

Jednym Głosem dla Psychiatrii

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



Dr Maria Jessa-Jabłońska
nowym Zastępcą Rzecznika Praw Pacjenta

Czerwiec miesiącem zdrowia psychicznego mężczyzn
Monika Kromolicka

**140 lat Klinicznego Szpitala Psychiatrycznego
SPZOZ w Rybniku**
Michalina Zawarty

**Mamy dni fantastyczne i te,
które wymazalibyśmy z kalendarza...**
Historia Ingi



Rzecznik Praw Pacjenta

BIURO RZECZNIKA PRAW PACJENTA

Rzecznik Praw Pacjenta

Bartłomiej Chmielowiec

Zastępca Rzecznika Praw Pacjenta

Maria Jessa-Jabłońska

Dyrektor Generalny

Jarosław Fiks

DEPARTAMENT DO SPRAW ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dyrektor: Ewa Górko

p.o. Naczelnik Wydział Rzeczników I: Romana Dławichowska-Ochej

Naczelnik Wydział Rzeczników II: Adriana Hajdarowicz

Wydział Wsparcia Pacjenta

p.o. Naczelnik: Maria Gałczyk-Wojciechowska

Starszy Specjalista: Sylwia Masłowska

Specjalista: Magdalena Tomaszewska

Specjalista: Aleksandra Szymczak

RZECZNICY PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO

Województwo dolnośląskie

Dorota Malecha

Mateusz Szelażek

Województwo kujawsko-pomorskie

Piotr Czysz

Województwo lubelskie

Małgorzata Kowalcuk

Magdalena Nieleszczuk

Województwo lubuskie

Krystyna Grochmalska

Województwo łódzkie

Joanna Zdanowicz

Województwo małopolskie

Kinga Wasiak

Województwo mazowieckie

Kinga Walewska

Edyta Janik

Mariusz Paczuski

Województwo opolskie

Ireneusz Wojaczek

Województwo podkarpackie

Michał Ponikowski

Anna Sierżęga

Województwo podlaskie

Agnieszka Wiśniewska

Województwo pomorskie

Michał Orłowski

Województwo śląskie

Adriana Hajdarowicz

Agnieszka Badura

Województwo warmińsko-mazurskie

Alicja Stefanowicz

Województwo świętokrzyskie

Michał Ponikowski

Województwo wielkopolskie

Katarzyna Stępczak

Dominika Opała

Województwo Zachodniopomorskie

Monika Kromolicka

Informacje

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>

Szanowni Państwo, Drodzy Czytelnicy,

każdy kolejny numer naszego kwartalnika jest dla mnie szczególnym spotkaniem z Państwem. Choć dzielą nas miejsca zamieszkania, doświadczenia czy codzienne obowiązki, łączy nas coś niezwykle ważnego – przekonanie, że zdrowie psychiczne, godność człowieka i poszanowanie praw pacjenta są wartościami, o które warto wspólnie dbać każdego dnia.

W tym wydaniu prezentujemy sylwetkę dr Marii Jessa-Jabłońskiej, nowego Zastępcy Rzecznika Praw Pacjenta oraz relację z konferencji poświęconej Standardom przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej.

Szczególne miejsce poświęcamy tematyce zdrowia psychicznego mężczyzn.

Czerwiec, obchodzony jako miesiąc zdrowia psychicznego mężczyzn, przypomina nam, jak ważne jest przełamywanie stereotypów, zachęcanie do rozmów o emocjach i budowanie kultury wzajemnego wsparcia.

Zapraszamy także do lektury materiału poświęconego 140-leciu Klinicznego Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Rybniku – miejsca o bogatej historii, które od pokoleń służy pacjentom i rozwija psychiatrię w Polsce.

Wśród publikowanych tekstów znajdą Państwo również poruszającą historię Ingi, przypominającą, że życie składa się zarówno z chwil pełnych światła, jak i tych, które najchętniej wymazalibyśmy z kalendarza. To opowieść o ludzkiej sile, wrażliwości i nadziei, której nie wolno tracić.

Nie zabraknie również stałych rubryk, które cieszą się Państwa uznaniem – „Wierszy zza kurtyny”, „Rozrywkoterapii”, „Endorfin i figli” oraz „Kamerą i piórem”.

Mamy nadzieję, że będą one dla Państwa chwilą relaksu, refleksji i inspiracji.

Życzę Państwu spokojnej lektury, dobrego zdrowia oraz wielu powodów do uśmiechu – także w tych dniach, które bywają trudniejsze.

Z wyrazami szacunku

Romana Dławichowska-Ochej

Redaktor Naczelna

Dr Maria Jessa-Jabłońska powołana na stanowisko Zastępcy Rzecznika Praw Pacjenta

Z dniem 1 maja 2026 r. Prezes Rady Ministrów Donald Tusk powołał dr Marię Jessa-Jabłońską na stanowisko Zastępcy Rzecznika Praw Pacjenta Bartłomieja Chmielowca. Dr Maria Jessa-Jabłońska jest lekarzem medycyny, doktorem nauk medycznych i absolwentką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. W swojej pracy będzie koncentrować się m.in. na zagadnieniach związanych z psychiatrią, bezpieczeństwem pacjenta oraz współpracą międzynarodową.

Dr Maria Jessa-Jabłońska ma wieloletnie doświadczenie medyczne, naukowe i organizacyjne. W przeszłości była nauczycielem akademickim i asystentem naukowym w Zakładzie Farmakologii i Fizjologii Układu Nerwowego, a także lekarzem w Oddziale Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Następnie kierowała działami medycznymi w globalnych firmach farmaceutycznych w Polsce i we Francji. Jest również autorką licznych publikacji naukowych z dziedziny farmakologii.

W Biurze Rzecznika Praw Pacjenta szczególne znaczenie będzie miało jej doświadczenie w obszarze opieki psychiatrycznej i neurologii, a także praktyczna znajomość systemów opieki zdrowotnej, standardów medycznych oraz zasad etyki i zgodności z przepisami.

Jednym z ważnych obszarów jej pracy będzie wzmacnianie działań dotyczących bezpieczeństwa pacjenta, w tym współpraca z ekspertami, instytucjami publicznymi, organizacjami pacjenckimi i środowiskiem medycznym.

Nowa Zastępczyni Rzecznika Praw Pacjenta Bartłomieja Chmielowca będzie również

wspierać działania Biura w zakresie współpracy instytucjonalnej i spraw międzynarodowych.

Powołanie dr Marii Jessa-Jabłońskiej wzmacnia ekspercki wymiar działalności Rzecznika Praw Pacjenta, szczególnie w obszarach wymagających łączenia wiedzy medycznej, doświadczenia organizacyjnego oraz wrażliwości na potrzeby pacjentów.

Pani Minister, witamy w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta i życzymy powodzenia w nowej roli.

*zdjęcie i tekst: Departament Współpracy
w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta*



Czerwiec miesiącem zdrowia psychicznego mężczyzn

Dlaczego warto rozmawiać o zdrowiu psychicznym mężczyzn?

Czerwiec coraz częściej kojarzony jest nie tylko z początkiem lata, ale również z Miesiącem Zdrowia Psychicznego Mężczyzn. To dobra okazja, aby zwrócić uwagę na temat, który przez wiele lat pozostawał na marginesie społecznej dyskusji. O zdrowiu psychicznym mówi się dziś znacznie więcej niż jeszcze kilkanaście lat temu, jednak nadal istnieją grupy, które rzadziej korzystają z pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Jedną z nich są mężczyźni.

Nie oznacza to oczywiście, że mężczyźni rzadziej doświadczają kryzysów psychicznych. Przeciwnie – podobnie jak kobiety mierzą się z depresją, zaburzeniami lękowymi, skutkami przewlekłego stresu, wypaleniem zawodowym czy kryzysami związanymi z sytuacją rodzinną i zawodową. Różnica polega często na sposobie przeżywania trudności oraz poszukiwania pomocy.

W debacie publicznej coraz częściej zwraca się uwagę, że wielu mężczyzn przez długi czas próbuje radzić sobie samodzielnie. Niektórzy nie rozpoznają sygnałów przeciążenia psychicznego, inni odkładają szukanie wsparcia na później, jeszcze inni nie mają wokół siebie osób, z którymi mogliby otwarcie porozmawiać o swoich problemach. W efekcie kryzys rozwija się stopniowo, często przez wiele miesięcy lub lat.

Mężczyzna pod presją

Współczesny mężczyzna funkcjonuje w świecie pełnym oczekiwań. Nadal często postrzegany jest jako osoba odpowiedzialna za bezpieczeństwo finansowe rodziny, stabilność zawodową oraz podejmowanie ważnych decyzji. Jednocześnie oczekuje się od niego zaangażowania w życie rodzinne, aktywnego uczestnictwa w wychowaniu dzieci oraz budowania bliskich relacji.

Większość mężczyzn stara się sprostać tym wymaganiom. Problem pojawia się wtedy, gdy kolejne obowiązki zaczynają się kumulować, a jednocześnie brakuje przestrzeni na odpoczynek, regenerację i refleksję nad własnym samopoczuciem.

Długotrwały stres nie pozostaje obojętny dla

organizmu. Może prowadzić do problemów ze snem, rozdrażnienia, trudności z koncentracją, obniżenia nastroju czy pogorszenia relacji z bliskimi. Często pierwsze sygnały przeciążenia są bagatelizowane. Wiele mężczyzn tłumaczy je zmęczeniem, przejściowymi problemami w pracy albo większą liczbą obowiązków. Tymczasem organizm wysyła w ten sposób informację, że jego możliwości adaptacyjne zaczynają się wyczerpywać.

Emocje, o których trudno mówić

Psychologowie od lat zwracają uwagę, że chłopcy i dziewczynki bywają wychowywani w odmienny sposób. Dziewczynki częściej zachęca się do rozmawiania o emocjach i dzielenia się przeżyciami. Chłopcy częściej słyszą komunikaty podkreślające samodzielność, odporność oraz konieczność radzenia sobie z problemami.

Nie oznacza to, że mężczyźni odczuwają mniej emocji. Oznacza raczej, że część z nich ma mniej okazji do ich nazywania i wyrażania. W praktyce wielu dorosłych mężczyzn bez problemu potrafi powiedzieć, że są zmęczeni, zestresowani albo zdenerwowani. Znacznie trudniej przychodzi im nazwanie takich stanów jak poczucie osamotnienia, bezradność, lęk czy rozczarowanie.

Tymczasem umiejętność rozpoznawania własnych emocji ma ogromne znaczenie dla zdrowia psychicznego. Emocje są źródłem informacji o naszych potrzebach, granicach i trudnościach. Jeśli przez długi czas pozostają niezauważone, mogą prowadzić do przewlekłego napięcia oraz pogorszenia funkcjonowania w różnych obszarach życia.

Męska depresja często wygląda inaczej

Kiedy słyszymy słowo „depresja”, wiele osób wyobraża sobie człowieka pogrążonego w smutku, wycofanego i pozbawionego energii. Tymczasem obraz depresji u mężczyzn bywa znacznie bardziej złożony.

U części mężczyzn dominującymi objawami nie jest smutek, lecz drażliwość, wybuchowość, poczucie frustracji lub przewlekłe napięcie. Zdarza

się, że osoba cierpiąca na depresję nadal regularnie chodzi do pracy, wykonuje codzienne obowiązki i pozornie funkcjonuje bez większych problemów. Jednocześnie traci zdolność odczuwania satysfakcji, stopniowo wycofuje się z relacji i coraz częściej odczuwa zmęczenie psychiczne.

Niektórzy próbują radzić sobie z cierpieniem poprzez nadmierne zaangażowanie w pracę. Inni zwiększają aktywność fizyczną, sięgają po alkohol lub spędzają coraz więcej czasu w świecie gier komputerowych i Internetu. Takie działania mogą przynosić chwilową ulgę, jednak nie rozwiązują problemu.

Dlatego tak ważne jest zwracanie uwagi nie tylko na klasyczne objawy depresji, ale również na zmiany zachowania, które mogą świadczyć o pogarszającym się stanie psychicznym.

Samotność – problem, o którym mówi się zbyt rzadko

Jednym z najczęściej niedostrzeganych problemów współczesnych mężczyzn jest samotność. Wiele osób zakłada, że samotność oznacza brak rodziny lub przyjaciół. W rzeczywistości można doświadczać jej również wtedy, gdy wokół znajdują się inni ludzie.

Wielu mężczyzn ma znajomych z pracy, partnerów do wspólnego uprawiania sportu czy realizowania hobby. Nie zawsze jednak są to relacje, które pozwalają na rozmowę o sprawach osobistych. Psychiatry i psychologowie coraz częściej wskazują, że samotność może wpływać na zdrowie psychiczne podobnie jak przewlekły stres. Zwiększa ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, uzależnień oraz pogorszenia ogólnego stanu zdrowia.

Szczególnie trudnym okresem bywa czas po czterdziestym roku życia. Dzieci stają się bardziej samodzielne, pojawiają się pierwsze problemy zdrowotne, zmienia się sytuacja zawodowa, a część relacji społecznych stopniowo zanika. W takich okolicznościach brak sieci wsparcia może być odczuwany szczególnie dotkliwie.

Dlaczego wielu mężczyzn zwleka z szukaniem pomocy?

Powodów jest wiele. Część osób uważa, że z problemami należy radzić sobie samodzielnie. Inni obawiają się niezrozumienia lub nie wiedzą, gdzie szukać wsparcia. Zdarza się również, że trudności psychiczne rozwijają się stopniowo i przez długi czas nie są postrzegane jako problem wymagający pomocy specjalisty.

Nie bez znaczenia pozostaje również brak wzor-

ców. Wielu mężczyzn dorastało w środowisku, w którym rozmowy o zdrowiu psychicznym należały do rzadkości. Nie widzieli ojców, dziadków czy starszych kolegów korzystających z pomocy psychologa lub psychiatry. W efekcie nie traktują takiej formy wsparcia jako naturalnego elementu dbania o zdrowie.

Na szczęście sytuacja stopniowo się zmienia. Coraz więcej osób otwarcie mówi o swoich doświadczeniach związanych z kryzysami psychicznymi, terapią czy leczeniem psychiatrycznym. Dzięki temu rośnie świadomość społeczna i maleje liczba stereotypów dotyczących zdrowia psychicznego.

Jak rozmawiać z mężczyzną przeżywającym kryzys?

To pytanie bardzo często zadają partnerki, rodzice, dzieci oraz przyjaciele. Naturalnym odruchem jest chęć natychmiastowego rozwiązania problemu. Tymczasem osoba przeżywająca kryzys zwykle potrzebuje przede wszystkim poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i możliwości spokojnej rozmowy.

Warto pamiętać, że wielu mężczyznom łatwiej rozmawia się podczas wykonywania wspólnej aktywności niż podczas formalnej rozmowy twarzą w twarz. Dobre rozmowy często odbywają się podczas spaceru, jazdy samochodem, pracy w ogrodzie czy wykonywania codziennych obowiązków. Brak konieczności utrzymywania kontaktu wzrokowego sprawia, że rozmowa staje się mniej obciążająca emocjonalnie. Łatwiej wtedy poruszyć tematy związane z lękiem, stresem czy poczuciem przeciążenia.

Pomocne jest również unikanie natychmiastowego udzielania rad. Kiedy ktoś mówi o swoich trudnościach, nie zawsze oczekuje gotowego rozwiązania. Często potrzebuje po prostu zostać wysłuchany. Zamiast mówić: „musisz się bardziej postarać”, „inni mają gorzej” albo „nie myśl o tym”, warto spróbować prostych komunikatów: „Widzę, że ostatnio jest ci ciężko”, „Martwię się o ciebie”, „Jeśli będziesz chciał porozmawiać, jestem obok.” Takie słowa nie wywierają presji, a jednocześnie pokazują gotowość do wsparcia.

Partnerki często zauważają problem jako pierwsze

W praktyce to właśnie partnerki bardzo często jako pierwsze dostrzegają, że coś się zmienia. Mężczyzna staje się bardziej drażliwy, wycofany, zamyka się w sobie, przestaje interesować się

tym, co wcześniej sprawiało mu przyjemność. Czasami zwiększa liczbę godzin spędzanych w pracy albo coraz częściej sięga po alkohol. Takie zachowania bywają interpretowane jako zły charakter, lenistwo czy brak zaangażowania w relację. Tymczasem mogą być sygnałem pogarszającego się stanu psychicznego.

Ojcostwo i współczesne wyzwania

Współczesne ojcostwo wygląda inaczej niż jeszcze kilkadziesiąt lat temu. Od ojców oczekuje się nie tylko zapewnienia rodzinie bezpieczeństwa finansowego, ale również aktywnego uczestnictwa w wychowaniu dzieci, budowania więzi emocjonalnej i obecności w codziennym życiu rodziny.

Dla wielu mężczyzn jest to źródło satysfakcji, ale również dodatkowego obciążenia. Część z nich doświadcza poczucia, że niezależnie od wysiłku nie są w stanie sprostać wszystkim oczekiwaniom.

Terapia nie jest wyłącznie dla osób w ciężkim kryzysie

Wiele osób nadal uważa, że do psychologa lub psychoterapeuty trafiają wyłącznie osoby z poważnymi zaburzeniami psychicznymi. To jeden z najczęściej powtarzanych mitów. Psychoterapia może pomagać w radzeniu sobie ze stresem, poprawie relacji, lepszym rozumieniu własnych emocji, przezwyciężaniu skutków trudnych doświadczeń czy odnalezieniu równowagi życiowej. Coraz więcej mężczyzn korzysta z terapii nie dlatego, że przestali sobie radzić, lecz dlatego, że chcą funkcjonować lepiej i bardziej świadomie. Podobnie jest z pomocą psychiatry. Leczenie psychiatryczne nie jest ostatecznością. Stanowi jedną z form profesjonalnego wsparcia dostępnych dla osób doświadczających trudności psychicznych.

Gdzie szukać pomocy?

Najważniejsze jest, aby nie pozostawać samemu z problemem. Pierwszym krokiem może być rozmowa z bliską osobą, lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej, psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą. Pomoc można uzyskać również w Centrach Zdrowia Psychicznego funkcjonujących na terenie całego kraju.

Warto też skorzystać z bezpłatnych form wsparcia telefonicznego. Wsparcie emocjonalne oraz pomoc w sytuacjach kryzysowych oferuje Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (tel. 800 70 22 22) oraz całonocowy Telefon Zaufania dla Dorosłych (tel. 116 123). Informacje dotyczące praw pacjenta, dostępnych

świadczeń zdrowotnych oraz miejsc, w których można uzyskać odpowiednią pomoc, można natomiast uzyskać, korzystając z Telefonicznej Informacji Pacjenta pod numerem 800 190 590. Dla osób przebywających w szpitalach psychiatrycznych oraz ich bliskich, Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego pomaga w dochodzeniu praw pacjenta.

Zdrowie psychiczne mężczyzn — rozmowa, której nie warto odkładać

Miesiąc zdrowia psychicznego mężczyzn nie powinien być traktowany wyłącznie jako symboliczna data w kalendarzu. Może stać się zaproszeniem do spokojniejszego, bardziej uważnego spojrzenia na codzienne życie mężczyzn — na ich obowiązki, relacje, zmęczenie, ambicje, lęki i sposoby radzenia sobie z napięciem.

Warto, aby rozmowa o zdrowiu psychicznym mężczyzn nie ograniczała się do sytuacji kryzysowych. Czasem zaczyna się dużo wcześniej: w sposobie, w jaki pytamy o samopoczucie, jak reagujemy na milczenie, jak rozumiemy potrzebę odpoczynku i jak pozwalamy drugiemu człowiekowi mówić własnym językiem o tym, co trudne. Dbanie o zdrowie psychiczne jest częścią zwykłego, odpowiedzialnego życia. Nie wymaga wielkich deklaracji. Często zaczyna się od prostych rzeczy: chwili zatrzymania, uczciwej rozmowy, zauważenia własnych granic albo przyjęcia, że nie wszystko trzeba nieść samemu. W tym sensie troska o psychikę mężczyzn jest nie tylko tematem czerwca, ale zadaniem na każdy dzień.

Monika Kromolicka

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala
Psychiatrycznego woj. zachodniopomorskie



140 lat razem

– jubileusz Klinicznego Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Rybniku

Obchody jubileuszu 140-lecia Klinicznego Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Rybniku stały się dla całej społeczności okazją do spotkania, wspomnień, podsumowań i rozmowy o tym, jak na przestrzeni lat zmieniała się psychiatria oraz podejście do zdrowia psychicznego.

Przygotowane z okazji jubileuszu wydarzenia miały pokazać szpital nie tylko jako miejsce leczenia, ale przede wszystkim jako przestrzeń tworzoną przez ludzi – pracowników, pacjentów, ich rodziny oraz wszystkich, którzy przez lata byli związani z placówką.

Jubileuszowy Przejazd Rowerowy – „Wyjeżdżamy poza mury”

Obchody rozpoczęły się 12 maja Jubileuszowym Przejazdem Rowerowym, który od początku miał symboliczny charakter. Ideą wydarzenia było wyjście poza szpitalne mury i zaproszenie mieszkańców do wspólnego świętowania w atmosferze otwartości, aktywności i integracji. Pomimo deszczowej aury frekwencja okazała się bardzo wysoka. Na starcie pojawili się dyrektor szpitala prof. Joachim Foltys, prezydent miasta Rybnika Piotr Kuczera, pracownicy szpitala wraz z rodzinami, mieszkańcy Rybnika oraz osoby od lat związane z placówką. Wspólny przejazd stał się okazją nie tylko do aktywnego spędzenia czasu, ale również do rozmów i budowania relacji poza codziennym kontekstem leczenia.

Wydarzenie wpisało się w ideę nowoczesnej psychiatrii środowiskowej obecnej blisko człowieka i jego codziennego życia.

Gala jubileuszowa – historia, która trwa

Główne uroczystości odbyły się 19 maja na terenie szpitala. Jubileuszowa gala zgromadziła przedstawicieli władz państwowych i samorządowych, środowiska medycznego, uczelni, instytucji współpracujących, a także byłych i obecnych pracowników.

Podczas wydarzenia wielokrotnie podkreślano, że 140-letnia historia Klinicznego Szpitala Psychiatrycznego w Rybniku jest jednocześnie historią przemian polskiej psychiatrii. Szpital, który rozpoczynał działalność jako XIX-wieczna lecznica, dziś jest nowoczesnym ośrodkiem psychiatrii stawiającym na rozwój opieki środowiskowej. Szczególnie ważnym elementem jubileuszu było spotkanie wielu pokoleń pracowników szpitala. W rozmowach i wspomnieniach powracało przekonanie, że niezależnie od zmieniających się czasów najważniejszy zawsze pozostaje człowiek – pacjent oraz relacja oparta na szacunku, empatii i poczuciu bezpieczeństwa.





Podczas gali zaprezentowano również jubileuszowy film i piosenkę poświęcone historii szpitala oraz dwie publikacje: książkę przedstawiającą dzieje placówki od jej powstania po współczesność, a także album fotograficzny ukazujący architekturę i otoczenie szpitala.

Doroczny festyn dla pacjentów i pracowników

Jubileuszowe obchody zakończyły się 16 czerwca festynem dla pacjentów, ich rodzin, pracowników oraz zaprzyjaźnionych instytucji. Doroczny festyn od lat ma charakter integracyjny i stanowi okazję do wspólnego spędzenia czasu w dobrej atmosferze.

W programie przewidziano między innymi występy pacjentów, a także wspólne grillowanie

i rekreację. Wydarzenie było kolejną okazją do budowania relacji i pokazywania, że współczesna psychiatria nie oznacza izolacji, lecz obecność wśród ludzi i tworzenie wspólnoty. Jubileusz 140-lecia szpitala był czasem wzruszeń, refleksji i podsumowań, ale również spojrzenia w przyszłość. Przyszłość psychiatrii coraz mocniej opierającej się na partnerstwie, otwartości i stawianiu człowieka w centrum opieki.

Michalina Zawarty

Rzecznik prasowa

Kliniczny Szpital Psychiatryczny SPZOZ

w Rybniku

Zdjęcia: Joanna Sierańska



Mamy dni fantastyczne i te, które wymazalibyśmy z kalendarza...

Historia Ingi

Do naszej redakcji napisała pani Inga, chcąc podzielić się swoim doświadczeniem związanym z chorobą. Takie świadectwa mają ogromną wartość – często trafiają do czytelników w najtrudniejszych momentach, kiedy nadzieja zaczyna słabnąć, a codzienność staje się walką o przetrwanie. Właśnie wtedy cudze słowa potrafią stać się światłem. Pani Inga opowiada swoją historię, by dodać siły tym, którzy zaczynają wątpić, że można jeszcze coś odbudować, poukładać, odzyskać.

To świadectwo jest szczególne także dlatego, że za tymi słowami stoi osoba, która na co dzień wspiera innych – nauczycielka, zaangażowana w pomoc najmłodszym. Tym bardziej porusza jej szczerość i odwaga, by powiedzieć wprost: tak, ja również w pewnym momencie potrzebowałam pomocy.

Kim jestem i jak się zaczęła przygoda z diagnozą? Ależ Ty uśmiechnięta, co Ci tak wesoło? Słyszysz te słowa i nie dowierzam, że potrafię uśmiechać się... Ponoć zawsze byłam pogodnym dzieckiem, wiecznie ze zwierzętami, na drzewach, płotach biegająca, moczarka (z głową pod wodą od ukończenia 18-ki – wcześniej strach mamy zabronić zapisania się do nurków), grająca w piłkę, jeżdżąca na rolkach, łyżwach... Dzieciństwo już we mnie. Niektórzy by rzekli – młodość też. A jednak wiek to cyfry, a samopoczucie to rzeczywistość. Od nas zależy, od naszego nastawienia i otoczenia, jak się czujemy, kim jesteśmy.

Po latach... edukacji, jestem tu, gdzie jestem.

W tym momencie: Córką – jedynaczką, żoną – pierwszą i dotychczas jedyną, mamą 2 synów (20, 25 lat), ponoć dorosłych, przyjaciółką, plethonurek, ratownik wodny, masażysta, pedagog zdrowia, pedagog terapeutyczny, edukator wczesnoszkolny...

Pod opieką psychiatry 4 lata.

„Co Ci jest? Czemu, nie mając gorączki i innych widocznych objawów, wciąż śpisz, leżysz, nie wstajesz?” Ileż pytań każdego dnia.

I brak widocznej chęci, by odpowiedzieć coś, co byłoby zgodne z posiadaną wiedzą. I jedynie: PO-TRZEBUJĘ CZASU – niczym roślina wody, promieni słońca. Słońce świeciło, lecz jakby nie we mnie. I nawet najcudowniejsze marzenia miejsc, w których byłam lub mogłam być, przestały mieć sens. Jakby dotychczasowy czas to zanurzenie w mule (dnie akwenu). Nikt i nic nie miało sensu. Za oknami jasno, a ja nic nie widziałam. Jakbym zapadała się w siebie. Nie było to miłe, ale też nie było niemiłe – obojętne. Słowo, które było we mnie. Na każde pytanie ze strony bliskich – obojętnie...

Tu muszę wspomnieć, że jak tylko poczułam, że coś we mnie nie jest mną, poszłam do psychiatry. Mimo iż żyjemy w XXI wieku, w niektórych ludziach nadal: „No co Ty, na wariatkę nie wyglądasz, po co tam idziesz?”, „psychiatra to ten od świrów” ... ooo tak...

I tak – jako osoba wspierająca dzieci z próbami samobójczymi, jako osoba pracująca z osobami niepełnosprawnymi, jako osoba pracująca z osobami wykluczonymi, jako współorganizująca kształcenie dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi... osoba, która codziennie wspiera, pomaga – małym i tym większym, młodym i tym całkiem dojrzałym – potrzebowałam pomocy, wsparcia.

Tak, ja – uważana za radosną, silną, niezawodną, samodzielną, decyzyjną.

Tak, ja – kochana i kochająca.

Tak, ja – mająca pasje i marzenia (które w danym momencie przestały mieć sens).

Potrzebowałam pomocy i uffff – otrzymałam ją. Jako człowiek, ponoć dość doświadczony przez życie, o rozbudowanym fundamencie samoświadomości, do formy farmakologicznej, jaką mi zaproponował lekarz, podeszłam dość ochoczo. Okazało się to niesamowitym wyzwaniem – zarówno dla lekarza, dla mnie, jak i dla mojego otoczenia.

Otoczenia?! Dlaczego?

Otóż zaproponowany pierwszy lek „odciął” moje emocje, czucie. Wszystko stało się... OBOJĘTNE.

Wszystkie silne emocje przestały istnieć – nie było już smutku, „dołka”, ale nie było też radości, ekscytacji. Wszystko zlało się w jedną linię. Stałam się „wygodną osobą”, „uległą”, spokojną, cichą, jakby nieistniejącą. Niczym „kobieta doskonała” – na wszystko: „Tak” ...„Przepraszam, że żyję...”

Myślałam (mimo leku nie odebrało mi tego, uff) – to nie ja. Ja tak nie chcę. Pragnęłam się radować, złościć, płakać, cieszyć. Pragnęłam – i to było pocieszające w słowach lekarza: „Pani pragnie”.

Tak, bo znałam się sprzed tego dziwnego odczucia i nadal chciałam mieć chęć wstawać, radować się radościami rodzinki, przeżywać smutki i porażki dnia, witać dzień kawą w promieniach słońca, dostrzegać płatki kwiatków, słyszeć oddech przyrody, doświadczać termokliny (różnice temperatur wraz z głębokością). Nadal – choć w danym momencie wszystko było mi jedno.

Część mnie chciała, walczyła.

Część mnie – rozlałym szeptem: „poooo coooo”, niczym meduza, która unosiła się w toni, bezwolnie przemieszczająca się wraz z prądem.

Lek – nietrafiony. Testuję kolejny.

Ja jebię (sorki za wulgaryzm) – wszystko mnie irytowało, złościło, chciałam krzyczeć i walczyć w dosłownym znaczeniu. O nie – to nie dla mnie. Szybko stwierdziłam, że to nie ja.

I...Przełom. Kolejny lek i...Huraaa! POWRÓCIŁAM – jestem!!!

W tym wszystkim baaardzo, bardzo pomogła mi mamuś, rodzinka, mąż, przyjaciółka.

Podarowali mi czas, którego w danym momencie potrzebowałam. I choć początkowo pytania, pytania i pytania: „co Ci jest?”, „czemu wciąż leżysz, przecież nie masz temperatury?” zdawały się nie milknąć, a w mojej głowie: „dajcie mi spokój” – nie dawali. Walczyli wraz ze mną. „Chodź, popływamy”, „chodź, pojedziemy w góry”, „chodź bądź z nami”. Pamiętam łzy. Pamiętam ich oczy, słowa... Ale to już za mną.

I tu pytanie: czy jestem jedyną/jedynym nauczycielką/em, który szuka porady, wsparcia, pomocy u psychiatry? I tu może zaskoczenie. Lecz coraz więcej nas – pedagogów, psychologów, nauczycieli, edukatorów – jest pod stałą kontrolą psychiatryczną.

Czy ze względu na słabość, wrażliwość, empatię, współodczuwanie, odpowiedzialność? Czy może ze względu na zmiany, jakich doświadczamy każdego dnia? Czy coraz większą presję? Czy ze względu na roszczeniowość rodziców? A może ze względu na coraz większą ilość potrzebujących, zdiagnozowanych podopiecznych? Może ilość dzieci w klasach/grupach i ich potrzeby nas dociążają? A może ze względu na oczekiwania, jakie stawia się nauczycielom każdego dnia?

Mogłabym wymieniać, wypisywać... A może – czy?

I tak myślę, że tak. I jeśli tych pytań jest coraz więcej, a my niby razem – wszyscy wiemy, że możemy, bo razem można więcej – ale bywa też, że niby wsparcie w miejscu pracy mamy, to i tak często zostajemy SAMI z myślami, rodzinami, rodzicami, dziećmi, P Y T A N I A M I, Z A C H O W A N I A M I każdego dnia, każdej chwili po pracy. Bo nie każdy z nauczycieli potrafi dbać o swój dobrostan i równowagę. Jesteśmy ludźmi i jak każdy inny człowiek mamy swoje problemy, mamy siłę i słabość, mamy dni fantastyczne i te, które wymazałibyśmy z kalendarza... Obecnie:

Pracuję nadal z całymi rodzinami w szkole, pływam – uczę się pływać delfinem (ponoć, nie wymagając od siebie, nie wychodząc ze swojej strefy komfortu, znikamy).

Robię zdjęcia. Marzę o swoim motorze i nurkowaniu z delfinami. Planuję podróże z hamakiem. Uczę się dbać o siebie, wsłuchując się w swoje najdrobniejsze podszepty umysłu. Znajduję czas na poranną kawę nad Odrą, mknąc do pracy...

Żyję.

Fot. Pani Inga



Zdrowe serce to też zdrowy duch

– zdrowie ciała i psychiki okiem kardiologa

Rozmowę z Piotrem Lenczewskim – lekarzem kardiologiem, specjalistą chorób wewnętrznych – przeprowadziła Dorota Malecha, Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego woj. dolnośląskiego.

- Może na początek opowiemy naszym czytelnikom czym się Pan zajmuje...

- Dzień dobry, jestem lekarzem. Moją specjalizacją jest kardiologia. Jest to dla mnie niesamowicie ważne i wspaniałe, bo zawsze, już od ósmego roku życia myślałem o tym, żeby tak pracować i ta kardiologia była mi zawsze bliska. Także mogę powiedzieć, że moje dziecięce marzenia o mojej dorosłości zrealizowały się.

- Super, to piękne. A czy jako lekarz kardiolog przeprowadza Pan jakieś operacje?

- Tak wykonuję zabiegi angioplastyki tętnic wieńcowych, czyli doprowadzających krew do mięśnia sercowego.

- Oj, to brzmi poważnie...

- To są takie mało inwazyjne, ponieważ niezwiązane z jakimś dużym nacięciem skóry, zabiegi. Dostają się do wnętrza organizmu poprzez nakłucie igłą tętnicy promieniowej zlokalizowane przy nadgarstku ręki. Przez tę dziurkę, którą ta igła stwarza, wprowadza się później cewniki, czy takie długie rurki, przez które podawany jest kontrast ze strzykawki. Przez ten cewnik kontrast dociera do ujść naczyń, które doprowadzają krew do serca. Dzięki temu możemy zobaczyć, jak te naczynia przebiegają, jaka jest ich anatomia. Możemy sprawdzić, czy one są zwężone, jeśli są istotnie zwężone to jest zagrożenie zawałem serca. Możemy je udrożnić aby zachować prawidłową funkcję serca jako pompy.

- Widzę, że naprawdę lubi Pan swoją pracę, brzmi to fascynująco. Z drugiej strony tak sobie pomyślałam, że taka praca musi być dosyć stresująca...

- Tak, muszę przyznać, że ta praca daje bardzo dużo satysfakcji, a kosztem tej satysfakcji jest bardzo duży stres.

- Zastanawiam się, jak lekarze radzą sobie ze stresem.

- Możliwości jest wiele. Każdy musi znaleźć swój własny sposób. Czasami reżyseruje to życie, czasami to kwestia dyscypliny, którą ma. Na pewno najlepiej odstresowuje aktywność fizyczna, może to być kontakt z naturą; praca w ogródku, spacer czy fitness. Jeszcze lepiej, gdy jest to spotkanie z innymi ludźmi i gra zespołowa, na przykład w siatkówkę czy koszykówkę.

- A dlaczego Pan uważa, że lepiej jest ćwiczyć razem z innymi?

- Dlatego, że wtedy kontaktujemy się i rozmawiamy z innymi ludźmi. Jest wymiana energii, wyzwala nie emocje nie tylko przez wysiłek fizyczny, ale też przez relacje. Są też osoby, które relaksują się przez jedzenie albo wieczorne spożywanie alkoholu.

- Czyli takie bardziej doraźne, ale jednak trochę destrukcyjne sposoby?

- Raczej odstresowujące w krótkim czasie, dające szybki komfort, ale w dłuższej perspektywie nieśtety szkodliwe.



- To jeszcze chciałabym zapytać o pacjentów — jakie cechy psychiczne sprzyjają, Pana zdaniem, lepszym wynikom leczenia?

- Sądzę, że najważniejszą rzeczą jest zaufanie między pacjentem a lekarzem. Po to, żeby pacjent w lekarzu zauważył swojego partnera, życzliwego człowieka, który mu wskaże to, co jest dobre dla niego. Czyli nie będzie mówił, co robi źle, tylko najpierw wysłucha, co złego się dzieje. Natomiast potem poprowadzi go do tego, co służy jego zdrowiu. Czyli zaufanie i współpraca. Współpraca, która dotyczy zarówno postępowania, stylu życia, systematycznego stosowania leków. Na przykład dotycząca odpowiednich ograniczeń kalorycznych u pacjentów z nadwagą, czy pewnej aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważna w schorzeniach układu krążenia, a także poprzez systematyczną farmakoterapię. Uważam i tak staram się robić, żeby każdy lek, który ordynuję pacjentowi, na temat tego leku przekazać informację, czemu ten lek ma służyć, dla czego on jest stosowany.

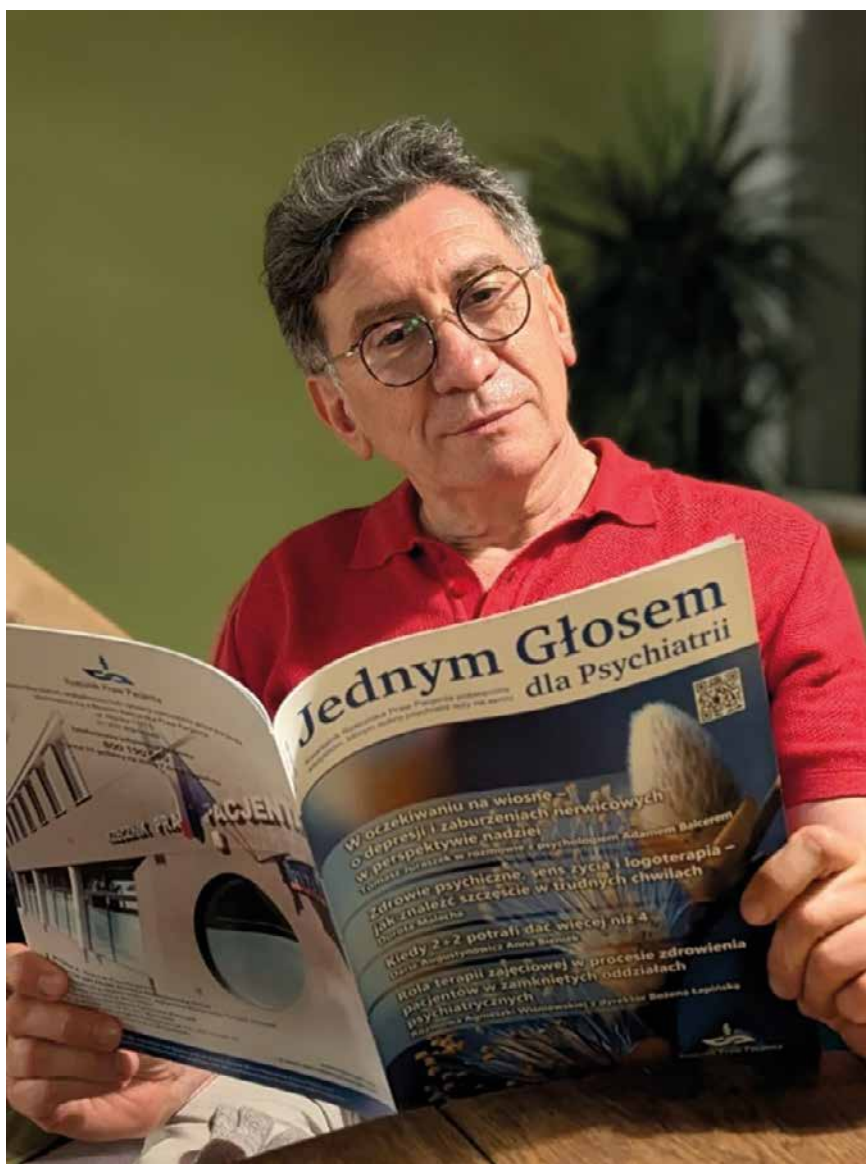
- Czyli ta wyczerpująca informacja dla pacjenta.

- Tak, żeby miał pełną informację o swojej chorobie. To jest jedna rzecz i druga to żeby pacjent nie bał się pytać.

- To jest szczególnie ważne, pacjenci mają potrzebę zadawania pytań, ale często boją się, że gdzieś to pytanie zostanie zignorowane albo będzie nie na miejscu. Jakiś taki lęk. Proszę powiedzieć, jak tak na koniec naszej rozmowy, czy jest coś takiego co chciałby Pan przekazać pacjentom, którzy czytają naszą gazetkę od strony właśnie kardiologa, takie najważniejsze podsumo-

wanie właśnie w kontekście zdrowia psychicznego? Jak można sobie pomóc, zadbać o siebie?

- Zaproponowałbym takie hasło „Zdrowe serce to też zdrowy duch”. Co to znaczy? Że dbając o siebie, o swoją dobrą kondycję, o swoje dobre zdrowie, dobrą kondycję serca, dbamy o cały swój organizm, a także o swoją kondycję psychiczną. I proszę pamiętać, że trzeba się zaangażować w proces terapeutyczny, bo samo stosowanie leków nie przyniesie tak dobrego efektu. Innymi słowy, leki po prostu powinny stanowić pewne wspomaganie procesu terapeutycznego, który będzie prowadził pacjent pod kierunkiem lekarza.



Na zdj. dr n. med Piotr Lenczewski.
Fot. Dorota Malecha.

Standardy przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej podczas konferencji Rzecznika Praw Pacjenta i Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

W październiku 2025 roku w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta odbyło się spotkanie inauguracyjne wprowadzenie „Standardów przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej”. Po ponad pół roku od tego spotkania, podczas konferencji „Dziś standardy, jutro bezpieczeństwo” zorganizowanej 28 kwietnia 2026 roku przez Rzecznika Praw Pacjenta i Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, dokonaliśmy oceny tych działań. Wyzaczyliśmy kolejne cele, których realizacja wpłynie na jakość leczenia i bezpieczeństwo pacjentów w szpitalach psychiatrycznych.

Standardy przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej są bardzo ważne, ale nie są wykute w kamieniu. Wiemy, że każda placówka ma swoją specyfikę i w każdej dostosowanie tych standardów do codziennej opieki nad pacjentem może wyglądać nieco inaczej. Chcemy, aby placówki psychiatryczne wiedziały, że mogą liczyć na nasze wsparcie we wdrażaniu tych standardów, w podnoszeniu jakości leczenia i bez-

pieczeństwa pacjenta – powiedział Bartłomiej Chmielowiec Rzecznik Praw Pacjenta, otwierając konferencję.

Sylvia Szepelawa Dyrektorka Instytutu Psychiatrii i Neurologii podkreśliła rolę zarówno samej konferencji, jak i jej tematykę, której głównym celem jest podnoszenie jakości i bezpieczeństwa pacjentów w opiece psychiatrycznej.

Po uroczystym otwarciu konferencji, nastąpił ważny moment wręczenia certyfikatów 21 szpitalom psychiatrycznym, które wdrożyły dokument opracowany przez Rzecznika Praw Pacjenta: „Standardy przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej”. Mają one na celu:

- określenie fundamentalnych zasad gwarantujących pacjentowi udzielenie świadczenia zgodnie z przepisami prawa i zasadami etyki zawodów medycznych,
- stworzenie zbioru dobrych praktyk, rekomendacji, procedur i instrukcji pomocnych w realizacji świadczeń psychiatrycznej opieki zdrowotnej na różnych poziomach referencyjnych,



- budowanie świadomości praw pacjenta wśród personelu medycznego oraz kadry zarządzającej.

W pierwszej części konferencji wystąpili przedstawiciele Rzecznika Praw Pacjenta. Robert Bryzek Dyrektor Departamentu Świadczeń Kompensacyjnych w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta omówił „Jakość i bezpieczeństwo w opiece psychiatrycznej”, a o „Standardach przestrzegania praw pacjenta w teorii i praktyce” opowiedziała Ewa Górko Dyrektor Departamentu ds. Zdrowia Psychicznego.

Konferencja „Dziś standardy, jutro bezpieczeństwo” w dużej mierze skupiła się na jakości w opiece psychiatrycznej. Ważnym elementem wydarzenia była debata ekspercka pt. „Czy dbałość o jakość opieki się opłaca?”, w której udział wzięła przedstawicielka Rzecznika Praw Pacjen-

To bardzo ważny moment w kształtowaniu jakości opieki psychiatrycznej. Standardy, którymi objęci są szczególnie pacjenci, szczególnie ważni i wymagający wsparcia, są krokiem w stronę podnoszenia bezpieczeństwa tych pacjentów i zwiększania jakości ich leczenia – mówił Bartłomiej Chmielowiec Rzecznik Praw Pacjenta.

ta Ewa Górko, Dyrektor Departamentu do spraw Zdrowia Psychicznego, Agnieszka Pietraszewska-Macheta, Dyrektor Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia, dr Bożena Łapińska, Dyrektor Specjalistycznego Psychiatrycznego Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Suwałkach, dr n. med. Łukasz Ci-

chocki, Zastępca Dyrektora do spraw Lecznictwa Szpitala Babińskiego w Krakowie oraz dr Agnieszka Nowak-Musiej, Pełnomocnik Dyrektora ds. Lecznictwa IPiN.

Klamrą spinającą wydarzenie był jubileusz 75-lecia istnienia Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

*zdjęcia i tekst: Departament Współpracy
w Biurze Rzecznika Praw Pacjenta*





Sebastian Burkiciak

Powiew przemiany

*Ciemną nocą wędruję,
gwiazdy oświetlają drogę.
Czuję się samotny, zagubiony —
dotyk wiatru przynosi zmianę.
Duch przyrody oczyszcza rany,
w ciemności wnosi światło.
Ból i smutek są drogą do wolności —
nadchodzi przełom.*

Sebastian Burkiciak

Wzrost

*Bezkresna noc dała mi życie,
światło dnia i gwiazdziste niebo
kształtowały moją naturę.
Prowadzenie przez ducha przyrody
uświadomiło mi, że jestem częścią świata.
Moje dziedzictwo to ogród Eden —
to mój kierunek i cel wędrówki,
w drogę przemienienia się mój charakter*

Sebastian Burkiciak

Nowe imię

*Noszę w sobie niewyraźny obraz —
ciemność zasłania go.
Próbuję przypomnieć sobie,
jak wyglądał obraz Boga i natury.
Pragnę ruszyć w głąb lasu,
poznać własne przeznaczenie,
dostać przemiany,
dosięgnąć gwiazd.*

Sebastian Burkiciak

Dotyk miłości

*W księżycową noc
serce tęskni za obecnością kobiety.
Blask księżycy przyciąga,
łączy na nowo dwie połówki serca.
Promienie gwiazd spajają w jedną istotę.
Aromat kwiatów ogarnia zmysły,
otwiera na dotyk przyrody.
Piękno natury skłoniło mnie do rozmyślań,
wskazało drogę do pełni człowieczeństwa —
wypełniłem swoje powołanie.*

ROZRYWKOTERAPIA

Stoicyzm to starożytna filozofia, która kładła nacisk na cnotę, rozum i rozróżnienie między tym, co zależy od nas, a tym, co od nas nie zależy. Jest to sposób patrzenia na życie, który nie rodzi się z podręcznika, lecz z codziennych doświadczeń — z chwil, gdy rozleje się herbata, ktoś powie coś nie miłego, a plan dnia rozsypie się jak domek z kart.

Stoicy nie obiecywali, że życie będzie spokojne. Raczej pokazywali, jak zachować wewnętrzny spokój, nawet wtedy, gdy wokół wieje życiowy wiatr.

Zapraszamy Cię do trzech prostych ćwiczeń inspirowanych stoicką mądrością. To chwila zatrzymania, w której można wrócić do siebie i odnaleźć nieco wewnętrznego spokoju.

*„Są rzeczy, które są w naszej mocy,
i są rzeczy, które w naszej mocy nie są.”*
– Epiktet

Stoicy wierzyli, że część rzeczy zależy od nas, a część nie. Współcześni psychologowie mówią podobnie: mniej stresu odczuwamy wtedy, gdy więcej uwagi poświęcamy temu, na co mamy wpływ. Przyjrzyj się poniższym słowom i podziel je na dwie grupy:

*pogoda, wysiłek, przeszłość,
decyzja, opinie innych, reakcja,
choroba, wybór.*

Które z nich należą do kręgu „mam wpływ”, a które do kręgu „nie mam wpływu”?

Nie spiesz się z odpowiedzią. Niektóre słowa mogą pasować do obu grup. Czy któreś ze słów trudno przyporządkować tylko do jednej grupy? Przykładowo choroba często nie zależy od nas, ale możemy mieć wpływ na to, jak o sobie dbamy, stosujemy się do zaleceń lekarza i reagujemy na trudności. Na koniec zastanów się: Która rzecz z grupy „nie mam wpływu” najczęściej zajmuje moje myśli? Która rzecz z grupy „mam wpływ” zasługuje dziś na więcej mojej uwagi?

*„Nie rzeczy nas martwią,
lecz nasze wyobrażenia o rzeczach.”*
– Epiktet

Przeczytaj jedno z poniższych zdań:

1. „Ktoś bliski zwrócił mi uwagę, że ostatnio częściej się denerwuję.”
2. „Od kilku dni trudno mi skupić się na codziennych zajęciach.”

Dopisz co najmniej trzy możliwe wyjaśnienia tej sytuacji.

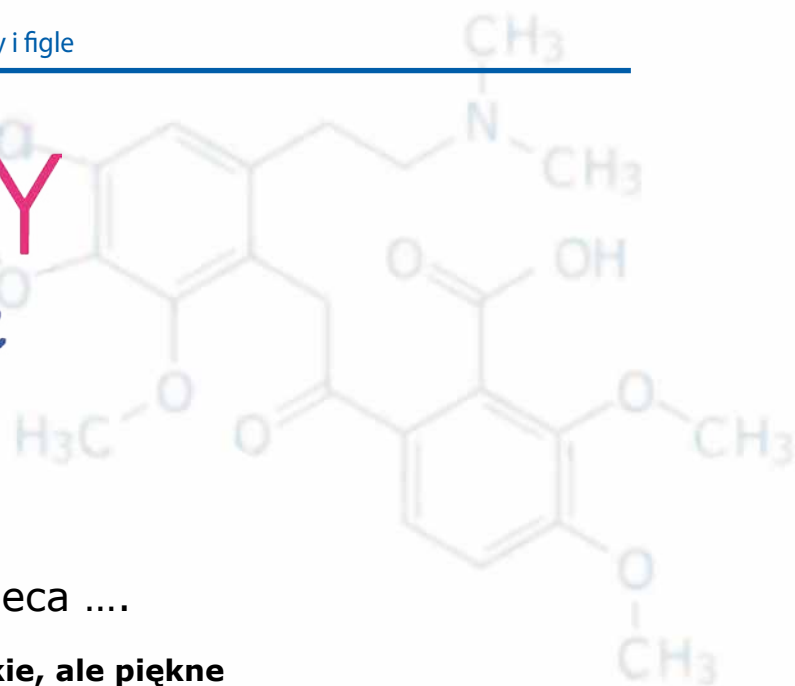
*„Nie możemy kierować wiatrem,
ale możemy ustawić żagle.”*
– Seneka

Podczas krótkiego spaceru (nawet po korytarzu) spróbuj dostrzec:

- jedną rzecz, której wcześniej dziś nie zauważyłeś,
- jeden dźwięk, który zwykle pomijasz,
- jedną rzecz, za którą możesz być wdzięczny.

Na koniec odpowiedz: Co było najłatwiejsze do odnalezienia, a co wymagało większej uwagi?

ENDORFINY *i figle*



Sylvia Maślowska proponuje, poleca

MĘŻCZYZNA W RUCHU to zjawisko rzadkie, ale piękne

Mówi się, że ruch to zdrowie. Mężczyźni doskonale o tym wiedzą. W końcu sport oglądają regularnie, analizują tabele, komentują wyniki i od czasu do czasu wykonują bardzo dynamiczny sprint... kiedy czajnik zaczyna gwizdać.

Prawda jest jednak taka, że organizm uwielbia, kiedy człowiek się rusza. Spacer poprawia humor. Kilka ćwiczeń budzi mięśnie do życia. Nawet zwykłe przeciąganie potrafi sprawić, że ciało przestaje zachowywać się jak stare, skrzypiące drzwi.

Nie trzeba od razu zostać mistrzem świata. Czasem wystarczy przejść się kawałek dalej niż do lodówki. Choć trzeba przyznać...

Droga do lodówki przez lata pozostaje najpopularniejszą dyscypliną.

MĘSKA DIETA to tajemnica dobrego paliwa

Mężczyzna i jedzenie to temat poważny. Bardzo poważny. Nie bez powodu mówi się, że głodny mężczyzna podejmuje decyzje, których potem nie pamięta nawet rozsądek.

Na szczęście organizm ma prostą instrukcję obsługi. Lubi dobre paliwo. Trochę warzyw. Trochę owoców. Wodę. Porządny posiłek.

Zauważ, że kiedy człowiek dobrze je, ma więcej energii, lepszy humor i mniej ochoty prowadzić dramatyczne negocjacje z własną lodówką o godzinie 22:30.

Pamiętajmy.

Pomidor w hamburgerze to bardzo dobry początek, ale brokuł nadal czeka na swoją szansę.

I wierzy, że kiedyś nadejdzie jego dzień.



Kamerą i piórem

Marek Kotański – człowiek, który dostrzegał człowieka. O książce „Kotański. Bóg Ojciec. Konfrontacja” Anny Kamińskiej

Sięgając po książkę „Kotański. Bóg Ojciec. Konfrontacja” Anny Kamińskiej, nie szukałam jedynie biografii znanego społecznika. Szukałam odpowiedzi na pytanie, czy idee Marka Kotańskiego mają jeszcze znaczenie w świecie współczesnej psychiatrii, psychologii i praw pacjenta.

Po lekturze mogę powiedzieć, że mają – i to ogromne. Dla młodsze pokolenia Marek Kotański może być postacią niemal nieznaną. Tymczasem był człowiekiem, który w czasach, gdy osoby uzależnione często traktowano jak ludzi przegranych, stworzył przestrzeń opartą na szacunku, odpowiedzialności i wierze w możliwość zmiany. Założył Monar, pomagał osobom uzależnionym, bezdomnym, chorym na AIDS i wszystkim tym, których społeczeństwo najchętniej odsuwało na margines.

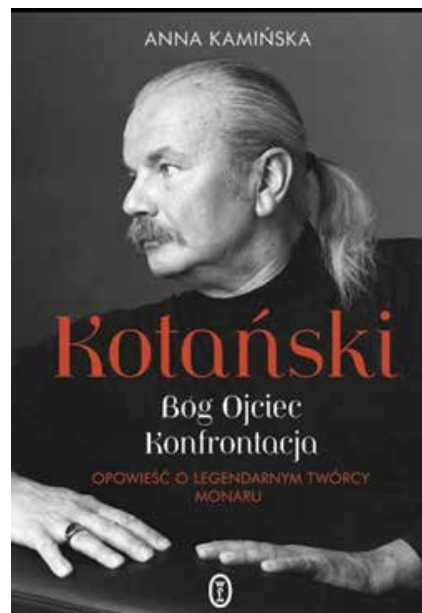
To, co najbardziej poruszyło mnie podczas lektury, to jego konsekwentne przekonanie, że za każdym problemem stoi człowiek. Dziś powiedzielibyśmy, że walczył o podmiotowość pacjenta. Nie patrzył wyjątkowo na diagnozę, uzależnienie czy życiową porażkę. Widział człowieka z jego historią, cierpieniem i potencjałem do zmiany.

Anna Kamińska nie tworzy jednak laurki. Pokazuje Kotańskiego jako postać skomplikowaną, czasami trudną, pełną sprzeczności i wad. Dzięki temu książka zyskuje wiarygodność. Czytelnik nie obcuje z legendą, lecz z człowiekiem z krwi i kości, który popełniał błędy, ale jednocześnie miał odwagę robić rzeczy, których inni nie chcieli się podjąć.

Szczególnie poleciałabym tę książkę osobom znajdującym się w kryzysie psychicznym. Nie dlatego, że jest poradnikiem. Nie znajdziemy tu prostych recept ani motywacyjnych sloganów. Znajdziemy natomiast historie ludzi, którzy często byli przekonani, że nie mają już dla kogo i po co żyć. Kotański pokazywał im, że człowiek nie jest sumą swoich porażek. W czasach rosnącej liczby depresji, kryzysów psychicznych i poczucia wyobcowania takie przestanie wydaje mi się niezwykle potrzebne.

Książka przypomina, że skuteczna pomoc zaczyna się od wystuchania drugiego człowieka i uznania jego godności. To idea, która powinna przyświecać każdemu systemowi ochrony zdrowia, niezależnie od epoki. „Kotański. Bóg Ojciec. Konfrontacja” to nie tylko biografia. To opowieść o empatii, odpowiedzialności i społecznej odwadze. To także przypomnienie, że nawet jeden człowiek może zmienić życie tysięcy innych ludzi. W świecie pełnym podziałów i obojętności historia Marka Kotańskiego brzmi zaskakująco aktualnie. Oceniam tę książkę bardzo wysoko – nie tylko jako dobrze udokumentowaną biografię, ale przede wszystkim jako ważny głos w dyskusji o godności człowieka, zdrowiu psychicznym i prawie do drugiej szansy.

Dorota Malecha
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: Dorota Malecha, 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: Zakład Poligraficzny U-H J. Skrajnowski

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