

Nr 96

Rok IX

maj 2021

ISSN 2299-9647

SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

Światowy Dzień SM str. 2-3

W numerze:

PPMS - i jak tu żyć - str. 4-5

Choroba Parkinsona - str. 6-7

Wewnętrzne dziecko - str. 8-9

Dbaj o bezpieczeństwo - str. 10-12

Wielobarwna terapia - str. 18-19

Droży Państwo



Maj to taki prawdziwy początek wiosny. Wszystko budzi się do życia, przyroda daje wyraźny sygnał, że nadszedł czas do działania. Dla nas, ludzi związanych ze stwardnieniem rozsianym, maj to jednak przede wszystkim okres, gdy z dużą energią musimy zamani-

nifestować istnienie problemu, pokazać nasze osiągnięcia, zwrócić uwagę na potrzeby środowiska i na dalsze nasze plany.

Wszystko to o czym wspominać ma bezpośredni związek ze Światowym Dniem SM. Już od kilku lat obchodzony jest właśnie w maju i stał się stałym elementem naszych większych działań, których celem jest pro-

mowanie wiedzy o stwardnieniu rozsianym. Jak pokazały nasze doświadczenia z ostatnich lat te nasze działania przyniosły bardzo widoczne efekty. Zupełnemu odwróceniu uległo postrzeganie stwardnienia rozsianego w Polsce. Już nie jest postrzegane jako nieuchronnie prowadząca do wykluczenia z życia społecznego i zawodowego. Udało nam się udowodnić, że właściwe leczenie, rehabilitacja i dostęp do środków higieny pozwala osobie z SM funkcjonować jak każdemu innemu człowiekowi.

Co ważne – SM przestało być postrzegane również przez pracodawców jako choroba wykluczająca z pracy. Jak pokazały badania właściwe leczenie wpływa na ogromny spadek absencji chorobowej osób z SM. To sprawia, że stają konkurencyjni na rynku pracy, pracodawcy nabierają zaufania do pracowników z SM. Wszystkie te aspekty sprawiają, że jak nigdy dotąd wiele osób zmagających się ze stwardnieniem rozsianym może czuć się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa.

Przy takiej okazji trudno zapomnieć o roli wspaniałych neurologach, którzy od lat zabiegali

o zmianę traktowania przez decydentów choroby. W ogromnej mierze Ich właśnie wytrwale starania doprowadziły do zmian. To Ich właśnie uporczywa edukacja różnych środowisk doprowadziła do podniesienia wiedzy na temat SM. To Ich wiedza sprawiła, że dziś możemy być dumni z możliwości systemu opieki zdrowotnej i opieki nad osobami z SM.

I gdy już wspominałem o systemie opieki zdrowotnej muszę powiedzieć, że ostatnie lata w naszych, PTSR staraniach to niezwykła w historii współpraca z przedstawicielami władzy. Mając świadomość ograniczeń finansowych budżetu musimy docenić to, jak bardzo wzrosły nakłady na SM. Przecież trafiliśmy na drugie miejsce w wydatkach budżetu na programy lekowe. SM jest na tak wysokiej pozycji, gdyż przez lata wskazywaliśmy, jak ważne jest szybkie i właściwe leczenie. Jak bardzo jest to ważne dla osób z SM, ale też dla Polski.

Pamiętając o tym wszystkim chcę wyraźnie powiedzieć – osiągnęliśmy bardzo dużo i teraz naszym obowiązkiem jest poziom ten utrzymać i zabiegać o kolejne korzystne zmiany.

Bądźmy razem tego dnia

Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego (SM) to międzynarodowe święto osób ze stwardnieniem rozsianym oraz całej społeczności działającej na rzecz walki z tą chorobą. Obchodzony jest 30 maja każdego roku w kilkudziesięciu państwach na całym świecie. Światowy Dzień SM został zainicjowany przez Międzynarodową Federację Stwardnienia Rozsianego (ang. Multiple Sclerosis International Federation, MSIF) oraz organizacje pacjentki.

Celem obchodów jest budowanie wspólnoty pomiędzy osobami z SM, ich bliskimi, środowiskiem medycznym i organizacjami pacjenckimi działającymi na całym świecie, a także podnoszenie świadomości społecznej na temat stwardnienia rozsianego. Światowy Dzień SM pozwala na dotarcie do szerokiego grona odbiorców, daje osobom z SM oka-

zję na głośne mówienie o swoich potrzebach, o tym czym jest dla nich bycie chorym na stwardnienie rozsiane i jak sobie z nim radzą. To bardzo ważne, ponieważ wśród społeczeństwa wciąż panuje wiele mitów i krzywdzących przekonań na temat SM, które stygmatyzują osoby chore i często uniemożliwiają im realizację marzeń i planów.

Tegoroczny temat Światowego Dnia SM, tak jak poprzednio brzmi „SM. Więzy, kontakty, relacje” podkreśla rolę relacji międzyludzkich jako elementu radzenia sobie z chorobą i walki z różnymi przeciwnościami. Zachęca do wspólnego podejmowania działań, do wzajemnego wspierania się, do współpracy z różnymi instytucjami i światem nauki, do walki z wykluczeniem.

Hasło nabiera szczególnej mocy w dobie panującej epidemii COVID-19, która zmieniła ży-

cie wielu ludzi, m.in. jeszcze bardziej utrudniła dostęp do usług medycznych i specjalistów, co w przypadku osób z SM miało istotne znaczenie. Dlatego obecnie jeszcze bardziej liczy się solidarność i wzajemne wsparcie. Budowanie więzi jest istotne nie tylko w walce z wykluczeniem, osamotnieniem, ale sprzyja też dobremu zdrowiu i poczuciu szczęścia. Z okazji obchodów przypinamy także pomarańczową wstążeczkę – symbol solidarności z osobami chorującymi na stwardnienie rozsiane!

Zapraszamy do włączenia się w obchody, w ramach których Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, w dniach 27-30 maja planuje publikację ciekawych materiałów oraz debatę z udziałem ekspertów i pacjentów! Dołączcie do nas na www.ptsr.org.pl lub na naszym fanpage'u na Facebooku.



Fundacja PTSR



POLSKIE TOWARZYSTWO STWARDNIENIA ROZSIANEGO

#msconnections



światowy dzień SM
30 MAJA

Więzy, Relacje, Kontakty.

Łączymy się.

Dołącz do nas w ostatnich dniach maja na www.ptsr.org.pl lub na fanpage na Facebooku.



www.worldmsday.com

PATRONI MEDIALNI

wiedza pacjenta

SMExpress

poradnikzdrowie

Med express.pl

Obchody wspiera Biogen.

PPMS i jak tu żyć?

Przez SM nie mogę dać memu najmłodszemu synkowi aktywnego i pełnego energii ojcostwa. Czasem wręcz to ja uczę się od niego jak traktować tę chorobę.

- *To gdzie mam stanąć? Tu?* – zapytał mój 9-letni syn Jacek.

- *Blżej, o tu* – pokazywałem mu, leżąc na ziemi w lesie. Upadłem i nie dałem rady wstać. Potrzebowałem podparcia, na którym mógłbym się wydzwignąć i stanąć na nogach. Tymczasem akurat przy mnie nie było żadnego pnia drzewa, a na spacer wybrałem się sam z Jackiem i nikt, prócz dziewięciolatka, nie mógłby mi pomóc. Mój synek już się trochę do takich sytuacji przyzwyczaił. Diagnozę „stwardnienie rozsiane” otrzymałem latem 2013 r., gdy Jacek miał niecałe dwa latka. Tak naprawdę nie znał więc innego taty niż cho-

ry. Przyzwyczaił się nawet do tego, że moja niesprawność narasta z roku na rok.

Ja też starałem się taką sytuację traktować jak „zwykłą rzecz”, ale, szczerze mówiąc, nie zawsze mi to się udawało. Mam starszą dwójkę dzieci, już pełnoletnich. Gdy byli w wieku Jacka, to sporo im pomagałem, pokazywałem świat, biegałem, skakałem i bawiłem się. Tak też chciałem wychowywać najmłodszego synka. Stwardnienie rozsiane mi to uniemożliwiło. Tym bardziej, że choruję na postać pierwotnie postępującą, na którą pierwszy lek zarejestrowano dopiero w 2018 r.

W zdrowiu czy w chorobie?

Moja choroba zaczęła się od osłabienia prawej strony ciała – nogi i ręki – które jednak pojawiało się dopiero po pewnym zmęczeniu. Gdy wchodziłem do gabinetu lekarza, zwykle po odpoczynku w poczekalni, objawów prawie nie było widać. Zdarzyło się więc, że usłyszałem „Jest

pan zdrowy”. Albo „Czy na pewno nie poddał się pan sugestii?”. Gdy jednak zaczynałem wątpić w to, co czuję, wspierała mnie moja żona. Ona widziała, jak po paru minutach spaceru powłóczę prawą nogą i proszę o odpoczynek. Naprawdę coś się ze mną działo.

Stało się to oczywiste dla wszystkich po blisko dwóch latach szukania diagnozy. Wtedy w rezonansie magnetycznym uwidoczniły się tak duże zmiany, że w opisie znalazł się już jednoznaczny fragment „obraz przemawia za *sclerosis multiplex*”. Łacińskie słówka nie ukryły przede mną prawdy, gdy siedziałem samotnie na przyszpitalnym murku, odczytując opis mojego mózgu i rdzenia kręgowego.

Wtedy, w 2013 r., nie było jednak oczywiste, jaka to postać choroby. Nie miałem typowych dla formy rzutowo-ustępującej gwałtownych pogorszeń, po których następowałyby poprawa

zdrowia. Miałem wrażenie, że mój stan zmieniał się raczej małymi skokami. Pojawiał się moment, gdy czułem, że jest troszkę gorzej i taki stan utrzymywał się dalej. Przypominało to schodzenie po schodach o szerokich stopniach i niewielkiej różnicy w wysokości między nimi. Lekarze zdecydowali się na diagnozę „Stwardnienie rozsiane o łagodnym przebiegu rzutowo-ustępującym”.

Pewien wpływ na tę decyzję miało też to, że w 2013 r. nie istniały leki na postać pierwotnie postępującą SM. W sytuacjach niepewnych lepiej więc było przepisać pacjentowi dostępną terapię niż pozostawić bez niczego. Tak i ja otrzymałem stosowne leki. A wraz z nimi nadzieję, że uda się zahamować postęp choroby.

Tam, ale czy z powrotem?

Ale mijał rok za rokiem, a moja prawa strona ciała wciąż słabła. Po kilku latach utykałem bez żadnego zmęczenia. Z trudem unosiłem prawą ręką. Po zbadaniu mnie i przejrzeniu badań lekarze uznali, że jednak musiała

to być od początku postać postępująca. Diagnoza została poprawiona. A ponieważ zbiegło się to z rejestracją pierwszego leku na postać pierwotnie postępującą, udało mi się włączyć w ten program.

Niestety, także i ten lek nie zatrzymał postępu choroby. Mój stan zdrowia nadal się pogarszał. Nastroju mi to nie poprawiało. Nie chciałem jednak zostawić mego najmłodszego synka bez ojca. Angażowałem się tak, jak potrafiłem. Opowiadałem mu o przyrodzie, czytałem książki, rozmawiałem i grałem w planszówki. Na miarę moich możliwości wybierałem się z nim też na krótkie spacery czy rower, zwykle z moją żoną, która pomagała mi w trudniejszych momentach. Nie chciałem obarczać Jacka ciężarem mojej choroby. Niemniej czasem nie miałem wyjścia. Tak właśnie jak wiosną tego roku, gdy zachęcony przez Jacka, wybrałem się z nim na spacer. Założyłem ortezę na prawą nogę, ruszyłem w las i... za-

brakło mi sił na powrót. Upadłem i nie byłem w stanie wstać. Ale Jacek wiedział już, że nie należy mnie w takich sytuacjach podciągać, na siłę mi pomagać. Nie ma co się denerwować, trzeba po prostu poczekać, ustawić się obok i służyć jako podpórka. Oparłem się na nim i z trudem, ale jednak wstałem. On jakoś to wytrzymał. Patrząc na niego, spokojnego, naturalnego, pomyślałem, że ma najlepsze podejście do tej choroby ze wszystkich znanych mi osób. Nie dramatyzuje, ale nie lekceważy. Namawia do wysiłku, ale nie ma pretensji, gdy nie daje rady. Tak, Jacek to wszystko wie. Nawet jeśli kompletnie nie zdaje sobie z tego sprawy. A ja się uczę od niego.

Wojciech Mikołuszko
Autor jest dziennikarzem naukowym oraz autorem książek dla dzieci i młodzieży



Choroba Parkinsona

Niemal wszyscy słysząc o parkinsonikach wyobrażają sobie osobę o trzęsących się rękach. Owszem, to jeden z objawów, ale nie główny. Choroby Parkinsona nie da się wyleczyć, natomiast spowalnia się jej przebieg.

Warto zatem zwrócić uwagę na:

- fakt, że każdy chory może indywidualnie, na swój sposób, przechodzić chorobę, mimo podanych w literaturze objawów, które parkinsona określają,
- mówienie (tzw. mowa skandowana), powolna. Głos jest monotony, czasem bardzo cichy,
- problemy z chodem: szuranie i małe kroczki. Szczególnie w nowym otoczeniu może być niepewność ruchów,
- Osoby te mogą również być:
 - spowolnione psychoruchowo, stąd potrzebują więcej czasu na rozpoczęcie ruchu np. wstanie. Gorzej bywa z jego płynnością,
 - nie oczekujemy również błyskawicznej odpowiedzi na zadane

pytanie. I co ważne, poziom inteligencji chorych nie ulega większej zmianie. Mimo to z czasem proces uczenia się ulega spowolnieniu,

- ich twarz jest "maskowata". Nie wyraża emocji. Co nie znaczy, że ich nie ma,
- sylwetka może być pochylona do przodu, czasem pojawia się skolioza,
- obserwujemy zgięcie łokciowe.
- palce są zgięte lekko w stawach śródrečno-paliczkowych, a wyprostowane w międzypaliczkowych. A u mojej pacjentki np. palce też były w przykurczu,
- kolana lekko zgięte.

Problemy, z jakimi możemy się spotkać:

- szywność mięśni, częste off-y, czyli pacjent zastyga i nie może wykonać żadnego ruchu, który i tak jest zubożony.
- No i coraz gorzej wykonuje się ruchy precyzyjne palcami np. wiązanie butów, nawlekanie nici, pisanie itp.,
- zaburzenia psychiczne diagnozowane są w kierunku #schizo-

frenii, co wynika z problemów z dopaminą i pojawiają się np. omamy. Może wystąpić też:

- ośpienie typu alzheimerowskiego.
- problemy ze snem,
- apatia, dekoncentracja,
- zatwardzenia,
- problemy z równowagą, czasem nagłe,
- zbaczanie w chodzie w jedną stronę,
- w zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się problemy z obracaniem w łóżku, odleżaniami, lękaniem wody, jedzeniem. Niestety, podobnie jak u niektórych udarowców, oddech jest płytki.

Śmierć

Choroba Parkinsona nie będzie bezpośrednią przyczyną śmierci. Natomiast zapalenie płuc np. zachłystowe u osób leżących może przyczynić się do zgonu. Do tego schorzenia współtowarzyszące np. ze strony nerek lub układu krążenia nie ułatwią przebiegu choroby.

Dlatego tak ważne są:

- zachowanie jak najdłużej sprawności fizycznej a więc rehabilitacja, kondycji psychicznej - praca i wsparcie,
- oklepywanie, pozycje ułożeniowe na bokach w przypadku osób leżących,
- odpowiednia dieta - rzeczy lekkostrawne,
- kontrola neurologiczna,
- farmakologia,
- wsparcie psychiczne (rodzina - nie krytykujemy, psycholog, psychiatra - leki),
- terapia zajęciowa.

Publikacje, napisane zrozumiałym językiem, jakie polecam: Rehabilitacja w chorobie Parkinsona, Wolfgang Fries, Ingeborg Liebenstund (charakterystyka choroby plus ĆWICZENIA) Poradnik dla pacjentów i ich bliskich, Iwona Schymalla (wywiady z ekspertami i opowieści chorych)



Parkinson Poradnik dla pacjentów i ich bliskich

Lubię książki pisane przez dziennikarzy. Jednak, gdy podejmują tematykę medyczną, boję się uproszczeń wynikłych z dostosowania języka nauki do percepcji zwykłego zjadacza chleba z mielonką. A tu zaskoczenie.

Książka Iwony Schymalli (tak, tak, to ta pani kojarzona z dobrymi czasami TVP) jest idealnie wyważona. Ani czytelnik, ani udzielający wywiadów eksperci (neurolog, psycholog, psychiatra, dietetyk itd., jak i sami chorujący) nie zostali potraktowani jak idioci. Publikacja pt. "Parkinson. Poradnik dla pacjentów i ich bliskich" to podstawowa lektura dla stojących po drugiej stronie walki z, niestety nie dającą się wyleczyć, chorobą układu nerwowego. I coraz częściej zwraca się uwagę, że nie tyle centralnego, co zaczynającego się od sygnałów z obwodowego.

Parkinson będzie postępował, to nieuniknione. Można jednak złagodzić przebieg kolejnych etapów choroby. Czy to przez farmakologię, wspólną pracę zespołu: neurolog, fizjoterapeuta, psycholog, anesteziolog, jak i podejście najbliższych, którzy muszą zrozumieć to schorzenie oraz mieć pomoc z zewnątrz w celu zachowania równowagi psychicznej. Ci ostatni są najbardziej wyczuleni na zmiany w zachowaniu chorego i tym samym bezradni.

kinsoników) w latach przed zdiagnozowaniem choroby mogą, lecz nie muszą, ją sygnalizować.

I niestety, kiedy mamy jasność co do schorzenia, kilkadziesiąt procent komórek nerwowych już w mózgu nie funkcjonuje poprawnie. To wprost świadczy o zbyt późnym wykryciu choroby, która bardzo rzadko acz może pojawiać się nawet ok. 40 roku życia.

Ciekawym, wzruszającym i porażającym fragmentem książki, skierowanym bardziej do rodzin i osób postronnych, są opowieści najbliższych, jak i samych chorych. To pozwala poznać ich perspektywę postrzegania choroby i reakcji ludzi z boku.

Reasumując.

Pozycja dobra jest dla każdego. Format zeszytu ułatwia lekturę. Dobrze się ją czyta, a wszelkie niejasności tłumaczone są prostym językiem.

Etiologia choroby, sposoby leczenia, elementy rehabilitacji, odżywianie, relaks - wszystko mamy podane w jednym miejscu.

Brakuje mi zdjęć ilustrujących wykonanie ćwiczeń, siadania na łóżku, a i samych przykładów powinno być więcej.

Ale do tego my fizjoterapeuci mamy inne publikacje.



Alicja Badetko,
dziennikarz, fizjoterapeuta
pracujący z pacjentami neurologicznymi (Udar, choroba Parkinsona, SM, SLA).
Gabinet w Tychach,
tel. 664 747 215,
www.neuro-fizjo.manifo.com

LECZENIE CHOROBY PARKINSONA

Ćwiczenia rehabilitacyjne

REGULARNA REHABILITACJA
W CHOROBY PARKINSONA:

- ogranicza objawy choroby
- zmniejsza ból
- pozytywnie wpływa na działanie wielu organów
- pomaga utrzymać prawidłową postawę ciała
- poprawia równowagę oraz chód pacjenta
- opóźnia występowanie zwyrodnień kręgosłupa
- działa przeciw zaparciom
- korzystnie wpływa na psychikę



CAREEXPERTS



Wewnętrzne dziecko

Alicja Badetko rozmawia z Katarzyną Muchą, tworzącą zabawki terapeutyczne, właścicielką Atelier Kolorowy Świat Katarzyny w Tychach.

– Kasiu, robisz fantastyczne zabawki sensoryczne. Skierowane są dla dzieci, z autyzmem lub padaczką, ale i osób dorosłych np. z chorobą Alzheimera... Książki z materiału zaczęłaś robić w 2015 roku, podejmując się wyzwanie na Facebooku...

– Dokładnie tak. Na początku wzbraniałam się przed szyciem takich książek. Ale po zrobieniu pierwszej od razu dostałam kolejne zamówienia. Jedną przygotowałam dla przedszkola, drugą dla małej Dorotki.

– Praktycznie wszystko w nich robisz sama. Dodajmy, że każ-

da strona jest inna – zarówno pod względem materiału, jak i zawartości. Znajdziemy na nich np. niewielkie figury geometryczne, buty, ubrania... Jak długo trwa przygotowanie takiej książki?

– Po pierwszych 50 godzinach przestaję liczyć czas. Nie da się nad książką siedzieć tak non stop. Natomiast pierwsze dwie komponowałam miesiąc. Wynikało to z faktu, że jedna z nich miała być logiczną opowieścią. Od początku chciałam, by były to książki terapeutyczne, wspomagające naukę codziennych czynności, np. mycia zębów, zawiązywania butów itp. Wymyślone elementy mają cieka-

we wypełniacze: piasek, groch itp. Aby szeleściło stosuję folię. Materiały mają różne faktury. Rękę można ćwiczyć np. zawiązując sznurówki lub wyplatając z nich warkocz, przesuwając koraliki czy zapinając guziki lub zamek albo przepinając klamerki. Tworząc książki nie chciałam ograniczać się do jednego odbiorcy – dziecka. Kieruję je też dla osoby z niepełnosprawnością, takiej jak ja.

– Twój produkt wpływa na koordynację: oko-ręka, pobudza wzrok oraz dotyk. Służy również poprawie komunikacji z dzieckiem. W jaki sposób?

– Przez wybór różnych elementów ubrania: sukienki, spodni, butów – mały człowiek może wskazać, co chce ubrać. Wykorzystując symbole związane z pogodą maluch pokazuje nam swój nastrój.

Wiele osób dorosłych ma problemy z okazywaniem emocji. Czasem trudno jest coś powiedzieć, a prościej to pokazać obrazkiem. Bardzo mi się sprawdza ten motyw. Zabawki są ciche, nie oddziałują na słuch. Mają też za zadanie zrelaksować. Wiem, że rodzice bawiąc się z dziećmi wykorzystują moje książki dwa nawet trzy razy w tygodniu, właśnie w celu wyciszenia maluchów przed snem. Nie postrzegam pracy z książką jako ćwiczenie, ale jako zabawę i sposób na odświeżenie. Wtedy mózg zupełnie inaczej postrzega nasze działanie. To też metoda na ćwiczenie wyobraźni.

– To znaczy?

– Wszystkie elementy są na rzepach. Możesz je odzłupić i stworzyć własną historię, przekładając elementy w inne miejsca. W książkach nie ma dużej ich liczby, przez co odbiorca może skoncentrować się na zadaniu. To pobudza wyobraźnię. Dziecko może też uczyć się kolorów. Prosimy, by pokazało nam np. czerwony, zielony lub powiedziało, jakie barwy widzi na danej stronie.

– Kasiu, czy każda z tych książek jest spersonalizowana?

– Tak, zawsze jest podpisana imieniem dziecka. Ma też motyw, jaki maluch lubi, np. koniki, pieski, kosmos i kosmitów itp. W większości są to rzeczy szyte ręcznie lub na maszynie. Czasem na wzorniku ktoś wycina mi kształty z filcu.

– Każdą ze stron można wyciągnąć, przestawić w inne miejsce.

– Tak, ale pierwsze egzemplarze były zszyte. Potem doszłam do wniosku, że to bardzo ogranicza wyobraźnię. Dlatego dziś książki są bardziej funkcjonalne. Dziecko może bawić się z rodzicami lub swoimi kolegami i koleżankami.

– Można je też prac?

– Zdecydowanie tak. To wyróżnia je od książek filcowych. Każdemu klientowi wyjaśniam, w jaki sposób należy je konserwować.

– Dla kogo szyjesz najczęściej?

– Najwięcej zleceń mam na książki dla osób z autyzmem.

– Czym się różni szycie dla „autystyka” od przygotowania książki dla osoby starszej z chorobą Alzheimera czy Parkinsona?

– W książkach dla „autystyków” większe i mniejsze elementy muszą być poprzyszywane, by dziecko ich nie zjadło. Kolorystyka powinna być bardziej wyraźna. U osób z padaczką barwy mają być stonowane. Niektóre dzieciaki z różnymi zaburzeniami, źle reagują na zbyt dużą ilość wzorów. Dla osób dorosłych powinny być bardziej dostosowane do ich problemów, z np. małą motoryką. Kiedy robiłam akurat kostkę sensoryczną dla pani z Alzheimerem dużo było elementów do wyciągania, ciągnięcia, zapinania. Takie czynności pani lubiła robić, a do tego ćwiczyła palce. Te same elementy można też użyć w książce.

– Na czym polega proces twórczy?

– Wszystko indywidualnie dobieram do potrzeb klienta. W przypadku zabawek dla dzieci – rozmawiam z ich rodzicami. Skupiam się na tym co maluchy lubią, co im się podoba. Wzduwam się też w to dziecko. Szukam emocji małego człowieka w sobie. Zastanawiam się, co ja na jego miejscu

bym chciała. Uruchamiam empatię. Może łatwiej jest mi je zrozumieć, bo sama jestem niepełnosprawna. Nigdy też jeszcze nie miałam reklamacji. Otrzymuję za to informacje zwrotne, że dzieci chętnie bawią się książkami zarówno same, jak i z rodzicami.

– Co osoba dorosła może „wyciągnąć” dla siebie z takiej książki?

– W 2017 roku na Tyskich Dniach Literatury zaprezentowałam półmetrową książkę. Młodzi ludzie, których zaciekałam opowiadaniem na ten temat, też się nią świetnie bawili. Ja, przy mniejszej wersji książki, medytowałam. Zastanawiałam się w jakim momencie życia jestem. Zadanie wiązania butów – jest aluzją do tego, co jeszcze możemy w życiu zrobić, gdzie dalej pójść itd. Wiem, że panie, które były w ciąży, też „pracowały” z moją książką. Dzięki niej można stworzyć wewnętrzny ogród własnych możliwości, marzeń i planów. Możemy odnaleźć swoje wewnętrzne dziecko.

– I tego życzę nam wszystkim. Dziękuję za spotkanie.

<http://naszesprawy.eu/aktualnosci/odnalez-c-wewnetrzne-dziecko/> 13.04.2021

fol. archiwum Katarzyny Muchy



Dbaj o bezpieczeństwo

To nowe, dość nietypowe, ale chyba bardzo potrzebne święto jakim jest Światowy Dzień Hasła przypada na 6 maja, w tym roku był to czwartek.

Hasła to w dzisiejszym świecie powszechna sprawa – w ten sposób zabezpieczamy swoje konto internetowe, telefon, pocztę czy Facebooka. Myślę, że w dobie RODO ale również dobie nagminnej kradzieży tożsamości, wycieku danych czy różnych tego typu innych, niepokojących zdarzeń, w Światowy Dzień Hasła warto przypomnieć sobie po co w ogóle są te hasła i dowiedzieć się, jakie są podstawowe zasady tworzenia bezpiecznych haseł.

Hasła. Nikt ich nie lubi. A nasze własne hasła to już wyjątkowo nienawidzimy. Wiemy, że są strasznie kiepskie, ale wymyślenie silnego hasła wydaje się takie trudne: Małe litery i duże litery. Liczby. Symbole. Nie używaj zdań, nie używaj słów, itd. Jak „silne” hasła stosujemy? Niektóre badania pokazują, że aż 90% haseł jest tak słaba, że można je złamać w ciągu kilkunastu sekund. Niestety wiele osób wciąż używa haseł takich jak: 12345678, password, qwerty, admin, abc123 czy np. daty swoich urodzin, imiona dzieci itp. Ponadto wielu użytkowników nie zmienia swoich haseł. Co piąta osoba przyznaje się, że używa tego samego hasła od 10 lat i wszędzie, gdzie jest potrzebne hasło wpisuje to samo..

Kradzież haseł

Niestety kradzież haseł jest dość powszechnym przestępstwem internetowym. Często podczas jednego ataku hakerzy potrafią przejąć tysiące haseł użytkowników. W Polsce w 2019 roku doszło do „złamania” ponad 350 000 haseł klientów jednego ze sklepów internetowych. Brak resetu haseł pozwolił atakującemu na dostęp do kont osób, które miały słabe hasła. Co więcej, stosowanie przez klientów sklepu tego samego hasła w innych serwi-

sach pozwoliło włamywaczowi na sprawdzenie, czy ofiara na podany w tym sklepie internetowym adres e-mail miała także założone konta w innych serwisach (np. Facebooku, Instagramie, e-mailu, serwisach z gramami, portalach aukcyjnych). Jeśli hasło było takie samo, włamywacz mógł dostać się na kolejne konto ofiary i wykraść więcej danych na jej temat, ale także w zależności od serwisu wykorzystać to konto do innych celów: oszustw, kradzieży lub wyłudzeń.

Wiesz już to wszystko, boisz się o swoje dane

W końcu wymyślasz coś w stylu: M@5t3Rp@\$w0rd1967.

I kto takie coś zapamięta?

A co, jeśli powiem Ci, że plewka szpieg raban pruski ibi hasło silniejsze niż M@5t3Rp@\$w0rd1967?

Taki rodzaj hasła nazywamy hasłem frazowym: przypadkowy zbiór różnych wyrazów.

Jest ono dużo łatwiejsze do zapamiętania niż „zwykłe hasła” i nie musisz być Edwardem Snowdenem, żeby je stworzyć – nawet dzieci sobie poradzą z tym zadaniem.

Jak utworzyć hasło frazowe?

Utworzenie takiego hasła jest bardzo proste. Nie wybieraj jednak wyrazów samodzielnie. Człowiek nie potrafi wybrać wyrazów cał-

kowicie przypadkowych, jesteśmy zbyt przywiązani do utartych wzorów, wyrażeń, skojarzeń.

Najlepiej skorzystać z pomocy Diceware, metody generowania haseł frazowych, którą opracował niesamowicie mądry facet – Arnold Reinhold. Metoda polega na skorzystaniu z listy 7776 wyrazów, z których każdy ma przypisany 5-cyfrowy numer, czyli możesz go po prostu wylosować kostką.

Czy hasła frazowego możesz używać wszędzie?

Ustawianie tych samych haseł na różnych serwisach jest naprawdę jednym z gorszych pomysłów, jeśli weźmiemy pod uwagę bezpieczeństwo cyfrowe. Wystarczy, że hakerzy złamią Twoje hasło na jednym tylko serwisie i już mają dostęp do wszystkich Twoich kont.

Dlatego tak ważne jest, aby każdy dostęp użytkownika do różnych usług był chroniony innym, zawsze odpowiednio silnym hasłem. Na szczęście nie musimy ich wszystkich pamiętać, wystarczy utrwalić sobie jedno, odpowiednio silne, długie i skomplikowane hasło, a w pozostałych kwestiach może nas wyręczyć menedżer haseł.

Menedżer haseł to aplikacja przechowująca hasła, która wpisuje je w panel logowania do serwisu na nasze żądanie (automatycznie podstawiając właściwe i często niewidoczne na ekranie hasło konkretnej usłudze). Wszystkie hasła są przechowywane w szyfrowanej bazie, zatem jest to dużo bezpieczniejsze niż trzymanie haseł w pliku tekstowym na komputerze.

Menedżer haseł ma za zadanie podstawiać odpowiednie hasła odpowiednim usługom. Złamanie bazy danych danego serwisu czy usługi spowoduje jedynie odtańnienie hasła stosowanego tylko

w tej jednej usłudze, ale nie naruszy bezpieczeństwa samego menedżera. Ponadto niektóre menedżery haseł mogą korzystać z dodatkowej, biometrycznej warstwy uwierzytelniania np. przez odblokowywanie odciskiem palca użytkownika.

Należy jednak pamiętać, że jest pewne ryzyko związane z zarządzaniem hasłami. Po pierwsze, jeśli ktoś zapomni głównego hasła do bazy menedżera, to utraci wszystkie hasła. Po drugie, centralne bazy haseł mogą być popularnym celem ataków hakerów. Idealnie, jeśli hasło frazowe wykorzystasz jako hasło główne w menedżerze haseł.

Jeśli jednak nie chcesz korzystać z menedżera haseł, spróbuj wykorzystać poniższe odpowiedzi:

Utwórz hasło frazowe dla swoich najważniejszych kont użytkownika i dodaj odpowiednie modyfikatory. Może to być nazwa danego serwisu lub jakiegoś rodzaju skrót, np. plewka szpieg raban pruski ibi Facebook1@ lub plewka szpieg raban pruski ibi G@G1

Utwórz jeszcze jedno hasło frazowe dla jednorazowych kont.

Jednak nawet zarządzanie tylko dwoma hasłami frazowymi może być niewygodne, więc naprawdę polecam menedżera haseł.

To by było na tyle. Teraz jesteś

w posiadaniu jednego z najsilniejszych haseł, jakie tylko można wymyślić. Możesz teraz bezpiecznie surfować w internecie...ale jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat haseł frazowych i dlaczego są takie bezpieczne, czytaj dalej.

Dlaczego tradycyjne hasła są takie zawodne?

Wszystkie rady dotyczące tworzenia silnych haseł są zazwyczaj całkiem rozsądne. Ale do utworzenia silnego hasła wystarczą tak naprawdę jedynie dwa czynniki:

Hasło powinno być długie: naprawdę długie. Przynajmniej 17 znaków. A najlepiej więcej niż 20. Hasło powinno być utworzone całkowicie losowo: hakerzy są świetni w rozpoznawaniu wzorów i w ten sposób programują też swoje narzędzia.

Dodanie małych i dużych liter, dziwnych symboli i cyfr – to wszystko może wzmocnić nawet krótkie hasło, gdyż zwiększa ilość możliwych kombinacji, które muszą sprawdzić hakerzy. Jednak długie hasło jest zdecydowanie lepsze i bezpieczniejsze. Dodatkowym problemem z tymi dodanymi symbolami jest tworzenie przez nas schematów. W żadnym przypadku, nawet pomimo naszych usilnych starań, nie są one przypadkowe, a później jeszcze mamy problem z ich zapamiętaniem.

Wracając do naszego przykładu – M@5t3Rp@\$w0rd1967, ten ciąg znaków wydaje się silnym hasłem i pewnie zostanie chętnie zaakceptowany przez okienka logowania na różnych witrynach. Ale w rzeczywistości w starciu z dzisiejszymi hakerami, nie ma żadnych szans, ponieważ jego struktura jest niezwykle prosta: dwa słowa + data.

Nie tylko te dwa wyrazy są bardzo popularne (master i password), ale też często występują obok siebie tworząc znaną frazę. Podstawienie symboli w miejsce liter jest również bardzo przewidywalne i łatwe do złamania. Natomiast, gdy użytkownicy dodają liczby do swoich haseł, zazwyczaj są one na końcu i co gorsza często jest to kod PIN lub data urodzenia.

Hakerzy znają te wszystkie sztuczki i zazwyczaj sprawdzają je w pierwszej kolejności. Używają do tego specjalnie napisanych narzędzi, które wiedzą, czego szukają, gdy przeciętny użytkownik komputera zastanawia się, gdzie dodać dużą literę czy @.

Dlaczego hasła frazowe są lepsze?

Pomimo tego, że są długie, łatwiej je zapamiętać. Nie ma w nich żadnego specjalnego formatowania, dziwnych symboli czy ogólnie udziwnień – po prostu zwykłe słowa.



Ale, ale. Chwila. Przecież nie wolno było używać słów.

I tak i nie. Nie należy używać słów, które tworzą znane wszystkim kolokacje, powiedzenia, tytuły, cytaty, teksty piosenek, ponieważ nie jest to przypadkowy ciąg wyrazów. Im mniej przewidywalny ciąg słów, tym trudniej jest go hakerowi złamać.

Jeśli Twoje hasło frazowe brzmi „słodkiego miłego życia”, lub zwyyczajowa data urodzenia członka rodziny plus jego imię w dowolnej formie, czy eleganckie 1234... to równie dobrze możesz powrócić do hasła „hasło”.

To co sprawia, że hasła frazowe działają to połączenie łatwego do zapamiętania ciągu wyrazów z całkowicie przypadkowym ich doborem – stąd konieczność użycia kostki.

Polityka haseł w organizacjach - czy są jakieś regulacje prawne dotyczące haseł?

RODO (ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych) wprowadziło nowe podejście w zakresie stosowanych haseł dostępnych. W rozporządzeniu zniesiono wymóg stosowania odpowiedniej złożoności haseł, ich minimalnej długości oraz co najmniej jedna cyfra.

Z punktu 84 preambuły RODO wynika, iż administrator danych musi dobrać odpowiednie środki techniczne i organizacyjne w celu zabezpieczenia przetwarzanych danych osobowych na podstawie przeprowadzonej analizy ryzyka. Rzetelnie przeprowadzony proces ma za zadanie wskazać organiza-

cji zagrożenia dla jej infrastruktury IT, oszacować potencjalne straty związane z naruszeniem bezpieczeństwa oraz zaproponować rozsądne rozwiązania ograniczające ryzyko incydentu. Innymi słowy, dzięki analizie ryzyka administrator ustala np. minimalną długość haseł lub częstotliwość zmiany hasła. Nie dziwi więc, że na gruncie obowiązywania RODO większość organizacji zdecydowało się na załączenie polityki haseł, zwłaszcza w aspekcie wydłużenia częstotliwości ich zmiany (najczęściej wybieranym okresem są 3 miesiące).

Poniżej, w kilku punktach zawarliśmy najważniejsze zasady dotyczące tworzenia i użytkowania bezpiecznych haseł.

Hasło powinno być długie. W zasadzie im dłuższe hasło tym lepiej. Wraz z każdym dodanym znakiem trudność złamania hasła rośnie. Przez wiele lat uważano, że 8-znakowe hasło alfanumeryczne, zawierające dodatkowo znaki interpunkcyjne jest w zupełności wystarczające. Niestety, tak już nie jest. Zamiast haseł 8-znakowych obecnie stosuje się hasła zawierające 14-15 znaków, a nawet takie 16-sto czy nawet 24-znakowe. Należy stosować małe i duże litery oraz znaki specjalne i cyfry. Nie należy tworzyć haseł składających się tylko z samych liter lub cyfr. Przykłady takich haseł podaliśmy w akapicie „Jak silne hasła stosujemy?”.

Tworząc hasło powinniśmy korzystać zamiennie z cyfr i znaków specjalnych. Dobrym sposobem na stworzenie silnego hasła, które

będzie jednocześnie łatwe do zapamiętania jest zamiana liter na liczby i znaki specjalne np. @ zamiast „a”, 3 zamiast „e” lub 0 zamiast „o”.

Natomiast należy unikać dodawania dodatkowych znaków w popularnych wyrazach np. hasło typu “Anna18” czy “Agnieszka1986” nie spełniają wymogów bezpieczeństwa

Należy zrezygnować z używania w hasłach słów popularnych i uniwersalnych.

Bardzo złą metodą jest stosowanie wyrazów słownikowych, czyli występujących w encyklopediach, słownikach, a także używanie nazw państw i miast lub związanych z książkami filmami czy gramami.

Należy unikać używania znaczących imion, nazw i dat.

Takie hasła są bardzo łatwe do złamania.

Nie wolno zapamiętywać haseł w przeglądarce.

Zapamiętując hasła w przeglądarce ułatwiamy zadanie złodziejom internetowym.

Należy pamiętać, że w dzisiejszych czasach wcale nie trzeba być ekspertem IT żeby łamać hasła. Wystarczy zakupić odpowiednie oprogramowanie do tego celu, bazę danych z hasłami lub poświęcić trochę czasu na poznanie osoby, której hasło chcemy złamać.

Jak dbać o swoje hasło

Po pierwsze hasło należy często zmieniać. Po drugie musimy używać innych haseł do różnych serwisów. Po trzecie powinniśmy zapamiętywać hasła i pod żadnym pozorem nie zapisywać ich, a już na pewno nie trzymać pod klawiaturą.

Nikomui nie przekazujemy naszych haseł, nawet zaufanym osobom czy wieloletnim współpracownikom.

Warto też co jakiś czas sprawdzać czy adresy mailowe wraz hasłem do konta nie znajdują się na listach skradzionych przez hakerów z różnych serwisów i sklepów np. na stronie: <https://haveibeenpwned.com/>

AK

Cały świat obchodzi ten dzień

Światowy Dzień SM to święto osób z SM i ich bliskich na całym świecie. W obchody angażować może się każdy – organizacje SM, ale też inne instytucje oraz osoby indywidualne, które chcą wyrazić swoje wsparcie dla osób dotkniętych tym schorzeniem neurologicznym.

Poniżej – dla inspiracji - przedstawiamy aktywności, które z okazji Światowego Dnia SM organizują inne organizacje SM, a także działania, których podejmują się osoby indywidualne na całym świecie (źródło: <https://worldmsday.org/map/>).

MS-Liga Vlaanderen z Belgii organizuje webinar, w trakcie którego omówione zostaną dwa zagadnienia: *rezylencja*, czyli proces dostosowania się do zmieniających się okoliczności i uodpornianie się oraz *patient empowerment*. **Japońskie Towarzystwo SM** we współpracy z MS Cabin przez cały maj organizuje seminarium on-line dla neurologów w ich kraju. **Multiple Sclerosis Society India** w tym roku skupia

się na opiekunach osób z SM, organizując warsztaty, sesje medytacji oraz publikując filmy video z kierowanymi do nich podziękowaniami, z kolei pracownicy **Escerosis Multiple z Limy w Peru** będą, wraz ze swoimi członkami oraz wolontariuszami, śpiewać karaoke.

Równie ważne są działania pojedynczych osób, które chcą wesprzeć osoby z SM oraz pokazać im swoją solidarność. Na Mapie SM znaleźć już można pierwsze zdjęcia ludzi układających ręce w charakterystyczne dla kampanii serduszko, których z pewnością będzie jeszcze przebywać. Warto wspomnieć też inne inicjatywy, jak np. bieg **Ann Malmborg** i jej drużyny ze Szwecji, którzy biorą udział w wydarzeniu RUN FOR MS, polegającym na przebiegnięciu albo pokonaniu (np. spacerem) dystansu półmaratonu każdego miesiąca. W trakcie biegu drużyna Malmborg zbiera pieniądze na badania w SM, które zdiagnozowano u ich córki w 2020 roku.

Z kolei Loulé z Portugalii zaprasza osoby z SM na wirtualne zajęcia z jogi, podobnie jak Anahata Yoga Bremerhaven w Niemczech. W Czeskiej Pradze z okazji Światowego Dnia SM na pomarańczowo zabyśnie wieża widokowa Petrin. W Australii członkowie grupy wsparcia dla osób z SM wezmą udział w pikniku, w trakcie którego będą mogli budować relacje a także dzielić się informacjami na temat SM.

Jeśli i ty chcesz się zaangażować w obchody Światowego Dnia SM nic prostszego! Jak możesz to zrobić: wydrukuj i zawieś plakat Światowego Dnia SM (w wersji angielskiej dostępny na www.worldmsday.org, w wersji polskiej już niedługo na naszym Facebooku i w w w), komentuj pojawiające się na naszym Fanpage'u na Facebooku filmy i materiały (27-30 maja), weź udział w debacie (30 maja). Możesz też napisać kilka ciepłych słów albo zrobić sobie zdjęcie i zamieścić je na Mapie SM (<https://worldmsday.org/map/>). Każda aktywność i działanie jest ważne!



ŚWIATOWY DZIEŃ
STWARDNIENIA ROZSIANEGO



Kiedy praca staje się nałogiem kilka słów o pracoholizmie

Obecne czasy można nazwać „dobą hedonizmu i osiągnięć”: praca i wynikające z niej benefity powoli stają się wartością samą w sobie. Istnieje ciche przyzwolenie na spędzanie długich godzin w pracy, które, choć początkowo mogą dawać wymierne efekty, jednak w zbyt dużym nasileniu prowadzą do poważnych szkód i ciężkiego uzależnienia, jakim jest pracoholizm.

Związki pracoholizmu z innymi rodzajami uzależnień

Istota i rdzeń tego nałogu są bardzo podobne do uzależnień od substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki, nikotyna), z tą jednak różnicą, że rozwija się ono na poziomie psychicznym, a nie fizjologicznym.

Podobne też są objawy tych uzależnień: typowy pracoholik odczuwa silną potrzebę pracowania, nie potrafi kontrolować ilości poświęcania czasu na nią. Po osiągnięciu kolejnych sukcesów, wyznacza sobie coraz to trudniejsze cele. Bardzo często pojawia się też zaniedbywa-

nie wszystkich innych sfer życia oraz – co najważniejsze – niemożność oderwania się od wykonywania obowiązków, pomimo posiadania świadomości wszelkich wynikających z niej szkód. Dla takich ludzi czas wolny staje się udręką, bowiem jest bezproduktywny i oddala od tego, co dla pracoholika jest najważniejsze: pracy i osiągania wyznaczonych sobie celów. Także i podobną funkcję pełni praca do tej, jaką pełnią substancje psychoaktywne w przypadku uzależnień. Albowiem w obydwu przypadkach, ów środek lub czynność uzależniająca ma za zadanie przynieść uzależnionemu pewne korzyści emocjonalne, mianowicie: podnieść nastrój i rozładować napięcie czy stres.

Praca niejako – tak jak narkotyk czy nikotyna – jest regulatorem emocji dla osoby uzależnionej lub osoby przejawiającej tendencję do uzależnień.

Podłoże uzależnienia od pracy

Przyjmuje się, że głównymi przyczynami pracoholizmu są specyficzne wymogi danych zawodów, a co z tego wynika, środowiska pracy. Tzw. wolne zawody częściej predestynują do tego typu uzależnienia niż zawody gwarantujące umowę. Wynika to z tego, że w takich zawodach bardzo liczy się stała dyspozycyjność, aktywność oraz stałe podnoszenie kwalifikacji. Przez to ludzie z takich branż niejednokrotnie wpadają w wir pracy, by nie odstawać od grupy zawodowej lub by po prostu utrzymać się w niej. Można także powiedzieć, że słowo „weekend” staje się dla nich anachronizmem, bowiem nie oznacza czasu odpoczynku po

pięciu dniach pracy, ale po prostu koniec tygodnia podczas którego można się doksztalać lub dalej pracować.

Kolejnym czynnikiem zwiększającym ryzyko powstania uzależnienia, jest wszechobecny kult młodości, nadzwyczajnych zdolności i osiągnięć. Przez to wielu ludzi popada w pułapkę pracoholizmu, ponieważ chce, bardziej lub mniej świadomie, spełnić narzucone im przez media wartości.

Należy jednak pamiętać, że pomimo presji oraz wymogów danych zawodów i kultury, jedni mają większe, zaś drudzy mniejsze predyspozycje do rozwinięcia tego uzależnienia. Istotnym predyktorem dla jego rozwoju jest styl radzenia sobie ze stresem. Ogromna rzesza pracoholików to osoby, które topią swoje smutki i problemy życia osobistego właśnie w kompulsywnym pracowni, unikając w ten sposób zmierzania się z przeciwnościami z innych sfer życia.

Killinger (2007) jest zdania, że sposób funkcjonowania rodzin pracoholików w ich dzieciństwie miał bardzo podobny wzór. Przede wszystkim w takich domach uczono, by nie okazywać swoich uczuć, a tym samym, nie rozmawiać o swoich problemach i troskach. Taka zasada tłumaczy późniejszą rolę pracy w życiu osoby podatnej na ten rodzaj uzależnienia – praca zdaje się pomóc w rozładowaniu problemów, negatywnych emocji, a także wręcz w „zapomnieniu” o nich. Potencjalny pracoholik nie otrzymywał także od rodziców bezwarunkowej miłości – był nagradzany i surowo karany za aktywności, które były mniej lub bardziej zgodne z wyobrażeniami rodziców na temat „odpowiednich” zachowań. Najczęściej takie dziecko dostawało przekaz, że musi być silne i doskonałe, a jeśli nie podporządkuje się tym warunkom, zostanie odrzucone. W ten sposób od najmłodszych lat ciężko i nieustannie pracowali na miłość od rodziców lub chociaż ich poklask.

Po czym poznać osobę uzależnioną od pracy?

Sygnalów pracoholizmu jest wiele. Pracoholik to przede wszystkim osoba, która żyje pod presją nałożonych na siebie wielu zobowiązań. Wciąż jest zajęta, nie ma czasu na odpoczynek czy spotkania z bliskimi. Takie osoby także mają ponad przeciętną potrzebę kontrolowania swojego środowiska, która przejawia się w potrzebie nadzorowania pracy innych, lęku co do ich kompetencji i sposobu wykonania powierzonych im zadań. Jak można się domyślić, efektem takiego myślenia jest branie na siebie zleceń niekoniecznie związanych ze swoim wykształceniem czy specjalizacją, a także niechęć delegowania ich innym. Często też zabierają pracę do domu lub nawet na urlop. Zdarza się wręcz, że podczas wyjazdów czują napięcie spowodowane brakiem pracy i rezygnują z niego, by móc się ponownie „realizować”.

Pracoholika można także poznać po jego wypowiedziach: głównie dotyczą one spraw zawodowych oraz ludzi z branży. Istotnym sygnałem jest także tracenie przez takie osoby wątku podczas konwersacji – są one bowiem do tego stopnia pochłonięte planowaniem czy też analizowaniem sposobu wykonania danego zada-



nia z poprzedniego dnia, że pozostają jak gdyby nieobecne i przez to mają trudności w odbiorze napływających do nich informacji. Należy pamiętać, że podstawową wartością dla pracoholika – oczywiście poza pracowaniem – jest czas. Właśnie z jego powodu pośrednio zaniedbuje on relacje interpersonalne. Albowiem kontakty międzyludzkie wymagają spotkań, rozmów, zaangażowania, które wymagają poświęcenia czasu i uwagi na coś nie związanego z pracą, a tym samym oddalającego od niej. Można też się domyślić, że taka osoba jest bardzo niecierpliwa – agresją reaguje na wszelkie sytuacje opóźniające celowe działanie lub też po prostu takie, które wymagają czekania. Przez to irytuje się stojąc w kolejce w sklepie czy też w korkach. Bywa też, że po prostu unika takich sytuacji i stara się wybierać takie miejsca, pory dnia lub formę zakupów, które umożliwią mu szybko załatwienie sprawy i powrócenie do nałożonych na siebie zobowiązań.

Osoby pracujące nałogowo często charakteryzuje skrajny perfekcjonizm, który niejednokrotnie prowadzi do porażek. Albowiem wymogi, które sobie nakładają są tak wygórowane, że mało kto byłby w stanie im sprostać. Z kolei taki bieg wydarzeń powoduje jeszcze większe poświęcanie ilości czasu na pracę. W ten sposób błędne koło się zamyka...

Stadia uzależnienia od pracy

Zwykle zaczyna się niewinnie. Osoba pracuje na dwa etaty, bierze dodatkowe dyżury lub wyrabia nadgodziny. Dużo też czyta w wolnym czasie na tematy związane z pracą. Stopniowo jednak żyje w coraz większym pośpiechu, jak gdyby goniła gdzieś za czymś, zaniedbując tym samym swoich bliskich, znajomych i dotychczasowe pasje. Pojawiają się także pierwsze skutki somatyczne i psychiczne – stany lękowe, depresyjne, problemy z koncentracją, ciągłe uczucie zmęczenia, problemy z żołądkiem lub układem krążenia.

W kolejnej fazie, pracoholik choć dostrzega pewne skutki nadmiernej pracy, nie zmniejsza jej, ale wręcz zwiększa. Tylko taka forma spędzania czasu i realizowania siebie przynosi mu satysfakcję. Na poziomie behawioralnym osoba taka staje się drażliwa i niecierpliwa w stosunku do środowiska pracy, a za prawdziwych kompanów traktuje tylko osoby tak samo ciężko pracujące jak ona. Z kolei dolegliwości somatyczne wciąż przybierają na sile, dają przykre objawy bądź nawet niekiedy wymagają interwencji medycznych.

Ostatnia faza, świadcząca o głębokim uzależnieniu, przejawia się wzrostem aroganckiej postawy wobec pracowników – pracoholik już nie tylko wyraża respekt wobec innych osób pracujących w po godzinach, ale i wyraża pogardę dla osób, dla których priorytetem jest rodzina, życie prywatne. Uzależniony oprócz czasu wolnego także i sen zaczyna traktować jak wroga, przez co sypia jedynie 3-5 godzin na dobę, resztę prze-



znaczając na sprawy związane ze swoim zawodem. Paradoksalnie, przez to staje się mniej efektywny, wolniejszy i twórczy. Często też zaczyna sięgać po substancje psychoaktywne, które mają pobudzić, bądź uśmierzyć wstyd związany z popełnionymi pomyłkami. W ten sposób niejednokrotnie wpędza się w kolejny nałóg...

Jak zerwać z nałogiem?

Nie należy bagatelizować tego uzależnienia, ponieważ szkody, jakie niesie ono dla organizmu, są ogromne. Pracoholizm może prowadzić do chorób i zawałów serca, wylewu mózgu, otyłości czy schorzeń stawów. Powszechne jest także zjawisko karoshi (czyli tzw. „śmierć z przepracowania”), które zostało zauważone po raz pierwszy w Japonii. Polega ono na nagłej śmierci wynikającej z przepracowania (zwykle tacy ludzie pracują ok. 60-70 godzin tygodniowo) oraz ekspozycji na długotrwały stres. Należy podkreślić, że w wyniku karoshi umierają głównie osoby cierpiące na pracoholizm i stanowi ono niejako jego skutek i ostatnie stadium. Choć w Europie to zjawi-

sko nie jest tak powszechne, jednak już w polskich szpitalach coraz więcej odnotowuje się przypadków osób cierpiących na zaburzenia krążenia i serca. Dlatego też tak ważne jest, by potrafić oddzielić czas pracy od odpoczynku i by nie traktować go jak karę, ale moment regeneracji sił, który wbrew pozorom zwiększy tak produktywność, jak i poziom zdrowia i samopoczucia psychicznego.

Kiedy jednak istnieją podstawy sądzić, że ktoś z bliskiego otoczenia bądź my sami pracujemy kompulsywnie, należy rozważyć decyzję o wizycie u specjalisty. Należy podkreślić - pracoholizm jest uzależnieniem i tym samym wymaga leczenia. Głównym sposobem powrotu do „zdrowia” jest oczywiście psychoterapia, ponieważ problem ma podłoże ściśle psychologiczne. Pracuje się tu głównie z przekonaniami osoby uzależnionej i jej labilną samooceną, która jest zależna od osiągnięć i zewnętrznych czynników, a nie wewnętrznej, bezwarunkowej samoakceptacji. Osobę uzależnioną uczy się także ekspresji swoich uczuć, konstruktywnych spo-

sobów rozładowania ich, oddzielania czasu pracy od odpoczynku oraz umiejętności delegowania pracy na innym. Zerwanie z nałogiem pracoholika wiąże się z długą i żmudną pracą nad sobą, jednak zmiana ta jest osiągalna i trzeba o tym zawsze pamiętać w trudnych chwilach.

Literatura cytowana:

Golińska L. (2008). Pracoholizm – uzależnienie czy pasja. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
 Degenhardt, L., Hall W. i Teesson M. (2005). Uzależnienia. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
 Killinger B. (2007). Pracoholicy – szkoła przetrwania, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
 Madeja Z. (2018). Uzależnienia od substancji psychoaktywnych, przedmiotów, czynności i osób. Tom 2. Koszalin: Wydawnictwo Uczelniane Politechniki Koszalińskiej.
 Puzyński, S., Wciórka, J. (red). (2017). Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Badawcze kryteria diagnostyczne. Warszawa: Vesalius.



Wielobarwna terapia

Człowiek dysponuje 5 zmysłami: wzrokiem, słuchem, węchem, dotykem i smakiem. **Ponad 80% informacji o otoczeniu pochodzi z narządu wzroku.** To podkreśla jak istotną rolę pełni światło, które w tym procesie staje się medium przekazującym te informacje.

Światło pełni niezwykle ważne funkcje w odniesieniu do wielu procesów biologicznych, które zachodzą w naszym organizmie. Chodzi tutaj chociażby o prawidłowy metabolizm, krążenie krwi oraz gospodarkę hormonalną człowieka. To światło również synchronizuje nasz wewnętrzny zegar, dzięki czemu nasz organizm funkcjonuje w określonym rytmie.

Ze wszystkich pięciu zmysłów, to wzrok dostarcza nam najwięcej informacji o naszym otoczeniu i to między innymi z tego względu, światło ma tak duży wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie i nastrój. Odpowiednie oświetlenie sprawia, że zwiększa się widoczność i bezpieczeństwo, zwłaszcza po zmroku, gdy nasz wzrok nie spełnia już dobrze swojej roli. Światło może także ograniczać nasze zmęczenie i wpływać na poprawę wydajności pracy. A do tego wszystkiego, może pozytywnie wpływać na nasz nastrój i samopoczucie.

Ekspozycja na światło naturalne ma duże znaczenie ze względu na wpływ na nasze samopoczucie. Jego niewystarczająca ilość może prowadzić do huśtawki nastrojów, braku koncentracji, obojętności wobec spraw codziennych, apatii, smutku, lęku, przygnębienia, wystąpienia czarnych myśli, nadmiernej senności, problemów z apetytem, rozdrażnienia i spadku energii. **Objawy** te są charakterystyczne dla sezonowego zaburzenia afektywnego zwanego również depresją sezonową, która zazwyczaj występuje na początku jesieni. Jej remisja

ma miejsce w marcu lub kwietniu. **Fototerapia** może stanowić przydatny element terapeutyczny nie tylko w przypadku sezonowych zaburzeń nastroju, ale także podczas leczenia innych zaburzeń (na przykład depresji poporodowej) lub chorób psychicznych w tym przede wszystkim depresji. **Wyjątkiem jest choroba afektywna dwubiegunowa. Światłoterapią można również leczyć zaburzenia cyklu dobowego i zaburzenia snu. Podczas leczenia używa się światła białego i zielonego. Ponadto widzialnym, wysokoenergetycznym światłem z powodzeniem atakuje się komórki nowotworowe.**

Światłolecznictwo charaktery-

zuje się także właściwościami rozgrzewającymi, przeciwbólowymi (skutecznymi np. w przypadku migren, bólu stawów i mięśni, bólu pourazowego), poprawiającymi ukrwienie, stymulującymi odbudowę tkanek, a także mózg do pracy i obniżającymi napięcie mięśniowe. Kuraacja światłem pomaga w powrocie do zdrowia po ciężkich stanach, takich jak wylew, zawał serca, czy udar.

Współcześnie produkowane **lampy do fototerapii** są niewielkich rozmiarów i niezwykle łatwe oraz bezpieczne w użyciu. Dlatego możliwe jest prowadzenie **światłoterapii w domu**, samodzielnie lub z pomocą bliskich, **pod**

warunkiem, że zezwoli na to lekarz prowadzący. To specjalista powinien także określić, jaki rodzaj urządzenia będzie adekwatny w przypadku danego schorzenia. Lampy typu sollux emitują światło podczerwone i jako takie przydatne są głównie w domowych zabiegach fizykoterapeutycznych. Można je stosować na bóle stawów i mięśni, krwiaki, stłuczenia i inne tego typu problemy. Z kolei lampy emitujące **światło niebieskie** służą do naświetlania siatkówki oka i są używane przede wszystkim w leczeniu depresji sezonowej, często w ramach monoterapii, a więc jako jedyny środek leczniczy, bez konieczności wsparcia farmakologicznego.

Przebieg zabiegu jest uzależniony od rodzaju lampy użytej do kuracji, problemu zdrowotnego, który ma być leczony oraz zaleceń le-

karskich co do sposobu leczenia. Kolor światła i natężenie jego fal dobiera się do konkretnego przypadku. Również długość trwania zabiegu będzie zależała od lezonego schorzenia: od około 10 minut (kiedy leczeniu poddawane są np. zwyrodnienia kręgosłupa przy użyciu lampy sollux) do około 3 godzin (w przypadku lamp fluorescencyjnych stosowanych np. do leczenia depresji).

Jednorazowy zabieg fototerapeutyczny nie przyniesie efektu. Należy wybrać serię zabiegów aby móc zauważyć poprawę stanu zdrowia. Na taki zabieg powinien skierować pacjenta lekarz. W związku z tym, że lampy naświetleniowe są łatwo dostępne, a ceny mniejszych i prostszych modeli nie są zbyt wygórowane, stosowanie ich w domu okazuje się praktycznym rozwiązaniem.

W warunkach domowych najlepiej sprawdzi się lampa sollux, która zaopatrzona jest w różnobarwne filtry. Światło w kolorze czerwonym przeciwdziała m.in. zmęczeniu, przeziębieniu i anemii. Światło żółte z kolei pozytywnie nastraja, znosi niektóre dolegliwości pokarmowe oraz wpływa korzystnie na stan skóry, itp. Światłem pomarańczowym można np. leczyć skurcze mięśni, reumatyzm i wspomagać regenerację organizmu. Barwa fioletowa lampy natomiast działa przeciwbólowo i odprężająco. Kolor niebieski światła m.in. poprawia koncentrację.

Barwne filtry (kolorowe folie, klosze) nałożone na zwykłe lampy można wykorzystywać do łagodzenia wielu dolegliwości:

- czerwony dodaje energii i wzmacnia organizm, korzystnie wpływa na aktywność umysłową. Naświetlania łagodzą infekcje dróg oddechowych i objawy przeziębienia, są pomocne przy bólach reumatycznych i anemii;
- pomarańczowy łagodniej niż czerwony pobudza energię życiową, ożywia i regeneruje organizm. Naświetlania likwidują skurcze mięśni, wspomagają trawienie i leczenie reumatyzmu;
- żółty ożywia umysł, pobudza, ale nie drażni. Korzystnie wpływa na system nerwowy, poprawia nastrój. Naświetlania pomagają w leczeniu alergii, niektórych chorób skóry, cukrzycy, dolegliwości żołądka, wątroby, niedomagań okresu menopauzy;
- zielony przywraca równowagę psychiczną, odpręża, uspokaja. Naświetlania ułatwiają leczenie dolegliwości sercowych, grypy, bólów głowy. Mogą likwidować napięcie psychiczne;
- niebieski uspokaja, ułatwia koncentrację. Naświetlania zmniejszają stany zapalne, łagodzą objawy choroby pęcherza i podrażnienia słoneczne (niebieski to kolor zimny);
- fioletowy koi nerwy, odpręża i uśmierza ból. Naświetlania wspomagają terapię odwykowe i leczenie nerwic.

H. K.



Anna Drajewicz



O miłości wielowątkowo

Dzień Matki jest maju. Zastanów się proszę; co czujesz, gdy mówisz: mama, mamusia, mami (tak mówił mój syn)? Dla mnie to słowo pełne miłości, czułości i bezpieczeństwa. Zawiera w sobie radość dziecięcych, beztrudnych i szczęśliwych chwil. Pozostawiamy w tych klimatach; mam kilka refleksji, którymi chcę się podzielić. **Spiesz się, nie będąc uważnym - stajemy się głusi wobec oczekiwań i potrzeb uczuciowych najbliższych osób. Wchodzimy zbyt często w stan podobny do narkotycznego, nie dostrzegamy wtedy urody i walorów stanu teraźniejszego. Tempo życia sprawia, że żyjemy obok siebie i zamiast rozmów, wypowiadamy niepełne „skrótkowce”: zdania typu informujących komunikatów.** Coraz mniej wiemy o sobie, obojętniejemy, ulegamy bezrefleksyjnie stereotypom i przyjmujemy za swoje opinie powszechnie uchodzące za słuszne i właściwe.

Niektórzy nazbyt chętnie dają się złapać w pułapkę, że ich wartość wzrośnie, kiedy uzyskają wyższe stanowisko w hierarchii społecznej. Dla wielu ludzi nerwowość i pośpiech jest zasłoną dymną i usprawiedliwieniem braku refleksji nad rzeczywistością i próbą wyjaśnienia rozlicznych wątpliwości. Pośpiech też jest winny temu, że w związkach oddalamy się od siebie, zanika bliskość. **Jesteśmy ślepi na zachwycają-**

ce wytwory przyrody, nie zauważamy piękna tego, co nas otacza; czy dostrzegasz urok pojawiającej się na niebie tęczy? Czy „rejestrujesz” kroplę deszczu spływającą po liściu, słyszysz kojący szum fal? Jeśli tak, jest nadzieja, że nie zabijesz bezmyślnie pająka lub pszczoły.

Zachęcam do zachwytów, wdzięczności. Stąd już blisko do głębokiej zadumy. Taka chwila refleksji może doprowadzić do epokowych odkryć, np. do uświadomienia sobie znaczenia i wielkiej wartości przyjaźni. Mnie podczas takiej chwili olśniła myśl, że gdyby partnerzy zadbali o swoje potrzeby, pielęgnowali łączące ich uczucie i po prostu trochę się wysilili, trwałość wszelkiego rodzaju związków na pewno byłaby dużo większa. Gdy mężczyzna zabiega o komfort swojej żony i upewnia ją o swoim niesłabnącym uczuciu, ta nie będzie szukać potwierdzenia swojej atrakcyjności w oczach męża koleżanki bądź szefa. I vice versa; „dopieszczony” facet nie patrzy łakomym wzrokiem za koleżanką z pracy czy piękną instruktorką na siłowni. Nie szukasz na zewnątrz tego, co masz „we własnym ogródku”. Zrozumiany, wysłuchany, doceniony i szanowany partner wraca do domu „jak na skrzydłach”.

Miłość według Fryderyka Nietzschego, nie podlega ocenom dobra i zła. A Isadora Duncan w swojej biografii trafnie zauważa, że kobieta – kochając – wszystko pod-

porządkuje miłości. Mężczyzna natomiast ma znacznie większe obszary wypełniane jakąś pasją. Gwarancją szczęścia ogromnej części kobiet jest miłość, dlatego mnóstwo poetek w swojej twórczości wyraża pogląd, że żeby żyć prawdziwie, trzeba kogoś kochać. Miłość przewycięża poczucie osamotnienia i wytworza stan przenikalności z drugim człowiekiem. Ale też - z czasem traci pierwszą żarliwość i namiętność; przeradza się w rodzaj związku ludzi, „zakontraktowanych” kredytem, dziećmi, przyzwyczajeniem do siebie.

Pogląd, że przeradza się w przyjaźń – wymaga rewizji. Małżeństwo nieraz przynosi rozczarowanie do wybrańca. Zbyt często wiążą się osoby, które nie byłyby zdolne przyjaźnić się. Dlatego nie obniżajmy rangi tej pięknej relacji, równając ją do rutyny i przyzwyczajenia wiążącego po wielu latach małżeństwa. Kontakty między ludźmi wymagają troski i zabiegów; niezależnie od charakteru łączącej więzi. Szczególnego zapiekania wymaga miłość. To uczucie ze swej natury jest ulotne i przemijające, a jego pielęgnowanie wymaga taktu, delikatności i wyobraźni. Ale też przełamania wygodnictwa i bylejakości. Stąd moja refleksja na początku artykułu.

Kończąc ten temat, mam dla was taką historię: Małgosia grała ze swoją córką w scrabble. Zajrzała

do ich ciocia; przyniosła siostrzenicy dwa piękne jabłka. Mama spojrzała na nie łakomym wzrokiem i poprosiła córkę: poczęstuj mnie proszę jednym. Dziewczyn-

ka pomyślała chwilę i..... ugryzła każdy z owoców. **Rodzielka, interpretując zachowanie swojej latorośli niezbyt dla niej korzystnie, odezwała się ze smutkiem:**

myślałam, że podzielisz się ze mną. Za chwilę zawstydziła się, słysząc odpowiedź: Ależ oczywiście mamusiu; weź to z lewej strony, jest słodsze...

Dlaczego zawsze powinniśmy spać na lewym boku?

Ponieważ:

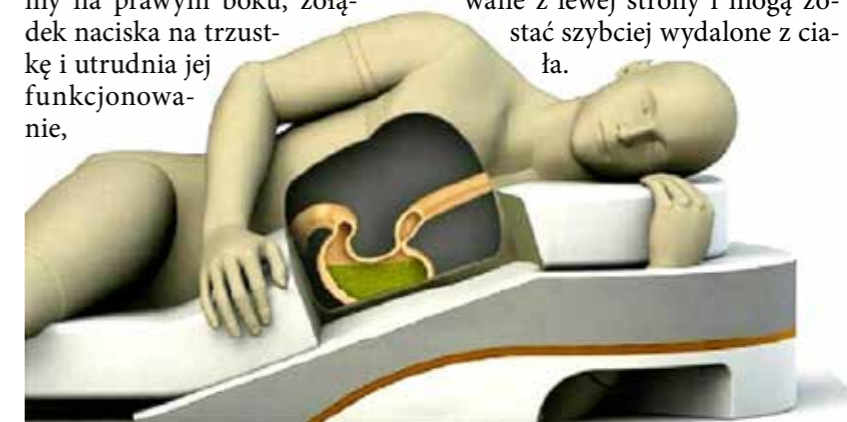
* poprawia się drożność kanałów limfatycznych; dzięki czemu łatwiej i szybciej usuwane są zbędne substancje, transportowane lewą stroną ciała,

* jest korzystne dla serca; które wtedy łatwiej pompuje krew przez ciało (tętno jest wygięte w lewo).

* wspomaga trawienie; kwasy trawienne nie mogą wpłynąć do przełyku, znajdującego się po prawej stronie. Pozycja ta zapobiega też refluksowi żołądka,

* wspiera funkcjonowanie żołądka oraz trzustki – kiedy leżymy na prawym boku, żołądek naciska na trzustkę i utrudnia jej funkcjonowanie,

* to ulga dla śledziony; zbędne substancje są do niej transportowane z lewej strony i mogą zostać szybciej wydalone z ciała.



SM Express ukazuje się dzięki wsparciu



MERCK

Wydawnictwo wspiera firma

Biogen



SANOFI GENZYME

NOVARTIS

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

Konkursy

Więzi, kontakty, relacje

W ramach dorocznej kampanii „Symfonia serc”, Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego ogłasza jedenastą edycję konkursów: poetyckiego i fotograficznego.

W tym roku, hasło przewodnie, podobnie jak w roku ubiegłym brzmi „SM. Więzi, kontakty, relacje” i tradycyjnie już, nawiązuje do hasła, pod jakim będzie przebiegał Światowy Dzień SM. Serdecznie zapraszamy by zinterpretować hasło w formie wiersza lub zdjęcia i podzielić się z nami efektem.

Do udziału w konkursach zapraszamy osoby chore, z niepełnosprawnościami, a także ich Rodziny i Przyjaciół. Konkurs adresowany jest do nieprofesjonalistów.

Warunkiem uczestnictwa jest nadesłanie prac do 30 czerwca 2021r.

Prace oceniać będzie jury konkursowe. Organizator przewidział wyróżnienia i nagrody.

Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.

Serdecznie zachęcamy do udziału w konkursach.

Zapytania prosimy kierować do Scholastyki Śniegowskiej; 601 25 14 41; s.sniegowska@ptsr.org.pl;

REGULAMIN KONKURSU POETYCKIEGO 2021 r. „SM. Więzi, kontakty, relacje” Podobnie jak w roku ubiegłym/

Przepisy ogólne

1. Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.
2. Celem konkursu jest promowanie zachęcanie do wypowiedzi artystycznej osób chorych na SM, ich rodzin i przyjaciół oraz innych osób niepełnosprawnych, poprzez opowiadanie w formie poezji o radościach i troskach świata oglądanego przez pryzmat choroby.
3. Konkurs jest przeznaczony dla nieprofesjonalnych uczestników.
4. Niniejszy konkurs nie jest grą losową w rozumieniu ustawy z dnia 29 lipca 1992 r. o grach losowych i zakładach wzajemnych /Dz.U.Nr 4 z 2004 r. poz.27 z późniejszymi zmianami/.
5. Konkurs ma zasięg ogólnopolski.
6. Udział w konkursie jest bezpłatny.
7. Oceny wierszy dokona Jury powołane przez organizatora, po czym nagrodzi 15 wierszy. Wybrane prace mogą wziąć udział w wystawie i mogą być użyte w publikacji Wszystkie wyróżnione w ten sposób prace traktowane będą jako równorzędne, bez przyznawania miejsc. Decyzje jury są ostateczne.
8. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i Regulaminu.
9. Autorzy udzielają organizatorowi zgody na wielokrotne, nieodpłatne wykorzystanie w/w prac w różnych publikacjach, w mediach oraz w wydawnictwach a także do wielokrotnej ekspozycji prac w różnych miejscach związanych z promowaniem konkursu i misji PTSR.

Uprawnienia, o których mowa powyżej przysługują organizatorowi nieodpłatnie, na podstawie oświadczeń złożonych przez autorów wierszy.

10. Wraz z wierszami, każdy autor zamieszcza w zgłoszeniu następującą klauzulę:

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora Konkursu Poetyckiego „SM. Więzi, kontakty, relacje” w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych / Dz.U. z 1997 r. nr 133, poz. 883 z późniejszymi zmianami/.
Poprzez wysyłanie wierszy na konkurs, nieodpłatnie przenoszę na organizatora prawo do wykorzystania wierszy w publikacjach i innych miejscach o których zdecyduje organizator”.
Podpis autora.....

Przepisy dotyczące prac:

1. Do konkursu można zgłaszać własne, oryginalne prace. Wiersze uczestników nie mogą naruszać praw autorskich oraz pokrewnych.
2. Każdy autor może nadesłać maksymalnie 5 wierszy
3. Temat prac: „SM. Więzi, kontakty, relacje”
4. Każdy wiersz musi być opisany : **imię i nazwisko autora oraz tytuł pracy.**
5. Każdy autor zobowiązany jest dostarczyć swoje prace drogą:
- e-mailową na adres: s.sniegowska@ptsr.org.pl;
- lub w wersji papierowej do siedziby organizatora na adres:
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2A

z dopiskiem na kopercie: konkurs poetycki

Do wierszy prosimy dołączyć osobno kilka zdań o autorze oraz dane identyfikacyjne, czyli :adres zamieszkania, adres mailowy i nr telefonu. Prace nieposiadające danych identyfikacyjnych – nie będą włączone do konkursu.

Terminarz

1. Konkurs trwa od chwili ogłoszenia do 30 czerwca 2021 r.
2. Prace nadesłane po terminie nie będą brane pod uwagę w Konkursie (w przypadku prac wysłanych pocztą decyduje data stempla pocztowego).
3. Wyniki konkursu zostaną podane na stronach internetowych www.ptsr.org.pl; www.symfoniaserc.pl;
4. Sprawy nieujęte niniejszym regulaminem oraz sprawy sporne - rozstrzyga jury.

REGULAMIN KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO 2021 r.

„SM. Więzi, kontakty, relacje”
/podobnie jak w roku ubiegłym/

Przepisy ogólne

1. Organizatorem konkursu jest Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego.
2. Celem konkursu jest promowanie zachęcanie do wypowiedzi artystycznej osób chorych na SM, ich rodzin i przyjaciół oraz innych osób niepełnosprawnych, poprzez opowiadanie w formie fotografii o radościach i troskach świata oglądanego przez pryzmat choroby.
3. Konkurs jest przeznaczony dla nieprofesjonalnych uczestników.
4. Niniejszy konkurs nie jest grą losową w rozumieniu ustawy z dnia 29 lipca 1992 r. o grach losowych i zakładach wzajemnych /Dz.U.Nr 4 z 2004 r. poz.27 z późniejszymi zmianami/.

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez organizatora Konkursu Fotograficznego „SM. Więzi, kontakty, relacje” w celach wynikających z regulaminu tego Konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych /Dz.U. z 1997 r. nr 133, poz. 883 z późniejszymi zmianami/.
Poprzez wysyłanie zdjęć na konkurs, nieodpłatnie przenoszę na organizatora prawo do wykorzystania fotografii w publikacjach o których zdecyduje organizator”.
Podpis autora.....

Przepisy dotyczące prac:

5. Konkurs ma zasięg ogólnopolski.
6. Udział w konkursie jest bezpłatny.
7. Oceny zdjęć dokona Jury powołane przez organizatora, po czym nagrodzi 15 zdjęć. Wybrane prace wezmą udział w wystawie i mogą być użyte do publikacji Wszystkie wyróżnione w ten sposób prace traktowane będą jako równorzędne, bez przyznawania miejsc. Decyzje jury są ostateczne.
8. Nadesłanie prac oznacza akceptację warunków konkursu i Regulaminu.
9. Autorzy udzielają organizatorowi zgody na wielokrotne, nieodpłatne wykorzystanie w/w prac w różnych publikacjach, w mediach oraz w wydawnictwach a także do wielokrotnej ekspozycji prac w różnych miejscach związanych z promowaniem konkursu i misji PTSR.
10. Wraz ze zdjęciami, każdy autor zamieszcza w zgłoszeniu następującą klauzulę:

1. Do konkursu można zgłaszać własne, oryginalne prace. Zdjęcia uczestników nie mogą naruszać praw autorskich oraz pokrewnych.
2. Każdy autor może nadesłać maksymalnie 5 fotografii.
3. Temat prac: **SM. Więzi, kontakty, relacje**
4. Prace powinny być w formacie JPG. Inne formy jak np. prezentacje nie będą rozpatrywane.
5. Każde zdjęcie musi być opisane : **imię i nazwisko autora oraz tytuł pracy.**
6. Każdy autor zobowiązany jest dostarczyć swoje prace drogą:
- e-mailową na adres: s.sniegowska@ptsr.org.pl;
- lub na nośnikach CD do siedziby organizatora na adres:

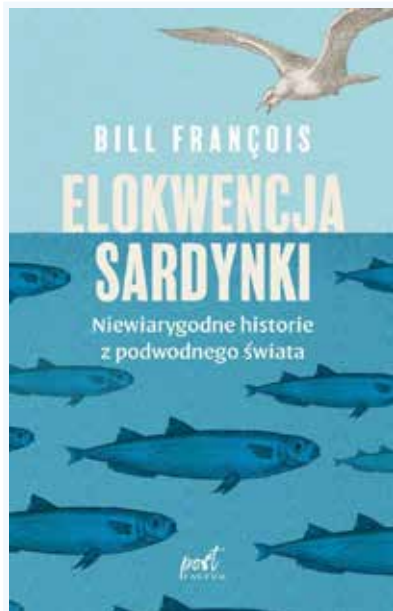
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, 00-160 Warszawa, ul. Nowolipki 2A
z dopiskiem na kopercie: konkurs fotograficzny

Do zdjęć prosimy dołączyć osobno kilka zdań o autorze oraz dane identyfikacyjne, czyli :adres zamieszkania, adres mailowy i nr telefonu.
Prace nieposiadające danych identyfikacyjnych – nie będą włączone do konkursu.

Terminarz

1. Konkurs trwa od chwili ogłoszenia do **30 czerwca 2021.**
2. Prace nadesłane po terminie nie będą brane pod uwagę w Konkursie (w przypadku prac wysłanych pocztą decyduje data stempla pocztowego).
3. Wyniki konkursu zostaną podane na stronach internetowych www.ptsr.org.pl; www.symfoniaserc.pl;
4. Sprawy nieujęte niniejszym regulaminem oraz sprawy sporne - rozstrzyga jury.

Wszelkie pytania prosimy kierować do Scholastyki Śniegowskiej; 601 25 14 41
lub s.sniegowska@ptsr.org.pl;



Podwodne życie

Czy jedząc sardynki ktoś z nas myślał, jak one wyglądają w wodzie? Nie sądzę. Sardynka jest bardzo ładna. Łśni srebrzyście, a wzdłuż czarnego grzbietu biegnie błękitny pasek. Dodatkowo na bokach mienią się wielkie złociste plamy. Czy zdajemy sobie sprawę, że ryby mają czasem trudne dzieciństwo, co odbija się na ich dorosłym życiu.

Warto też wiedzieć, że nie wszystkie perły pochodzą od ostryg. Zainteresować też trzeba się tym co do powiedzenia mają ukleje i że wystarczy zanurzyć głowę w morzu, dokładnie się wsłuchać, żeby usłyszeć śpiew ryb. Bo ryby

wbrew pozorom mają głos.

Tego wszystkiego dowiemy się z książki Billa Françoisa o przewrotnym tytule „Elokwencja sardynki”. Autor zabiera nas w podwodną podróż nie tylko po oceanach i morzach. Łądujemy też w paryskich kanałach, gdzie pływają węgorze. W książce przeczytamy po czym poznać, że ryby są zakochane i co kichaniem zdradza przegrzebek. Niesamowita i niezwykle ekscytująca opowieść o podwodnym świecie, która może zainteresować każdego z nas, nawet jeśli nie jeździmy nad morze.

„Elokwencja sardynki. Niewiarygodne historie z podwodnego świata”, Bill François”, Sonia Draga

Sekrety i miłość

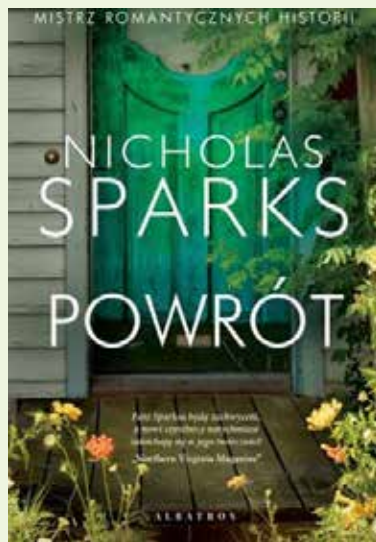
Trevor Benson to przystojny młody mężczyzna. Jest wojskowym lekarzem. Właśnie odziedziczył po dziadku dom w New Bern. Nigdy nie planował tam zamieszkać. W dzieciństwie spędzał tu wakacje. Miał o tej małej miejscowości, choć ją bardzo lubił, jedno określenie – „dziura”. Zresztą nie ma czasu na zastanawianie się co z tym zrobić, bo wyjeżdża do Afganistanu na misję wojskową.

Długo tam nie stacjonował. Został ciężko ranny i trafił do szpitala. Później potrzebował odpoczynku. W tej sytuacji dom w New Bern wydaje się znakomity – cisza, spokój. Można wrócić do pełni sił. Jedzie tam nie myśląc o niczym innym. Na miejscu poza domem czeka na niego pasieka. Pszczoły były

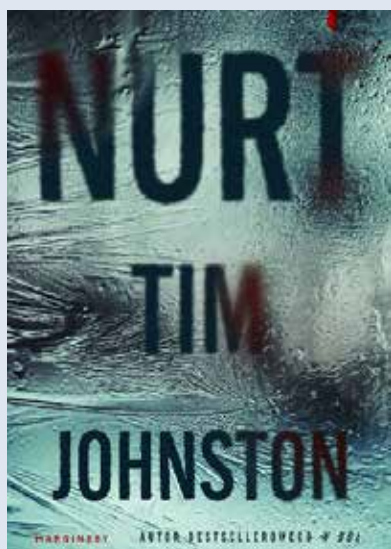
miłością jego dziadka. Teraz on ma się nimi zająć. Jak widać czasu na inne rzeczy niewiele mu zostaje. No może jeszcze zakupy na lokalnym bazarze. Wszystko się zmienia, gdy pewnego dnia poznaje piękną Natalie. Kobieta jest zastępcą miejscowego szeryfa.

Trevor od tego czasu nie może się skupić, wciąż o niej myśli. Wydaje mu się nawet, że to miłość od pierwszego wejrzenia. Jednak ona, choć widocznie nim zainteresowana coś ukrywa, unika spotkań. Do tego dochodzi jeszcze pewna mocno zbuntowana nastolatka – Cellie, która coś wie o okolicznościach śmierci jego dziadka.

Trevor do obu musi jakoś dotrzeć.



„Powrót”, Nicholas Sparks, Albatros



Prywatne śledztwo

Audrey i Caroline opuszczają kampus uczelni i jadą ponad tysiąc kilometrów do Minnesoty. Ojciec pierwszej jest poważnie chory. Jednak, gdy są już blisko celu. Jakiś samochód spycha ich auto do rzeki. Muszą walczyć o życie. A dodajmy, że jest środek zimy. Audrey się udaje, Caroline niestety tonie.

Mieszkańcy miasteczka przypominają sobie historię sprzed dziesięciu lat. Wtedy młoda kobieta również straciła życie w tej rzece. Policja wówczas nie wykryła zabójcy, który wciąż może być jednym z mieszkańców miasteczka.

Dziewczyna, która przeżyła wy-

padek, nie może uwolnić się od poczucia, że to jej wina. Ojciec Caroline szaleje z rozpaczy. Postanawia, że za wszelką cenę musi znaleźć mordercę swojej córki i postawić go przed sądem. Podobny zamiar ma Audrey, która przez cały czas ma poczucie winy, że wyciągnęła Caroline w podróż do swojego domu. I też podejmuje własne dochodzenie. Szybko się przekona, że jej działania obudzą w miasteczku dawne uśpione demony, złamane życia, nieudowodnione podejrzenia, przemoc, rozpacz i zazdrość.

Wciągająca, mroczna lektura. „Nurt”, Tim Johnston, Marginesy