

Nr 99

Rok IX

sierpień 2021

ISSN 2299-9647



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

SM Express

Więzi - podsumowanie konkursów str. 2-19



W numerze:

Jak wychować ofiarę? - str. 20 - 23

Plus i minus to jedyne co widzę... - str. 24 - 25

Dlaczego kobiety zostają? - str. 26 - 29

Plastry rehabilitacyjne - str. 30 - 31

Rozmowy o SM - str. 32 - 33

Niedoceniany sen - str. 36 - 37

Droży Państwo



Od kilku już lat w tym miejscu naszej gazety staram się poruszać tematy ważne dla całego środowiska SM. Staramy się też informować o działaniach PTSR, Rady Głównej czy naszych Oddziałów. Bardzo często zresztą podkreślam rolę Oddziałów, bo uważam, że to

właśnie one tworzą charakter PTSR. Uważam tak ponieważ tam właśnie pacjent może bezpośrednio zetknąć się z naszą organizacją, uzyskać pomoc, wsparcie, aktywizować się. To właśnie z Oddziałów otrzymują wsparcie w postaci rehabilitacji, pomocy psychologa czy wspólnych spotkań.

Dlatego rola Oddziałów jest nie do przecenienia i doskonale wiemy, jak wiele osób, które właśnie otrzymały diagnozę, szuka tam wiedzy i pomocy.

Z drugiej strony mamy Radę Główną, której zadaniem jest reprezentowanie interesów osób z SM w systemie opieki zdrowotnej. Często ta rola jest niedostrzegalna, być sami zbyt mało opowiadamy o tych działaniach, ale proszę mi wierzyć, że większość pozytywnych zmian w traktowaniu stwardnienia rozsianego w Polsce to właśnie zasługa RG. Nie jestem w stanie powiedzieć jak wiele razy spotykaliśmy się z politykami, ministrami, przedstawicielami NFZ czy środowiskiem specjalistów neurologów.

Można by powiedzieć, że z takich spotkań niewiele wynika, jednak to właśnie te działania sprawiły tak ogromną zmianę. To m.in. dzięki ciąglemu opowiadaniu o rzeczywistej sytuacji uświadomiliśmy politykom potrzebę wprowadzenia zmian. To tłumaczenie jak ważna jest szybka diagnoza, podjęcie szybkiego leczenia i stała opieka nad pacjentem sprawiły, że sygnalizowane problemy stały się dostrzegalne dla systemu.

Efekty widzimy wszyscy – ogromny wzrost środków na leczenie SM, dostęp do coraz większej gamy leków. Jednak co najważniejsze – dobre relacje z przedstawicielami środo-

wiska neurologów. Nasza organizacja, choć prężna i skuteczna, niewiele by zdziałała bez fachowej wiedzy i wsparcia środowiska medycznego. Jednak na zaufanie lekarzy trzeba było sobie zapracować. Wiarygodnością w działaniu, korzystaniu z wiedzy specjalistów, konsultowanie naszych działań ze środowiskiem medycznym.

Celowo wspominałem o tych trzech aspektach naszych działań. Bo tak naprawdę tylko skuteczne ich połączenie daje szansę na skuteczne zabieganie o sprawy osób z SM. Zarówno tych bieżących jak i systemowych. Tylko budowanie wzajemnego zaufania i zrozumienia da nam, Polskiemu Towarzystwu Stwardnienia Rozsianego, siłę do skutecznych działań na rzecz tych, którzy tego wsparcia potrzebują.

Piszę o tym w obliczu zbliżającego się Walnego Zgromadzenia Delegatów PTSR. Dokonując wyboru najwyższych władz Stowarzyszenia pamiętajmy, że nie powinniśmy kierować się sympatiami czy uprzedzeniami, ale dobrem organizacji. Dlaczego to takie ważne?

Bo bez PTSR sytuacja osób z SM może bardzo drastycznie się zmienić. Miejmy świadomość tej odpowiedzialności.

W dniu 16.07.2021 Jury w składzie: Dorota Ryst, Andrzej Zaniewski, Leszek Żuliński wybrało następujących laureatów konkursu poetyckiego „SM. Więzi, kontakty, relacje”:

Jaworski Leonard – „Zły duch”

Jaszczyk Zbigniew – „Po środku prawdy”

Pawłowska Katarzyna – „Julka”

Radomska Katarzyna – „Sen”

Sobik Regina – „Wierny przyjaciel”

Włodarska Beata – „Samotność”

Zajac Wiesława – „Zawsze z czymś nie zdążysz”

Wiejak Kazimierz – „Hymn OW PTSR”

Zawadzka Grażyna – „Moje myśli”

Gocek Łucja – „Tylko. Aż”

Herzog Katarzyna – „Gwiazda”

Toulze Grażyna – „A jednak”

Pawłowska Irena Katarzyna – „Jesteś wszystkim”

Jędrzejek Łukasz – „Dust”

Marciniak Iza – „Anielska poduszka”

W dniu 20.07.2021 Jury konkursu fotograficznego pt. „SM. Więzi, kontakty, relacje” w składzie: Katarzyna Nowicka, Anna Zamowska i Grzegorz Emanuel wyłoniło następujących laureatów:

Adamczyk-Drożyńska Katarzyna – „W stronę słońca”

Beczek Agata – „Nie zostawiajcie mnie”

Drożyński Adam – „Niemożliwe nie istnieje”
Łuczak Maciej – „Niespodziewane spotkanie”

Pawłowska Irena Katarzyna – „Przyjaźń”

Piontek Ewa – „W oczekiwaniu na orzeszki”

Rodzik-Noch Martyna – „Zakazy są po to, żeby...”

Różański Radosław – „Przyjaźń i więzi”

Sałek Anna – „Więzi”

Uzar Maja – „Nocny gość”

Wiejak Kazimierz – „Śniadanie z prababcią”

Wiśniowski Dominik – „Miłość z SM”

Wyrwas Wioleta – „Kojący dotyk”

Zalewski Roman – „Moja największa radość – wnuk Franek”

Zieliński Wojciech – „Spotkanie na kołach”

Nie zostawiajcie mnie - Agata Beczek

Konkursy Więzi, kontakty, relacje

Jak co roku, w ramach dorocznej kampanii „SyMfonia serc”, Rada Główna Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego organizowała jedenastą już edycję konkursów: poetyckiego i fotograficznego.

W tym roku, hasło przewodnie, podobnie jak w roku ubiegłym brzmiało „SM. Więzi, kontakty, relacje” i tradycyjnie już, nawiązywało do hasła, pod jakim przebiegał Światowy Dzień SM. Uczestnicy interpretowali to hasło w formie wiersza lub zdjęcia i podzielili się z nami efektem tych interpretacji.

Udział w konkursie jak zawsze wzięli amatorzy, osoby chore,

z niepełnosprawnościami, a także ich Rodziny i Przyjaciele. Nadesłano całą masę wspaniałych fotografii i utworów poetyckich. Jurorzy jak zawsze mieli nie lada orzech do zgryzienia, no bo jak tu wybrać z tej masy pięknych, wzruszających, niekiedy zabawnych zdjęć i wierszy te jedyne, te nagrodzone. Jednak każdy konkurs ma swoje prawa i obok przedstawiamy Państwu listę laureatów i te wg jurorów najlepsze prace.



Zły duch

Leonard Jaworski

narodził się w ojczyźnie Konfucjusza
by pośpiesznie opanować całą Ziemię
narastał podstępnie w oscylacji czasu
aby przynieść gorzkie łzy i strach
tkwi jak ukryty w ciemni zamyślny ból
na wykrzywionych rozpaczą twarzach
objawia się kanciastym kaszlem i zadyszka
kiełkuje nieuchronnie wąską szczeliną
gotowy do pochłaniania nowych ofiar
nieszczęście zakłócało naszą Planetę
twarze przedmioty poglądy nadzieje
rozsypany się bezładnie na wszystkie strony
zadania nadzieje inicjatywy i plany
przestały nasycać i uszczęśliwiać
musimy zresetować świat na nowo
pozbywając się podstępного upiora

Zalewski Roman Moja największa radość - wnuk Franek



A jednak...

Grazyna Toulze - Paryż

Lato. Znój. Malwy mdleją przy drodze.
Drga powietrze. Słońce rządzi na niebie.
Ul brzęczy pod czereśnią. Biegnę naga
Przez łąkę do ciebie. We śnie.
Lato. Znój. Żniwa. Jestem zbożem.
Słońce mnie całuje po włosach kłosach grubych.
Az się spałe w ciepłym pysku konia.
Lato mdlejące. Zapadam w dojrzewanie.

Jesień. Myślałam że przyjdzie wrzesień
Spokojny. Ze lato odpocznie na mojej skórze.
Położy się i zaśnie. Kolorowe motyle sukien
W twardej skrzyni też spać będą. Do traw.
Jarzębina stoi na straży. Czas się zęgnąć.
Na strych idę szukać ciepłej sukienki.
Tak jesień szepcze. Kochany.
Na koniec z liściem pofrunę.

Zima. Biało. Wszędzie biało. Zawiało
Zasypało. Przyjdiesz? Głos w słuchawce
Nie. Zawiało. Zasypało. Jutro pojutrze
Może. Przecież zawiało. Zasypało.
Wieczór. Zmęczona. Opuszcza firanki.
Kubek mleka. Oparta o ścianę.
Świeczkę zdmuchnie. Zapomni powitanie.
Bedzie czekać. Do zaśnięcia nad ranem.
Cisza. Zimno. Już nie przyjdzie. Nikt
Nie przyjdzie. Trudno. Stukanie.
To mróz trzaska. Kochany.

Wiosna. Zawirowało wszystko. Tak mi lekko
Bez złotego lisa na głowie.
Znów niebo z ziemia pomyliłam.
Jak każdego roku o tej porze.



Niespodziewane spotkanie Łuczak Maciej

SEN

Katarzyna Radomska

Okruchy złudzeń,
Lawina myśli...
Może się przyśni,
Że chodzę, że biegam, że tańczę,
Że zbieram pomarańcze.
Wtem szmaragd oczu i barwa Twych słów,
Burza, tęcza i mokra trawa,
Do wschodu słońca trwała zabawa.
Wtargnąłeś w me życie
z siłą deszczu o świcie poranka.
Morska bryza, pomost i letnia altanka...
Silne ramię i ciepłe spojrzenie,
Wielkie uczucie, pragnień spełnienie.
Twoje dotknięcie, Twoje spojrzenie.
Dzięki Ci Panie za to zrządzenie!

Hymn OW PTSR.

Wiejak Kazimierz

(Na melodię *Chodź na Pragę...*)

Nam niestraszna jest choroba ni wypadek,
bo my już mamy ją, to jest SM.
I nie przekazał go nam ojciec ani dziadek.
A jak z nim wygrać, cholera wie.

Ref: Bierz kule brachu chodź na Czerniaków,
Nowosielecka tam czeka cię.
Tu się pozbędziesz swych ziemskich strachów
i na dodatek zabawisz się.
Precz z białą flagą, zaskocz odwagą
i chodź tu do nas, by pochwyć życia ster.
Jeśli nie przyjdiesz będziesz łamagą.
Czeka na ciebie PTSR.

Ferajna co dzień na zajęciach się spotyka
i frajdy dużo jest i klawe są.
Na jodze w górę w dół nogami możesz fikać.
Na „główce” ćwiczysz półkule grą.

Ref: Bierz kule brachu, chodź na Czerniaków...

Ponad 30 lat na służbie przeleciało.
I ludzie lubią nas i pięknie jest.
Chociaż kłopotów się po drodze nazbierało
to rozwijamy się, trzymamy fest.

Ref: Bierz kule brachu, chodź na Czerniaków...

Kazimierz Wiejak Śniadanie z prababcią





Piontek Ewa W oczekiwaniu na orzeszki

SAMOTNOŚĆ

Beata Włodarska

Zostałeś złapany
w sieć intrygi
i choć ucięła ci głowę
nadal się ruszasz

Jak ryba nic nie mówię
poruszam tylko ustami
a ty słyszysz pretensje

Jesteśmy na skraju
może spadniemy
kto kogo popchnie

Złe spojrzenia
zazdrozczą ciepła
podskakują w rytm muzyki
To nie jest miłość
a może jest
SAMOTNOŚĆ

Zawsze z czymś nie zdążysz

Wiesława Zajac

Czas ucieka
Ale czy zdążę powiedzieć Ci
To co jeszcze nieskrystalizowane
Nienazwane, bo nie dożyte do końca
A potem już tylko żal rozpaczliwy
Że nie zdążyłam
Że za późno
Czemu tego nie powiedziałam
Bo nie dorosłam jeszcze do tego?

Niemożliwe nie istnieje Drożyński Adam



**Radosław
Różański**
Przyjaźń i więzi



Moje myśli
Grażyna Zawadzka

Kiedy pobiegnę -
Nie zatrzymuj mnie.
Jeśli upadnę-wstanę.
Sama, bo tak chcę.
A kiedy dosięgnie
Mnie strach,
Nie obejrzę się.
Mija dzień za dniem.
Zwolniłam tempo,
Lecz idę wciąż
Pod górę.
Sama, bo tak chcę.
Ale tylko Twoje słowo i gest
pomoże mi tam wejść.

Julka
Kasia Pawłowska

Jest taki ból na który
Nie ma słowa w żadnym języku
Jest taka cisza której
Nie zagra żadna struna
Cisza pomiędzy i na zawsze
Jak po śmierci, jak po poczęciu
Cisza piękna, Cisza straszna
Cisza na krzyku krawędzi

Szałek Anna Więzi



Jesteś Wszystkim

Irena Pawłowska

Rozmawiasz ze ścianą
 Czekasz odpowiedzi zza lustra
 A tam też ktoś ucha nastawia
 Jak dzwonią słoiki puste
 Jak nawołują się ptaki
 Jak szemrze deszcz i szosa
 Ujeżdżana po deszczu
 I wiatr mokry i gołąb stęskniony
 I ćwir i kra i szu szu na liściu
 I wszystkie cuda zza okna...
 A ty ciągle szukasz za ścianą
 A przecież odpowiedź jest łatwa
 Tam zawsze Ty tylko
 Tam zawsze Ja tylko
 Tam Tylko, Tam Wszystko
 Nie lustro a pusta rama

Spotkanie na kołach Zieliński Wojciech



Uzar Maj Nocny gość

Dust

Jędrzejek Łukasz

nie chcę zaprzeczania
 ja chcę współuczestnictwa
 złapałem chwilę w klepsydrę i jej nie wypuszczam
 piasek ucieka mi bezpowrotnie przez palce
 nieuchronny proces jest niestety zauważony
 cierpię patrząc jak coraz bardziej zamieniam się w pył
 mój węzeł wartowniczy miał chronić a wyniszcza
 twoje sygnały wybijają rytm dnia
 gdybym był kotem wszedłbym na kolana swej pani
 wszystko skrywa się w naszych głowach i czeka, by żyć
 moje skrzydła są gotowe do lotu w nieznanie

Tylko. Aż.

Lucja Gocek

Na tym brzegu możesz zostawić wszystko
prócz miłości - mówił - chętnie wezmą twój dom
twoje pole książki. Miłość
musisz rozdać sam
co do kropli.

Popatrz
tyle zostało po dziadku Stefanie
ramka rzeźbiona kozikiem dla babci na święta
i przestrelone skrzypce. Esesman kazał grać
Lili Marleen. Jedynie smyczek uszedł z tego cała.

Śmierć nie rzuca rękawicy
nie szuka sekundantów. Zraniony instrument
stale przypomina że honorowy kodeks
tutaj nie obowiązuje, Obowiązuje miłość.
Tylko. Aż.

Popatrz
tyle po babci Łucji
postrzępiona legitymacja położnej
i kilkoro staruszków z pomieszana pamięcią
którym przecinała kiedyś pępowinę.

Obyśmy - mówił - gdy nam zwiędnie skóra
a umysł tułać będzie się gdzieś w czarnej dziurze
byli jak oni jedynie naczyniem
które wylało już obfitość źródła.
Naczyniem tylko. Aż.

Dziś słowa ojca znów słyszę wyraźnie
choć los w jednej chwili zdmuchnął mu je z warg.
Pozostaną ze mną w zdrowiu i chorobie
jak ten szkaplerzny medalik ze startym rewersem
na którym zatrzymała się ostatnia łza

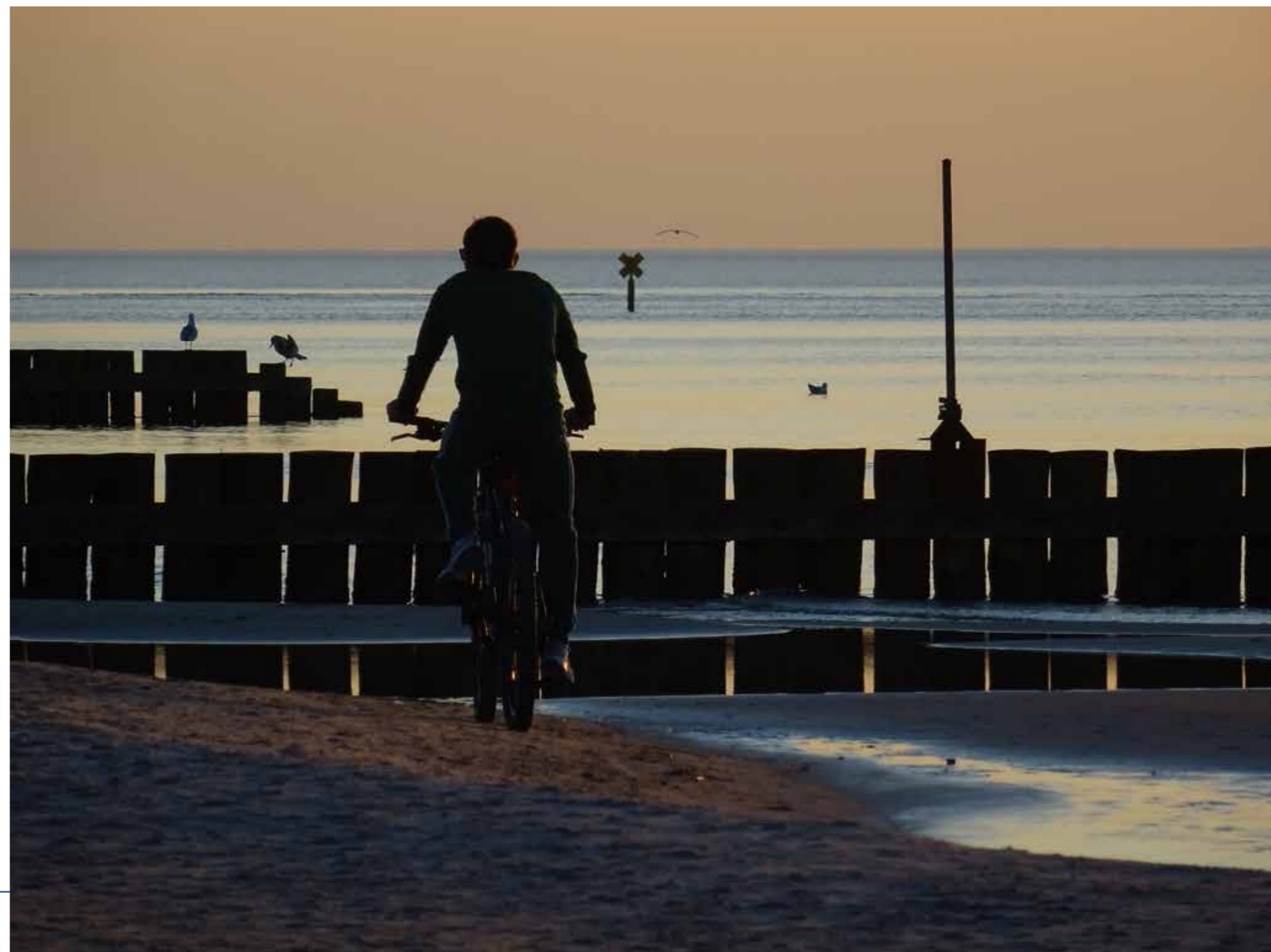
ta kropla
z której miłość wzbiera teraz we mnie.
Tylko tyle synu. Tylko. Aż.

Gwiazda

Katarzyna Herzog

Zawsze po cichu wierzyłam w moje niebo, w blask mojej jedynej gwiazdy,
szukałam jej nocą, błędziłam wzrokiem wśród innych miliona
dzisiaj wiem, że świat w który wierzyłam, teraz cudowną magią mnie okrywa
wiem jak się kocha, jak czuje się szczęście, jak wiarą człowiek marzenia zdobywa
w tym szalonym obłędzie, w pewną zwykłą noc, spotkałam Ciebie
od tamtej chwili już na wieczność jestem Twoją a Ty moją jedyną gwiazdą,
tą która daje największe szczęście

W stronę słońca Adamczyk-Drożyńska Katarzyna



po środku prawdy

Zbigniew Jaszczyk

umieram codziennie zmartwychwstaję
bez prawa do zmiany stanu skupienia –
życie staje się jak ciepła woda w kranie.

musiałbym zaliczyć chrzest w Jordanie,
po trzech dniach ożyć w drugiej osobie
liczby mnogiej, czasu nieskończonego.

kłamstwo wiedzy zamienić na prawdę
o przemianie wody w wino bez drożdży.
nie łatwo zgłębić przewrotność natury,

odczytać sens z otwartej dłoni, na której
linia życia nie przecina linii szczęścia.
codziennie płoną nowe ogniska wirusa

jak plaga. gdy Bóg wznieca płomienie
i gasi, w modłach prześcigam sąsiada,
żeby nie mnie nadano imię bluźnierca.

Wiśniowski Dominik Miłość z SM



Wioleta Wyrwas Kojący dotyk

Anielska poduszka

Iza Marciniak

Dlaczego skubiesz piórka Aniołowi?
Co Ci do głowy przyszło, Kochanie?
„Poduszkę chciałem z nich sobie utkać,
Miałbym wówczas anielskie posłanie.”

Śniłyby mi się sny świętsze, kolorowe,
nawet marzenia by mi się spełniały.
Och, gdybym miał anielską poduszkę...
kłopoty i troski by w niej usypiały.

Co by to było, gdybyśmy wszyscy
Aniołom Stróżom pióra wyskubali?
Zapewne przestałyby unosić się do Nieba-
pełne troski na ziemi by pozostały.

Pawłowska Irena Katarzyna Przyjaźń



Wierny przyjaciel

Regina Sobik

Niezgrabne palce drżąc z niepewności
sięgają po kubek ożywczej wody
by chociaż łyżkiem ugasić pożar
spieczonych gorączką ust samotności

W kącie pokoju towarzysz wózek
zdezelowany czeka na Panią
Ta zaś nie może nawet się ruszyć
gdyż ręce nie te i sił brakuje

Na stole telefon świąteczny prezent
milczy jakby go ktoś z czarował
głuchy nieczuły na Jej marzenia
jest jak popsuta martwa zabawka

A tak by chciała z kimś porozmawiać
usłyszeć wieści i bliskich śmiechy
cóż kiedy Tamci zajęci sobą
milczą jak twardy kamień co rani

Tylko pamiętnik wierny przyjaciel
wielką radością i powiernikiem
cierpliwie chowa wersy tajemnic
przed światem ludzkiej obojętności

Rodzik-Noch Martyna Zakazy są po to, żeby... :-)



Jak wychować ofiarę?

Przewrotne to pytanie pozwoli ukazać rodzinny "trening" kształtujący taką właśnie postawę w późniejszym, dorosłym życiu.

Wiadomo, że podstawowy trening zachowań społecznych odbywa się w rodzinie. Tam też odbywa się trening myślenia sprzyjającego przyjęciu roli ofiary i trening zachowań w tej roli. Przyjrzyjmy się czynnikom ważnym w nauce zachowań społecznych, dającym większą szansę przyjęcia pozycji ofiary w życiu rodziny. Pozwolę sobie gdzieniegdzie na ton ironii i konfrontacji, za co z góry przepraszam osoby, które by to raziło. Nie oznacza to bynajmniej lekceważenia trudnych i dramatycznych spraw, jakie są związane z przemocą domową.

Zasada pierwsza: jako "materiał wyjściowy" stosowniejsza jest osoba płci żeńskiej.

Szkodliwym mitem byłoby założenie, że jedynie mężczyźni bywają sprawcami przemocy, tylko kobiety zaś są ofiarami tej przemocy. Tak nie jest. Zarówno badania, jak doświadczenie pokazu-

ją, że ofiary i sprawcy znajdują się wśród kobiet i mężczyzn. Bywa, że te same osoby równocześnie są ofiarami i sprawcami przemocy. Z drugiej jednak strony statystyka jest wyraźna - kobiety są częściej ofiarami przemocy domowej, niż mężczyźni. Dlaczego? Nie znamy wyczerpującej odpowiedzi. Jednym całkiem trywialnym powodem jest to, że kobiety są fizycznie słabsze od mężczyzn. Płeć żeńska zwiększa więc prawdopodobieństwo, że osoba tej płci w swoim realnym życiu wycofa się i przestraszy przewagi fizycznej mężczyzny - sprawcy. Ale to nie wszystko.

Z niecałkiem znanych powodów kobiety są bardziej nakierowane na życie rodzinne od mężczyzn. Nie wierzę, że "nikt nie rodzi się kobietą". Wiele badań wykazuje, że mężczyźni i kobiety różnią nieco talenty. Talenty kobiece to tworzenie, podtrzymywanie i ochrona relacji interpersonalnych, czemu służy lepszy "słuch emocjonalny", większe zdolności językowe i lepsza umiejętność wyrażania emocji. Sprawiają one, że kobieta jest bardziej predysponowana

do życia w małej grupie społecznej (czytaj: w rodzinie) niż mężczyzna. Z oczywistym zastrzeżeniem: Gdy piszę "kobieta" - mam na myśli pewien stopień typowości, uogólnienie; oczywiście nie każdy mężczyzna jest silniejszy, nie każda kobieta bardziej "rodzinna" itd. itp.

Nastawienie na podtrzymywanie i ochronę więzi w rodzinie (nie rozbijając rodziny, nie odbierając dzieciom ojca, bez oparcia trudno żyć kobiecie), może jednak przynosić koszty niewspółmierne do zysków. Przypomina to **uparte łatanie materii, która uparcie przeciera się i rozpada.**

Czasem wymaga długiego czasu, by dostrzec, że łatanie nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Jednym z najbardziej dramatycznych kosztów takiej postawy łatania życia rodzinnego jest zgoda na rolę ofiary. Wydaje się, że kobiety częściej od mężczyzn godzą się na ponoszenie tego rodzaju kosztów, ponieważ wyżej cenią życie rodzinne i bardziej od mężczyzn nastawione są na jego podtrzy-



mywanie. Niewątpliwie społeczne przygotowanie do roli kobiety także umacnia orientację na życie rodzinne. Fizjologia, w tym ciąża, poród i karmienie "przytrzymują" kobietę o wiele bardziej przy rodzinie, niż mężczyznę. Wszystkie te wyniki skomponowane w różnych proporcjach w życiu różnych kobiet mogą się składać na gotowość ponoszenia dramatycznych kosztów znoszenia przemocy "na rzecz" rodziny.

Zasada druga: naucz bezradności.

Psychologia zna pojęcie "wyuczonej bezradności". Ograniczenie fizyczne możliwości ruchu zwierząt i ich pola swobodnej eksploracji sprawia, że stają się bardziej bezradne niż ich pobratymcy wychowani na wolności. Podobnie jest z ludźmi. Dziecko rygorystycznie ograniczane w swoich reakcjach fizycznych i psychicznych prędzej czy później uczy się bezradności. Obowiązująca często zasada, że **"dzieci i ryby nie mają głosu" to jedno z takich ograniczeń.**

Wszystkie komunikaty typu "nie masz na to wpływu", "będzie tak, jak ja zechcę", "nie masz tu nic do gadania" czy "nic tu nie znaczysz" są szczegółową odmianą tej "zło-

tej" zasady. Naturalnie można je formułować słownie lub przekazywać je poprzez działanie czy postawę.

Wykształcona i samodzielna zawodowo kobieta drży przed nakazami swojego męża, który żąda, by niezależnie od pory dnia i nocy czekał na niego ciepły obiad. Budzi ją hamujący w uliczce samochód, śpi w północy w kuchni w pełnym pogotowiu. Jest rozstrojona emocjonalnie, ogłupiała. W pracy radzi sobie dobrze, pracuje w przyjaznym zespole ludzi. W trakcie psychoterapii pojawia się we wspomnieniach sylwetka ojca. Duży, gruby, głośny facet. Często krzyczy, wszyscy się go boją. Oczywiście, że należy zjeść cicho i wszystko, nawet, gdy boli brzuch. Nie wolno się skarżyć. Spać cicho, oddychać nie za głośno. Jest poszturchiwane, popychanie, dociskanie ciałem do ściany przy mijaniu się w ciasnym przedpokoju. Groźba w spojrzeniu. Najlepiej się wtedy nie ruszać. Potem sprawdzanie "czy już ci rosną cycki". Najlepiej udawać, że się nic nie dzieje, znieść, przeczekać. Nic nie możesz zrobić. Będzie tak, jak ja chcę. Nie masz nic do powiedzenia. Potem szczypanie w "rosnące cycki" (o, jakie już

duże!). Potem szczypanie w pośladki i klapsy. Jak ty wyglądasz! Ty tłusta d...! Szarpanie za włosy (co za kudły!). Nie możesz nic zrobić. Nie masz tu nic do powiedzenia. Starsza siostra próbowała i straciła zęby. Można tylko zastygnąć i przeczekać, znieść to, żeby się tylko skończyło, nie zrobić nic, co mogłoby przedłużyć sytuację. Gdy bezradność jest jedyną strategią przetrwania w sytuacji przemocy, każdy sygnał wywołujący lęk: krzyk, grymas niezadowolenia, różne formy demonstracji siły skutkują natychmiast. Dla dorosłego wyuczenie dziecka bezradności jest naprawdę fraszką.

Zasada trzecia: pracuj na niską samoocenę tej osoby.

Sprawczość, możliwość obrony i aktywnego działania wymagają poczucia własnej wartości. Do godnego i aktywnego życia potrzebna jest pozytywna samoocena i wiara we własne możliwości. Przez wychowanie można skutecznie pozbawić dziecko poczucia wartości i sprawić, by jako osoba dorosła przeproszał za to, że żyje. Oczywiście już sam komunikat "nie masz na nic wpływu", czy "nie masz nic do powiedzenia" obniża poczucie wartości. Ale to nie wszystko. "Czarna pedagogi-



ka" oferuje tu całą gamę sposobów. Jeżeli przypadkiem dziecko się dobrze uczy, należy podkreślać, że dobry stopień to jakieś nieporozumienie, a w najlepszym razie przypadek. No, może bezkrytycyzm lub interesowność nauczyciela. Taki matoł nie może mieć rzetelnie zasłużonych dobrych ocen. Dobrze też działa porównywanie, z reguły wypadające na niekorzyść dziecka. Zawsze można znaleźć kogoś lepszego (grzeczniejszego, bardziej zaradnego, o ironio! -odważniejszego, sprytniejszego). Niektórym rodzicom świetnie udaje się obrażanie i deprecjonowanie swoich dzieci i tego, co robią. W wielu rodzinach z lubością podkreśla się wszystkie mankamenty ciała: coś za grube, za chude, krzywe, sękaty, bure, za duże, za małe, niezgrabne. Na niskie poczucie wartości pracują też stosowne etykiety: bałaganiarz, niezłota, beksa, kłamczucha i inne.

Skrzętne omijanie pochwał, za to nieustający komunikat: **cokolwiek zrobisz jest źle.**

Zdziwienie, że ktokolwiek chce się z kimś takim kolegiować lub spotykać. Odtrącanie, serwowanie ochłapów miłości tylko wtedy, gdy dziecko przyjmuje postawę żebrzącą i gotowe jest za to boleśnie zapłacić, np. upokorzeniem i bezsilnością.

Wymienienie wszystkich możliwości przekroczyłyby ramy tego artykułu. Konkludując: Używanie tych i podobnych strategii niszczących poczucie wartości znacząco zwiększa szansę, że traktowana w dzieciństwie w opisany sposób osoba dorosła z pokorą przyjmie przemoc w przekonaniu, że nic lepszego od życia jej się nie należy.

Zasada czwarta: Utwierdź przekonanie mówiące: to twoja wina!

Złe samopoczucie, niszczące emocje, awantury i przemoc w rodzinie. Wiele rodzin uprawia na tym polu namiętnie niszczącą grę **"to przez ciebie!"**.

W grze tej chodzi o to, by zrzucić z siebie odpowiedzialność za naganne uczynki (w tym agresję

i przemoc) i uczynić za nie odpowiedzialnymi inne osoby - najlepiej (bo najłatwiej) słabsze i gorzej zorientowane.

Oto małe już dziecko dowiadyuje się, że tatuś złości się "przez ciebie", mama zaś "przez ciebie" płacze. W bardziej zaawansowanej postaci mama przez ciebie dostaje ataku serca albo może umrzeć zaraz. Tatuś przez ciebie tak się zdenerwował, że aż musiał wyrwać ci trochę włosów z głowy. Przez ciebie siostrzyczkę musieli wziąć do szpitala. Oto drastyczna nauka odpowiedzialności za czyjeś zachowanie. Okazuje się, że ty, który masz lat pięć, dziesięć czy piętnaście jesteś odpowiedzialny za to, że tata zachował się brutalnie. On, człowiek dorosły nie jest za to odpowiedzialny wcale. Gdybyś ty inaczej się zachował, on by nie "musiał" tego wszystkiego robić. To przez ciebie.

Czy istnieje bardziej diabelska sztuczka?

Ta właśnie gra (to przez ciebie) leży u podstaw tego, co nazywamy współzależnością. Wczesny trening odpowiedzialności za uczucia, myślenie i działanie innych daje pożądane skutki jak **stałe poczucie winy i odpowiedzialności za innych**, dorosłych i zdrowych psychicznie ludzi. Mąż zdradza? - to przez ciebie- zapewne coś z tobą jest nie w porządku. Źle cię traktuje? - to przez ciebie, pewnie sobie zasłużyłaś. Pije? - oczywiście jest, że musisz być złą żoną. To od żony zależy, czy mąż będzie pił, czy nie (gdyby miał dobrą żonę, nie piłby wcale). Awanturuje się? - to dlatego, że nie umiesz go uspokoić. Bije? - musiałas go naprawdę rozwścieczyć! Zrób coś z sobą!

Dorosła ofiara przemocy, która otrzymała skuteczną naukę przejmowania odpowiedzialności za innych i wynikającego stąd poczucia winy, już w pierwszych słowach rozmowy o przemoc domowej będzie usprawiedliwiać sprawcę i szukać winy w sobie. Trudno będzie jej dostrzec zdrowe proporcje odpowiedzialności w rodzinie i dokonać zmian przekonań w tej sprawie.

Zasada piąta: ugruntuj kateryczne i bezkrytyczne przekonanie, że najwyższą wartością i powinnością jest życie dla innych.

Wraz z przekonaniem o odpowiedzialności za czyny innych, dorosłych i nie chorych psychicznie ludzi, wychowanie może dostarczyć pewnego rodzaju hierarchii wartości, które użyte destrukcyjnie niszczą użytkownika.

Idea życia dla innych owocuje pięknymi dziełami Matki Teresy i innych godnych najwyższego szacunku ludzi. Nikt rozumny nie ma zamiaru zaprzeczać najlepszym wartościom naszej kultury ani propagować egoizmu.

Warto jednak zauważyć, że czym innym jest pomoc słabszym, a czym innym "pomoc" w folgowaniu cudzym zachciankom, nieopanowanym emocjom czy popędom.

Być wsparciem czy żerem?

To drugie nie jest wsparciem, a jeśli już, to tylko wsparciem cudzego egoizmu i braku odpowiedzialności. Wyrzekając się siebie (swoich potrzeb, swej godności, swoich poglądów czy pragnień życiowych) warto przeprowadzić test "Czy to co robię kogoś buduje i rozwija jego człowieczeństwo?". Być może tak. Być może moje wyrzeczenie służy wzrostowi bliskiej mi osoby. Wzrastam też sama poprzez wyrzeczenie. Proces ten otwiera mnie na dalsze dawanie i wzbogaca mnie duchowo. Jestem też osobą wolną w swoim wyborze, co oznacza, że świadomie wybrałam wyrzeczenie, bez przymusu i/lub braku umiejętności powiedzenia "nie".

Tak odmienna sytuacja jest, gdy jestem niewolnikiem dawania. Żadna niewola nie buduje. Wyrzekając się siebie, pozwalam wyciekać siłom życia. Jeśli dobrze się przyjrzę, zobaczę też, że moje wyrzeczenie nie buduje również tego, na rzecz kogo wyrzeczenia owe czynię. Wyrzekając się buntu, protestu i ograniczania, sprzyjam czyjejś zachłanności i pogardzie. Oddając swój czas wypoczynku, hoduję cudze lenistwo. Moja **pokora wzmacnia przemoc**



w mojej rodzinie. Lecz jestem niewolnikiem wyrzeczeń i nie potrafię inaczej, ponieważ poraża mnie myśl, że mogłabym się zbuntować. Oznaczałoby to wstrętny egoizm i zdradę "świętej" zasady poświęcenia.

Jak widać, dawanie siebie innym czy też życie dla innych nie jest prawdą prostą ani łatwą. Nietrudno też w na tym polu o zamęt i takie pojmowanie wartości, którego skutki są niszczące. Niewolnicze, bezwzględne i bezmyślne kierowanie się tą zasadą może sycić cudzą agresję i wzmacniać przemoc. Dlatego wychowanie oferujące tak nieuporządkowany, a równocześnie kateryczny nakaz może sprzyjać ugruntowaniu się w roli ofiary przemocy.

Zasada szósta: wpajaj ideę rodziny hierarchicznej.

Rodzina hierarchiczna to taka, w której istnieje pewna drabina pozycji. Pozycje te wskazują, komu wolno wobec innych. Naj-

więcej wolno temu na szczycie, najmniej temu na dole.

W świecie zwierzęcym zjawisko to zyskało nazwę "struktury dziobania" i odnosi się do życia stadnego. W stadzie wiadomo, które zwierzę najada się pierwsze (odpędzając wszystkie inne, choćby najbardziej wyczerpane i głodne), które drugie, kolejne i ostatnie. W stadzie kur wiadomo, która kura może dziobać wszystkie inne, czyli kto

rządzi w stadzie,

która może dziobać wszystkie inne z wyjątkiem pierwszej, która kura może dziobać wszystkie z wyjątkiem pierwszej i drugiej, i tak dalej i tak dalej. Hierarchia ta jest zmienna. Gdy "numer jeden" osłabnie inna kura zajmie jej miejsce. Wszystko przesunie się o jedno oczko, chyba, że zajdą jakieś inne rewolucyjne zmiany.

W niektórych rodzinach ojcu wolno obrażać i bić żonę i dzieci, żonie wolno obrażać dzieci (mę-

żać za nie wolno ruszyć), najstarsze dziecko może sprawiać lanie młodszym braciom i siostram, lecz do ojca i matki należy odnosić się z pokorą i szacunkiem i tak dalej. Na starość chorej rodzice mogą spaść na najniższy szczebel hierarchii, otrzymując razy i pogardę, ponieważ rządzi ten, kto aktualnie jest najsilniejszy, ale to raczej obraz bezwzględnego świata zwierzęcego stada, a nie społeczności ludzkiej.

Rodzina hierarchiczna jako zjawisko zanika, choć zapewne w niektórych regionach zachowuje resztki swej świetności. Uczy ona, że silniejszemu należy zawsze ustępować i dopóki nie ma się go "pod sobą" pozostaje znosić wszelkie dolegliwości obcowania z dręczycielem. Kobieta, która z takiej struktury rodzinnej wchodzi w związek ze sprawcą przemocy od razu, bez zbędnych wyjaśnień "zna swoje miejsce".

ak

Plus i minus to jedyne co widzę...

Jeśli oglądaliście w marcu DDTVN, to na pewno nie ominęliście wyznania córki Urszuli Dudziak. NA ChAD (chorobę afektywną dwubiegunową) chorowali np. Mark Twain, Kurt Cobain. ChAD jest chorobą dziwną, mającą dwie twarze.



Od płaczu do radości

To psychiczne zaburzenie, niestety nawracające i przewlekłe, które może spowodować niezdolność do pracy. Powiązana jest z istnieniem chorób współtowarzyszących np. cukrzyca, samobójstw, uzależnienia od alkoholu. Chorzy uważani są za osoby twórcze, kreatywne, uzdolnione w kierunkach artystycznych, naukowych czy biznesowych. Udokumentowane są u nich zmiany w budowie mózgu: komórki i hipokampu.

Choroba charakteryzuje się cyklicznymi, naprzemiennymi epizodami depresji, hipomanii, manii, stanów mieszanych i stanu pozornego zdrowia psychicznego. Może wystąpić w każdym wieku, najczęściej w młodości lub wczesnej dorosłości. Trudno ją zdiagnozować, ponieważ chorzy przychodzą do lekarza, kiedy jest im źle.

Przyczyny:

- czynniki biologiczne, m.in. urazy okołoporodowe,
- infekcje (m.in. wirus HSV1),
- trauma z dzieciństwa i przyczyny środowiskowe - długotrwały stres, wymuszona bezsenność, neurotyczne przeżycia (zwłaszcza w okresie dojrzewania), „duszenie w sobie” negatywnych emocji, niepowodzenia życiowe,
- chorzy w rodzinie - genetyka,
- substancje psychoaktywne,
- urazy mózgu.

Zaburzenia obejmują między innymi:

- uwagę,
- szybkość psychomotoryczną,
- funkcje wzrokowo - przestrzenne,
- procesy podejmowania decyzji,
- pamięć i uczenie się.

Dzieli się na okresy:

- manii / hipermanii

W tym czasie pojawiają się:
 - podwyższony nastrój niezależny od codziennego życia,
 - pobudzenie psychoruchowe,

- mniejsza potrzeba snu i mniejsze zmęczenie,
- gadulstwo,
- odblokowanie seksualne,
- poczucie bycia spełnionym,
- podejmowanie irracjonalnych decyzji, poczucie bezkarności,
- chaotyczność,
- wiara w to, że „mogę wszystko” i „jestem bogiem”,
- drażliwość i tendencje do bycia agresywnym,
- odrzucanie krytyki, szybka zmiana zdania.

W słabszej wersji tj. hipomanii dominują:

- beztroska,
- większa rozmowność,
- pogoda ducha.

Faza depresji to:

- spadek nastroju trwający nieustannie minimum 14 dni a nawet kilka miesięcy,
- niezdolność do odczuwania radości (#anhedonia), obniżenie samooceny,
- lęk, poczucie beznadziejności, apatia, zmęczenie psychiczne i fizyczne, ból, ośpienie, nadmierne senność,
- obsesyjne zamartwianie się, poczucie beznadziejności,
- negatywna ocena przeszłości i przyszłości,
- problemy z wagą - spadek lub wzrost,
- utrata zdolności do realnej oceny sytuacji.

Objawy mogą się nasilać, co może doprowadzić do poczucia winy.

Im większa faza manii, hipermanii tym cięższy etap depresyjny.

Epizod mieszany:

- stan, który łączy elementy manii i depresji.
- gonitwa myśli, nadmiar energii + tendencje np. samobójcze.

Typologia

Typ 1. Depresja i umiarkowane / ciężkie epizody manii.

Typ 2. Depresja i hipomania.

Ponad to:

- zaburzenia afektywne dwubiegunowe z szybką zmianą faz (rapid cycling) - więcej niż 3 epizody w ciągu roku;
- zaburzenia afektywne dwubiegunowe typ sezonowy
- * zaburzenia jesienno - zimowych epizody depresji,
- * w miesiącach wiosenno - letnich epizody manii lub hipomanii.

Leczenie:

- farmakologia (antydepresanty, psycholeptyki, leki stabilizujące nastrój),
- psychoterapia.

Źródła:

- Choroba afektywna dwubiegunowa - etapy przebiegu i neuroprogresja choroby, za: http://www.psychiatriapolska.pl/uploads/images/PP_2_2014/231Rodrigues_PsychiatrPol2_2014.pdf
- A. Kałwa, Zaburzenia funkcji poznawczych w chorobie afektywnej dwubiegunowej,
- M. Żerdziński, Poradnik: <http://www.centrumpsychiatrii.eu>
- Prezentacja dla studentów - https://sknzp.wum.edu.pl/.../choroba_afektywna...



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

Dlaczego kobiety zostają?



Trudno zrozumieć powody, dla których kobiety zostają z brutalnymi mężczyznami. Zazwyczaj wtedy mówimy: Od takiego typu uciekałabym gdzie pieprz rośnie.

A przecież wiele kobiet nie odchodzi od "takich typów", pomimo że akty przemocy powtarzają się i nasilają. Przemoc to nie tylko poważne uszkodzenia fizyczne, wyprawy na pogotowie ratunkowe, to także zrażanie rodziny i przyjaciół, życie w wiecznym lęku, zastraszanie dzieci, odbieranie prawa do godnego życia, powtarzające się wezwania policji, groźby zabicia.

Kobiety zostają z dręczycielami z wielu powodów. Można wyod-

rębnić kilkanaście kategorii kobiet-ofiar, mających wiele wspólnych cech.

Poszukująca bezpieczeństwa
To może być sposób na bezpieczne życie

Naturalnym dążeniem większości ludzi jest chęć nawiązania bliskich i bezpiecznych relacji z partnerem.

Bezpieczeństwo w niebezpiecznym związku nie oznacza fizycznego czy emocjonalnego zadowolenia. Bezpieczeństwo oznacza życie w warunkach, które się dobrze zna. Na pierwszy rzut oka wygląda to tak, jakby łatwiejsze do zaakceptowania było znane zło niż dobro, które jest niepewne i obce.

Są kobiety, które wielokrotnie wychodziły za mąż za alkoholików. W czasie sesji terapeutycznej analizowałyśmy życie jednej z pacjentek. Wychodziła siedem razy za mąż, za każdym razem za alkoholika. W ciągu całego życia tylko raz związała się z mężczyzną, który alkoholikiem nie był. Przyznała, że naprawdę czuła się wspaniale w jego towarzystwie, ale żoną jego nie została. Nie potrafiła tego wyjaśnić.

Jej ojciec był alkoholikiem. Dorastała w rodzinie alkoholowej. Od matki uczyła się, jak być dobrą żoną alkoholika. Umiała żyć tylko w rodzinie patologicznej.

Dlaczego takie kobiety czują lęk przed innym życiem? Posłużmy się

przykładem: na Twojej posesji ląduje pojazd kosmiczny, z którego wychodzą zabawne, zielone ludziki. Przestraszysz się ich mimo zapewnień, że są to przyjazne istoty. Co zrobisz, jeśli zaproponują ci życie na planecie wolnej od cierpienia? Zostawisz wszystko i odlecieś? Prawdopodobnie nie, bo nie wiesz, czy możesz im zaufać, nie wiesz, czego możesz tam się spodziewać.

Zostaniesz tu gdzie jesteś, z wierzycielami pukającymi do drzwi, z ciekącym dachem, teściową, z bezrobociem, z którym się borykasz, córką - prostytutką i synem w więzieniu.

Zaślepiona
To nie jest przemoc

Wydaje się oczywiste, że kobieta bita, która musi ukrywać siniaki pod mocnym makijażem, korzystać sporadycznie (lub często) z doraźnej pomocy lekarskiej, zdaje sobie sprawę, że jest ofiarą przemocy w rodzinie. Ale niekiedy tak nie jest.

Po mało owocnej pracy terapeutycznej, w czasie kolejnej sesji z kobietą, która doznawała brutalnej przemocy, powiedziałam: Powinnaś udać się do schroniska dla maltretowanych kobiet. Wydawała się być zdziwiona: Dlaczego tam? Przecież to jest miejsce dla ofiar przemocy w rodzinie.

Kobiety uruchamiające "mechanizm zaprzeczania" to dość powszechne zjawisko. Nie odnoszą do siebie określenia: "ofiara przemocy". Zazwyczaj są inteligentne. Mogą mieć przyjaciółki bite i dręczone przez mężów. Zdają sobie sprawę, że tamte kobiety są ofiarami, ale siebie tak nie postrzegają, pomimo powtarzających się brutalnych aktów.

Są kobiety, które nigdy nie zaznały spokoju i szczęścia. One nie wiedzą, że to jest możliwe. Myślały o tym jak o locie statkiem kosmicznym: jeśli ja nigdy tego nie doświadczyłam - nie wiem, że to istnieje. Więc jak mogę tego pragnąć?

Bezwartościowa
Nigdy nikt mnie nie kochał

Kobiety, które pozostają w związkach nasyconych przemocą, mogą myśleć, że nie zasługują na miłość czy szczęście. Są przekonane, że słusznie doświadczają przemocy zamiast miłości.

Przemoc to nie tylko bicie, to także poniżające i raniące komentarze: Jesteś głupia.

Nikt cię nie lubi.

Wszyscy wiedzą, że jesteś szalona. Nic nie posiadasz.

Masz olbrzymie szczęście, że jestem z tobą.

U kobiet niepewnych siebie, wątpiących w swoje możliwości, takie pogardliwe komentarze mogą pogłębiać błędną, niesprawiedliwą samoocenę. Mogą stać się samospełniającymi się przepowiedniami. Kobiety godzą się na wszystko, bo nie liczą już na nic innego.

Ułomna
Zasłużyłam na to, muszę bardziej się starać

To efekt postawy "nikt mnie nie kocha", pogłębionej niską samooceną i silnym poczuciem winy.

Niektóre kobiety obwiniają siebie za przemoc. Są przekonane, że zrobiły coś (albo czegoś nie zrobiły), co wywołało w partnerze agresję. Wierzą, że bicie było uzasadnione i sprawiedliwą karą.

Sprawcy utwierdzają je w tym, mówiąc: Gdybyś postępowała właściwie, nie musiałbym ci tego robić.

Niekiedy dręczyciele próbują całkowicie podporządkować sobie ofiarę, sprawując nad nią pełną kontrolę. Film Sypiając z wrogiem przedstawia ten typ sprawcy: jeśli żona powiesiła ręczniki albo ustawiła puszki inaczej, niż on sobie życzył, spotykała ją kara - mąż dotkliwie bił za jakiegokolwiek uchybienie. Do tej kategorii można włączyć też sprawców obsesyjnie zazdrosnych. Są oni przekonani, że żony wciąż ich oszukują i zdradzają. Pozostawiają je same w domu, bez kontaktu z rodziną czy przyjaciółmi. Żądają, by troszczyły się tylko i wyłącznie o ich potrzeby i zachcianki. W końcu w ofiarach rodzi się przekonanie, że jeśli zaczną starać się bardziej niż do tej pory, wtedy nie będą bite.

Zarządzająca
Muszę zrobić wszystko, by to nie powtórzyło się więcej

Niektóre maltretowane żony są przekonane, że po prostu popełniły błąd. Ulegają złudzeniu, że mogą sprawić, by przemoc się nie powtórzyła. Można to nazwać syndromem "jeśli zrobiłabym to albo tamto": Następnym razem powiem to inaczej, następnym razem zrobię to w inny sposób - on na pewno wtedy się nie zdenewuje.

W tej sytuacji ofiary biorą całą odpowiedzialność za agresję sprawcy. Spędzają wiele czasu myśląc o tym, co wydarzyło się w czasie ostatniej awantury i planują, jak w przyszłości rozegrają tę sytuację. Układają szczegółowy scenariusz tego, co powiedzą i zrobią.

Scenariusze pisze się dla aktorów, by ci szczegółowo je odtwarzali. Problemem "rodzinnego scenarzysty" jest to, że osoby, dla których pisze on scenariusze, nie chcą odgrywać przypisanych im ról. W konsekwencji zawsze ponosi porażkę. Pomimo to ofiary podejmują kolejne próby. Przygotowują kolejny plan uniknięcia przemocy. Ciągłe nie tracą nadziei, że następnym razem na pewno się uda.

Naiwna

On naprawdę przeprasza, wszystko będzie w porządku

Jak widać, wszystkie powody, dla których kobiety zostają ze swymi oprawcami, mają wspólne cechy. Iluzja, że "to się więcej nie powtórzy" wykopuje grób dla większości racjonalnych rozwiązań. Kobiety pozostają naiwne, bo wierzą, że mężczyzna się zmieni. Sprawcy przecież tak gorąco przepraszają i obiecują, że to nigdy więcej się nie powtórzy! Pojednaniu często towarzyszą prezenty i lzy.

Większość z nas dąży do szczęścia, spokoju, miłości. Kobiety-ofiary także, dlatego chcą wierzyć w zapewnienia, że będzie lepiej. Chcą czerpać radość z poprawy sytuacji. Przez chwilę nawet bywa lepiej, jakby przeżywały drugi miesiąc miodowy. Niestety, jest on przeważnie krótki.

Niektóre kobiety przyznają, że po wielkiej awanturze przeżywają fascynujące zbliżenie seksualne ze swoim partnerem. Jest wiele psychologicznych i fizjologicznych przyczyn wyjaśniających to zjawisko. Istnieją małżeństwa, które próbują wyrównać konsekwencje strasznych awantur poprzez eksperymenty seksualne.

W terapii uczestniczyły kobiety, które nie potrafiły budować spokojnych związków. Narzekały wtedy na nudę i mało satysfakcjonujące intymne zbliżenia. Te kobiety przyzwyczyły się do emocjonalnych huśtawek ("raz na górę, raz na dół"). Połączenie bólu z satysfakcją było mocno zakorzenione w ich życiu.

To zjawisko możemy porównać

do wzrostu tolerancji organizmu na alkohol czy narkotyki (oczywiście mechanizmy fizjologiczne są inne). Z czasem potrzeba coraz większej dawki (ból, alkoholu), aby uzyskać ten sam efekt oszołomienia.

Obrończyni

On nie chciał mnie skrzywdzić

On jest naprawdę dobrym człowiekiem - tak brzmi główna teza mowy obronnej. To dlatego interwencje policji odnoszą niewielki skutek. Gdy stróże porządku przyjeżdżają, zachowanie ofiary, która ich wezwała, ulega radykalnej zmianie. Potrafi ich wręcz zaatakować. Policjanci wielokrotnie są wzywani do tych samych domów. Bite żony, mówią: Tym razem na pewno od niego odejdę. Za każdym razem jednak odmawiają wniesienia oskarżenia. I pozostają ze swoimi mężami.

Prowokatorka

On jest dobrym człowiekiem, wiem, że to ja zmusiłam go do tych strasznych rzeczy

Ta linia obrony sprawcy jest wspólna dla kilku kategorii ofiar. Jedna z klientek płakała przez trzy sesje, opisując straszliwe awantury, które urządzał jej mąż. Kiedy zaczęłam mówić o jej położeniu i daremnych nadziejach, szybko przeobraziła się w obrońcę swojego tyrana: Zdaję sobie sprawę, że to ja zmusiłam go do tych strasznych rzeczy, bo on tak naprawdę, jest dobrym człowiekiem.

To ona wybrała owego mężczyznę, mieszka z nim, on jest ojcem jej dzieci - on stanowi znaczącą część jej życia. Broniąc jego, broni swojego życia - choć ta obrona często resztkami sił trzyma się rzeczywistości i zdrowego rozsądku.

Prawdopodobnie jej przyjaciele i policja wywierali na nią naciski, by zostawiła go. Ale ona przyzwyczyła się do usprawiedliwiania swoich decyzji i wątpliwości. Nauczyła się wołać o pomoc i natychmiast zaprzeczać, że ta pomoc jest jej potrzebna.

Opiekunka

Nikt go nie rozumie, tak jak ja

Tu zwykle po pobiciu następują przeprosiny wzbogacone o motyw: Nikt mnie nie rozumie. Agresor szlochając opowiada o tym, jak ciężkie miał życie - włączając w to nadużycia wobec niego w dzieciństwie. Zazwyczaj podkreśla: Ty jesteś jedyną osobą, której to opowiedziałem albo Tylko ty jedna możesz tak naprawdę mnie zrozumieć.

Te historie są zazwyczaj prawdziwe. Sprawcy opowiadają je po to, by zrodzić współczucie i chęć pomocy ze strony ofiar - by znaleźć usprawiedliwienie dla przemocy. Ofiary często mi mówią: Nie mogę go opuścić, nie wiem, co mogłoby się z nim stać, nikt go przecież nie rozumie tak jak ja.

Fantazjująca

Ale ja go kocham

Jedna z ofiar w czasie sesji, zalewając się łzami, opowiadała o swojej dramatycznej sytuacji, podawała drastyczne szczegóły awantur, mówiła o licznych interwencjach policji. Na pytanie: Dlaczego z nim jesteś? po prostu odpowiedziała: Ponieważ go kocham.

Te ofiary nie bronią swoich mężów, nie usprawiedliwiają ich czynów. Ich bezgraniczna miłość i zaufanie ma niewiele wspólnego z rzeczywistością. Towarzyszy im złudna nadzieja, że miłością i cierpliwością zmienią go na lepsze. Ale postępowanie sprawcy da się przewidzieć - mamy prawie całkowitą pewność, że dalej zostanie dręczycielem. Iluzją jest myśleć inaczej.

Męczennica

Jeśli krzywdziłby dzieci, zostawiłabym go

Małe dziecko jest kierowane do szkolnego psychologa, gdy jego rysunki przesycone są przemocą. Zdarzają się matki, które tkwią w związku pomimo drastycznej przemocy, ponieważ sprawcy nie biją dzieci. Nie jest łatwe pokazanie im, że dzieci będąc świadkami przemocy, również jej doznają.

Pewna matka zdecydowanie twierdziła, że natychmiast opuściłaby męża, gdyby "podniosł

rękę na dzieci". Czuła wielkość swojej ofiary - kiedy on ją bił, nie porzekał wyzywać się na dzieciach. Ta matka potrzebowała czasu, by zobaczyć, jak jej dzieci były ranione, emocjonalnie, nie fizycznie. Przyjęła rolę męczennicy w imię ich dobra. W rzeczywistości nie była w stanie ustrzec ich przed konsekwencjami przemocy. Długo nie mogła uwierzyć, że w ten sposób dzieci uczyły się, iż życie jest niesprawiedliwe, pełne zła i nienawiści.

Nieporadna

Sama nie wychowam dzieci

Wiele kobiet, które są ofiarami przemocy w rodzinie, jest zależnych finansowo od swych tyranów. Przyczyny są różne. Sprawcy często próbują izolować swoje żony, gdyż to daje im poczucie większej kontroli, bo na zewnątrz są ludzie, którzy mogliby ich kobietom pomóc.

Ofiary przemocy w rodzinie mają zazwyczaj mało sił i wiary w swoje możliwości. Swoją energię i czas poświęcają temu, by przetrwać, utrzymać spokój w domu, by uniknąć konfliktów. Ich potrze-

ba bezpieczeństwa jest wypierana przez potrzeby podstawowe, takie jak żywność, schronienie, ubranie dla dzieci. Paradoks polega na tym, że dzieci rozwijają się lepiej w warunkach mniejszego bezpieczeństwa finansowego niż w sytuacji nasilania się przemocy. Jedna z matek odważyła się stawić czoła finansowym obawom i wraz z dziećmi odeszła z domu pełnego przemocy. Obecnie przeżywają oni więcej miłości i szczęścia, niż kiedykolwiek mogli sobie to wyobrazić.

Zastraszona

On mnie zabije, jeśli będę próbowała odejść od niego

To jedna z najtrudniejszych obaw do przezwyciężenia, kiedy próbujemy pomóc ofierze uniknąć przemocy. Choć w większości przypadków kończy się na pogroźkach - to czasami jednak sprawcy swe groźby spełniają.

Pracownik ośrodka interwencyjnego opowiedział tragiczną historię: jeden z uczestników programu dla sprawców przerwał terapię. Jego dziewczyna nie wiedziała, co zrobić. Doradzono jej, by w dalszym ciągu nie wracała do ich

domu. Kiedy mężczyzna dowiedział się o tym, poszedł do jej biura z dubeltówką pod płaszczem. Rozkazał, by wszyscy wyszli, zerwał z niej ubranie, po czym zastrzelił.

Z kolei jedna z moich krewnych opuściła swojego męża - sprawcę przemocy, pomimo jego gróźb. On odnalazł ją w innym mieście, gdzie zamieszkała, i zjawił się w jej mieszkaniu z pistoletem. Kiedy przyjechała policja, opróżnił magazynek strzelając wprost w policjanta.

Gdy groźby zabicia nasilają się, ofiary stają przed podjęciem decyzji, czy dalej znosić ataki przemocy, które mogą zakończyć się śmiercią, czy też podjąć ryzyko ucieczki. Pozostanie w związku jest również swego rodzaju decyzją.

Rozwiązaniem tego problemu prawdopodobnie byłoby opuszczenie sprawcy w momencie, gdy tylko pojawiły się pierwsze oznaki przemocy, a nie czekanie, aż dojdzie do zagrożenia życia.

Oprac. na podstawie Nancy Faulkner, Ph. D "Why Women Stay"

Plastry rehabilitacyjne

Plastry rehabilitacyjne zostały opracowane przez japońskiego doktora Kenzo Kase już w latach 70. XX wieku. Ochrzczył on swój wynalazek nazwą Kinesio Tex Gold i powoli zaczął wprowadzać go do masowej produkcji. Plastry składają się z rozciągliwej, bawełnianej taśmy oraz kleju akrylowego, który utrzymuje je na miejscu. Co ważne, klej nie uczula, ale jeśli pacjent ma bardzo wrażliwą skórę, warto wcześniej przeprowadzić dwudziestoczęterogodzinny test. Plastry do kinesiotalingu mają za zadanie rozluźnić nadwyrężone partie mięśni oraz pomóc w rehabilitacji tych dotkniętych kontuzją. Plastry, które możemy kupić w różnych kolorach i szerokościach, nie krępują ruchów, sporządzone są zazwyczaj z bawełny i odrobiny akrylowego kleju, grubością i strukturą przypominają ludzką skórę. Dzięki falowemu tkaniu powierzchni przepuszczają

ją również powietrze. Rozciągają się tylko wzdłuż, czyli tak jak pracujące mięśnie. **Sprężystość takich plastrów wynosi nawet do 130 % pierwotnej długości. Są wodoodporne, nie utrudniają wykonywania codziennych czynności (łącznie z kąpielą). Mogą być przyklejone do skóry nawet kilkanaście dni. Nie powodują uczucia ciągnięcia znanego z efektu wywołanego przez tradycyjne plastry – nie ograniczają więc ruchów.** Podstawową funkcją plastrów do kinesiotalingu jest wspomaganie układu mięśniowo-powięziowego poprzez zastosowanie różnego rodzaju aplikacji. Plastry nie ograniczają zakresu ruchu, pozwalają na ochronę bolesnego i przeciążonego miejsca, kierując siłę w innym kierunku. Skutecznie zapewniają ulgę w bólu, stabilizują i przyspieszają proces leczenia **uszkodzonych mięśni** lub stawów. W wyniku aplikacji pla-

stra dochodzi do uniesienia i pofałdowania naskórka, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w sieci naczyń w warstwie brodawkowej skóry oraz naczyniach głębiej położonych.

Dochodzi także do zwiększenia transportu chłonki, co wpływa znacznie na regenerację tkanek w obrębie miejsc zmienionych procesem chorobowym. Dzięki swojemu oddziaływaniu na stawy, mięśnie, więzadła i powięzi, kinesiotaling wpływa również na zmniejszenie dolegliwości bólowych poprzez aktywację endogennego systemu znieczulenia oraz poprawę motoryki. W zależności od zastosowanej techniki aplikacji, **kinesiotaling** ma na celu znormalizowanie napięcia mięśniowego – zwiększenie bądź zmniejszenie w zależności od potrzeb pacjenta, usprawnienie przepływu limfy i poprawę mikrokrążenia.

Najczęściej oklejaniu podlegają okolice szeroko eksploatowanych stawów – kolanowego, skokowego, ramennego, łokciowego, nadgarstkowego. Polecane są także przy bólach kręgosłupa, zapaleniach. Poza tymi okolicami specjaliści mogą zalecić naklejenie plastrów także w innych miejscach, w zależności od wskazań lekarskich. Od kilkunastu lat wykorzystywane są jako plastry rehabilitacyjne, redukujące napięcie mięśniowe i łagodzące ból, w szczególności **u osób cierpiących z powodu kręgosłupa. Nie są one jedyną i podstawową metodą rehabilitacji, ale często fizjoterapeuci proponują swoim pacjentom plastrowanie wspomagające pracę wykonywaną w gabinecie oraz w czasie ćwiczeń domowych.** Najpopularniejsze zastosowanie plastrów to medycyna sportowa. Nakleja się je w celu odciążenia intensywnie pracującego mięśnia, wzmocnienia jego wytrzymałości. Stosuje się je także w celach leczniczych, np. po urazach mięśni lub stawów. Plastry mają za zadanie zmniejszyć ból i obrzęk, poprawić krążenie, poprawić funkcjonowanie stawu. Metoda jest często sto-

sowana u pacjentów z niedowładami po udarach mózgu. Kinesiotaling może być również stosowany u osób z uszkodzeniami obwodowego układu nerwowego (neuropatie obwodowe).

CZY WIESZ, ŻE...

- Plastry mogą być stosowane także w domu, jeżeli zachodzi taka konieczność. **Mimo że są ogólnodostępne – można się w nie zaopatrzyć w aptece lub sklepach medycznych – zalecane jest, aby nakładał je przeszkolony fizjoterapeuta lub rehabilitant, który prawidłowo naklei materiał na wybrane partie mięśni. Naklejenie plastrów rehabilitacyjnych wymaga precyzji i doświadczenia. Źle naklejone nie będą działać w ogóle, albo ze szkodą dla pacjenta – Sposób naklejania plastrów (w tym m.in. ich napięcie oraz kształt) zależy od rozpoznania medycznego.** W zależności od celu, który chcemy osiągnąć, stosujemy aplikację funkcjonalną, powięziową, mięśniową, więzadłową lub limfatyczną.
- **Przeciwwskazaniem do oklejania ciała plastrami jest np. łuszczyca i inne zaawansowane choroby skóry, a także niezagojone lub trudno gojące się rany. Plastry nie należy stosować w przypadku cukrzycy, chorób nerek i choroby wieńcowej.**

- Taśmy do kinesiotalingu mają różne barwy, jednak wbrew pozorom, kolor plastrów nie decyduje o ich właściwościach terapeutycznych. Działanie tejpów, ich struktura i parametry są identyczne niezależnie od tego, czy są czarne, różowe, czy niebieskie.

- Skóra, do której ma zostać przyklejony plaster, powinna być całkowicie sucha. Najlepiej umyć wcześniej wybrane miejsce wodą i mydłem, wytrzeć, a następnie przetrzeć gazą z alkoholem. Jeśli okolica, na którą ma zostać nałożony plaster jest mocno owłosiona, konieczne będzie wcześniejsza depilacja – tak by produkt wykazał najlepsze działanie lecznicze.

- **Po nałożeniu plastra do kinesiotalingu przez około dwie godziny pacjent powinien wstrzymać się od kąpieli.** Po tym czasie plaster zyska odpowiednią przykleśność.

H.K.





**BEZPŁATNE KONSULTACJE
W PORADNI SPECJALISTYCZNEJ PTSR!**

Masz SM? Szukasz wsparcia psychologa,
pracownika socjalnego, prawnika, neurologa?

Zadzwoń pod numer 22 127 48 50
lub napisz cism@ptsr.org.pl

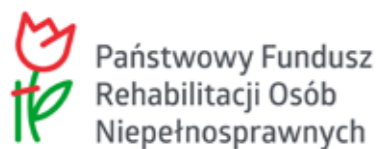
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego zaprasza do korzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych, socjalnych, prawnych oraz neurologicznych.

Nasi specjaliści świadczą profesjonalną pomoc w rozwiązywaniu trudności życiowych, wspierają w radzeniu sobie z wyzwaniami jakie niesie SM, pomagają w rozwiązywaniu spraw socjalnych oraz kwestii prawnych. Neurolog zatrudniony w poradni udziela wsparcia informacyjnego m.in. w kwestii leczenia SM czy radzenia sobie z objawami SM.

Pomoc kierowana jest do osób ze stwardnieniem rozsianym a także ich bliskich z całej Polski. Spotkania odbywają się przez telefon, Internet albo osobiście - w Warszawie.

Wypełnij formularz do na stronie www.ptsr.org.pl lub zadzwoń pod (22) 127 48 50 i zapisz się na spotkanie.

Wsparcie specjalistów w ramach poradni jest możliwe dzięki:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
ul. Nowolipki 2a, 00-160 Warszawa
www.ptsr.org.pl



ROZMOWY O CHOROBIĘ

Czyli dobra komunikacja między lekarzem
a pacjentem chorym na SM.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ, CO, JAK I KIEDY MÓWIĆ, ŻEBY
BUDOWAĆ WARTOŚCIOWĄ RELACJĘ Z PACJENTEM.

Wejdź na
www.rozmowyochorobie.ptsr.org.pl
i zapoznaj się z materiałami szkoleniowymi.



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM
W KRAKOWIE



Bristol-Myers Squibb

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Infolinia 127 48 50
www.ptsr.org.pl

Przemienienie Pańskie

Tak jak każda teofania (czyli objawienie bóstwa) Przemienienie Pańskie budzi fascynację i zachwyt ale zarazem lęk, dlatego św. Piotr powiedział najpierw: “dobrze, że tu jesteśmy” a w chwilę później uczniowie “upadli na twarz i bardzo się zlekli”. W religioznawstwie mówi się, że Bóg jest “mysterium fascinans et tremendum”, czyli tajemnicą fascynującą i przerażającą.

W dniu 6 sierpnia obchodzimy w Kościele Święto Przemienienia Pańskiego. Ewangelia odczytywana w to święto przedstawia Jezusa, który na górze Tabor w obecności trzech uczniów: Piotra, Ja-

kuba i Jana, zmienia swoje oblicze. Chrystusowi towarzyszą Mojżesz i Eliasz. Na niebie ukazują się obłok, z którego odzywa się głos: “To jest mój Syn umiłowany, Jego słuchajcie!”



Chrystus przemienił się wobec swoich Apostołów. Jego twarz zajaśniała jak słońce, a szaty stały się olśniewająco białe. Apostołowie byli zachwyceni, choć poznali jedynie niewielki odbłask wiecznej chwały Ojca, w której po swoim zmartwychwstaniu zasiadł Jezus. To wydarzenie pozostało tajemnicą dla pozostałych uczniów - dowiedzieli się o nim dopiero po wniebowstąpieniu Jezusa.

Zdarzenie to Ewangelista musieli uważać za bardzo ważne, skoro jego szczegółowy opis umieścili wszyscy synoptycy: św. Mateusz (Mt 17, 1-9), św. Marek (Mk 9, 1-8) i św. Łukasz (Łk 9, 28-36). Również św. Piotr Apostoł przekazał opis tego wydarzenia (2 P 1, 16-18). Miało ono miejsce po sześciu dniach - czy też „jakoby w osiem dni” - po uroczystym wyznaniu św. Piotra w okolicach Cezarei Filipowej.

Św. Cyryl Jerozolimski (+ 387) jako pierwszy wyraził pogląd, że górą Przemienienia Chrystusa była góra Tabor. Za nim zdanie to powtarza św. Hieronim (+ ok. 420) i cała tradycja. Faktycznie, góra Tabor uważana była w starożytności za świętą.

Może dziwić szczegół, że zaraz po przybyciu na górę Apostołowie posnęli. Po odbytej bardzo uciążliwej drodze musieli utrudzić się wspinaczką, zwłaszcza że wędrowali sześć dni od Gór Hermonu.

W Starym Testamencie powszechne było przekonanie, że Jahwe pokazuje się w obłoku (Wj 40, 34; 1 Sm 8, 11). Dlatego w czasie Przemienienia ukazał się obłok, który okrył Chrystusa, Mojżesza i Eliasza. Głos Boży z obłoku utwierdził uczniów w przekonaniu o teofanii, czyli objawieniu się Boga. Dlatego Ewangelista stwierdza, że świadkowie tego wydarzenia bardzo się zlekli.



Celem tajemnicy Przemienienia było utwierdzenie wiary Apostołów oraz ukazanie im chwały przeznaczonej dla wyznawców Chrystusa.

Termin “Przemienienie Pańskie” nie jest adekwatny do greckiego słowa metemorphose (por. Mk 9, 2), które ma o wiele głębsze znaczenie. Termin grecki oznacza dokładnie “zmienić formę zewnętrzną (morfe), kształt; przejść z jednej formy zewnętrznej do drugiej”. Chrystus okazał się tym, kim jest w swojej naturze i istocie – Synem Bożym. Przemienienie pozwoliło Apostołom zrozumieć, jak mizerne i niepełne są ich wyobrażenia o Bogu. Chrystus przemienił się na oczach Apostołów, aby w dniach próby ich wiara w Niego nie zachwiała się. Ewangelista wspomina, że Eliasz i Mojżesz rozmawiali z Chrystusem o Jego męce. Zapewne przypomnieli uczniom Chrystusa wszystkie prorocтва, które zapowiadały Mesjasza jako Odkupiciela rodzaju ludzkiego. Wydarzenie to musiało mocno utkwąć w pamięci świadków, skoro po wielu latach przypomni je św. Piotr w jednym ze swoich Listów (2 P 1, 16-18).

Święto Przemienienia Pańskiego na Wschodzie ob-

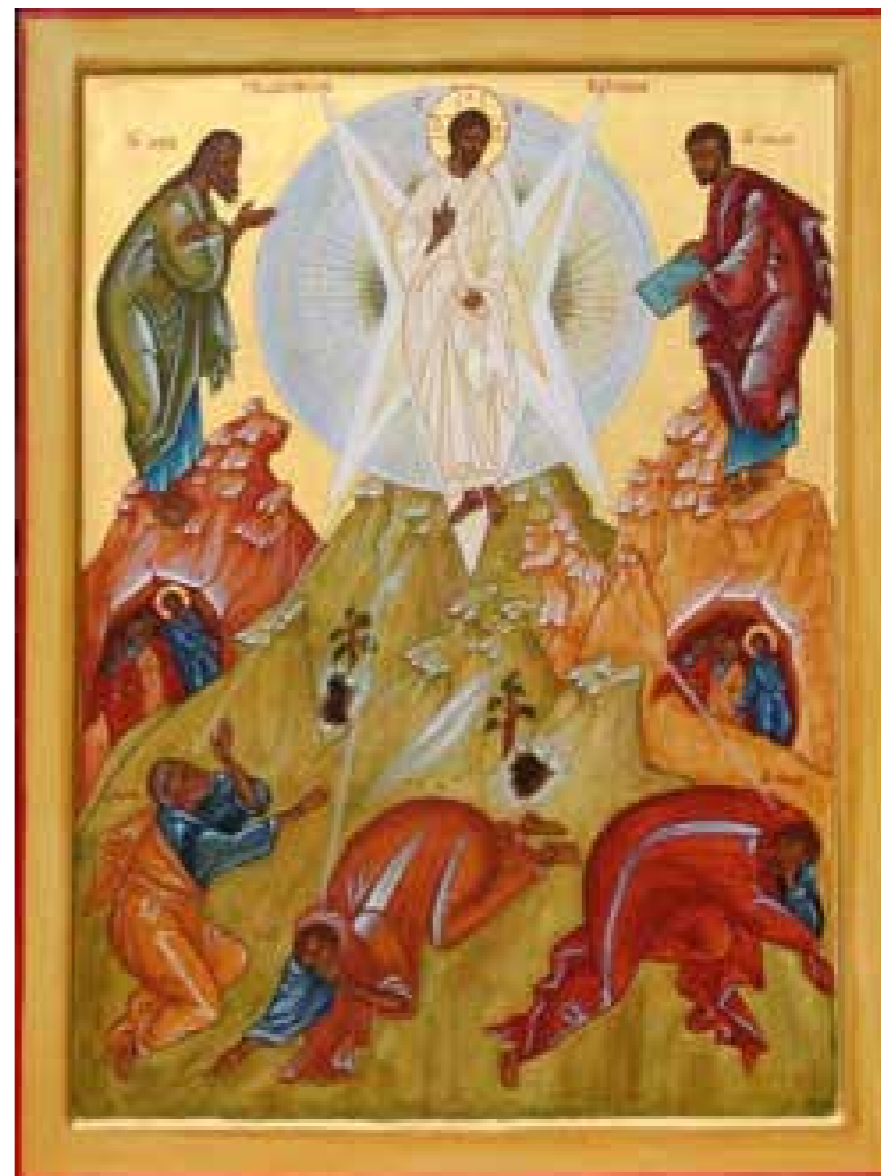
chodziło już w VI wieku, jako największe święto w ciągu lata. Na Zachodzie wprowadził je papież Kalikst III z podziękowaniem Bogu za zwycięstwo oręża chrześcijańskiego pod Belgradem w dniu 6 sierpnia 1456 r. Wojskami dowodził wódz węgierski Jan Hunyadi, a całą obronę i bitwę przygotował św. Jan Kapistran. W Polsce Święto Przemienienia Pańskiego znane jest od XI wieku. W Ko-

ściele katolickim obchodzone jest 6 sierpnia i ma rangę święta liturgicznego. Z kolei w Cerkwi prawosławnej Preobrażenie Ho-

spodnie, zwane też Świętem Spasa, należy do 12 głównych świąt i obchodzone jest 6 sierpnia według liturgii prawosławnej, posługującej się kalendarzem gregoriańskim, a 19 sierpnia według kalendarza juliańskiego. Zwyczajowo, w tradycji prawosławnej, wierni udają się tego dnia na górę Grabarkę, gdzie gromadzą się przy kapliczce z cudownym źródłem u podnóża Świętej Góry otoczonej monasterskim murem

Wierni wierzą, że woda stamtąd ma uzdrawiającą moc. Przemijają nią twarze i chore, bolące miejsca, a mokre chusteczki zostawiają przy kapliczce z przekonaniem, że razem z nimi zostawiają swoje choroby.

ak



Anna Drajewicz

Niedoceniany sen



Sen jest najbardziej niedocenianym lekarstwem. Jest też jednym z najbardziej niedocenianych sposobów na to, żeby żyć długo i zdrowo. Po jednej „zarwanej” nocy gwałtownie spada aktywność i efektywność komórek – tzw. limfocytów T - nazywanych „naturalnymi zabójcami”, stojącymi na straży zdrowia i odporności. To właśnie one ustawiają się na pierwszej linii frontu walki organizmu z infekcją. Najnowsze badania pokazują, że już po jednej zbyt krótkiej nocy ich aktywność i skuteczność spada o 70%.

W Europie sen postrzegamy jak przywilej – luksus, na który trzeba sobie zasłużyć bądź zapracować. Wielu z nas sądzi, że to strata czasu. W dobrym tonie jest chwalić się bardzo późnym chodzeniem spać – „w domyśle”: tyle mam pracy, jestem tak zajęty, że nie mam czasu spać. Pora to zmienić; kiedy kładziesz się do łóżka o 22.00, twój organizm rozpoczyna pewne procesy naprawcze i regeneracyjne.

Ostatnie odkrycia dowodzą, że układ limfatyczny - o którym sądzono, że występuje tylko w tulinu, - występuje też w czaszce. Oznacza to, że my – ludzie, w procesie ewolucji, wykształciliśmy potężny mechanizm obmywania mózgu, co utrzymuje go w doskonałym stanie. Ten oczyszczający proces odbywa się jednak tylko podczas snu. Wtedy też aktywuje się regenerujący nas hormon wzrostu, produkowany przez komórki przedniego płata przysadki mózgowej. A podwyższony poziom tego hormonu poprawia nastrój, podnosi poziom energii, pobudza chęć poznania, zmniejsza łaknienie i „zachcianki” - poprzez regulację leptyny (hormon sytości) i greliny (hormon głodu).

Gros produkcji hormonu wzrostu odbywa się podczas snu. Teraz rozumiesz, dlaczego odpowiednia jego ilość jest tak ważna? Chcesz być zdrowy – wysypiaj się! Coraz częściej zaleca się również, żeby wyrzucić z sypialni wszystkie urządzenia elektroniczne, a nawet żeby nie zabierać tam swojego telefonu. Niebieskie światło bardzo zakłóca i komplikuje nasz sen (między innymi mózg blokuje produkcję melatoniny). Zaburza też naturalny rytm organizmu. Rano naszym działaniom sekunduje kortyzol, który w miarę upływu dnia ustępuje na rzecz melatoniny, która powoli nas usypia. Dlatego wieczorem odłącz się od wszystkich urządzeń elektronicznych. **Zamiast tego w ostatniej godzinie przed położeniem się spać celebryj wdzięczność; pomyśl o wszystkich dobrych rzeczach, które cię dziś spotkały; „podziękuj” za nie.**

Warto zadbać o komfort miejsca, gdzie śpimy. Przede wszystkim śpij przy otwartym (latem) lub rozszczelnionym (zimą) oknem. Najlepsza temperatura do spania oscyluje koło 19 stopni. Jeśli zimą ciężko cię przekonać do otwarcia okna, przynajmniej porządnie przewietrz pokój. **Godzinę przed położeniem się nie zajmuj się scrollowaniem komputera, nie oglądaj telewizji. Wycisz się. Możesz wypić relaksującą herbatkę, np. melisę. I jeszcze jedna ważna sprawa; „niewyspany” mózg pracuje zupełnie inaczej.**

Jesteś wtedy głodny (szczególnie pożądasz słodkiego), rozdrażniony, trudno ci trafnie decydować. Jesteś totalnie rozbity; nie możesz sobie znaleźć miejsca, wszędzie ci źle. Reagujesz nerwowo i impulsywnie – o 40% spada aktywność kory przedczołowej, czyli tej części mózgu, która odpowiada za

hamowanie impulsywności i zachowania racjonalne. Zarządzanie emocjami szwankuje; myślę, że idealnym przykładem są agresywne zachowania kierowców na drodze.

Ale przede wszystkim jesteś narażony na atak infekcji, wirusów i bakterii. Najnowsze badania pod kątem covid 19 potwierdzają jednoznacznie, że chroniczne niedosypianie obniża znacząco naszą odporność. Układ immunologiczny najlepiej regeneruje się między 22.00 a 4 nad ranem. Oczywiście ilość snu jest inna dla każdego człowieka, ale według ostatnich badań absolutne minimum to 7 – 9 godzin. Ale uważa: snu, nie bycia w sypialni czy leżenie w łóżku. I jeszcze jedna ciekawa zależność; uczeni zaobserwowali, że w przypadku choroby Alzheimer, chorującym odkłada się w części mózgu odpowiedzialnej za pamięć, koncentrację i racjonalne myślenie - pewne białko, lepkie białko, które nazywa się beta – amyloid. Im więcej się go zgromadzi, zaczyna szwankować pamięć, pojawiają się problemy z uczeniem i zapamiętywaniem.

Już po JEDNEJ nieprzespanej nocy istotnie wzrasta jego ilość. Stwierdzono ponad wszelką wątpliwość, że jedną z funkcji mózgu jest oczyszczanie z nadmiaru tej niepożądananej substancji. I właśnie dlatego potrzebujesz SPAC 7 – 9 godzin! W badaniu monitorowano przez tydzień grupę osób, które spały bardzo krótko. I cóż stwierdzono? Zwiększyła się im znacznie ilość genów od-

powiedzialnych za wywoływanie stanów zapalnych i nowotworów, przy jednoczesnym zmniejszeniu ilości genów odpowiedzialnych za odporność. Przekonałam cię?

Przedstawiam wam kaszę JAGLANĄ, znaną dawniej pod nazwą proso. Niestety, kasza ta nie należy do ulubionych smaków, głównie z powodu naturalnej goryczki. Są dwa sposoby, aby się jej pozbyć. Możecie ją uprażyć, aż poczujecie aromat podobny do pieczonego chleba, albo przełać wrzątkiem, tuż przed gotowaniem. **A naprawdę warto „jaglankę” jeść;** cieszę się, że zyskuje teraz coraz większą popularność. Jest bowiem bezglutenowa i zasadotwórcza - czyli odkwasza organizm. Zawiera tryptofan - poprawiający nastrój, oraz krzemionkę - potrzebną włosom i paznok-

ciom. Poza tym jest źródłem naturalnej witaminy E, magnezu, oraz witamin z grupy B. Wspiera odporność i ma działanie osuszające ze śluzu, pomagając zwalczyć katar i kaszel.

Ja gotuję kaszę jaglaną 10 minut (dając około dwa razy więcej wody niż kaszy), następne 10 minut trzymam pod przykrywką, aż „dojdzie”.

Można z niej przyrządzić dania na słodko lub na słono, również desery. Podam wam przepis na „Raffaello”. Spróbujcie – potrzebujecie:

- * 3/4 szklanki kaszy jaglanej,
- * 3/4 szklanki wiórków kokosowych,
- * 5 łyżek cukru pudru lub ksylitolu,
- * 2 łyżki mleka kokosowego,
- * 50 g całych migdałów,
- * opcjonalnie: 3 kostki białej czekolady,

* 1/2 szklanki wiórków kokosowych - do obtoczenia kulek.

Kaszę jaglaną gotujemy w garnku wraz z 2,5 szklankami wody oraz mleczkiem kokosowym. Ważne - kasza ma całkowicie wchłonąć wodę. Migdały zalewamy gorącą wodą, wtedy zdecydowanie łatwiej usunąć z nich łupkę. Gdy ugotowana kasza lekko przestygnie, dodajemy do niej wiórki kokosowe, posiekane migdały, cukier puder oraz - opcjonalnie - starte 3 kostki białej czekolady. Wszystko mieszamy za pomocą łyżki, blendujemy i wstawiamy do zamrażalnika na 20 minut, by kulki się ładniej formowały. Formujemy z zimnej masy, i obtaczamy w wiórkach kokosowych. Gotowe kuleczki włóż do lodówki, na minimum godzinkę. A potem - smacznego!

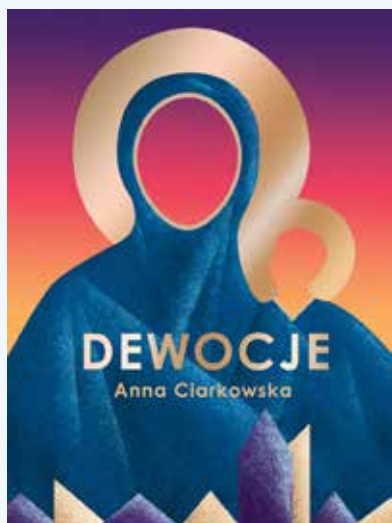
SM Express ukazuje się dzięki wsparciu



Wydawnictwo wspiera firma



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@ptrs.org.pl



Spowiedź

Książka Anny Ciarkowskiej to monolog młodej dziewczyny przedstawiony w formie spowie-

dzi. Poznajemy w niej jej matkę, ojca, sąsiadów, listonoszkę, sklepową, ciotkę Jadwigę, Misię, Kocię katechetkę i proboszcza. Mieszka w niewielkiej wsi, ale równie dobrze mogłaby mieszkać w miasteczku lub mieście. Snuje swoją opowieść przedstawiając życie innych, ich problemy, zmartwienia. Życie tu jest dokładnie wyznaczone. Rano wszyscy idą pracować do fabryki w pobliskim miasteczku, po południu zajmują się swoim skrawkiem pola. W sobotę kąpiel, a w niedzielę msza. Nasza bohaterka żyje zgodnie z tym, co mówi proboszcz, a wymaga tego Bóg i tak, by nie denerwować za bardzo małomównego ojca. Wszystko się zmienia, gdy pewnego dnia

bohaterka uzdrawia niemal umierającą sąsiadkę Paskową. Dziewczyna tłumaczy, że to samo tak wyszło, ale fama szybko się rozchodzi po wsi i okolicach. Pojawiają się u niej kolejni potrzebujący pomocy. Pomaga im bezpłatnie. Jednak to nie podoba się proboszczowi. Grzmi z ambony o świętokradztwie i konszachtach z diabłem. Uzdrowicielka zostaje napiętnowana. A zakończenie książki mocno zaskakuje. Autorka pokazuje naszą małą Polskę katolicką – krzyż nad drzwiami, wykrochmalone obrusy, piątkowa spowiedź. I nic z tego tak naprawdę nie wynika. Czy prawdziwą Polskę? „Dewocje”, Anna Ciarkowska, W.A.B.

Znów w akcji

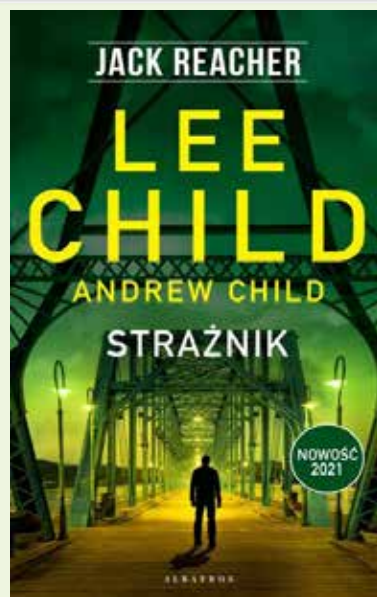
Jack Reacher to żywa torpeda. Mierzy metr dziewięćdziesiąt i waży dobre ponad sto kilogramów. Nie lubi używać siły, konflikty woli rozwiązywać perswazją. I właśnie próbuje wytłumaczyć pewnemu właścicielowi baru w Nashville, że jeśli jakiś zespół u niego występuje, to trzeba zapłacić za występ. Sprawę udaje się rozwiązać. Nie powiemy jak. Później łapie stopa i ląduje w małej sennie miejscinie, w której nie dzieje się nic.

W tym samym czasie Rusty Rutherford zostaje wywalony z pracy. Oczywiście uważa, że zaszła pomyłka i firma szybko zda sobie z tego sprawę, że jest niezastąpio-

ny. Przecież nie jest jego winą, że wszystko tak się potoczyło. Sparaliżował życie całego hrabstwa swoim cyberatakiem. Teraz ma na głowie czterech zbirów. A, on jest specjalistą od informatyki, a nie walenia się po gębach. Na szczęście obok jest całkiem przypadkowo Reacher i załatwia sprawę z napastnikami Rusty'ego po swojemu. Szybko wychodzi na jaw, że to nie jest odwet kogoś z hrabstwa na feralnym informatyku. Ślady prowadzą w całkiem innym kierunku.

A Reacher chce to wyjaśnić.

„Strażnik”, Lee Child, Andrew Child, Albatros



Tajemnicze zabójstwa

Leningrad, lata trzydzieste ubiegłego wieku. Czas wielkich zmian. Władza musi oddzielić plewy od uczciwych obywateli, terror trwa w najlepsze. Rewolucja zbiera krwawe żniwo. Trafic do więzienia jest bardzo łatwo i wcale nie trzeba być kułakiem, ani kapitalistą. Jednak śledczy Zajcew ma o wiele bardziej prozaiczne zadanie, lecz na pewno o wiele trudniejsze.

Właśnie został wezwany do trupa Fainy Baranowej. Kobieta była elegancko ubrana jak do wyjścia i miała w ręku szczoteczka do wycierania kurzu. Śledczy zdołał szybko ustalić, że była bezpartyjna, miała 34 lata, pracowała jako księgowa w spółdzielni przemysłowej i była panną. Sprawa wydaje się w miarę prosta. Podejrzanego szybko się wytypu-

je, a z przyznaniem się do winy nie będzie problemu. Sprawa zamknięta.

Tylko kilka dni później w innej części Leningradu na wyspie Jełagina znaleziono cztery trupy. Trzy kobiety i mężczyznę. Dwie były młode ok. 20. kilku lat, trzecia dużo starsza. Mężczyzna był czarnoskóry. Okazało się, że to amerykański komunista Oliver Newton. Wszyscy również ubrani elegancko. Na pierwszy rzut oka ofiary nie mają ze sobą nic wspólnego, ale Zajcew swoje wie i sprawnie łączy wszystkie wspólne cechy zabójstw.

Jest tylko jeden problem, czy zabić byli ofiarami zbrodni, czy zdrajcami systemu. Śledczy będzie musiał wyjaśnić i to.

„Towarzyszu mój”, Julija Jakowlewa, Czarna Owca

