FENIX PSYCHOTERAPIA

numer 2 (36)/2020
{kwiecień-czerwiec}
kwartalnik
ISSN 2084-6789

egzemplarz
bezpłatny

p e r a s p e r a a d a s t r a

SPIS TREŚCI

3 ------> Katarzyna Bosowska. Ale o zo chozi?
Zaraza
5 ------> Ewa i Natalia. Psycholog w hospicjum
8 ------> Kasia Ch. Odnaleźć szczęście w chorobie
9 ------> Sebastian. Drobnostka
10 ------> Adrzej Stala. Reset
11 ------> Joanna Paraluk . Czas kwarantanny...
15 ------> Magdalena Kandziora-Gorlich . Koronawirus...
16 ------> Karolina. Tato, jestem z Ciebie dumna
17 ------> Twoja córka. Nigdy nie jest za późno...
18------> Ewelina Kuśka. Jak to widzi terapeuta. Hejt w sieci.
19 ------> Szymon Kaczmarczyk. Wiersze
20 ------> Aleksandra Zawilińska. Koronawirus... i My
22 ------> Ziko. Nazwać rzeczy po iminiu
24 ------> Dorota Ben. Psychologia. Współuzależnienie
26 ------> "K". Nic nie jest nieskończone
27 ------> Grzegorz W . Alkowirus jest... śmiertelny :-)

Kwartalnik Fenix Psychoterapia wspierany jest przez:

Urząd Gminy Marklowice
ul. Wyzwolenia 71
44-321 Marklowice

Urząd Gminy Mszana
ul. 1 Maja 81
44-325 Mszana

Urząd Miasta Radlin
ul. Józefa Rymera 15
44-310 Radlin

Urząd Gminy Gorzyce
ul. Kościelna 15
44-350 Gorzyce

Urząd Miasta Pszów
ul. Pszowska 534
44-370 Pszów

Urząd Miasta Wodzisławia Śląskiego
ul. Bogumińska 4
44-300 Wodzisław Śląski

Redakcja: Fenix.
Psychoterapia Uzależnień
Ul. Pośpiecha 1A,
44-300 Wodzisław Śląski
e-mail: fenixterapia@op.pl

FENIX PSYCHOTERAPIA

Redaktor naczelny: Katarzyna Bosowska
DTP: Katarzyna Bosowska

Zdjęcia: Katarzyna Bosowska, Kasia Ch., Andrzej Stala.
https://pixabay.com
Druk: Legis. Grzegorz Lisiecki
ul. Jastrzębska 157, 44-304 Wodzisław Śląski

▪ Ale o zo chozi? Zaraza

Katarzyna Bosowska

Zastanawiałam się o czym napisać. Tematy przepływały przez moje astrocyty – transmitery i znikały w czeluściach przemęczonej kory mózgowej. PUSTKA POZNAWCZA. Transmisyjna breja. Zdesperowana pomyślałam o ostatniej desce ratunku… i chwyciłam się jej desperacko. No dobra… zaczynam:

Nadeszła pełnia dziejów na wirusa zabójcę. Świat pogrążył się w chaosie, kraje w kryzysie, ludzie w marazmie. Lęk, obawa, strach, poczucie zagrożenia. Nie da się zaprzeczyć śmierci czy cierpieniu, ale też i temu, że największą chyba pożywką dla wirusa zamiast naszych organizmów, stały się media. Każdy z nas reaguje inaczej. Jedni ulegają psychozie i ciężkiej paranoi, uciekając od zarazy najdalej jak tylko można, depcząc przy okazji godność własną i sąsiada. Inni lecą na chillo-ucie niczym na sterowcu i spoglądają z wysoka na nagle obcy świat. Po środku żyją realiści-stoicy, kiwają głowami, noszą jak należy maseczki i odkażają dłonie, bo zachować ostrożność trzeba, ze skrajnościami uważać, bo wiadomo – licho nie śpi.

A ja kupiłam karimatę. Niebiesko-różową. Paskudna. Miała być z jakiejś fajnej pianki, co to się nie ślizga niby po panelach i jest elastyczna. Nie ślizga się i owszem – bo stoi w rolce i jest mocno elastyczna, bo jak ją rozłożę to się sama zwija. Z Panią z Youtube „bądź fit" planowałam rozpocząć codzienny trening interwałowy, bo daje najlepsze efekty, żeby być fit. W trakcie pierwszego (trwał 10 min) wypiłam 1,5 litra wody mineralnej. Zdrowe, ale nieco utrudnia komfort treningu. Pomyślałam sobie, że ryby w czasie sztormu muszą mieć kiepsko. Po treningu wyglądałam, jakbym cudem przeżyła tsunami i niepomyślnie przeszła pierwszy test w nowym solarium. Najdramatyczniejszy był jednak poranek dnia kolejnego. Próba wstania z łóżka udała się pomyślnie jedynie dzięki temu, że łóżko jest niskie, a raczkowanie opanowałam ok 44 lat egoł. W przedpokoju wystraszyłam koty więc w trosce o siebie musiałam podjąć próbę horyzontalnego kontaktu ze światem, jak na homo exodus przystało. Kolejny sukces… Dwa dni później zmywałam ślady dłoni, dramatycznie rozciapierzonych na lustrze… brakowało tylko czerwonych smug pod nimi i napisu „widzę cię"... Dalszy ciąg to już pestka. Nie ma o czym pisać.

W kolejnym tygodniu poszłam na rolki. Moją czeską trasę zablokował wirus. Została polska. Najlepsza w pobliżu jakościowo trasa, w ładnym miejscu, ma 1,5 km długości. Ale żeby zrobić tyle, ile robię zwykle muszę przejechać ją jakieś 15, 20 razy… A tego dnia było pięknie! Śpiewały ptaki. I spacerował sobie Pan. Starszy. Sam. I jak go mijałam to powiedział „dzień dobry" i się uśmiechał. Potem dalej się uśmiechał. Potem już przestał. Potem podziwiał pola. Potem udawał, że mnie nie ma… Nie jeżdżę już tam. Nie będę, jak królik na baterie jeździła w tę i z powrotem. Bo sport to zdrowie. Też psychiczne.

Nauczyłam się wypiekać kilka rodzajów chleba. I bułek. I kokosanki z mąką, i bez mąki, z cukrem, i bez cukru.

Z jajek robię tyle potraw, że mąż kupił mi w ramach niespodzianki jajko-minutnik. Kupił mi też mini gaśnicę do kuchni, bo smażę dużo naleśników, a opracowałam nową metodę na to, by każdy był identyczny i idealnie

cienki. Trochę ryzykowna, ale jaki efekt! Mam też czujnik dymu. Atrakcja. Też dla okolicznych mieszkańców.

Pomalowałam skrzynkę na listy. W kwiatki. Zamówiłam farby akrylowe i przyszły z paletą i pędzelkami. Śliczne. Jednak, jak z motyla wyszła mi biedronka postanowiłam znaleźć sobie inną pasję. Chrońmy listonoszy, bo też są bohaterami.

Rozmawiam z kotami. Tofik wyjątkowo sobie mnie upodobał, łazi za mną krok w krok i się przytula nie zwracając uwagi, czy jem akurat, czy piszę, czytam, czy prowadzę terapię na Skype… Więc zapytałam go, skoro tak to wygląda, to jak długo jeszcze zamierza żyć ze mną w związku na kocią łapę? No co? Teraz mnie unika.

Stłukłam drogi perfum. Był nowy. Cały. 100 ml. Mój ulubiony. I boję się wyjść do ogrodu, bo gdy się rozbił, w łazience było otwarte okno… a ja zdenerwowana byłam… nie wiem teraz, co myślą o mnie sąsiedzi.

I na tym wirusie postanowiłam popracować nad sobą jeszcze tak globalnie, że będę tylko prawdę mówić, bo to pomaga się rozwijać. Temu, co mówi i temu, co słyszy. No i dziś… byłam po warzywa w szklarni. I sprzedaje je taki Pan. Po środku głowy nie ma włosów, a po bokach ma dość takie nawet bujne. Mało mówi. A ja dużo. To dysonans. Dla niego pewnie bardziej… I naraz przyszła kobieta. I pyta, co przynieść. A ja jej na to, że nic, że jej mąż już wszystko mi przyszykował. A on na to, że on to jest jej syn, nie mąż... no to ja na to, że „ojej… przepraszam, to przez te Pana włosy… znaczy, że Pan ich nie ma… no nie całkiem nie ma… tylko na środku… i to Pana postarza…".Jasne… facet się rozwinął jak Aleje Jerozolimskie. Mąż mój, który próbował się nie udusić ze śmiechu pyta, czy nie mogłam na przykład spróbować przeprowadzić tej wybitnie terapeutycznej konwersacji inaczej… „ojej… Pani tak młodo wygląda! Nigdy bym nie pomyślała, że to Pani syn!".No jasne. Mogłam. Pewnie. Ale to nie była prawda. A może to chłopu pomoże i pójdzie do fryzjera, obetnie te zasłony po bokach na jeża i nie będzie wyglądał jak angielski lokaj z dawnej epoki.

Koronawirus jest nadal. Ludzie umierają nie tylko na niego. Tak było i będzie od zarania do skończenia dziejów. Myślisz, że całe twoje ciało składa się wyłącznie z ludzkich komórek? Jesteś w błędzie. Okazuje się, że stanowią one tylko 43 procent naszego organizmu. Reszta jest skolonizowana przez mikroby. To nowina:-). Musimy nieźle się napracować, żeby w tym organicznym zlepku zdefiniować siebie. Ale ludzie się adaptują. Różnie. Jak? Przeczytacie kolejne artykuły w tym numerze sami zobaczycie. Zaraza jest częścią naszego życia od zawsze. I na zawsze. Ale cóż.

Jak to pisze Sławomir Kuligowski:

Człowiek upada i się podnosi. Jedni nazywają to gimnastyką, inni sensem życia.

▪ Psycholog w hospicjum

Ewa i Natalia

Kiedy dostałam propozycję od dawnej koleżanki ze studiów Kasi, aby napisać artykuł o mojej pracy w hospicjum, początkowo bardzo się ucieszyłam, że będę mogła podzielić się z innymi swoimi doświadczeniami, gdy jednak zabierałam się do pisania, okazało się, że wcale to nie jest takie proste. O czym ja właściwie chcę opowiedzieć? O sobie i swoich doświadczeniach? Czy też o pacjentach, chorobie, życiu czy umieraniu? Zaczęłam się także zastanawiać, na ile doświadczenia zmieniły moje postrzeganie hospicjum od tego jakie miałam na początku swojej pracy. Dlatego postanowiłam zaprosić do wspólnego artykułu naszą stażystkę Natalię, aby uchwycić tę świeżość spojrzenia i doświadczeń jakie może mieć osoba dopiero rozpoczynająca pracę w hospicjum. Po konsultacjach z Kasią postanowiłyśmy, iż opowiemy o naszej pracy i doświadczeniach tworząc cykl artykułów, a przynajmniej spróbujemy. Patrząc na tych, którzy zmagają się z chorobą, zauważamy, iż aby zrozumieć kim naprawdę jesteśmy, musimy sięgnąć do tej części nas samych, która jest niedefiniowalna i niezmienna, do autentyczności z którą się urodziliśmy. Do tej części nas, której nie można pozbyć się pod wpływem starzenia, choroby czy też innych okoliczności, pojawiających się w naszym życiu. To po prostu bycie sobą, autentyczność z którą się urodziliśmy i z którą umrzemy. Gdy widzimy osoby umierające nie myślimy o ich wadach, błędach, nie oceniamy jakimi byli rodzicami, małżonkami, dziećmi. Widzimy człowieka w tej najbardziej prawdziwej jego części bycia tylko sobą. Umierający dorośli, ze swoją autentycznością i uczciwością przypominają dzieci, które nie boją się nazywać swoich emocji, mówią: boję się, jestem zły, dlaczego ja. Możemy się od nich wiele nauczyć, a między innymi wyrażania gniewu, tak aby on był uczuciem, które mija a nie stanem. Obcowanie z odchodzącymi, niejednokrotnie wzbudza we mnie pytania w zakresie egzystencji i poszukiwania siebie, zastanawiam się czy tylko ekstremalne okoliczności odkrywają w nas prawdy. Czy zobaczyć prawdziwych siebie możemy tylko na początku i na końcu życia? Co się dzieje przez ten cały czas w którym nie widzimy, jesteśmy ślepi? Czas, to on wyznacza nasz rytm, w nim żyjemy i w nim umieramy. Planowanie czasu, to przecież jedna z najważniejszych i codziennych rzeczy w naszym życiu. Każdego dnia na świecie dzwonią ogromne ilości budzików, dlaczego tak często zapadamy w życiowe drzemki? Dlaczego odkładamy życie na potem, aby obudzić się w ostatniej godzinie? Słucham historii moich pacjentów i mają taki osobliwy charakter, wzruszenie a także żal, że nie udało im się wystarczająco wykorzystać swojego ziemskiego czasu, iż zbyt nagle się kończy, że za krótko. Czy aby na pewno za krótko? Może po prostu obudźmy się do życia! Każda minuta naszego życia, powinna mieć swoją jakość i o to dbamy w hospicjum, opiekując się i będąc

uważni na potrzeby naszych pacjentów. Dajemy przy tym podopiecznym swój czas i uwagę, a to chyba jedna z najpiękniejszych rzeczy jaką możemy ofiarować drugiemu człowiekowi.Jako psycholog hospicyjny wielokrotnie doświadczam, poprzez moich pacjentów, bliskości śmierci. Im więcej, chwil, godzin, dni, mojej pracy, tym więcej niezwykłych, indywidualnych historii i zupełnie jakby nowych- nienazwanych dotąd emocji. Prawie każdego dnia, obok doświadczeń pojawiają się we mnie pytania, zarówno te natury egzystencjonalnej jak i psychologicznej.
Ewa

Nigdy nie przypuszczałam, że będę pracować w hospicjum. Co więcej, byłam pewna, że nie będę. Ale życie lubi weryfikować nasze „nigdy". I tak od ponad pół roku jestem stażystką w Sosnowieckim Hospicjum im. Św. Tomasza Apostoła. Co dał mi ten czas? Pamiętam stres przed pierwszą wizytą domową. Co powiedzieć, o co zapytać, jak reagować? Odpowiedzi szukałam w książkach, artykułach, chciałam znaleźć jakiś uniwersalny schemat rozmowy z chorym, odpowiednie słowa, wyrażenia. Przed samym wejściem do pacjentki miałam mętlik w głowie, zupełnie nie wiedziałam czego się spodziewać.Chciałabym móc napisać, że podczas tej pierwszej wizyty wszystko się zmieniło, że słowa popłynęły same i wiedziałam dokładnie co powiedzieć, że po prostu to poczułam. Ale to nie tak. Byłam tak skupiona na tym o co powinnam spytać, jakich słów użyć, że ciężko było mi jednocześnie słuchać co mówi pacjentka, reagować na jej wypowiedzi. To przyszło dopiero później, z czasem i w dużej mierze dzięki mojej Opiekunce stażu Ewie. Jeździłam z nią na pierwsze wizyty domowe, przyglądałam się jak prowadzi rozmowę, jak podchodzi do pacjenta i jego rodziny. Po wizycie, jadąc na kolejną lub wracając do siedziby hospicjum, miałyśmy zawsze chwile cennego czasu na podzielenie się spostrzeżeniami, odczuciami, na zadanie pytań. Myślę, że te samochodowe rozmowy wiele mi dały i pozwoliły poczuć się trochę pewniej w nowej roli psychologa hospicyjnego. Bardzo wartościowe było dla mnie również uczestniczenie w rozmowach z dziećmi. Nauczyłam się jak wiele można uzyskać zaczynając spotkanie od kolorowanki z traktorem i jak ważnym narzędziem w pracy psychologa dziecięcego są kredki. Obserwacja Ewy przy pracy dostarczyła mi wielu wskazówek, a dzięki temu że mamy zupełnie odmienne temperamenty nie kopiowałam jej stylu rozmowy czy prowadzenia wywiadu, tylko traktowałam je jako inspirację do tworzenia własnego. Zrozumiałam, że nie ma jednego dobrego schematu rozmowy, że najważniejsze to podążać za chorym, pozwolić mu się prowadzić. Dać przestrzeń na uzewnętrznienie emocji , często tych bardzo trudnych, na łzy. Na oddziale stacjonarnym zobaczyłam jak różne oblicza może mieć pomoc psychologa. Jak zwykłe potrzymanie za rękę w milczeniu, czy dopingowanie kogoś żeby zjadł jeszcze dwie łyżki zupy może być najlepszą interwencją. Obecność, rozmowa, uśmiech, nic

spektakularnego.
Małe kroki, pomoc w akceptacji choroby, w radzeniu sobie z emocjami, w codziennym funkcjonowaniu. Pogodzenie się z faktem, że nie zawsze można pomóc. Tylko tyle i aż tyle. Hospicjum uczy życia, tego jak doceniać każdą chwilę, cieszyć się tym co się ma, mówić ważne rzeczy bliskim, póki są obok nas. Uczy jak nie odkładać ważnych spraw na później i szanować czas który jest nam dany.
Natalia

Biogramy:
Ewa Czech, psycholog, pedagog; kierownik zespołu psychologów w Hospicjum Sosnowieckim; ukończyła psychologię ze specjalnością psychologia kliniczna oraz moduł dodatkowy z neuropsychologii SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny. Praktyka oraz staż zawodowy w zakresie terapii uzależnień; terapii indywidualnej i grupowej objętej harmonogramem OTU; model strategiczno-strukturalny; model skoncentrowany na rozwiązaniu_SFBT. Certyfikat Polskiego Towarzystwa Psychologii Behawioralnej_Racjonalna Terapia Zachowania. Praktyka zawodowa z zakresu poradnictwa psychologicznego w tym rodzinnego, psychologii dziecięcej, psychoonkologii, coachingu. Współpracuje z Centrum Kształceń Prawniczych, posiada doświadczenie w działalności korporacyjnej w tym na stanowiskach managerskich. Obecnie zaangażowana jako psycholog w działalność Hospicjum Sosnowieckiego we wszystkich jego obszarach. Pracuje z osobami dorosłymi, seniorami oraz dziećmi i młodzieżą.

Natalia Pasterak Po skończeniu studiów psychologicznych (czyli całkiem niedawno) starałam się zdobywać różnorodne doświadczenia zawodowe. Nim trafiłam na staż do hospicjum pracowałam z dziećmi i młodzieżą, a także z dorosłymi po kryzysie psychotycznym. Od ponad roku uczęszczam do szkoły psychoterapii w nurcie poznawczo-behawioralnym.

▪ Odnaleźć szczęście w chorobie

Kasia Ch.

Wiadomość o chorobie nowotworowej dla każdego chorego jest niespodzianką, oczywiście taką niemiłą niespodzianką. Od tej pory najbardziej czego nam potrzeba to … cierpliwości. Cierpliwe czekanie na przyjęcie do dalszej diagnostyki, cierpliwe czekanie na terminy kolejnych badań, cierpliwe czekanie na wyniki tychże badań, cierpliwe czekanie na decyzję Konsylium, cierpliwe czekanie na przyjęcie na leczenia, cierpliwe …, tak cierpliwość to coś, co jest niezbędne w tej chorobie. Większość pacjentów potwierdza, że choroba nowotworowa uczy każdego przede wszystkim … cierpliwości. Ale nie o tym chciałam napisać.Poza wątpliwymi atrakcjami związanymi z leczeniem, które jest w większości sytuacji leczeniem długookresowym, przyszło nam się zmierzyć w tym roku (2020) z ograniczeniami związanymi z koronawirusem. Już pod koniec lutego znacznie ograniczono możliwość odwiedzin, co dla chorych, będących w długookresowym odosobnieniu, stanowi duży mankament. Dni w klinice są … baaaardzo długie. Z utęsknieniem czeka się na najbliższych, wiele osób może liczyć na odwiedziny wyłącznie w sobotę lub niedzielę, z uwagi na dużą odległość od domu, gdyż w klinice leczą się osoby z całej Polski. Pierwszy weekend z „pustą" kliniką był bardzo smutny i o wiele dłuższy niż inne. Wszędzie, w sklepikach, w restauracji/stołówce, w Kaplicy, było po prostu pusto. Wówczas pojawił się pomysł, aby w kolejny „pusty" weekend zorganizować czas pacjentów, tak aby mniej odczuwali zaistniałe niedogodności. Wobec zbliżającego się Dnia Kobiet, postanowiliśmy (wspólnie z innymi pacjentami) zorganizować warsztaty plastyczne, na których zaplanowaliśmy przygotowywanie kwiatów z bibuły oraz kartek z życzeniami dla każdej Pani Doktor, Pani Pielęgniarki, Pani Sanitariuszki i dla każdej Pacjentki. Wystarczył pomysł, a chętnych na organizację warsztatów było wiele, znalazła się nawet Osoba Dowodząca, która mając zdolności artystyczne, świetnie nadawała się na tą funkcję. Wystarczyło przygotowanie bibuły, trochę kolorowych kartek, kilku ozdób, wydrukowany tekst życzeń oraz klej na gorąco – o to zadbała moja kochana Rodzina.

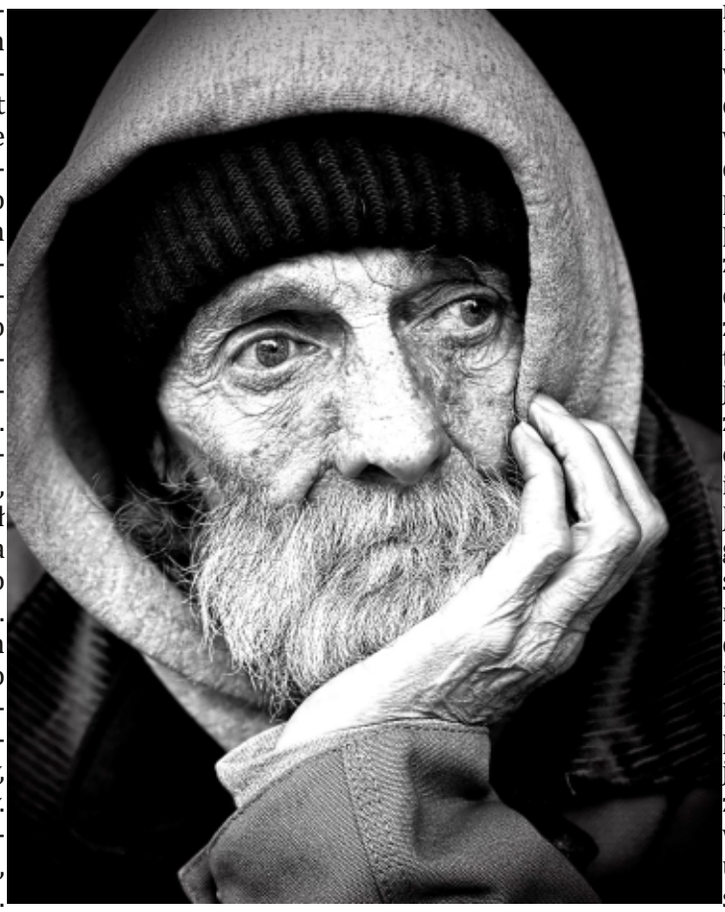
W sobotę z samego rana rozwiesiliśmy plakaty na wejściu do świetlicy, przed windami oraz na tablicach ogłoszeń naszego pietra. Rozpoczęliśmy po obiedzie ok. 14.00. Przyszło sporo osób, które początkowo z pewnymi obawami, zaczęły przygotowywać kwiaty z bibuły. Pojawił się problem z czego zrobić łodygi w naszych kwiatach, był plan, aby je wykonać z gazety i zielonego materiału szpitalnego, ale nie wyglądały efektownie. Dobrze, że w tym czasie przebywała w klinice Pacjentka, którą nazwaliśmy „Burzą Pomysłów". Udała się do sklepiku i poprosiła o zielone, plastikowe słomki do picia. Dziś nie pije się z plastiku, więc właściwie były bezużyteczne, stąd otrzymała je za darmo. Łodygi ze słomek wyglądały ekstra. Ciekawych pomysłów na kartki nie brakowało, pojawiły się na nich na przykład kwiatki wycięte z serwetek, wstążeczki z resztek po cięciu kolorowego papieru na mniejsze rozmiary. Każdy kwiat z bibuły i każda kartka z życzeniami były niepowtarzalne. Największą radość sprawiły nam komentarze pacjentek:- Myślałam, że nie potrafię robić kwiatów – z uśmiechem na twarzy powiedziała jedna z Pacjentek – a jednak się udało.- Ja ostatnio robiłam takie rzeczy w podstawówce – powiedziała Pacjentka około 60-tki.- A ja w przedszkolu – odpowiedziała z radością inna Pacjentka.Były również stwierdzenia, które najbardziej utkwiły w mojej pamięci:- Nie czuję, że jestem w klinice onkologii – powiedziała Pacjentka, która przygotowywała kwiaty i kartki z podłączoną kroplówką.- Zapomniałam o chorobie – z wielką radością powiedziała „Burza Pomysłów".Zarówno kwiaty z papieru, jak i kartki trafiły do wszystkich Kobiet na naszym piętrze, a Pani Pielęgniarka, która nosi najlepsze kolczyki po otrzymaniu kwiatka i kartki, wpisała na Facebooku post: - Dla takich pacjentów warto chodzić do pracy! Generalnie wystarczyło niewiele materiałów plastycznych, aby … wywołać uśmiech na twarzach pacjentów onkologii oraz personelu medycznego.

P.S. Kocham ludzi, życie i świat, jak każdy z Was. Wiara, wspaniali ludzie w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Gliwicach oraz wokół mnie, a także ich niezwykle troskliwa opieka, sprawiły, że poczułam...szczęście w chorobie. Tego życzę wszystkim chorym.

▪ Drobnostka

Sebastian

Pamiętam ten dzień bardzo dobrze. Było to dwa miesiące temu, gdy wracałem z pracy. Do pracy jak i z powrotem dojeżdżałem pociągiem. Był to późny, zimny wieczór. Zawsze siadałem w poczekalni, by w jakiś sposób się ogrzać. Akurat rozmawiałem przez telefon i gdy chciałem już usiąść w poczekalni to zauważyłem bezdomnego. Postanowiłem, że wyjdę na peron, by dokończyć rozmowę i zobaczyć, czy nie jedzie jakiś spóźniony pociąg. Gdy zakończyłem rozmowę to zastanawiałem się, czy ta osoba jest upita, czy nie potrzebuje pomocy, bądź chce porozmawiać. Wróciłem do poczekalni. Widziałem jak leży przykryty. Zapytałem się, czy mogę w jakiś sposób mu pomóc, bo jest zimno.On był przestraszony, chciał jak najszybciej uciec. Uspokajałem go i mówiłem, że nic mu nie grozi, że chce mu pomóc. Prosił mnie bym nie dzwonił na straż miejską, bo go gdzieś pewnie wywiozą. Podczas rozmowy dałem mu ostatnią kanapkę, bo widziałem, że jest głodny. Nie miałem już niestety żadnej wody, a bardzo był spragniony. Zbudowałem z nim relacje, by nie czuł strachu, by czuł się swobodnie. Opowiedział mi, że stracił dom, że jest bezrobotny i dodał, że nie jest alkoholikiem. Gdy rozmawialiśmy to przypomniało mi się, że jest infolinia dla osób bezdomnych. Zadzwoniłem na numer, który szybko wyszukałem w internecie. Gdy już chciałem dzwonić powiedziałem mu, że nie ma czego się bać (widziałem jak zaczął się trząść z nerwów), że zadzwonię na infolinię i nie podam, gdzie się znajduje, że jest taka a taka sytuacja, tylko by podali mi adresy miejsc, gdzie może pójść po ciepły posiłek oraz gdzie mógłby się umyć oraz wyspać. Uspokoił się. Podczas rozmowy z osobą z infolinii widziałem, że ma jakieś zasinienia oraz dziury na ciele. Pan z infolinii podał mi adresy oraz zapytałem się, czy jest możliwość przewiezienia takiej osoby do bezpiecznego miejsca. Jedynie co usłyszałem to tylko to, że straż miejska takimi sprawami się zajmuje. Po zakończeniu rozmowy dałem mu karteczki z adresami gdzie może się podziać. Ucieszył



się. Największym problemem było to, że musiałby pójść pieszo ponad godzinę czasu. Nie chciałem go zostawiać samego, więc pomyślałem, że tak jak konsultant mi doradził, bym zadzwonił na straż to i tak zrobiłem. Oczywiście powiedziałem mu to, że zadzwonię do Nich. Oznajmiłem mu również, że jest bezpieczny, że nic mu nie grozi, tylko doinformuje się, czy jest taka możliwość przewiezienia bezdomnej osoby w bezpieczne miejsce. Gdy dzwoniłem na straż miejską to odebrał jakiś Pan. Opowiedziałem mu sytuację i zapytałem się, czy jest możliwość podwiezienia. To co usłyszałem zaszokowało mnie. Zacytuję to co usłyszałem "Będę z Panem szczery. Jeżeli on tam leży cały dzień to czemu sam nie poszedł do takiego ośrodka?" Oczywiście nie zostałem bez słowa i musiałem dodać swoje parę groszy. "Może on się boi? Może potrzebuje pomocy medycznej? Może wszyscy go zbywają, bądź wytykają palcami i akurat TUTAJ czuje się bezpiecznie?". Został bez słowa. Powiedział, że jak patrol wróci to wtedy wyśle ich do niego. Na tym rozmowa się zakończyła. Widziałem jak nadjeżdżał pociąg. Gdy wyciągałem pieniądze zauważyłem, że mam jeszcze jakieś drobne. Pomyślałem, że kupię mu bilet do centrum miasta (był to tylko jeden przystanek) i uważam, że była to dobra decyzja. On się ucieszył i wsiadł razem ze mną. Jak dobrze, że w pociągach jest ciepło. Chociaż się ogrzał przez kilka minut. W trakcie jazdy widziałem jak się uśmiechał i cieszył się z tego, że ktoś mu pomógł. Nigdy nie zapomnę tego, że jak już był jego przystanek to jak się zbierał i wychodził to powiedział "dziękuję" i się uśmiechnął. To było niesamowite uczucie, że pomoc drugiej osobie jest tak piękna i cudowna. Jedynie czego żałuję to tego, że nie mogłem bardziej mu pomóc. Co jakiś czas myślę o Nim, czy dał radę, czy odmienił swoje życie.Ta sytuacja otworzyła mi oczy na otaczający Nas świat. Wiem, że znalazłyby się osoby, które podałyby rękę, ale niestety większość przeszłaby obok niej obojętnie. Znieczulica ludzka nie zna granic. Nikt nigdy nie pomyśli, że tak naprawdę może każdego z Nas spotkać taki los. Dziś żyjemy pod dachem nad głową, ale jutro możemy go stracić.

▪ Reset

Andrzej Stala

I w jednej chwili, przez małego niewidocznego gołym okiem wirusa nagle świat się zatrzymał. Nagle życie w nieustającym pędzie zostało wyhamowane, a to, co miało do tej chwili największe znaczenie przestało być tak istotne. Pandemia. Sytuacja, która znana była nam tylko z powieści science-fiction okazała się prawdziwa. Tylko że w przeciwieństwie do książek tu nie ma super bohaterów, którzy w 48 h uratują świat przed zagładą. Ta opowieść się dzieje tu i teraz i tak naprawdę nikt nie ma pojęcia jak to powstrzymać i nikt nie wie, jak i kiedy to się wszystko skończy. Ten jeden mały wirus spowodował, że ludzie bardzo szybko zaczęli rozumieć, co naprawdę w życiu jest ważne. W obliczu choroby nagle okazuje się, że pieniądze, za którymi tak ciągle gonimy mogą nas nie uchronić, nie spowodują, że sobie wykupimy ochronę przed wirusem. On nie jest przekupny i nie atakuje tylko biednych. Przekonujemy się, że lekarze, ratownicy medyczni, pielęgniarki czy salowe mimo tego, że są słabo opłacani to z narażeniem własnego zdrowia i życia stoją na posterunku i dotrzymują złożonej przysięgi. I chociaż nie zawsze mają wyposażenie jakie by chcieli to za wszelką cenę starają się walczyć o nasze zdrowie. Po latach kiedy mieliśmy coraz mniej czasu dla naszych rodziców, dziadków, żyjąc w ciągłej gonitwie dnia codziennego, nastąpiła refleksja, że przecież to im wszystko zawdzięczamy i w momencie, kiedy teraz właśnie to oni najbardziej są narażeni na tę chorobę należy zrobić wszystko, żeby ich chronić. Choroba, która nas otoczyła pokazała, że to nie ma znaczenia czy

jesteś super zadbaną panią ze zrobionymi rzęsami, paznokciami, ładną fryzurą i super figurą, czy jesteś wysportowanym eleganckim mężczyzną, który ma pozycję w firmie, czy też zwykłym przeciętnym Kowalskim pracującym za najniższą krajową. Wirus nie wybiera według tego klucza. Atakuje wszystkich bez wyjątku. Dlatego należy się zatrzymać. Zastosować do zaleconych procedur, wstrzymać z dotychczasowym życiem i kiedy to się już wreszcie skończy, zacząć żyć na nowo. Przewartościować wszystko i żyć. Żyć dalej. Tak zwyczajnie, po prostu. Cieszyć się z prostych rzeczy, delektować wspólnie spędzonym czasem, nie stawiać sobie zbyt wysokich poprzeczek, nie robić tragedii z byle niepowodzenia i świętować nawet najmniejszy sukces. Doceniać piękno natury, korzystać ze wszystkiego, co nam oferuje. Odkryć, że wakacje w Beskidach wcale nie są mniej atrakcyjne niż urlop w Turcji. Zrozumieć, że to wcale nie najnowszy smartfon, ani najbardziej wypasiona fura nie czyni z nas lepszych. Wirus właśnie pokazał, że nie różnimy się od siebie, że tak naprawdę to my sami tworzymy takie podziały. Tylko po to, żeby się bardziej dowartościować, wyjść poza przeciętność. Być kimś lepszym. Okazało się, że świat wcale nie potrzebuje lepszych. Potrzebuje za to dobrych, uczynnych, prostych ludzi, którzy w momencie zagrożenia potrafią chronić, służyć, pomagać tym, co są w potrzebie. Potrzebuje normalnych ludzi, którzy żyją ze sobą, a nie obok siebie. Dla których szczery uścisk dłoni czy zwyczajne dzień dobry więcej znaczą niż wymuszone grzeczności. Tylko czy ten aktualny reset jest w stanie nas zmienić? Czy potrafimy zmienić teraz świat poczynając od siebie? A nawet jeśli tak, to na jak długo?

Czy jesteśmy gotowi już na to, żeby cieszyć tą jedna różą, która została nam darowana zamiast wyczekiwanego ogromnego bukietu? Czy będziemy umieli cieszyć się z życia?

Czas kwarantanny okiem psychologa

Joanna Paraluk

Okres kwarantanny, który przeżywamy od 16 marca br jest trudnym okresem dla wielu z nas. Szczególnie jest to trudny czas dla dzieci i młodzieży, wielu z nich nie rozumie dlaczego tak jest, dlaczego należy zostać w domu. Fakt ten stanowi duże wyzwanie dla młodych, ich wiek rozwojowy nastawiony jest na kontakty społeczne, rówieśnicze, imprezy i wyjazdy. Nagle nic nie można - zostań w domu. Poza „zamknięciem" w domu natłok nauki. Skąd pomocy, skąd wsparcia? Internet oczywiście przychodzi z odsieczą. Tak, jest źródłem informacji, możliwością komunikacji z rówieśnikami, rodziną mieszkającą osobno, ale może stać się też zagrożeniem dla młodego człowieka. Frustracja, złość mogą stanowić źródło cyberprzemocy. Co to takiego?To agresja elektroniczna, elektroniczna przemoc rówieśnicza – stosownie przemocy poprzez: prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystywaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak : SMS, e-mail, witryny internetowe, fora dyskusyjne w Internecie, portale społecznościowe i inne. Osobę dopuszczającą się takich czynów określa się mianem stalkera. Zamiarem internetowych chuliganów jest zdyskredytowanie konkretnej osoby lub grupy ludzi, czy nawet całych społeczności. Takie działania wynikają z poczucia anonimowości lub bezkarności sprawców i ułatwiane są np. zamieszczeniem witryny internetowej na serwerze w kraju, w którym pisemne groźby nie są przestępstwem. Taka forma znęcania się nad swoimi ofiarami, zdaniem psychologów wynika z trzech powodów: po pierwsze bo łatwiej poniżać, dyskredytować i szykanować, gdy istnieje szansa ukrycia się za internetowym pseudonimem i nie ma potrzeby konfrontacji z ofiarą oko w oko. Po drugie, sprawca może spreparować poniżające treści bez potrzeby reagowania na bieżąco, jak jest np. w przypadku rozmowy osobistej czy wideo. Po trzecie, sprawca może działać w dowolnym czasie, a ofiara nie ma możliwości ucieczki, jak jest w przypadku osobistych kontaktów – jej profil cały

czas jest dostępny w sieci.Prześladowanie przez Internet jest szczególnie groźne dlatego, że kompromitujące czy poniżające materiały są dostępne w krótkim czasie dla wielu osób i pozostają w sieci na zawsze, jako kopie na wielu komputerach, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy.Nasuwa się pytanie, jak bronić się przed cyberprzemocą? Nie wpadaj w panikę.Nie działaj pod wpływem strachu. Pamiętaj że strach i panika są tym ,na co przestępca czeka. Zobacz co się stanie, jeśli nie zareagujesz na internetowe zaczepki. Podziel się problemem z zaufaną osobą. W takich sytuacjach, wsparcie emocjonalne jest bezcenne. Jeśli uważasz, że Twoje życie jest w niebezpieczeństwie, natychmiast skontaktuj się z policją! Zablokuj użytkownika lub ogranicz możliwość kontaktu z Tobą. Większość portali społecznościowych posiada mechanizmy blokowania wybranych użytkowników. Poczta elektroniczna może być filtrowana automatycznie lub za pomocą dodania adresu nadawcy do specjalnej listy. Na blogu masz możliwość tymczasowego wyłączania komentarzy. Po trzecie chroń swój komputer przed włamaniami i podsłuchem elektronicznym.Celem internetowego chuligana jest zdobycie o Tobie jak najwięcej informacji. Może również w tym celu próbować włamać się do Twojego komputera lub telefonu. Ważnym jest, by nauczyć się odpowiednio chronić te urządzenia oraz potrafić rozpoznawać symptomy włamania. Możesz też zabezpieczyć swoją sieć WiFi. Sieć WiFi z krótkim, bądź jeszcze gorzej domyślnym hasłem, to duże ryzyko, szczególnie jeśli agresor mieszka w pobliżu . Jeśli nie czujesz się na siłach by samodzielnie skonfigurować router ,skontaktuj się z przedstawicielem producenta.Zmień ustawienia prywatności w portalach społecznościowych.To bardzo ważne aby nauczyć się konfigurować prywatność swoich profili na portalach społecznościowych. Warto poświęcić czas na ukrycie rzeczy, które mogą zostać wykorzystane przeciwko Tobie. Do takich informacji należą zdjęcia, numery telefonów i lista przyjaciół.Włącz weryfikację dwuetapową.Coraz więcej stron internetowych oferuje weryfikację dwuetapową. Weryfikacja dwuetapowa łączy użycie zwyczajnego hasła z innym typem weryfikacji, np. hasłem SMS.Używaj silnych haseł i często je zmieniaj.Wszędzie tam, gdzie nie można stosować weryfikacji

dwuetapowej, używaj silnych i łatwych do zapamiętania haseł. Pamiętaj aby zmieniać hasło po ważnych wydarzeniach w życiu, np. zmiana pracy itp. Nie ufaj hasłom w pełni !Zgłaszaj treści obraźliwe
administratorom.Większość stron internetowych oferuje opcję zgłoszenia obraźliwych lub nieodpowiednich treści do administratorów. Pozwoli to zweryfikować podejrzenia są uzasadnione. Jeśli tak, to administrator może zablokować prześladującego nas użytkownika.Skorzystaj z blokowania połączeń i SMS-ów.Telefony z Androidem i IOS pozwalają blokować SMS-y i połączenia przychodzące od wybranych numerów. Warto skorzystać z tej opcji.Jeśli obawiasz się o swoje bezpieczeństwo, powiadom organy ścigania.Jeśli boisz się o swoje życie lub zdrowie ,natychmiast skontaktuj się z policją. Nie warto ryzykować życia, licząc, że problem sam się rozwiąże. Polskie prawo chroni Cię przed wieloma formami przemocy internetowej. Przed kontaktem z policją warto np. kopiować maile z pogróżkami na pendrive-'a.Na działanie stalkerów narażone są już najmłodsze dzieci, które nie radzą sobie z tym, co ich spotkało, często nie mówią z tym dorosłym z obawy przed „prześladowcami" - obserwuj swoje dziecko. Jeśli zmieniło się jego zachowanie, młody człowiek zamknął się w sobie, nie radzi sobie z emocjami – rozmawiaj. Być może Twoje dziecko czeka na pomoc. Nierzadko doznawanie długotrwałego stresu (różnego pochodzenia) może wywołać lęk.Czym jest lęk?Doświadczanie lęków i obaw jest naturalną częścią rozwoju dziecka. Lęk jest emocją, która pełni bardzo ważną, adaptacyjną funkcję w naszym życiu. Ostrzega człowieka przed niebezpieczeństwami i mobilizuje go do radzenia sobie z nimi. Lęk nie jest reakcją jednolitą, u każdego może przejawiać się w nieco odmienny sposób. Wpływa na nasze myśli, reakcje fizjologiczne organizmu, reakcje emocjonalne i zachowanie.Młodsze dzieci najczęściej boją się rozstania z rodzicami, duchów, potworów, ciemności. Starsze z kolei częściej obawiają się różnych sytuacji społecznych, gdzie mogą spotkać się z oceną rówieśników, czy dorosłych. Najczęściej moment przejścia do szerszego grona społecznego powoduje uruchomienie się problemów lękowych u dziecka, które wcześniej nie były dostrzeganie przez rodziców. Przedszkole i szkoła dla dzieci są pierwszymi nowymi środowiskami poza jego rodziną i najbliższymi. Dzieci stoją wówczas przed różnego rodzaju wyzwaniami. Muszą nauczyć się nowych zasad, podejmowania decyzji, są wystawione na ocenę innych dorosłych i rówieśników, uczą się współpracy z innymi. Wszystko to służy rozwijaniu w nich nowych kompetencji i rozwojowi. Często jednak aby sprostać tym zadaniom i zaadaptować się do nowych sytuacji nieuniknione są obawy i lęki. Spotykamy wiele dzieci, które obawiają się rozstania z rodzicami, odpowiedzi przy tablicy, wystąpienia w szkolnym przedstawieniu. Jednakże u niektórych dzieci stan niepokoju utrzymuje się dłużej i jest bardziej nasilony, nawet jeśli stresująca sytuacja minęła. Przedłużający się niepokój może stać się poważnym zaburzeniem uniemożliwiającym poradzenie sobie z codziennymi sytuacjami i może doprowadzić do zaburzeń lękowych.Zaburzenie lękowe diagnozujemy wtedy, gdy rzeczywista sytuacja nie stanowi zagrożenia bezpośredniego, a mimo to dziecko odczuwa silny lęk, który dezorganizuje jego działanie. Dziecko zamartwia się bardziej, silniej i dłużej, a odczuwany lęk nie pozwala mu korzystać z wielu sytuacji, uniemożliwiając rozwój.Dziecko z zaburzeniami lękowymi interpretuje daną sytuację jako zagrażającą. W wyobraźni projektuje najgorsze scenariusze i konsekwencje tej sytuacji. Dzieci lękowe przeceniają ryzyko negatywnych zdarzeń. Bardzo często słabo oceniają swoje możliwości poradzenia sobie z danym zdarzeniem. Dzieciom w takich sytuacjach towarzyszą objawy fizjologiczne, takie jak przyspieszone bicie serca, płytki, szybki oddech, ucisk w gardle, ból brzucha, ból głowy, pocenie się rąk. Odczuwanie lęku jest niekomfortowe, stąd też często pojawiają się zachowania unikające i zabezpieczające przed wyobrażoną, niebezpieczną sytuacją. Niestety, unikając sytuacji budzących lęk, dziecko nie ma możliwości nauczenia się, że negatywne zdarzenie nie jest wcale tak prawdopodobne, jak się spodziewa, że straszne konsekwencje nie są tak przykre, jak oczekuje, a także, nie ma możliwości przekonania się, że w rzeczywistości może poradzić sobie z tą sytuacją.W sposobie myślenia dziecka z zaburzeniami lękowymi występuje wiele tzw. zniekształceń poznawczych, które stosuje ono automatycznie do oceny danej sytuacji. Najczęściej jest to:– wyolbrzymianie i nadmierne uogólnianie („zawsze mam pecha", „nigdy nic mi się nie udaje", „jestem beznadziejny", „nigdy nie będę mieć kolegi");– katastrofizacja: przewidywanie najgorszego scenariusza („na pewno nie zaliczę tego sprawdzaniu i będę musiał powtarzać klasę", „to jest zbyt trudne, nigdy się tego nie nauczę");– selektywna uwaga : dostrzeganie w danej sytuacji, tylko tego, co potwierdza możliwość niebezpieczeństwa („nie będę pływał, wiele razy słyszałem, że można się utopić");– generalizowanie bodźców lękowych do podobnych sytuacji („raz ugryzł mnie pies, wszystkie psy są groźne i mogą mnie pogryźć – lepiej unikać).Do zaburzeń lękowych może doprowadzić długotrwale przezywany lęk w samotności, ale również nadmierny lęk najczęściej pojawia się też u dzieci, w rodzinie których występuje predyspozycja do zaburzeń lękowych. Nie oznacza to jednak, że jeśli ktoś z rodziny zmagał się z zaburzeniami lękowymi, to automatycznie wystąpią one u dziecka. Także wydarzenia stresujące takie jak cyberprzemoc, rozpoczęcie szkoły, zmiana klasy, pojawienie się rodzeństwa, rozwód rodziców mogą wywołać te zaburzenia. Problemy ze zdrowiem fizycznym, zaburzenie gospodarki hormonalnej również zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się zaburzeń lękowych. Przy okazji tematyki lęku

jaki poruszyłam w tym artykule, pragnę też przybliżyć sytuacje, które również mogą wywołać zaburzenia lękowe. Jedne z najczęściej występujących zaburzeń lękowych to lęk separacyjny. Wiąże się z przeżywaniem silnego lęku przy rozłączeniu dziecka z ważnym opiekunem. Występuje w momencie separacji lub przez cały czas rozłąki. Dziecko zamartwia się o los rodzica, przewiduje najgorsze scenariusze, wypadki, śmierć. Często dopytuje innych, czy rodzic na pewno wróci, czy może do niego zadzwonić. Na ogół w przedszkolu lub szkole takie dziecko często jest rozproszone, nie potrafi skupić myśli na zadaniu, gdyż ciągle krążą one wokół wyobrażonej przez dziecko sytuacji rodzica. Dzieci te uskarżają się na bóle głowy, brzucha, nudności. Kolejnym równie często spotykanym jest lęk społeczny. Dzieci odczuwają silną obawę w obliczu narażenia na tzw. sytuacje społeczne w których pojawia się ewentualność bycia ocenionym przez innych. Podczas kontaktu z nieznanymi osobami często wycofują się, unikają kontaktu, nie podejmują spontanicznych wypowiedzi, płaczą. Obawom tym zwykle towarzyszy nasilona reakcja wegetatywna: pocenie się, uczucie czerwienienia się, kołatania serca, napięcia, przyśpieszony oddech. Silny dyskomfort związany z przebywaniem w sytuacjach społecznych często skutkuje ich unikaniem. Lęk może mieć także postać fobii, czyli dotyczyć konkretnego bodźca (np. pająk, winda, burza) wywołującego reakcję lękową. Fobie charakteryzują się odczuwaniem silnego, niewytłumaczalnego lęku przed konkretnymi sytuacjami lub obiektami. Osoby doświadczające ich zwykle zdają sobie sprawę z irracjonalności swoich lęków i wyolbrzymionego odczucia strachu, mimo to unikają wszelkiego kontaktu z bodźcami wywołującymi fobię. Fobii także towarzyszą różne objawy fizjologiczne m.in. kołatanie serca, przyspieszony oddech, pocenie, obawa przed omdleniem.Do zaburzeń lękowych zaliczamy także mutyzm wybiórczy – brak lub ograniczenie mówienia w określonych sytuacjach społecznych, przy zachowaniu rozumienia treści i umiejętności porozumiewania się.Co można zrobić z lękiem ? Zaburzenia lękowe to jedne z najczęściej leczonych psychiatrycznie trudności dziecięcych. Nieleczone mog znacznie utrudniać funkcjonowanie dziecka, ale także później, gdy stanie się już dorosłym.Zebranie

jak najwięcej informacji o dziecku i jego trudnościach stanowi podstawę trafnej diagnozy, a następnie zaproponowania konkretnej formy pomocy. Skuteczna pomoc dziecku z zaburzeniami lekowymi wymaga współpracy środowiska przedszkolnego / szkolnego, rodziców, pedagoga, psychologa, psychoterapeuty i lekarza psychiatry. Terapie psychologiczne mogą nie tylko pomóc w powrocie do równowagi, ale też zapobiegają nawrotom lęku. Jedną ze skutecznych form terapii psychologicznej w zaburzeniach lękowych jest psychoterapia poznawczo-behawioralna (CBT). Podczas takiej terapii dziecko uczy się dostrzegać schematy swojego myślenia i zachowania, które predysponują go do odczuwania lęku. W procesie terapeutycznym dąży się do rozpoznania tych wzorców i zmodyfikowania ich. Podczas terapii dziecko pracuje nad zmianą sposobu myślenia na bardziej realistyczny i skupiony na rozwiązaniu problemu. Często bardzo pomocne jest stopniowe stawanie twarzą w twarz z sytuacją wywołującą lęk. Pamiętajmy, że odpowiednio wcześnie rozpoczęta specjalistyczna interwencja i terapia pozwoli uniknąć wielu niepotrzebnych cierpień dzieci i rodziców.Obecna sytuacja społeczna związana z wystąpieniem epidemii może też być przyczyną lęku, jak ochronić dziecko przed nim?Kontroluj napływ informacji, zrezygnuj z ciągłego monitorowania sytuacji w mediach do których dostęp ma dziecko, ogranicz też korzystanie z socialmediów – umieszczane na ich łamach fakenewsy z uwagi na poziom rozwoju poznawczego dziecka mogą być przyjmowane jako bezdyskusyjna prawda.Sprawdź poziom wiedzy, możesz zagrać w fakty i mity na temat koronawirusa, zapytaj dziecko co wie na jego temat lub zachęć do zadawani ci pytań. Odsianie informacji prawdziwych od nieprawdziwych obniży poziom lęku.Sprawdź perspektywę, sprawdź czy dziecko nie przecenia niebezpieczeństwa lub nie zaniża swoich zdolności do poradzenia sobie w sytuacji zagrożenia. Najlepiej gdy skupisz się na zasobach: „ co możesz zrobić aby jeszcze bardziej zmniejszyć ryzyko zachorowania? - omów zalecenia zdrowotne. Znormalizuj lęk, czyli wyjaśnij, że lęk zazwyczaj działa jako pożyteczna i ochronna emocja: ostrzega nas przed potencjalnymi zagrożeniami, możesz powiedzieć: „ czując umiarkowany lęk/niepokój odpowiednio reagujemy na pojawiające się zalecenia dotyczące koronawirusa np. przestrzegamy zasad higieny.Przekieruj uwagę, szczególnie w przypadku nastolatków, którzy czują się lepiej kiedy przekierowują uwagę na wspieranie innych. Należałoby się zastanowić co można zaoferować

w tym trudnym czasie innym: wsparcie młodszego rodzeństwa, przekazanie niepotrzebnej odzieży potrzebującym, których może dotknąć kryzys finansowy. Poniżej prezentuję gotowe propozycje do wypróbowania z różnych obszarów życia, bez ograniczeń wiekowych – być może znajdziesz coś dla siebie, być może wspólnie spędzicie ciekawie ten trudny czas. Wykorzystaj ten czas, aby zadbać o swoje zdrowie nie tylko fizyczne (pozostając w domu i stosując się do zaleceń), ale i psychiczne. HOBBY CZYLI CZAS NA RELAKS – WŁĄCZ KREATYWNOŚĆ.Być może w ostatnim czasie brakowało ci chwili dla swoich zainteresowań (które możesz wykonywać w domu), bądź od jakiegoś czasu zastanawiałeś się żeby spróbować czegoś nowego? Np. szyć/ szydełkować/ gotować/ piec itp.? Na Youtubie dostępna jest cała masa tutoriali oraz filmików jak się za to zabrać od początku. Twoje nowe hobby nie musi być wymagające nie wiadomo jakich narzędzi i sprzętów. Wiele inspiracji znajdziesz na platformach typu Pinterest czy aplikacjach takich jak Instagram. Polecam także DOMOWE WYZWANIA: pozszywanie dziurawych skarpetek,zrobienie porządku w szafie,nauka krótkiego układu tanecznego z Youtuba,przeczytanie książki,narysowanie komiksu na dowolny temat,nauka 10 słówek w wybranym języku,narysowanie karykatur domowników (zwierzęta też się liczą!),posłuchanie audiobooka,zrobienie min. 5 zdjęć w ramach reportażu „Życie w czasach epidemii",ułożenie 5 gotowych stylizacji ubraniowych, żeby nigdy więcej nie spieszyć się do szkoły z powodu argumentu „bo nie mam się w co ubrać" ,wypróbowanie technik relaksacyjnych np. ćwiczenia relaksacyjne Schultza lub ćwiczenia relaksacyjne Jacobsona – dostępne na Yutubie. Ponadto muzykoterapia, dzięki odpowiednio dobranej muzyce możesz wyciszyć trudne emocje, muzyka działa odprężająco, obniża lęk, pomaga skupić uwagę wspiera rozwój identyfikowania własnych emocji i radzenia sobie z nimi.RELACJE Z RODZINĄ I ZE ZNAJOMYMI.Skoro pojawia się możliwość spędzenia większej ilości czasu z domownikami, to może warto byłoby to wykorzystać na jakieś wspólne wieczorne oglądanie bajek/ filmów (wedle gustów), wspólne gry planszowe (które być może leżą zakurzone na półkach lub strychu)? Może jakieś wspólne oglądanie zdjęć, skoro tyle ich robimy, i powspominanie, jak to kiedyś było? Jeśli dalsi członkowie rodziny (jak dziadkowie, wujkowie i ciocie) nie mieszkają z wami, można do nich zadzwonić w tym czasie, zapytać jak się czują, jak im minął dzień. Co do znajomych zawsze można się z nimi spotkać, ale co ważne – wirtualnie, możliwości jest wiele np. poprzez Skype, WhatsApp czy video rozmowę przez Facebooka. Można pogadać albo popisać na Messengerze.ZDROWIE FIZYCZNE CZYLI SPORT.Skoro wyjście na siłownie, do klubu fitness czy basen jest niemożliwie, to oznacza, że zaniedbamy zdrowie fizyczne? Jak mawiał Radosław Kotarski „nic bardziej mylnego!". Nadal możesz w domu uprawiać sport – wiele osób z branży fitness prowadzi swoje programy/ treningi na Yotubie, które można wykonywać w domu. Nie potrzebujesz do tego specjalistycznego sprzętu – butelka wody może posłużyć za 1,5 kg hantel. Zalecam jednak rozwagę! Nie rzucaj się nagle na zajęcia online z działek kompletnie Ci nieznanych. W takiej formie nikt Cię nie skontroluje, trener nie sprawdzi czy poprawnie wykonujesz ćwiczenie i czy nie szkodzisz swojemu zdrowiu. Nie każde ćwiczenia są dla każdego! Wybierz więc rozważnie i uważaj na kontuzje. Jeżeli czujesz ból czy dyskomfort zmień formę ćwiczeń. Nikt chyba w takim czasie nie chciałby trafić do szpitala z urazem. Szukasz inspiracji? Proszę bardzo:Trenerka personalna Daria Lis pokazała zestaw ćwiczeń w domu. Wkrótce na jej instagramie będą pojawiać się kolejne opcje https://www.instagram.com/p/B9zhtwPjyYk/?igshid=1mayqa5yvjy4y.Na Youtubie znajdziesz całą masę treningów każdego rodzaju. To samo tyczy się aplikacji na telefon. Pamiętaj by dostosować wybór do swoich umiejętności. Polecamy np. stronę: https://www.codzienniefit.pl/.Znajdziesz na niej nie tylko gotowe zestawy treningowe, ale również przepisy i porady dotyczące zdrowego stylu życia. Być może to już ten dzień, by rozpocząć zdrowy tryb życia?.Darmowy miesiąc z aplikacją Down dog jest dostępny. Przyda się fanom jogi..Nie chcesz wybierać gotowych opcji, wolisz coś bardziej autentycznego? Wybierz Jogę U Źródeł, która codziennie proponuje wspaniałe, wspierające ciało i ducha praktyki na żywo! Znajdziecie ich na stronie www.jogauzrodel.pl, aby wraz z nimi ćwiczyć każdego dnia dołącz do ich grupy na Facebooku, gdzie na live'ie codziennie wieczorem prowadzone są zajęcia.WIEDZA – NAKARM SWÓJ UMYSŁNie zapomnij o nauce w tym czasie – odrabiaj zadawane przez nauczycieli prace.

▪ Koronawirus - odbicie w lustrze

Magdalena Kandziora-Gorlich

"Człowiek poświęca swoje zdrowie, by zarabiać pieniądze, następnie zaś poświęca pieniądze, by odzyskać zdrowie. Oprócz tego, jest tak zaniepokojony swoją przyszłością, że nie cieszy się w teraźniejszości, ani w przyszłości; żyje tak, jakby nigdy nie miał umrzeć, po czym umiera, tak naprawdę nie żyjąc."

Marzec, w kalendarzu wypełniony planami po brzegi, jakby zaraz miał się wylać i narobić bałaganu na stole, zostały tylko zapiski, niezrealizowane wizyty u lekarzy, fryzjera, dodatkowe plany zajęć dla dzieci.

Zostałam z artykułem w ręce pod tytułem „Koronawirus w Polsce i na świecie. Nowe ofiary śmiertelne w Polsce". Myślę sobie, trzymając telefon w ręku „w końcu coś musiało się stać i zatrzymać ten świat, przekazać znak STOPu z rąk do rąk, drogą kropelkową„.

Zarazę każdy z nas miał, niewydolność oddechową powodującą śmierć przez wieczną gonitwę za czymś, do czegoś, przez wieczny niedosyt materialnych rzeczy, przez wieczny "wyścig szczurów" żeby mieć lepiej i więcej niż sąsiad, brat, bratowa, przyjaciółka. Przez wirus zapomnieliśmy kim jesteśmy, kim są nasze dzieci, partnerzy. Staliśmy się prototypami człowieka, maszyną do robienia rzeczy kamuflujących nasze prawdziwe potrzeby.

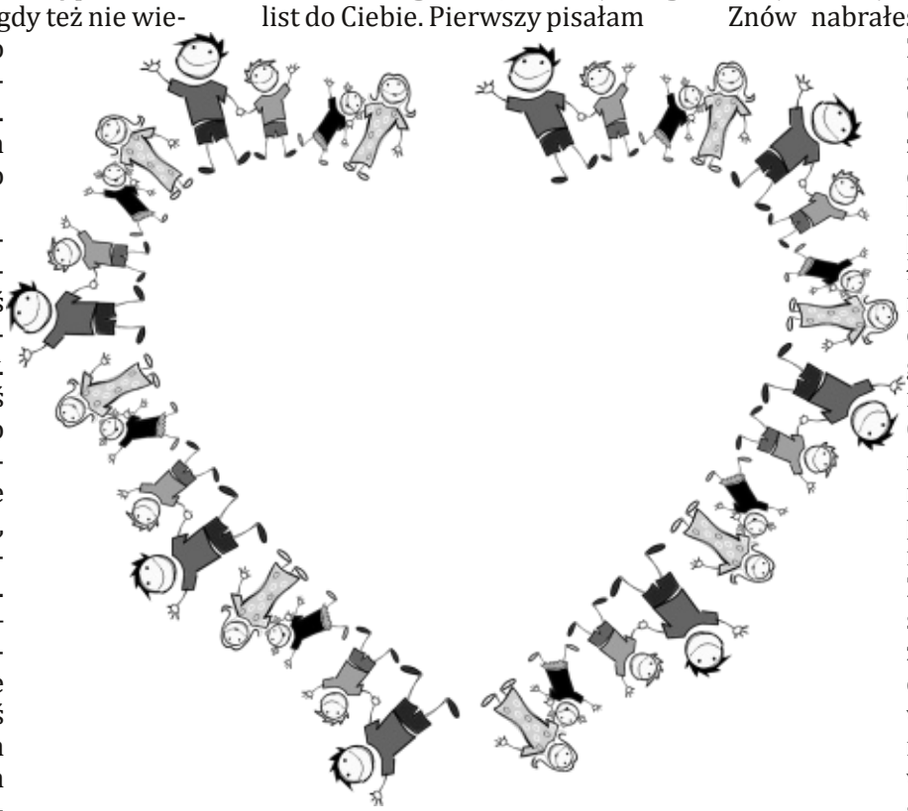
Trzeci tydzień w kwarantannie... pomału mogę ściągnąć respirator i samodzielnie oddychać, bez kupowania kolejnego fotela, lampy, bez dodatkowych zajęć dla dzieci.

Z mężem - moim przyjacielem potrafimy nagle żyć nie patrząc w przyszłość.

▪ Tato, jestem z Ciebie dumna

Karolina

2010 r. Drogi tato, gdy piłeś, moje życie było jednym wielkim stresem i jedną wielką niewiadomą. Zapytasz pewnie, dlaczego stresem? Otóż tego, że jesteś alkoholikiem nie dowiedziałem się od momentu Twojego „wyczekiwanego" przeze mnie odwyku, ale jestem już tego świadoma od wielu lat. Za każdym razem, gdy przyjeżdżałeś z pracy, byłeś pod wpływem alkoholu! – mniej lub bardziej, lecz to było nieistotne, ale BYŁEŚ i to najbardziej mnie denerwowało i wyprowadzało z równowagi. Nigdy też nie wiedziałam czego mam się po tobie spodziewać. Pod wpływem alkoholu szybko wpadałeś w złość i obrażałeś się i zazwyczaj wychodziłeś z pokoju w połowie rozmowy. Nie pozwalałeś sobie niczego powiedzieć, wytłumaczyć, nie chciałeś słuchać, ale też nie chciałeś rozmawiać. Nie byłeś sobą – wiecznie rozdrażniony, ciągle coś ukrywałeś i bałeś się bycia przyłapanym na „gorącym uczynku". Twoje życie było stresem, ale moje także. Wiele nocy przepłakałam do poduszk. Dlaczego natomiast wielką niewiadomą? Gdy piłeś to zawsze się bałam, bałam się o Ciebie, gdy wsiadałeś w samochód i gdzieś wyjeżdżałeś. Bałam się czy wrócisz.. Czy wrócisz cały i zdrowy. Nigdy nie byłeś konsekwentny w tym co mówiłeś. Wypierałeś s z pamięci niektóre fakty, czy obietnice, co później prowadziło do kolejnych kłótni. Ciągle miałeś o coś do mnie pretensje. Chwilami nie zachowywałeś się jak mój ojciec, ale jak rozkapryszony nastolatek, który ma cały świat, a przede wszystkim swoją rodzinę głęboko w nosie, nie ma żadnych zobowiązań czy powinności… Twoje picie niejednokrotnie powodowało to, że się za Ciebie wstydziłam…PRZEPRASZAM tato, ale to prawda- chwilami ogarniał mnie ogromny wstyd. Ale teraz? – teraz już nie chce się ani bać ani wstydzić, teraz trzymam za Ciebie kciuki i wierzę, że ci się uda, że uda się całej naszej RODZINIE…



2020 r. Drogi Tato, To mój drugi list do Ciebie. Pierwszy pisałam na początku Twojej drogi ku trzeźwości. Ten teraz piszę w trakcie Twojej przemiany, w trakcie tej trudnej, ale jakże ambitnej u wymagającej drogi, którą obrałeś już ponad 5 lat temu.Wiele się zmieniło w tym czasie. Nie było to dla mnie łatwe by znów Ci zaufać. Cały czas wracały wspomnienia o złamanych obietnicach, wracała niepewność. Ale zaufałam Ci i wiem, że było warto. Życie z tobą nie jest już ani stresem ani niewiadomą, jak to było kiedyś. Teraz jest radość, spokój i duma. Jest tak jak być powinno. Nasza relacja ojciec-córka bardzo się zmieniła od czasy gdy przestałeś pić. Jestem bardzo z Ciebie dumna z tego powodu, o czym doskonale wiesz, bo niejednokrotnie wspominałam Ci o tym w rozmowie. W ROZMOWIE, bo teraz możemy znów rozmawiać o wszystkim, na spokojnie i bez emocji jak dawniej. Bardzo imponuje mi Twoja przemiana oraz wytrwałość w podjętej kilka lat temu decyzji. Decyzji jak przypuszczam jednej z najtrudniejszych w Twoim życiu. Znów nabrałeś apetytu na życie. Zacząłeś uprawiać sport, chętniej podróżujesz i widzę, że cieszysz się życiem na nowo. Takiego Cię pamiętam, gdy byłam mała, takiego miałam Tatę, więc cieszę się, że takiego Dziadka będzie miała moja córka. Cieszy mnie również to, że nie tylko nasza relacja się poprawiła, ale również Twoja i Mamy. Znów jesteście szczęśliwym małżeństwem okazującym sobie wzajemny szacunek. Widzę, jak Ty wspaniale radzisz sobie z nałogiem, jak Mama wspiera Cię na każdym kroku i bardzo mnie to cieszy. Jestem z Was dumna. Cieszy, tym bardziej że teraz, gdy mam męża i sama jestem mamą od kilku miesięcy, wiem jak te relacje są ważne i jak trzeba o nie każdego dnia dbać i je pielęgnować. Wiem, że ta droga nigdy nie będzie pochyła i będą pojawiać się różne zwątpienia czy trudności. Życzę Ci zatem i całej naszej Rodzinie, byś zawsze je pokonywał i trwał w trzeźwości, bo masz nasze wsparcie, bo takiego Cię potrzebujemy,bo takiego Cię kochamy.

▪ Nigdy nie jest za późno...

Twoja córka

„Wolę być prawdziwym dla siebie nawet jeśli grozi o narażeniem się na kpinę innych ludzi niż być dla siebie fałszywym i narazić się na własną odrazę".Chyba nie ma lepszego cytatu, który by ciebie opisywał i pokazywał twoją drogę do trzeźwości. Od samego początku otwarcie mówiłeś o tym, że jesteś alkoholikiem. Nigdy nie ukrywałeś tego, że spadłeś na dno i potrzebowałeś innych do tego, aby się odbić. Chyba nie ma większego powodu do dumy jak fakt, że świadomie doszedłeś do wniosku, że dalej się tak nie da żyć. Kiedy mijały tygodnie twojej trzeźwości, duma rosła jeszcze bardziej, a Ty byłeś silniejszy. Każdy z nas gdzieś w środku bał się, że pewnego dnia koszmar znowu się zacznie, a Ty uparcie pokazywałeś, że tym razem będzie inaczej. Pojawiły się regularne wizyty i psychologa. Dni wizyt były zawsze dniem dla Ciebie. Każdy z nas widzi jak dobry wpływ mają te spotkania, bo tam każdy jest równy. Tam wszyscy się rozumiecie, a my rozumiemy, że to Ci pomaga. Wzmacnia Cię, pokazuje Ci, że można żyć inaczej. Pamiętam, jak zacząłeś wracać do jazdy na rowerze. Najpierw były to krótkie trasy, później coraz więcej, aż któregoś dnia powiedziałeś, że chcesz jechać nad morze. Na początku było niedowierzenie, a potem myśli „czemu nie". Nikt z nas nie chciał zabić twojego zapału i zgasić tych ogników w oczach, gdy mówiłeś, że jedziesz. Pamiętamy dzień, kiedy wysłałeś zdjęcie, że dojechałeś na Hel. Ile wtedy było radości. Całą rodziną byliśmy dumnie z tego, co udało Ci się osiągnąć, a jeszcze kilka lat temu nie miałeś siły ruszyć się z kanapy. Kolejne urodziny, święta czy spotkania ze znajomymi bez alkoholu to powód do dumy. To powód by dalej Cię wspierać. Nie mogę nie wspomnieć o jeszcze jednym wydarzeniu. Mój ślub. Chyba nie ma słów, który by opisały jak bardzo byłam z Ciebie dumna. Nie wiem, czy pamiętasz jak kiedyś Ci powiedziałam, że zazdroszczę mojej kuzynce tego, że na swoim weselu mogła zatańczyć z swoim tatą, a ja nie będę miała takiej możliwości, bo albo najzwyczajniej w świecie Cię nie zaproszę. Bardzo się wtedy myliła. 17 sierpień zatańczyłam z tobą moim weselu, a Ty byłeś trzeźwy. Trzeźwy od dłuższego czasu. Nie istnieje na świecie większy powód do dumy. Teraz wiem, że 11 lipca 2020 r. ktoś inny będzie z Ciebie tak samo dumny. Będzie to Maciej. Będziesz dla niego największym wsparciem i przykładem. Będziesz ojcem, który zawsze jest obok., tatą, którego brakowało, gdy byliśmy młodsi. Tatą, który pokazuje, że nigdy nie jest za późno na to, aby się zmienić. Na koniec musze wspomnieć jeszcze o jednej osobie, o twojej żonie. Chyba nie ma osoby, która jest bardziej z Ciebie dumna. Nikt inny tak jak ona, nie wspiera Ciebie twojej walce o lepsze życie. Jesteście najlepszym przykładem na to czym jest miłość.

▪ Jak to widzi terapeuta. Hejt w sieci.

Ewelina Kuśka

Podczas przeczesywania Internetu na każdym kroku, można natrafić na fale nienawiści skierowaną do konkretnej osoby lub całej grupy społecznej. Czytając te wpisy, aż trudno sobie wyobrazić, co autor tekstu czuł składając te zdania. Treści hejtu najczęściej są pełne wijącego się jadu, jakby ktoś wylał z siebie całą frustrację jaką czuje. Co ciekawe temat postu wcale nie musi być kontrowersyjny, hejt dotyczy także tych z pozoru pozytywnych przekazów. Osoby wypowiadające się w sieci uwielbiają oceniać innych, stawiać teorie, krytykować, obrażać, pomimo tego, że nic o tych „innych" tak naprawdę nie wiedzą. Coraz częściej można usłyszeć słowa: „post ten wywołał falę hejtu…", „zabił się z powodu fali hejtu…". Czytając słowa, które piszą inni w komentarzach na portalach społecznościowych wydawać się by mogło, że ludzie się nienawidzą, że cieszą się cudzym nieszczęściem, że karmią się coraz zjadliwszymi komentarzami, czekają tylko na to, aż ktoś im odpowie, aby ponownie wypuścić atak. Tak łatwo jest oceniać siedząc w domu, nie patrząc komuś w oczy, wklepując literki w laptopie. Człowiek czuje się zupełnie anonimowy i taki mądry, nie myśli w ogóle o tym, że odbiorcą jest druga osoba, która będzie cierpiała z powodu tego komentarza. Ludzie z natury lubią oceniać i plotkować, karmimy się informacjami o innych, a teraz stało się to jeszcze prostsze dzięki mediom społecznościowym. Osoba hejtowana najczęściej nie wyrządziła nam żadnej krzywdy, jednak hejterzy pisząc swoje teksty, po opublikowaniu odczuwają najczęściej dużą ulgę, poczucie sprawiedliwości, a nawet euforię. Sam hejter niekoniecznie musi być pozbawionym empatii, złym człowiekiem, jednak idzie ślepo za tłumem widząc hejt innych, przyłącza się do nich.

Przyczyną hejtu może być zwykła zazdrość. Celebryci i osoby, które osiągnęły sukces finansowy, najczęściej są ofiarami hejtu, hejtujący wylewają na nich swój brak spełnienia w życiu. Osoby te także mogą mieć korzyści wymierne z powodu wyrzucania z siebie nieprzyjemnych emocji poprzez internet, dlatego często wracają do publikacji ośmieszających lub wulgarnych tekstów. Nie potrzeba żadnych konkretnych argumentów, jeśli nie da się kogoś upokorzyć merytorycznie, to pozostają przytyki związane z urodą, wagą, płcią, nazwiskiem. Osoby te lubują się po prostu w wytykaniu najdrobniejszych mankamentów, jakby same były bez winy i zawsze nieomylne. Hejterom wydaje się dodanie komentarza zupełnie niegroźne, czy mało znaczące, jednak dla odbiorcy hejtu już takie nie jest. Przede wszystkim obniża się poczucie własnej wartości u takiej osoby, która padła ofiarą, staje się coraz mniej odporna na czytane w internecie treści i przestaje stawiać opór w sieci. Skutkami czytania takich komentarzy u ofiary są: ciągły stres, bezsenność, nerwica, depresja i próby samobójcze. Oczywiście trzeba tu odróżnić też hejt od wyrażania opinii, mamy wolność słowa, możemy mieć poglądy na różne tematy, jednak zapominamy o tym, że przekaz w internecie jest wypaczony, nie widzimy rozmówcy, jego emocji, mimiki twarzy, sami kreujemy swoje wyobrażanie o tym komentarzu poprzez swoją wyobraźnię. Czytając te komentarze, posty, artykuły ma się wrażenie, że tylu ludzi pała nienawiścią, frustracją, agresją, jednak tak naprawdę nie jest ich tak dużo, jednak są na tyle skuteczni, że można odnieść takie wrażanie. Gdzie jest zwykła ludzka życzliwość, dbanie o dobre relacje, wsparcie? Oczywiście to też można w internecie znaleźć ale takie komentarze i posty nie wzbudzają tak ekstremalnych uczuć więc są zapominane, ignorowane. Nasze życie jest takie jak sobie sami je poukładamy, my decydujemy o tym, czy damy się sprowokować czy nie, my decydujemy o tym, czy damy się ponieść agresji czy nie, mamy wpływ na nasze życie, to my decydujemy o tym, czy poprosimy kogoś o pomoc. Znana jest powszechna wiedza o tym, że ludzie najczęściej boją się śmierci przy kresie życia, jeśli nie byli w tym życiu spełnieni. Ważne więc abyśmy to my dbali o swoje szczęście, korzystali z życia, przeżywali każdy dzień tak aby był wyjątkowy, nie czekali, aż szczęście samo przyjdzie. Jeśli tak będzie, nie będziemy musieli szczęścia szukać w intenrcie, wirtualni koledzy nie będą mieli takiej siły przebicia, ich opinia nie będzie tak ważna. Trzeba pokochać siebie, żeby pokochać innych. Jeśli znasz swoją wartość łatwiej będzie ci się obronić przed hejtem w sieci i nie dać się wciągnąć w wirtualną manipulację.

▪ Wiersze

Szymon Kaczmarczyk

Ocean spokojny
Płynę przez ocean mych myśli
Bez wioseł jednak
Jestem w ruchu
Oddając sie czasem delikatnym prądom morskich
I czasem, choć tego nie chce,
Oddaje się porywistym falom,
Zabiera mnie sztorm
I duszę się bez końca,
Woda w moich płucach
Coraz to większa ciemność,
I nagle ustaje,
Stoję pośrodku
Otacza mnie idealne lustro na powierzchni wody.

Małe rzeczy
Gdzieś między wściekłością a żalem,
Pamiętam ich razem,
Głębię jej oczu gdy patrzyła na niego,
Ból za nimi skrywany,
Wiecznym uśmiechem zamaskowany,
Przez niego jednak rozczytany,
To uczucie, gdy ich dłonie się spotykały...
Gdy na pożegnanie się przytulali,
Trzymał ją jakby od zawszę się znali,
Zapach jej włosów gdy wtulił w nie nos,
Kocham zapach jej skóry,
Finezje połączenia papierosów z perfumami ,
Słodkie załamanie w jej śmiechu,
Jej drżące oczy gdy była przybita,
Jej chód gdy była pijana,
I ten pijacki śpiew,
Mimo wszystko piękny,
Czerwona szminka na jej ustach,
Czy dobrze wygląda?
Czy jej pasuje?
Jak skubie palcami gdy jest zakłopotana,
Wszystko to tylko do rana,
Znowu wytrzeźwiała.
Znowu noc nieprzespana,
Gdzie ona mi się zapodziała...
Monotonia losu,
Znowu mnie spotkała.

Chłodna bryza
Chłodna bryza,
przyprawia mnie o dreszcze,
Unoszę się,
latam w przestworzach,
zagrywam wargę
czuję metaliczny posmak krwi,
łza spływa po policzku,
rana piecze jak cholera,
koniec fantazji,
jestem tylko i aż człowiekiem.

Paradoksalnie normalne
Bo to jest tak,
że jak jest strach to nie ma życia,
Bo to jedno spędza drugie,
Jednak bez światła,
nie ma cienia,
I to jest jedyne czego nie można stracić,
i każdy to ma,
CIEŃ!
I mówi się, że odważni nie żyją wiecznie,
jednak tchórze nie żyją wcale,
I to jest tak paradoksalnie normalne,
Że po prostu z tym żyjemy,
A czas ucieka nie ubłagalnie,
Ale po co te wszystkie eufemizmy?
Ze strachu?
Z obawy?
Owszem, przed nieznanym,
Przed tym nieokiełznanym cieniem,
Chowającym się w każdym zakamarku,
w każdej szczelinie,
w każdym z nas,
i tworzącym otchłań,
Tak paradoksalnie normalną.

Tak jakoś
Jak szaro i ciemno,
W te noc niedzielną,
Zaczynasz rozumieć te ciszę kościelną,
Leżysz niewinnie pod biała pościelą,
Zalewasz się krwią,
Nazywasz to bronią,
A ja ironią.

Niepoprawny Gentleman.

▪ Koronawirus ... i My

Aleksandra Zawilińska

sobota 28 marca

Jestem tym szczęśliwcem, który może pracować zdalnie, nie muszę więc codziennie wychodzić do pracy i stykać się z ludźmi. Dzisiaj jest sobota, piękna pogoda, więc zaczęłam myć okna.W południe zadzwoniła koleżanka z Raciborza, która musiała przyjechać z mamą do szpitala. Była zagubiona, więc zaoferowałam jej pomoc. Czekałyśmy razem na wyniki badań jej mamy. Pielęgniarka ubrana w maseczkę i rękawiczki okazała się być przemiłą osobą pełną życzliwości i empatii pomimo szczególnie trudnej i niebezpiecznej, w obecnej sytuacji jej pracy.

Jak radzić sobie w obecnej sytuacji?

•być życzliwym dla ludzi. Tak zwyczajnie, po prostu, bez wielkich słów. Wzajemna życzliwość i bezinteresowność to „towar" najwyższej wagi, bezcenny.

•pomagać sobie nawzajem. To najczęściej niewiele kosztuje, a daje satysfakcję osobie obdarowującej. Bardziej błogosławioną rzeczą jest dawać, aniżeli brać.

•budować na nowo relacje w rodzinie. Czy potrafimy znaleźć wspólny język z nastoletnimi dziećmi i starszymi rodzicami? Jako nastolatka przeżyłam stan wojenny. Mimo ciężkiej sytuacji żywnościowej, kolejek, kartek żywnościowych i czołgów stojących na ulicach był to dla mnie okres nawiązywania przyjaźni, które przetrwały do dzisiaj. Pozamykane szkoły i uczelnie sprawiły, że spotykaliśmy się po domach i spędzaliśmy wspólnie czas. W obecnej dobie rozwoju technologii jest jeszcze większa możliwość spotykania się wirtualnego. Tylko od nas zależy, czy ten czas „ prześpimy" czy zrobimy z nim coś pożytecznego.

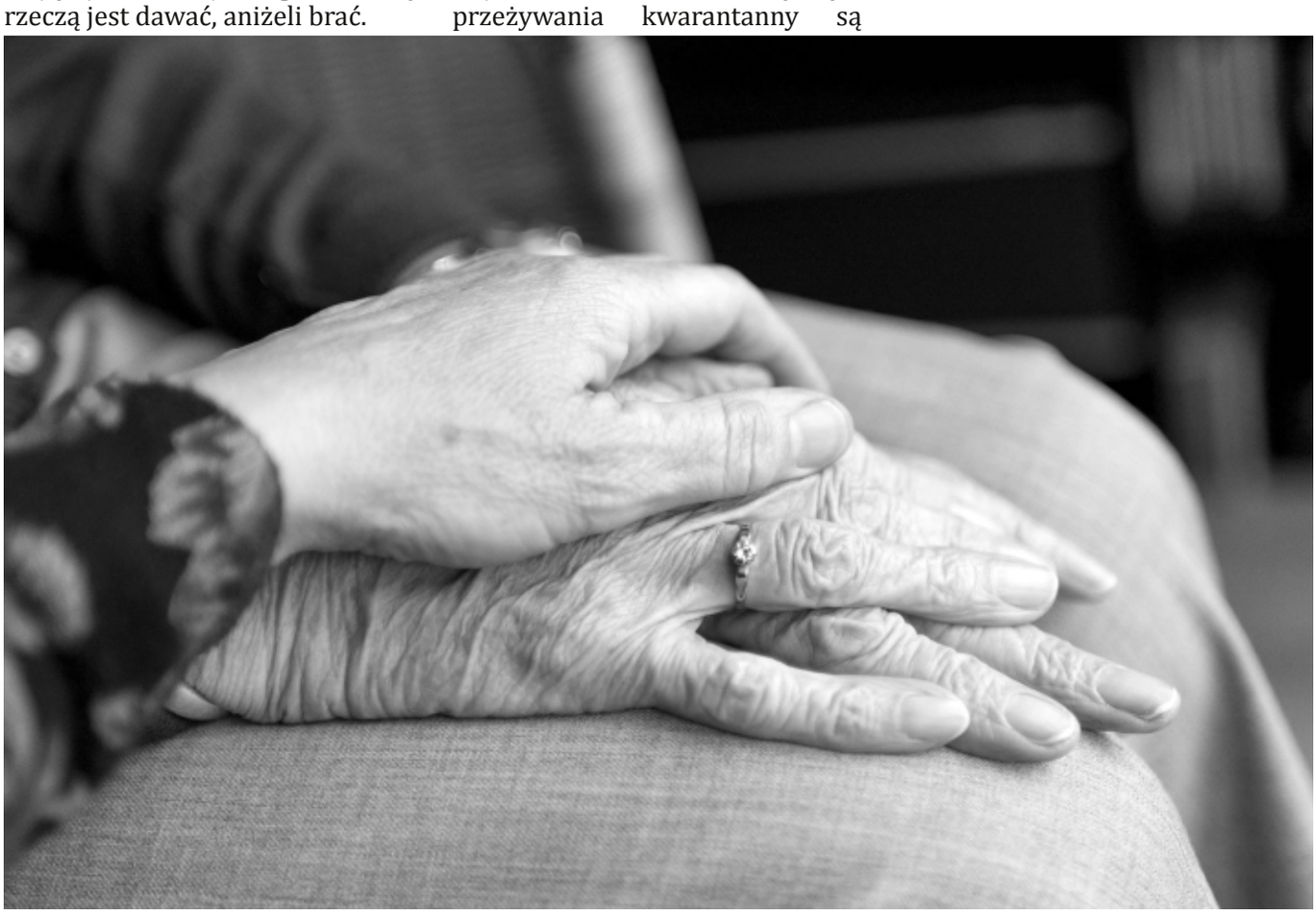
Niedziela 29 marca

Jest to dla większości święty dzień, który przeżywamy teraz szczególnie. Jestem osobą wierzącą i szczerze współczuję ateistom i tym wszystkim, dla których słowo „ wiara" niewiele znaczy. Dzisiejsze rozważania dotyczące przeżywania kwarantanny są mocno związane z chrześcijaństwem.

•oddaj wszystko Bogu. Nie zamartwiaj się na zapas tym, co będzie. Jeżeli jesteś Bożą własnością, to nie musisz robić nic sama z siebie. Nie mówię tu o nieprzestrzeganiu zaleceń sanitarnych dotyczących higieny osobistej i kwarantanny, tylko o nie wpadaniu w histerię.

•wszystko, co dawało nam poczucie wolności zostało nam zabrane. Musimy przewartościować nasze cele życiowe i zrozumieć, po co tak właściwie żyjemy.

•nie pozwól, aby strach nad nami panował! Strach paraliżuje nasze myśli i działania. Zyjmy w Bożej wolności i zaufaniu. Wiem, że jest to trudne, ale nie niemożliwe. To my decydujemy, jakie myśli dominują w naszej głowie. Wieczorem koleżanka przesłała mi na WhatsAppie katastroficzne wiadomości o możliwym dalszym ciągu epidemii. Po kilkuminutowym odsłuchaniu ich treści po prostu wyłączyłam komórkę. Można? Można.



poniedziałek 30 marca
Jesteśmy zewsząd bombardowani sprzecznymi informacjami. Rząd sam nie wie, co robić. Wybory prezydenckie w czasach kwarantanny? Można załamać się. Co możemy w takiej sytuacji zrobić?
•nie dać się zwariować! Przyjęłam zasadę, że słucham tylko raz dziennie wiadomości i to najlepiej wieczornych w radiu ZET. Absolutnie nie czytam / słucham żadnych opinii nawet specjalistów, ani osób z rządu. Nikt tak naprawdę nie wie, co będzie dalej. Minimum wiadomości to maximum komfortu psychicznego.
•cieszyć się z możliwości komunikacji telefonicznej czy internetowej. Zadzwoniłam do mojej znajomej starszej osoby. Córka przynosi jej zaopatrzenie, ale bardzo odczuwa samotność, bo zawsze lubiła być między ludźmi.
•nieść nadzieję szczególnie zagrożonym (np. starszym osobom).Poszłam wieczorem do mojej 85 letniej mamy. Pomogłam jej w kąpieli i poświęciłam jej więcej czasu niż zwykle. Była przerażona i wystraszona całą sytuacją. Uspokoiłam ją i zapewniłam, że wszystko będzie dobrze i nie zachoruje. Była mi bardzo wdzięczna.

Wtorek 31 marca
Myślę, że obecny czas to czas przełamywania naszych wewnętrznych oporów. Są pewne rzeczy, których nie lubimy robić choć wiemy, że na dłuższą metę jest to dla nas dobre. W moim przypadku dotyczy to pracy przy użyciu laptopa. Nie lubię tego, a muszę teraz tak pracować! Co możemy zrobić?
•jeżeli pracujesz w domu, zajmij się tym, co nie lubisz. Zawsze odkładamy pewne rzeczy „ na później". Teraz jest ten czas późniejszy. I tak nie możemy swobodnie poruszać się, więc wykorzystajmy ten czas.
•rozwijaj swoje hobby. Przeczytaj wszystkie zaległe książki, zrób coś dla domu i rodziny.
•zacznij myśleć o tym, co zrobisz po epidemii. Miej marzenia, myśl o nich, rób plany. Dlaczego nie? Będzie przecież dobrze, a to, że nie wiemy kiedy to nie problem. Właśnie pomyślałam o tym, że od kilku lat marze o wyjeździe w Bieszczady, gdzie byłam 30 lat temu. Zrobię wszystko, żeby tam pojechać.

Środa 1 kwietna
Doszły od dzisiaj kolejne zaostrzenia dotyczące naszego życia. Wierzę, że to wszystko dla naszego dobra, choć na tu i teraz nie jest to przyjemne. Moje przemyślenia.
•zawsze po burzy jest słońce, a po nocy jest dzień. Musimy spojrzeć na obecną sytuację jako przejściową, jako pewien etap w naszym dochodzeniu do nowej rzeczywistości. Mam nadzieję, że Polacy pozostaną dla siebie życzliwi, jak teraz są w większości. Jako naród pracujemy „ zrywami". Kiedy jest potrzeba, solidaryzujemy się. Doceniamy tych, co nas leczą i chronią. Oby te wspaniałe cechy pozostały w nas na dłużej.
•humor. Zawsze jest dobry, w każdej chwili. Oglądam w komórce tylko humorystyczne filmiki , żeby nie wpaść w zwątpienie. Z każdej sytuacji można (a nawet trzeba) wynieść coś dobrego.
•Polacy mają dobre serca i wykazują wiele „oddolnych" inicjatyw. Restauratorzy przywożą medykom posiłki do szpitali, choć sami są na skraju bankructwa. Po apelach kwiaciarń, które tracą klientów ludzie wykupują kwiaty, żeby właściciele mieli z czego żyć. Czyż to nie jest piękne?

NIE DAJMY SIĘ ZWĄTPIENIU, BĘDZIE DOBRZE TYLKO MUSIMY TERAZ PRZEJŚĆ TEST CZŁOWIECZEŃSTWA

▪ Nazwać rzeczy po imieniu

Ziko

Jestem wdzięczny, że dane mi jest żyć w tak ciekawych, inspirujących i przede wszystkim wartościowych czasach. Z pewnością w dużej mierze zawdzięczam to trzeźwości, którą pielęgnuję od 6 lat, odkąd wyszedłem z odwyku po całkowitej kapitulacji i uznaniu swojej bezsilności wobec alkoholu i nieradzenia sobie w związku z tym z życiem. Moje trzeźwienie oparte jest na trzech stabilnych filarach-terapia pogłębiona, wspólnota AA oraz duchowość, czyli Bóg. To co podziało się przez te ostatnie 6 lat intensywnej pracy nad sobą oraz służby dla wciąż cierpiących w chorobie alkoholowej, pozwoliły mi doświadczyć prawdziwej Wolności, która stała się środkiem do poznania siebie. Musiałem zdobyć się na odrobinę uczciwości, pokory i odwagi, aby dowiedzieć się między innymi ,dlaczego postępuję tak, jak postępuję. Poznanie, ustalenie i zmiana hierarchii ważności wartości w moim życiu to było nie lada wyzwanie i z pewnością szok i niedowierzanie, jakimi iluzjami do tej pory kierowałem się w swoim życiu. Właśnie dziś jest ku temu wyjątkowa okazja, jaką jest pandemia „Koronawirusa" i związana z tym kwarantanna. Zostaliśmy zmuszeni do przestrzegania pewnych odgórnie narzuconych zasad, ograniczeń, zaleceń . Nie będę tu opisywał w szczegółach o co chodzi, bo nie to jest istota tematu. Refleksja, która powstała i ciągle poszerza pole widzenia w tej nowej, niespotykanej dotąd rzeczywistości, to główna przyczyna, dla której postanowiłem się nią podzielić tym razem na papierze. Spotkania z przyjaciółmi z wspólnoty, terapii, znajomymi i oczywiście rodzinne zostały praktycznie ograniczone do rozmów telefonicznych albo na innych mediach społecznościowych w internecie, co jest szczęściem w tym całym nieszczęściu. Takie czasy. Jednak takim szczególnym znakiem stała się zmiana perspektywy patrzenia na rzeczywistość. Zacząłem świadomie dostrzegać w sposób wyraźny rzeczy, sytuacje, ludzi, to co do tej pory wydawało mi się powszednie, mało istotne, zwykłe, bez większego znaczenia, niejako tło do rzeczywistości zagonionej ambicjami, pragnieniami, wyimaginowanymi marzeniami i egoistycznymi życzeniami. Jednym słowem egocentryzm w czystym wydaniu. Nagle nowa rzeczywistość i staje wolny od tego zgiełku mogąc spojrzeć na realny świat, moje postępowanie po raz kolejny.W moim przypadku nie jest to jakiś wielki szok i dosyć elastycznie odnalazłem się w tej nowej sytuacji. W dużej mierze zawdzięczam to Programowi 12 Kroków Wspólnoty AA, które pozwoliły mi dziś godzić się z tym, czego nie mogę zmienić, znaleźć odwagę na zmiany tam, gdzie jest o możliwe i w mądrości odróżnić dobro od złego. Staje przed kolejnym nowym wyzwaniem, a nie problemem. Oczywiście pod warunkiem, że biorę pełną odpowiedzialność za swoje zdroworozsądkowe decyzje, mając już świadomość, że jedyną rzeczą, jaką muszę zrobić to ponieść ewentualne konsekwencje tych wyborów. Wiem, że nie jest to łatwe, ale dziś już nie jestem sam . Mam wsparcie najbliższych, przyjaciół bardzo często ze wspólnoty, czy terapii . Przede wszystkim dziś nie boję się pytać o radę czy sugestie bardziej doświadczonych w „boju". To właśnie lekcja pokory. Pokory wobec bezsilności jaką jest wirus i wszystkimi konsekwencjami jego „szaleństwa". Akceptacja sytuacji i świadomość, iż stosowanie się do pewnych ustalonych dla dobra sprawy zasad może ustrzec mnie i moich najbliższych przed przykrymi konsekwencjami, pozwala zapanować nad uczuciem strachu i oddala skutecznie obawy. Można by zapytać, co ma z tym wspólnego wolność? Otóż paradoksalnie kto jak nie alkoholik może wykazać się w takiej sytuacji kreatywnością. Kombinowanie to była moja codzienność w okresie obsesji picia. To jedna z wielu wad, które dziś udaje mi się w skuteczny sposób zamienić w zaletę, wykorzystując swoje zdolności i pomysły dla ogólnego dobra. Mieszkam na wsi w własnym domu z dużym ogrodem, co daje wiele możliwości wykazania się i zagospodarowania wolnego czasu. Mam świadomość wyjątkowego szczęścia po tylu latach pijanego życia i wszystkich przykrych konsekwencjach. Nie straciłem mojej

największej wartości, jaką jest dla mnie żona i syn. Rodzina. Nasze relacje w dniu dzisiejszym pozwalają nam w pogodzie ducha przeżywać każdy kolejny dzień tej epidemii . Oczywiście wkrada się czasami taka typowa rutyna, inaczej mówiąc ,,dzień świstaka".
Jednak jesteśmy w stanie nieporównywalnie efektywniej przeżywać z sobą kolejne dni, powiem więcej -godziny. Do czasu nastania epidemii życie toczyło się według przewidywalnego schematu gdzie rzadko coś miało wpływ na jakieś nieoczekiwane zmiany i burzenie porządku wspólnie wypracowanego. Mitingi, terapia praca, czas dla rodziny, dla siebie, zwykle ciekawa literatura, pisanie pamiętnika przy muzyce i takie tam ogólne prace przy domu. Wydawać by się mogło sielanka. Nic nadzwyczajnego. Nagle nowa rzeczywistość i pojawia się efekt podobny jak po zaprzestaniu picia. No i co teraz z tym wolnym czasem? Tu przypominają mi się słowa przyjaciela ze wspólnoty, który odszedł na „wieczny miting" w ubiegłym roku - ,,Jeżeli myślisz, że nie możesz nić zmienić, to zmień myślenie". Mimo to wszystko, co się dzieje uważam, że to jest błogosławiony czas. Podobnie jak na odwyku. Z tego mogą być dobre owoce. Wierzę w to. Nie tylko z racji, iż okres epidemii przypadł na czas Wielkiego Postu, co nie jest bez znaczenia na mój i nie tylko rozwój duchowy. Wyostrzyła mi się wrażliwość na takie rzeczy jak-zagwarantowanie bezpieczeństwa szeroko rozumianego w tych warunkach, bliższe relacje z ludźmi mimo, że paradoksalnie musimy zachować dystans, bezpieczny odstęp dwóch metrów. Kolejną taką wartością, która przechodzi próbę czasu to cierpliwość. Teraz jestem w stanie docenić wieloletnie starania żony w nierównej walce z alkoholem o odzyskanie mnie. Czym jest więc wirus w porównaniu z oczekiwaniem na cud przebudzenia z obsesji mojego picia? Niepojęte dla mnie. Myślę że bez Miłości nie było by też i cierpliwości i wielu innych wartości. Z pewnością dla wielu ten czas to próba ogniowa jeżeli chodzi o takie wartości jak właśnie

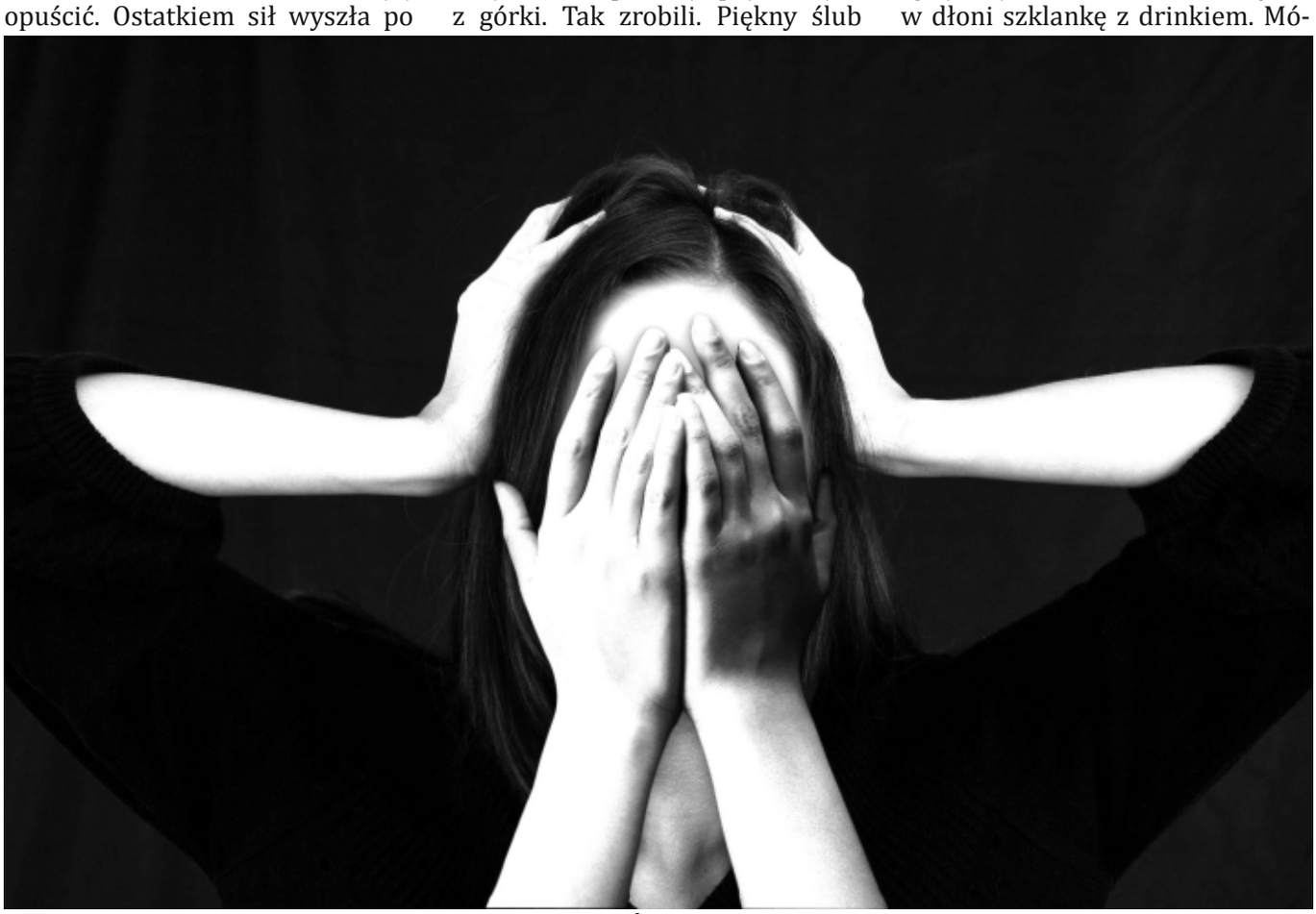
cierpliwość, akceptacja, tolerancja itp. Jestem wdzięczny trzeźwiejącym alkoholikom oraz terapeutom za te lata usłyszanych doświadczeń, na mitingach, terapii, wspólnych wycieczkach integracyjnych i prywatnych rozmowach niejednokrotnie ratujących z trudnych sytuacji zmierzających w oczywistym kierunku. Do picia. Dziś widzę jakim darem jet drugi trzeźwiejący alkoholik, jak również ten, który jeszcze cierpi i potrzebuje czasu na tą odrobinę uczciwości, pokory i odwagi. Mam świadomość odpowiedzialności za zdrowie i życie nie tylko tych związanych chorobą alkoholową ale w realnym, codziennym życiu, czego doświadczam obecnie podczas epidemii. Życie chwilą obecną tu i teraz daje mi nadzieję na lepsze jutro. 24 godziny. Jestem przekonany, że ten czas bardziej umocni więzi między ludźmi, nie tylko te już istniejące. Jest jednak i druga strona medalu, gdzie w pewnych sytuacjach odkryjemy, że to życie jest jakąś iluzją i zakłamaniem, a prawda wygląda zupełne inaczej. Sam doświadczyłem tego w ostatnich dniach, mimo, iż uważałem, że idę dobrą drogą do doskonałości. Niewątpliwie świat nie będzie już taki sam po tej pandemii ze względu na konsekwencje w różnych obszarach życia. Wierze, że ten czas refleksji przyniesie jednak dobre i długotrwałe owoce. Odkrywanie siebie, swoich słabych i mocnych stron, może być fascynującą aczkolwiek nie łatwą przygodą. To idealna chwila na nazwanie rzeczy po imieniu. Ja ten proces rozpocząłem już 6 lat temu i szczerze powiedziawszy życie dalej mnie zaskakuje, co daje mi motywację do przechodzenie przez kolejny próg. Ewoluując w obszarze psychicznym, duchowym i obecnie z racji wolnego czasu, także fizycznym, doświadczam ekscytującej przygody powrotu do siebie, a co za tym idzie otwartości na innych. Akceptacja siebie pozwala mi zaakceptować ,,inność" innych. Życzę wszystkim, aby ten czas i w przyszłości takie sytuacje wykorzystali do nazwania rzeczy po imieniu, a wtedy poczujemy prawdziwą wolność. Strach i lęk przestaną nam towarzyszyć w podobnych sytuacjach. Jestem o tym przekonany z własnego doświadczenia i wielu ,,zwycięzców", którzy przekazali mi receptę na uwolnienie się z obsesji picia, a także z niewoli fałszywego,,JA".

Do zobaczenia na szlaku.

▪ Psychologia. Współuzależnienie.

Dorota Ben

Ewa niedawno skończyła 45 lat. Kiedyś lubiła świętować swoje urodziny- kolejny etap życia, motywacja do planowanych przemian, wesołe spotkanie z przyjaciółmi, dla których zawsze trudno było znaleźć czas. Teraz jednak coś było inaczej. Nie miała ochoty na zabawę, nie chciała spotykać znajomych, nie czuła żadnej radości, nie była w nastroju.Siedziała na kanapie, patrząc bezmyślnie w telewizor. Nie wiedziała nawet co ogląda. Myślami była daleko. - Wszystko jest dla mnie takie trudne – pomyślała. Miała wrażenie, że toczy nieustanną walkę, a problem goni problem. Martwiła się o pieniądze, o dzieci, czuła się przytłoczona codziennością. Nie umiała znaleźć w sobie siły do najprostszych czynności. Czasem nie potrafiła nawet znaleźć w sobie siły do tego, żeby podnieść głowę z poduszki. I tak samo teraz, zastygła przed telewizorem, czekając aż opuści ją ta paraliżująca niemoc.Ale ona nie chciała jej opuścić. Ostatkiem sił wyszła po dzieci do przedszkola. Kiedy je witała, radosne głosy wyrwały Ewę z zadumy. Wrócili do domu. Mamo, jesteśmy głodni! Wolnym krokiem przeszła do kuchni i zaczęła odgrzewać obiad. Dziś znowu pomidorowa? Poczuła jak narasta w niej złość. Nie umiała określić na kogo jest zła, dlaczego czuje zalewającą ją fale wściekłości…Gdy na nich krzyknęła poczuła ogromne poczucie winy. Jestem złą matka- pomyślała. Krzyczała często. Emocje coraz częściej wymykały się jej spod kontroli. Nie umiała nad nimi panować, nie umiała ich nawet zrozumieć. Ewa jest żoną alkoholika. Kiedy się poznali 18 lat temu, był wesoły – zawsze potrafił ją rozbawić, czuła się przy nim bezpiecznie, wiedziała, że zbuduje z nim piękną przyszłość. Kiedy poprosił ją o rękę, była taka szczęśliwa. Mieli mnóstwo planów – po ślubie wyjadą razem do Warszawy, kolega miał załatwić mu pracę. Będą mogli wynająć mieszkanie, Ewa też coś znajdzie, a później pójdzie już z górki. Tak zrobili. Piękny ślub w białej sukni, uśmiech na twarzy, a w głowie marzenia, plany i cele. Trójka dzieci, praca w zawodzie i kolorowa codzienność, w której Piotr będzie ją – jak zawsze – rozbawiał za każdym razem, kiedy coś ją zasmuci. Piotr zaczął pracę w dużej firmie. Dość szybko awansował – był dobry w tym, co robił. Coraz częściej musiał wyjeżdżać służbowo, chodził na firmowe imprezy. Nigdy nie wracał z nich trzeźwy. Ewa była w ciąży, nie chodziła z nim, bo za bardzo ją to męczyło. Czekała na jego powrót w pustym domu, głaszcząc rosnący brzuch. Nie przyszło jej wtedy do głowy, że właśnie zaczął się ich największy problem. Kiedy na świat przyszły bliźniaki, była pełna strachu. Bała się o przyszłość, bała się, że nie sprosta nowej roli. Tak bardzo potrzebowała wtedy jego wsparcia. A on wracał późno, mówił tylko o sobie, nigdy nie pytał o to, jak minął jej dzień. Miała wrażenie, że wymyka się z domu przy każdej okazji. A kiedy już jest, nieustannie trzyma w dłoni szklankę z drinkiem. Mó-



wił, że potrzebuje odskoczni, ma stresującą pracę, innym razem czuł się zmęczony i potrzebował wyciszenia. Powód do picia znajdował się zawsze.Zamknięta w czterech ścianach z dwójką dzieci, odsuwała się coraz bardziej od świata. Przestała widywać się z ludźmi. Zwolnienie lekarskie w ciąży, urlop macierzyński, później wychowawczy. Jej koleżanki pracowały. Nie chciała im opowiadać o tym, jak wygląda jej życie. A w jej własnych oczach stało się przytłaczająco smutne. Między dziećmi, a pijanym mężem, od jednej sprzeczki do drugiej, wiecznie w domu, wiecznie sama. Kłócili się z Piotrem właściwie ciągle. On miewał lepszy humor, kiedy nie był trzeźwy, ona z kolei nie mogła go wtedy znieść. Właściwie nie mogła go znieść już również wtedy, kiedy był trzeźwy. Irytowała go jego obecność. Rosły żale, przybywało niespełnionych oczekiwań, dobijało poczucie samotności. Czuła się bezradna. Złość rozsadzała ją od środka, miała żal do całego świata. Chyba powoli przestawała się czuć kobietą. Nie pamiętała już, kiedy była u fryzjera, kiedy kupiła sobie ładną sukienkę. Po co miałaby ją kupować – nigdzie już razem nie wychodzili, Piotr nie zapraszał już Ewy na kolacje, nie pamiętała jak wygląda teatr. Nie zapraszali już do domu znajomych, chyba po trosze dlatego, że bała się, że ktoś odkryje jej tajemnicę. Ktoś przyjrzy się ich relacji i domyśli się, jak jest naprawdę. A po trosze dlatego, że zupełnie nie czuła ochoty. Straciła energię i radość życia. Marzenia się nie spełniły. Nie ziściła się wizja szczęśliwej rodziny. Małżeństwo się rozpadało – zginęła bliskość i intymne relacje, zgubiła się miłość. Wszystko, co było w nich dobre, zastąpiły negatywne emocje, wstyd, strach, żal i złość. Cierpiała Ewa, cierpiały dzieci. Ewa wielokrotnie prosiła Piotra o to, żeby poszedł na leczenie. Miała wciąż poczucie, że jakoś da się wszystko poukładać. Nie chciała myśleć o rozwodzie – przecież potrzebowali siebie nawzajem. Kto zaopiekuje się Piotrem jak Ewa odejdzie? Gdzieś tam w środku był przecież wciąż jej stary, dobry Piotruś. No i jak miałaby sobie sama poradzić bez niego? Z dwójką dzieci? Czuła się uzależniona finansowo, czuła się zależna emocjonalnie, była przyzwyczajona do myśli, że go kocha. A on powtarzał, że kocha ją – wprawdzie coraz rzadziej i już tylko kiedy był pijany, ale kiedy głębiej się nad tym zastanawiała, czuła, że jest mu potrzebna. Jej pełen energii i uśmiechu świat zmienił się w lawinę kłamstw, wymówek i kłótni. - Idź na terapię,

Piotrek, proszę cię. Tam ci pomogą. Ja już dłużej tak nie mogę. – zdanie wypowiedziane kolejny raz, rozpoczęło kolejną awanturę. Wypowiadając je, Ewa nie wierzyła już tak naprawdę w jego skuteczność. Apel do ściany. Wiedziała, że Piotr nigdzie się nie wybiera. To wymagałoby od niego przyznania się przed samym sobą do tego, że ma problem. A na to się nie zanosiło. Jej jedyna przyjaciółka – jedyna, z którą nie urwała kontaktu – widziała przemianę Ewy, jakby odłączono jej baterię. Postanowiła zebrać się na odwagę.- Ewa, myślałaś o terapii? - Dlaczego miałabym iść na terapię? Nic mi nie jest – odpowiedziała z wymuszonym uśmiechem.- Ewa, proszę cię, obie wiemy, co się dzieje…- Dlaczego miałabym, do cholery, iść na terapię? Przecież to nie ja mam problem! Jestem zdrowa, nie jestem uzależniona, nie piję, jestem zaradna i odpowiedzialna, zajmuję się dziećmi, domem i rozwiązuję każdy problem, który spada nam na głowę. I wszystko to robię zupełnie sama. O nie, nie! Nie będę nikomu obcemu opowiadać o tym, że mój mąż pije. To on powinien się leczyć!

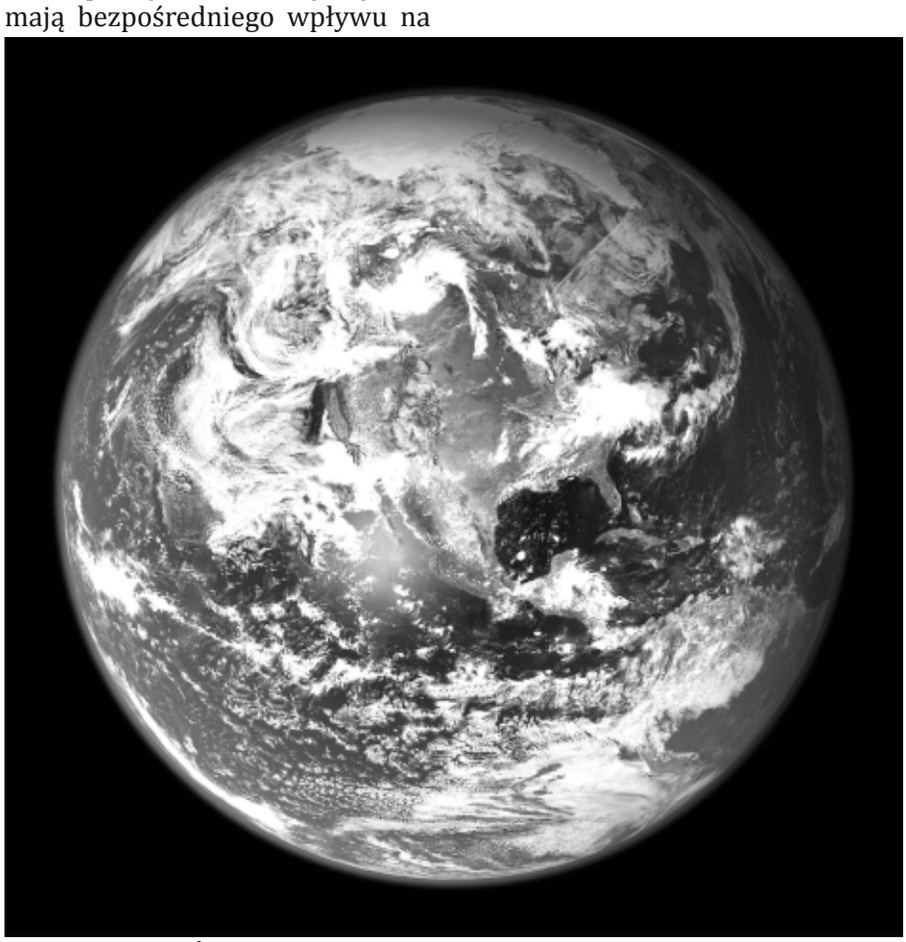
***

Tak, Piotr powinien poszukać dla siebie profesjonalnej pomocy. W tej historii jednak chodzi o Ewę, której wsparcie jest potrzebna tak samo jak jemu. Współuzależnienie dotyka wiele kobiet. Brak zrozumienia istoty problemu wywołuje brak jego akceptacji. To zaś prowadzi do szeregu dramatycznych konsekwencji. Historii takich, jak Ewy, jest wiele. Ale tak wcale nie musi być. Twoja historia może zakończyć się inaczej! Alkoholizm, uzależnienie do leków, narkotyków - zburzona harmonia rodziny, problemy finansowe, często utrata pracy, wstyd, brak poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji i pewności jutra, strach, paraliżująca złość, żal i wściekłość – negatywnych emocji jest tak wiele, że trudno wszystkie wymienić. Następują po sobie, wywołując poczucie bezradności i niemoc. Z pomocą terapeuty, można przywrócić życiu równowagę, odzyskać balans, poczucie pewności siebie i stabilizację. Możesz zmienić sposób myślenia i postrzegania problemu. Bez względu na to, czy wciąż trwa się przy osobie uzależnionej czy decyduje się od niej odejść, można odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Indywidualne podejście, swobodna, przyjazna atmosfera podczas terapii, pomagają się otworzyć i odnaleźć własną siłę. Pomogą uwierzyć, że nie trzeba dłużej borykać się z poczuciem bezsilności i lęku w samotności!

Nic nie jest nieskończone

"K"

Czy zastanawialiśmy się jak wirus może wpłynąć na zmianę naszej perspektywy? Bez wątpienia wydarzenia z ostatnich kilku tygodni odsłoniły na światło dzienne wiele nowych trudności. Otóż okazało się, że przez ignorowanie problemów otaczającego nas świata nie zawsze jesteśmy przygotowani na kryzysowe sytuacje. Co więcej,przekonaliśmy się także (być może na własnym przykładzie), iż strach odbiera ludziom rozum. Czy zastanawialiśmy się również dlaczego w sytuacji zagrożenia tak szybko ulegamy wszechobecnej panice i stajemy się łatwym celem do manipulacji? Na początku należałoby przeanalizować kwestię czy za sprawą obecnych wydarzeń, szczególnie na początku, sami dla siebie nie byliśmy największym zagrożeniem. Czy emocje, które w nas tkwiły sprawiały, że postępowaliśmy często nieracjonalnie i pochopnie? Przyszło nam żyć w dość niepewnych czasach, dlategopowinniśmy oswajać się z myślą, że nic nie jest nieskończone, a dotychczasowe działania doprowadzą do dalszych, nieuniknionych katastrof. Stanie się tak dlatego, iż jako kolejne pokolenie dewastujące naszą planetę, znaczącoprzyczyniamy się do jej kresu. Zaczęliśmy bardzo dobitnie dyktować własne warunki, zapominając, że to właśnie My zależni jesteśmy od natury. Indywidualizm, materializm i konsumpcjonizm, na niespotykaną dotąd skalę, to z reguły podstawowe wyznawane przez nas wartości sprawiające, iż w pogoni za własnym, nieosiągalnym szczęściem zapomnieliśmy o drugim człowieku. Myśleliśmy, że możemy mieć wszystko, otaczaliśmy się złudną fasadą priorytetów, a nasze tempo życia sprawiło, że zabrakło nam czasu do namysłu. Dotychczas większość z nas żyła zamknięta we własnych ograniczeniach. Dlaczego nagle protestujemy nie mogąc swobodnie poruszać się na zewnątrz? Gdy aktualne wydarzenia dobiegną końca wcale nie będziemy mieli powodów do świętowania. Otóż niestety na horyzoncie już pojawiły się kolejne zagrożenia, jednym z nichjest susza, która od kilku lat coraz bardziej daje się we znaki. Czy sytuacja ta znowu nas zaskoczy, wydając się nierealna?Jakie będzie nasze zdziwienie, gdy w końcu uświadomimy sobie, że katastrofy klimatyczne dotyczą każdego z nas, z osobna i być może za niedługo będziemy musieli mierzyć się z coraz gorszymi skutkami naszej działalności. Mówimy również, że ten rok jest dla nas wyjątkowo pechowy, uciążliwy i problematyczny. Tak naprawdę, gdybyśmy zastanowili się również nad innymi aktualnymi tematami, między innymi nad kwestią głodu na świecie, albo narastającymi konfliktami zbrojnymi, to czy nie okazałoby się, że są one równie ważnymi problemami? Dlaczego one nie wywołują takiej skali paniki wśród społeczeństwa? Być możebłędnie wydaje nam się, że te sprawy nas nie dotyczą i nie mają bezpośredniego wpływu na nasze życie? Czy to nie czyni z nas ignorantów i egoistów?Zatem czy za sprawą teraźniejszych wydarzeń będziemy w stanie przewartościować własne życie? Czy będziemy dostrzegać więcej? Obecnie świat się zatrzymał. Czy byłoby błędem stwierdzenie, iż właśnie tego potrzebowaliśmy? Bez wątpienia, potrzebowaliśmy czasu na refleksję, na odpowiedzi na powyższe pytania, a także na rachunek sumienia. Jedną z najważniejszych lekcji wyniesionych z tej sytuacji może być fakt, iż powinniśmy być lepiej przygotowani na wszelkie niedogodności, szczególnie te, które zagrażają naszemu życiu. Nie ulegajmy panice i nie dopuszczajmy do tego aby strach nami zawładnął. Dbajmy o siebie nawzajem, a co najważniejsze, dbajmy o planetę na której wszyscy żyjemy i która już się buntuje. Bądźmy lepsi dla siebie i pracujmy nad sobą, bo nasza przyszłość jest niepewna.



Alkowirus jest...śmiertelny :-)

Grzegorz W.

Witam wszystkich!!!

Mam na imię Grzegorz, jakiś czas temu zafundowałem sobie „Alkowirusa". Jest śmiertelny. W moim przypadku rozniósł się drogą butelkową. Na początku życie z nim życie było nawet akceptowalne. Jednak kiedy uderzył z całą siłą powalił mnie na ziemię w znacznym stopniu dotykając także moja rodzine. Po dwóch kwarantannach z pomocą „lekarzy umysłu" i innych zainfekowanych udało mi się uśpić wirusa. Nadal się spotykamy w grupie, ale nikogo nie zarażamy. Teraz pojawił się nowy wirus - musi być dobry bo „koronowany". Uczeni w piśmie zalecają, żeby siedzieć w domu i niepotrzebnie narażać siebie i bliskich. Tej wersji się trzymam. Tym bardziej, ze w sklepie pojawiły się zbiorniki z płynem, który mógłby u mnie aktywować tego pierwszego wirusa. Co za dużo to niezdrowo. W ten sposób nagle mam dużo wolnego czasu, który daje mi możliwość na pożyteczne jego zagospodarowanie. W związku zaistniałą sytuacją nie mogę jeździć na rowerze, ale mogę mu poświecić więcej czasu na serwis. Dokładniej zadbać o ogródek, odświeżyć meble ogrodowe, posłuchać i obejrzeć koncerty, na które jakoś nie było czasu. Spacery z pieskiem ograniczyć do minimum (chyba jej to pasuje). Mieliśmy z żoną plany po weselu syna wyjechać gdzieś na parę dni, nowe trasy rowerowe, może jeszcze by się coś znalazło. Ktoś mądry kiedyś powiedział „Jak chcesz rozśmieszyć Pana Boga to opowiedz o swoich planach"- to by się zgadało. Wszystko się kiedyś kończy, wtedy z radością spotkamy się z bliskimi, wyjedziemy na wakacje, spełnimy swoje pasje. Na wszystko będziemy patrzeć z większą przyjemnością i radością będziemy cieszyć się życiem. Mam taka nadzieję, czas nauczy nas pokory. Nie ma co załamywać rąk i żalić się nad sobą i losem. Ja podchodzę do obecnej sytuacji na wesoło i to działa. Kiedyś powiemy- nieważne to, co było - ważne jest to, co jest tu i teraz. Tak więc głowa do góry. Damy radę. Pozdrawiam i życzę dużo uśmiechu.

Ps. W trudnych sytuacjach pomaga „ Modlitwa o pogodę ducha"

FENIX
PSYCHOTERAPIA

p e r a s p e r a a d a s t r a