

Nr 73

Rok VII

lipiec 2019

ISSN 2299-9647

# SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA POZSIANEGO

*Światowy Dzień SM w Ostrawie str. 4-5*

**W numerze:**

**Wsparcie potrzebujących - str. 3**

**Integracja, zabawa i rehabilitacja - str. 6-7**

**Przemysław Kroczyk - Poetą się bywa - str. 10-13**

**Konin w krainie żubra - str. 14-15**

**Patrząc inaczej w przyszłość - str. 20-21**



## Droży Państwo



Nieraz zastanawiam się jak wiele można stracić, gdy nie ma jedności w jakimś zespole. Gdy nad dobrem ogółu zaczyna się pojawiać się osobiste ambicje, chęć udowodnienia swojej wartości, często jak najbardziej prawdziwej. Zawsze stara-

łem się słuchać innych i dawać im możliwość wypowiedzenia swoich racji, próbując zrozumieć ich argumenty. Myślę, że tylko w ten sposób można dojść do wytyczonego dla wszystkich celu.

Dlatego źle się dzieje, gdy grupa, która z założenia powinna zabiegać o wspólne interesy, a jednocześnie chronić najsłabszych swoich członków, zapomina o tym i dążenia liderów prowadzą peleton w różne strony. Czasem dobrze jest uznać, że to nie-

koniecznie „ja” jedyna/y mam rację. No, ale dość tej filozofii.

Siedzę sobie nad tym felietonem i myślę o jutrzejszym dniu. A dlaczego? Ponieważ jutro mam spotkanie z wiceministrem zdrowia i mam świadomość jak ważne ono być może. Z niepokojem i nadzieją czekamy na włączenie kolejnych leków do refundacji, szczególnie jednego, który jest stosowany w pierwotnie postępującej postaci. Dlaczego jest to tak ważne? Do tej pory chorzy na tę postać SM nie mieli żadnej szansy na leczenie, ponieważ nie było żadnego leku. Teraz takowy się pojawił, ale jak to u nas, proces decyzyjny trwa i trwa. Będę więc próbował namówić ministra, aby miał na uwadze szybkie dopuszczenie leku. Nie można pozwolić, aby osoby chore, mając świadomość istnienia leku, cierpiały z powodu niemożności jego zastosowania.

Mam nadzieję na pozytywny rezultat tym bardziej, że przecież sprawa nie dotyczy jakiejś dużej grupy osób. Z punktu widzenia budżetu państwa to naprawdę

niewielkie obciążenie, a dla tych ludzi szansa na normalne życie.

Warto jednak dostrzegać też pozytywy, jakie się trafiają. W chwili gdy piszę te słowa mamy informację, że ministerstwo przygotowało projekt rozporządzenia, dzięki któremu pacjent nie będzie już musiał co miesiąc pojawiać się w szpitalu po odbiór leków. Teraz będzie mógł to robić raz na trzy miesiące. Jak duże ma to znaczenie, nie trzeba mówić. Przecież wiele z Państwa musiało dotychczas co miesiąc pokonywać często mnóstwo kilometrów, aby zaopatrzyć się w lek. Teraz będzie łatwiej. Rozporządzenie powinno wejść w życie jeszcze w lipcu.

Na koniec jak zawsze życzę Państwu przyjemniej lektury. Myślę, że każdy znajdzie w tym wydaniu naszego miesięcznika coś ciekawego. Jak zawsze też zachęcam do kontaktu z nami i przysyłania swoim przemyśleń lub pomysłów. Chętnie będziemy je zamieszczać, aby w ten sposób mieć informacje z pierwszej ręki. To dla nas bardzo ważne.

# SM Express

ukazuje się dzięki wsparciu



MERCK

Biogen Poland Sp. z o.o.



SANOFI GENZYME

NOVARTIS

# Darowizny – wsparcie potrzebujących

Darowizny są jednym z najważniejszych dochodów stowarzyszenia, pozwalają realizować misję, prowadzić wiele ważnych działań w staraniach o poprawę jakości życia ludzi chorych oraz dostępność leczenia. Osoby chore na stwardnienie rozsiane, posiadające subkonta przy Radzie Głównej, można wspierać nie tylko poprzez przekazywanie 1% w momencie rozliczeń z Urzędem Skarbowym naszych dochodów, ale też poprzez wpłacanie darowizn.

Subkonta prowadzone w ramach Programu Leczenia i Rehabilitacji pomagają chorym gromadzić środki niezbędne do walki z chorobą, środki zgromadzone na subkontach wydawane są na leczenie, rehabilitację oraz turnusy rehabilitacyjne, a także sprzęty do tego niezbędne. Wpłaty z darowizn stanowią ogromne wsparcie

dla chorych, pomagają w pokryciu ogromnych wydatków związanych z chorobą.

Darowizny przekazywać można również na cele statutowe Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego. Wpłaty z darowizn są bardzo ważną częścią finansowania działań prowadzonych przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego. Wpłaty na cele statutowe pomagają wspierać różne działania takie jak poradnictwo – konsultację neurologiczną, porady prawne, porady pracownika socjalnego, druk i wysyłkę publikacji dotyczących stwardnienia rozsianego, poradnię psychologiczną oraz wydarzenia organizowane przez PTSR takie jak kampanie edukacyjne, konferencje, spotkania edukacyjne dla pacjentów, które są całkowicie darmowe dla uczestników.

Darowiznę wpłacać mogą osoby prywatne, firmy oraz instytucje. Wpłaty dokonywać można przez cały rok na rachunek **81 1440 1390 0000 0000 1569 1646**, w tytule przelewu wpisując **darowizna** lub **PLIR imię i nazwisko** osoby posiadającej subkonto. Warto pamiętać, że osoby fizyczne mogą odliczyć sobie darowiznę w wysokości do 6% dochodu w deklaracji rocznej za rok, w którym to przekazały darowiznę (Art. 26 §1 pkt 9 i 10 ustawy o podatku od osób fizycznych). Natomiast osoby prawne mogą odliczyć darowiznę w wysokości 10 % dochodu w deklaracji rocznej za rok, w którym przekazały tą darowiznę (Art. 18 §1 pkt 1 ustawy o podatku od osób prawnych). W razie pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt pod numerem telefonu 22 119 36 88.

AG





# Światowy Dzień SM w Ostrawie

Przedstawiciele PTSR od 22 do 24 maja wzięli udział w obchodach Światowego Dnia SM organizowanych przez Roskę Ostrawa (czeską organizację SM). Impreza odbyła się w obiektach Sanatorium Klimkovice, koło Ostrawy. Obchody rozpoczynają się od sadzenia słoneczników, które są symbolem ludzi z SM w Czechach i Słowacji. W sadzeniu słoneczników udział wzięli m.in. przedstawiciele Roski Ostrawa, Sanatorium Klimkowie oraz Szpitala Uniwersyteckiego w Ostrawie.

Główną część obchodów rozpoczęła **Hana Potmesilova**, już od kilku lat moderatorka tej imprezy, od przeczytania listu z życzeniami od Ministra Zdrowia Czeskiej Republiki **Adama Vojtecha**. Po powitaniu wszystkich uczestników przez Dyrektora Sanatorium Klimkovice, głos zabierała szefowa Roski Ostrawa **Nadezda Novakova**, która przywitała wszystkich oraz przedstawiła zaproszonych gości. Konferencję rozpoczęła dr Olga Zapletalova wykładem pt. „Zmęczenie przy SM i co z nim”, natomiast kierownik rehabilitacji w Sanatorium Klimkovice, mgr **Romana Holanova** zajęła się kolejnym tematem – „Ćwiczenia oddechowe Jogi w praktyce”, co praktykowaliśmy wszyscy będący na konferencyjnej.

Nastąpiła mała przerwa ponieważ przybył Marszałek Województwa Morawsko-Śląskiego **Ivo Vondrak**, który powitał wszystkich przybyłych i życzył udanego pobytu.

Wykład prof. **Vlady Jaremowej** połączony był z aktywnym udziałem uczestników w ćwiczeniach, a jego temat to „Relaks mózgu, jego działanie i znaczenie”. Z kolei dr **Pavel Hradilek** opowiedział o „Bezpiecznym leczeniu SM”. Przedstawił działania pozytywne i negatywne obecnie stosowanych leków oraz tych co w najbliższym czasie wejdą na rynek.

Po przerwie na kawę Prezydent Słowackiego Stowarzyszenia SM **Jarmila Fajnorova** przedstawiła informację o działaniach Stowarzyszenia w ostatnim czasie. Następnym mówcą był nasz przedstawiciel, członek Rady Głównej **Miroslaw Wilk**, który opowiedział o PTSR i jego działaniach, a tłumaczyła na czeski **Zofia Doskarova**. Po części oficjalnej i zmianie miejsca był poczęstunek i część artystyczna oraz dyskoteka.

Drugi dzień to zawsze jest zwiedzanie atrakcyjnych miejsc, zorganizowane dla gości z zagranicy oraz dalszych miejsc w Czechach. Tegoroczny program to zwiedzanie Muzeum Górniczego „Landek Park” oraz Wieży Bolta, obydwa miejsca znajdują się w Ostrawie, tylko w rozmaitych i odległych miejscach, ale mieliśmy do dyspozycji busa przystosowanego dla osób niepełnosprawnych. Konferencja oraz cały nasz pobyt dał nam bardzo wiele nowych wiadomości.

EM





# Integracja, zabawa i rehabilitacja – to taniec

W Okunince k/Włodawy, miejscowości wypoczynkowej, położonej w województwie lubelskim na Pojezierzu Łęczyńsko-Włodawskim, odbyły się w dniach 24-

29.06.2019r Warsztaty Kulturalne - Twórcza i Turystyczna Aktywność Osób Niepełnosprawnych. Atrakcyjne położenie nad jeziorem Białym to idealne miejsce dla

osób niepełnosprawnych, preferujących aktywny wypoczynek. Ośrodek Rehabilitacyjno-Wczasowy „Astur”, w którym przebywali uczestnicy „warsztatów ta-

necznych”, to ośrodek bez barier, w pełni przystosowany dla osób niepełnosprawnych. Jezioro usytuowane wśród malowniczych łąk i lasów tworzących specyficzny mikroklimat, zbliżony do mikroklimatu nadmorskiego. Przejrzysta woda, piaszczyste dno jeziora oraz okalające go plaże, dają wspaniałe możliwości osobom niepełnosprawnym do odpoczynku, spacerów, zażywania kąpeli i oderwania się od codziennych problemów.

Uczestnikami byli członkowie Polskiego Towarzystwa Stward-





nienia Rozsianego z różnych oddziałów. Organizatorem tego wyjazdu był PTZR Oddział w Sieradzu. Instrukтором nauki tańca i zabawy był **Janusz Wielgosz**, który prowadzi Studium Tańca w Łodzi i już kilkakrotnie był instruktorem na warsztatach, dlatego też znajomość ta doskonale wpływała na integrację wszystkich niepełnosprawnych uczestników. Taniec pomaga wyrazić siebie, ekspresję, pozwala odkrywać umiejętności taneczne i budować poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości, a poprzez ruch oddziałuje na psychikę, daje radość i odprężenie. Spotkania przy ognisku, pieczenie kiełbasek oraz kolacje plenerowe były dopełnieniem wspaniałego poby-

tu. Nawet rejs łodzią żaglową dla osób z niepełnosprawnościami nie był straszny, wręcz odwrotnie, pozwolił uwierzyć w siebie. Pobył uczestników warsztatów tanecznych - osób z niepełnosprawnościami uatrakcyjniły wycieczki. Były to: wycieczka do Dubeczna, gdzie uczestnicy zwiedzali Hutę Szkła i mieli możliwość zakupu szkła użytkowego, następnie w Chełmie zażytkową kopalnię kredy, należąca do unikatowych obiektów w skali kraju i Europy. Nie zabra-

ło podczas zwiedzania kopalni kredy legendarnego „Ducha Bielucha”. Wycieczka do Lublina pozwoliła zwiedzić Stare Miasto – Bazylikę Dominikanów, Bramę Krakowską, Trybunał Koronny i oczywiście Zamek Lubelski - neogotycką budowlę z wieżą obronną z XIII w. oraz turystyczne podziemia na Starym Mieście. Natomiast podróż do Włodawy to zwiedzanie tzw. „czworoboku”, synagogi barokowej (jeden z najcenniejszych zabytków sakralnej

architektury żydowskiej w Polsce), cerkwi prawosławnej p.w. Narodzenia NMP, klasztoru O.O. Paulinów. Był również spacer wzdłuż zakola Bugu w miejscowości Orchówek. Tak wspaniała grupa jaką byli uczestnicy warsztatów tanecznych – osoby z niepełnosprawnościami w Okunince k/Włodawy, zasługuje na wielkie uznanie, a ich serdeczność, radość i zdyscyplinowanie jest zachętą do starania się o następne takie spotkania podczas warsztatów tanecznych.

KN



# Poeta się bywa, tłumaczem jest

haust

wpadła mi  
w oko  
w objęcia  
do gardła  
silna  
tajemnicza/zagadkowa  
jak kawa

dobrze mi wpadła  
odjęła mi mowę  
i rozum  
zakochałem się

tylko że żar  
nie trwał wiecznie  
pragnienie zastąpił  
ból przezwyćżalny

krucha filizanka  
nie liczyła się  
z pomysłowymi bliznami

pozostało  
rozczarowanie  
akompaniowane echem  
łyżeczki  
która  
szlocha  
i chce się zanurzyć  
w kawie

**W tym języku lepiej mu się układają słowa.**

**Wrażliwy nastolatek o wybitnym umyśle. Wchodził dopiero w dorosłe życie i pochłaniał je wszystkimi zmysłami, gdy niespodziewanie powaliła go na kolana choroba**

Był młodym człowiekiem, jakich być może wielu – targany wątpliwościami, niską samooceną i niepewnością co do wyboru drogi życiowej. Być może pierwsze skrzypce grało niejasne przeczucie, że los odbierze mu aż tak wiele...

**Przemysław Kroczek** jest osobą nietuzinkową, choć niektórych zmylić może jego milczące, pełne cierpienia i tęsknoty oblicze. Nim w wieku 29 lat osiadł na wózku, zdążył zrobić więcej, niż niejeden jego pełnosprawny kolega. – Pierwsze objawy stwardnienia rozsianego miał już w średniej szkole, tylko że nie zostało to u niego wówczas zdiagnozowane. Miewał problemy z kręgosłupem i

**chwilowe niedowładny nóg**

– to jedna stopa, to druga. Dostawał jakieś zalecenia od lekarzy, więc na moment objawy mijały, żeby powracać ze zdwojoną siłą. Zrobiono mu nawet rezonans magnetyczny, ale nic nie wykazał – opowiada **Anna Kroczek**, mama Przemka, która od początku wspierała syna w jego decyzjach. Zdolny chłopak rzecz jasna pragnął ukończyć studia i miał różne pomysły na życie. – Był świetnym matematykiem i maturę zdał na szóstkę, ale przez nauczyciela tak znienawidził ten przedmiot, że poszedł w innym kierunku. Myślał początkowo o weterynarii, ale ostatecznie wybrał językoznawstwo, bo miał zdolności lingwistyczne. Dobrze, że nie studiował francuskiego czy hiszpańskiego, bo teraz nie mogłabym mu pomagać – zauważa pani Anna, bo dzięki temu, że ukończył studia slawistyczne w Instytucie Filologii Słowiańskiej Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, z językiem wiodą-

cym słowackim, jest mu w stanie teraz wiele pomóc w jego firmie. Pracując w biurze celnym na granicy poznała dobrze język czeski, a różnice między nim a słowackim pomógł jej opanować syn.

– Na drugim trzecim roku studiów zdiagnozowano u niego SM. I co zrobił ze swoim życiem? Zaczął brać je takim, jakie jest. Z początku

**miał parę rzutów,**

ale nastąpiła forma powolnie postępująca. Zdarzały mu się okresy męczliwości. Musiał się wtedy położyć i cały dzień odpoczywać – opowiada jego mama, dodając, że w czasie studiów wyjeżdżał na pobyty stypendialne do Bratysławy na Słowację. – To tam zaczęła go nachodzić wena i w 1996 roku narodził się jego pierwszy słowacki wiersz. Odtąd pisze poezję tylko w języku słowackim. Mówi, że w tym języku lepiej mu się układają słowa – uśmiecha się pani Anna. – Wiersze przetłumaczyli potem na język polski znajomi ze studiów. Do ich pisania dopingowała go mieszkająca w Bratysławie lektorka słowackiego, z którą do dzisiaj utrzymujemy kontakt. Syn próbował też pisać opowiadania – dodaje.

O tym, jakiej klasy wiersze pisał najlepiej dowodzi fakt, że wielokrotnie publikowane były w słowackich czasopiśmie, takich jak „Literálny Tyždenník” (Literacki Tygodnik) czy „Literice” (Literatura). W konkursie literackim Rubato 1999 otrzymał nawet nagrodę za zbiór wierszy „Miłość do rozkoszy”.

Studia udało mu się skończyć w normalnym trybie. – Dopiero na piątym roku mąż dowodził go do Sosnowca, bo miał problemy z dojściem na uczelnię, ale na obronę pracy magisterskiej sam jechał samochodem – opowiada pani Anna. O dojeżdżaniu do pracy nie było jednak mowy. – Zastanawiał się, co z sobą zrobić, więc zapisał się w 2000 roku

**na studia doktoranckie**

na Uniwersytecie Śląskim. Na obronę pracy doktorskiej w 2006

roku pojechał już na wózku inwalidzkim, ale jeszcze mówił. Miał wtedy ukończone 31 lat. Na uczelni byli mu bardzo przychylni, tym bardziej, że jedna wykładowczyni też chorowała na SM. Zwolnili go z opłat za te studia, chociaż nie był zatrudniony na uczelni. To był taki ukłon w stronę Przemka, że osoba chora potrafi zdobyć takie wykształcenie. Wszyscy mu poszli na rękę – spostrzega pani Anna, bo na przekór chorobie obronił pracę doktorską „Metafora w poezji słowackiej u schyłku XX wieku”. – Zaczął ją pisać pod kierunkiem prof. Basaja z Warszawy, który stworzył najlepszy słownik polsko-czeski, który ukazał się do tej pory. Gdy się rozchorował, znalazł innego promotora, a koleżanka ze studiów pomagała mu w całej procedurze.

Jako że już w wieku 25 lat zdobył uprawnienia tłumacza przysięgłego z czeskiego i słowackiego, założył w 2010 roku biuro tłumaczeń „Hieronim”. – Św. Hieronim to patron tłumaczy, który jako pierwszy przetłumaczył biblię z hebrajskiego języka – wyjaśnia pani Anna. – Stwierdziliśmy, że warto założyć firmę. W tej chwili jest to duży zastrzyk finansowy, bo Przemek nigdy nie zaczął pracować i miał tylko prawo do renty socjalnej, a tak zapracuje sobie na emeryturę i ma środki na rehabilitację i wygodniejsze życie. Poza tym czuje się potrzebny i doceniony – spostrzega. Biuro działa bardzo prężnie. – Syn ma władzę, wiedzę, a ja

**jestem jego rękoma**

– śmieje się mama, która ma do pomocy swoich bliskich. – Otczają nas same dobre dusze, siostra jest księgową, a ja pracuję jako tłumacz. Przy synu nauczyłam się odróżniać słowacki od czeskiego. W tej chwili przekładam przede wszystkim ze słowackiego i z czeskiego na polski. Nie mam odwagi odwrotnie. Kiedyś mnie korygował: „Mama, nie słyszysz, że to jest takie „ż” a nie „ř”, czyli nasze „rz”. Wcześniej zainteresowanie tego typu usługami nie było zbyt wielkie, choć tłumaczy z czeskiego i słowackiego nie było ni-

gdy za wielu. – *Gdy weszliśmy do Unii i rozwinął się Internet, to praca dla tłumaczy się otworzyła. Ludzie pracują w Czechach i potrzebują różnych zaświadczeń. Firmy składają wnioski o zwrot podatku VAT, czy rejestrują się, nie mówiąc o sprawach roszczeniowych. Tematyka jest różnorodna, a tłumacz powinien być alfą i omegą, żeby wszystko ogarnąć. Czasem nie da się przetłumaczyć czegoś słowo w słowo. Znajomy były konsul w Czechach, także tłumacz języka czeskiego, też nam się stara pomóc przy trudniejszych tłumaczeniach. Zapotrzebowanie na naszą pracę jest duże i nie wyrabiamy z zamówieniami. Często odmawiam, bo nie mamy mocy przerobowych – nie ukrywa A. Kroczek.*

Gdy jeszcze syn był w lepszej formie, przetłumaczył trzy książki z języka słowackiego, w tym dwa atlasy grzybów. – *Na Słowacji ta tematyka jest bardziej popularna. Wpierw był to mały atlas, a potem 400-stronicowy. Trzecia książka była z zakresu etyki – wylicza pani Anna.*

Jak zauważyła, chociaż los gorzko doświadczył syna w jego najpiękniejszych latach życia, nie krył się nigdy z przebiegiem choroby, o której mówił: „Mam problemy z równowagą i z rękami, które się trzęsą, mam również problem z wysławianiem się, mało mówię, widzę coraz gorzej i w związku z tym czyta mi się coraz gorzej”. – *Otwartość i wytrwałość Przemka ma wyższy wymiar, budzi podziw i dodaje sił swojemu otoczeniu, a płynąca z niego dobroć wraca do niego w formie dobrych ludzi, którzy go otaczają. Wspomaga go nie tylko rodzina, ale również przyjaciele i znajomi – puentuje pani Anna – nie tylko jego mama, ale współpracowniczka, opiekunka i najlepsza przyjaciółka. – Język słowacki to jego bogactwo i narzędzie pracy. To język, który mu pomaga w ciężkich momentach wyrażać swoje myśli, uczucia, ale również pokonywać problemy codziennego życia. Chociaż ciało zdradza, duch się nie poddaje...*

Barbara Siemińska  
Zdj. bs

PRZEMYSŁAW KROCZEK

**od wczoraj jestem bez siebie**

wczoraj byłem aktywny  
odliczałem minuty  
kończyłem szkołę  
przemierzałem ulicę  
szukałem celu życia

przyszło mi na myśl założyć  
wielką orkiestrę  
w pustym domu

minuty zliczały  
ile razy  
przypomniałem sobie o tym

dziś jestem bierny  
minuty mnie odliczają

w depozycie życia  
znalazłem ból powrotnych pytań  
nieznośny bo  
pojąłem  
że  
zwykły ze mnie człowiek  
statystyczny piechur  
na statystycznym przejściu

brak mi niezwykłego talentu więc  
nie będę dyrygentem  
szkoda  
przynajmniej gdzieś zagram  
pierwsze skrzypce

założę sobie zespół kameralny  
rodzinę z widokiem na morze  
z nieskończoną swobodą  
serca  
w klatce zeber  
i ścian  
współlistnienia

**sądna noc**

zanurzyła wzrok  
w ciemności  
i westchnęła

zanurzyła twarz  
w dłoniach  
i zaszlochała

zanurzyła głowę  
w wodzie  
i odeszła

na wieki

**zawsze rano**

jestem nieznośny  
drażliwy  
perwersyjnie  
toksyczny

mam język jak brzytwa  
oraz  
usta pełne ran  
po cierpkich krzywdach

stałe rzucam zbędne słówka  
ciągle wracają

ranię  
i jestem raniony

zagryzę wargi  
trzymam już język  
za zębami  
ponieważ mam czyichś blizn  
pełne usta

a mój charakter stroi sobie  
ze mnie  
żarty

**funt kłaków**

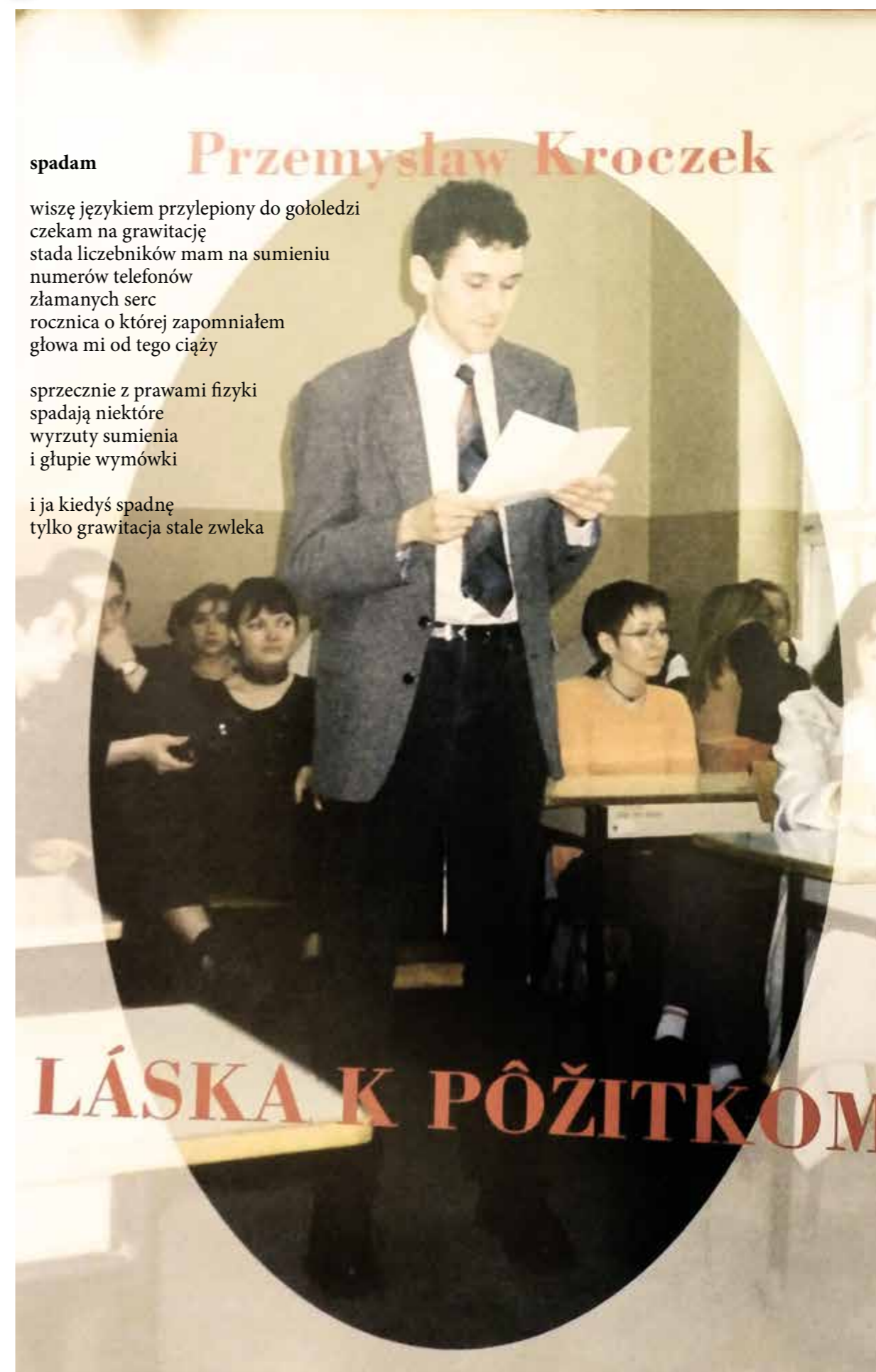
była  
szczerym złotem  
oczarowały mnie jasne włosy  
przy niej traciłem  
wartość  
pewność siebie  
czystość

była naprawdę złota  
złotym piaskiem sypała  
szczodrze  
dookoła  
w oczy

nocą  
raz wyszła z zakrwawioną skórą  
i ujrzałem  
ją nagą

z innym mężczyzną

czuję się lichą monetą  
brzęczącą  
bez wartości



**spadam**

wiszę językiem przyklepiony do gołoledzi  
czekam na grawitację  
stada liczebników mam na sumieniu  
numerów telefonów  
złamanych serc  
rocznica o której zapomniałem  
głowa mi od tego ciąży

sprzecznie z prawami fizyki  
spadają niektóre  
wyrzuty sumienia  
i głupie wymówki

i ja kiedyś spadnę  
tylko grawitacja stale zwleka

# Konin w krainie żubra



Pod koniec czerwca wraz z wolontariuszami pojechaliliśmy na wycieczkę do Hajnówki. Wycieczka upłynęła Nam pod znakiem zwiedzania ciekawych miejsc oraz ośrodków kulturalnych i turystycznych Podlasia.

Pierwszym punktem wyprawy było zwiedzanie Muzeum Przyrodniczo-Leśnego w Białowieży - najstarszego obiektu w polskich parkach narodowych i równocześnie najstarszego, czynnego muzeum województwa podlaskiego. Na ekspozycjach mogliśmy zobaczyć charakterystyczne dla Puszczy Białowieskiej zbiorowiska leśne, procesy ekologiczne i zjawiska przyrodnicze.

W części kulturowej ekspozycji zobaczyliśmy sposoby historycznego użytkowania Puszczy na przestrzeni wieków. Uczestnicy wycieczki zagadnienia przyrodnicze obserwowali za pośrednictwem realistycznych dioram przedstawiających zwierzęta, grzyby, rośliny w ich naturalnych środowiskach oraz środków eks-

presyjnego wyrazu: światła scenicznego, naturalnych odgłosów zwierząt, co oddawało rzeczywiste „bycie wśród natury”.

Następnie chorzy z wiesz widokowej mogli podziwiać Puszcze oraz Park Pałacowy. Kolejną atrakcją był przejazd kolejką wąskotorową z Hajnówki do Topiło, co okazało się oryginalną formę poznania przyrody.

Kolejny dzień wycieczki rozpoczął spacer z przewodnikiem szlakiem „Żebra Żubra”. Pokazał on uczestnikom z bliska unikatową faunę i florę Puszczy. W Rezerwacie Pokazowym Żubrów beneficjenci zgłębili wiedzę na temat życia żubra na przestrzeni lat oraz jego funkcjonowania na co dzień w środowisku naturalnym, dzięki interaktywnym przekazom.

Ponadto zaobserwować można było zwierzęta, które naturalnie występują w puszczy. W rezerwacie uczestnicy wycieczki widzieli żubry, wilki, rysie, dziki sarny i jelenie oraz żubronia, który znacz-

nie wyróżniał się swoim wyglądem. Koniec tego dnia zwieńczyło zwiedzanie Parku Miniatur Zabytków Podlasia.

Czwartego dnia wycieczka zawitała do Białegostoku. Spacer po pięknej Starówce oraz zabytkowym Pałacu Branickich, który określany jest mianem „Wersalu Podlasia”, pokazał naszym podróżnikom estetykę francuskich ogrodów. Obecnie pięknie odrestaurowany budynek jest siedzibą Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Kolejnym zwiedzonym punktem był drewniany meczet w Kruszynianach, w którym uczestnicy posiadli wiedzę na temat życia Tatarów oraz zobaczyli urokliwe siedliska.

Urzekające zakątki Podlasia pozwoliły na chwilę zatrzymać się w tym pędzącym świecie i delektować się pięknem natury. Dziękujemy Naszej Przewodniczącej **Krystynie Frankowskiej** za kolejny super wyjazd i czekamy na kolejne... mamy piękne wspomnienia.

E







# Łykasz to?

## Czyli o suplementach diety

Rynek suplementów diety rośnie w zastraszającym tempie (już w 2009 roku jego wartość wynosiła 8,2-8,8 mld euro). Z jednej strony marketingowcy przekonują nas, że potrzebujemy kolejnych cudownych tabletek, a z drugiej sami chcemy wierzyć, że znaleziono cudowny środek na nasze dolegliwości, który tym razem nam pomoże. No i błędne koło się zamyka.

Zanim sięgniemy po portfel, żeby wydać grube pieniądze na suplementy, zastanówmy się najpierw, czy aby na pewno ich potrzebujemy, gdyż odpowiednio zbilansowana dieta powinna całkowicie zaspokoić zapotrzebowanie osoby zdrowej na witaminy i składniki mineralne. Dobra, dobra... Powinna, ale z różnorodnych powodów czasami nie zaspokaja. W 2000 r. przeprowadzono w Polsce badanie dotyczące stanu odżywienia ludności i wyni-

ka z niego, że większość badanych osób ma źle zbilansowaną dietę pod względem wartości energetycznej i składników odżywczych. Czego zwykle w tej diecie brakuje? Wapnia, potasu, magnezu, żelaza, cynku, miedzi oraz witamin C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, D. A czego zjadamy za dużo? Oczywiście soli: aż 12-24 g dziennie, zamiast zalecanych 5 g (łyżeczka od herbaty).

W jakich przypadkach suplementacja może być uzasadniona?

- Jeżeli spożywasz mniej niż 1600 kcal dziennie, gdyż istnieje małe prawdopodobieństwo, że dasz radę zaspokoić swoje potrzeby wyłącznie z żywności.
- Jeżeli jesteś w ciąży (lub planujesz być), koniecznie powinnaś suplementować kwas foliowy (0,4 mg dziennie). Ponadto warte uwagi są wtedy jod oraz kwas dokozaheksaenowy

(DHA) – te dwie rzeczy tylko w uzasadnionych przypadkach, czyli gdy jesz mało ryb. A powinniśmy jeść mało ryb. Ale o tym opowiem innym razem.

- U osób starszych, zwłaszcza gdy ich dieta jest nieracjonalna i niskokaloryczna (poniżej 1500 kcal).
- Jeżeli jesteś na jakiejś diecie eliminacyjnej (np. nie tolerujesz laktozy lub nie jesz mięsa), możesz mieć zwiększone zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze.
- U kobiet po menopauzie, u których stężenie estrogenów spada, co wiąże się z utratą masy kostnej i ryzykiem osteoporozy (suplementacja wapnia i witaminy D).

Jeżeli już mowa o witaminie D, to przy okazji kilka ważnych in-

formacji. W 2013 roku grupa ekspertów przeprowadziła analizę, z której wynika, że mieszkańcy Europy Środkowo-Wschodniej mają jej poważne niedobory, które mogą wiązać się z występowaniem wielu chorób: nowotworów, chorób układu krążenia, cukrzycy, chorób autoimmunologicznych (takich jak łuszczyca, AZS, RZS itd.), chorób metabolicznych, obniżeniem odporności, a nawet z występowaniem niektórych chorób psychicznych. Krótko mówiąc, witamina D nagle stała się modna i niezwykle potrzebna, zatem łapcie się za nią i łykajcie, gdyż nowe wytyczne suplementacji są następujące:

- niemowlęta 400-600 j.m. (jednostek międzynarodowych)
- dzieci i młodzież 600-1000 j.m.
- dorośli 800-2000 j.m.
- kobiety ciężarne po II tryestrze 1500-2000 j.m.

Przeciwnicy łykania kapsułek z witaminą D mają dwa wyjścia: Wystawić się na działanie słońca. Ale na naszej szerokości geograficznej i tak nie jest to efektywne, gdyż świeci tylko kilka miesięcy w roku, no i trzeba by się nie myć przez dwa dni, aby witamina D prawidłowo zsyntetyzowała się w skórze. Trick polega na tym, żeby się naświetlić, ale nie opalić (ani nie poparzyć oczywiście!). W tym celu odsłaniamy jakieś 20% powierzchni ciała na ok. 15 minut w godzinach 10-15. Jeśli ktoś z Was jest tym szczęśliwcem, który ma możliwość codziennego eksponowania goliżny w środku dnia – proszę bardzo!

Dostarczyć sobie odpowiednią ilość witaminy D w diecie. Musiałby wtedy zjadać codziennie: ok. 200 g śledzia (świeżego lub w oleju) albo 300 g łososia (wędnego lub świeżego). Dla tych, którzy (tak jak ja ostatnio) mają rybofobię, pozostaje wepchnąć w siebie 3 kg kabanosów lub surowej szynki. No... ewentualnie wystarczy 27 jajek klasy L.

Wygląda na to, że osoby, które nie lubią (lub nie mogą/nie chcą) jeść tłustych ryb morskich, muszą zdać się na suplementy witaminy

D. Albo zjadać 9 kostek masła na dobę. Powiedzmy to głośno i wyraźnie: jak byśmy nie kombinowali, dieta jest znikomym źródłem witaminy D. Do jej uzupełnienia polecam po prostu tran (jest też świetnym źródłem kwasów omega-3, witaminy A i E).

Co do pozostałych suplementów, bardzo trudno o rzetelne badania potwierdzające ich skuteczność. Jest mnóstwo preparatów roślinnych, o których naprawdę niewiele wiemy. Nie mamy pojęcia, w jakie interakcje mogą wchodzić z innymi substancjami, ani jakie mogą być skutki ich długotrwałego stosowania. A co z suplementami, które mają więcej niż jeden składnik? A co z substancjami dodatkowymi (stabilizatorami, konserwantami, wypełniaczami itp.), które są do nich dodawane? Trzeba pamiętać, że choć sprzedawane są w aptekach, suplementy nie są lekami i nie muszą przechodzić żadnych procedur, które narzucają podczas wprowadzania na rynek leków. Dlatego bardzo trudno jest je kontrolować. Niewiele udało się do tej pory ustalić, co do ich skuteczności. Wiemy jedynie, że:

- suplementy zawierające w swym składzie kwasy omega-3 zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
- przyjmowanie kwasu foliowego zmniejsza ryzyko wad cewy nerwowej u płodu
- suplementacja wapnia i witaminy D u kobiet po menopauzie zmniejsza ryzyko osteoporozy

Wiadomo jeszcze, że na niektóre suplementy powinniśmy uważać bardziej, gdyż zbyt duże dawki mogą być toksyczne lub mogą zachwiać równowagę makro i mikroelementów w organizmie, a niektóre są bardziej bezpieczne, nawet w większych dawkach. Dlatego żywieniowcy podzielili substancje odżywcze na trzy grupy:

- Substancje, które nie stanowią ryzyka dla zdrowia ludzi i nie trzeba dla nich ustalać dawek maksymalnych: witaminy B<sub>1</sub> i B<sub>2</sub>, biotyna (inaczej wit. H lub B<sub>7</sub>), B<sub>12</sub>, kwas panto-

tenowy, witamina K, chrom.

- Substancje, dla których istnieje niskie ryzyko przekroczenia górnego tolerowanego poziomu spożycia (w skrócie UL – Upper Level of Intake): witaminy B<sub>6</sub>, C, D i E, amid kwasu nikotynowego, molibden, fosfor i selen, magnez oraz kwas foliowy.
- Oraz substancje, na które trzeba szczególnie uważać, gdyż istnieje dla nich potencjalne ryzyko przekroczenia UL: witamina A, β-karoten, wapń, miedź, fluor, jod, żelazo, mangan, cynk. Nadmiar witaminy A jest szczególnie niebezpieczny dla kobiet w ciąży, gdyż ma działanie toksyczne (uwaga na retinol w kosmetykach i wątróbkę!), a połączenie β-karotenu z papierosami znacząco zwiększa ryzyko raka płuc. Zbyt dużo fluoru powoduje, iż kości są zbyt mocno zmineralizowane, a co za tym idzie: zbyt kruche i łamliwe. Nadmiar jodu może podobno rozregulować tarczycę i układ hormonalny.

O suplementach można pisać w nieskończoność, ale niestety nie każdy ma czas o tym czytać. Gdybyście mieli z tego wpisu zapamiętać tylko dwa zdania, niech będą one następujące: nie można bezkarnie przyjmować żadnych minerałów, ani witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K – no dobrze... ta ostatnia jest akurat bezpieczna, dzieli się na witaminę K<sub>1</sub> – pochodzącą z zielonych warzyw; i K<sub>2</sub> – sami produkujemy ją w jelitach). A drugie zdanie do zapamiętania jest takie: zanim sięgniesz po jakąkolwiek suplementację, sprawdź, jakie są Twoje rzeczywiste potrzeby. Przyjrzyj się wnikliwie swojemu talerzowi. Spróbuj przez kilka dni zapisywać, co i w jakich ilościach jesz. Jeżeli samodzielna analiza przerasta Twoje możliwości, skonsultuj się z doradcą żywieniowym, który oceni, czy Twoje zapotrzebowanie na składniki odżywcze rzeczywiście jest zaspokajane.

AK

# Stres

## w chorobach przewlekłych

Badania epidemiologiczne wykazują, że w dzisiejszych czasach coraz więcej ludzi choruje na choroby przewlekłe. Możemy także mówić o epidemii stresu. Przewiduje się m.in., że depresja, której przyczyną jest często chroniczny stres, stanie się główną chorobą zawodową XXI wieku, odpowiedzialną za więcej opuszczonych dni pracy niż inne czynniki.

Choroby przewlekłe często są przyczyną niezdolności do samodzielnego radzenia sobie w życiu, do zarobkowania, zmuszają do szukania pomocy w otoczeniu, unieruchamiają na dłuższy czas w łóżku, prowadzą do kalectwa, a niejedno-

krotnie są przyczyną śmierci. Przewlekłe, przeciągające się zespoły bólowe wymagają także ciągłego stosowania leków przeciwbólowych, które mają wiele skutków ubocznych.

W celu zrozumienia szkodliwości stresu towarzyszącego przewlekłej chorobie, dobrze zapoznać się z podstawową wiedzą na temat stresu w ogóle. Wiedza ta uświadamia, że tylko od nas zależy, w jakim stopniu stres życia codziennego będzie wpływać na nasze samopoczucie i proces zdrowienia.

Stres jest zjawiskiem fizjologicznym, niezbędnym do roz-

woju człowieka. To dzięki stresowi działamy i zachowujemy czujność w trudnych sytuacjach, skupiamy uwagę, podejmujemy decyzje i pokonujemy przeszkody. Stres prowadzi do pełnej mobilizacji ustroju i jego gotowości do walki lub ucieczki.

Jednakże we współczesnym świecie, organizm nasz jest stale zmuszany do kolejnych mobilizacji, gdyż częstotliwość i ilość szkodliwych bodźców stale się zwiększa, zakłócając stan równowagi. Organizm jest coraz intensywniej obciążany, ma coraz mniej czasu na regenerację, a w efekcie powrót do równowagi jest coraz trudniej-

szy. Z tego powodu WHO określa stres jako chorobę stulecia.

Stresu nie da się uniknąć, ale można go kontrolować tak, aby stał się czynnikiem mobilizującym. Możemy wyróżnić dwa jego rodzaje: **stres ostry** - krótkotrwały, odczuwany jako podniecenie, trema przed egzaminem czy ważną rozmową. Nie jest chorobotwórczy, jest nieunikniony, wyostża czujność i spostrzegawczość. Jest pozytywny, pozwala przetrwać, szybko przychodzi i odchodzi, organizm łatwo powraca do równowagi. Przyspieszeniu ulega akcja serca, rozszerzają się źrenice, wzrasta dystrybucja krwi do mózgu i mięśni.

**Stres przewlekły** jest stanem długotrwałym lub o silnym natężeniu, który przynosi ból, cierpienie i dezintegrację psychiczną. Występuje w sytuacjach awersyjnych, z którymi człowiek nie potrafi lub nie może dać sobie rady, powoduje rozpacz i wycofanie się. Jest on dla organizmu bardzo destrukcyjny. Powoduje wyczerpanie, trudności w koncentracji i racjonalnym myśleniu.

Zatem jeśli u człowieka pojawi się jakaś choroba, a na nią nałożą się zjawiska związane ze stresem, to powrót do zdrowia jest bardzo utrudniony. U człowieka zdrowego natomiast przewlekły stres prowadzi do choroby. Mając podstawową wiedzę na temat stresu można dojść do wniosku, że część procesu zdrowienia zależy od sposobu postrzegania własnej choroby i sytuacji życiowej. Jeżeli mamy świadomość tego, że nic nie zależy od nas, że to los zesłał na nas ciężkie chwile, a wszystko wokół sprzyściło się przeciw nam, to nie mamy szansy na powrót do zdrowia.

Poradzenie sobie z negatywnymi myślami spowoduje z kolei tak wiele przemian biochemicznych w naszym organizmie (włącznie z aktywacją układu immunologicznego), że nie tylko poprawi nasze samopoczucie i jakość życia, ale będzie miało też bezpośredni wpływ na proces zdrowienia.

Największe wyzwanie stanowią sytuacje, które wydają się trudne i beznadziejne, do których bez

wątpienia należy choroba przewlekła, jaką jest SM. Życie po diagnozie z pewnością nie należy do łatwych, jednakże poza oczywistym wdrożeniem farmakoterapii istnieje wiele sposobów na podniesienie jego jakości. Dzięki temu chorzy mają szansę uniknąć rzutów choroby lub złagodzić ich przebieg.

Olbrzymie znaczenie ma **aktywność fizyczna**. Skutkiem zwiększonej aktywności fizycznej są zmiany adaptacyjne w układzie nerwowym w postaci wzrostu koordynacji ruchowej, zwiększenia zdolności uczenia się i zapamiętywania oraz zwiększenia koncentracji uwagi. Wyraźnie redukuje się także poziom lęku. Wszystko to przeciwdziała stanom depresyjnym.

Intensywność ćwiczeń powinna być uwarunkowana indywidualnie, odpowiednia do stopnia zaawansowania choroby. Dobroczynne skutki przynosi **masaż**, zwiększając przepływ krwi przez mięśnie, przyspieszając usuwanie substancji wytwarzanych wskutek pracy, a przyjemność płynąca z dotyku zmniejsza napięcie psychiczne. W sytuacjach stresowych odprężenie przynosi zwłaszcza masaż ramion, szyi oraz pleców. Zabiegi masażu łagodzą napięcia i stres, redukują stany nerwicowe, a także różnego rodzaju bóle.

**Stres i odżywianie stanowią nierozdzielną całość**. W diecie antystresowej najważniejsze jest zbilansowanie produktów i dostarczenie składników wpływających korzystnie na pracę układu nerwowego, w tym magnezu, witamin z grupy B, cynku. Magnez możemy znaleźć w kakao i gorzkiej czekoladzie, szpinaku i bananach, rybach (takich jak dorsz), orzechach. Witamina B6 jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Znajdziemy ją w jajach, wątrobie, warzywach strączkowych i zielonych, chudym serze, migdałach. Do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego konieczne są także nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym kwasy Omega 3, zawarte w tłustych rybach i olejach roślinnych.

Innym ważnym elementem diety

antystresowej są warzywa i owoce oraz produkty z pełnego ziarna (pieczywo, makarony). Do gotowania należy używać ziół o działaniu uspokajającym i odprężającym, czyli bazylii, rozmarynu, melisy, tymianku i majeranku. Kawę i herbatę warto zastąpić naparami z ziół oraz niegazowaną wodą mineralną.

Najważniejsze jednak w diecie antystresowej jest unikanie alkoholu, który przez wielu traktowany jest jako świetny środek na poprawę nastroju. Alkohol spożywany w trakcie trwania stresu, szczególnie przewlekłego, jedynie zaostrza stres i pogłębia stany depresyjne. W przebiegu SM dochodzi do degradacji struktur nerwowych, zatem oczywistą wydaje się konieczność wyeliminowania substancji uszkadzających komórki nerwowe.

Najprostszym i jednocześnie najbardziej naturalnym sposobem wpływania na własny umysł i emocje jest kontrolowanie oddechu. Właściwy oddech oddziałuje pozytywnie na układ odpornościowy i na układ mięśniowy, redukując napięcie mięśni. Zwiększa wydolność układu krążenia i układu nerwowego, pozytywnie wpływając na myślenie i stan emocjonalny.

Wzburzenie czy niepokój prowadzą do nerwowego, przyspieszonego oddychania, gdy zaś jesteśmy spokojni i opanowani, oddychamy równo, spokojnie i lekko. Kiedy człowiek odczuwa złość, gniew, lęk, powinien oddychać głęboko i rytmicznie, gdyż oddech utrzymuje na stałym poziomie nasze emocje. Stan silnego wzburzenia można całkowicie zlikwidować i zmienić w stan równowagi i uspokojenia za pomocą powolnego i równomiernego oddechu.

W pewnych sytuacjach warto także rozważyć wizytę specjalisty - psychologa lub psychiatry. Ten ostatni może zdecydować o konieczności wprowadzenia leczenia farmakologicznego w przypadku, gdyby sama psychoterapia okazała się niewystarczającym rozwiązaniem.

H.K.



# Patrząc inaczej w przyszłość

**Martin Seligman jest amerykańskim profesorem psychologii, autorytetem w dziedzinie motywacji i stylu wyjaśniania wydarzeń. Kojarzony jest z koncepcją „wyuczonej bezradności”, która wyjaśnia mechanizm powstawania bezradności i rezygnacji, który leży u podstaw pesymizmu.**

Jaka jest różnica między optymistą a pesymistą? Pesymista w sytuacji negatywnych wydarzeń będzie myślał, że złe wydarzenia będą trwały długo, wpłyną istotnie na różne dziedziny życia i jeszcze pesymista będzie się obwiniał. Osoba która określa się mianem optymisty, będzie na te same wydarzenia patrzyła zupełnie inaczej. Potraktuje złe wydarzenia jako określone w czasie i zawężone do konkretnej sytuacji. Optymista nie będzie siebie obwiniał za złe wydarzenia tylko przypisze nieszczęśliwe zajście czynnikom zewnętrznym. Porażka wcale go nie zniechęca wręcz przeciwnie, potraktuje ją jako wyzwanie lub chwilową przeszkodę, na którą znajdą sposób na jej ominięcie. **To w jaki sposób ktoś myśli, ma istotny wpływ na jego samopoczucie.** Badania pokazują, że pesymiści łatwiej się poddają i wpadają w depresję. Natomiast optymiści częściej odnoszą sukcesy, mogą mieć lepsze zdrowie, łatwiej im znaleźć pracę. Ciekawe jest to że nie każdy pesymista wie, że jest pesymistą. Pesymizm może być mylony z cechą charakteru. U podstaw pesymizmu leży bezradność. Bezradność jest stanem, w którym nic z tego, co się robi, nie ma wpływu na to,

co się przydarza. Życie zaczyna się od zupełnej bezradności - tak mówimy o okresie niemowlęctwa. Na wiele rzeczy nie mamy wpływu. Każdy ma swój styl wyjaśniania, który nie ogranicza się tylko do słów. Można powiedzieć, że jest to zbiór myśli, nawyków, odczuć wykształcony w okresie dzieciństwa i kształtowany przez wiele lat. Ten swój styl występuje w kontekście tego, co sam myślisz o sobie i o swoim miejscu w świecie oraz czy uważasz się za człowieka wartościowego czy beznadziejnego.



Twój styl wyjaśniania będzie decydował czy jesteś optymistą czy pesymistą.

Kiedy o porażkach będziesz myśleć „zawsze” czy „nigdy” świadczy to o pesymistycznym spojrzeniu, natomiast myślenie w kategoriach „czasami” czy „ostatnio” bardziej należy do optymistycznego stylu wyjaśniania sytuacji. Trudne sytuacje mogą wywoływać stan bezradności, jednak kiedy mijają część osób przechodzi do porządku dziennego, a część jeszcze długo będzie rozdrapywać przeszłą sytuację. Dla osób, u których jeszcze długo po niepowodzeniu stan bezradności się utrzymuje istnieje ryzyko, że przy większych porażkach czy trudnościach będą miały problem z poradzeniem sobie lub mogą w ogóle nie dość do siebie.



Bycie pesymistą może sprzyjać także depresji, która jest poważniejsza w skutkach. Objawy charakterystyczne dla depresji:

- obniżony nastrój,
- utrata zainteresowania zwykłymi czynnościami,
- spadek łaknienia,
- zaburzenia snu,
- utrata energii, zmęczenie,
- poczucie bezwartościowości i winy,
- problemy z pamięcią i koncentracją,
- pojawiające się myśli rezygnacyjne.

To jak myślisz o swoich problemach może pogłębić lub osłabić depresję. Niepowodzenie lub porażka może wywołać bezradność, a to czy to będzie stan przejściowy czy też nie, zależy jest od twojego stylu wyjaśniania. Twój pesymistyczny styl wyjaśniania może popchnąć cię w otchłań depresji.

**Teoria sukcesu, która opiera się na podejściu stylu wyjaśniania, zakłada że muszą być spełnione 3 czynniki**

- uzdolnienia,
- motywacja,
- optymizm.

Połączenie tych trzech czynników determinuje sukces zatem w tym

przypadku sam optymizm nie wystarczy.

Bywają jednak sytuacje kiedy optymizm nie jest wskazany i trzeba realnie spojrzeć na sytuację lub wziąć odpowiedzialność za nią. Wówczas spojrzenie pesymisty może być tu bardziej na miejscu, gdyż może wesprzeć realizm. Niekiedy trzeba po prostu skierować się w inną stronę zamiast optymistycznie czekać, aż kłopot przemienie. Natomiast wadą pesymizmu będzie:

- obniżony nastrój który może prowadzić do depresji,
- bierność w sytuacji niepowodzeń,
- wpływa na emocje wywołując dyskomfort, osoba będzie czuć smutek, zmartwienia, irytację, po prostu jest przybita,
- pesymizm działa na zasadzie jak samospełniająca się przepowiednia. Pesymiści nie potrafią stawiać czoła wytrwale w obliczu niepowodzeń, dlatego narażeni są częściej na porażkę,
- wpływa niekorzystnie na zdrowie,
- pesymiści mogą mieć trudności w znalezieniu pracy lub w staraniach o wyższe stanowisko,
- jeśli potwierdzi się, że pesymista miał rację myśląc negatywnie, to

czuje się jeszcze gorzej, ponieważ będzie traktował to niepowodzenie jako katastrofę czy klęskę.

**Optymizm jest dla nas zdecydowanie korzystny**, ale także jest przyjemniejszy w odczuwaniu niż pesymizm. Ważne aby nie zatracić obiektywizmu i racjonalności, która niekiedy może zacierać się, jeśli na optymizm nałożymy różowe okulary. Warto się dystansować od sytuacji i być elastycznym nawet jeśli znajdziemy się w trudnym położeniu, ponieważ pesymistyczny styl wyjaśniania może nas dodatkowo obciążyć.

Pamiętajmy, że optymizm to nie jest panaceum na wszelkie zło, on też musi mieć swoje granice. Także pesymizm może dawać różne możliwości jak rzeczowy ogląd sytuacji, który może być rozwojowy i korzystny dla człowieka, ważne aby nie zabierał życia całego kolorytu.

„Nadzieja to ta rzecz z piórami, która siedzi w duszy i śpiewa pieśń bez słów i nigdy nie przestaje, nigdy” E. Dickinson.

**Dorota Kamińska  
na podstawie Optymizmu  
można się nauczyć  
M. Seligman**

Anna Drajewicz



# Dywagacje na temat szczęścia

Szczęście to pojęcie względne. Można spojrzeć na to zagadnienie od strony - na przykład, finansów. Przypisywanie mu wartości pieniężnej zajmowało wielu badaczy. I tak, z przeprowadzonych ankiet wynika, że w kategoriach poczucia szczęścia - regularny seks ma taką samą wartość, jak podwyżka rocznej pensji o 50 tysięcy dolarów. Ale znowu podobny wzrost płacy nie wzbudziłby równie wielkiej radości, gdyby dostali ją wszyscy inni pracownicy.

Prawdą jest także, że **to co uszczęśliwiało nas kiedyś, nie musi uszczęśliwiać obecnie**. Świeżo upieczona mama - jeszcze przed ciążą, oddałaby wszystko za bukiet róż, przyniesiony przez męża; teraz oddałaby wszystko za dziesięciominutową drzemkę. Matematyczna formuła na szczęście to REALIA dzielone przez OCZEKIWANIA. Zgodnie z owym ilorazem, szczęście można zwielokrotnić na dwa sposoby: poprzez poprawę aktualnego bytu, lub poprzez obniżenie oczekiwań.

Rodzi się pytanie - jeżeli ktoś niczego nie oczekuje od życia (czyli dzielenie przez zero) i ze stoickim spokojem przyjmuje wszystko, co ze sobą niesie - czy **doświadcza szczęścia**? A jaki ma wpływ rutyna, na poczucie szczę-

ścia? Odkryto interesującą zależność: wartość dobrostanu zwiększała się lub zmniejszała w zależności od osobniczej odporności na zmiany. Średnio - na każdą osobę, która najchętniej porusza się utartymi koleinami - przypada jedna, która uważa powtarzalność zdarzeń za poważne ograniczenie. Wówczas iloraz poczucia komfortu przybierał wartość ujemną i rutynowe działania mają negatywny wpływ na poczucie szczęścia.

Jeżeli jednak podzielimy oczekiwaniami przez rzeczywistość w wyniku wcale nie otrzymamy emocji odwrotnej do szczęścia. Ten iloraz będzie miarą nadziei. Logiczne? Zakładając, że rzeczywistość jest wartością stałą, oczekiwania muszą być od niej większe, by wytworzyło się poczucie optymizmu. Pesymista to osoba, której oczekiwania mają niższą wartość od rzeczywistości.

W życiu każdego człowieka wynik takiego ilorazu może się zbliżyć do zera, ale nigdy tego zera nie osiąga, ponieważ ludzie tak naprawdę nigdy całkowicie nie porzucają nadziei; ona ZAWSZE powraca przy najmniejszej zachęce losu. **Ktoś, kto odczuwa szczęście, nie żywi wielkiej nadziei na zmiany, bo nie odczuwa ich potrzeby**. Choć, z drugiej strony, optymistyczne nastawienie bierze

się właśnie z wiary, że to, co najlepsze, dopiero nastąpi.

Czy ludzie szczęśliwi odczuwają potrzebę karmienia się nadzieją? A nieszczęśliwi? Czy mogą się wyrzec całkowicie nadziei na lepsze jutro? Popatrzmy na szczęście jeszcze raz od strony materialnej; jakie zmienne o nim decydują? Większość twierdzi, że pieniądze jednak mogą dać szczęście, ale jaka konkretnie suma wchodzi w grę? Czy dochód ma bezpośredni czy pośredni wpływ na poczucie dobrostanu? Czy szczęśliwi ludzie są lepiej wynagradzani, ponieważ odnoszą większe sukcesy w pracy, czy dostają więcej pieniędzy tylko za samo emanowanie pozytywną energią?

Pocieszające jest, że coraz więcej osób nie definiuje swojego poziomu szczęśliwości przez przyzmat dochodów. **Udany związek małżeński, satysfakcjonujący seks czy pasjonująca praca, są u nich zdecydowanie wyżej notowane**. Ludzie chodzący do kościoła generalnie czują się szczęśliwsi od tych, którzy nie oddają się żadnym praktykom religijnym. Zastanawiający są mieszkańcy półwyspu skandynawskiego; plasują się od lat bardzo wysoko na skali szczęścia, a jednocześnie nale-

żą do nacji o najwyższym odsetku samobójców. Dlaczego? Czy wsząd otaczający dobrobyt (wszak to jedno z najbogatszych państw) też może znudzić bądź dołować?

I jeszcze jedna ciekawostka - **zawarcie związku małżeńskiego zwiększa poczucie szczęścia, tak jak podwyżka pensji o 100 tysięcy dolarów rocznie**. Zwiększenie dochodów podnosi poziom poczucia szczęścia, ale jest to wzrost charakteryzujący się malejącą progresją. Na przykład - osoba zarabiająca 50.000 dolarów jest znacznie szczęśliwsza od zarabiającej 25.000 dolarów; ale już podwyżka z 50.000 do 100.000 dolarów nie zwiększa w znaczący sposób poczucia szczęścia.

Wyższy poziom dobrostanu cechuje kobiety, ludzi żyjących w związkach małżeńskich, osoby z wysokim poziomem wykształcenia oraz te, które nie doświadczyły rozvodu rodziców. Jednak u kobiet ostatnimi czasy maleje; prawdopodobnie dlatego, że muszą coraz ostrzej konkurować na rynku pracy. Kończąc te rozważania; **na poczucie szczęścia nie składa się jedynie suma suchych faktów, ale również i to, w jaki sposób zdecydowaliśmy się te fakty zapamiętać**. I jeszcze jedno spostrzeżenie; ludzie czują się najszczęśliwsi w okresie wczesnego dzieciństwa i późnej starości. Ostro spadek nadchodzi mniej więcej w okolicach czterdziestki. Czy to wynik porównań z tymi, którym się „udało”? A jakie są twoje przemyślenia?

## A teraz o mocy krzemu

To element budulcowy kości. Wzmacnia je i uelastycznia, a także sprawia, że ich struktura staje się gęstsza. Skutecznie wspomaga walkę z chorobami kości i sta-

wów, uwaga - z osteoporozą. Stosowanie krzemu zaleca się po przebytych urazach i operacjach. Ponadto pierwiastek ten dba bardzo o skórę, włosy i paznokcie. Bierze udział w syntezie kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, które odpowiadają, między innymi, za utrzymanie elastyczności skóry, i jej odbudowę.

**Pomaga w walce z chorobami skóry, jest skuteczny szczególnie w przypadku trądziku popolitego**. Substancje, w którego skład wchodzi, zapobiegają wypadaniu włosów

poprzez wzmocnienie ich cebulek. Krzem zwiększa też elastyczność naczyń krwionośnych, a przy okazji ich przepuszczalność i szczelność, zmniejszając tym samym ryzyko pojawienia się choroby miażdżycowej. Świetnie działa jako detoks. Ma możliwość wiązania metali ciężkich w większe kompleksy, co ogranicza ich negatywny wpływ na organizm. Wspomaga też pracę nerek, przyspieszając filtrowanie krwi ze szkodliwych substancji, leczenie stanów zapalnych, astmy, oraz buduje odporność naszego organizmu.

**Najczęstszym i najszybciej zauważalnym objawem niedoboru krzemu jest przesuszona skóra**. Do tego dochodzi osłabienie włosów, ich wypadanie, a także łamliwe i słabe paznokcie. Mniej dostrzegalnym objawem - naczynia krwionośne stają się kruche i podatne na pęknięcie w najcieńszych miejscach, najczęściej w naczyniach włosowatych. To przyczyna powstawania zaczerwieni i „pajaczków”. Rany i stłuczenia mogą goić się dłużej niż zazwyczaj.



**Głównym powodem niewystarczającej ilości krzemu w organizmie jest nieprawidłowa dieta**. I chodzi nie tylko o spożywanie zbyt małej ilości produktów zawierających krzem, ale też o produkty zakazane, które „wypłukują” krzem z organizmu. To na przykład mąka pszenna czy biały cukier. Twój styl życia też może obniżyć jego poziom; brak odpowiedniej higieny snu, ciągłe zmęczenie, lub ciężki wysiłek fizyczny. Jednocześnie wiedzcie, że krzem niezmiernie trudno przedawkować, bowiem jego nadmiar wydalanany jest z moczem.

A gdzie go znajdziecie? Oprócz skrzypu polnego - który zawiera aż 60% - znajdziesz go w kozieradce, pokrzywie, rybach i owocach morza, ziarnach zbóż, mące z pełnego przemiału, otrębach, czosnku i szczypiorku, oraz skórkach owoców. Jeżeli masz odpowiedni poziom krzemu, blaszki miażdżycowe nie będą się odkładać, również złogi z aluminium w mniejszym stopniu odłożą się w mózgu.

**SM Express** Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórski, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gaska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miasek, 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



### Miłość zawsze wygrywa

To już trzecie spotkanie i jak zapowiadają autorzy ostatnie, z Matylda i Kosmą. Ich związek zaczął

się niewinnie. Od pozostawionego w kawiarni listu. Lata minęły. Teraz mają już córki, mieszkają na Mazurach i zajmują się rozkręcaniem nowego interesu.

Matylda postanawia wyruszyć w kilkutygodniową, samotną podróż do Włoch i zostawia Kosmę samego z dziećmi. Ten musi podjąć roli ojca, matki i poradzić sobie z codziennymi różnymi przeżyciami z kilkuletnimi córkami. Dodajmy od razu, że świetnie daje sobie radę.

Pewnego dnia postanawia wynająć dla dziewczynek nauczycielkę tańca. Zostaje nią Iza. Kobieta szybko łapie dobry kontakt z dziewczynkami.

Wszystko jednak się komplikuje,

gdy u Izy zostaje zdiagnozowane stwardnienie rozsiane. Kobieta postanawia całkowicie zmienić swoje życie, planuje nawet przeprowadzkę za granicę. Po to, by mieć lepsze warunki leczenia... Ale trudno jej zostawić wspomnienia i przeżycia, związane także z Kosmą.

Nie możemy zdradzić zakończenia i podjętych przez bohaterów decyzji, ale wielu czytelników będzie mocno zaskoczonych finałem...

Piękna opowieść o miłości, stracie i o tym, że gdy coś się kończy, to jednocześnie coś się nowego zaczyna...

„Zostań ze mną” Lidia Liszewska, Robert Kornacki, Czwartą stroną

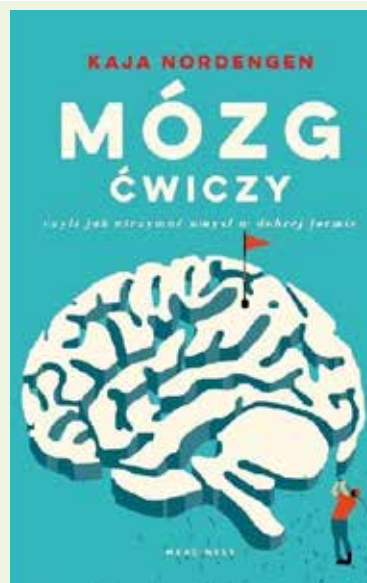
### Trening przede wszystkim

Chyba wszyscy wiemy, że z wiekiem, w skutek choroby neurologicznej nasz mózg może być osłabiony i nie reagować tak jak wcześniej. Nie ma jednak co załamywać rąk. Książka Kai Nordengen „Mózg ćwiczy” to idealny przewodnik po świecie naszego umysłu. Autorka jest norweskim neurologiem. Jej pasją jest mózg, Na studiach prowadziła badania nad komunikacją między komórkami nerwowymi w głowie. Teraz dostajemy efekty jej pracy.

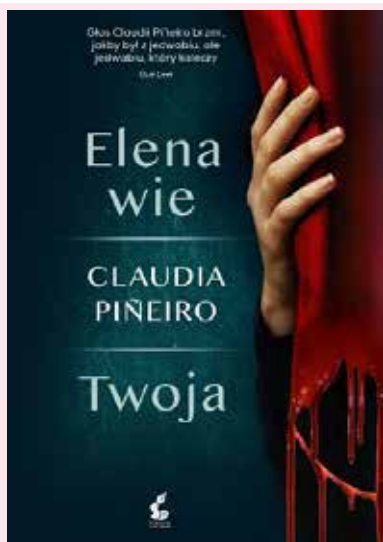
Książka przybliżyła nam, że mózg jak każda część naszego ciała należy ćwiczyć. I nie trzeba od razu robić jakiś niesamowitych rzeczy i bić rekordy. Wystarczy np: zmienić rękę w czasie mycia zębów, lub wysiąść przystanek wcze-

śniej z autobusu. Można też zmienić trasę spaceru. To dla mózgu będzie już stymulacja. Można też zacząć uczyć się języka obcego lub przypominać sobie słowa, których już nie pamiętamy i spróbować nauczyć się ich na pamięć.

Znajdziemy też w książce miesięczny program treningowy dla mózgu. W nim nie tylko zadania, ale również praktyczne wskazówki dotyczące technik ćwiczeń. Bo gdy uczymy się nowych rzeczy, przelamujemy nawyki, odbiegamy od codziennej rutyny lub stawiamy przed sobą nawet drobne wyzwania, w naszym mózgu tworzą się nowe połączenia między komórkami. To dzięki nim mamy lepszą pamięć, chronimy się przed demencją... i jesteśmy mądrzejsi! „Mózg ćwiczy, czyli jak utrzy-



mać umysł w dobrej formie”, Kaja Nordengen, Marginesy



### Historie z życia

Książka Claudii Pineiro to dwa opowiadania: „Elena wie” i „Twoja”. Od razu należy uprzedzić czytelnika, że lepiej zacząć od dru-

giego. „Twoja” to historia Ines Pereyro, jej męża i pewnej zdrady. Nieoczekiwanie idealny obraz rodzinny zostaje lekko zaburzony. Ines przypadkowo znajduje kartkę z narysowanym szminką sercem i podpisem „Twoja”.

Najpierw pod wpływem impulsu chce urządzić awanturę z rzucaniem zastawą domową. W końcu to jest dowód zdrady męża. Ale tylko przez chwilę... Po zastanowieniu postanawia jednak poczekać i uratować małżeństwo, by życie rodzinne nie ucierpiało za bardzo. Jednak pewnego dnia wszystko się komplikuje. A do tego dochodzą jeszcze problemy z nastoletnią córką.

Pierwsze opowiadanie to „Elena wie”. Główna bohaterka ma sześćdziesiąt trzy lata, jest poważnie chora. Jej córka, Rita, popełnia

pewnego dnia samobójstwo. Tak przynajmniej twierdzi policja. Elena uważa, że została zamordowana. Przygotowała nawet listę potencjalnych podejrzanych. By prowadzić prywatne śledztwo potrzebuje jednak pomocy.

Wyrusza w poszukiwaniu starej znajomej - Isabel, której wraz z córką pomogły dwadzieścia lat wcześniej. Przez całą drogę poznajemy historię życia i choroby Eleny. Podróż trwa jeden dzień, a my dobrze poznajemy Elenę i jej córkę, oraz relacje jakie je łączyły. Nie zawsze były idealne.

Gdy w końcu dochodzi do spotkania Eleny z Isabel, kobiety długo ze sobą rozmawiają. O życiu, chorobie, odpowiedzialności. W jej trakcie zostaje też wyjaśniona tajemnica śmierci córki...

„Elena wie/Twoja” Claudia Pineiro, Sonia Draga