

Jednym Głosem dla Psychiatrii

Kwartalnik Rzecznika Praw Pacjenta poświęcony
wszystkim, którym dobro psychiatrii leży na sercu

**W stronę godności i jakości
Dlaczego standardy przestrzegania praw pacjenta
w opiece psychiatrycznej są ważne**
Agnieszka Wiśniewska Tomasz Juraszek

**10 października,
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**
Romana Dławichowska-Ochej

**„Moja droga do równowagi”
– osobista historia walki z chorobą psychiczną**
Dorota Malecha

Warzywem w depresję
Michał Orłowski



Rzecznik Praw Pacjenta

BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

Rzecznik Praw Pacjenta
Bartłomiej Chmielowiec

Dyrektor Generalny
Jarosław Fiks

DEPARTAMENT DO SPRAW ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dyrektor: Ewa Górko

Naczelnik Wydział Rzeczników I: Tomasz Juraszek

Naczelnik Wydział Rzeczników II: Adriana Hajdarowicz

Wydział Wsparcia Pacjenta

Naczelnik: Aleksandra Wenelczyk

Główny specjalista: Romana Dławichowska-Ochej

Starszy specjalista: Maria Gańczyk-Wojciechowska

Specjalista: Sylwia Masłowska

Specjalista: Magdalena Tomaszewska

Specjalista: Aleksandra Szymczak

RZECZNICZY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

Województwo dolnośląskie

Tomasz Juraszek

Dorota Malecha

Województwo kujawsko-pomorskie

Wakat – w trakcie rekrutacji

Województwo lubelskie

Małgorzata Kowalcuk

Województwo lubuskie

Krystyna Grochmalska

Województwo łódzkie

Joanna Zdanowicz

Województwo małopolskie

Angelika Bassara-Borowczyk

Kinga Wasiak

Województwo mazowieckie

Kinga Walewska

Edyta Janik

Mariusz Paczuski

Województwo opolskie

Wakat – w trakcie rekrutacji

Województwo podkarpackie

Michał Ponikowski

Anna Sierżęga

Województwo podlaskie

Agnieszka Wiśniewska

Województwo pomorskie

Michał Orłowski

Województwo śląskie

Adriana Hajdarowicz

Grzegorz Pendrasik

Agnieszka Kowalska-Latos

Angelika Bassara-Borowczyk

Województwo warmińsko-mazurskie

Wakat – w trakcie rekrutacji

Województwo świętokrzyskie

Michał Ponikowski

Województwo wielkopolskie

Katarzyna Stępczak

Dominika Opała

Województwo zachodniopomorskie

Wakat – w trakcie rekrutacji

Dane kontaktowe wraz z wykazem podmiotów, w których pełnią funkcję Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, znajdują Państwo na stronie Rzecznika Praw Pacjenta pod adresem:

<https://www.gov.pl/web/rpp/rzecznicy-praw-pacjenta-szpitala-psychiatrycznego>

Szanowne Czytelniczki i Szanowni Czytelnicy,

z przyjemnością oddaję w Wasze ręce kolejny numer naszego pisma.

W numerze tym znajdą Państwo informacje o obchodzonym w październiku, na całym świecie Dniu Zdrowia Psychicznego. Jest to dzień, który przypomina nam o tym jak ważny jest to obszar naszego zdrowia, o konieczności podejmowania działań na rzecz poprawy jakości życia osób zmagających się z problemami psychicznymi i promowania zdrowia psychicznego.

W tym numerze pisma przekazujemy Państwu informację o potrzebie uporządkowania podejścia do praw pacjenta w psychiatrycznej opiece zdrowotnej.

Ktoś przedstawi swoją historię w drodze powrotu do zdrowia po trudnej walce z chorobą psychiczną.

Znajdzie się także chwila refleksji o pielęgnowaniu miejsca pamięci przy Szpitalu dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Ciborzu.

W kontekście troski o zdrowie psychiczne, istotne staje się także zapewnienie różnorodnych form terapeutycznych dla pacjentów. I w naszym piśmie pokażemy jak uprawa warzyw może działać terapeutyzująco. Będzie i o poezji, endorfinach oraz mała rozrywka. Wszystko to spleta się w jedną całość i poprawia nasze samopoczucie, i sprawia, że jakość naszego życia jest lepsza.

I w tej mieszance dźwięków wiolonczeli, subtelnych rytmów czy poezji, odnajdziemy coś, co daje ulgę – podobnie jak dobry zestaw ćwiczeń na poranny rozruch, który proponuje Sylwia.

Więc drodzy Czytelnicy, życzę Wam w tym numerze nie tylko przyjemnej lektury, ale także chwil relaksu i refleksji, które przyniosą ulgę ciału i umysłowi.

Dziękuję wszystkim autorom i współpracownikom za wkład w przygotowanie tego wydania.

Z poważaniem
Romana Dławichowska-Ochej
Redaktor Naczelny

10 października, Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, obchodzony 10 października nieprzerwanie od roku 1992, z inicjatywy Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego (ang. World Federation for Mental Health).

Jest to szczególna okazja dla nas wszystkich, aby w tym dniu zachęcać do rozmów o zdrowiu psychicznym, aby zwiększać świadomości na ten temat. Jest to okazja, aby zastanawiać się w jaki sposób możemy wspólnie pomóc każdemu cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym i w co inwestować, aby utrzymać psychiczny dobrostan. A mając siłę psychiczną w nas, odporność na stres, kiedy pojawi się trudność w naszym życiu, damy radę to przezwyciężyć.

ZNACZENIE INWESTOWANIA W ZDROWIE PSYCHICZNE

Inwestowanie w zdrowie psychiczne to nie tylko zapewnienie dostępu do terapii i leczenia dla osób borykających się z zaburzeniami. To także szerokie wsparcie, które obejmuje prewencję, edukację, dostęp do zasobów oraz zmiany w podejściu do zdrowia psychicznego na poziomie społecznym. Przyszłość zdrowia psychicznego zależy od tego, jak dzisiaj zadamy o siebie i bliskich.

Psychika człowieka ma bezpośredni wpływ na jego ogólne samopoczucie i jakość życia. Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja, lęki czy stres, mogą wpływać na relacje międzyludzkie, karierę. Mogą wpływać na zdolność do czerpania radości z życia. Warto zauważyć, że inwestowanie w zdrowie psychiczne to nie tylko korzyści indywidualne, ale także społeczno-ekonomiczne, zmniejsza to koszty związane z leczeniem, a zwiększa produktywność naszą a co za tym idzie poprawi jakość życia w społeczeństwie.

JAK MOŻEMY DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

I właśnie z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego warto zastanowić się nad kilkoma kluczowymi sposobami, w jakie możemy inwestować w nasze własne zdrowie psychiczne:

- **Regularne rozmowy o emocjach** – Otwartość na rozmowy o naszych uczuciach, problemach czy stresie jest kluczowa. Wspieranie się nawzajem w rodzinie, w pracy czy wśród przyjaciół może znacząco poprawić samopoczucie. Warto pamiętać, że rozmawianie o emocjach nie jest oznaką słabości, a raczej siły.
- **Edukacja na temat zdrowia psychicznego** – Zwiększenie świadomości na temat problemów związanych ze zdrowiem psychicznym może pomóc w pozbyciu się stygmatyzacji oraz stworzeniu bardziej wspierającego środowiska. Warto korzystać z dostępnych szkoleń, książek czy materiałów edukacyjnych.
- **Równowaga między pracą a życiem prywatnym** – Przemęczenie zawodowe i brak

czasu na odpoczynek to jedno z głównych czynników, które przyczyniają się do problemów ze zdrowiem psychicznym. Regularny odpoczynek, dbanie o relacje z bliskimi i poświęcanie czasu na hobby są kluczowe dla utrzymania równowagi psychicznej.

- **Wsparcie profesjonalne** – Kiedy czujemy, że nie jesteśmy w stanie poradzić sobie z problemami samodzielnie, warto zwrócić się o pomoc do specjalistów – psychoterapeutów, psychologów czy psychiatrów. Zasięgnięcie porady jest oznaką odpowiedzialności za swoje zdrowie, a nie oznaką słabości.

DLACZEGO WARTO INWESTOWAĆ W ZDROWIE PSYCHICZNE JUŻ TERAZ?

Zdrowie psychiczne jest fundamentem naszego codziennego funkcjonowania. Inwestowanie w nasze zdrowie psychiczne teraz, oznacza dbanie o przyszłość – zarówno naszą, jak i przyszłych pokoleń. Dzięki odpowiednim działaniom

prewencyjnym, wsparciu i edukacji możemy zbudować silniejsze, bardziej wspierające społeczeństwo, które nie tylko rozumie problemy związane ze zdrowiem psychicznym, ale także umie skutecznie wychwytywać, reagować i pomagać wtedy kiedy pojawi się problem psychiczny u innych.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2025 to doskonała okazja, aby zastanowić się nad tym, jak możemy poprawić nasze zdrowie psychiczne i jakie poczynić kroki, aby przynieść realne zmiany i utrzymać równowagę w życiu i dobrostan psychiczny.

Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i zasługuje na naszą pełną uwagę oraz troskę. Pamiętajmy, że mamy prawo troszczyć się o nasze dobre samopoczucie psychiczne.

Zadbajmy o siebie i innych – inwestując we własne zdrowie psychiczne, dbamy o lepszą przyszłość dla nas wszystkich.

Romana Dławichowska-Ochej,
Biuro Rzecznika Praw Pacjenta

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



W STRONĘ GODNOŚCI I JAKOŚCI

Dlaczego standardy przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej są ważne

Wychodząc naprzeciw potrzebie uporządkowania podejścia do praw pacjenta na różnych poziomach udzielania świadczeń psychiatrycznej opieki zdrowotnej, Rzecznik Praw Pacjenta opracował Standardy przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej. Dokument przekazał do wykorzystania, w każdym podmiocie leczniczym.

Standardy przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej stanowią istotne narzędzie wyznaczające kierunki działań w zakresie ochrony zdrowia psychicznego. Ich nadrzędnym celem jest zapewnienie właściwej realizacji praw pacjenta, spowodowanie sytuacji, że zarówno personel medyczny, jak i pacjenci mogą mieć pewność, iż świadczona opieka będzie, skuteczna oraz zgodna z obowiązującym prawem i zasadami etyki.

Zaproponowany przez autorów zbiór procedur jest przede wszystkim narzędziem umożliwiającym stworzenie bardziej spójnego i efektywnego systemu opieki niezależnie od tego, czy leczenie realizowane jest w poradniach, centrach zdrowia psychicznego, czy na oddziałach

szpitalnych. Autorzy dokumentu podkreślają, że standardy mają wspierać wszystkie etapy pracy z pacjentem, niezależnie czy jest na etapie planowania opieki, organizacji świadczeń czy też codziennej realizacji.

Ekspertki wskazują, że przyjęcie jednolitych standardów pozwala uporządkować działania w całym systemie ochrony zdrowia psychicznego. Choć same standardy nie rozwiążą wszystkich problemów funkcjonowania psychiatrycznej opieki zdrowotnej, stanowią one istotny krok w kierunku systemu, w którym pacjent, wraz ze swoimi prawami, potrzebami i godnością, znajduje się w centrum uwagi. To także wyraźny sygnał, że zdrowie psychiczne jest ważnym aspektem naszego dobrostanu. Wymaga ono równie wysokiego poziomu

zaangażowania, jakości i uwagi, jak zdrowie somatyczne, a psychiatria zainteresowania, co najmniej takiego, jak każda inna dziedzina medycyny.

Reforma opieki psychiatrycznej to proces znacznie szerszy niż tylko zmiany w organizacji czy finansowaniu systemu. Jej istotą jest również przededefiniowanie podejścia do pacjenta – uznanie go za aktywnego uczestnika i współodpowiedzialnego za własny proces zdrowienia. Taka perspektywa wymaga myślenia systemowego i działania w wielu obszarach równocześnie.

Oznacza to nie tylko zapewnienie dostępności świadczeń, ale też ich odpowiednią jakość, ciągłość, poszanowanie godności i praw osoby leczonej. Dobre standardy muszą wspierać podejście holistyczne, szanujące podmiotowość człowieka. Świadczenia te powinny zapewniać pacjentom i ich bliskim poczucie bezpieczeństwa, ciągłość opieki oraz poszanowanie ich godności.

Standardy dotyczące przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej zostały stworzone, aby:

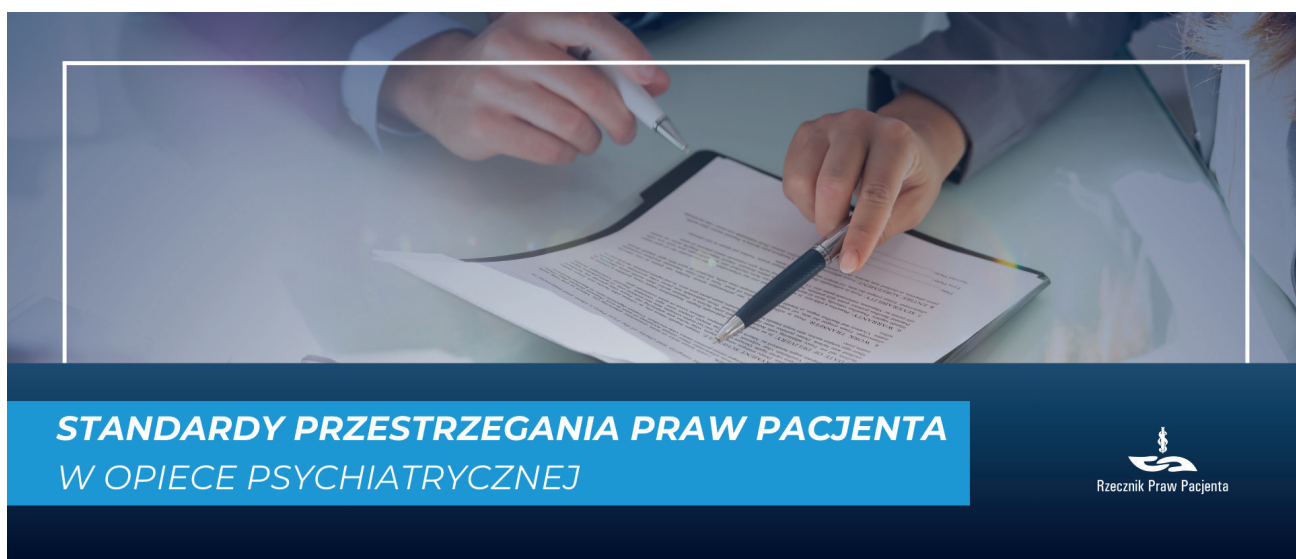
- określały fundamentalne zasady gwarantujące, że świadczenia są udzielane zgodnie z obowiązującym prawem i etyką zawodów medycznych;
- stanowiły zbiór dobrych praktyk; były katalogiem rekomendacji, procedur i instrukcji wspierających realizację świadczeń na różnych poziomach referencyjnych;

- budowały świadomość praw pacjenta wśród wszystkich uczestników systemu opieki zdrowotnej.

Niezwykle ważnym obszarem objętym standardami jest przestrzeganie praw pacjenta, które zapisane zostały w ustawie o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta oraz w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego. Standardy mają stanowić ochronę dla każdej osoby korzystającej z opieki psychiatrycznej. Ich przestrzeganie nie jest tylko kwestią dobrej woli pracowników podmiotu leczniczego, jest obowiązkiem wynikającym zarówno z prawa, jak i z etyki zawodów medycznych.

Opracowane przez Rzecznika Praw Pacjenta standardy mają za zadanie spowodować, że personel medyczny aktywnie zaangażuje się w ciągły proces uaktualniania i doskonalenia procedur opieki nad pacjentami. To dzięki ich wiedzy, doświadczeniu i codziennej praktyce możliwe będzie podnoszenie jakości opieki i dostosowanie procedur do obowiązujących przepisów prawa, zmieniających się potrzeb pacjentów oraz postępu w dziedzinie psychiatrii. Wierzymy, że wspólne działania medyków, ekspertów i pacjentów pozwolą stworzyć system opieki nie tylko skuteczny, ale także elastyczny i otwarty na innowacje, przede wszystkim przyjazny pacjentom.

Agnieszka Wiśniewska
Tomasz Juraszek



Wiolonczelista na oddziale

Na szpitalnym korytarzu zamiast odgłosów kroków i zamykanych drzwi rozbrzmiała wielka muzyka, a pacjenci na chwilę przenieśli się do filharmonii. Wszystko za sprawą znanego wiolonczelisty Jana Diuga, który zagrał koncert w oddziale psychiatrycznym Samodzielnego Publicznego Specjalistycznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Lęborku.

Pomysłodawcą tego niecodziennego koncertu był Rafał Bocian, terapeuta zajęciowy lęborskiego szpitala, który mocno angażuje się w powrót pacjentów do zdrowia i znany jest z tego, że wykorzysta nawet najmniejszą szansę by poprawić nastrój pacjentom i przyspieszyć ich powrót do zdrowia.

Koncert dla 40 pacjentów oddziału odbył się na korytarzu. Jan Diug rozstawił instrument i zaczął grać. To, co wydarzyło się tego dnia, wielu pacjentów opisało jako „poruszające” i „odmieniające”. Niektórzy pacjenci po raz pierwszy od wielu dni mieli ochotę wstać z łóżka i wyjść z sali. Wszyscy w ciszy słuchali muzyki, która delikatnie wypełniała przestrzeń, przynosząc ukojenie i chwilowe zapomnienie o trudnej rzeczywistości.

– Nie wiedziałem, że wiolonczela potrafi mówić tak do człowieka. To nie była tylko muzyka – to była jakaś forma dotyku, rozmowy bez słów – mówi jeden z pacjentów.

Jan Diug zagrał dla pacjentów ponad 40-minutowy koncert, który pokazał jak ogromną moc terapeutyczną ma muzyka. Muzykoterapia od lat wykorzystywana jest jako uzupełnienie leczenia psychiatrycznego. Wspiera proces zdrowienia poprzez redukcję lęku, poprawę nastroju, obniżenie napięcia oraz odbudowę kontaktu z własnymi emocjami.

– *Muzyka działa tam, gdzie słowa już nie sięgają. Znam Jana od lat i gdy zapytałem go co powie na taki koncert, zgodził się bez wahania. To było super wydarzenie. Wszyscy pacjenci wyszli na korytarz. To była muzykoterapia z muzyką na żywo. Prowadzimy dla pacjentów zajęcia relaksacyjne, podczas których słuchają muzyki, ale ten koncert był możliwością kontaktu z wyższą sztuką* – wyjaśnia Rafał Bocian, pomysłodawca koncertu.

LECZENIE PEŁNE DŹWIĘKÓW

Współczesna psychiatria coraz częściej dostrzega, że proces zdrowienia to nie tylko farmakoterapia i rozmowa z terapeutą. To także kontakt z pięknem i sztuką. Muzykoterapia, zarówno w formie czynnej jak i biernej, może wzmocnić poczucie tożsamości, przynieść ulgę emocjonalną i pomóc w odbudowaniu kontaktu z otoczeniem.

Koncert wiolonczelowy na korytarzu oddziału psychiatrycznego w Lęborku pokazał, że każda forma obecności, czułości i estetycznego doświadczenia ma znaczenie w procesie leczenia. Muzyka nawet grana w szpitalnym korytarzu może być pomostem między cierpieniem a nadzieją.

Michał Orłowski,
Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego w woj. pomorskim

fot. Rafał Bocian CZP Lębork



„MOJA DROGA DO RÓWNOWAGI” – OSOBISTA HISTORIA WALKI Z CHOROBA PSYCHICZNĄ

Ludzki umysł to jeden z najbardziej złożonych i tajemniczych obszarów ludzkiego istnienia. Choć współczesna psychiatria i psychologia dokonały ogromnego postępu, wciąż poruszamy się po terytorium, które nie zostało w pełni zbadane ani zrozumiane. W tym kontekście każda historia osoby zmagającej się z chorobą psychiczną jest niepowtarzalna, głęboko indywidualna i często trudna do jednoznacznej interpretacji.

Poniższy tekst to osobista opowieść pacjentki, która zdecydowała się szczerze podzielić swoją drogą przez doświadczenie choroby, leczenia i poszukiwania równowagi. Jej relacja może wzbudzać kontrowersje, szczególnie w kwestii decyzji dotyczących leczenia farmakologicznego. Pragniemy jednak podkreślić, że artykuł nie ma na celu promowania samodzielnych zmian dawek leków psychiatrycznych, ani podważania roli lekarza w procesie zdrowienia. Jest to świadectwo indywidualnych przeżyć, które – choć mogą budzić pytania – zasługują na wysłuchanie i refleksję.

Rzecznik Prawa Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego pani Dorota Malecha przeprowadziła rozmowę z osobą, która chce pozostać anonimową rozmówczynią, ale chce podzielić się z czytelnikiem *Jednym Głosem*, swoim doświadczeniem wychodzenia z choroby, powrotem do świata równowagi psychicznej.

1. Jak wyglądał moment, w którym zrozumiała Pani, że potrzebuje pomocy? Czy to była nagła decyzja, czy raczej proces?

Wcześniej zorientowała się moja rodzina, chociaż też późno, gdy moje życie było już zagrożone. Po tygodniu czy dwóch, kiedy prawie nie jadłam, nie piłam, nie spałam, zaczęłam mówić dziwne rzeczy, inaczej się zachowywać. Łaziłam całymi dniami po mieście bez odpowiedniego ubrania, a było już zimno, był listopad. Któregoś razu do nocy nie wracałam do domu, moja siostra skrzyknęła znajomych i zorganizowała poszukiwania. Zostałam znaleziona nad Odrą, jak już całkiem bez sił, w absolutnym obłądnie, próbowałam wrócić do domu. Idąc trzy kroki w przód, dwa w tył, mając pomysły, żeby gdzieś się położyć na ziemi i umrzeć. I tak by się pewnie stało, gdybym nie została znaleziona.

W domu dostałam jedzenie, gorącą kąpiel i został wezwany lekarz. Rodzina nie chciała mnie oddać do szpitala psychiatrycznego, za co jestem wdzięczna. Dostałam leki, które pomogły mi zasnąć. Po trzech dniach objawy psychozy ustąpiły i wtedy dopiero zorientowałam się, że jestem chora i potrzebuję pomocy.

2. Co było dla Pani najtrudniejsze w czasie kryzysu psychicznego — samotność, brak zrozumienia, czy może coś zupełnie innego?

Tak, doświadczenia związane z samotnością, np. odczucie, że zostanę uwięziona w ciemnym pokoju na wieczność sama. I dotknięcie złą absolutnego. To dotyczy samych epizodów psychotycznych, ale kryzys trwał dłużej. Pomiedzy epizodami była apatia, całkowity brak chęci do życia, uczucie, że nic mnie już dobrego nie spotka, nawet trudności z wyobrażeniem sobie takiego życia, w którym czułabym radość, lekkość. Stale czułam ogromny dyskomfort. Straciłam całkiem nadzieję.

3. Jak wyglądała droga powrotu do codzienności? Co szczególnie pomogło — ludzie, terapia, codzienne drobiazgi?

U mnie wychodzenie z choroby trwało długo, na różnych etapach pomagało mi co innego.

Oczywiście doraźne podanie leków w stanie psychozy było dla mnie kluczowe. Jednak zażywanie ich długotrwale w zbyt dużych dawkach, albo źle dobranych, miało bardzo negatywny wpływ,



Emilia Tulej (pseudonim artystyczny), Na pienku

opisałam te stany poniżej. Lekarze twierdzili, że jest to część mojej choroby, jednak moim zdaniem, znaczna część tych objawów, była skutkiem ubocznym leków. Od początku czułam, że dostaję za wysokie dawki (ważę zaledwie 43 kilo) i prosiłam o zmniejszenie, krojenie tabletek. Jednak żaden lekarz nie chciał mnie leczyć w ten sposób, przekonywali, że nie będzie mnie to chronić. Dopiero po latach natknęłam się na lekarza, który powiedział, że jak chcę to mogę spróbować. I tak zaczęłam brać mini dawki Olanzapiny 1,7 mg. I dopiero zaczęłam normalnie funkcjonować. Stany psychiatryczne nie pojawiają się od siedmiu lat. A także nie doświadczam już uczucia ospałości, apatii i beznadziei. Jestem w stanie normalnie pracować, dotrzymywać obowiązków, realizować marzenia i po prostu cieszyć się życiem.

Zanim odkryłam ten sposób, były długie okresy, kiedy nie zażywałam leków wcale, próbowałam sobie wtedy pomagać naturalnymi terapiami np. mega dawki witamin i minerałów, w szczególności witamina B3. Jednak to nie pomagało wystarczająco, psychozy pojawiały się zazwyczaj w 12 miesięcznych odstępach. Wtedy tylko doraźnie brałam psychotropy, kilka dni. Męczenie się z bezsennością, pomimo zażywania melatoniny, też w wysokich dawkach.

W tamtym czasie miałam też przekonanie, że pomaga mi odcięcie się od wszystkiego co może mnie stresować, czyli niepodjęmowanie pracy, nie wychodziłam do ludzi, nie poznawałam nikogo nowego, nie uczestniczyłam w żadnych zajęciach, nie wyjeżdżałam za granicę, prawie nigdzie nie wyjeżdżałam.

Oczywiście była to jednak droga do nikąd, chociaż nie wiem, może był mi jednak potrzebny taki reset na drodze do zdrowienia. Teraz te lata uważam za zmarnowane i jest mi żal, że trwało to tak długo. Moje próby utrzymywania się przy zdrowych zmysłach polegały na odcięciu się od wszystkiego, medytacji, spacerach i przesiadywaniu w parkach.

Z tego stanu wybiło mnie brutalnie rozstanie z moim ówczesnym partnerem, po dziesięciu latach związku. Choć doświadczenie to było niezmiernie bolesne, okazało się milowym krokiem ku zdrowieniu. Był to bodziec, aby zmienić swoje życie, zaczęłam wychodzić do ludzi. Wcześniej chodziłam tylko na terapię grupowa, potem była terapia indywidualna, kręgi kobiece, 5-rytmów, odbudowanie starych znajomości, budowanie nowych. A także aktywne szukanie pracy, rozwijanie portfolio, własna twórczość.

Oczywiście niezwykle ważne są wszystkie osoby, które były przy mnie i wspierały mnie na każdym etapie, rodzina i przyjaciele. Wielka wdzięczność.

Gdybym obecnie była po pierwszym epizodzie psychiatrycznym, zainteresowałabym się metodą 'Otwartego dialogu'.

4. Czy zauważyła Pani zmianę w tym, jak społeczeństwo patrzy dziś na osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego? Czy nadal zdarzają się stereotypy, z którymi trzeba się mierzyć?

Myślę, że tak. Nadal wolę żeby ludzie nie wiedzieli o moim doświadczeniu choroby psychicznej.

Już wprowadzie nie mam też zbyt wielkiej potrzeby mówienia o tym, okres choroby wydaje się jak za mgłą po tylu latach. Trochę jak inne życie.

Ale pamiętam czas, że bardzo chciałam się dzielić tymi doświadczeniami, opowiadać historie związane z odmiennymi stanami świadomości, a było to jednak zawsze trochę nie na miejscu. Mam wrażenie, że nikt nie chciał tego słyszeć.

Dopiero w fundacji 'Opieka i Troska' na grupie terapeutycznej mogłam się otworzyć, przy ludziach takich jak ja.

5. Jak dziś dba Pani o swoje zdrowie psychiczne? Czy są rzeczy, które stały się stałą częścią codziennej rutyny?

To są bardzo proste, oczywiste rzeczy. Dbam o relacje, dobry sen, zdrowe regularne posiłki, ruch, nie zażywam alkoholu, narkotyków. Nadal jest dla mnie ważny kontakt z naturą, spacer, medytacje... oczywiście już nie tak, żeby wypełniało to cały mój czas.

Od pewnego lekarza psychiatry usłyszałam kiedyś poradę, że ważna jest praca, taka, żeby nie miała jakiś nadmiernie stresujących wyzwań, ale nadająca życiu rytm, rutynę. Zgadzam się z tym.

Obecnie nie jestem w terapii, ale mam swoje ulubione kanały z zakresu rozwoju osobistego i psychologii. Wykonuję aktywnie ćwiczenia rozwojowe. Bardzo mi to pomaga.

6. Czego nauczyła Panią choroba? Czy jest coś, co z perspektywy czasu uznaje Pani za wartość, choć kiedyś wydawało się to niemożliwe?

Wydaje mi się, że nauczyła mnie doceniać proste, spokojne życie. Nie szukać nie wiadomo czego, akceptacji i cieszenia się tym co jest.

Odkrycie w sobie wielkich pokładów siły. Przejsz przez piekło i wyjść z tego cało, to daje poczucie mocy.

Poczucie, że moje doświadczenie w tym życiu jest niezwykle bogate. Kiedyś byłam osobą szukającą odmiennych stanów świadomości, czegoś mi brakowało. Chciałam niejako zajrzeć pod podszewkę rzeczywistości, doświadczyć czegoś więcej i tym pragnieniem, myślę, przywołałam doświadczenie psychozy. Nie spodziewałam się wprawdzie, że cena będzie tak wysoka i można też trafić w tak mroczne miejsca. Jednak w pewnym sensie, dostałam to do czego tęskniła moja dusza.

A potem postanowiłam, że już więcej nie chcę tego doświadczać i też wszechświat mnie wysłuchał. Tu rodzi się ponownie zaufanie do życia, że jest tak jak ma być.

Warzywem w depresję

Pacjenci oddziału psychiatrycznego w Samodzielnym Publicznym Specjalistycznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Łęborku, podczas pobytu w szpitalu mogą poczuć się jak działkowicze lub nawet profesjonalni ogrodnicy. Jednym z elementów terapii zajęciowej w łęborskim szpitalu jest uprawa roślin i warzyw w ogródku i szklarni.

Ta pozornie prosta metoda, oparta na kontakcie z naturą, okazuje się skutecznym wsparciem w leczeniu depresji. Regularna praca w ogrodzie, dotyk ziemi, obserwowanie wzrostu roślin i współpraca z innymi pacjentami wzmacniają poczucie sprawczości i sprzyjają poprawie nastroju.

OGRÓD JAKO PRZESTRZEŃ TERAPEUTYCZNA

W szpitalach psychiatrycznych dni często tracą rytm i zlewają się w monotonną całość. Udział w terapii ogrodniczej, nawet w prostej formie, jak sadzenie pomidorów czy pielęgnacja grządek z sałatą nadaje strukturę dnia i staje się ważnym punktem odniesienia. Dla osób w depresji, które zmagają się z utratą motywacji i poczucia sensu, taki cel bywa pierwszym krokiem na drodze zdrowienia.



fot. Michał Orłowski

– Praca w ogródku i szklarni nie jest wysiłkiem porównywalnym z treningiem sportowym, ale wymaga aktywności: podlewania, przesadzania, schylania się. Dla osób długo pozostających w bezruchu to łagodny sposób na powrót do aktywności fizycznej. Nawet niewielki wysiłek poprawia poziom energii i przeciwdziała apatii – mówi Magdalena Stępień, psycholog, która przez kilkanaście lat prowadziła terapię zajęciową dla pacjentów w oddziałach ogólnopsychiatrycznych.



Pierwszy melon wyhodowany przez pacjentów
fot. Michał Orłowski



Ogródek i szklarnia w lęborskim szpitalu
fot. Michał Orłowski

Praca w przyszpitalnym ogródku w Lęborku, trwa cały rok i polega m.in. na wysiewie nasion na rozsady, pikowaniu, hartowaniu, sadzeniu, podlewaniu, nawożeniu i pielęgnacji. Efekty pracy pacjentów i terapeutów zajęciowych są oszałamiające.

– Regularna uprawa warzyw nie tylko poprawia nastrój tu i teraz. To także lekcja cierpliwości i akceptacji naturalnych cykli, zmienności pogody,



Ogródek w szpitalu w Lęborku
fot. Michał Orłowski

niepowodzeń, gdy część roślin nie urośnie. Te doświadczenia uczą radzenia sobie z trudnościami i przekładają się na codzienne życie po zakończeniu leczenia – tłumaczy Magdalena Stępień.

Praca w ogródku lub szklarni, w tym uprawa warzyw, jest cennym uzupełnieniem leczenia depresji. Nie zastępuje farmakoterapii ani psychoterapii, ale realnie wspiera proces zdrowienia, pomaga pacjentom odnaleźć rytm dnia i daje im poczucie wpływu na własne życie. To dowód, że natura, prostota i codzienne działania mogą mieć niezwykle moc terapeutyczną.

Michał Orłowski,
Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego
w województwie pomorskim

KORZYŚCI PSYCHICZNE I EMOCJONALNE

Uprawa warzyw przynosi pacjentom wiele korzyści:

- **Łagodzi objawy depresji:** prace ogrodowe redukują poziom kortyzolu (hormonu stresu), a kontakt z naturą wspiera wydzielanie serotoniny, odpowiedzialnej za lepszy nastrój.
- **Wzmacnia poczucie sprawczości:** obserwowanie roślin, które rosną dzięki własnym staraniom, daje realne poczucie osiągnięcia czegoś wartościowego.
- **Uczy cierpliwości i uważności:** pielęgnacja ogrodu wymaga regularności i skupienia, co sprzyja rozwijaniu cech osłabionych u osób z depresją.
- **Buduje więzi:** wspólna praca sprzyja rozmowom, współpracy i integracji z innymi pacjentami oraz personelem.

ŻEBY NIE ZAGINEŁA PAMIĘĆ

Panie Dyrektorze, od kilku lat obserwuję Pana dodatkowe działania mające na celu utrwalanie historii nie tylko Wojewódzkiego Samodzielnego Specjalistycznego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Ciborzu, ale pamięci o zwykłych ludziach, pracownikach, pacjentach.

Tak, historia powstania naszego szpitala sięga czerwca 1958 roku, kiedy to pojawili się pierwsi pacjenci, byli to pacjenci z przepełnionych szpitali znajdujących się na wschodzie Polski. Pacjenci zagubieni w nowej rzeczywistości, bez wsparcia rodziny, często bez ustalonej tożsamości.



fol. Krystyna Grochmalska

Na terenie szpitala powstała tzw. Galeria Kotłownia swoisty zapis historii pracowników, ich rodzin i oczywiście pacjentów. Co się w niej znajduje?

Są to artefakty ze szpitala typu sprzęt używany do leczenia chorych, wiele zdjęć ludzi, którzy tu pracowali, piękne prace pacjentów. Mam szacunek do procesu przemijania, do pracy i obecności poprzednich pokoleń.

Panie Dyrektorze trochę nostalgicznie się zrobiło, ale to chyba dobrze, również dla mnie ważną jest pamięć i wrażliwość na innych. Ale ostatnia Pana inicjatywa wyzwała kolejne refleksje. Jest Pan inicjatorem pomnika, upa-

miętniającego wszystkich pochowanych pacjentów szpitala na cmentarzu komunalnym.

Tak, około 40 lat temu utworzony został cmentarz komunalny nr 2 w gminie Skąpe. Głównie służył pochówkom naszych pacjentów. Cmentarz jak to cmentarze położone poza miejscowością, pod lasem. Codziennie obok niego przejeżdżam i obserwowałem proces przemijania, zapadania nagrobków, przewracania ze starości krzyży. Pomyślałem, że dobrze by było, aby powstało jedno miejsce upamiętniające wszystkich tam pochowanych pacjentów. Taka była moja intencja, aby podkreślić, że nie leżą tam zupełnie zapomniani ludzie i ta symboliczna zapalona świeczka będzie wyrazem pamięci. Żeby nie zagięła pamięć.



fol. Krystyna Grochmalska

Panie Dyrektorze a przechodząc do współczesności szpital pięknie, widoczna jest dbałość o estetykę przestrzeni, poprawę warunków pobytu pacjentów, ale to już temat na inną rozmowę. Dziękuję za poświęcony czas.

To ja dziękuję.

Z Panem Tomaszem Kowalskim dyrektorem szpitala rozmawiała Krystyna Grochmalska Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego w województwie lubuskim.

Sztuka w psychiatrii

znaczenie i zastosowanie arteterapii



Sztuka znajduje szerokie zastosowanie w psychiatrii, stanowiąc ważny element różnorodnych form terapii. W placówkach medycznych, w ramach programów rehabilitacyjnych oraz wspierających leczenie farmakologiczne, stosowane są m.in. psychoterapia, psychorysunek, biblioterapia, drama, muzykoterapia, terapia przez sztuki wizualne oraz terapia tańcem i ruchem.

Arteterapia wykorzystywana jest zarówno na oddziałach dziennych, ogólnopsychiatrycznych, psychogeriatrycznych, jak i w psychiatrii sądowej oraz zakładach opiekuńczo-leczniczych. Najczęściej pełni funkcję wspomagającą proces leczenia (w tym rediagnozy) i rehabilitacji, może także stanowić narzędzie monitorujące przebieg terapii.

Celem terapii w psychiatrii jest szeroko rozumiana poprawa samopoczucia oraz jakości życia pacjenta. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2006), zdrowie to „stan pełnego komfortu fizycznego, psychicznego i społecznego”.

W tym kontekście arteterapia postrzegana jest jako metoda posiadająca właściwości lecznicze. Amerykańskie Towarzystwo Arteterapii (AATA) wskazuje, że jej celem jest „poprawa i wzmocnienie fizycznego, psychicznego i emocjonalnego dobrostanu klienta (...). Kreatywny proces twórczy angażuje autoekspresję, która pozwala ludziom rozwiązywać konflikty i problemy, rozwijać umiejętności interpersonalne, radzić sobie z problemami behawioralnymi, redukować stres oraz wzmacniać poczucie własnej wartości i samoświadomość”.

Kluczowym elementem arteterapii jest proces twórczy. Sekcja Arteterapii Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego podkreśla jego znaczenie, zaznaczając, że prowadzi on do zmian w sferze poznawczej, emocjonalnej i behawioralnej. Sztuka staje się wówczas „pomostem pomiędzy umysłem a światem zewnętrznym”.

Terapie oparte na sztuce koncentrują się na samopoznaniu i samorealizacji pacjenta, pogłębianiu wglądu w chorobę oraz jej akceptacji. Liczne programy edukacyjno-kliniczne wskazują na fundamentalną rolę procesu twórczego w rozwoju osobowym jednostki, a także w kształtowaniu emocjonalnej i poznawczej sfery człowieka. Twórczość sprzyja również budowaniu samoświadomości, przekraczaniu własnych ograniczeń psychofizycznych, zniesieniu granicy między twórcą a odbiorcą, bezpiecznemu doświadczaniu aktu tworzenia oraz odzyskaniu siły sprawczej i decyzyjności.

Jedną z form arteterapii jest poezjoterapia – metoda terapeutyczna, która polega na wykorzystywaniu czytania i pisania poezji w celach terapeutycznych, rozwojowych i edukacyjnych. Za pomocą twórczej aktywności związanej z poezją osoby uczestniczące w terapii mogą wyrażać emocje, lepiej radzić sobie z trudnościami oraz pogłębiać samoświadomość. To również skuteczna forma relaksu i redukcji stresu.



Jednym z uczestników takiej formy terapii jest pan **Sebastian Burkiciak**, który nie tylko z pasją czyta poezję, ale również sam ją tworzy. Jego wiersze są autentycznym świadectwem przeżyć emocji towarzyszących procesowi terapeutycznemu.

W nadchodzących wydaniach naszego pisma zaprezentujemy cykl jego wierszy, powstałych w trakcie terapii. Zachęcamy do lektury i refleksji -być może staną się one inspiracją również dla Was.



Sebastian Burkiciak

Sebastian Burkiciak urodził się w Poznaniu. Polski poeta, autor wierszy, twórca mini-tomiku *Poezja serca* oraz samodzielnie wydanych *Wierszy wybranych*.

Jego twórczość łączy wpływy romantyzmu, literatury chrześcijańskiej oraz osobistych doświadczeń duchowych. Czerpie inspiracje z psalmów, tekstów protestanckich, psychologii oraz własnych przeżyć, tworząc poezję pełną emocji i głębokiej introspekcji duchowej.

Sebastian podchodzi do człowieka i jego twórczości w sposób holistyczny, eksplorując zagadnienia związane z wiarą, psychologią oraz duchowością. Zainteresowania duszpasterstwem, psychologią i arteterapią mają istotny wpływ na charakter jego wierszy, które niekiedy trafiają do osób przeżywających kryzys.

Jego utwory i refleksje na temat wiary oraz ludzkiego doświadczenia można śledzić na fan-page'u „Poezja Serca” na Facebooku.



Magdalena Tomaszewska

WIERŚE ZZA KURTYNY

Sebastian Burkiciak

Dar życia

*Piękno natury i słowa wiary
tchnęły w glinę życie
powiew wiatru niesie krople wody
rzeźbią one w ogniu
nowo istotę
słowa stwórcy inicjują proces
ciemność Jormę blask słońca
woda nadaje kształt cielesnej skorupie
nad procesem czuwa pierwiastek życia
zawarty w akcie stworzenia



Sebastian Burkiciak

Chwile wytchnienia

*Słyszę szumiący wodospad
Widzę jak woda spływa po skalach
słyszę szelest liści w ogrodzie
wiatr niesie ciepło ojcowskiego oddechu
ogarnia mnie wielka troska ojca
Czuję się bezpiecznie
ogarnia moje serce radość i pokój
dusza moja czerpie życie z piękna przyrody
Ducha wypełnia dotyk nieba
obcowanie z przyrodą ubogaca moje
człowieczeństwo



Sebastian Burkiciak

Spotkanie z duchem natury

*Zamykam oczy
zmysły ogarnia
obecność aktu stworzenia
serce ogarnia duch przyrody
poddaję się temu uczuciu
słyszę szelest liści
widzę odciski stop na piasku
w powietrzu unosi się aromat kwiatów wspominam
akt stworzenia człowieka dotyk natury ukazuje
wielką miłość Boga*



Sebastian Burkiciak

Poszukiwania sensu

*Szukam swojej tożsamości
spoglądam na niebo
widzę blask księżyca
światło gwiazd spadające na ziemię
słońce po kilku godzinach wraca
światło przeminęło o ciemność
ciepło promieni ogrzewa moja skórę
zmieniam się z poczwary w motyla
emanuje ze mnie nowe życie
upodabnam się do chwały aktu stworzenia(..)*



ROZRYWKOTERAPIA

Zapraszamy do kącika rozrywkoterapii !

To miejsce stworzone z myślą o wspieraniu dobrego samopoczucia poprzez ćwiczenia umysłu i chwile relaksu. Proponujemy zadania, które pomogą Ci rozwijać koncentrację, logiczne myślenie oraz kreatywność – a przy tym przyniosą trochę radości i odprężenia.

Kącik rozrywkoterapii to nowa propozycja w naszej gazecie, dzięki której codzienność może stać się trochę łatwiejsza i przyjemniejsza.

*Zawsze przed nami,
czasem bardzo daleko.
Można ją planować,
ale nigdy nie znamy jej do końca.*

Odpowiedź: Przyszłość

*Nie zawsze spotykasz go często,
lecz zawsze możesz na niego liczyć.
Dzieli chwile dobre i trudne,
i rozumie bez słów.*

Odpowiedź: Przyjaciół

*Nie zawsze przychodzi z wiekiem,
lecz często z doświadczeniem.
Jest wynikiem refleksji,
i nauki na błędach.*

Odpowiedź: Mądrość

*Niewidzialny, lecz odczuwalny,
przyspiesza tętno i napięcie mięśni.
Pojawia się w sytuacjach zagrożenia,
mobilizuje, lecz gdy trwa za długo –
wyczerpuje.*

Odpowiedź: Stres

*Nie jest siłą ani krzykiem,
a potrafi zmienić sytuację.
Nie rani, tylko uspokaja,
nie łamie, a pomaga.*

Odpowiedź: Łagodność

*Zawsze z nami,
choć niewidoczny.
Czasem szybko ucieka,
czasem ciągnie się w nieskończoność.*

Odpowiedź: Czas

ENDORFINY

i figle

(Sylwia Masłowska z przymrużeniem oka)

Nie od dziś wiadomo, że ruch to zdrowie – ale czy wiedzieliście, że to też najlepszy sposób na poprawę humoru, wywołanie uśmiechu i.... zrobienie niezłego show przed tymi, którzy są wokół nas, bo przecież:

BRZUSZKI to nie tylko mięśnie – to także śmiech, gdy próbujesz je zrobić na łóżku, które skrzypi jak stara szafa;

ZDROWA DIETA Oczywiście! Ale kto powiedział, że sałatka nie może być z humorem? Marchewka w kształcie serca? Brokułowy uśmiech? Czemu nie;

SPACER wokół szpitala to idealna okazja, żeby poćwiczyć nogi, oddech i.... cierpliwość wobec gołębi, które zawsze mają coś do powiedzenia;

RUCH, nawet najmniejszy, to nie tylko praca nad formą – to także sygnał dla mózgu: „Hej, życie się dzieje! Ruszamy!” A każda endorfina wyprodukowana w czasie ćwiczeń to taka mała wewnętrzna iskierka szczęścia. A jeśli dodamy do tego garść śmiechu – mamy przepis na udany dzień;

Gimnastyka w rytmie dobrego nastroju

Oto kilka sprawdzonych ćwiczeń, które rozciągną ciało, poprawią krążenie i mogą wywołać salwę śmiechu. Gotowi?

1. Głowa w chmurach

Stań (albo usiądź wygodnie). Unieś głowę do góry jakbyś wypatrywał UFO. Teraz przechyl ją w prawo -jakbyś nasłuchiwał ploteczek. W lewo – jakbyś chciał sprawdzić, czy pielęgniarka już idzie z kawą. Powtórz kilka razy.

2. Ramienny breakdance

Kręcimy ramionami do przodu – jakbyśmy mieszaali zupę dla całego oddziału. Teraz do tyłu – bo przecież zapomnieliśmy o przyprawach! Minimum 10 obrotów – lub do pierwszego chichotu.

3. Paluszkowy casting

Wyciągnij ręce przed siebie i poruszaj palcami jakbyś grał na niewidzialnym fortepianie. Jeśli przy tym zagrasz „Dla Elizy”, dostajesz złoty medal z banana.

4. Marsz w miejscu VIP

Stojąc w miejscu, maszeruj jakbyś szedł po czerwonym dywanie. Głowa wysoko, klata do przodu – jesteś gwiazdą dnia! Bonusowe punkty za zrobienie tego w kapciach.



Na koniec pamiętaj – nie chodzi o rekordy, kalorie i poty jak Niagara. Chodzi o RUCH. Taki, który daje Ci radość. Taki, który sprawia, że czujesz się lepiej. A jeśli przy okazji poprawisz sobie humor i rozśmieszysz sąsiada – to już pełna wygrana!

Do dzieła – niech figle i endorfiny będą z Wami!

Kamerą i piórem...

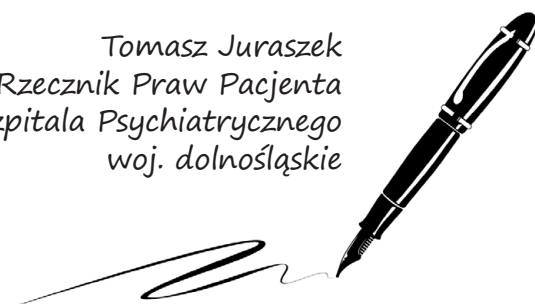
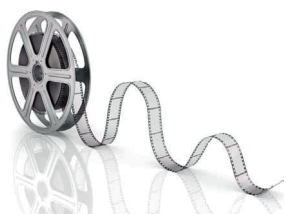
Recenzja książki:

„Zdrowie psychiczne kobiety.
Jak zatroszczyć się o siebie”,
dr Cate Howell,
wyd. RM, Warszawa 2025.



Czas rozkwitnąć! Odkryj swoje prawdziwe ja i ciesz się pełnią życia – to zdanie nie jest pustym sloganem marketingowym, lecz trafnym streszczeniem przestania, które niesie publikacja „Zdrowie psychiczne kobiety. Jak zatroszczyć się o siebie” autorstwa dr Cate Howell. To książka napisana przez kobietę – dla kobiet. Z empatią, zrozumieniem i merytorycznym wsparciem. Autorka, doświadczona terapeutka i lekarka, sięga do wiedzy naukowej oraz praktyki klinicznej, by kompleksowo opisać najczęstsze wyzwania z jakimi mierzą się kobiety na różnych etapach życia. Czytelnik od pierwszych stron czuje, że ma do czynienia z głosem kogoś, kto naprawę rozumie. Dr Howell nie narzuca rozwiązań. Zaprasza do uważnego przyjrzenia się sobie, swoim emocjom, potrzebom, doświadczeniom. Na 400 stronach tekstu pisze o tym, co wiele kobiet zna aż za dobrze: o tendencji do stawiania siebie na końcu listy ważnych spraw, o życiu w ciągłym napięciu, o trudach codzienności, które niekiedy przybierają formę wypalenia, lęku czy przytłoczenia. Porusza tematykę wpływu traum oraz chorób somatycznych na psychikę. Pokazuje, jak mocno nasze ciało i umysł są ze sobą powiązane. Nie pomija kwestii zmian hormonalnych – dojrzewania, ciąży, menopauzy i okresu postmenopauzalnego – wszystko to przedstawione jest z troską i bez tabu. Jednym z największych walorów tej książki jest jej integracyjne, holistyczne podejście. Autorka nie ogranicza się do jednej szkoły terapeutycznej – łączy elementy terapii poznawczo-behawioralnej, mindfulness, pracy z ciałem, technik relaksacyjnych oraz refleksji egzystencjalnych. Zamiast suchych teorii oferuje konkretne, praktyczne ćwiczenia i narzędzia, które można od razu zastosować w codziennym życiu. Każdy rozdział wzbogacony jest historiami kobiet – różnych wiekiem, statusem społecznym i doświadczeniami. Dzięki temu czytelniczka może odnaleźć w nich część siebie i poczuć, że nie jest sama. Ta książka nie ocenia, nie moralizuje, nie narzuca wzorców. To raczej ciepła, wspierająca rozmowa z kimś, kto widzi nasze zmagania i potrafi powiedzieć: „To, co czujesz, jest normalne. Jesteś ważna. Zastępujesz na troskę – także od samej siebie”. „Zdrowie psychiczne kobiety” to lektura dla każdej kobiety – niezależnie od jej wieku czy sytuacji życiowej. To zaproszenie, by na nowo odnaleźć siebie, przestać żyć na autopilocie i zacząć słuchać swojego wewnętrznego głosu. To książka, która pomaga budować życie oparte na autentyczności, poczuciu własnej wartości i wewnętrznej równowadze. W świecie, który wymaga od kobiet zbyt wiele, ta publikacja przypomina, że warto – a wręcz trzeba – zadbać o siebie. To nie luksus, to konieczność. Jeżeli szukasz książki, która będzie nie tylko przewodnikiem po psychice ale i wsparciem w codzienności – sięgnij po tę pozycję. Jest duża szansa, że zostanie z Tobą na długo.

Tomasz Juraszek
Rzecznik Praw Pacjenta
Szpitala Psychiatrycznego
woj. dolnośląskie





Rzecznik Praw Pacjenta

W przypadku pytań, wątpliwości lub sytuacji naruszenia praw pacjenta
skontaktuj się z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta

ul. Płocka 11/13,
01-231 Warszawa

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

czynna 24 godziny na dobę 7 dni w tygodniu

RZECZNIK PRAW PACJENTA



WYDAWCA: Rzecznik Praw Pacjenta

REDAKTOR NACZELNY: Romana Dławichowska-Ochej

Zespół redakcyjny: Tomasz Juraszek, Dorota Malecha, Michał Orłowski, Agnieszka Wiśniewska

Redakcja merytoryczna: Ewa Górko

Redakcja techniczna: Dorota Karlewska-Antoszek

Adres: ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa

Kontakt e-mail: jednymglosem@rpp.gov.pl, tel.: (22) 532 82 22

Druk: PanDawer, <https://pandawer.pl>

Nakład: 1500 szt.

www.gov.pl/rpp

e-mail: kancelaria@rpp.gov.pl

Artykuły autorów nie będących pracownikami Biura Rzecznika Praw Pacjenta
są wyrazem ich osobistych poglądów, nie zaś stanowiskiem Rzecznika Praw Pacjenta