieczną wigilijną i wypatrywaniem pierwszej gwiazdki na niebie. Jest ona nawiązaniem do Gwiazdy Betlejmskiej. Na początku wigilijnego wieczoru czytana jest fragment ewangelii świętego Łukasza, który dotyczy narodzenia Jezusa. Następnie dzielimy się opłatkiem. Od tego momentu można zasiąść przy stole, jeść potrawy wigilijne i śpiewać kolędy. Pod stołem powinno znaleźć się sianko, a przy stole miejsce dla niespodziewanego gościa. W większości domów zwieńczeniem kolacji wigilijnej jest otwieranie prezentów, a o północy ro-

dziny wybierają się na pasterkę. Wiele osób 24 grudnia pości, nie spożywając potraw mięsnych oraz alkoholu.

### Święta w Australii – Boże Narodzenie w środku lata

W Australii okres Bożego Narodzenia przypada w okresie lata, który trwa od początku grudnia do końca lutego. Temperatura sięga 30 stopni ciepła, a śnieg widzi się tylko w telewizji. Czapki zimowe i ocieplane buty zastępowane są przez letnie kapelusze i klapki. Okres świąteczny w sklepach rozpoczyna się już we wrześniu, gdzie na półkach można znaleźć ozdoby świąteczne. Choinkę ubiera się na

początku grudnia i stoi w domach do końca miesiąca. Wiele rodzin spotyka się w miastach i wspólnie śpiewa kolędy.

Ta tradycja nazywana jest Carols By Candlelight. Australijczycy nie gotują zbyt wiele, ponieważ upały temu nie sprzyjają. Spędzają za to czas, relaksując się – surfing, wycieczki czy grillowanie z rodziną. Mikołaj prezenty przynosi w wigilijny wieczór, a otwiera się je rano w pierwszy dzień świąt. Ten dzień jest najważniejszy, ponieważ rodzina spotyka się i je wspólnie obiad. W Australii obchodzi się Święta Bożego Narodzenia również w lipcu, ponieważ wtedy tam pada śnieg.

### Święta w Chinach – wielki czas zakupów

W Chinach obchodzi się Shengdan Jie, czyli Święta Czcigodnych Urodzin. Jest to czas, w którym mieszkańcy Chin skupiają się bardziej na aspekcie komercyjnym niż religijnym. W wigilię rodziny spotykają się w restauracjach, a po wspólnym posiłku udają się do klubów, aby się pobawić. Chińczycy ozdabiają swoje domy kolorowymi dekoracjami, ubierają choinki oraz wręczają drogie prezenty. W Chinach mieszka zaled-

wie 10 milionów chrześcijan, czyli około 1 procent społeczeństwa. Boże Narodzenie w Chinach to czas wielkich zakupów. Wszystkie galerie handlowe, hotele oraz restauracje są ozdobione świątecznymi dekoracjami, co wprowadza radosny i magiczny klimat. W niektórych restauracjach przygotowane jest specjalne świąteczne menu. Tradycją bożonarodzeniową jest wręczanie sobie jabłek. Jabłko to symbol świąt Bożego Narodzenia w Chinach. Mikołaja można spotkać na ulicach, w galeriach handlowych, a także przynoszącego listy zamiast listonosza.

### W Indiach – dekoracja mango i bananowców

W Indiach chrześcijanie to zaledwie 3 procent społeczeństwa. Mimo to narodzenie Jezusa to wielki czas radości. Chrześcijanie spotykają się na kolacji wigilijnej, na której znajdują się dania znane z indyjskiej kuchni, czyli dania dnia codziennego. Ludzie kupują zieloną, sztuczną choinkę lub dekorują drzewa mango i bananowca. Mieszkańcy Indii mają w święta dni wolne od pracy, dlatego wyznawcy innych religii chętnie spotykają się ze swoimi przyjaciółmi wyznania chrześcijańskiego. Tradycją jest wspólne śpiewanie kolęd oraz chodzenie do kościoła na pasterkę, w którym można zobaczyć prawdziwą szopkę. Przygotowania do świąt rozpoczynają się na długo przed 25 i 26 grudnia. W sklepach możemy kupić dekoracje świąteczne, Mikołaja można spotkać w różnych ubraniach, a w głośnikach słyszeć

amerykańskie piosenki, które wprowadzają w świąteczny nastrój.

### Święta w Etiopii – gra w gennę

W Etiopii Boże Narodzenie rozpoczyna się 7 stycznia. Zwane jest Gena lub Lidet. Przez całą noc mieszkańcy idą w procesji od kościoła do kościoła, śpiewając, tańcząc i grając na instrumentach. Etiopczycy jedzą pikantny gulasz z mięsa drobiowego, który serwowany jest z indżerą. Indżera to potrawa, która zastępuje chleb. Do tego podawany miodowy napój alkoholowy. Święta poprzedza 43-dniowy post. Bożonarodzeniową tradycją jest genna, czyli gra przypominająca hokej na trawie. Legenda głosi, że pastarze w Betlejem mieli spędzać czas, grając w gennę. Melkam Genna to znaczy w Etiopii Wesołych Świąt.

### W Meksyku – Las Posadas

W Meksyku zwyczaj bożonarodzeniowe zmieniły się w ciągu ostatnich lat. Szopka, która była kiedyś najważniejszym elementem, została zastąpiona przez przystrojoną choinkę. Tradycją jest Las Posadas, czyli nocne spotkanie trwające od 16 do 24 grudnia. Każdego wieczora procesja wędruje ulicami miasta ze świecami, niosąc figury Jezusa, Maryi oraz śpiewając kolędy. Ludzie czasami zatrzymują się na modlitwę oraz czytanie pisma świętego, oraz zachęcają przechodniów do przyłączenia się do procesji. Las Posadas symbolizuje wędrówkę świętej rodziny od domu do domu, szukając miejsce na spędze-

nie zimnej nocy. Każdy wieczór to rozbijanie piniaty z zasłoniętymi oczami. Piniata ma wygląd gwiazdy, a w środku znajdują się słodkości. Jest to symbol zła, który wodzi nas kolorami. Siedem rogów symbolizuje siedem grzechów głównych, a kij służący do rozbijania sprawiedliwość. W ostatnią noc pojawia się lalka będąca Dzieciątkiem Jezus, której wszyscy śpiewają kołysanki do snu.

### W Finlandii u Świętego Mikołaja

W Finlandii u Świętego Mikołaja obchodzi się Joulu. Jest to nazwa Świąt Bożego Narodzenia w języku fińskim. Co ciekawe, cały miesiąc, czyli grudzień, w którym przypada Boże Narodzenie, ma w nazwie słowo joulu. Na przykład: joulukuusi to choinka, joululaulu – kolęda, jouluaatto – wigilia Bożego Narodzenia, joululahja – prezent bożonarodzeniowy, a grudzień to joulukuu. Finowie bardzo chętnie wysyłają kartki świąteczne pocztą tradycyjną. Tradycją świąteczną jest skorzystanie z wigilijnej sauny, ubieranie choinki oraz odwiedzanie grobów zmarłych. Wigilia to czas otrzymywania prezentów od Świętego Mikołaja. W Finlandii śpiewa się fińskie kolędy oraz światowe hity w fińskiej wersji językowej. Najważniejszym daniem wigilijnym jest joulukinkku, czyli świąteczna szynka. Inna dania, które znajdują się na stole to: rosolli – świąteczna sałatka, lanttulaatikko – zapiekanka z brukwi czy joulutorttu – ciasteczka z powidłem śliwkowym.





Anna Drajewicz

# Nowy Rok... niech będzie lepszy!

Po ubiegłym, wielu z nas pozostaje w „stuporze” (z ang. otępienie). Piszę ten tekst w grudniu, ale myślę, że niewiele - w naszej rzeczywistości covidowej - zmieni się na plus. Jak sobie pomóc, wyrwać się z letargu? Potrzebujesz bezpieczeństwa, jakiejś kotwicy (stabilnego umocowania). Może to być rutyna. Wprowadzenie jej do dnia codziennego ratuje rozbiegany umysł, zwłaszcza przy tak dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. Pomyśl, co sprawia Ci radość, i co będziesz mógł prak-

tykować systematycznie, nie od przypadku do przypadku. Kolać w gronie rodzinnym? Poranna kawa? Czytanie książki? Spacer? Ważne, żeby to sprawiało ci frajdę i żebyś mógł to robić – najlepiej, codziennie. To da ci poczucie sprawczości, kontroli rzeczywistości. Czy powziąłeś noworoczne zobowiązania? Przedstawię ci moje, może będą źródłem inspiracji... Jeżeli spiszesz je w formie twierdzącej, „zacarujesz” po trosze...  
1. Unikam ludzi z założenia negatywnych

2. Unikam osób, które obgadują mnie za plecami.  
3. Unikam tych, którzy czują frustrację, kiedy mi coś wychodzi.  
4. Unikam wampirów energetycznych, którzy chcą tylko brać, a jak dostają, to jeszcze krytykują, nie dając nic z siebie.  
5. Unikam tych, którzy wszystko wiedzą lepiej.  
6. Unikam hipokrytów i tych, którzy są nielojalni. Usuwa ich ze swojego Facebooka, bo to też kawałek przestrzeni, w której przebywam.

7. Pozostaję w pokorze i we wdzięczności.

8. Chcę życie spędzić otoczona ludźmi dojrzałymi, krytykującymi konstruktywnie i z szacunkiem, ciepłymi, dobrymi i mądrymi.

I aby ten 2021 był zdrowszy i radosny, polecam **pyszny i szybki w przygotowaniu napój na zdrowie i odporność**

Składniki: świeża kurkuma, świeży imbir, miód, woda przegotowana, pieprz kajeński, sok z cytryny i pomarańczy świeżo wyciśnięty, propolis lub pyłek pszczoły.

Wykonanie: Mielimy kilka korzeni kurkumy (wielkości kciuka) – korzenie muszą być świeże i bardzo twarde, zmieloną wkładamy do słoika. Radzę robić to w rękawiczkach, bo inaczej dłonie będą żółte! Podobnie postępujemy z imbirem.

Sporządzamy porcję napoju na dwa dni:

Do butelki nałóż: \* po 2 łyżeczki kurkumy, imbiru i propolisu, \* łyżkę miodu (najlepiej Manuka), \* pół łyżeczki (dla „zahartowanych”) bądź szczyptę (bezpiecznie) pieprzu kajeńskiego, zalewamy wodą ok 1 i 1/2 szklanki i odstawiamy na noc. Rano dobrze mieszamy i dodajemy sok wyciśnię-

ty z 4 pomarańczy i 4 cytryn. Codziennie pijemy ok 50 ml na osobę. Pijemy oczywiście z miąższem.

Przy okazji kilka słów o miodzie Manuka

**Miody Manuka** zasłynęły na całym świecie swoimi **wzmacniającymi i antyseptycznymi** właściwościami. Przede wszystkim dzięki **zapobieganiu rozwojowi drobnoustrojów**, ten miód właśnie stał się numerem jeden wśród pozostałych. W roku 2007 została opracowana metoda pozwalająca określić dokładne stężenie metylgloksalu w miodzie, czyli tak zwanego MGO. Ten wskaźnik pozwala nam wybrać miód o silniejszym bądź słabszym **działaniu**. Im wyższe stężenie MGO, tym silniejsze działanie. Teoretycznie w europejskich miodach MGO jest na poziomie od 1 do 10. Tymczasem w miodach Manuka jest to nawet 550 i więcej. Jak widzicie, różnica jest kolosalna. Zwyczajowo każda partia miodu zostaje poddana szczegółowym testom i badaniom. Dzięki nim ustalana jest jego jakość. Na rynku dostępne są następujące miody Manuka: MGO 30+ MGO 100+ MGO 250+ MGO 400+ MGO 550+ Kupując, nie powinniśmy patrzeć na niego jak na „zwykły”

miód, gdyż raczej bliżej mu do leku – chociaż nim nie jest. Według książkowych definicji powinniśmy go zakwalifikować jako żywność funkcjonalną. Wysokie stężenie MGO sprawia, że miód ten ma niesamowite właściwości antybakteryjne, przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne. Znakomicie też wzmacnia odporność organizmu. Jest też dodatkowym wsparciem przy leczeniu wielu chorób przewodu pokarmowego. Liczne badania potwierdzają jego skuteczność przy: wrzodach żołądka, nadkwasocie, zaburzeniach trawienia, zespole jelita drażliwego.

Sprawdza się również w przypadku zakażenia dróg moczowych; jest niezastąpiony przy trudno gojących się ranach, odleżynach, egzemie i dolegliwościach typu trądzik. Zalecany jest **profilaktycznie** w okresie jesienno-zimowym, bowiem dobrze **chroni przed grypą i przeziębieniem**. W takim przypadku najlepiej sprawdza się ten o niższym stężeniu MGO; **MGO 100+**, bądź **MGO 250+**. **I na koniec uwaga:** miodu Manuka nie wolno podawać osobom cierpiącym na **cukrzycę** bądź mających **alergie na produkty pszczele**. Nie podaje się go również dzieciom do pierwszego roku życia.



# Ciemne strony internetu

**W przypadku współczesnych dzieci kontakt z nowymi technologiami rozpoczyna się tak wcześnie, że dzieje się to w momencie, gdy nie potrafią jeszcze czytać, a nawet dobrze się wysławiać.**

Zaraz po nauce chodzenia, kolejnym elementem wprowadzanym w świat współczesnych dzieci są urządzenia aktywne w postaci smartfonu czy tabletu. Powody takiego zachowania rodziców są wielorakie, począwszy od górnolotnych „Warto mieć kontakt z nowymi technologiami od najmłodszych lat”, przez zwyczajne „A dlaczego nie?”, kończąc na „Dla świętego spokoju, ponieważ dziecko jest czymś zajęte i nie wymaga mojej ciągłej uwagi”. Dziecięce mózgi także nie są obojętne na kontakt z multimedialnymi urządzeniami. Łapczywie wchodzą w interakcję zarówno z samym urządzeniem, jak i z różnego rodzaju aplikacjami. W portfolio największych sklepów z aplikacjami można znaleźć setki programów adresowanych do najmłodszych użytkowników. Z czasem, gdy dziecko rośnie i rozwija nowe umiejętności jak czytanie i pisanie, jego aktywność zmienia swój charakter. Przestaje interesować się wyłącznie aplikacjami czy grami, a zaczyna powoli poznawać różne zakątki świata internetu. W tym miejscu zaczyna się problem a zagrożenia w sieci stają się realne.

## Pokusy i wabiki internetu

Jeżeli zapytamy przeciętnego rodzica, czego najbardziej obawia się, jeśli chodzi o bezpieczeństwo swojego dziecka w internecie, najczęściej padają dwa zagrożenia: pedofile i pornografia. Tych

dwóch zagadnień nie będą rozwijał, bo są często walczone w mediach. Pytanie jednak brzmi: czy to jedyne zagrożenia w sieci, na jakie narażone są nasze pociechy?

## Cyberbullying

Cyberprzemoc to jedno z pierwszych zagrożeń we współczesnym internecie. Zagrożenie to dotyczy zarówno tego, że nasze dziecko może być jego ofiarą, jak też „katem”. W szkole podstawowej moich dzieci któryś z uczniów wpadł na pomysł, aby jednej z pracownic szkoły założyć – bez jej wiedzy – profil na Facebooku. Pstryknęli zdjęcie z ukrycia i założyli profil. Celem pomysłu było umieszczenie profilu osoby, z której „pomysłodawcy” chcieli się wyśmiać, a tym samym „udzielać się” w sieci społecznościowej. Sprawa dość szybko wypłynęła, ponieważ jeden z rodziców poinformował o zajściu szkołę.

Skończyło się na poważnej rozmowie „pomysłodawców” z dyrekcją, w obecności rodziców oraz policjanta. Jednocześnie we wszystkich klasach odbyła się pogadanka, dlaczego takie zachowanie nie było dobrym pomysłem i jak może ono wpłynąć na inne osoby. Obecnie mówi się o pojęciu linczu społecznego, a historia zna wiele przypadków – także wśród osób dorosłych – które zakończyły się samobójstwem. Współczesny rodzic dowiaduje się najczęściej o takich problemach swojego dziecka jako ostatni.

## Cyberkradzież

Może się to wydawać niebywałe, ale dzieciaki bardzo szybko uczą się, jak osiągnąć swój cel – zarówno w realu, jak i w świecie wirtualnym. Takie zachowanie staje się problemem, gdy dziecko wyznaczy sobie niewłaściwy cel.

W Polsce i na świecie znane są przypadki kradzieży wirtualnych

dóbr, których finał znalazł miejsce w sądzie. W przypadku, o którym piszę, chodziło o włamanie się na konto jednego z graczy i przejęcie z tego konta wirtualnych dóbr w postaci zdolności i wyposażenia postaci, jaką stworzył w grze okradziony gracz. Współczesnym rodzicom temat może wydawać się pocieszny, ale ...

Sprawa była potraktowana poważnie, włączając w to zaangażowanie policji. Podczas dochodzenia wywniono, że zakup tych wirtualnych dóbr na platformie z grą stanowił równowartość paru tysięcy złotych. A to oznacza, że taka kradzież traktowana jest jak przestępstwo, a nie jak wykroczenie. Przypominam, że od 2017 r. kradzież czegokolwiek o wartości powyżej 400 zł jest traktowane właśnie jak przestępstwo. Ilu rodziców wie o tego typu „aktywności” swoich pociech? Pamiętajmy, że kara za takie przestępstwo może być poważna.

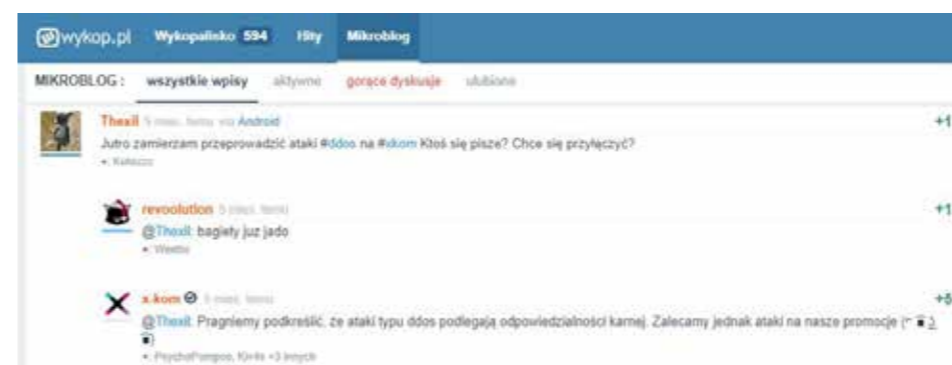
## Ataki DDoS

W ostatnich latach masową wręcz plagą stały się ataki DDoS, których inicjatorami są dzieciaki. Motywacją do przeprowadzania takich ataków jest prozaiczna. Najczęściej chodzi o wyeliminowanie z gry przeciwnika. Eliminacja polega na „zalaniu” niechcianym pakietami łącza internetowe-



go gracza. Efektem takiej powodzi pakietów jest odcięcie gracza od gry. Do realizacji takich ataków nie potrzeba nawet specjalnych umiejętności. Można za parę

dolarów wykupić usługę ataków DDoS lub pobrać programy, które taki atak wykonają. Dzieciaki na różnych listach dyskusyjnych szukają wsparcia w tym temacie.



Zarówno sam atak DDoS, jak i namawianie do uczestnictwa w takim ataku są przestępstwem, za które również rodzice ponoszą odpowiedzialność (pisałem o tym: Atak DDoS a odpowiedzialność rodzicielska). Aktywność polskiej młodzieży nie jest niczym nowym. Zagraniczne przykłady pokazują, jak tego typu działania przekładały się na realne straty finansowe firm (czytaj: Ataki DDoS a „Bez troskie dzieciństwo...”)

## SMS Premium

Istnieje w sieci wielu „spryciarzy”, których celem są przede wszystkim dzieciaki. Wykorzystują oni istniejące metody pobierania płatności, o których istnieniu dzieciaki najczęściej nie wiedzą. Nawet mój syn stał się ofiarą takiego podstępu, gdy na jednym z portali wyczytał, że wystarczy wysłać bezpłatnego SMS-a na wskazany numer, aby uzyskać dostęp do różnego rodzaju trików i porad.

W praktyce samo wysłanie wiadomości SMS było bezpłatne, ale wysłana wiadomość stanowiła rodzaj akceptacji na pobieranie z numeru jego telefonu regularnych, cotygodniowych opłat o wartości 20 zł. Opłata była pobierana cyklicznie i stanowiła zapłatę za przesyłanie wiadomości SMS z poradami dotyczącymi jednej z gier. Większość rodziców o tym fakcie dowiada się dopiero po paru tygodniach, gdy dostanie rachunek od swojego operatora GSM.

## Botnet

Dzieci są idealnymi celami dla hakerów, którzy szukają w sieci ofiar

przydatnych do budowania sieci botnetów. O armii botnetów pisał już wcześniej: Botnet Komputerowa Armia Zombi.

W przypadku dzieci jest to o tyle łatwe, że wystarczy stworzyć jakąkolwiek zachętę, aby komputer, z którego korzysta dziecko, wszedł w skład sieci botnet. Tutaj pojawia się kolejne zagrożenie bezpieczeństwa. Jeżeli dziecko korzysta z tego samego komputera co rodzice, to wraz z botnetem może pojawić się cała gama złośliwego oprogramowania, które może doprowadzić nawet do kradzieży pieniędzy z konta bankowego.

Sam zrobiłem kiedyś eksperyment i zdjąłem wszystkie zabezpieczenia na komputerach swoich dzieci na 7 dni. Po tym terminie uruchomiłem wszystkie posiadane skanery i programy antywirusowe. Całość zrobiłem w obecności swoich pociech, aby zobaczyły, co stało się w czasie, gdy nie miały włączonej ochrony. Po analizie okazało się, że w ciągu tylko 7 dni

komputery zainfekowane zostały przez 28 wirusów i złośliwych programów. W dodatku komputer został dołączony do dwóch sieci botnet.

### Seksting

Ten rodzaj zagrożenia dotyczy szczególnie nastolatek i nazwany został sekstingiem – określenie pochodzi od słów „sex” i „texting”. Tego typu aktywność niewiele wspólnego ma z pedofilią, ponieważ to nastolatki są aktywną stroną. Celem dzieciaków jest zdobycie pieniędzy lub innych gratyfikacji, np. doładowania karty pre-paid, w zamian za obnażanie się przed kamerą komputera lub wysyłanie swoich intymnych zdjęć. Wbrew pozorom zjawisko ma dość spory zasięg i stanowi poważne zagrożenie dla psychiki dziecka. Może być także przyczyną dużo poważniejszych nieszczęść, takich jak szantaże lub pedofilia.

Najczęściej dzieciaki zakładają

konta na specjalnych platformach, w tym zagranicznych, gdzie za pieniądze lub inne formy gratyfikacji pokazują swoje ciało i miejsca intymne osobom dorosłym korzystającym z tego typu serwisów.

Kiedyś, omawiając z młodzieżą problem zagrożenia w sieci i właśnie seksting, przeprowadziłam ankietę wśród uczniów pewnej szkoły. Jakież było moje zdziwienie, kiedy okazało się, że dostawanie, przekazywanie dalej a nawet wysyłanie swoich rozebranych zdjęć nie jest dla dziewczynek żadnym problemem. Jak podają źródła z takim procederem zetknięło się około 25% młodych ludzi. Większość oczywiście, wg badań, dostaje takie „nudeski” i nie ma żadnych zahamowań, aby rozebrane fotki „swojej” dziewczyny oglądać z kolegami, a po „zerwaniu stosunków” porzucić znajomym. Jej lub swoim. Dla niektórych dziewcząt stanowiło to wręcz powód do swego rodzaju dumy!

### Nałogowe online

Z badań UNICEF (źródło: Raport UNICEF: 1 na 3 użytkowników Internetu to dziecko) wynika, że 71% młodzieży jest online. Dla porównania, dorośli online stanowią tylko 48% społeczeństwa. W Europie tylko 4% dzieci nie ma dostępu do sieci, reszta uzyskuje dostęp na różne sposoby – poczynając od wykupionej przez rodziców usługi dostępu, przez darmowe hotspoty (miastowe lub w hotelach czy restauracjach), na włamywaniu się do istniejących sieci Wi-Fi skończywszy.

Potrzeba bycia „online” prowadzi do chorobowego uzależnienia u dzieci i młodzieży. W szkole, w której pracuje moja żona, jest parę przypadków, gdzie uczniowie nie przychodzą do szkoły, ponieważ są przemęczeni i niewyspani. Co ciekawe, rodzice usprawiedliwiają nieobecność swoich pociech, mimo bycia świadomym, jaki jest powód. Przyczyną niewyspania jest ciągle granie lub monitorowanie sieci społecznościowych. Pomijam całą rzeszę uczniów, którzy z powodu niedosypiania mają problem z koncentracją, a tym samym z uczeniem. W skrajnych przypadkach, dłuższy stan niesypiania może być przyczyną powstawania depresji czy innych zaburzeń psychicznych dziecka.

### Zagrożenia w sieci dla dzieci i młodzieży

Przedstawione powyżej zagrożenia to tylko podstawowe i najczęstsze skutki braku kontroli nad tym, co robi dziecko w sieci. Choć prawo chroni prywatność dzieci, to jednocześnie obowiązkiem każdego rodzica jest pełna ochrona swoich dzieci przed wszelkiego rodzaju zagrożeniami – szczególnie tych dotyczących internetu.

Czy mamy sposoby i narzędzia, które pozwolą ochronić dziecko lub wychwycić przez rodzica moment, gdy dziecko zaczyna interesować się groźnymi dla niego zagadnieniami lub po prostu staje się ofiarą naciągaczy i przestępców?

Świadomość istnienia tych zagrożeń powinna zmuszać rodziców do własnej edukacji w tym zakresie oraz poznawania narzędzi i metod ochrony dziecka przed zagrożeniami w wirtualnym świecie.

### Metody wychowawcze

W świecie rodzicielskim królują 3 podstawowe metody postępowania w kwestii ochrony dzieci i młodzieży przed „ciemną stroną internetu”.

#### Metoda 1: Nicnierobienie

To najpopularniejsze w Polsce zachowanie rodziców. Taka postawa posiada szereg tłumaczeń ze strony rodziców, szczególnie gdy pojawi się problem i sąd zapyta rodziców o kwestię zapewnienia bezpieczeństwa dziecka. Najczęstszym wytłumaczeniem są: „Nie wiedziałam o istnieniu takich zagrożeń...”, „Nie znam się na internetach i komputerach...”, „Nie miałam czasu lub możliwości ochronić dziecka, bo bardzo dużo pracuję...”, itd. Nie będę rozwodził się nad skutkami tej metody.

#### Metoda 2: Blokowanie

Metoda druga to blokowanie dostępu do „zakazanych” treści, przy wykorzystaniu wszelkiego rodzaju filtrów i narzędzi monitorujących otwierane strony internetowe. W takim wypadku instalowane jest przez rodziców specjalne oprogramowanie, którego zadaniem jest filtrowanie otwieranych stron przez użytkownika (w tym przypadku – naszą pociechę), a komputerem zarządza specjalna aplikacja.

#### Metoda 3: Monitorowanie i prewencja

Trzeci sposób to monitorowanie zachowań dziecka, ale bez blokowania dostępu, a także wykorzystanie istniejących możliwości systemu operacyjnego do ograniczenia skutków nonszalancji dzieci. To zdecydowanie bardziej wymagająca metoda dla rodzica, ponieważ wymaga od niego ciągłego przeglądania zdarzeń w różnego

rodzaju narzędziach do monitorowania.

Metody nr 2 i 3 mają swoje wady i zalety, jednak żadna z nich nie zastąpi zwykłej rozmowy z dzieckiem i zainteresowaniem rodzica w zakresie, tego co myśli i uważa ich dziecko. Zanim opiszę narzędzia do Metody 2 i 3 warto przygotować środowisko pracy z komputerem i smartfonem. To pierwszy krok jaki należy wykonać, bez względu na to według której metody chcemy zapewnić bezpieczeństwo swoim dzieciom.

### Komputer

Z badań GUS wynika, że w 2016 r. ponad 80% polskich gospodarstw domowych wyposażonych jest w przynajmniej jeden komputer. Co ciekawe te same badania GUS wykazują, że w przypadku gospodarstw domowych z dziećmi, aż 97,7% z nich posiada dostęp do internetu w domu. Widać zatem, że praktycznie wszystkie dzieci w Polsce mają – przynajmniej w teorii – dostęp do internetu.

Ranking prowadzony przez firmę Gemius prezentuje, że 96,42% polskich użytkowników internetu wykorzystuje komputer z zainstalowanym systemem Windows. Szczególnie dwie wersje Windowsa są popularne: Windows 10 – 39,87% Windows 7 – 38,98%

Choć nie należy zapominać, że ponad 5% komputerów wciąż wykorzystuje Windows XP – domyślam się tylko, że to mogą być stare urządzenia, które zostały przekazane w ręce dzieci. Komputer stacjonarny, lub coraz popularniejszy laptop, to podstawowe narzędzia w polskich domach umożliwiające dostęp do internetu przez najmłodszych. Zanim więc pozwolimy naszym pociechom korzystać z komputera, warto wcześniej odpowiednio przygotować komputer.

Dotyczy to szczególnie sytuacji, gdy z jednego urządzenia korzysta więcej niż jedna osoba (wliczając w to dzieci). Zarówno w przypadku, gdy dziecko ma komputer do własnej dyspozycji czy komputer





używany jest przez więcej niż jedną osobę w rodzinie, to należy założyć indywidualne konta w systemie Windows.

Każde z kont powinno mieć nadane odpowiednie uprawnienia, a tylko jedno konto powinno mieć uprawnienia Administratora – czyli najwyższe możliwe uprawnienia. Dostęp do konta Administratora powinien mieć wyłącznie któryś z rodziców.

W ten sposób każdy z członków rodziny posiadał będzie swoje własne, indywidualne konto w systemie Windows. Ważne jest też, aby nikt nie korzystał z konta innego członka rodziny.

Dlatego warto, aby logowanie się do wybranego konta wymagało podania wybranego hasła, które każdy użytkownik wybierze sobie samodzielnie. Będzie to jego prywatne hasło, które dawać mu będzie wyłączny dostęp do swojego konta na komputerze.

Warto uczyć dzieci od najmłodszych lat takiej formy używania komputera. W ten sposób będzie dla nich naturalnym, że korzystanie z komputera wymaga podania hasła. Obecnie w większości firm, na stanowiskach na których pracuje się z wykorzystaniem kom-

putera, tego typu praktyka jest obowiązkowa. Naruszenie zasady ograniczonego dostępu do służbowych komputerów może skutkować poważnymi konsekwencjami służbowymi. Jeżeli dziecko pozna te zasady, nie będzie to dla niego uciążliwe czy dziwne, gdy dorośnie.

Co daje założenie indywidualnych kont w systemie Windows? Zalet takiego stanu, gdzie każdy z domowników ma swoje własne konto w systemie Windows, jest sporo:

Tylko osoba z kontem z uprawnieniami Administratora może instalować programy czy gry. W ten sposób rodzic ma pełną kontrolę nad tym, co zainstalowane jest na komputerze. Tym samym można uniknąć konfliktu z prawem w przypadku instalacji nielegalnego oprogramowania lub programów nieprzeznaczonych dla dzieci lub młodzież w danym wieku.

Konfiguracja systemu Windows dla każdego konta zapisywana jest w oddzielnych katalogach, dzięki czemu każdy użytkownik może ustawić sobie własne kolory, typ czcionki, tape-

ty, wygaszacze, ikony, itd. Nie ma kłótni o to, że ktoś pozmięniał rozkład ikon na pulpicie, usunął jakiś ważny plik, zmienił kolorystykę na czarno-białą, albo przestawił ustawienia myszki dla osób leworęcznych. Dzięki indywidualnym kontom w systemie Windows każdy użytkownik sam decyduje, jak ma wyglądać jego środowisko pracy na komputerze.

Aktywność na każdym koncie zapisywana jest w oddzielnych rejestrach i katalogach. Tym samym każdy z użytkowników tego samego komputera gromadzi swoje własne linki w przeglądarce internetowej, czy zakłada własne katalogi, w których zapisuje i kataloguje pliki. W ten sposób każdy użytkownik komputera ma swój własny „mini świat”, w którym gromadzi i organizuje linki do stron oraz katalogi wg własnych reguł. W dodatku nikt z pozostałych użytkowników (poza Administratorem) nie będzie miał możliwości zaglądać do tych katalogów czy cokolwiek tam zapisać lub skasować. Ponadto każdy, na swoim koncie, może używać takiej przeglądarki internetowej, jaką

lubi, a także instalować różnego rodzaju dodatki.

System Windows posiada funkcję Kontrola Rodzicielska. Dzięki temu możliwe jest założenie konta w Windowsie i zakwalifikowanie go jako Konto dla Dziecka. W przypadku zakładania kont dla dzieci system Windows daje sporo możliwości konfiguracji takich opcji jak: podglądanie ostatnich działań (zarówno na samym komputerze jak i w przeglądarce internetowej), ustawienie klasyfikatora wiekowego gier, do jakich może mieć dostęp dziecko (wskazuje się kategorię gier według systemu Pan European Game Information), można ustawić godziny w czasie których dziecko będzie mogło korzystać z komputera (limit czasowy), można również ustawić filtry dotyczące treści jakie mają być blokowane przy przeglądaniu stron internetowych. Do tego wątku wróć w kolejnej części tego wpisu.

## Smartfon

Nie tylko dostęp do komputera powinien być limitowany. Z badań sieci Plus i F-Secure wynika, że pierwszy smartfon dzieci otrzymują w wieku 8 lat. Te same badania wykazały, że wśród uczniów klas podstawowych aż 80% dysponuje własnym telefonem, który łączy się z internetem.

Z badań przeprowadzonych w 2017 r. przez Urząd Komunikacji Elektronicznej wynika, że statystyczny Polak używa smartfona pochodzącego z 2015 r. (ponad 37% użytkowników), a starszych niż z 2015 r. używa kolejne 35% Polaków. To oznacza, że ponad 70% polskiego społeczeństwa korzysta z telefonów starszych niż 2-3 lata. Co ważne, ponad 75% smartfonów w rękach Polaków ma zainstalowany system operacyjny Android – co ciekawe, daje nam to pierwsze miejsce w Europie, choć poza Europą procentowo więcej smartfonów z Androidem jest w społeczeństwach takich krajów jak Izrael czy Brazylia.

Jeżeli dołożymy do tego takie fakty jak darmowe Wi-Fi (np. w hotelach czy restauracjach) oraz to, że dzieci przebywają poza domem ponad 8-10 godzin dziennie, to właściwie kluczowym staje się pytanie: „Co dziecko robi w tym czasie?”. Jak się tego dowiedzieć? O tym napiszę w kolejnej części. Jednak zanim oddamy dziecku smartfona do jego wyłącznej dyspozycji, warto wcześniej dokonać paru istotnych ustawień.

W przypadku telefonów z systemem Android, podobnie jak w Windows, należy założyć specjalny profil. Dzięki temu profilowi, rodzic będzie miał możliwość ograniczenia wielu funkcji smartfona. Istotne jest, aby rodzic ustawił swoje własne hasło, którego znajomość będzie wymagana do modyfikacji lub zdjęcia ograniczeń w smartfonie. Bez znajomości tego hasła, dziecko nie będzie miało możliwości zmiany czegokolwiek istotnego.



Zachęcamy do skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych w ramach projektu „Razem łatwiej – poradnia dla osób ze stwardnieniem rozsianym”.



### Kto może skorzystać z konsultacji psychologicznej?

Każda osoba z SM, nowozdiagnozowana lub chorująca wiele lat, a także jej bliscy, z całej Polski.

### Jak umówić się na spotkanie z naszymi psychologami?

Można zrobić to na 2 sposoby:

wypełnij formularz do wybranego specjalisty na stronie [www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl) lub zadzwoń pod (22) 127 48 50 i zapisz się na spotkanie.

Czekają na Ciebie również inni specjaliści. Znajdziesz u nas: poradnictwo socjalne, poradnictwo prawne, informacyjne poradnictwo neurologiczne (Uwaga! Rozmowa ma charakter konsultacji, nie jest wizytą lekarską).

**Nasi psychologowie świadczą profesjonalną pomoc, wspierając w radzeniu sobie z wyzwaniami jakie niesie SM.**

Projekt „Razem łatwiej – poradnia dla osób ze stwardnieniem rozsianym” współfinansowany jest ze środków PFRON

Porady psychologa prowadzone w okresie 01.08.2020r. – 31.03.2021r. współfinansowane są przez Fundację PZU



Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

**PAMIĘTAJ**

TELEFONY	ZGŁOSZENIE
<b>ALARMOWE</b>	<b>ZDARZENIA</b>
<b>112</b> Ogólnopolski numer alarmowy	<b>CO?</b> Podaj krótki opis zdarzenia
<b>999</b> Pogotowie Ratunkowe	<b>GDZIE?</b> Przekaż dokładną lokalizację
<b>998</b> Straż Pożarna	<b>ILE?</b> Liczba osób poszkodowanych
<b>997</b> Policja	<b>JAK?</b> Podaj stan poszkodowanych
<b>991</b> Pogotowie Energetyczne	<b>CO ROBISZ?</b> Poinformuj o udzielonej dotychczas pomocy
<b>992</b> Pogotowie Gazowe	<b>KIM JESTEŚ?</b> Podaj swoje dane personalne i numer telefonu
<b>993</b> Pogotowie Ciepłownicze	

**SM Express** ukazuje się dzięki wsparciu

**TEVA**

TEVA POLSKA®

**MERCK**

**Alvogen**



**Biogen.**



**SANOFI GENZYME**

**NOVARTIS**

**SM Express** Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Móraski, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gaska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: [redakcja@ptsr.org.pl](mailto:redakcja@ptsr.org.pl)



### Człowiek legenda

Leopold Tyrmand, bo o nim mowa, był postacią wyjątkową w powojennej Polsce. Uznawany za guru polskiego jazzu, duszę towarzysztwa, prześmiewcę absurdów.

A jak było naprawdę? Marcel Woźniak próbuje nam przybliżyć postać niesfornego Tyrmanda.

W tym celu przejechał Rosję, Litwę, Niemcy i oba wybrzeża Stanów Zjednoczonych. Autor biografii dotarł do nieznanych faktów, rozmawiał z córką, synem i wdową po Tyrmandzie. Poprosił o wspomnienia żyjących jeszcze znajomych pisarza.

Wyłania się z tego portret człowieka, który do wszystkiego miał dystans, nawet do siebie. Jednocześnie cierpiał, sądził, że po wydaniu powieści „Zły” i innych książek, które błyskawicznie zniknęły z półek, zostanie w końcu uznany za literata pełną gębą. Niestety wszyscy postrze-

gali go jak błazna w kolorowych skarpetkach. A krytyka, mimo świetnej sprzedaży, nie została suchej nitki na „Złym”.

W ogóle okazuje się, że wcale nie był towarzyski, miał tylko kilku przyjaciół, choć wiele rzeczy robił dla draki, to czuł się samotny. Wymigrował do Stanów Zjednoczonych i nigdy już nie wrócił do Polski. Tam też wyszła z niego mocno konserwatywna natura. Kontrkulturę nazywał „holokaustem tradycyjnych wartości”. Biografia Woźniaka ukazuje nam Tyrmanda znanego z wielu publikacji, jak i tego, który jest odkryty na nowo. „Tyrmand. Pisarz o białych oczach”, Marcel Woźniak, Marginesy

### W poszukiwaniu matki

Jest rok 1980, londyński park Hampstead Heath. Młoda kobieta na kogoś czeka. Jest nią Elise Moreceau. Miała mieć randkę umówioną przez swojego współlokatora. Niestety nie wypaliła. Wychodząc z parku widzi idącą za nią kobietę w czarnym płaszczu. Wygląda jak wiedźma – myśli. Ta jednak do niej podchodzi i... nie rzuca na nią czaru. Okazuje się, że kobieta nazywa się Constance Holden i jest pisarką. Poza tym jest niebywale pociągająca i atrakcyjna.

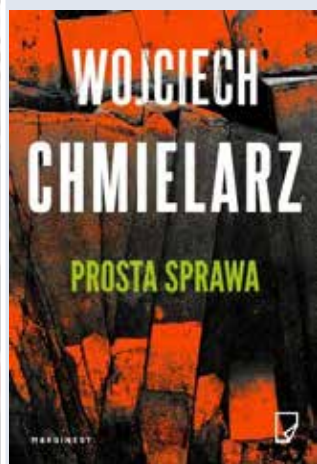
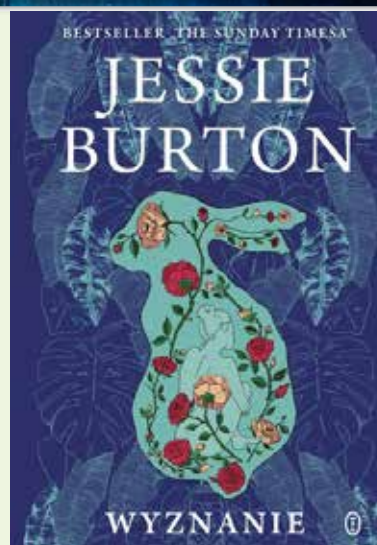
Elise od razu traci dla niej głowę. Wspólnie lecą do Los Angeles, w którym na podstawie książki Holden powstaje hollywoodzki film. Pisarce ten świat niezwy-

kle imponuje, niemal zatracą się w nim. W tym czasie Elise czuje się coraz bardziej pominięta. Postanawia, że po powrocie do Anglii odejdzie od pisarki. Robi to i słuch o niej zanika.

Po ponad trzydziestu latach, w roku 2017 córka Elise, Rose Simmons po rozmowie ze swoim ojcem postanawia w końcu odnaleźć swoją matkę, która opuściła ich wiele lat temu. Od ojca wie, że ostatnią osobą, która ją widziała była właśnie Constance Holden. Postanawia do niej dotrzeć. Ma nadzieję, że kobieta opowie jej coś o matce.

By to zrobić zatrudnia się u niej wyjawia kim jest.

jako jej sekretarka, gosposia i tak „Wyznanie”, Jessie Burton, zwana pani do wszystkiego. Nie Wydawnictwo Literackie



### Zwrot długu

Wojciech Chmielarz tę książkę publikował w odcinkach na swoim profilu na Facebooku. Najpierw miało to być dla zaba-

wy. Krótkie opowiadanie. Jednak szybko sprawy stały się poważniejsze niż sądził autor. Czytelnicy chcieli więcej. Do tego włączyła się redaktorka z wydawnictwa i tak powstała ta książka.

Główny bohater (nazwijmy go X, bo nigdy nie dowiemy jak się nazywa) przyjeżdża z Warszawy do Jeleniej Góry, by oddać pożyczone pieniądze facetowi, na którego wołają Prosty. Nie zastaje go w domu. Drzwi są otwarte, a mieszkanie ewidentnie wygląda jakby ktoś czegoś szukał. W pewnym momencie na miejscu pojawia się dwóch bandytów. Po krótkiej dynamicznej wymianie zdań, X wychodzi i wie, że musi pomóc Prostemu. Facet wpadł w niezłe tarapaty.

Od tego momentu akcja opowieści mocno przyspiesza, zmienia się jak w kalejdoskopie. X musi uwijać się i wygrywać ze zmęczeniem i swoimi słabościami, by wyjaśnić wszystkie sprawy. Do tego pojawiają się: atrakcyjna agentka ABW oraz dwie panie chcące też pomóc Prostemu. Przeciwko nim jest miejscowa mafia, a raczej zwykła bandyterka, na czele której stoi były policjant. Gorszi od nich są czescy gangsterzy, którzy również polują na Prostego. Do tego dochodzi przemyt narkotyków i broni. Czyta się fenomenalnie. A końcówka jest mocno zaskakująca. „Prosta sprawa”, Wojciech Chmielarz, Marginesy