

Nr 88 Rok VIII wrzesień 2020 ISSN 2299-9647

SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO
STWARDNIENIA JĘZYKOWEGO

Syfononia serc str. 2-7

W numerze:

„Niewidzialne” SM - str. 8-11

Wsparcie psychologiczne osoby chorującej na SM - str. 12-13

Praca zdalna szansą dla osób z niepełnosprawnością - str. 14-15

Psychologiczne aspekty SM - str. 16-17

Diagnoza znaczy zmiana - str. 18-19

VIII Abilimpiada - str. 22-27

Droży Państwo



Traf chciał, że w roku, w którym Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego miało kilka bardzo ważnych wydarzeń, pandemia niemal całkowicie ograniczyła możliwości ich godnego obchodzenia. Musieliśmy zapomnieć

o odpowiedniej oprawie, o należnych ludziom ważnych dla PTZR wyrazach uznania. Musieliśmy wszystko zorganizować przestrzegając narzuconych rygorów. Planowaliśmy obchody na Zamku Królewskim, Pałacu Prymasowskim i w innych godnych miejscach, ale pandemia ograniczyła nam te możliwości do uroczystej kolacji w Ośrodku Rehabilitacyjnym „Polanika”, w którym zorganizowaliśmy Abilimpiadę. Być może jest jakaś symbolika w tym, że tak ważne dla nas wyda-

zenia musieliśmy odbyć skromnie. Bez blichtru i bogatej oprawy. Być może los chciał nam uświadomić, że w naszej działalności nie liczą się pozłacane klamki i czerwone dywany, ale najważniejsza jest obecność ludzi, tych dla których pracujemy. Myślę, że tym sposobem dostaliśmy szansę, aby zrozumieć, że powinniśmy przypomnieć sobie ideę, jaka przyswiecała założycielom PTZR.

W latach 90., siermiężnych i pozabawionych jakiegokolwiek zrozumienia dla osób chorujących na stwardnienie rozsiane, działanie na rzecz naszego środowiska było prawdziwym wyzwaniem. I Ci ludzie to udźwignęli. Pokonując wszelkie bariery i przeciwności dokonali niemal cudu – stworzyli organizację, która dziś jest drogowskazem dla całego środowiska, która dzięki rozumieniu potrzeb osób z SM może zabiegać o takie zmiany w systemie opieki zdrowotnej, które dadzą jak najwięcej korzyści. I my to robimy. Kontynuujemy ten kierunek, dbamy o sprawy ludzi i choć czasem komuś może się wydawać, że odpuszczamy – jest inaczej. Wiem, że wiele osób, nawet w PTZR, dopytuje się co robi Ra-

da Główna? Otóż wszystkie zmiany, które w ostatnich latach nastąpiły w dostępie do leczenia, w opiece paliatywnej, w rehabilitacji, a wkrótce, mam nadzieję, w dostępie do środków higieny, to zasługa PTZR. Także Rady Głównej. A może przede wszystkim Rady Głównej.

Jesteśmy jedyną organizacją, która w sposób pełny może reprezentować środowisko SM. Dlaczego? Ponieważ my jesteśmy ze sobą, mówimy sobie czego potrzeba i to możemy artykułować na zewnątrz – w ministerstwie, w NFZ, we wszystkich instytucjach, które mają wpływ na nasze życie. Nikt inny za nas tego nie robi. Jeśli zostawimy te sprawy, wkrótce wszystkie wywalczone z takim trudem prawa mogą być nam zabrane. Dlatego musimy być razem, musimy się wspierać i musimy pamiętać, że nie robimy tego wszystkiego dla siebie – robimy to dla tych, którzy tego potrzebują. Myślę, jestem pewien, że właśnie w ten sposób będziemy realizować ideę członków założycieli PTZR – zmienić tak rzeczywistość, aby osobom cierpiącym na SM umożliwić normalne życie. I tego się trzymajmy...



SyMfonia serc – Mówmy o SM jak najwięcej!



Program Wsparcia Doraźnego
Organizacji Pozarządowych
w Zakresie Przeciwdziałania
COVID-19



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

SyMfonia serc jest kampanią edukacyjno-informacyjną Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego, której celem jest szerzenie rzetelnej wiedzy dotyczącej stwardnienia rozsianego. To niezwykle ważna inicjatywa, bowiem poprzez spotkania, materiały edukacyjne, artykuły, wywiady z ekspertami PTZR stara się przybliżyć społeczeństwu czym jest stwardnienie rozsiane, jak żyją osoby dotknięte chorobą, obala mity dotyczące SM a przede wszystkim promuje pozytywne postawy wobec osób ze stwardnieniem rozsianym.

W tym roku prowadzimy już XIII edycję i choć epidemia Covid-19 pokrzyżowała nam plany uniemożliwiając, tak jak co roku, organizację eventu na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, kon-

certu charytatywnego Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych nr 4 im. Karola Szymanowskiego w Warszawie czy uroczystości wręczenia odznaczeń na Zamku Królewskim, to jednak nie zwalniamy tempa! Tegoroczną kampanię przenieśliśmy na stronę internetową PTZR oraz na Fanpage Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego na Facebooku. Nasze spoty informacyjne możecie usłyszeć też w radio i zobaczyć w telewizji.

Tegoroczna SyMfonia serc odbywa się pod hasłem „SM. Więzi, kontakty, relacje”, a materiały, które z tej okazji udostępniamy online i w mediach społecznościowych poruszają bardzo istotne kwestie: radzenia sobie w dobie Covid-19, wspierania osób cho-

rujących przewlekle czy niewidzialnych objawów stwardnienia rozsianego. W tym numerze SM Expressu, poświęconym kampanii, znajdziecie też artykuły o wsparciu osób z SM, życiu z chorobą, niewidzialnych objawów czy pracy zdalnej i SM.

W ramach SyMfonii serc prowadzone były konkursy: poetycki, fotograficzny a także konkurs na najlepszą pracę dyplomową o SM jak również Abilimpiada SM.

Co roku elementem SyMfonii serc jest event na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie, w trakcie którego uzyskać można informacje o stwardnieniu rozsianym, zapoznać się z naszymi materiałami (broszurami, numerami SM Expressu), porozmawiać o SM

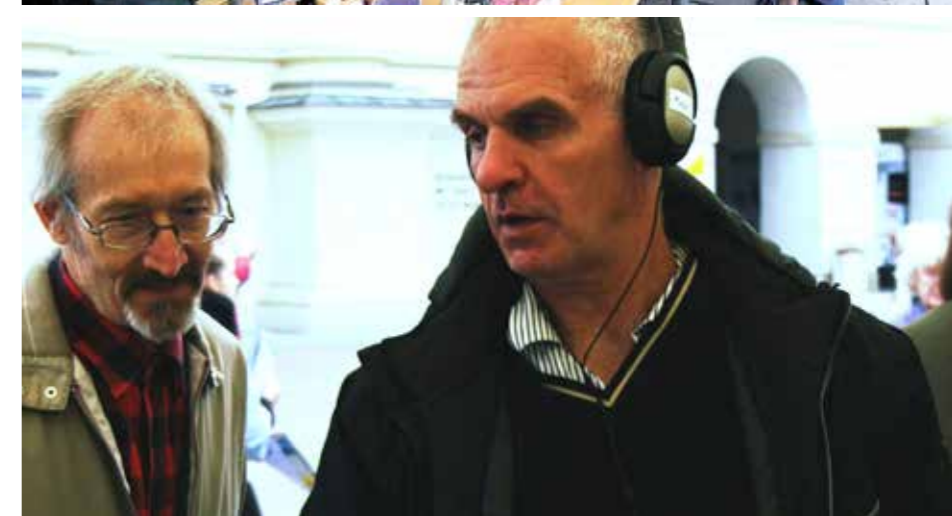


SyMfonia serc - Mówmy o SM jak najwięcej!

z ekspertami. Ponadto odwiedzający mogą m.in. wziąć udział w koncercie czy obejrzeć pokaz tanga. W tym roku, mając na uwadze względy bezpieczeństwa związane z epidemią, zdecydowaliśmy się - choć nie bez żalu - zrezygnować z bycia z Państwem na Krakowskim Przedmieściu.

Epidemia zmusiła nas również do rezygnacji z dwóch kolejnych znakomych wydarzeń w ramach SyMfonii serc: koncertu charytatywnego muzyki klasycznej z udziałem uczniów z ZPSM nr 4 im. Karola Szymanowskiego w Warszawie, a także uroczystości odbywającej się na Zamku Królewskim, w trakcie której wręczone są odznaczenia dla osób szczególnie zasłużonych dla całego środowiska SM. Aby jednak choć trochę zrekompensować Państwu brak możliwości uczestniczenia w tych wydarzeniach, przedstawiamy kilka zdjęć z poprzednich lat, mając jednocześnie nadzieję, że będziemy mogli spotkać się osobiście w przyszłym roku!

Tegoroczną SyMfonię serc zrealizowano ze środków:



www.ptsr.org.pl

**Program Wsparcia Doraźnego
Organizacji Pozarządowych
w Zakresie Przeciwdziałania
COVID-19**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Infolinia PTSR - 22 127 48 50

SMExpress

Symfonia serc - Mówmy o SM jak najlepiej!



„Niewidzialne” SM

Co roku Światowy Dzień Stwardnienia Rozsianego, którego celem jest przybliżenie problematyki osób chorych na SM oraz ich bliskich, przebiega pod innym hasłem. W 2019 roku była to „Widzialność”, hasło podkreślające problematykę niewidocznych symptomów choroby, będących przyczyną cierpienia osób z SM, a niedostrzeganych przez otoczenie.

„Każdego dnia czuję się zmęczona i mam problemy ze sprawnością, szczególnie w lewej ręce. Chciałabym, aby ludzie zrozumieli, że choroba narzuca ograniczenia, z którymi czasem nie mogę sobie poradzić” – mówi

Michela z Włoch, jedna z „twarzy” międzynarodowej kampanii „Moje niewidzialne SM”. Głos Micheli jest głosem wielu chorych, często postrzeganych przez otoczenie jako osoby zupełnie zdrowe. „Nie widać, że je-

steś chora” lub: „Po prostu ci się nie chce”.

Uruchamiają się stereotypy dotyczące SM, wyobrażenia na temat tego, „jak powinna wyglądać osoba ze stwardnieniem rozsianym”. Tematem rzadko poruszonym są niewidoczne objawy – powszechne, uciążliwe, będące przyczyną cierpienia fizycznego i psychicznego chorego, wycofania się z życia społecznego, zawodowego czy rozpadu związków. Mimo iż niewidoczne, nie powinny być bagatelizowane, zwłaszcza że lista jest długa: ból, spastyczność, zmęczenie, problemy z pęcherzem, jelitami, sferą seksualną, depresja, lęk, zaburzenia funkcji poznawczych,



problemy ze wzrokiem, zawroty głowy. Przyjrzyjmy się wybranym symptomom, najczęściej bagatelizowanym lub będącym tematem tabu.

To boli

Jak wytłumaczyć zdrowej osobie odczucie stałego, palącego, kłującego, pulsującego bólu nóg lub rąk? Czy wyobrazić ostrym, napadowy ból twarzy w neuralgii nerwu trójdzielnego, który może wywołać lekki podmuch wiatru. Jak wyjaśnić ból gałek ocznych w zapaleniu nerwu wzrokowego? Do czego porównać nagłe uczucie przepływającego wzdłuż kręgosłupa prądu elektrycznego – objaw Lhermitte’a. Czy zdrowy człowiek zrozumie, czym jest spastyczność – skurcze i sztywność mięśni powodujące ogromny ból? Aż 32% chorych uważa, iż ból jest najgorszym objawem stwardnienia rozsianego. I choć powszechny w przebiegu SM, często pozostaje nieleczone, gdyż lekarze koncentrują się na innych objawach choroby. **Warto wówczas zwrócić się do poradni leczenia bólu, w której nie tylko zostanie on zmierzony, ale również lekarz zapro-**

ponuje optymalne leczenie dostosowane do przyczyny i ogólnego stanu zdrowia.

Nie mam siły

Czy poranny prysznic lub spacer z psem mogą wyczerpać do tego stopnia, że na inne czynności brakuje siły? U osób z SM zmęczenie – obok bólu – jest jednym z najczęstszych objawów; u ok. 75% osób jest jednym z trzech głównych. Niewidocznym. I tak jak ból zmęczenie często jest nieleczone.

Zmęczenie w SM może być zarówno fizyczne, jak i psychiczne, pojawić się nagle, po dobrze przespanej nocy, bez powodu, nasilać się podczas upałów lub w stresujących sytuacjach. Przyczyny nie są dobrze poznane – uważa się, że częściowo winna jest choroba (zmęczenie pierwotne), a częściowo inne czynniki (zmęczenie wtórne). Zmęczenie pierwotne wynika ze zmian w mózgu – przekazywanie informacji z mózgu i rdzenia kręgowego do reszty ciała jest zaburzone. W rezultacie ciało musi ciężiej pracować, co osłabia mięśnie i powoduje narastające zmęczenie. Wtórne zmę-

czenie jest spowodowane: bólem, depresją, zaburzeniami snu (spastyczność, nietrzymanie moczu). Również: infekcją, złą dietą, przyjmowaniem leków, brakiem aktywności fizycznej.

Leczenie zależy od przyczyny. Zalecane jest leczenie przyczyn wtórnych, a w drugiej kolejności farmakoterapia, ćwiczenia i zmiana stylu życia (dieta i suplementacja witaminowo-mineralna, krótkie drzemki, relaksacja, chłodne prysznice).

Intymne zmagania

Problemy z pęcherzem i jelitami występują dość często w przebiegu SM, tak jak zaburzenia seksualne u kobiet i mężczyzn z SM. Ocenia się, że zaburzenia związane z pracą pęcherza (tzw. pęcherz neurogeny) występują u ok. 90% osób z SM chorujących przewlekle i wynikają z uszkodzeń rdzenia kręgowego. Najczęstsze problemy to: nagła potrzeba natychmiastowego opróżnienia pęcherza, wzmożona częstotliwość oddawania moczu, nokturia (oddawanie moczu w nocy), nietrzymanie moczu, trudności z rozpoczęciem oddawania moczu. Powyższe pro-



blemy mają dwie przyczyny – albo jest to problem pęcherza atonicznego, albo pęcherza spastycznego. **W pierwszym przypadku pęcherz jest nienapięty, łatwo można go przepęłnić i dochodzi do niekontrolowanego oddawania moczu. W drugim przypadku pęcherz ciągle jest napięty, co powoduje uczucie parcia. Nie dochodzi też do całkowitego opróżnienia, mocz gromadzi się na ściankach, co sprzyja rozwojowi infekcji.**

Leczenie neurogennego pęcherza zależy od rodzaju problemu, a objawy dysfunkcji pęcherza często są podobne. Dlatego tak ważna jest diagnoza, która poza wywiadem lekarskim obej-

muje: badanie moczu, USG, urografię czy badanie urodynamiczne. Nietrzymanie moczu można leczyć farmakologicznie. Gdy mocz zalega w pęcherzu, stosowane jest samocewnikowanie, czyli opróżnianie pęcherza z użyciem cewnika. W wybranych placówkach w Polsce, na oddziałach urologicznych stosuje się również ostrzykiwanie pęcherza toksyną botulinową typu A.

Główne problemy z jelitami w SM to zaparcia i nietrzymanie stolca. W przebiegu SM uszkodzenia obszarów ośrodkowego lub obwodowego układu nerwowego zaangażowanych w wydalanie mogą zaburzyć przesyłanie impulsów, co powoduje utra-

tę pełnej kontroli nad wypróżnieniem i w konsekwencji pojawiają się biegunki lub luźne stolce, nietrzymanie stolca oraz zaparcia. Zaparcie jest rozpoznawane, gdy dochodzi do wypróżnień rzadziej niż trzy razy w tygodniu. Na powyższe problemy wpływają dodatkowo: zwiększone napięcie zwieracza odbytu, przyjmowanie niektórych leków, brak ruchu i niewłaściwa dieta. **Gdy jednak dieta oraz ćwiczenia nie pomagają, potrzebna jest dokładna diagnostyka u gastroenterologa i proktologa, wykluczająca choroby współistniejące.**

W leczeniu zaparcia stosuje się leki zwiększające objętość treści jelitowej, ale tylko wtedy, gdy prze-

puszczalność jelit jest w normie. Czasami, przy nasileniu problemu z wypróżnianiem, istnieje konieczność ręcznego usuwania treści z odbytnicy.

Problemy seksualne u kobiet i mężczyzn w przebiegu SM wynikają z różnych przyczyn. Mogą pojawić się jako konsekwencja: 1) uszkodzenia układu nerwowego; 2) zmian w funkcjonowaniu ciała spowodowanych chorobą; 3) psychicznych i społeczno-kulturowych reakcji na chorobę.

Uszkodzenia w układzie nerwowym prowadzą do zaburzeń wzwodu, zaburzeń wytrysku, problemów z orgazmem u mężczyzn czy niemożność osiągnięcia orgazmu przez kobiety, zaburzeń lubrykacji, czyli suchości pochwy i wiele innych problemów spowodowanych ogniskowym uszkodzeniem układu nerwowego.

Zmiany w funkcjonowaniu ciała będące przyczyną problemów seksualnych to: zmęczenie, ból, spastyczność, problemy z pęcherzem i jelitami, depresja, zaburzenia funkcji poznawczych. Również przyjmowanie leków immunomodulujących, antydepresantów, leków nasennych

czy moczopędnych może powodować działania niepożądane i wpływać na relacje intymne.

Psychiczna reakcja chorego, a także reakcja otoczenia na chorobę mogą wpływać na postrzeganie swojego ciała, ale również pełnionych przez siebie ról w innym kontekście, co może wpłynąć na życie seksualne takiej osoby.

Problemem jest nie samo leczenie – dostęp do farmakologii i zabiegów medycznych usuwających lub łagodzących skutki tych zaburzeń jest wystarczający. Największe bariery są w gabinecie lekarskim, gdzie nikt nie rozmawia o problemach seksualnych osób z SM. Jak pisze Milena Trojanowska w poradniku „Intymność a stwardnienie rozsiane – jak pogodzić te dwie kwestie?": „(...) zaledwie 2% osób żyjących ze stwardnieniem rozsianym zostało zapytanych przez swojego lekarza o kwestie związane z seksualnością”. **A przecież seksualność takiej osoby nie znika wraz z postawieniem diagnozy.**

Pandemia i niewidoczne objawy

Epidemia koronawirusa spowodowała, iż wielu chorych przez kilka miesięcy nie miało bezpośredniego kontaktu z neurologiem, ale też utraciło dostęp do specjalistów leczących objawy SM. Telemedycyna, choć niezwykle użyteczna w dobie pandemii, ma swoje ograniczenia. **O ile osoby będące już pod opieką specjalistów mogły kontynuować leczenie, o tyle nowo zdiagnozowani lub chorzy, u których dopiero pojawiły się niewidoczne objawy, często zostali bez wsparcia i leków.**

Trudno jest też ocenić, na ile objawy są „niegroźne”, a na ile wymagają szybkiej konsultacji ze specjalistą. Zawroty głowy, mimo że uciążliwe, można znieść, trudno jednak żyć przez wiele miesięcy z bólem lub spastycznością. Co z osłabieniem funkcji poznawczych, które neurorehabilitacja, nieosiągalna pod-

czas pandemii, mogłaby usprawnić? Depresja – na którą cierpi ok. 60-65% osób z SM na jakimś etapie choroby – często podczas epidemii pogłębiała się, tak jak i lęk, a telekonsultacja z psychiatrą stała się towarem deficytowym.

Nie sposób przewidzieć zdarzeń losowych takich jak epidemia i wynikających z tego konsekwencji. Tym bardziej zadbanie o dostęp do leczenia objawowego czy rehabilitacji dla osób z SM staje się pilnym tematem. I namacalnym dowodem na to, że ich problemy nie są dla społeczeństwa niewidzialne.

Monika Renclawowicz
Psycholog

Artykuł napisany z okazji *Symfonii serc finansowanej ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności w ramach Programu COVID-19.*

Referencje:

- Ból w stwardnieniu rozsianym.* (2018). Warszawa: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.
- Fatigue: an invisible symptom of MS.* (2020). Londyn: MS International Federation.
- Funkcjonowanie jelit w stwardnieniu rozsianym.* (2016). Pobrane z: www.stwardnieniemforum.pl/funkcjonowanie-jelit-w-stwardnieniu-rozsianym.
- Gajda, M. (2016). *SM a pęcherz neurogeny.* Pobrane z: www.niepelnospawni.pl/ledge/x/352713.
- Losy J. (red.). (2019). *Stwardnienie rozsiane.* Lublin: Wydawnictwo Czelej.
- Malec-Milewska, M. (2014). Ból u chorych na stwardnienie rozsiane. *Medycyna Paliatywna w Praktyce*, 8(1), 29–40.
- Uccelli, M.M. (red.). (2014). *Bladder and bowel.* Londyn: MS International Federation.
- Nastrój i funkcjonowanie poznawcze w SM: co możesz zrobić.* (2019). Warszawa: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego.
- Trojanowska, M. (2019). *Intymność a stwardnienie rozsiane – jak pogodzić te dwie kwestie?* Warszawa: Novartis.

Wsparcie psychologiczne osoby chorującej na SM – jak robić to najefektywniej?

Informacja o chorobie bliskiej osoby to zawsze trudne doświadczenie, na które nie sposób się przygotować. Mimo że finalną diagnozę poprzedza często wiele badań i liczne pobyty w szpitalu, ta wiadomość może z początku wywoływać niedowierzanie osoby chorującej, jak i jej bliskich. Pojawia się wiele pytań i niepokojów dotyczących przyszłości, a koncentracja otoczenia skupiona jest na osobie zdiagnozowanej. W okresie tym, szczególnie obfitującym w trudne emocje,

niezwykle ważne jest wsparcie rodziny, przyjaciół i środowiska. Gdy udzielamy takiej pomocy, warto zwrócić uwagę na kilka aspektów, by nasze wysiłki były jak najbardziej efektywne i przyniosły ulgę bliskiej nam osobie. Niezwykle istotną kwestią jest język, którego używamy. Naszą naturalną tendencją, gdy widzimy kogoś w smutku, jest pocieszanie tej osoby. Niemal na wyciągnięcie ręki są zwroty z kategorii: „Nie przejmuj się.”, „Wszystko będzie dobrze.”, „Uśmiechnij się.”. Cza-

sami można poczuć się zagubionym, gdy mimo naszych najlepszych intencji chory nie reaguje tak, jak byśmy się tego spodziewali, a próby pocieszenia kończą się dodatkowym zdystansowaniem lub nawet złością.

Warto pamiętać, że osoba, która doświadcza choroby często jest w silnych, negatywnych emocjach. Starając się uszczęśliwić ją na siłę nie dajemy jej przestrzeni na wyrażenie tego, co czuje. Warto spróbować wysłuchania drugiej osoby, bez negocjowania jej prze-



żyć. Bycie przy drugim człowieku i pozwolenie na wyrażenie swoich obaw i emocji może sprawić, że poczuje się on lepiej. Ważne jest, aby w czasie słuchania nie starać się udzielać rad i nie negocjować tego, co mówi nasz rozmówca.

Warto też ustalić, czego potrzebuje nasz bliski. Wiele z nas zgaduje, jakie mogą być potrzeby innych i na podstawie tego stara się na nie odpowiedzieć. **Takie „czytanie w myślach” może również narazić nas na rozczarowanie.** Osoba chorująca może potrzebować zarówno wsparcia „logistycznego” w postaci zakupów lub powiezienia do lekarza, jak i emocjonalnego, czyli towarzyszenia, wysłuchania, poczucia, że nie jest się samemu w trudnej sytuacji. Z racji, że każdy ma inne potrzeby i sytuację życiową, te oczekiwania też będą się różnić. Zapytanie - „Czego potrzebujesz?” lub „Co mogę dla Ciebie zrobić?” - może zaoszczędzić nam wielu nieporozumień.

Pomocą w zrozumieniu drugiej osoby będzie też wiedza o chorobie. SM jest schorzeniem złożonym, a jego przebieg zależy od wielu czynników. Historia medyczna dwóch osób, które usłyszały diagnozę w tym samym czasie, może się znacząco różnić. Dalego szczególnie warto być selektywnym przy wyborze źródeł in-

formacji. Nie wszystkie dane na stronach internetowych zamieszczane są przez osoby z medycznym przygotowaniem lub mierzące się z tą samą odmianą choroby. Rzetelną wiedzę można uzyskać na stronie internetowej oraz bezpłatnej infolinii PTSR.

Zdarzyć się może, że mimo najlepszego wsparcia bliskich i przyjaciół osoba chorująca czuje się przytłoczona przeżywanymi emocjami. Pojawić się mogą się również trudności w akceptacji choroby oraz niepokój o przyszłość. Dotyczy to zarówno osób, które niedawno zostały zdiagnozowane, jak i tych, którzy doświadczyły choroby od dłuższego czasu. **Warto w takiej sytuacji skorzystać z pomocy psychologicznej.** Stwardnienie rozsiane, ale także inne choroby, szczególnie przewlekłe, mogą być dużym obciążeniem psychicznym, powodować stres, lęk, uczucie dyskomfortu. Psycholog jest osobą, która może wesprzeć i pomóc w poszukiwaniu skutecznych rozwiązań. Podobnie jak korzystanie z pomocy lekarza czy fizjoterapeuty, sięganie po pomoc psychologiczną jest elementem dbania o swoje zdrowie.

Wsparcie drugiej osoby jest jednym z najcenniejszych zasobów, który może mieć człowiek doświadczający kryzysu. Zrozu-

mienie i obecność przyjaznej istoty może zmniejszyć ciężar nawet najtrudniejszej sytuacji. Aktualnie mierzymy się ze szczególnie wymagającym okresem. Czas epidemii COVID-19 i związanej z nią izolacji zwiększa nasze poczucie napięcia i zagrożenia. Szczególnie w tym okresie warto skupić się na tym, żeby walczyć z poczuciem osamotnienia osób chorujących. Nawet, gdy spotkania na żywo są utrudnione, pozostaje nam wiele alternatywnych środków komunikacji, od telefonu po liczne komunikatory online. Bliscy i rodzina, niezależnie od formy i rodzaju świadczonej pomocy, wykonują niezwykle istotną pracę, która też bywa trudna i obciążająca psychicznie.

Warto pamiętać, że to niezwykle potrzebne zadanie, które z czasem może znacząco wzmocnić osobę chorującą oraz pomóc jej odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Agata Wiśniewska
Psycholożka, psychoterapeutka
Na co dzień pracująca w Poradni Psychologicznej PTSR oraz w gabinecie Stressless

Artykuł napisany z okazji SyMfonii serc finansowanej ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności w ramach Programu COVID-19.

Praca zdalna szansą dla osób z niepełnosprawnościami

W związku z pandemią koronawirusa praca zdalna na stałe zagościła w świadomości wielu Polaków. Do specystawy związanej z przeciwdziałaniem COVID-19 wszedł zapis o możliwości polecenia pracownikowi

wykonywania przez określony czas pracy zdalnej. Zmuszeni sytuacją musieliśmy nauczyć się jak w warunkach domowych nie stracić na efektywności i chyba wyszło nam to całkiem nieźle.

Z punktu widzenia pracownika

Dla wielu osób, szczególnie przebywających w domu z dziećmi, było to początkowo ogromne wyzwanie. Trzeba było nie tylko wygospodarować sobie czas i prze-

strzeń, ale też nauczyć się oddzielać życie prywatne od zawodowego, żeby nie frustrować się i „nie siedzieć w pracy od świtu do nocy”. Staliśmy się też bardziej wyrozumiali np. dla hałasów w tle, czy problemów z internetem. Nikogo nie oburzało dziecko wbiegające nagle do pokoju w trakcie zdalnej konferencji, a luźne domowe ubrania zastąpiły sztywne garnitury i garsonki.

Nic dziwnego, że wiele osób nie chce już wracać do swoich biur lub wołałaby przejść na system mieszany, czyli trochę w domu, trochę w biurze. Według ankiety portalu Pracuj.pl - 40 proc. respondentów chciałoby mieć możliwość przyścia do biura raz w tygodniu. Zatrudnieni uważają, że dobrze radzą sobie z oddzieleniem czasu prywatnego od

służbowego i są tak samo efektywni, jak w biurze.

Z punktu widzenia pracodawcy

Pracodawcy natomiast przekonali się, że nie tylko mogą zufać swoim pracownikom, którzy są równie skuteczni zdalnie co na miejscu, ale mogą też przy tej okazji sporo zaoszczędzić na kosztach utrzymania biura. Wiele firm już myśli o zmianie modelu pracy. a Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zastanawia się nad wprowadzeniem do Kodeksu pracy nowych zapisów dotyczących tzw. telepracy.

Co powinno być zagwarantowane? Przede wszystkim dobry sprzęt i szybki internet. Nie może być też tak, że pracownicy za-

rabiają mniej, bo pracują z domu. Szczególnie jeśli sama firma oszczędza na ich pracy zdalnej. Trzeba również pamiętać, że dobra organizacja pracy zależy nie tylko od osoby zatrudnionej, ale też od przełożonego. Jeśli szef boi się, że „jego ludzie” nie wywiążą się z obowiązków, to znaczy, że nie umie weryfikować efektów, a może nawet właściwie planować i zlecać zadania.

Z punktu widzenia osób chorych przewlekle i z niepełnosprawnościami

Dla osób z niepełnosprawnościami rosnąca popularność pracy zdalnej to szansa na zatrudnienie, pozostanie na rynku pracy i lepsze oferty pracy. Dla wielu osób dotarcie do pracy stanowi prawdziwe wyzwanie, dla innych problemem jest brak możliwości odpoczynku w biurze, gdy np. zmagają się z drętwieniem czy przewlekłym zmęczeniem. **Możliwość pracy w domu, rozłożenia zadań według własnych sił i możliwości, siedzenia w wygodnym fotelu z wyciągniętymi nogami, z własną toaletą i innymi udogodnieniami, według indywidualnych potrzeb, to wszystko może przełożyć się na większą aktywność zawodową osób chorych przewlekle i niepełnosprawnych.**

Oczywiście zamknięcie w czterech ścianach ma też swoje negatywne strony. Warto czasem dla zdrowia psychicznego i w trosce o wzajemne relacje, wyjść jednak „do ludzi”, spotkać się ze współpracownikami, przegadać ważne sprawy zawodowe, poplotkować o sprawach prywatnych, usiąść twarzą w twarz, a nie tylko na spotkaniu on-line. Trzymajmy kciuki za koniec pandemii i nie sprowadzajmy relacji międzyludzkich tylko do wirtualnego świata.

Dominika Czarnota-Szałkowska

Artykuł napisany z okazji SyMFonii serc finansowanej ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności w ramach Programu COVID-19.



Psychologiczne aspekty stwardnienia rozsianego

Stwardnienie rozsiane (SM) to przewlekła, demielinizacyjno-zapalna, autoimmunologiczna choroba ośrodkowego układu nerwowego, która dotyka około 2,8 miliona osób na całym świecie, a w Polsce ok. 50 tysięcy. Choroba charakteryzuje się szerokim wachlarzem objawów neurologicznych: zaburzeniami widzenia i równowagi, przewlekłym zmęczeniem, nieprzyjemnymi doznaniem czuciowymi, sztywnością mięśni, trudnościami z poruszaniem się, bólem, zaburzeniami pracy pęcherza moczowego, seksualnym czy poznawczymi. Diagnozowane jest najczęściej w 20.-40. r.ż.

Przyczyna nie została dotąd poznana, uważa się jednak, że choroba jest efektem kombinacji czynników genetycznych, środowiskowych i egzogennych.

SM postępuje z czasem, prowadząc do coraz mniejszej sprawności, jednak jego przebieg jest zróżnicowany. Nie każdy będzie doświadczać wszystkich objawów, u każdego będą mieć one różne nasilenie i zmieniać się w czasie. Mimo, że SM jest nieuleczalne, istnieją leki, które skutecznie spowalniają przebieg choroby.

Progresywny i nieprzewidywalny charakter oraz diagnoza w najbardziej produktywnych dla człowieka latach powodują, że SM istotnie zmienia życie, niosąc ze sobą różnorodne psychologiczne konsekwencje. Już pierwsze, jeszcze niezdiagnozowane objawy mogą powodować smutek, strach, utratę pewności siebie. Rozpoznanie choroby może być bardzo trudne do zaakceptowania, a reakcją, która często pojawia się po diagnozie, jest żaloba – nieznośny żal po stracie życiowych planów. Składa-

ją się na nią: wyparcie i trudność z pogodzeniem się z myślą o chorobie, gniew, targowanie się, depresja i rozpacz, a w końcu akceptacja i przystosowanie się.

Żaloba jest naturalną i zdrową reakcją na stratę, którą osoby z SM będą przeżywać po diagnozie, ale też może występować za każdym razem, gdy pojawią się nowe trudności czy utrata funkcji związane z progresywną naturą SM.

Życie z przewlekłą, postępującą chorobą wpływa na postrzeganie samego siebie. Badania pokazują, że osoby z SM mają negatywną samoocenę, niską samoakceptację, wiarę we własne siły i mniejszą motywację do działań. **Stygmatyzacja, czyli przekonanie, że choroba jest karą, często występuje w SM i prowadzi do następstw natury psychologicznej. Chorzy żyją w ciągłym napięciu i stresie związanymi z decyzją o ujawnieniu choroby i tym jak zostanie odebrana, obawiając się społecznego wykluczenia. Konsekwencjami stygmatyzacji są: ograniczenie kontaktów społecznych, obniżona jakość życia, depresja.**

Również objawy SM, np. zaburzenia pracy pęcherza czy seksualne obniżają jakość życia, są zawstydzające, prowadzą do spadku samooceny, lęku czy depresji. Na dobrostan istotny wpływ ma też progresja choroby, liczba hospitalizacji czy wzrastająca niesprawność ruchowa. Obniża się ona także w trakcie rzutów choroby, powiązanych z depresją i wyższym poziomem stresu.

Częstym psychologicznym objawem jest depresja występująca nawet u 50% zdiagnozowanych, będąca efektem życia z przewlekłą chorobą, jak również zmian

w mózgu wynikających z SM. Powiązana jest z przewlekłym zmęczeniem czy zaburzeniami poznawczymi. Innymi psychologicznymi symptomami są m.in. zaburzenia lękowe, zmiany nastroju (np. rozdrażnienie), niekontrolowany płacz i śmiech, zmiany zachowania. Wszystkie one mogą być źródłem dodatkowego stresu, który powszechnie w SM występuje i dodatkowo wzmacnia jego objawy.

Zaburzenia poznawcze, kolejna psychologiczna konsekwencja SM, występują u 43-70% zdiagnozowanych na różnych etapach choroby. Zalicza się do nich trudności z uwagą, pamięcią, szybkością i efektywnością przetwarzania informacji. Są zależne

od wielu czynników, np. depresji czy przewlekłego zmęczenia. Mają również wtórny wpływ na jakość życia czy ogólną aktywność społeczną.

Należy podkreślić, że reakcja na diagnozę jest bardzo indywidualna, zależna od wielu czynników (np. sposobów radzenia sobie, sieci wsparcia, dostępu do leczenia), a trudności natury psychologicznej nie będą występowały u wszystkich osób z SM, ponieważ u każdego choroba przebiega inaczej. Gdy jednak wystąpią, powinny być rozpoznawane przez specjalistów, aby można było wdrożyć skuteczne działania zaradcze. Wśród form leczenia wymienić można psychoterapię czy farmakoterapię, które są dobierane do indywidualnych potrzeb.

Marta Szantroch

Bibliografia:

Caddena, M. H., Arnetta, P. A., Tuula, M, T., Cooka, J. E. (2018). Judgment hurts: The psychological consequences of experiencing stigma in multiple sclerosis. *Social Science & Medicine*, 208:158-164
Chiaravalloti, N. D., DeLuca, J.

(2008). Cognitive impairment in multiple sclerosis. *Lancet Neurology*, 7: 1139-51

Kalantari, S., Karbakhs, M., Kamiab, Z., Kalantari, Z., Sahraian, M. A. (2018). Perceived Social Stigma in Patients with Multiple Sclerosis: A Study from Iran. *Acta Neurologica Taiwanica*, 27:1-8

Korwin-Piotrowska, K., Korwin-Piotrowska, T., Samochovec, J. (2010). Self-perception among patients with multiple sclerosis. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3: 63-68

LaRocca, N. G., Kalb, R. C., Foley, F. W., Caruso, L. S. (1993). Assessment of Psychosocial Outcomes. *Journal of Neurologic Rehabilitation*, 7:109-116

Neustein, J., Rymaszewska, J. (2017). Psychological consequences of multiple sclerosis and assistance possibilities. *Physiotherapy Quarterly*, 25(1): 8-12

Nickersona, M., Cofieldb, S. S., Tyryc, T., Salterb, A. R., Cutterb, G. R., Married, R. A. (20015). Impact of multiple sclerosis relapse: The NARCOMS participant perspective. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 4: 234-240

Rzepa, T. (2010). Piętno choroby w kontekście stwardnienia rozsianego. W: *Psychologiczne aspekty stwardnienia rozsianego*. Red: Potemkowski, A. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne; 15-28

Sa, M. J. (2008). Psychological aspects of multiple sclerosis. *Clinical Neurology and Neurosurgery*, 110: 868-877

Snarska, K., Karwowska, M., Kapica-Topczewska, K., Drozdowski, W., Bachórzewska-Gajewska, H. (2015). Jakość życia pacjentów ze stwardnieniem rozsianym. *Problemy Pielęgniarstwa*, 23(3): 349-356

Zaborski, J. (2010). Psychologiczne konsekwencje zaburzeń zwieraczy w stwardnieniu rozsianym. W: *Psychologiczne aspekty stwardnienia rozsianego*. Red: Potemkowski, A. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne; 91-102.

Zabroski, J. (2010). Psychologiczne następstwa zaburzeń seksualnych w stwardnieniu rozsianym. W: *Psychologiczne aspekty stwardnienia rozsianego*. Red: Potemkowski, A. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne, 103-112.



Diagnoza znaczy zmiana – nie zawsze na gorsze!

Kiedy po raz pierwszy w 2016 roku usłyszałam „to może być stwardnienie rozsiane” nie do końca rozumiałam jaką rewolucję przyniesie to w moim życiu. Jednak z biegiem czasu mogę powiedzieć z całą pewnością – niezależnie od tego jak u Ciebie wygląda ta choroba to w dużej mierze to my – pacjenci – decydujemy jaką będzie miała ona twarz. Dla mnie była to twarz wielu zmian. Dla Ciebie – może być to zupełnie coś innego.

Od czego się zaczęło?

Jak w wielu historiach – moja przygoda ze stwardnieniem rozsianym nie miała spektakularnego początku. Objawy, które potem zostały zakwalifikowane właśnie jako objawy stwardnienia rozsianego towarzyszyły mi na długo przed ostateczną diagnozą. Mrowienia i drętwienia kończyn zrzuciałam na karb problemów z kręgosłupem. Zaburzenia widzenia identyfikowałam jako migreny, a problemy z równowagą – jako efekt mojej niezdarności i rozkojarzenia.

Ostatecznie jednak okulista zdiagnozował pozagłokowe zapalenie nerwu wzrokowego, co stało się początkiem dalszej drogi przez badania i diagnozę – zakończonej – jak mi się na początku wydawało – wyrokiem „nieuleczalnej choroby układu nerwowego”. Co dalej? Trzeba było sobie poradzić. Zaczęłam więc metodycznie popełniać wszystkie błędy, które popełnia większość nowo zdiagnozowanych osób. Co takiego robiłam?

Żaloba po utraconym zdrowiu – czemu jest to potrzebne?

Bardzo szybko – bo już w momencie wyjścia ze szpitala miałam w głowie plan: nie dać się choro-

bie! Założenie bardzo dobre, tylko z realizacją było znacznie gorzej. Moje usilne próby wyparcia tematu choroby oraz postanowienie, że „mogę nadal wszystko” tylko pogorszyły mój stan zdrowia. Teraz już wiem, że był to pierwszy z kilku etapów radzenia sobie z diagnozą. Kiedy pojawiły się ataki paniki z pomocą przyszedł mi psycholog.

Moim zdaniem wizyta u psychologa powinna stanowić obowiązkowy element dla każdego pacjenta – niezależnie od tego jak silne ma poczucie, że sam sobie poradzi. Psycholog jest podstawowym wsparciem i pomaga poukładać sobie w głowie emocje i reakcje, a także podpowie jak rozmawiać z rodziną, przyjaciółmi i o co zadbać w pierwszej kolejności.

Rozmowy z psychologiem uświadomiły mi, że przyzwyczajanie się i radzenie sobie z diagnozą to proces, którego nie da się zamknąć w kilku dniach. Teraz, ponad 4 lata od diagnozy nadal korzystam z tego, czego nauczyłam się podczas terapii, chociaż jestem już na zupełnie innym etapie. Między innymi dlatego, że znacznie zwiększyła się moja wiedza o tej chorobie.



Dobra edukacja, rzetelne źródła i poczucie mocy sprawczej Kolejnym aspektem, który należy poruszyć jest wiedza o naszej chorobie. Stwardnienie rozsiane to schorzenie często przedstawiane jako wyniszczające, nieuleczalne czy bezwzględnie prowadzące do niepełnosprawności, a nawet – śmierci. Tymczasem w dobie dzisiejszych moż-

liwości leczenia oraz wsparcia terapii pacjenci ze stwardnieniem rozsianym mogą prowadzić normalne, aktywne życie i bardzo długo pozostawać w dobrym zdrowiu.

Jestem przekonana, że dużo siły dała mi świadomość, że nie jestem bezradna wobec choroby. Leczeniem oraz zmianami stylu życia mogę wpływać na

to jak wygląda moje zdrowie i kondycja. I do tej pory świetnie się to sprawdza.

Edukacja i świadomość na temat tego czym jest stwardnienie rozsiane i jak leczenie wpływa na życie pacjenta jest szczególnie ważna teraz, w czasie epidemii. Wiele osób czuje się zagrożonych i zagubionych w gąszczu informacji, a izolacja i utrudniony dostęp do specjalistów burzy spokój. Tym bardziej ważne jest, aby pamiętać o tym, jak ważne jest wsparcie specjalistów oraz najbliższych i świadomość tego, w jaki sposób można sobie pomóc.

Zmiana – nie tylko na gorsze!

Oczywiście, że choroba wymusiła na mnie wiele zmian, a mój stan zdrowia nie jest idealny. Jednak dała mi też impuls do tego, żeby uważniej wsłuchiwać się w moje ciało, nauczyła mnie, że konieczna jest regeneracja i odpoczynek. Wiele zmian, które początkowo uznawałam za bardzo niekorzystne – np. mniejsza intensywność pracy z perspektywy czasu okazały się bardzo dobre. Dotarło do mnie, że powinnam była zastosować je wcześniej – zanim zachorowałam.

Regularne ćwiczenia, zarządzanie stresem, czas na hobby – to wszystko pojawiło się w moim życiu dopiero po diagnozie. W tej chwili mogę powiedzieć, że choroba jest częścią mojego życia, ale z pewnością go nie determinuje. Czy mnie ogranicza? W pewnych aspektach tak – to jest oczywiste. Jednak stała się także impulsem do zmiany na lepsze.

Joanna Dronka – Skrzypczak,

Copywriterka, autorka książek, blogerka (dietaeliminacyjna.pl), prowadzi kanał na Youtube O, choroba!

Na stwardnienie rozsiane choruje od 4 lat.

Artykuł napisany z okazji SyMfonii serc finansowanej ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności w ramach Programu COVID-19.

Zmiany, zmiany, zmiany

Zmiany są potrzebne. Nawet jeśli przed wydaje Ci się, że nie mają sensu albo zbyt wiele będą Cię kosztować. Bez względu na rangę i trudność zmiany, w końcu dla każdego inne rzeczy są trudne, mamy różne osobowości. Rozumiem, że można się bać. Ale chyba za parę lat lepiej wyciągać wnioski z doświadczeń niż zastanawiać się co mogłem zrobić. Właśnie to sobie muszę wmawiać za każdym razem kiedy się boję. A boję się bardzo, jestem typowym introwertykiem, lubię swoją strefę komfortu. Wiem, też że mam jedno życie i niektórych zmian po prostu potrzebuje. Co robię żeby było mi łatwiej? Planuje, organizuje, sprawdzam, analizuję, na wszelki wypadek analizuję jeszcze raz, czekam, analizuję po raz kolejny, podejmuję decyzję i próbuję!

Czy choć raz w życiu pojawiła się w Twoim życiu zmiana – nieprawdopodobna, niespodziewana, niechciana? Lub wręcz prze-

ciwnie – wymarzona, zaplanowana, wyczekiwana? Kończysz studia, zakładasz rodzinę, przechodzisz w ciążę, zmieniasz pra-

cę, przeprowadzasz się, wyjeżdżasz... Zmiany są różne i różnie na nas wpływają, jednak w większości przypadków nawet najbardziej fantastyczna odmiana losu sprawia, że nie czujemy się już bezpiecznie, szukamy normalności, boimy się tego, co będzie, zastanawiamy się i planujemy. Zmiana, choć odżywcza sprawia, że wszystko wokół staje się nieznanne i niepokojące.

Pomyśl o tej właśnie zmianie. Dzieje się, jest w Twoim życiu i z pewnością jej nie cofniesz. Musisz zacząć podejmować decyzje inne niż dotychczas. Musisz

pozwolić zmianie na to, aby zadomowiła się w Twoim życiu. Pojawia się jednak podstawowe pytanie: jak poradzić sobie ze zmianą i nie zwariować, ale cieszyć się nią? Oto kilka moich niezawodnych sposobów.

Pozwól sobie na pielęgnację ciała i ducha

Nawet najbardziej elastyczni i przystosowani do zmian ludzie od czasu do czasu czują się obciążeni zmianą i nowościami z niej wynikającymi. Dlatego, aby również ciało doskonale reagowało na proces, który zachodzi w Twoim życiu, nie zapomnij o nim. Dbaj o siebie, staraj się dobrze odżywiać i często się relaksuj. Bardzo dobrze wpłynie na Ciebie ruch na świeżym powietrzu i rozpieszczająca pielęgnacja ciała. Pamiętaj, że nawet jeśli nagle zmieniasz ścieżkę zawodową, przygotowujesz się na przyjście dziecka na świat lub kończysz ważny okres w swoim życiu, wiele zależy od tego, jak dbasz o siebie. Zrelaksowane i zadbane ciało lepiej radzi sobie ze stresem, który wiąże się ze zmianami.

Zastanów się nad pozytywnymi aspektami zmian, które zachodzą w Twoim życiu

Nawet jeśli zmiana Cię przeraża, stwórz listę miłych dla Ciebie i pięknych skutków nowych wydarzeń. Wracaj do listy za każdym razem, gdy poczujesz stres związany z odmianą – dzięki temu przekonasz się, że mimo tego, że wkraczasz na nową ścieżkę, odmiana może być zbawienna i wartościowa.

Znajdź kogoś, kto przechodzi podobny moment w życiu

Twoje zmiany to także zmiany innych ludzi – znajdź więc grupę wsparcia, poznaj osoby, które również radzą sobie z podobnymi doświadczeniami, szukaj informacji i wiedzy, która pomoże Ci przebrnąć przez trudny okres w życiu. Dzięki temu, że otworzysz się przed kimś lub nawet wysłuchasz rad (np. jak napisać dobre CV lub jak poradzić sobie z porannymi mdościami), Twoja zmiana nie będzie tak obca i straszna jak na samym początku tego procesu. Spróbuj czerpać z doświadczeń innych ludzi, aby Twoje życie było łatwiejsze.

Ustal pewne stałe elementy Twojego życia

Nawet jeśli przeprowadzasz się do innego kraju, Twoje życie nie musi być zupełnie inne. Pozwól sobie na utrzymanie niektórych niezmiennych aspektów tego, jak dotychczas żyłeś. Poranna rutyna, pielęgnacja relacji z najbliższymi, weekendowy relaks, niedzielne przygotowywanie ulubionej potrawy czy kultywowanie swojej pasji – to wszystko sprawi, że z większą łatwością przystosujesz się do zmian i wzmocnisz swoje poczucie bezpieczeństwa.

Zrób plany!

Jeśli jeszcze czekasz na nadejście zmian – cudownie! Spróbuj zrobić plany i ustawić swoje życie tak, aby wszystko, co Cię otacza było satysfakcjonujące i przynosiło Ci pozytywne emocje. Jeśli nie czekasz na zmiany – a one i tak zachodzą – też opracuj plan i zastanów się nad tym, jak Twoja rzeczywistość ma wyglądać – spraw, aby była inspirująca i pozytywnie Cię nastrajała. Zaplanuj urlop, nagrodę dla siebie, zadбай o to, aby spełniać mimo wszystko swoje marzenia, popracuj nad sobą, często spaceruj i spotykaj się ze znajomymi

ak





VIII Abilimpiada SM już za nami!

W tym roku VIII już Abilimpiada odbyła się w Ośrodku Rehabilitacyjno-Wypoczynkowym POLANIKA w Chrustach koło. Od 11 do 13 września 50 uczestników zmierzyło się w sześciu konkurencjach: decoupage, open, fotografia, sudoku, warszaby, robótki na drutach i szydełkowanie.

Tradycyjnie już uczestnicy pokazali swoje pasje oraz umiejętności, które z roku na rok są na coraz wyższym poziomie. Byliśmy pod ogromnym wrażeniem, zarówno zapału i umiejętności opanowania stresu uczestników turnieju warszab i sudoku, jak i kreatywności oraz zdolności manualnych uczestników pozostałych konkurencji. Jury w składzie: dr Ewa Gruszka – Przewodnicząca Jury, Bogusława Kantor-Głapińska, Dorota Garbacik, Małgorzata Roszkowska oraz Sebastian Pietrzak, nie mieli łatwego zadania.

Po raz drugi uczestnicy mogli zgłosić się do kategorii Open i wykonać pracę dowolną techniką. Jeden z uczestników, **Kazimierz Wiejak** w ramach tej konkurencji napisał piękny wiersz, który został przeczytany podczas podsumowania Abilimpiady oraz wręczenia nagród przez **Agnieszka Gwardys**, jedną z naszych wolontariuszek. Nieocenioną pomocą byli także pozostali wolontariusze, czyli Ewa Świerczyńska, **Jolanta Łopyta** i **Marek Kowalski**, którym jeszcze raz serdecznie dziękujemy.

Pogoda niesamowicie nam dopisała, a otaczająca przyroda sprawiła, że można było oderwać się od codzienności. Abilimpiada, oprócz tego, że jest olimpiadą umiejętności, jest również momentem na to, aby nawiązać nowe znajomości i zintegrować z osobami z całej Polski. Oczywiście ma-

jąc na uwadze aktualną sytuację pandemiczną musieliśmy zachować środki ostrożności.

W niedzielę, podczas wręczenia nagród nie ustawały brawa, podziękowania oraz słowa uznania, nie obyło się też bez wzruszeń. Możecie to wszystko zobaczyć na załączonych fotografiach, a z listą zwycięzców poszczególnych kategorii zapoznać się na następnych stronach.

Mamy nadzieję, że udało się nam przekazać choć namiastkę atmosfery i pozytywnej energii, która panowała podczas tegorocznej Abilimpiady. Osoby które nie mogły być z nami, już teraz zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnej edycji!

Projekt współfinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych





Z ogromną przyjemnością przedstawiamy listę osób nagrodzonych w poszczególnych kategoriach. Kolejno miejsce I, II i III oraz wyróżnienia zdobyli:

OPEN

Wiesława Zając
Sylwester Kołodziej
Janina Berk

Wyróżnienia:

- Robert Sobolewski
- Mirosława Woźniak
- Małgorzata Stańczyk

DECOUPAGE

Anna Kowalska
Katarzyna Czestkowska
Małgorzata Stańczyk

Wyróżnienia:

- Mirosław Wilk
- Wiesława Paluch
- Katarzyna Adamczyk-Drożyńska

FOTOGRAFIA

Karolina Najberg-Brodzicka
Beata Włodarska
Zenobia Kowalska

Wyróżnienia:

- Marlena Kuczma
- Irena Baldyga

ROBÓTKI NA DRUTACH/ SZYDEŁKOWANIE

Aneta Uzar
Monika Kowalczyk
Grażyna Błażejewska

Wyróżnienia:

- Helena Kładko
- Grażyna Chojnacka

SUDOKU

Iwona Gwiazda
Mariola Zawielak
Mirosława Peczyńska

WARCABY

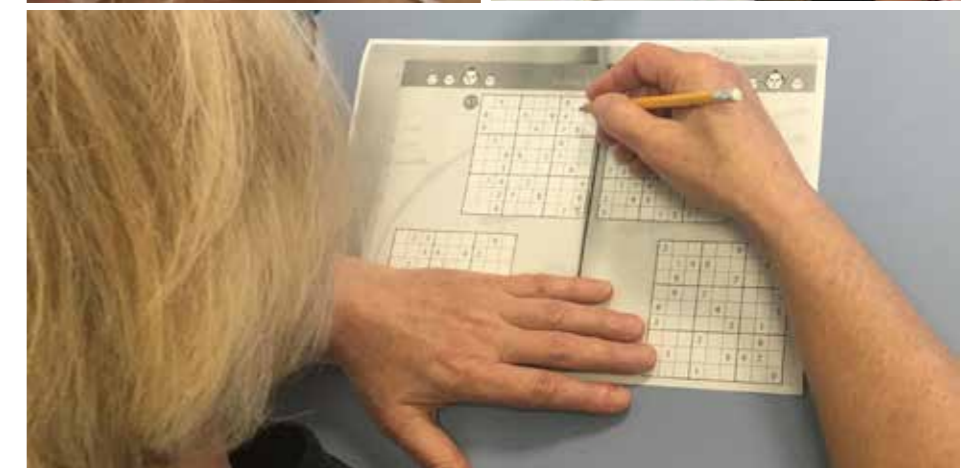
Jarosław Głanowski
Marek Wichowski
Mariola Wojtanowicz

NAGRODY SPECJALNE dr Ewy Gruszki

- Jolanta Pietrzak – za wybitne osiągnięcia w czasie VIII Abilimpiady SM
- Wiesława Zając – nagroda Oskar za wybitne osiągnięcia w czasie VIII Abilimpiady SM
- Sylwester Kołodziej – za najładniejszą pracę w czasie VIII Abilimpiady SM
- Jan Łacki – za najbardziej pracowitą i piękną pracę w czasie VIII Abilimpiady SM

Wszystkim uczestnikom tej niezwykle Olimpiady –
SERDECZNIE GRATULUJEMY!

Jury i Wolontariuszom serdecznie dziękujemy za poświęcony czas i wykazanie empatii. Nie zapomnijcie o nas w roku następnym.



Kazimierz Wiejak
Zagnańsk 12.09.2020 r.

Abilimpiada SM 2020.

Stało się, pierwszy raz bowiem jadę w tym roku na abilimpiadę.

W temacie mojej na niej absencji – nie było dla mnie tu konkurencji. Szczerze, w sudoku czy też w warcaby jestem po prostu trochę za słaby.

Praca na drutach, szydełkowanie, to prawdę mówiąc także nie dla mnie.

W tym roku szansa się ta pojawia, że zawody OPEN zarząd tu wstawią.

Ponieważ wiersze piszę, rymuję, to pomyślałem, że wystartuję.

W starożytności na olimpiadach, ten laury zbierał, co wierszem gadał.

Nie tylko biegał czy rzucał dyskiem. Tam nagradzano zdolności wszystkie.

Warszawa-Zagnańsk, kawałek drogi, a mam niesprawne nie tylko nogi.

To trzy godziny za kierownicą, a ja nie jestem żadne „Bóg wie co”.

W końcu z Gienkiem oraz Grażyną jakoś udało nam się „dopłynąć”.

W środku lasu jest „Polanika”, ośrodek, który wszystkich zachwyca.

Bo znakomicie jest położony, oraz we wszystko wyposażony.

Chyba najlepszą będzie areną, żeby zablysnął w nim swoją weną.

PTSR działa już lat trzydzieści, zleciało, w głowie się to nie mieści.

Była kolacja i lampka wina, szef dawne czasy chętnie wspominał.

Jak to się zaczęło i jak leczyli i po trzech latach program kończyli.

Chory zostawał sam nieleczony, przez co na wózek był posadzony.

Dyplomy i medaliony piękne dostali, ci co czas długi dla nas działali.

Ponieważ atmosfera była przemiła to impreza późno się zakończyła.

W sobotę z rana już startujemy. Druty w robocie, szydełkujemy.

Decoupage idzie, są też warcaby, w sudoku walczą o wawrzyn sławy.

Stoły na sali porozstawiane, na nich przybory porozkładane.

Wszyscy się wzięli wnet do roboty. Kwitną pomysły, nie brak ochoty.

Niestety, koło południa robota stanie, bo się odbywa walne zebranie

Na nowy statut jest propozycja, chce dobrze zbadać go opozycja.

Demokracja u nas panuje, jest ostra dyskusja, każdy głośuje.

Większością statut jest przełożony, późniejszy termin jest wyznaczony.

My po południu do prac wracamy, cośmy zaczęli to dokańczamy.

Wreszcie zawody są zakończone. Prace przez jury będą ocenione.

W sobotę kolację zrobili z grillem, niezapomniane spędzamy chwilę.

My z całej Polski tu zjechaliśmy, zobaczyliśmy się i poznaliśmy.

Jury na drugi dzień obraduje, prace ogląda, wszystko punktuje.

Najlepsze wyjadą stąd z nagrodami. Walka fair była pomiędzy nami.

Taka jest bowiem tego idea, która ze Słowacji się ponoć wzięła.

By się spotykać i się rozwijać. Rehabilitacji w ten sposób sprzyjać.

Chociaż w tym roku koronawirus tyle nieszczęścia ludzkości przyniósł

I bardzo ograniczył nam możliwości, to przyjechało tu dużo gości.

Abilimpiada to okręt flagowy, PTSR-u, niech będzie zdrowy.

Dla chorych niesie piękne przesłanie. Na zawsze niechaj z nami zostanie.

Czy ja wyjadę stąd nagrodzony? Nieważne, ja jestem zadowolony.

Bo najważniejsze jest uczestnictwo oraz szlachetne współzawodnictwo.





Zapanuj nad stresem

Wokół mnie mnóstwo rzeczy, nad którymi pracuję. Laptop wciąż czeka na odrobinę uwagi – w nim niewyobrażalna ilość spraw do załatwienia. Choć moje domowe biuro jest takie, jak bym chciała, kryje w sobie demony. Albo inaczej – mogłoby kryć w sobie demony. Jeśli tylko bym na to pozwoliła.

Prawdopodobnie przynajmniej raz na jakiś czas czujesz, że masz za dużo na głowie. Masz dość. Chcesz schować się pod kołdrą

i przeczekać. Kiedyś te wszystkie sprawy znikną, a Ty będziesz mógł wyjść z ukrycia. Te naturalne momenty załamania pojawiają się w najmniej oczekiwanych chwilach. Chcesz świetnie zdać egzamin, masz przed sobą ważny cel do zrealizowania lub właśnie dzieje się coś istotnego w Twoim życiu.

I pojawia się przemęczenie, stres, obniżony nastrój, minimalna motywacja

Nie chce Ci się. Może być gorzej – przedłużające się negatywne

emocje i brak chęci do działania przeistacza się wkrótce w zmiany w ciele. Szalejące serce, jego kołatanie, bóle głowy, ucisk w piersi, bóle brzucha. Mogą pojawić się problemy ze snem, a nawet problemy w relacjach. Jeśli nie jesteś zadowolony, w Twoim życiu dominuje strach, inaczej podchodzisz do kontaktu z innymi. Skutki bywają męczące. To wszystko sprawia, że nawet najbardziej istotne cele i marzenia nie mają szans powodzenia – w chwilach zwątpienia lubimy rezygnować, nie chcemy też stawiać przed sobą

wymagań, często decydujemy się na łatwiejsze, bezstresowe życie.

Serio chcesz tego?

Wyobraź sobie, że masz te 80 lat – czy wtedy chcesz wspominać swoje kroki wstecz? Rezygnację? Brak konsekwencji? Nie chcę, żebyś kiedykolwiek to przeżył. Przeciwnie. Pozwól sobie na dumę, zachwyty i poklepię się po 80-letnich plecach.

Zapanuj nad stresem dzięki metodzie 90-60-90

Unikanie stresu i tych wszystkich cielesnych jego oznak nie musi oznaczać ucieczki od życiowych wyzwań. Chcę Ci dziś zaproponować technikę 90-60-90, która może skutecznie poprawić Twoje odczucia w najbardziej wymagających chwilach swojego życia. Pozwól sobie na jej wykorzystanie po to, aby nie dopuścić do siebie przemęczenia czy negatywnych emocji. Zamiast dusić w sobie problemy, pozwól sobie na ich oswojenie, ale i znalezienie rozwiązania. Jeśli skupisz się na sobie przez pewien czas, z łatwością poradzisz sobie z każdą barierą.

Rozwiązanie jest w Tobie

Praktyczne Dbanie o Siebie to zadanie na każdy dzień. Spróbuj przejść przez każdy z etapów tej techniki – myślę, że zgodzisz się ze mną, że zasługujesz na chwile przeznaczone tylko dla Ciebie. Bez względu na to, jak dużo rzeczy masz do zrobienia lub jak nie masz czasu albo masz mnóstwo zaległości. Twój brak skuteczności, konsekwencji czy determinacji w wykonywaniu działań może wynikać z przedłużającego się przemęczenia, braku odpoczynku, rutyny i braku spojrzenia na życie z innej perspektywy. Spróbuj.

Metoda 90-60-90

Spójrz na kolejne kroki tej techniki i sprawdź ją. Każdy z tych etapów zajmuje określony czas – zadbaj o to, aby rzeczywiście przeznaczyć go na pracę nad sobą. Każdego dnia. Bez tłumaczenia się przed sobą, że się nie da, że

nie ma wolnej chwili. Jeśli po raz kolejny zdecydujesz się na zapomnienie o sobie, po raz kolejny przystąpisz do wielkiej akcji kumulowania zmęczenia, niezadowolona i negatywnych emocji. Nie chcesz tego, prawda? Chcesz spokoju, radosnego realizowania planów?

90 sekund dla oddechu

Czas na przyjrzenie się temu, jak Ci się oddycha. W chwilach zmęczenia i przeciążenia dużą ilością spraw ważnych (a także tych odłożonych na później) z trudem przychodzi regularne oddychanie. Jest zupełnie odwrotnie – oddech jest przyspieszony, płytki, nie daje ulgi a męczy. Zatrzymanie się na chwilę i skupienie na swoim ciele jest dobrą metodą radzenia sobie ze stresem.

Dlatego proszę – zatrzymaj się. Włącz sobie minutnik i przez 90 sekund skupiaj się jedynie na swoim oddechu. Rób głębokie wdechy i długie wydechy. Po co? Zwrócenie uwagi na ciało sprawia, że świat przestaje istnieć. Zaczynasz liczyć się tylko Ty i właśnie ten oddech ma największe znaczenie. Dzięki temu stabilizujesz swoje ciało i przesyłasz umysłowi informację: Wszystko jest w porządku. Nie zapominaj zatem o dużym związku między ciałem a psychiką – uspokajanie jednej sfery pomaga w relaksowaniu drugiej.

60 minut dla Ciebie

W nawet najbardziej szalonych i pracowitych chwilach w życiu nie możesz zapominać o sobie. Najbardziej optymalnym działaniem jest wyrobienie sobie nawyku, który określa ten etap techniki 90-60-90. Zadbaj o to, aby każdego dnia wygospodarować godzinę tylko dla siebie. Zajmij się sobą. Poczytaj coś, co Cię zrelaksuje, zrób sobie długą kąpiel, zrób sobie mały seans lub posłuchaj muzyki.

Czas dla Ciebie. Tylko. Samotność mędrców mistrzyni – tak mawiał Adam Mickiewicz. Te słowa mają głębokie znaczenie. Jeśli pozwolisz sobie na godzinę przyjemnej samotności, zadbasz o sie-

bie, zresetujesz się, łatwiej będzie Ci realizować wiele obowiązków, a przede wszystkim – działać na rzecz innych. 60 minut tylko dla Ciebie wskaże i Tobie i osobom z otoczenia Twoją wartość. Zasługujesz przecież na to, aby oddać się sobie i własnym planom. Co więcej – możesz odpoczywać! Jeśli trudno Ci znaleźć czas na odpoczynek, zastanów się:

czy marnujesz czas? Co jest Twoim własnym pożeraczem czasu? Weź pod uwagę to, jakie aktywności możesz znacznie ograniczyć (np. czas z telefonem), a jakie wykonywać rzadziej (np. jakiś aspekt sprzątnięcia w domu).

90 sekund dla ciała

Ciało i psychika się łączą. Dowodem na to jest chociażby to, że stres przeżywamy nie tylko w głowie. Stresuje się serce, żołądek. Stres widać po drżeniu rąk i płaczącym się języku. Zadbaj zatem o to, aby Twoje ciało trochę się wyszalało.

(Przynajmniej!) 90 sekund dla ciała to niezbędny element dnia. Poskacz w miejscu, błyskawicznie przebiegnij drogę do samochodu lub tramwaju, zrób głupią minę, wskocz do basenu. Przeznacz 90 sekund na maksymalny, intensywny ruch ciała. Zrób przysiady, rozciągnij się, poczuj, że masz ciało. Już powiem Ci dlaczego. Jeśli potrzebujesz snu, potrzebujesz też ruchu. Nic tak nie odświeża jak energiczny, przesycony siłą i entuzjazmem ruch. Poddaj się temu i sprawdź, jak radzi sobie z tym Twoje ciało, ale i jak reagujesz Ty. Czujesz się zażenowany? A może z łatwością zrobisz setkę śmiesznych min? Poczuć, że masz ciało, wyszalej się i pozbadz skumulowanego napięcia.

Zasada jest bardzo prosta: jeżeli czujesz, że coś wymyka Ci się spod kontroli, żyjesz w chaosie lub nie do końca jesteś na bieżąco ze swoim życiem, skup się na sobie. Zaczniij od chwili dla siebie, zadbaj o to, aby usunąć stres, zopiekować się sobą i zebrać jak najwięcej energii i oddechu do kolejnych działań.

Anna Drajewicz

Na jesienną melancholię

Najpierw cytaty. - „Miasto jest takie, jakie było – suche i pełne hałasu. Z nieba, jak zawsze, leci suchy, czerwony deszcz wszechobecnej rdzy; wszystko barwi na czerwono. Pisk wind i szelest obrotowych drzwi. Ruch i gwar. Barwne stragany i banki czynne do ostatniej kropli krwi i wielkie hale, gdzie sprzedaje się wszystko i wszystko kupuje. Bibułki, lampiony i kolorowe szkiełka. Książki, mapy, hologramy. Farby, szminki i peruki. I szkoły, w których dzieci uczą się gramatyki w najprostszym słowie – ja, mnie, mną, u mnie... Nikt nie zauważył, moja Inanno. Nikt nie spostrzegł zmiany, nie wiedział, że umarłaś; nic się nie zatrzymało, nic nie zwolniło, nie wysiadły korki, nie zwarzyło się mleko, nie, nie, nie. Nic i nie. Nie widziało, nie słyszało, nie czuło. Nie zauważyło, nie lamentowało, nie żałowało”.

To **Olga Tokarczuk** i fragment książki „Anna In w grobowcach świata”. I moja refleksja; nam się wydaje, że jesteśmy niezbędni. Wielu z nas - w swoim zadufaniu - jest przekonana, że nikt nie zrobi czegoś tak dobrze, jak JA. Że porządnie nie posprząta łazienki, smacznego makaronu nie ugotuje, chemii dziecku logicznie nie wytłumaczy, w sklepie świeżej sałaty nie kupi. Kto tak ma? To fikcja. Przeczytaj jeszcze raz cytowany urywek, żeby pamiętać, że świat świetnie sobie bez nas radził, radzi i poradzi. Żeby nie dać się wciągnąć w sytuacje, które nam szkodzą. Żeby nie dziwić się, że „my tak się poświęcamy a nikt tego nie docenia...” Uporządkuj my-

śli w swojej głowie. Przemysł. I... chociaż czasem odpuść. Pogódź się z tym, że wszystkiego nie dopilnujesz. Naprawdę; NIE ZA WSZE - musisz. Wygrasz zdrowie, czas i dobre samopoczucie.

Rozczulił mnie ostatnio postępek (choć to chyba złe słowo) Banksy'ego – słynnego króla street artu. Ten brytyjski artysta ufundował statek, ratujący uchodźców. I ten statek - końcem sierpnia - wezwał pomoc z powodu przepełnienia, bo podjął ponad dwuosobową grupę rozbitków. Z tego powodu groziło mu zatonięcie. Ostatecznie część osób przejechała łódź należąca do niemieckiej organizacji pozarządowej.

Mam wielki szacunek dla Banksy'ego, bo mógłby poprzestać na wyrażaniu niezgody na los ubogich i słabych jedynie poprzez swoją sztukę. A nie poprzestał; a niosący ratunek Niemcy zmienili kurs, bo władze europejskie nie zareagowały. A propo's incydentu - zacytuję znaną antropolożkę **Margaret Mead**. Gdy jej studenci zapytali ją o pierwsze – według niej – przejawy cywilizacji, byli przekonani, że będzie to historia o haczykach na ryby albo o glinianych garnkach. Byli zaskoczeni, gdy odpowiedziała, że pierwszym przejawem cywilizacji w kulturach starożytnych była kość udowa; najpierw złamana, a potem wyleczona. Jest bowiem dowodem na to, że „ktoś poświęcił czas, by pozostać z osobą, która upadła. Obwiązał jej ranę, zabezpieczył ją przed niebezpieczeństwem i opiekował się nią w trakcie zdrowienia. Cywilizacja zaczęła się tam, gdzie ktoś komuś pomógł w trud-



nej sytuacji” - podsumowała. Może czas pomyśleć, jakie są pierwsze sygnały początku końca cywilizacji...

Warto docenić owies;

według medycyny chińskiej, wzmacnia on nerwy i energię qi. Święta Hildegarda twierdziła, że zapewnia ludziom wesołe usposobienie, jasny i bystry rozum, dobrą cerę i zdrowe ciało. Owies zawiera witaminę E, B1, B6, cynk, selen, fosfor. Jest źródłem tryptofanu, który wpływa korzystnie na nastrój i sen. Lecytryna oraz kwas linolowy zawarte w tym zbożu mają korzystne działanie na serce i układ krążenia, ciśnienie krwi zapobiegając udarom. Wysoki poziom cynku oraz krzemionki poprawia potencję, płodność, wzmacnia zęby, kości, ścięgna, tkankę łączną.

Maseczki z płatków owsianych łagodzą stany trądzikowe i zapalne skóry. Dodatkowo płatki i otręby owsiane obniżają poziom cholesterolu i insuliny we krwi, sprzyjając szczuplej sylwetce.

Polecam wam proste, dietetyczne placuszki owsiane, które są świetnym zamiennikiem dla pieczywa lub mogą stanowić dodatek do posiłków. Możecie je łą-

czyć z różnymi produktami według własnej inwencji. Przepis: 3,4 łyżki płatków owsianych zalewamy niewielką ilością wody (może być na noc, bądź przynajmniej na pół godziny). Po namoczeniu łączymy z jajkiem, solimy i smażymy na patelni bez tłuszczu. Świetnie też smakuje kakao na mleku owsianym. Smacznego!

PS. Obiecałam napisać o soli. Jest niezbędna, pełni wiele ważnych funkcji. Przede wszystkim reguluje gospodarkę wodną, chroni też nasze ciało przed nadmierną utratą płynów. Głównym składnikiem soli jest sód, który odpowiada za równowagę wodno - elektrolitową i kwasowo - zasadową organizmu. Równowaga stężeń jonów sodowych i potasowych w pożywieniu zapewnia

nasze dobre samopoczucie, właściwą pracę mięśni oraz sprawne działanie układu nerwowego.

Potas jest antagonistą sodu. Wraz z nim reguluje napięcie mięśniowe i wpływa na przewodzenie informacji w neuronach. Zwiększa koncentrację, dotlenia mózg i pomaga regulować przemianę materii. Również chlor poprawia gospodarkę wodno - elektrolitową organizmu. Przyczynia się do utrzymania odpowiedniego ciśnienia krwi oraz buduje cząsteczki kwasu solnego wydzielanego przez żołądek. Trudno samemu zmierzyć, ile soli spożywamy dziennie, bo oprócz tej z soliżki dostarczamy jej w wielu potrawach, nawet w pieczywie.

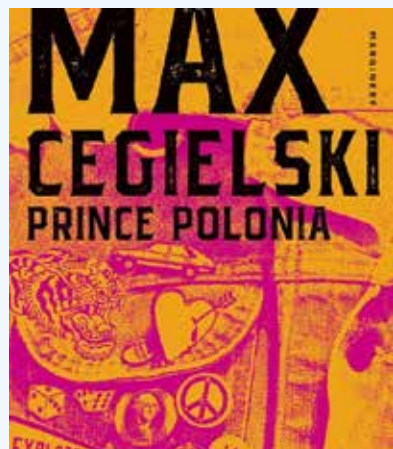
Wyliczono, że w naszej diecie 63% sodu pochodzi z soli kuchennej, a 37% z produktów przetworzo-

nych. Jedna kromka chleba ma pół grama soli. Poza tym zawierają ją wędliny, sery, majonez czy ketchup. Wiele gotowych potraw jest solidnie przesolonych. Po pierwsze, dlatego, że sól jest środkiem konserwującym, co oznacza, że przedłuża okres przydatności. Po drugie; dlatego, że jest tania i ciężka, przez co zwiększa ciężar produktu (po stosunkowo małych kosztach).

I tak; na przykład kilogram konserwowanych warzyw zawiera 35 g sodu, podczas gdy kilogram surowych - zaledwie 100 mg sodu. Musisz też wiedzieć, że bardzo DOSolone są fast foody, np. cheeseburger, frytki i ketchup zawierają razem blisko 4 g soli! Staraj się spożywać tę białą przyprawę w rozsądnych ilościach – max do 5 gramów dziennie, czyli płaską łyżeczkę do herbaty.

SM Express ukazuje się dzięki wsparciu

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



Dola przemysłowca

Jest połowa lat osiemdziesiątych. Janek i Radek kończą właśnie liceum. Obaj kochają się w tej samej dziewczynie – Magdzie K. – córce dyrektora Polskiej Żegluga

Morskiej. Ojciec sam ją wychowuje. Jednak dziewczyna odrzuca miłość chłopców.

W tym samym czasie Janek ma już opracowaną pierwszą trasę na zarobek i nazwę wspólnej firmy - Szczecinex. Chłopcy wyruszają robić pieniądze. Zarabiają nieźle. Potem jest Budapeszt. Ale to wszystko mało. Postanawiają zarobić jeszcze większe pieniądze. Jadą do Indii, tu jest prawdziwe finansowe Eldorado. Przemycają z Singapuru do Indii najpierw elektronikę, a później złoto. Zarabiają mnóstwo pieniędzy, jednak wciąż im jest mało. W branży robi jeszcze kilkunastu innych Polaków. Wielu z nich dorobiło się pierwszych fortun. Wspólnicy rozstają się po kilku latach w dość dramatycznych oko-

licznościach. Radek wraca do Polski i tu rozpoczyna nowe, stabilne życie.

Opowieść snuta jest przez Janka i Radka. Nadaje to jeszcze większej atrakcyjności książce. Jest tu też wątek polskiej ambasady i jej pracowników. A Magda K.? Radek spotyka ją dwa razy w Singapurze. Nic z tego nie wynika.

Ta historia nie jest tylko wymyśloną fabułą. Autor czerpał dużo informacji od ludzi, którzy w tamtych czasach jeździli do Indii i byli przemysłowcami. A tytułowe „Prince Polonia” to hotel dla Polaków, którzy przybyli do Delhi.

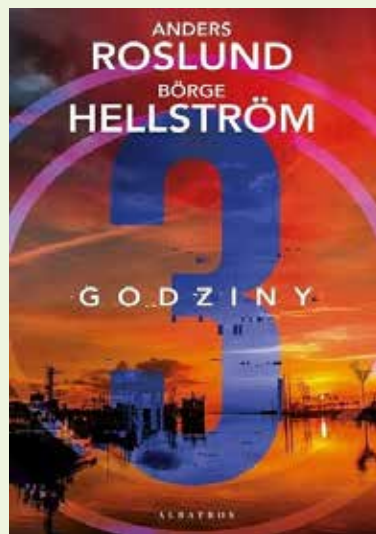
„Prince Polonia”, Max Cegielski, Marginesy

Spotkanie mimo woli

Piet Hoffmann to były policyjny informator i wtyka z gangach. Komisarz Ewert Grens to jego były oficer prowadzący. Mieli się już nigdy nie spotkać. Ich wspólna akcja przeciw kartelom kolumbijskim, miała być ostatnią. Teraz Hoffmann pracuje w Afryce jako ochroniarz, zabezpiecza przed bandytami konwoje z żywnością. Pewnego dnia policja dostaje zgłoszenia, że w kostnicy w jednym ze szpitali sztokholmskich jest o jedno ciało za dużo i nie wiadomo skąd się tam wzięło. To samo powtarza się w jeszcze kilku takich miejscach. W końcu policjanci znajdują w sztokholmskim porcie kontener z siedemdziesięcioma trzema martwymi uchodźcami z Afryki.

Na telefonie jednego z nich są odciski palców Pieta. Ewert leci do Afryki na spotkanie z Hoffmannem. Tłumaczy mu jak wygląda sytuacja i prosi go o pomoc w ustaleniu skąd wypłynęli uchodźcy. W pierwszej chwili Piet odmawia, jednak Ewert używa argumentu, który przemawia do rozsądku dawnemu współpracownikowi. Akurat za dwa dni będzie miał urlop, miał pojechać do żony i dwóch synów, ale spędzi je na wniknięciu w struktury przemysłowców ludzi.

Jeszcze nie wie, że zgadzając się na to narazi swoją rodzinę na niebezpieczeństwo, a macki przemysłowców prowadzą na szczyty władzy w Szwecji.



„3 godziny”, Anders Roslund, Borge Hellstrom, Albatros



Morderca bez twarzy

Ziba MacKenzie jest profilerką w londyńskiej policji, jej mąż był również policjan-

tem, zginął w jednej z akcji. Wszystko zaczyna się w podmiejskim pociągu do Londynu, którym podróżuje MacKenzie. Zderza się on z cysterną, która zataraśowała tory. Jedna z ofiar: starsza pani szepcze Zibie przed śmiercią: „On to zrobił. Musisz komuś o tym powiedzieć”.

Niedługo po tym zdarzeniu zostaje odnaleziony makabrycznie okaleczony mężczyzna. Już kiedyś znaleziono zwłoki. Mężczyzna został zamordowany w podobny sposób, jak było to dwadzieścia pięć lat wcześniej. Powstaje pytanie: Czyżby ten morderca powrócił?

W policji powołano specjalną grupę śledczych, jest do niej włą-

czona również Ziba. Kreśli psychologiczny portret mordercy. Niedługo potem zostają znalezione kolejne ofiary zamordowane w identyczny sposób. Śledczy są bezradni, nie mają żadnych poszlak.

Pewnego dnia Ziba odkrywa, że ktoś był w jej mieszkaniu. Czyżby był to poszukiwany przez nią i jej kolegów morderca? Skąd wiedział gdzie mieszka. Zaczyna podejrzewać, że poszukiwanym jest ktoś z jej otoczenia. Jednak to fałszywy trop, co nie oznacza, że seryjny morderca przestał na nią czyhać i jest coraz bliżej...

„Krew za krew”, Victoria Selman, Czarna Owca