

Senator RP wsparł działalność Stowarzyszenia  
Wadim Tyszkiewicz, Senator RP

Teatr w Stowarzyszeniu  
Terapia przez teatr, czyli teatroterapia

KWARTALNIK

I KWARTAŁ 2021

# GNIAZDO

CZASOPISMO PORUSZAJĄCE PROBLEMY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH  
ICH PRZYJACIÓŁ I BLISKICH

[WWW.RADOSZCIZIAZARY.PL](http://WWW.RADOSZCIZIAZARY.PL)



## SCHIZOFRENIA – ISTOTA CHOROBY, MITY I SPOSOBY LECZENIA

zdjęcie utworzone przez wirestock - pl.freepik.com

Wywiad z Panem Tomaszem Simitowskim  
uczestnikiem ŚDS w Żarach

Ciasto bananowe  
- hit czasów pandemii.

**Wierzimy,  
że warto  
pomagać**

zawsze

**1 %**

**JEDEN PROCENT**

STOWARZYSZENIE NA RZECZ  
**RADOŚĆ  
ŻYCIA**  
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH



**Przeznacz 1 % podatku  
dla Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych  
„Radość Życia”**

WPISZ W FORMULARZU PIT NUMER **KRS 000049566**

więcej informacji można znaleźć na stronie:  
**radosczyzary.pl**

[www.radosczyzary.pl](http://www.radosczyzary.pl)

## Dzień dobry!!!



Tak chyba powinienem zacząć....  
Nazywam się Tomasz Żental,  
a z kwartalnikiem „Gniazdo” związany jestem  
od samego początku, czyli od 2009 roku.  
Do chwili obecnej dbałem w szczególności  
o jego oprawę graficzną. Dziś zostałem  
jego nowym Redaktorem Naczelnym.

Od 2021 roku, Stowarzyszenie „Radość Życia”  
pozyskało świetnego współwydawcę **Środowi-  
skowy Dom Samopomocy w Żarach**.

Jak sam podtytuł wskazuje, „Gniazdo” porusza  
SPRAWY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, OSÓB  
Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI ICH PRZYJA-  
CIÓŁ I BLISKICH. Bardzo zależy nam na tym,  
aby miało ono również funkcję, terapeutyczną,  
aby same osoby niepełnosprawne pisały  
o swoich problemach i sposobach ich rozwiązy-  
wania, ale też o własnych zainteresowaniach  
i pasjach, o wszystkim tym, co ich dotyczy.  
Dlatego też Kolegium Redakcyjne składa się  
uczestników ŚDS i członków

oraz podopiecznych Stowarzyszenia  
„Radość Życia”, jak również z profesjonali-  
stów, którzy pomogą osobom niepełno-  
sprawnym wyrazić na piśmie ich przemyśle-  
nia, poglądy, twórczość...

Tak więc oddajemy pierwszy numer przygo-  
towany przez nowe Kolegium Redakcyjne  
i pod egidą nowych współwydawców,  
gdzie przeczytacie o tym, co się dzieje  
w Stowarzyszeniu i Środowiskowym Domu  
Samopomocy w Żarach.

„Gniazdo” będzie ukazywać się w formie  
elektronicznej na stronie Stowarzyszenia  
„Radość Życia” [www.radosczyzary.pl](http://www.radosczyzary.pl)  
oraz ŚDS w Żarach [www.sdszary.pl](http://www.sdszary.pl).

Wszelkie opinie, pytania, sugestie możecie  
przesyłać do mnie na e-mail:  
[tomaszental@radosczyzary.pl](mailto:tomaszental@radosczyzary.pl)  
Miłego czytania!!!

## GNIAZDO

**Redaktor naczelny i opracowanie graficzne**  
Tomasz Żental  
[tomaszental@radosczyzary.pl](mailto:tomaszental@radosczyzary.pl)

**Zespół redakcyjny**  
Tomasz Pawłowski, Tomasz Simitowski  
Ewa Agopsowicz, B.H, Monika Jasińska,  
Jolanta Czarnota

**Adres redakcji:**  
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych  
„Radość Życia”  
ul. Bohaterów Getta 19  
68-200 Żary  
[radosczyzia.zary@wp.pl](mailto:radosczyzia.zary@wp.pl)  
[www.radoczyciazary.pl](http://www.radoczyciazary.pl)

[www.radosczyzary.pl](http://www.radosczyzary.pl)

## Aktualności

5 Nasza przedstawicielka w Powiatowej Społecznej Radzie ds. Osób Niepełnosprawnych

6 Bal Karnawałowy „Radość”



8 Senator RP wsparł działalność Stowarzyszenia

Wadim Tyszkiewicz, Senator RP

## Co robimy ?

9 Teatr w Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia”: sztuka, terapia i integracja



## Wywiad

13 Wywiad z Panem Tomaszem Simitowskim

## Wiersze

14 Chwile przyjemności

15 Skrzaty



zdjęcie utworzone przez jcomp - pl.freepik.com

## Temat numeru

16 Schizofrenia – istota choroby, mity i sposoby leczenia

## Przepis

20 Ciasto bananowe  
- hit czasów pandemii

## Recenzja

21 książka „Moje Córki Krowy”

## Nasza przedstawicielka w Powiatowej Społecznej Radzie ds. Osób Niepełnosprawnych



Powiatowa Społeczna Rada ds. Osób Niepełnosprawnych w składzie: Ewelina Torfińska, Lech Krychowski, Małgorzata Miler, Maria Kowalczyk, Bożena Maszkowska

29 października 2019 roku podczas XI sesji Rady Powiatu Żarskiego obecna Przewodnicząca Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia” pani Małgorzata Miler, otrzymała Akt powołania do Powiatowej Społecznej Rady ds Osób Niepełnosprawnych na kadencję 2019-2023.

Do zadań działającej przy Staroście Żarskim Rady należy:

- inspirowanie przedsięwzięć zmierzających do integracji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych oraz realizacji praw osób niepełnosprawnych
- opiniowanie projektów powiatowych programów działań na rzecz osób niepełnosprawnych
- ocena realizacji programów
- opiniowanie projektów uchwał i programów przyjmowanych przez Radę Powiatu pod kątem ich skutków dla osób niepełnosprawnych

Z Małgorzatą Miler można się kontaktować telefonicznie pod numerem 728 950 190 lub poprzez e-mail: [radoszczycia.zary@wp.pl](mailto:radoszczycia.zary@wp.pl).

## Bal Karnawałowy Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia”



Uczestnicy Balu

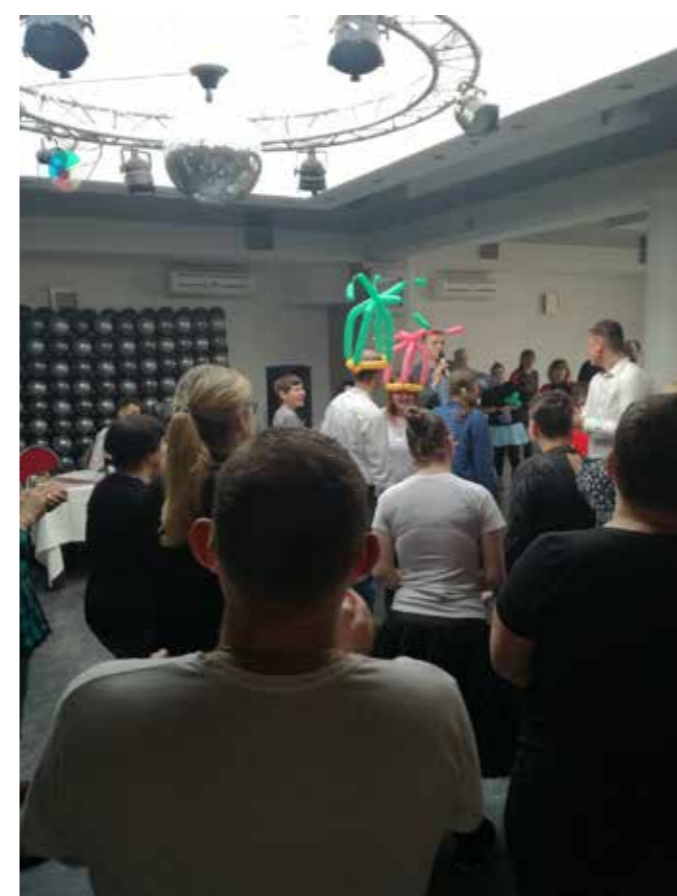
28 lutego 2020 roku, w Sali Styl, Stowarzyszenie „Radość Życia“ we współpracy ze Środowiskowym Domem Samopomocy w Żarach zorganizowało kolejny, tradycyjny Bal Karnawałowy. Tym razem do wspólnej zabawy zaprosiliśmy gości z Zespołu Szkół Specjalnych w Żarach, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego z Oddziałami Integracyjnymi w Żarach, DPS Miłowice, WTZ Żary, Dziennego Domu Wsparcia w Żarach oraz ŚDS w Żarach.

W sumie w imprezie wzięło udział ponad 70 osób. Organizatorzy zapewnili liczne atrakcje: gry, zabawy i konkursy organizowane przez profesjonalnego wodzireja, wybrano króla i królową balu, zapewniono słodki poczęstunek oraz barszcz

z krokietami. Każdy uczestnik zabawy otrzymał niespodziankę: paczkę ze słodyczami ufundowane przez SWISS KRONO sp. z o.o., a organizację Balu wspierali wolontariusze. **Serdzecznie dziękujemy!!!**



Wspaniała zabawa



## Pan Wadim Tyszkiewicz, Senator RP wsparł działalność Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia”

Senator RP i były wieloletni Prezydent Nowej Soli, wsparł działalność Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia” darowizną w wysokości 4 tys. zł. Podczas spotkania w dniu 4 lipca 2020 roku w żarskim Folwarku Zamkowym.

Przedstawicielki Zarządu, pani Mariola Alechno-Buca oraz Małgorzata Miler, w imieniu podopiecznych Stowarzyszenia, wręczyły panu Senatorowi podziękowanie i bukiet róż.



Kwiaty w podziękowaniu, składa Mariola Alechno-Buca, członek Zarządu Stowarzyszenia.

### Działalność Stowarzyszenia

„Radość Życia” można wesprzeć przekazując darowiznę na konto Santander Bank Polska S.A. 30 1090 2561 0000 0001 1827 7720,

jak również przekazując 1% swojego podatku, wpisując w PIT **KRS nr 0000049566.**

## Teatr w Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia”: sztuka, terapia i integracja

*Teatr, wbrew schematom przyjętym przez współczesne społeczeństwo, nie jest wyłącznie miejscem podziwiania sztuki, czy zaspokajania ludzkich potrzeb estetycznych, a jego potencjał można wykorzystywać na różne sposoby. Może on być przestrzenią doświadczania, eksperymentowania oraz bezpośredniego przeżywania, ale również terapii kierowanej do osób niepełnosprawnych.*

### Terapia przez teatr

czyli teatroterapia to jedna z metod z zakresu arteterapii. Jej uczestnicy z jednej strony skupiają się na twórczym kreowaniu roli w spektaklu, rozwijając i promując swoje zdolności. Z drugiej strony, podczas zaangażowania w grę, poprzez swobodny przepływ impulsów, uczuć, obrazów oraz identyfikację z rolą, uaktywniają się wewnętrzne procesy, dzięki którym aktor ma szansę przejść proces transformacji, czyli przemiany, w zakresie postaw społecznych, osiągnięcia dojrzałości emocjonalnej, samorealizacji czy samopoznania.

Teatr w którym uczestniczą zarówno osoby niepełnosprawne, jak i pełnosprawne, który prezentuje swój dorobek w środowisku lokalnym,

ma dodatkowo walor integracyjny, ma moc zmieniania postaw społecznych na bardziej pozytywne, dzięki czemu osobom niepełnosprawnym żyje się po prostu lepiej.

Dlatego już od ponad 16 lat Stowarzyszenie „Radość Życia” organizuje wiele przedsięwzięć o charakterze integracyjnym związanych z teatrem oraz szeroko pojętą działalnością artystyczną.

W 2019 roku zrealizowano projekt „Radosny Teatr III” współfinansowany ze środków Urzędu Miejskiego w Żarach, w ramach którego przeprowadzono ogółem 70 godzin zajęć. Uczestnicy projektu mieli możliwość uczestniczyć w zajęciach z zakresu

„kulisów teatru”, przygotowując m.in. rekwizyty, scenografię i statuetki na Przegląd Teatralny, jak również w warsztatach, podczas których zespół teatralny „Trzy Trzmiela - Nieoszlifowane Diamenty” przygotowywał spektakl teatralny.

Nasz zespół teatralny podczas XIV Przeglądu Teatrów Profilaktycznych, organizowanego przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Żarach, zaprezentował znakomity, dynamiczny spektakl pt. „Życie nie zawsze jest diamentem” pod kierunkiem p. Jolanty Czarnoty i Anny Kamińskiej – Kusy i **ZWYCIĘŻYŁ** w kategorii szkół średnich.



Uczestnicy warsztatów przygotowują „statuetki serca“



Występ podczas XIV Przeglądu Teatrów Profilaktycznych

26 listopada 2019 roku w sali "Luna" ŻDK, w ramach projektu „Radosny Teatr III“ Stowarzyszenie zorganizowało VI Integracyjny Żarski Przegląd Teatrów, do którego zaproszono 10 grup teatralnych liczących ponad 150 osób.

Wystąpiły żarskie zespoły ze Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Dniennego Domu Wsparcia przy MOPS w Żarach, Zespołu Szkół Specjalnych w Żarach, Przedszkola Niepublicznego "Charka Puchatka" w Żarach, Środowiskowego Domu Samopomocy w Żarach, Niepublicznego Przedszkola "eNCe-peNCe" w Żarach, Szkoły Podstawowej nr 5 w Żarach, Ośrodka dla Dzieci z Wadami Słuchu i Mowy w Żarach, Szkoły Podstawowej nr 1 w Żarach oraz "Trzy trzmielce- Nieoszlifowane Diamenty" ze Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia“ w Żarach.

Grupy przedstawiły formy sceniczne o charakterze teatralnym, baletowym, muzycznym lub pantomimicznym.

Organizatorzy wręczyli uczestnikom słodkie nagrody – upominki oraz dyplomy i statuetki.

Do przygotowania tej kolejnej twórczej i udanej imprezy nieoceniony wkład wniósł Środowiskowy Dom Samopomocy w Żarach oraz Wolontariusze. We wrześniu 2020 roku Stowarzyszenie rozpoczęło realizację kolejnego projektu współfinansowanego ze środków Urzędu Miejskiego w Żarach „Artystyczne wariacje“.



Przewodnicząca Stowarzyszenia Pani Agnieszka Fetzka oraz Przewodniczący Rady Miejskiej w Żarach Marian Poptawski otwarli VI Integracyjny Żarski Przegląd Teatrów



Trzy Trzmielce- Nieoszlifowane Diamenty: spektakl „Życie nie zawsze jest diamentem”



Występ „Żarskiego Zespołu Ludowego” ze Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów



Występ zespołu "Latarenka" z Dniennego Domu Wsparcia przy MOPS Żary ze spektaklem „Dance Monkey”



Występ zespołu "Marionetki" z Zespołu Szkół Specjalnych w Żarach ze spektaklem "Taniec Eleny"



"Kłapouszki" z Przedszkola Niepublicznego "Chatka Puchatka" "Taniec Dżentelmenów"



Występ zespołu "Muzyka nas łączy" ze Środowiskowego Domu Samopomocy w Żarach ze spektaklem „Koncert z pozytywnym przestaniem”



Występ zespołu „Kropka” z Niepublicznego Przedszkola "eNCe – peNCe" w Żarach ze spektaklem "Czerwony Kapturek"



Występ zespołu „Zefirek” ze Szkoły Podstawowej nr 5 im Polskich Noblistów w Żarach ze spektaklem „Marzenie Kota”



Występ zespołu „Strażnicy Przyrody” ze Szkoły Podstawowej nr 1 w Żarach ze spektaklem „Kochamy przyrodę”



Zespół „Kurtyna” z Ośrodka dla Dzieci z Wadami Słuchu i Mowy w Żarach otrzymał „statuetkę serce” za udział w Przeglądzie ze spektaklem „Pułapka”



Uczestnicy i organizatorzy VI Integryjnego żarski Przeglądu Teatrów

## Wywiad z Panem Tomaszem Simitowskim

– z uczestnikiem Środowiskowego Domu Samopomocy w Żarach przeprowadzony przez Pana Tomasza Pawłowskiego  
– członka Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Radość Życia” w Żarach.



**Tomku, skąd się u Ciebie wzięła pasja do pisania wierszy?**

Pasja pisania wierszy wzięła się z życia, z doświadczeń, z przeżyć szkolnych, ogólnie rzecz biorąc z obserwacji ludzi, jak się zachowują. Natchnienie brałem też z filmów, z natury, z różnych obrazów, ze sztuki, zależy pod jakim kątem mam tworzyć.

**A co Ciebie inspiruje do pisania wierszy?**

Inspiruje mnie albo moja dziewczyna, albo chęć zgłębiania filozofii świata i bycia, ogólnie rzecz biorąc właśnie ten kierunek.

**A czy masz jakiegoś ulubionego autora, którego lubisz czytać, którym się inspirujesz?**

Takie popularne klasyki, jak Mickiewicz, Słowacki, Tułstoj, w gruncie polscy autorzy. Nie tylko czytam wiersze, poza nimi czytam prozę, opowiadania, książki, horrory, no, myślę, że to tyle.

**Gdyby ktoś chciał zacząć pisać wiersze, jaką radę byś dał takiej osobie? Czy jest na to jakaś recepta?**

Nie, no ja to robię technicznie, więc podam technikę takiej osobie, żeby przestudiowała i przećwiczyła. Na pewno, by musiała czytać dużo książek, opowiadań, wierszy, po prostu mieć punkt wyobraźni, coś w internecie zobaczyć, jakiś film, po prostu w ten sposób.

**Poza pisaniem, jesteś także sportowcem, brałeś udział w Syrenadzie, pamiętasz to wydarzenie, co myślałeś, gdy wiedziałeś, że będziesz brał w tym udział?**

Chciałem się wykazać, ale nie tylko w sporcie, ale też w pomocy w organizacji, no bo, jeżeli miało przyjechać

dużo ludzi z innych miast, to chciałem po prostu pomóc, żeby było łatwiej na samej Syrenadzie. Była super atmosfera, spotkaliśmy się, uprawialiśmy sport, a potem była jak to mówią „garmażerka”.

**A oprócz pisania i sportu co jeszcze lubisz robić, czym się pasjonujesz?**

Pasjonuję się rybami, ogrodem. Ryby lubię z tego względu, że jeżeli dobrze łowisz, to możesz naprawdę wielkie ryby wyciągnąć.

**A znany u nas jesteś również z tego, że bardzo lubisz liczyć, czy w szkole lubiłeś matematykę?**

Matematykę może nie tak bardzo, ale np. sudoku, które sobie po prostu rozwiązuję.

**Wiele ludzi robi sobie listę zadań życiowych i po spełnieniu tego celu sobie, jakby odhacza, że już ma to zrobione, jest zaliczone i idą dalej, jak to jest u Ciebie?**

Ja myślę, że jeśli osiągnąłeś jeden cel w życiu, nie możesz spocząć na laurach i patrzeć. Uważam, że największą uciechą losu jest to, że człowiek dochodzi na szczyt góry (realizuje marzenie), wówczas szuka więc drugiego szczytu - celu.

**A Twoje najbliższe plany?**

Moje najbliższe plany. Na ten rok to może gdzieś wyjechać na wakacje. Pojechać do mamy mojej, bo dawno też nie byłem. Mam nadzieję, że koronawirus się skończy.

**W takim razie życzę Ci, abyś spełnił swoje plany i życzę sukcesów. Dziękuję za rozmowę.**



TOMASZ SIMIŁOWSKI

## Chwila przyjemności:

Wiosna, to okres piękna, to dlatego ją oglądaliśmy,  
jak Żary i piękno natury kwitnie(my jak koneserzy).  
Liście pooglądaliśmy wśród żarskich pejzaży,  
podążaliśmy pośród Katedr, kościołów i zabytków Żar po to,  
by dostrzec ich potencjał muzealny.  
Może, dzięki tym naszym spacerom  
do szybszego przyjscia wiosny się przyczyniliśmy  
i na Żary zrzuciliśmy dobrego ducha odmian, dzięki temu jacy jesteśmy.  
My orędownicy matki natury piękna i naturalnego dobra naszych Żar.  
Dla nas to, gdy matka natura się rodzi  
to ujrzyć to i utrwalić.  
Czasem znaczy lepiej niż kosztowna terapia.  
Czy zobaczyć gołębia,  
czy wiewiórkę jak skacze w oddali,  
czy jak liść kwitnie  
i pobiegać jak młode łanie po łące, bezcenne.  
O tą sztukę piękna nam chodzi,  
by na zimę mieć co wspominać,  
gdy się to utrwali na nośnikach pamięci  
i wspomnieć piękne obrazy przyrody.  
I wspomnieć te chwile jak przyroda pokazuje na wiosnę swe pomniki piękna,  
zwłaszcza Żarska.



## Skrzaty

EWA AGOPSOWICZ

Dawno dawno temu w nie tak odległej krainie żyła sobie skrzatka pod imieniem Ewa. Uczęszczała do magicznego miejsca, a raczej społeczności zwanej ŚDS-landią. Była to społeczność ludzi bardzo sobie bliskich. Żyli jak rodzina. Ewa miała dużo kolegów i koleżanek. A żeby tylko! Miała tam również miłość, drugiego skrzata pod imieniem Tomasz.



foto Sylwia Klimowicz

Na początku swej przygody z ŚDS-landią, Ewa była bardzo zamknięta w sobie. Prawie nic się nie odzywała, nie umiała nawet się porządnie wkurzyć. Miała problem z wyrażaniem emocji, bała się cokolwiek robić na zajęciach, bo bała się, że coś zepsuje. Miała nad sobą opiekunów elfów-skrzatów, którzy ją wspierali każdego dnia, elfa Jole, Olę, Agatę, Anię i wiele wiele innych osobistości. Dzięki zachęcie terapeutów, w szczególności Oli i Joli, Ewa zaczęła bardziej się otwierać na terapię zajęciową. Zaczęła rysować, dzięki Joli brać udział w zajęciach muzycznych z jednym z szefów Bartolinim, znanym bliżej innym po prostu jako „Bartek”.



foto Sylwia Klimowicz

Dzięki Oli nawet skrzatka zaczęła wyszywać haftem krzyżykowym. Ona ją do tego zaraziła. Przygoda z haftowaniem była jak podróż w nieznane. Tyle wzorów i inspiracji! Tyle kolorów! Najbardziej efektowne okazały się proste wzory, na przykład serduszka lub domek. Dzięki takim zadaniom Ewa się wyciszała. Skrzatka powoli stawiała się skrzacica. Dzięki rysowaniu, wyrażała siebie, swoje emocje. Z czasem dzięki fajnym zajęciom z psychologami-elfami p. Moniką i p. Zuzią zaczęła więcej rozmawiać i wypowiadać się na wiele tematów.

Ta forma terapii zajęciowej była o tyle fajna, ponieważ można było postuchać co inni mają do powiedzenia, inne skrzaty – ziomale kochane. Ostatnio najwyżej postawiony szef-pani elf Kierownik Mariola wciągnęła skrzatkę Ewę w struganie gałęzi, aby drewno było jasne. Cóż za przygoda! A jakie uspokajające! Ewa bardzo to polubiła, prawie na każdym zajęciach struga i z dumą prezentuje swe dzieło. Dzięki wsparciu narzeczonego skrzata Tomasza, Ewa też jest spokojniejsza na zajęciach.



foto Sylwia Klimowicz

Odnalazła zrozumienie i spokój. Tomasz też wciągnął Ewę w zajęcia i pasje np. sudoku lub słuchanie muzyki i w jej rytm przeglądania stron z książki. Ależ to pomaga, koi mózg. Skrzatka poleca terapię zajęciową, gdyż pozwala choć na chwilę oderwać się od cierpienia i przynosi ulgę. Oby tak dalej!



# Schizofrenia

## – istota choroby, mity i sposoby leczenia

MONIKA JASIŃSKA

zdjęcie utworzone przez wirestock - pl.freepik.com

### Dlaczego piszemy o schizofrenii?

Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że na schizofrenię choruje ponad 21 milionów osób na całym świecie. Cierpią na nią przede wszystkim młodzi ludzie w wieku około 15 - 35 lat. Ludzie chorzy codziennie spotykają się z nietolerancją, niechęcią i brakiem zrozumienia, ponieważ społeczeństwo niewiele wie o schizofrenii i często postępuje się mitami oraz stygmatyzuje takie osoby. Badania wskazują na to, że chorzy na schizofrenię często doświadczają o wiele mniej empatii niż np. pacjenci z depresją. Mają trudności ze znalezieniem pracy – statystyki pokazują, że tylko 10 % chorych na schizofrenię jest zatrudnionych, odsuwają się od nich przyjaciele a nawet rodzina.

### Czym jest schizofrenia?

Schizofrenia to choroba, która zaburza wiele aspektów funkcjonowania psychicznego człowieka. Jej symptomy można podzielić na trzy grupy:

- (1) objawy pozytywne,
- (2) negatywne,
- (3) zdeorganizowane.

W okresach zaostrzenia, kiedy pacjenci doświadczają omamów i urojeń, następuje u nich znaczne upośledzenie funkcjonowania społecznego oraz pojawiają się deficyty w umiejętnościach radzenia sobie z codziennymi problemami. Należy jednak pamiętać, że schizofrenię można i należy leczyć. Niestety tylko połowa pacjentów otrzymuje odpowiednią pomoc.

### Mity na temat schizofrenii

W przestrzeni publicznej funkcjonuje kilka mitów na temat schizofrenii, które niewłaściwie i krzywdząco przedstawiają osoby na nią chorujące.

**MIT:1 Osoby chorujące na schizofrenię są niebezpiecznej nieprzewidywalne.** Chorzy na schizofrenię są postrzegani jako osoby dziwne i zagrażające otoczeniu. Mit ten często kreowany jest poprzez filmy i media. Tymczasem dane statystyczne wskazują na coś zupełnie innego - osoby ze schizofrenią stanowią zazwyczaj mniej niż 1% wśród sprawców przestępstw we współczesnych metropoliach. Znacznie częściej są ich ofiarami.

**MIT 2: Chorzy nie potrafią okazywać i nie rozumieją emocji.** Okazuje się, że życie emocjonalne chorych na schizofrenię może być dość bogate i podobne do przeżyć innych ludzi. Problemem w tym zakresie jest to, że osoby ze schizofrenią mają trudności w mówieniu o swoich emocjach, rozpoznawaniu ich i prawidłowym nazywaniu.

**MIT 3: Chorzy na schizofrenię to osoby upośledzone umysłowo.** Schizofrenia nie wiąże się z niższym stopniem inteligencji. Często jest wręcz odwrotnie - osoby chore przejawiają bardzo wysoki poziom zdol-

ności matematycznych lub artystycznych. Wśród chorych na schizofrenię znajdują się tak znane postaci jak np. Fryderyk Nietzsche, Immanuel Kant czy John Nash, laureat Nobla w dziedzinie ekonomii.

### MIT 4: Schizofrenia wyklucza z życia

Prawidłowe leczenie i psychoterapia potrafią w dużym stopniu wyeliminować objawy schizofrenii i umożliwić choremu normalne funkcjonowanie w społeczeństwie. Osoby cierpiące na schizofrenię mogą być dobrymi rodzicami i pracownikami. Ponadto, aktywność społeczna jest ważnym czynnikiem leczącym i motywującym do leczenia.

### Jakie są objawy choroby?

Wydaje się, że aby uchronić się od fałszywych przekonań na temat schizofrenii i stygmatyzowania cierpiących na nią osób, warto bliżej poznać tę chorobę. Schizofrenia przejawia się na kilku na płaszczyznach. Są to objawy pozytywne, negatywne i zdeorganizowane. Na początek warto wyjaśnić, co oznaczają pojęcia: objawy "pozytywne" i objawy "negatywne". Nie oznacza to, że jedno z nich są „lepsze”, a inne „gorsze”, czy też bardziej lub mniej pożądane. Objawy pozytywne (wytwórcze) to pewien „nadmiar”, wytwory, które pojawiają się w schizofrenii, a "negatywne" to ubytek, niedobór w postrzeganiu lub przeżywaniu rzeczywistości.

### Objawy pozytywne

a) Urojenia to fałszywe przekonania o rzeczywistości, niepodlegające zmianie ani pod wpływem argumentów, ani jakichkolwiek dowodów. W przebiegu schizofrenii mogą wystąpić m.in. urojenia prześladowcze (poczucie, że osoby, instytucje czy siły zamierzają skrzywdzić pacjenta), wielkościowe (przekonanie o szczególnej pozycji i mocy własnej), somatyczne (poczucie, że jakaś część ciała nie funkcjonuje prawidłowo lub szkodzi pacjentowi), ksbne (błędne interpretowanie wypowiedzi i zachowań innych osób jako odnoszących się do pacjenta).

b) Halucynacje (omamy) to błędne spostrzeżenia zmysłowe polegające na realistycznym odczuwaniu doznań, mimo że w otoczeniu nie ma bodźca, który mógłby je wywołać. W schizofrenii najczęściej występują omamy słuchowe.

Pacjent słyszy różne głosy, dźwięki, które w rzeczywistości nie istnieją. Może to być głos komentujący zachowanie chorego lub dwa głosy rozmawiające na jego temat. Głosy te mogą również nakazywać wykonywanie różnych czynności. Halucynacje mogą być źródłem przyjemności, ale też mogą być przerażające dla chorego. W przypadku halucynacji wzrokowych chory widzi różne rzeczy, które nie istnieją w rzeczywistości.

### Objawy negatywne

Objawy negatywne to deficyty w sferze emocjonalnej, poznawczej, wolicjonalnej i społecznej. Mimo, że objawy pozytywne skupiają na sobie więcej uwagi, to jednak właśnie objawy negatywne są uznawane od dłuższego czasu za cechy kluczowe dla schizofrenii.

a) deficyty afektywne - sptyczenie emocjonalne, uboga ekspresja mimiczna, monotony głos, apatia, brak motywacji do podejmowania działań, brak zainteresowania wydarzeniami rozgrywającymi się wokół,

b) deficyty społeczne - wycofanie z życia społecznego, samotność, brak odczuwania przyjemności z kontaktów społecznych,

c) deficyty poznawcze - znaczny spadek spontanicznej mowy, trudności z koncentracją uwagi, z pamięcią, ograniczona zdolność abstrahowania i planowania .

### Objawy zdeorganizowane

Przejawiają się w dezorganizacji mowy lub zachowania, np. uskokowość myślenia, bezcelowe ruchy lub sekwencje działań

### W jakich postaciach występuje schizofrenia?

Wyróżnia się kilka typów schizofrenii:

a) schizofrenia paranoidalna - dominują objawy pozytywne (objawy wytwórcze) – urojenia i omamy

b) schizofrenia hebefreniczna (zdeorganizowana) - zaburzenia afektu, myślenia i napędu psychoruchowego

c) schizofrenia katatoniczna - przeważają zaburzenia psychomotoryczne, które przyjmują postać albo skrajnego pobudzenia, albo osłupienia i zneruchomienia,

d) schizofrenia prosta - powolne wycofywanie się z kontaktów społecznych, rozwój dziwacznych zachowań,

e) schizofrenia rezydualna - przewlekły etap rozwoju zaburzeń schizofrenicznych,

f) schizofrenia niezróżnicowana - brak przewagi jednych objawów nad innymi i ich zmienność.

### Jakie są sposoby leczenia schizofrenii?

Jak już wspomniano na początku, schizofrenię można i należy leczyć. Może się to odbywać w różny sposób:

a) leczenie farmakologiczne – bardzo ważne,

b) psychoedukacja - przekazywanie pacjentowi i/lub jego rodzinie informacji na temat choroby oraz sposobów radzenia sobie z nią,

c) psychoterapia (indywidualna i grupowa) - zaleca się przede wszystkim psychoterapię wspierającą, poznawczo-behawioralną, trening funkcjonowania poznawczego, trening umiejętności społecznych, terapię rodzinną,

d) rehabilitacja psychospołeczna,

e) terapia zajęciowa,

f) psychiatria środowiskowa i grupy wsparcia,

g) modyfikacja trybu życia pacjenta - aktywność fizyczna, prawidłowy sposób odżywiania się oraz odpowiednia ilość snu.

### A co z obecną sytuacją na świecie? - funkcjonowanie pacjentów ze schizofrenią w czasie epidemii SARS-CoV-2

W związku z epidemią, w której obecnie funkcjonujemy pojawia się pytanie, o to czy i w jaki sposób wpływa ona na



zdjęcie: Mirosław Żandarski

funkcjonowanie i samopoczucie osób chorujących na schizofrenię. Prof. Piotr Gałęcki, kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi i konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii zauważa, że obecnie nie zwiększyła się liczba pacjentów przyjmowanych do szpitali z powodu schizofrenii. Zauważa się raczej wzrost pacjentów z zaburzeniami osobowości i uzależnieniami, zwłaszcza od alkoholu. Lekarz twierdzi ponadto, że na tę chwilę nie ma wzrostu urojeń związanych z koronawirusem. Uważa, że tego typu urojenia mogą pojawiać się po pewnym czasie, ponieważ proces tworzenia urojeń jest dość długi. Zwraca jednak uwagę, że mimo, że obecnie nie widać wzrostu zachorowalności na schizofrenię, to jednak można zauważyć pogorszenie jakości życia i funkcjonowania tych osób. Wiąże się to na przykład z tym, że kontakt z lekarzem często ogranicza się tylko do kontaktu telefonicznego, który może nie pozwalać na dobrą ocenę pozio-

mu lęku, z oczywistych względów uniemożliwia również obserwację zachowania.

### Na zakończenie...

15 września obchodzony jest Dzień Solidarności z Osobami Chorymi na Schizofrenię. W Polsce z tą chorobą zmagają 385 tys. osób (dane z 2019 roku). Ich sytuację dodatkowo pogarszają niezrozumienie i obawy ze strony społeczeństwa. Wynika to być może ze wspomnianych już mitów i stereotypów. Dlatego tak ważne jest, by o tej chorobie mówić i więcej wiedzieć.

### Bibliografia

- Cierpiatkowska, L. (2013). *Psychopatologia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Hales, R. E., Yudofsky, S. C. i Gabbard, G. O. (2012). *Psychiatria*. Warszawa: MediPage.
- Seligman, M. E. P., Walker, E. F. i Rosenhan, D. L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

Informacje ze stron internetowych:  
<https://www.swps.pl/centrum-prasowe/archiwum-centrum-prasowe-go/278-badanie/13653-mity-i-fakty-na-temat-schizofrenii>  
<https://swiatlekarza.pl/schizofrenie-trzeba-leczyc-indywidualnie/>

# Ciasto bananowe

## – hit czasów pandemii.

B. H.

Czas kwarantanny to dla większości ludzi czas izolacji, odczuwania samotności, strachu, ale to też czas, w którym można więcej zadumać się nad sobą. Oprócz oglądania telewizji, czytania książek, sprzątnięcia w domu, robienia niezbędnych zakupów, można było poszerzyć swoje zainteresowania.

Oglądając telewizję usłyszałam o smacznym cięście bananowym, które zawsze się udaje, jest bardzo proste w przygotowaniu i jest hitem naszych czasów zarazy na całym świecie.

Postanowiłam je upiec. Przepis znalazłam w internecie. Ciasto udało się i okazało się bardzo smaczne. Polecam go wszystkim.

### Oto przepis:

4 dojrzałe banany  
 ¾ szklanki cukru  
 1 ½ szklanki maki tortowej  
 1 łyżeczka sody oczyszczonej  
 1 jajko  
 50 gr masła  
 100 gr bakalii

### Sposób wykonania:

Przygotować foremkę keksową. Piekarnik nagrzać do temp. 175 °C. Do jednej miski przesiać mąkę z sodą, w drugiej misce rozgnieść banany, wsypać cukier i wymieszać. Do bananów dodać jajko i roztopione masło. Następnie dodać mąkę z sodą i bakalie. Wszystko wymieszać dużą łyżką. Wierzch ciasta naciąć. Piec około 50-55 minut. Można posypać cukrem pudrem. Smacznego !



Fot. Artur Rogalski, styl. Anna Borowska

# Moje Córki Krowy

MAGDALENA KĄTEK

Książka o której chcę Wam opowiedzieć, napisana jest przez Panią Kingę Dębską- polską reżyserkę filmową. To życiowa opowieść inspirowana własnymi doświadczeniami autorki a zarazem reżyserki filmowej. Życiowa opowieść o siostrach- Kasi i Marcie, które zdecydowanie różnią się charakterami. Siostry w zasadzie nie przepadają za sobą. Jedna z nich- Marta- nie za bardzo buduje relacje rodzinne; nie przejmując się tym, co w jej rodzinie się dzieje. Niejednokrotnie, nadmiernie krytykuje swoją siostrę o imieniu Kasia jak i całą swoją rodzinę. Marta jest pochłonięta swoją pracą i na tym się głównie koncentruje. Często ma sesje zdjęciowe i filmowe, a kiedy wraca do domu jest już tak zmęczona, że nie ma już czasu dla nikogo z najbliższych. Kasia natomiast jest przeciwieństwem wobec swojej siostry – Marty, ponieważ zarówno interesuje się swoją rodziną jak i swoimi rodzicami, którzy są już w podeszłym wieku i mają obojwoje problemy ze zdrowiem. W książce widać jak tragedia rodzinna zaczyna zbliżać siostry. Matka przez jakiś czas była w śpiączce i leżała w szpitalu. Kiedy obudziła się, siostry nie posiadały się ze szczęścia. Od tej chwili, dosłownie nie opuszczały rodziców; zaczęły budować serdeczną relację rodzinną. Na dodatek bardzo ciężko zachorował tato; wyniki badań były bardzo złe. Marta i Kasia, miały żal do rodziców, że wcześniej nie poinformowali ich o pogarszającym się stanie zdrowia. Dziewczyny ustalają, że na zmianę będą opiekować się rodzicami. Na dodatek przestały się kłócić. Wcześniejsze konflikty przestały być dla nich ważne. Kasia i Marta zaczynały się dosłownie zaprzyjaźniać, rozumieć.

Jako czytelniczka, polecam książkę Kingi Dębskiej „Moje córki krowy”, ponieważ moim zdaniem jest to ciekawa rodzinna historia w której można zobaczyć obraz współczesnej rodziny jak i również zastanowić się, co tak naprawdę jest ważne w życiu. Kwarantanna to czas izolacji, samotności, strachu, ale to też czas, w którym można więcej zadumać się nad sobą. W tym czasie oprócz oglądania telewizji, czytania książek, sprzątnięcia w domu, robienia niezbędnych zakupów, można było poszerzyć swoje zainteresowania.