

Nr 76 Rok VII październik 2019

ISSN 2299-9647

SM Express



Gala Sympozjoni Serc str. 6-9

W numerze:

Gdzie pacjent jest człowiekiem... - str. 4-5

Porwani tańcem i śpiewem - str. 10-11

Wyniki konkursu foto „Widzialność” str. 12-15

Mapa SM, czyli gdzie się leczyć? - str. 16-17

Jeszcze o szczęściu - str. 22-23

Droży Państwo

Gdy kończy się okres wytężonej pracy człowiek marzy o tym, aby przez jakiś czas odciąć się od wszystkich działań i pogрузić się w błogim nieróbstwie. Niestety zawsze wtedy okazuje się, że pojawiają się kolejne wyzwania... i kolejne...

Tak funkcjonuje nasz świat, że nie daje nam zbyt wiele czasu na wytchnienie, natomiast wymaga wciąż najwyższego zaangażowania. Dlatego gdy podsumowaliśmy SyMfonię serc na Zamku Królewskim mogliśmy mieć nadzieję, że tempo naszych działań będzie mogło trochę zwolnić... Ale gdzie tam...

Podsumowaliśmy Symfonię, a już musimy myśleć o następnych posunięciach. Właśnie odbyły się wybory do parlamentu, zatem znów będziemy musieli myśleć o powołaniu nowego Parlamentarnego Zespołu ds. SM. Być może będzie to ten sam skład osobowy, ale i tak trzeba go będzie powołać od początku. W chwili gdy piszę te słowa, ostateczne wyniki wyborów nie są znane, zatem może być tak, że skład zespołu niewiele się zmieni.

Byłoby to dobre, ponieważ moglibyśmy kontynuować prace, a nie rozpoczynać je na nowo. Wiele procesów, w które zaangażowany jest PTSR, mogłyby być kontynuowane i dałoby o wiele szybsze wyniki. Gdy pomyślę o tym, jak wiele zachodu potrzeba, aby taki zespół stworzyć, aż lęk mnie ogarnia przed startem czasu. Wie o tym doskonale Helena Kładko, osoba, która „wydrepotała” Parlamentarny zespół ds. SM i

potem była ogromnie zaangażowana w powstanie każdego następnego. Musimy podtrzymać działanie Zespołu, ponieważ bez niego jesteśmy po prostu słabsi. I zrobimy to. Ale też musimy działać na innych płaszczyznach. Pojawia się ogromna szansa na refundacje leków w postaciach postępujących, tych, w których do tej pory leczenia nie było. Jeszcze w tym roku mamy nadzieję zorganizować kilka spotkań w kraju, podczas których będziemy przybliżać informacje o tych postaciach choroby.

Jedno co mnie cieszy to fakt, że jest szansa na kontynuację władzy w podobnym do obecnego składzie, a to daje dużą nadzieję, że nie trzeba będzie rozpoczynać wszystkich procedur od początku. Jest więc szansa, że na przykład o rehabilitacji, czy kwestii refundacji pieluchomajtek nie będziemy musieli zaczynać zupełnie od nowa. Obym się nie mylił.

Człowiek Wielkiego Serca



W tym roku podczas gali Symfonii Serc tytuł „Człowiek Wielkiego Serca”, dla opiekuna osób chorych na SM otrzymał pan Antoni Kładko, który od wielu już lat opiekuje się chorą żoną Heleną i córką Moniką.

W roku 2018 Rada Główna PTSR postanowiła zapoczątkować tradycję nadawania tytułu „Człowieka

Wielkiego Serca”. Pomysłodawcą tej nagrody jest Mirosław Wilk, członek Rady Głównej.

Tytuł ten jest przeznaczony corocznie dla opiekuna osoby chorej na SM, który wyróżnił się troską i opiekuńczością mogącymi stanowić wzór do naśladowania.

Pan Antoni od wielu lat jest takim wzorem i cieszymy się, że tytułem został uhonorowany już podczas drugiej edycji. Zawodowo - specjalista budownictwa wodnego. Pod jego kierownictwem powstało wiele obiektów w Polsce, Iraku i ZSRR. Kontynuował swoją pracę na budowach mieszkań w Niemczech, Polsce i Rosji. A prywatnie? Mąż i ojciec dwóch najbliższych mu osób chorujących między innymi na stwardnienie rozsiane. Dzięki jego troskliwej opiece, ogromnemu oddaniu i miłości obydwie - pomimo postępującej choroby, która trwa już ponad 26 lat - zachowały pogodę ducha. Starają się także pomagać innym osobom chorym pokonywać uciążliwości związane z postępującą chorobą. Żona Helena, od wielu lat aktywnie uczestniczy w pracach Zarządu PTSR tylko dzięki mężowi, który zawsze jest gotowy do konkretnej pomocy i np. przywozi ją na posiedzenia Zarządu PTSR. Dzisiaj Antoni jest już na emeryturze i mógł się aktywnie włączyć w działania Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego w Radomiu na rzecz osób chorych na SM. Jest niedoścignionym wzorem do naśladowania zarówno w życiu prywatnym jak i na polu pomocy innym. Gratulujemy serdecznie!

Dotacja dla PTSR Oddział w Koninie

Dnia 17.09.2019 r. członek zarządu województwa wielkopolskiego **Marzena Wodzińska** spotkała się w Konińskim Domu Kultury z przedstawicielami organizacji pozarządowych, gdzie nastąpiło uroczyste podpisanie umów na przekazanie środków z Państwowego Funduszu Osób Niepełnosprawnych. Środki te są w dyspozycji Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu.

Wśród organizacji z konińskiego subregionu znalazło się: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Koninie. Dotację **100.000,00 złotych na zadanie z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych** pozyskano na projekt „Równe szanse”. Komisja oceniająca oferty największy nacisk kładła na projekty zakładające wyrównywanie szans i możliwości mieszkańców Wielkopolski i różnic między subregionami województwa.



EC



Jest takie miejsce, gdzie pacjent jest przede wszystkim człowiekiem...

Jest takie miejsce, gdzie chorzy na stwardnienie rozsiane (a także inne choroby neurologiczne) znajdują pomoc i wsparcie zespołu współpracujących ze sobą specjalistów, dla których pacjent jest przede wszystkim człowiekiem.

Doktor Hanka Hertmanowska była niekwestionowanym autorytetem w środowisku lekarskim oraz wśród chorych na SM. W ich środowisku działała z pasją i zaangażowaniem - była współzałożycielką Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Poznaniu oraz członkiem Doradczej Komisji Medycznej Rady Głównej PTSR w Warszawie. Właśnie z Jej inicjatywy powstała pierwsza w Poznaniu i pierwsza w Polsce poradnia SM.

Przez 28 lat pełniła funkcję ordynatora w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Poznaniu. Kładła nacisk na pracę w zespole interdyscyplinarnym: lekarz-pielęgniarka-rehabilitant-psycholog-dietetyk. Podkreślała rolę pielęgniarki, jako ogniwa łączącego chorego i lekarza. Propagowała nowe metody leczenia i rehabilitacji. Podkreślała rolę reha-

ny potrzebuje pobudzenia komórek mózgowych kolorem, dźwiękiem, zapachem, a nawet smakiem. Ważne było dla Niej, aby okazywać chorym zainteresowanie również poza szpitalem. Często dzwoniła do pacjentów, pozostając z nimi w ciągłym kontakcie, co pozwalało im wierzyć, że nie są zostawieni sami sobie. Sama ciągle poszukiwała nowych rozwiązań dla chorych. Miała ambicję, by zapewnić pacjentom jak najlepsze leczenie, nieodbiegające od tego za granicą, dlatego od 1985 roku wraz zespołem rozpoczęła program kompleksowej, monitorowanej opieki osób chorych na stwardnienie rozsiane.

Za zgodą Dyrekcji, w szpitalu prowadziła badania kliniczne, dzięki którym mogła zaproponować chorym, dla których standardowo stosowane metody leczenia zostały wyczerpane lub były nieskuteczne, możliwość wypróbowania nowoczesnych, często nowatorskich leków. Tę misję kontynuowała w prywatnym gabinecie, aż w 2011 roku otworzyła Neurologiczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia SM Ośrodek Badań Klinicznych w Plewiskach.

Dziś syn Pani Doktor, wraz zespołem pracowników i lekarzy wyznających te same wartości, prowadzi dalej dzieło Jej życia, zgodnie z zasadami, których uczyła, z wymaganiami, które stawiała. I realizując Jej plany (a miała ich mnóstwo), rozszerza zakres badań klinicznych. Na razie o psychiatrię, w przyszłości być może także o inne dziedziny medycyny.

W **Ośrodku Badań Klinicznych** prowadzone są obecnie badania nad kilkoma lekami w stwardnieniu rozsianym, w chorobie Alzheimera, w depresji, trwają przygotowania do badań leków w chorobie Parkinsona. Cały czas prowadzone są rozmowy ze sponsorami badań, w celu zapewnienia pa-

bilitacji w leczeniu i wobec braku takiej placówki - otworzyła w Michorzewie Ośrodek Rehabilitacyjny dla osób z SM oraz będących po udarze. Początkowo turnusy trwały około tygodnia i obejmowały nowatorskie wtedy metody rehabilitacji - hipnozę, muzykoterapię, ćwiczenia rehabilitacyjne i zajęcia z psychologiem.

Uważała, że chorzy muszą przebywać w inspirującym otoczeniu, mówiła, że pacjent neurologicz-

Jadąc z Wrocławia do Poznania przejeżdżamy przez gminę Komorniki, w której znajduje się wieś Plewiska, w zasadzie będąca „sypialnią” dla wielu pracujących w stolicy Wielkopolski. Właśnie tam u zbiegu ulic Fabianowskiej i Czarnej Drogi (tak, tak, to nazwa ulicy) mieści się - otwarty w 2011 roku przez dr n.med. Hankę Hertmanowską - Neurologiczny NZOZ Centrum Leczenia SM Ośrodek Badań Klinicznych.



centom różnorodnych możliwości leczenia.

W **Poradni Neurologicznej** przyjmują znakomici neurologi, kompleksowo zajmując się osobami chorującymi neurologicznie.

Ich pracę, tak jak widziała to dr Hertmanowska, wspierają inni specjaliści.

Neuropsycholog prowadzi diagnostykę i terapię neuropsychologiczną znacząco przydatną w neurologicznym postępowaniu diagnostycznym.

Jego praca terapeutyczna wykorzystywana jest również przez psychiatrów skupiających się na

pomocy osobom cierpiącym na depresję, bardzo często towarzyszącą chorobom neurodegeneracyjnym.

Z kolei dietetyk podpowiada jak przy pomocy właściwego odżywiania wspomóc organizm w walce z chorobą.



NEUROLOGICZNY NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM LECZENIA STWARDNIENIA ROZSIANEGO OŚRODEK BADAŃ KLINICZNYCH im. dr n. med. Hanksi Hertmanowskiej



- ▣ badania kliniczne w zakresie chorób neurologicznych i psychicznych
- ▣ kompleksowe, monitorowane leczenie stwardnienia rozsianego
- ▣ kompleksowe monitorowane leczenie choroby Alzheimera
- ▣ kompleksowe konsultacje neuropsychologiczne
- ▣ konsultacje neurologiczne - trudne diagnostycznie zaburzenia i objawy neurologiczne: diagnostyka różnicowa, opracowanie programu leczenia, monitorowanie przebiegu choroby
- ▣ borelioza i zakażenia odkleszczowe w chorobach neurologicznych
- ▣ diagnostyka i leczenie
- ▣ konsultacje psychiatryczne - diagnostyka, leczenie, porady
- ▣ konsultacje dietetyczne - diagnostyka, opracowanie planu żywienia

Zapraszamy:

62- 064 Plewiska, ul. Fabianowska 40

Rejestracja telefoniczna (poniedziałek-piątek w godz. 10:00 - 16:00):

61-863 00 68 lub 506 444 900

e-mail: neurologiczny.nzoz@gmail.com www.hertmanowska.pl



Gala SyMfoni Serc

6 października na Zamku Królewskim w Warszawie, w eleganckiej Sali Balowej odbyła się uroczysta gala zakończenia kampanii informacyjnej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego „SyMfonia Serc” 2019. Tradycja

tej uroczystości jest wręczenie honorowych odznaczeń „Ambasador SM” oraz podziękowań „Serca Serc”, dla osób i firm, które działają na rzecz chorych na SM. Uroczystość rozpoczęła od powitania zaproszonych gości prowa-

dząca galę aktorka Beata Olga Kowalska, znana szerszej publiczności z serialu „Ranczo”, telewizyjnego show „Twoja twarz brzmi znajomo”, czy musicalu „Mamma Mia”. Wśród powitanych gości byli zarówno lekarze, politycy



czy przedstawiciele firm i instytucji, jak również osoby chore, ich rodziny i przyjaciele. Podczas oficjalnego otwarcia Tomasz Połec, przewodniczący Rady Głównej Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, mówił o działaniach, które udało się zrealizować w tegorocznej kampanii: *-To już XII edycja Kampanii informacyjnej „SyMfonia Serc”. Z roku na rok udaje nam się w coraz większym stopniu zainteresować osoby fizyczne oraz firmy i instytucje sytuacją chorych w Polsce. Skutkiem tego rośnie zarówno świadomość społeczeństwa w temacie SM, jak i zwiększa się niesiona pomoc naszym chorym. W roku bieżącym kampania prowadzona była pod hasłem „Niewidzialne objawy SM” i dotarła do kilkumilionowej liczby słuchaczy radiowych i tele-*

wizyjnych, pojawiła się w wielotyśięcznych nakładach różnych tytułów, w których ukazały się artykuły o SM, to również wielotysięczna rzesza odbiorców materiałów informacyjnych i osób bezpośrednio uczestniczących w naszych akcjach. Zamykamy naszą kampanię z poczuciem, że udało się wiele zrobić dla chorych na SM ale mamy też świadomość ogromu pracy jeszcze do wykonania. Tytuł „Człowiek Wielkiego Serca”, dla opiekuna osób chorych na SM otrzymał w tym roku pan Antoni Kładko, który od wielu już lat opiekuje się chorą żoną i córką. Odznaczeniem PTSR „Ambasador SM” zostali uhonorowani: *- Sławomir Anklewicz, Dyrektor Medycznego Studium Zawodowego w Białej Podlaskiej, działacz społeczny i pedagog.*





- Dr n.med. Robert Bonek, specjalista z zakresu chorób autoimmunologicznych i demielinizacyjnych układu nerwowego ze szczególnym uwzględnieniem stwardnienia rozsianego i choroby Devica.

- Mariusz Budziszewski, Z-ca Dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej
- Stefania Gąsiorowska, Sieradzka Spółdzielnia Mieszkaniowa
- Dionizy Jaśniewicz, starosta Powiatu Wrześnińskiego, dzięki

któremu powstała sala rehabilitacyjna przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodziny we Wrześni.
- Mikołaj Jezierski, od wielu lat jest jednym z najwierniejszych i najaktywniejszych wolontariuszy Oddziału PTSR w Koninie.
- Paweł Osiewała, Prezydent Miasta Sieradza, aktywnie włącza się w działania na rzecz osób niepełnosprawnych, w tym chorych na SM.

- Ks. Krzysztof Stawski, Dyrektor Caritas Archidiecezji Gnieźnieńskiej. Dzięki księdzu prałtowi członkowie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział Gnieźnieński od wielu lat korzystają nieodpłatnie z pomieszczeń Caritasu wraz z wyposażeniem m.in. sali rehabilitacyjnej, gdzie PTSR prowadzi zajęcia rehabilitacyjne z chorymi na stwardnienie rozsiane w ramach realizowanych projektów.

- Krzysztof Strzałkowski, Burmistrz Dzielnicy Wola w Warszawie, jest zaangażowany w sprawy Oddziału Warszawskiego PTSR i wszechstronną pomoc przy organizacji różnych wydarzeń.

- Mieczysław Suchoń, Poseł na Sejm od dwóch kadencji, a od 2015 r. wiceprzewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. SM.

- Dorota Zielińska-Bąk, Kancelarii Sejmu RP, Sekretarz Parlamentarnego Zespołu ds. SM

- Beata Żak, Urząd Miasta Białą Podlaska, wspiera działania Nadbużańskiego O/PTSR.

Podziękowania „Serca serc” otrzymali:

Rafał Ducki, Marek Górczewski, Michał Litwiniuk, Wojciech Podczaski, Martyna Sokołowska, Adam Struzik, Paweł Swakowski, Grzegorz Szypulski, Grupa Promocji Szkoleń Polskiego Czerwonego Krzyża, Klub kara-

te „MŁODE LWY” oraz Państwo Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „MAZOWSZE” im. Tadeusza Sygietyńskiego.

Gratulując wszystkim wyróżnionym wierzymy, że nasze podziękowania i odznaczenia będą dla Państwa nie tylko źródłem satysfakcji i zadowolenia, ale również motywacją do dalszej pomocy chorym na stwardnienie rozsiane.

Na zakończenie gali wystąpiła ze swoim recitalem piosenkarka młodego pokolenia Dorota Osińska, która swym elektryzującym recitalem oczarowała publiczność. Tomasz Połec, Przewodniczący PTSR, dziękując wszystkim dodał:

- Szanowni Państwo pamiętajmy o tym, że tylko nasz wspólny wysiłek jest w stanie zmienić i poprawić sytuację polskich pacjentów chorych na stwardnienie rozsiane.





Porwani tańcem i śpiewem

Zespół Mazowsze jak zawsze zajął całą widownię. Pełne dynamiki układy choreograficzne, świetna muzyka, niesamowite barwy i sprawność tancerzy, zachwyciły wszystkich uczestników. 1.10.2019 w hali sportowej „Kolo” odbył się uroczysty koncert Państwowego Ludowego Zespołu Pieśni i Tańca „Mazowsze”, dedykowany chorem na stwardnienie rozsiane, zrzeszonym w OW PTSR i wolskim seniorom.

Na koncercie, pod honorowym patronatem **Adama Struzika** – Marszałka Województwa Mazowieckiego, licznie stawili się zaproszeni goście, nasi członkowie, ich rodziny i przyjaciele, wolscy seniorzy, a wśród nich Powstańcy Warszawscy. W części oficjalnej miała miejsce miła i wzruszająca uroczystość. Przewodniczący Rady Głównej **Tomasz Połec** wspólnie z Przewodniczącą Rady OW **Małgorzatą Czapską** wręczyli odznaczenia Ambasador SM. W tym roku na wniosek Oddziału Warszawskie-

go zostali uhonorowani: **Krzysztof Strzałkowski** – burmistrz Dzielnicy Warszawa Wola i **Mariusz Budziszewski** – radny M.ST. Warszawy i z-ca dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. Obaj Panowie nie kryli wzruszenia i obiecali w dalszym ciągu wspierać nasze działania. Po części oficjalnej było już tylko święto muzyki.

Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze”, należy do największych na świecie zespołów artystycznych, sięgających do bogactwa narodowych tańców, piosenek, przyśpiewek i obyczajów. Nazwa zespołu wywodzi się od centralnego regionu Polski – Mazowsza, jednak repertuar „Mazowsza” szybko rozszerzył się o folklor innych regionów.

Styl „mazowszański” to ciepło delikatnej stylizacji, uwypuklającej urodę autentyku, zarówno w odniesieniu do muzyki, jak i do choreografii czy kostiumu. Folklor prezentowany przez zespół na scenie staje się sztuką o największej wartości, sztuką o wielkim ła-

dunkiem emocjonalnym. Jerzy Waldorff, wybitny krytyk muzyczny, z którym w pełni się zgadzam, nazwał „Mazowsze” perłą w koronie Rzeczypospolitej. To stwierdzenie najpełniej oddaje rangę i wartość Zespołu, który od ponad 70. lat porwuje publiczność na całym świecie, pełniąc zaszczytną funkcję Ambasadora Polskiej Kultury.

Warszawski koncert zatytułowany „Kalejdoskop barw Polski” to kolorowe, rozśpiewane i roztańczone widowisko, o którym szwajcarska prasa napisała: „Jeśli takie jest oblicze Polski, to niech żyje Polska!”. Za pulpitem dyrygenckim stanął Maestro **Jacek Boniecki** – Dyrektor Zespołu.

Po wielkim finale artyści dostali owację na stojąco, a na scenie ponownie pojawili się Tomasz Połec i Małgorzata Czapska, którzy w imieniu nas wszystkich wręczyli Zespołowi „Mazowsze” podziękowanie „Serca serc”.

Małgorzata Kitowska





Elżbieta Kozdraś - Poszukiwacz



Drugi plan - Aleksandra Orłowska



Chwilka - Krzysztof Wójcik

Widzialność

Znamy już wyniki konkursu fotograficznego „Widzialność”.

„Widzialność” to hasło tegorocznego Światowego Dnia SM i dotyczy niewidzialnych objawów SM i tego, by stały się dostrzegane i rozumiane. Niewidoczne objawy SM i problem ich dostrzegalności ma wiele aspektów, widzianych oczami zarówno lekarzy, jak i pacjentów czy psychologów. Leczenie niewidocznych objawów SM jest trudne, dużą rolę w życiu z niewidocznymi symptomami odgrywa również fi-

zjoterapia. Nie rzucają się w oczy zaburzenia poznawcze jak i zaburzenia seksualne. Bardzo istotne są także niewidzialne symptomy SM w odniesieniu do pracy zawodowej. Tych zagadnień, trudności jakie ze sobą niosą i sposobów radzenia sobie z nimi dotyczył temat tegorocznego konkursu. Nasi jurorzy jak co roku nie mieli łatwego zadania, bowiem napłynęło do nas wiele pięknych fotografii, które w bardzo różnorodny sposób interpretowały nasze tegoroczne konkurso-

we hasło. Po niełatwych obradach, jury w składzie: Katarzyna Nowicka, Anna Zamojska oraz Grzegorz Emanowicz postanowiło nagrodzić następujące zdjęcia:

- Drugi Plan – Aleksandra Orłowska
- Pod płótnem- Jacek Koszalik
- Poszukiwacz- Elżbieta Kozdraś
- Brudne Okulary- Krzysztof Polewaczyk
- Ich czar- Danuta Traczyk
- Łzy poranka- Danuta Traczyk

- Czy te oczy mogą serce złamać- Angelika Boniuszko
 - Chwilka – Krzysztof Wójcik
 - Jestem tu- Ewa Raczyńska
 - Nad miastem- Ewa Raczyńska
 - Załamanie...-Martyna Rodzik
 - I ślubuję Ci...- Robert Wojewódzki
 - Ptaki – Kazimierz Wiejak
 - Punkt widzenia- Maciej Łuczak
 - Upadek Ikara – Regina Grycmacher
- Wiadomo, że jak w każdym konkursie są zarówno wygrani jak i ci, którym nie udało się zdobyć laurów pierwszstwa. Jest jednak

Czy te oczy mogą serce złamać - Angelika Boniuszko



I ślubuję Ci - Robert Wojewódzki



Ich czar - Danuta Traczyk



Punkt widzenia - Maciej Łuczak



Jestem tu! - Ewa Raczyńska

sposób w jaki można wygrać każdy konkurs. Wygrać go dla siebie, czyli wykorzystać udział w nim do własnych celów, to znaczy do rozwijania własnej fotografii. Nie jest dziś sztuką mieć dobry aparat i nauczyć się nim robić przyzwo-

ite zdjęcia. Trudniejszą rzeczą jest znaleźć czas. Ale nawet jak to się uda, to często okazuje się, że ciągle robimy zdjęcia, które mimo, że są technicznie kompetentne, są po prostu, nudne, banalne i zniechęcające swoją monotonią. Problem

14
w tym, że brakuje pomysłu na zdjęcie, a jak nie ma pomysłu, to często nie ma energii na to żeby je robić. Potrzebna jest motywacja - konkretny temat, termin, cel - czyli to, co oferuje każdy konkurs. Często się zdarza, że podejmując wyzwanie i realizując temat, za który sami byśmy się nigdy nie zabrali, okazuje się, że zrobiliśmy zdjęcia, których sami w sobie nie podejrzewaliśmy, które nas zaskoczyły. Zdjęcia, które mogą sprowokować nowy kierunek i wyzwolić nową energię do fotografowania, zrobienia projektu, czy wystawy. A jeśli taki będzie skutek wzięcia udziału w konkursie, to jest to wielka wygrana, znacznie cenniejsza, niż oficjalne nagrody.



Upadek Ikara - Regina Grycmacher

Brudne okulary - Krzysztof Polewaczyk



Łzy poranka - Danuta Traczyk



Pod płotem - Jacek Koszalik

W konkursach, jak i w życiu trzeba mieć trochę szczęścia. Zdarza się, że w oszałamiającej ilości zdjęć bardzo dobre zdjęcie umknie uwadze jury i odwrotnie. Zauważyłam, że prawie zawsze wśród zdjęć konkursowych jest takie, które ma jakąś dziwną siłę przebicia. Mimo że nie jest najlepsze, w sobie tylko wiadomy sposób awansuje i przechodzi do następnej rundy selekcji często jako ostatnie, albo rezerwowe aby ostatecznie wylądować w finale. Trochę jak australijski panczenista Steve Bradbury, który zdobył złoty medal na 1000 metrów na olimpiadzie w Salt Lake City, przechodząc jako ostatni do ćwierćfinału, półfinału i finału. Bradbury wygrał, ponieważ w finale jechał ostatni daleko za faworytami i tylko dzięki temu udało mu się ominąć leżącą na lodzie czołówkę, która efektem domina przewróciła się na ostatnich metrach wy-

ścigu. Dojechał pierwszy do mety i zdobył złoto, mimo że wiadomo było, że w wyścigu jechali lepsi od niego. Niemądrze więc się przejmować tym, że się konkursu nie wygrało, mimo że zdjęcia się wysłało niezłe. Gratuluję nagrodzonym a wszystkim życzę sukcesów w następnych konkursach!



Nad miastem - Ewa Raczyńska



Ptaki - Kazimierz Wiejak

Załamanie. Nie zawsze widać - Rodzik Martyna



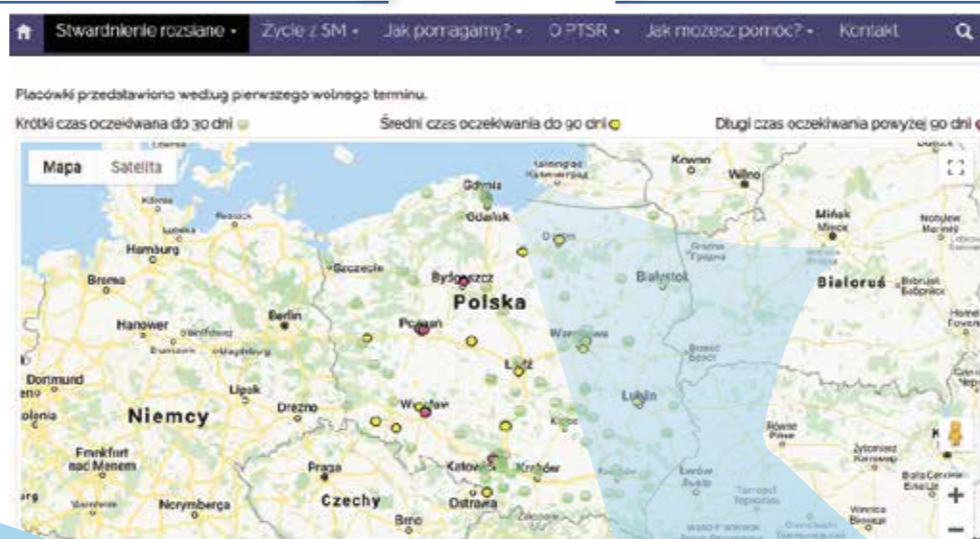
Stwardnienie rozsiane - Życie z SM - Jak pomagamy? - O PTSR - Jak możesz pomóc? - Kontakt

Jak wygląda leczenie SM w Polsce?

Leczenie: I linia, II linia, Leczenie dzieci

Poradnie: Poradnie neurologiczne, Poradnie neurologiczne dla dzieci

Filtr województwo



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W POZNANIU IM. PROF. LUDWIKA BIERKOWSKIEGO

0-001 POZNAŃ-JEZYCE
0JAZD 34
618464572
52 436 37 970 16 904 25 120

Pierwszy wolny termin: 28.10.2019 r.

Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 (NFZ | Rzecznik Praw Pacjenta)

Brak uwag

Maszą uwagę? zgłoś nam

Mapa SM, czyli gdzie się leczyć? Diagnoza i co dalej

Diagnoza stwardnienia rozsianego to zwykle bardzo trudny moment w życiu, szczególnie, że jest to wciąż choroba nieuleczalna. Na szczęście dostępnych jest coraz więcej leków, które mogą spowolnić postęp choroby. Jeszcze kilka lat temu nie mieliśmy takich możliwości, leczenie było limitowane, mniej było dostępnych opcji terapeutycznych. Osoba przyjmująca leki ma mniej rzutów, mniej zmian demielinizacyjnych w obrazie rezonansu magnetycznego i wreszcie mniejszą utratę sprawności. Skuteczna terapia umożliwia aktyw-

ne życie zawodowe i prywatne. Leczenie odbywa się w ramach tzw. programów lekowych, i nie każda placówka ma podpisany kontrakt na to świadczenie z Narodowym Funduszem Zdrowia. Co to oznacza? Może być tak, że diagnozę postawiono Ci w jednym miejscu, ale leczenie będzie prowadzone w innym. Czasem szpital prowadzi program lekowy, ale kolejka jest tam tak długa, że warto się rozzejrzeć za inną placówką.

O czym warto pamiętać

Leczenie stwardnienia rozsianego trwa tak długo, jak długo

jest skuteczne. To dobra wiadomość, ponieważ jeszcze kilka lat temu było ograniczone do 3 a później do 5 lat. Stosowane preparaty są drogie, więc w praktyce mało kto mógłby pozwolić sobie na opłacanie ich z własnej kieszeni. Wybierając placówkę warto mieć na uwadze, że jest to wybór na długi czas. Jeśli zdecydujesz się na szpital odległy od twojego miejsca zamieszkania o 100 lub 200 km, będziesz musiał/a dojeżdżać do tej placówki na badania i po odbiór leku. Na szczęście od niedawna nie trzeba już stawiać się w danym ośrodku co mie-

siąc, a co trzy miesiące. Poza tym, jeśli za jakiś czas przeprowadzisz się na drugi koniec Polski-spokojnie- możesz kontynuować terapię w innym miejscu. Są osoby, dla których kwestia dojazdu ma znaczenie kluczowe i one pewnie zdecydują się czekać na włączenie do terapii. W Polsce przyzwyczailiśmy się już zresztą do tego, że na świadczenia medyczne trzeba czekać, tym czasem w wielu wypadkach i w tej grupie jest też stwardnienie rozsiane, liczy się czas! Im wcześniej podjęte leczenie tym większe szanse na jego skuteczność.

Mapa SM

Dzięki naszej Mapie SM możesz po pierwsze dowiedzieć się, jak wygląda leczenie stwardnienia rozsianego w Polsce, po drugie sprawdzić, gdzie jest prowadzone (przy podziale na I, II linię leczenia i ośrodki leczące dzieci), do trzeciej sprawdzić naj-

bliższy wolny termin i wreszcie po czwarte- możesz dodać swoją uwagę na temat kolejki (np. że faktyczny czas oczekiwania jest dłuższy) lub ogólnie na temat placówki (np. że ma bardzo kompetentny personel).

Dostępne terminy podzieliliśmy na:

- krótki czas oczekiwania (do 30 dni) – kolor zielony
- średni czas oczekiwania (do 90 dni) – kolor żółty
- długi czas oczekiwania (powyżej 90 dni) – kolor czerwony

Szukając placówki możesz wybrać filtr: województwo (np. kujawsko-pomorskie). Możesz też wybrać sortowanie według odległości o miejsca zamieszkania. To bardzo przydatna opcja. Za każdym razem będziesz widział/a najbliższy wolny termin.

Pomóż nam ulepszać Mapę SM!

Dane o kolejkach czerpiemy z Narodowego Funduszu Zdrowia, jeśli wiemy, że nie są zgodne ze stanem faktycznym- chcemy to odnotować i wyjaśnić u źródła skąd te rozbieżności. Dlatego bardzo zależy nam na aktywnych użytkownikach Mapy SM. Jeśli chcesz zgłosić nam swoją uwagę (nie musi dotyczyć czasu oczekiwania!) – kliknij na daną placówkę, a następnie na przycisk „Masz uwagę-zgłoś nam”. Twoje uwagi mogą przydać się innym użytkownikom mapy, mogą też wpłynąć na poprawę sytuacji w danej placówce.

Gdzie ta Mapa?

Mapę SM możesz znaleźć na stronie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (www.ptsr.org.pl) w prawym górnym rogu: Lub bezpośrednio pod adresem: <https://ptsr.org.pl/mapasm.112.asp>

<p>WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY IM. L. RYDYGERA W TORUNIU Ina</p> <p>87-100 TORUŃ ŚW. KIZEFA 53-59 kujawsko-pomorskie 056-679-32-46</p> <p>Pierwszy wolny termin: 03.10.2019 r.</p>	<p>WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY WE WŁOCŁAWKU Ina</p> <p>87-800 WŁOCŁAWEK WIENIECKA 49 kujawsko-pomorskie 54 412 9288</p> <p>Pierwszy wolny termin: 04.10.2019 r.</p>	<p>SZPITAL UNIWERSYTECKI NR 1 IM. DR. ANTONIEGO JURASZA W BYDGOSZCZY Ina</p> <p>85-000 BYDGOSZCZ MARI SPOŁODOWSKIEJ-CURIE 9 kujawsko-pomorskie 52 585-40-55</p> <p>Pierwszy wolny termin: 17.03.2020 r.</p>
<p>SPZOZ 10 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ Ina</p> <p>85-684 BYDGOSZCZ POWSTANCÓW WARSZAWY 5 kujawsko-pomorskie 251415146</p> <p>Pierwszy wolny termin: 08.09.2020 r.</p>		

Leczenie: I linia, II linia, Leczenie dzieci

Poradnie: Poradnie neurologiczne, Poradnie neurologiczne dla dzieci

Filtr województwo

Sortuj po: Pierwszy wolny termin, Pierwszy wolny termin, Odległość od miejsca zamieszkania

Placówki przedstawiono według pierwszego wolnego terminu.

Krótki czas oczekiwania do 30 dni | Średni czas oczekiwania do 90 dni | Długi czas oczekiwania powyżej 90 dni

Mapa SM

Stwardnienie rozsiane - Życie z SM - Jak pomagamy? - O PTSR - Jak możesz pomóc? - Kontakt

Nie musisz widzieć moich objawów, żeby w nie uwierzyć. Dowiedz się więcej... niewidoczne objawy SM

Aktualności: Film MSIF z okazji Światowego Dnia Psychicznego, Koncert Zespołu Piosni i Tańca Mazowsze dla chorych na SM, Zapraszamy na debatę w Łodzi

Wszystkich Świętych

Przypadające na dzień 1 i 2 listopada Dzień Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny od wieków były świętami obchodzonymi w szczególny sposób. Ich obrzędy i zwyczaje sięgają czasów pogańskich i dopiero w późniejszych wiekach zostały przystosowane do wiary chrześcijańskiej.

Dzień Wszystkich Świętych wywodzi się z uroczystości oddawania czci męczennikom, którzy ofiarowali swoje życie za Chrystusa. W III wieku znana była tradycja przenoszenia relikwii świętych lub ich części na inne miejsca. Podkreślano w ten sposób fakt, że święci są własnością całego Kościoła. W 610 roku papież Bonifacy IV otrzymał od cesarza starożytną świątynię pogańską Panteon, gdzie kazał złożyć liczne relikwie, a następnie poświęcił tę budowlę na kościół pod wezwaniem Matki Bożej Męczenników. Od tamtej pory 1 maja był dniem pamięci poświęconym wszystkim zmarłym męczennikom. Papież Grzegorz III w 731 roku przeniósł tę uroczystość na dzień 1 listopada, a w 837 papież Grzegorz IV nakazał, aby 1 listopada był dniem poświęconym

pamięci męczenników i wszystkich świętych kościoła katolickiego. Obchody Dnia Zadusznego zapoczątkował w chrześcijaństwie w roku 998 św. Odilon, jako przeciwwagę dla pogańskich obrządków, gdzie czczono dusze zmarłych. Nazwa święta wywodzi się od *modłów za duszę zmarłych - Zaduszki*. W XIII wieku tradycja ta rozpowszechniła się w całym kościele katolickim. W okresie 1-2 listopada praktykowano wiele starych i niekiedy zapomnianych wierzeń i obyczajów. Do najważniejszych ceremonii związanych ze Świętem Zmarłych i Dniem Zadusznym można zaliczyć *karmienie dusz* i obrzędy związane z ogniem. Oba zwyczaje wynikają z pogańskich wierzeń, później przyjętych przez chrześcijaństwo i czasami jeszcze występujących do dnia dzisiejszego.

Karmienie dusz

Do początków XX wieku na polskiej wsi istniało wiele obrzędów związanych z przygotowaniem jedzenia i karmieniem dusz bliskich zmarłych, odwiedzających w pierwszych dniach listopada swoje dawne domostwa. Pieczono chleby, gotowano kaszę, bób i wiele innych potraw. Na wschodnich terenach Polski znany był zwyczaj przygotowywania na tę okazję specjalnej kutii. Wszystkie potrawy wraz w butelką wódki zostawiano na stołach i uchylano na noc drzwi domu, aby dusze zmarłych mogły w spokoju odwiedzić mieszkania i posilić się do syta. Na Pomorzu praktykowano pozostawianie na progu domu i parapacie ulubionych pokarmów zmarłych domowników. Rano najczęściej znajdowano resztki jadła (najpewniej za sprawą przydomowych zwierząt), co niechybnie oznaczało wizytę i biesiadę gości z zaświatów. Wierzono, że wszystkie dusze

Światło dla dusz

pragną bliskości swoich krewnych, wypoczynku, zaspokojenia głodu i pragnienia. Do obowiązku śmiertelników należało dbanie o zaspokojenie potrzeb umarłych, a ich rozgniewanie lub obrażenie mogło skutkować nieszczęściem, chorobą a nawet przedwczesną śmiercią któregoś z domowników.

Oprócz goszczenia zmarłych istniało wiele zakazów związanych z odwiedzinami domów przez dusze. Zabronione było klepanie masła, maglowanie, deptanie kapusty, tkanie i przędzenie, cięcie siczki, spluwanie i wylwanie pomyj. Wszystkie te zakazy były stosowane w celu obłaskawienia bliskich zmarłych. Dbano o to, aby nie skaleczyć, nie znieważać i nie rozgnieść odwiedzających dom dusz. W czasie świątecznych dni nie podnoszono także żadnych strąconych rzeczy, wierząc, że dusze *wzięły je sobie na trochę*. Upuszczone przedmioty można było podnieść dopiero po 2 listopada. Jeżeli stracone przypadkowo przedmioty były niezbędne, w celu przeproszenia zmarłych w miejsce zabranej rzeczy kładziono kawałek chleba, aby udobruchania „gościa”.

Wierzenia związane z karmieniem zmarłych zauważyć można w obrzędzie „dziadów”. W wielu regionach Polski praktykowany był zwyczaj ucztování w dzień zaduszny, zwany właśnie „dziadami”. Była to pozostałość starsłowiańskich uczt żałobnych: *tryzny* - urządanej przy mogile w dniu pogrzebu i *radunicy* - zastawianej na grobach przodków w dni świąt przesilenia: zimowego i letniego («na Kupałę») i («na Kolađę»). W trakcie tych uczt wydawanych na cześć zmarłych, często zapraszano żebraków i prośzalnych dziadów, aby za ich wstawiennictwem i poprzez wspólne świętowanie wymodlić łaski dla bliskich z zaświatów. We wschodnich regionach kraju i dawnych kresach spożywano posiłki na grobach zmarłych, obyczaj ten zaginął jednak na początku XX wieku.

Kolejną grupą obyczajów związanych ze Świętem Wszystkich Świętych i Dniem Zadusznym były obrzędy związane z ogniem. Od niepamiętnych czasów ogień kojarzony był ze śmiercią i duchami. Wierzono, że oprócz pokarmu, duszom potrzebne jest światło do odnalezienia drogi do domu i ciepło do ogrzania się, z tego powodu w czasie świąt palono ogniska na rozstajach dróg, przy cmentarzach i na samych grobach bliskich zmarłych. Popularne było także palenie ognisk na grobach samobójców i mogiłach tragicznie zmarłych osób. Chrust i drewno na takie ogniska składano przez cały rok. Ogień z tych grobów miał oczyszczającą moc, dawał także ochronę przed złymi mocami i duchami, które bardzo często przebywały na mogiłach samobójców. Obrzędy związane z paleniem ognisk dawno zostały zapomniane, jedynym ich przejawem w dzisiejszych czasach jest palenie zniczy na grobach bliskich. Ogień ze zniczy nie musi już wskazywać duszom drogi, ogrzewać ich i nie posiada cudownych mocy, jest po prostu sposobem okazywania zmarłym naszej pamięci.

Z szacunkiem do dziada

Dzień Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny w dawnych czasach nie mógł odbywać się bez modłów prośzalnych dziadów, którzy według wierzeń mieli kontakt ze zmarłymi. Żebracy, jako osoby bardzo tajemnicze, przychodzące nie wiadomo skąd i zmierzające w nieznanym kierunku od wieków były traktowane z rezerwą. Ich specyficzny wygląd i najczęściej podeszły wiek sugerowały możliwość kontaktu z zaświatami. Uważano, że modlitwy dziadów są bardzo skuteczne. Szczególna pozycja „dziadów prośzalnych” uwidaczniała się w czasie święta Wszystkich Świętych i w Dniu Zadusznym. W tym czasie obdarzani oni byli szczególnymi łaskami i przywilejami. Mogli spokojnie prze-

bywać w kościele i na cmentarzu, odnoszono się do nich z szacunkiem. W tym szczególnym okresie za duży nietakt uważane było przegnanie lub znieważenie żebraka, mogło się to wiązać z niewysłuchaniem modlitw za zmarłych i próśb skierowanych do świętych. Za swoje szczególne modlitwy „dziady prośzalne” dostawały w podzięce drobne sumy pieniędzy, jedzenie, oraz specjalnie wypiekany na tę okazję chleb.

Do lat 20-tych XX wieku na Lubelszczyźnie i Podlasiu praktykowany był zwyczaj wypiekania specjalnego pieczywa zwanego *powalkami* lub *peretyczkami*. Był to rodzaj bułki o podłużnym kształcie, z odcisniętym pośrodku krzyżem i inicjałami zmarłej osoby. Gospodynie konkurowały ze sobą w sztuce wypiekania tego specjalnego chleba i w miarę swoich możliwości i zdolności przyozdabiały go na wszystkie możliwe sposoby. Tak specjalnie przygotowany chleb wręczono żebrakom jako jałmużnę z prośbą o modlitwę za duszę zmarłego, w którego imieniu wypiekana była peretyczka. Sporządzano także pieczywo dla zagubionych i nieznanych duszyczek, kładziono je na opuszczonych grobach i wręczano prośzalnym dziadom z prośbą o modlitwę.

Wiele lat minęło od ostatniego spalonego ogniska na cmentarzu, nie ma już sławnych „dziadów” i coraz rzadziej spotyka się żebraków prośzących o jałmużnę przy wiejskich cmentarzach. Tradycje i wierzenia związane z pierwszymi dniami listopada zostały zapomniane i powoli wypierane są przez zwyczaje obce naszej kulturze. Coraz częściej słyszymy o halloweenowych imprezach, dzieci chodzą po ulicach i zbierają słodycze, a w oknach naszych domów pojawiają się świecące dynie. Miejmy nadzieję, że obce zwyczaje nigdy nie wyprą rodzimej tradycji i na grobach bliskich będą palić się znicze, a nie pomarańczowe warzywa z wydrążonymi i świecącymi zębami.

opr.ak

SMExpress



Moment, w którym wali się cały świat...

Depresja

Od czasu do czasu wszyscy od-
czuwamy smutek, przygnębienie
i zniechęcenie. Zazwyczaj taki
stan nie trwa dłużej niż tydzień
lub dwa i nie jest zbyt uciążliwy
w życiu codziennym. Czasem ist-
nieje konkretna przyczyna gor-
szego samopoczucia, czasem ob-
jawy pojawiają się zniemacka. Na
ogół radzimy sobie samodzielnie,
wystarczy na przykład rozmowa
z zaufaną osobą. O poważnej de-
presji mówi się dopiero wtedy, gdy
uczucie przygnębienia nie prze-
chodzi i jest ono tak silne, że sta-
je się uciążliwe w życiu codzien-
nym.

Do niedawna wstydliva choroba
o której się nie mówiło, dziś jed-
nak coraz częściej przyznajemy się
do niej nie tylko sami przed sobą,
ale mówimy o niej także naszym
bliskim czy przyjaciółom. **Depre-
sja to druga według Światowej
Organizacji Zdrowia najczęściej**

występująca choroba na świe-
cie. Może trwać miesiącami, nie
przechodzi po kilku dniach czy
tygodniach. Nie wszystkie z niżej
wymienionych objawów występu-
ją w każdym przypadku, ale więk-
szość ludzi ma co najmniej pięć
lub sześć:

- znaczne obniżenie nastroju
trwające dłużej niż 6 miesięcy;
- notoryczne przemęczenie,
- problemy z zasypianiem a także
ze snem (przedwczesne budzenie
się),
- różnego rodzaju bóle bez pod-
staw np. bóle kręgosłupa, napięcie
mięśni barków,
- wahania wagi,
- brak wiary w siebie i własne
możliwości,
- brak zainteresowania seksem,
- unikanie kontaktu z ludźmi,
- poirytowanie,
- poczucie winy,
- myśli samobójcze.

Organizm człowieka chorego na
depresję funkcjonuje zupełnie
inaczej niż zdrowej osoby. Zabur-
zone zostają funkcje neuroprze-
kaźników, takich jak serotonina i
dopamina, co prowadzi do upo-
śledzenia komunikacji międzyko-
mórkowej, przez co osoba chora
ma problemy z apetytem, cierpi na
bezsennność oraz stany chronicz-
nego zmęczenia i przygnębienia.
Badania naukowe udowodniły, że
**osoby cierpiące na depresję po-
siadają we krwi wyższe stężenie
kortyzolu, czyli hormonu stresu,
który wpływa destruktywnie na
cały organizm, a szczególnie na
trzustkę, mogąc prowadzić nie
tylko do otyłości, ale i cukrzycy.**
Równocześnie w stanie depresji
zwiększa się poziom białka C re-
aktywnego, co może doprowadzić
do zawału serca, a notorycznie
wydzielane adrenalina i noradre-
nalina nie tylko osłabiają układ



krwionośny, ale także zmniejszają
gęstość kości, prowadząc do osteo-
porozy.

Depresja często pojawia się, gdy
cierpimy na dolegliwości fizycz-
ne. Dotyczy to nie tylko chorób
zagrożających życiu, takich jak
rak czy choroby serca, ale rów-
nież chorób przewlekłych, do-
kuczliwych i bolesnych. **Przy-
muje się, że w SM, obok obja-
wów neurologicznych, aż u 2/3
pacjentów mogą występować
różne zaburzenia psychiczne,
zwłaszcza depresja i inne zabu-
rzenia nastroju.**

Szacuje się, że u blisko 50% pacjen-
tów z rozpoznaniem SM rozwinie
się pełnoobjawowy zespół depre-
syjny w ciągu życia. U chorych z
diagnozą SM depresja często po-
zostaje niezdiagnozowana i niele-
czona. Częściej występuje w okre-
sach rzutów choroby i w przypad-
ku progresywnego charakteru nie-
sprawności neurologicznej.

Jednak nawet pacjenci z łagodnym
przebiegiem SM są obarczeni wy-
sokim ryzykiem rozwoju depresji.

Istotnym zagadnieniem jest depre-
sjogenne działanie niektórych le-
ków stosowanych w SM, głównie
interferonu oraz leków steroi-
dowych. Rozwój depresji w przebiegu
SM może przyspieszać pojawienie
się kolejnego rzutu choroby, a tak-
że wiąże się ze zwiększonym ryzy-
kiem samobójstwa.

Szacuje się, że zagrożenie samobój-
stwem wśród osób z SM jest kil-
kakrotnie wyższe niż w populacji
ogólnej. **Leczenie depresji w przy-
padku SM często wymaga współ-
pracy neurologa i psychiatry, a
polega na jednoczesnym wdro-
żeniu leczenia farmakologiczne-
go i psychoterapii.** Warto wpro-
wadzić kilka rozwiązań, które po-
mogą choremu w walce z depresją.
Wybrać ulubiony rodzaj aktywno-
ści fizycznej, dopasowany do aktu-
alnej kondycji fizycznej; prowadzić
regularny tryb życia.

**Pomoc bliskich osób jest bezcen-
na, dlatego należy zwalczać chęć
izolowania się.** Jak w tej trudnej
sytuacji mają radzić sobie osoby
bliskie? Warto wspierać i moty-

wować do najprostszych czynno-
ści, ale nie należy robić nic na siłę.
Nie wolno zmuszać do „otrząśnie-
cia się” lub „wzięcia się w garść”.
Jeżeli natomiast stan osoby po-
grążonej w depresji jest wyjątko-
wo ciężki, należy ograniczyć pró-
by aktywizacji chorego do czasu,
gdy zaczną działać leki (może to
trwać nawet do kilku tygodni od
momentu rozpoczęcia terapii).

**Nie wolno bagatelizować niepo-
kojących objawów.** Jeśli chory za-
czytna wspominać o chęci popeł-
nienia samobójstwa, należy ko-
niecznie skontaktować się z je-
go lekarzem. Kontakt z bliską,
cierpiącą na depresję osobą może
być bardzo trudny, a świadomość
jej trudnego położenia ogrom-
nie przytłaczająca. Dlatego osoba
wspierająca powinna zadbać tak-
że o własne emocje.

Człowiek chory na depresję wy-
maga specjalistycznej pomocy
i zapewnienia mu tego rodzaju
wsparcia często bywa wszystkim,
co można w takiej sytuacji zrobić.

H.K.

SM Express ukazuje się dzięki wsparciu

TEVA

TEVA POLSKA®

MERCK

Alvogen

Roche

Biogen Poland Sp. z o.o.

BAYER

SANOFI GENZYME

NOVARTIS

Anna Drajewicz

Jeszcze, o szczęściu



Drażąc ten temat, spotkałam się z interesującym paradoksem Easterlina, który głosi, że mieszkańcy krajów bogatych są szczęśliwsi od mieszkańców krajów biednych. Ale uwaga - powyżej pewnej granicy dochodów, ten poziom przestaje rosnać, i to mimo dalszego wzrostu dochodu! Z kolei każdy spadek dochodów, nawet najmniejszy, powoduje istotny spadek satysfakcji. **Ekonomiści tłumaczą ten fakt tym, że wraz ze wzrostem dochodów rosną aspiracje.**

Inna obserwacja jest taka, że jak zaspokoimy swoje podstawowe potrzeby, to częściej nasze szczęście zaczyna zależeć od względnego poziomu dobrobytu, czyli na przykład - w porównaniu z sąsiadem. Cieszy nas nowy mercedes, bo Kowalskiego na niego nie stać. Możemy się przez to pozytywnie wyróżniać. W Polsce działa to „zastanawiająco” inaczej - bo jeśli my mamy mercedesa, a sąsiad jaguara, to bardziej zależy nam nie na tym, aby kupić sobie jaguara, lecz na tym, **żeby tego jaguara ktoś sąsiadowi ukradł...**

Ale wracając do Easterlina; jest jeszcze jedno wytłumaczenie tego paradoksu; mówi o tym, że każdy ma swój indywidualny, względnie stały poziom szczęścia. I nawet jeśli w jego życiu przytrafiają się sytuacje trudne (utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, bądź pozytywne - awans w pracy lub wygrana na loterii) to po jakimś czasie osoba wraca do swojego poziomu szczęścia.

Chociaż każdy inaczej definiuje szczęście, spore znaczenie ma tutaj porównywanie z innymi. Funkcjonuje nawet takie pojęcie, jak „syndrom względnego pokrzywdzenia”. Czujemy się gorzej nie dlatego, że my mamy mało, ale dlatego, że inni mają więcej. Z drugiej strony - dość często frustruje nas luka między wysokimi aspiracjami a kompetencjami i osiągnięciami. Jest to szczególnie spotykane wśród przedstawicieli młodego pokolenia i wywołuje u nich poczucie pokrzywdzenia, apatię i bierność.

No i są jeszcze endorfiny - hormony szczęścia, o których pewnie wielokrotnie słyście. Może ktoś próbował cię namówić na wypad rowerowy czy inną aktywność fizyczną, mówiąc: „chodź, złapiesz trochę endorfin”. Wiesz, skąd się biorą i na co wpływają? Czy rzeczywiście je czujesz?

Już sama nazwa endorfin wiele mówi. Pochodzi od dwóch słów: endogenny, czyli pochodzący z wnętrza, i morfina. Połączenie wynika z ich działania, które jest analogiczne do wpływu tej drugiej substancji na organizm człowieka.

Przede wszystkim odpowiadają za uczucie euforii i przyjemności. **Redukują bodźce bólowe, sprawiają, że mniej odczuwamy ból pochodzący z różnych źródeł.** Nie tylko u ludzi, ale i innych zwierząt - ssaków, ryb, płazów. Zmniejszają uczucie obciążenia mięśni i stawów, dzięki temu pomagają sportowcom w osiąga-

niu lepszych wyników podczas ogromnego wysiłku (wytwarzanie endorfin zwiększa się, gdy wysiłkowi towarzyszy rywalizacja), lub pozwalają zmęczonym spacerowiczom dotrzeć do swojego celu, nawet po długiej wędrówce (bez nich bolałoby znacznie bardziej). Redukują poziom stresu. Gdy nasz organizm spotka się ze stresową sytuacją, endorfiny pomagają w rozładowaniu napięcia i przywróceniu organizmu do homeostazy.

Biorą udział w regulacji gospodarki hormonalnej. Mogą zwiększać odporność. Pomagają wytrzymać stres i ból organizmu podczas porodu - jako skutek ich działania pojawia się również uczucie błogości i szczęścia. Do działań, które są najwyraźniej odczuwalne, należy satysfakcja z wysiłku fizycznego. Dlatego mówi się, że sport to zdrowie. **Sport jest uznawany za wypoczynek aktywny - nie dość, że odczuwasz przyjemność podobną do tej przy relaksowaniu się, to jeszcze usuwasz z organizmu stres i napięcie, które kumuluje się przy szybkim trybie życia.**

Podczas intensywnego wysiłku fizycznego może dojść do zjawiska, które nazywane jest euforią biegacza. Jedną z teorii mówi, że organizm przestawia się wtedy z metabolizmu tlenowego na beztlenowy (dlatego, że „nie nadążamy” z oddechem i dostarczeniem tlenu do wszystkich komórek). Taki stan to dla organizmu



sytuacja stresowa (w odróżnieniu od stresu psychicznego, który jest stresem fizjologicznym).

W odpowiedzi na ból w mięśniach, wydzielają się endorfiny, które mają wspomóc organizm i neutralizować ten efekt. Dzięki temu jesteśmy w stanie przełamywać własne granice, kiedy głowa już mówi „dość”, ale ciało ciągle jest w stanie pracować. W efekcie po treningu zostaje nie tylko zmęczenie, ale i płynąca w żyłach satysfakcja, która wiąże się z „ulgą” organizmu, że sytuacja stresowa już minęła. Nie każdy sport jest jednak dla nas tak samo przyjemny. Zdarza się, że jazda na rowerze nie jest dla nas, ale za to mnóstwo satysfakcji przynosi taniec czy pływanie. Warto poeksperymentować, by odnaleźć swoją dyscyplinę, która zostawi ci więcej endorfin, niż zmęczenia. Jednym słowem; miej z niej frajdę! Nasz wyraz twarzy odzwierciedla to, co czujemy. To

oczywiste. Ale ten proces może działać także w drugą stronę! Sprawdź to: rozluźnij czoło (zwykle jest lekko zmarszczone), tak by zniknęły zmarszczki i rozciągnęły się brwi. Nie musisz się wcale na siłę uśmiechać - zwłaszcza jeśli nie jest ci do śmiechu. Po prostu spróbuj przez jakiś czas (najlepiej na zawsze) utrzymać gładkie czoło. To sygnał dla mózgu, że jesteś zrelaksowany. Dzięki niemu naprawdę poczujesz się lepiej. Działa.

Zastosuj również koloroterapię. Ubierając się, zamiast standardowej szarości lub czerni, wybierz z szafy coś energetycznego: czerwieni, pomarańcz, żółć. Psychologowie udowodnili, że jaskrawe, wesole kolory stymulują mózg do pracy, zwiększają koncentrację, sprzyjają kreatywności i poprawiają nastrój. Nawet jeśli nie masz ochoty na nic poza czernią, choć na chwilę weź do ręki coś kolorowego. **A jakie czynniki**

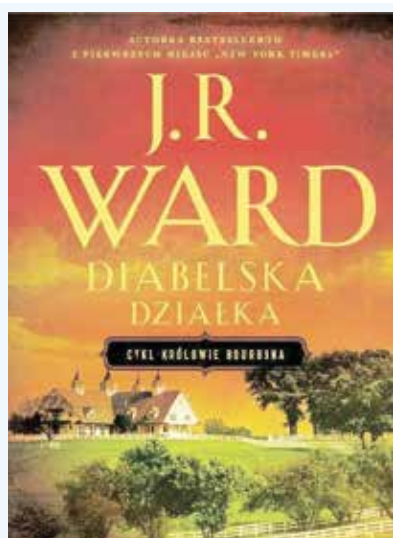
pobudzają wytwarzanie endorfin? Wspomniany już wiele razy stres - wtedy endorfiny są odpowiedzią organizmu (nie polecam jednak celowo się stresować, są łatwiejsze sposoby, by uzyskać ten efekt). Warto tutaj zaznaczyć, że stres w znaczeniu biologicznym ma znacznie szerszą definicję niż zaważony deadline w pracy. Druga, już wymieniona rzecz, to wysiłek fizyczny. Różne osoby mogą indywidualnie odczuwać przyjemny efekt - wyraźniej lub mniej, jedni od razu, inni dopiero po chwili.

Mniejszy ruch, nawet taki jak zwykłe chodzenie, też jest w stanie pobudzić ich wytwarzanie, jednak wydzielanie endorfin w tej sytuacji jest na tyle małe, że nie jesteś w stanie tego odczuć. Współżycie z partnerem - jako połączenie biologicznej reakcji i psychologicznej bliskości - jest doskonałym źródłem endorfin. Śmiech - jako reakcja fizyczna, działa - nawet celowo spowodowany. **Gdzieniedzie powstają nawet terapeutyczne kluby śmiechu. Relaks.** Wykonywanie ulubionej czynności, czy to będzie sesja jogi, składanie origami czy czytanie książek, pomaga znakomicie rozładować stres. Podobnie działa słuchanie ulubionego gatunku muzyki.

Niektóre potrawy: między innymi czekolada (stąd częsty pociąg do tych słodczy), ale również wszystkie potrawy ostre. Pikantne smaki wywołują ból w jamie ustnej, a to wyzwala reakcję przeciwbólową - endorfiny.

Jest jeszcze akupunktura i zimny prysznic - który chociaż nie każdemu może kojarzyć się „przyjemnie”, jest niewątpliwie źródłem biologicznej przyjemności. **Zatem wyzwalajcie endorfiny; dbajcie o siebie i róbcie sobie drobne przyjemności! Tym bardziej, że dzień nam się skraca i idą długie wieczory.**

SM Express Redaguje zespół: Tomasz Połec - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Mórański, 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 Gąska, 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



Upadek rodu

Powieść jest finałem trylogii o Królach Bourbona. W jej skład weszły tomy: „Królowie Bour-

bona”, „Dola Aniołów” i kończąca cykl „Diabelska działka”.

I tak jak w poprzednich książkach, tu też spotykamy się z rodziną Bradfordów. Od wielu pokoleń uchodzą za królów bourbona. Dzięki ogromnemu majątkowi cieszą się prestiżem i prowadzą wygodny styl życia w rozległej posiadłości Easterly, gdzie panuje staranny podział klasowy. Na piętrze rezydencji mieszkają członkowie dynastii, przynajmniej z pozoru pławiący się w szczęściu i wysmakowanych przyjemnościach. Na parterze zaś znajdują się pomieszczenia dla służby, niestrudzenie pracującej nad utrzymaniem fasadowego rajy Bradfordów.

Te dwa światy istnieją obok siebie, ale nie dają się ze sobą pogodzić. Jednak od śmierci seniora rodu

– Williama wszystko idzie nie tak. Początkowo wydawało się, że ta śmierć jest wynikiem samobójstwa. Jednak do morderstwa przyznał się Edward, najstarszy syn Bradfordów. Z takiej sytuacji jedni się cieszą, natomiast dla innych to prawdziwa tragedia.

W tej sytuacji na czele rodziny i firmy staje młodszy brat osadzonego – Lane. Ten nie wierzy w winę Edwarda i wraz z rodziną rozpoczyna poszukiwanie prawdziwego sprawcy. To, co odkryją przejdzie ich oczekiwania i całkowicie zmienią relacje rodzinne oraz reguły gry. Jedno tylko jest pewne: miłość zwycięży wszystko. Nawet morderstwo...

„Diabelska działka”, J.R Ward, Marginesy

Liczy się czas

Piet Hoffmann oficjalnie ma firmę ochroniarską i jest praworządnym obywatelem Szwecji. Kiedyś odsiedział krótki wyrok, ale to było kiedyś... Teraz ma żonę i dwoje dzieci. Nieoficjalnie jego firma jest częścią mafijnej przykrywką do handlu i przemytu narkotyków. Mafia jest z Polski. A Hoffmann uznanym w środowisku gangsterem.

I jest jeszcze jedna sprawa. Piet jest policyjnym informatorem. O tym jego wcieleniu, wie tylko jedna osoba. Oficer policji szwedzkiej, Erik Wilson.

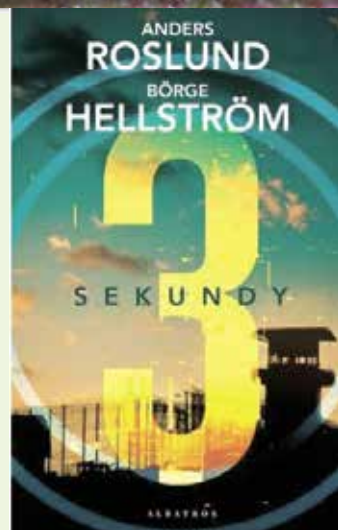
Pewnego dnia w mieszkaniu policja znajduje dwa trupy. Jednym był kurier narkotykowy, do drugiego przyznaje się duńska policja. Śledztwo utyka w martwym punkcie. Ktoś na komendzie za-

ciera ślady. Nie może wyjść na jaw, że jednym z uczestników był Hoffmann, a towarzyszyło mu dwóch polskich przestępców.

Tym bardziej, że Piet ma nowe zadanie. Musi przeniknąć do więzienia Aspås – jednego z najcięższych w Szwecji. Zlecają mu to polscy mafijni szefowie. Zaś Wilson i szwedzkie ministerstwo sprawiedliwości na to się zgadzają. Chodzi by rozbić gang handlujący narkotykami za murami.

O jego misji wiedzą trzy osoby ze szwedzkich służb. Jednak ktoś w więzieniu zdradził Pieta i stał się on mafijnym celem. Teraz ma coraz mniej czasu, by uniknąć śmierci.

Książka nie daje nam nawet chwili oddechu, czytamy ją jakbyśmy oglądali świetny film akcji. A za-



kończenie całkowicie nas zaskoczy.

„3 sekundy” Anders Roslund, Borge Hellstrom, Albatros



Podróż w czasie

Wszystko zaczyna się w Nowym Jorku, współcześnie. Beatrice Trovato jest neurochirurg-

giem, pracuje w tamtejszym szpitalu. Jej życie upływa dosyć nudno i niemrawo. Jest typem osoby skupionej tylko na pracy.

Aż pewnego dnia dostaje wiadomość o nagłej śmierci swojego brata. Dowiaduje się też, że zostawił jej w spadku zabytkowy dom w Sienie. Dodatkowo jako jeden z warunków powierzył także dokończenie badań nad pełną zagadką historia tego miasta.

Beatrice jedzie do Sieny, przegląda dokumenty. Jej uwagę przykuwa dziennik pewnego artysty z XIV wieku, a w jego freskach odkrywa własną podobiznę...

Pewnego dnia Beatrice budzi się w średniowiecznej Sienie. Jest rok 1347, na parę miesięcy przed

wybuchem epidemii dżumy. Dostaje posadę skryby i wkrótce będzie nie tylko przepisywała księgi, ale również protokoły z obrad rady miejskiej. Natomiast freski na murach to dzieło malarza Gabriella Accorsiego.

Kobieta odkrywa, że jest to malarz z tajemniczego dziennika. I w tym momencie Beatrice już wie, że znalazła się we właściwym miejscu i czasie. Do tego dochodzi jeszcze wątek miłosny. Choć opowieści o podróżach w czasie było wiele, tę historię czyta się naprawdę z zainteresowaniem.

I warto sprawdzić jak się to wszystko skończy.

„Skryba ze Sieny” Melodie Winawer, Rebis