

Poradnik - Informator

Jak radzić sobie z kryzysem, znaleźć wsparcie i poszerzać swoje możliwości

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Porozumienie



Na Rzecz Wspierania
Osób Chorujących Psychiczenie

Warszawa, 2015

www.czasnaporozumienie.pl

*Publikacja została przygotowana
przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego
oraz profesjonalistów
z programów wsparcia środowiskowego.*

Szanowni Państwo,

Na podstawie doświadczeń i informacji, które zbieramy od początku działalności Porozumienia postanowiliśmy stworzyć publikację, która zawiera wskazówki dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Publikacja dzieli się na dwie części. Pierwsza to Poradnik - znajdziecie w nim Państwo relacje osób z doświadczeniem kryzysu oraz ich wskazówki jak sobie z nim radzić. Druga część publikacji to Informator – zawiera on użyteczne informacje dotyczące możliwości otrzymania wsparcia a także poszukiwania pracy, obrony własnych praw, rozwijania zainteresowań i podnoszenia kwalifikacji.

Mamy nadzieję, że przygotowana przez nas publikacja pomoże Wam w prowadzeniu dobrego, satysfakcjonującego życia!

Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie

SPIS TREŚCI

PORADNIK	3
SCHIZOFRENIA TO NIE WYROK !	4
JAK UNIKNĄĆ NAWROTU	8
JAK WYJŚĆ Z KRYZYSU	9
LEKI	13
MÓWIĆ - NIE MÓWIĆ ?	14
WARTO SZUKAĆ WSPARCIA !	15
NAJLEPSZYM LEKARSTWEM DLA CZŁOWIEKA JEST DRUGI CZŁOWIEK	18
INFORMATOR	29
<i>Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychicznie</i>	30
OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ	32
ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY	35
ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO	37
WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ	39
MIESZKANIA CHRONIONE	40
DOM POMOCY SPOŁECZNEJ	40
GRUPY WSPARCIA	40
KLUBY	42
AKTYWIZACJA ZAWODOWA - BIURA POŚREDNICTWA PRACY I ORGANIZACJE ZAJMUJĄCE SIĘ POMOCĄ W ZNALEZIENIU PRACY OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ	42
POMOC I KONSULTACJE PRAWNE	45
BIURA DS. OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH NA UCZELNIACH	49
RENTY, ORZECZNICTWO, REFUNDACJE	52
OŚRODKI KULTURY	53
LISTA KSIĄŻEK	55
UŻYTECZNE LINKI	56

PORADNIK

JACEK

SCHIZOFRENIA TO NIE WYROK!

Schizofrenia to nie wyrok. Chorując można cieszyć się życiem, pracować, założyć rodzinę. Przekaz kierowany do chorujących psychicznie i ich najbliższych zebrany na podstawie doświadczenia własnego i spostrzeżeń najbliższej rodziny.

W naszym społeczeństwie panuje tendencja do ukrywania schorzeń psychicznych do tego stopnia, że ludzie nie wiedzą, na czym polega choroba i gdzie szukać pomocy. Z tego powodu chorzy trafiają na leczenie zbyt późno, czasem dopiero wtedy, gdy np. usiłują zrobić sobie krzywdę. Ja i moja rodzina również nie wiedzieliśmy co się dzieje i gdzie się udać po pomoc. Po pierwszych latach walki z chorobą postanowiliśmy o sprawie poinformować najbliższe otoczenie, były to jednak osoby zaufane, z grona rodziny i przyjaciół. Myślę, że każdy chorujący powinien ocenić we własnym zakresie komu można opowiedzieć o objawach, leczeniu i trudnościach jakie towarzyszą chorobie.

Moje doświadczenia z chorobą

Schizofrenia to trudna w leczeniu choroba przewlekła. Jednak nie może się załamywać ani chorujący ani jego rodzina, która w pierwszej kolejności powinna udzielać mu wsparcia. Ważne, żeby jak najszybciej osoba, którą dotknęła choroba trafiła do lekarza psychiatry, który postawi właściwą diagnozę i rozpocznie proces leczenia. Czasem choroba rozwija się powoli i podstępnie nawet przez kilka lat, w innym przypadku rozwija się dość szybko, np. u mnie na przestrzeni jednego roku kalendarzowego. Początkowo bywałem rozdrażniony bez powodu, przygnębiony, zacząłem obawiać się otoczenia, opuszczałem zajęcia na uczelni. Po jakimś czasie zamykałem się w pokoju, nie chciałem oglądać nikogo, nawet najbliższej rodziny. Rodzina nie miała świadomości, że jestem chory, odbierała moje zachowanie jako wynikające z trudnego wieku okresu dojrzewania. Tymczasem objawy choroby narastały, zacząłem słyszeć głosy kierowane do mnie np. z telewizora. Słyszałem, jak sąsiedzi z różnych pięter mojego bloku przez całe noce rozmawiali na mój temat. Głosy były bardzo wiarygodne, brzmiały dokładnie tak jak w rzeczywistości. Czasem denerwowały mnie, czasem były zabawne. Często słyszałem dzwonki do drzwi, których nie było. Czuję się napromieniowany. Przez kilka miesięcy miałem kłopoty ze snem. Najczęściej były to drzemki

nad ranem wynikające ze zmęczenia. Żyłem jakby w dwóch światach, rzeczywistym i urojonym, a granica między nimi była płynna. W pewnym momencie moje odczucia zacząłem głośno komentować. Wtedy rodzina miała szansę stwierdzić, że potrzebuję pomocy specjalisty. Po tych doświadczeniach wiem jak ważna jest rola najbliższych żeby choremu udzielić szybko fachowej pomocy. Chory nie ma świadomości, co się z nim dzieje, zmiany chorobowe może zauważyć rodzina, która jak najszybciej powinna chorego skontaktować z lekarzem psychiatrą.

Proces leczenia

Pod kierunkiem lekarza psychiatrii rozpoczyna się proces dobierania leków odpowiednich dla objawów, które towarzyszą chorobie. Dobór leków może być trudny i długotrwały. Nie każdy neuroleptyk eliminuje skutecznie wszystkie objawy choroby w każdym przypadku (każdy przypadek jest inny, różne osoby inaczej reagują na działanie leków). Istotne są też działania uboczne leków, np. niepokój wewnętrzny, drętwienia mięśni. W moim przypadku bywało to przyczyną zmiany leków. Tak więc dobór może trwać długo, warto jednak zachować spokój, zaufać lekarzowi bo w końcu lek zostanie odpowiednio dobrany. Moim zdaniem sprawne dobranie leków zapewnia jedynie pobyt w szpitalu, gdzie jest stały kontakt między personelem medycznym i chorującymi oraz możliwość bezpośredniego obserwowania reakcji na podane chorym leki.

Kolejną ważną sprawą jest regularne przyjmowanie leków w dawce zalecanej przez lekarza. Musimy pamiętać, że mamy do czynienia z poważną, przewlekłą chorobą. Wszystkie własne pomysły odnośnie zmiany leku czy dawki musimy obowiązkowo uzgadniać z lekarzem prowadzącym. Może się zdarzyć, że relacje między chorującym i lekarzem układają się nie najlepiej. Lekarze to też tylko ludzie, którzy w tym przypadku zajmują się leczeniem trudnej choroby. Wtedy warto pomyśleć o zmianie lekarza. Podkreślam jednak, że choroba ta wymaga stałej opieki lekarza psychiatrii.

W moim przypadku po rozmowie ze mną i decyzji o skierowaniu na oddział szpitalny Pani Ordynator przeprowadziła rozmowę (wywiad) z rodziną. W rozmowie poinformowała o chorobie, sposobie leczenia i ewentualnej literaturze, którą można przestudiować aby zrozumieć i skutecznie pomagać chorującemu. Rodzina i chorujący powinni skorzystać z psychoedukacji, jeżeli taka prowadzona jest na oddziale szpitalnym. Przybliży to temat leczenia schizofrenii, pozwoli zrozumieć co dzieje się z chorującym, uświadomi jak ważne jest wsparcie ze strony rodziny i jak tego wsparcia udzielać.

Równoległe z podawaniem dobrze dobranych leków osoba chorująca powinna pozostawać w kontakcie z psychologiem. Dobrze gdyby był to psycholog z doświadczeniem w pracy z chorującymi na psychozy. W moim przypadku, szczególnie w walce z lękiem, bardzo pomocna okazała się własna terapia z psychologiem metodą poznawczo-behawioralną. Polega ona na walce ze sprawami powodującymi lęk przez poznanie i sprostanie im. Podawane leki stopniowo usuwają objawy choroby, często jednak w mniejszym lub większym zakresie pozostaje lęk trudny do wyobrażenia dla osób zdrowych. Dobry psycholog potrafi wytłumaczyć osobie chorującej kiedy jej lęk jest nieuzasadniony, może doradzić w jaki sposób zwalczać ten lęk w zależności od sytuacji np. przez jej analizę na wizycie terapeutycznej. Sprawa walki z lękiem jest obok przyjmowanych leków moim zdaniem (tak było i jest w moim przypadku), najważniejszą rzeczą. Stały kontakt z psychologiem jest istotny, ponieważ chory napotyka często na zdarzenia potęgujące u niego lęk i narastające do rangi problemu. Dopiero przeanalizowanie takiego zdarzenia z osobą przygotowaną odpowiednio, a taką osobą jest psycholog, daje choremu poczucie rozwiązania sprawy, dystansu do niej i spokoju. W żadnym przypadku rodzina nie zastąpi psychologa.

Powrót do dobrego życia

Przy regularnym przyjmowaniu leków i korzystaniu z pomocy psychologa chorujący czują się na tyle dobrze, że mogą myśleć o podjęciu pracy, która jest najlepszą formą terapii. Moim zdaniem powinna to być praca w dobrej atmosferze i nie bardzo stresująca. Osoby po kryzysie psychicznym mogą pracować równie wydajnie jak osoby zdrowe pod warunkiem właściwie dobranego miejsca pracy. Pracowałem w kilku miejscach ale dopiero czwarta z kolei praca okazała się tą właściwą, przełożonemu mogłem powiedzieć o chorobie. Dzięki niej udało się przełamać lęk i opanować trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, co jest istotne podczas wykonywania obowiązków w pracy. Udało mi się to osiągnąć w dużej mierze dzięki przychylnemu otoczeniu. Przełożeni wiedzieli o mojej chorobie, starali się wspierać mnie w początkowym okresie i w miarę możliwości chronić przed sytuacjami stresującymi. Jednocześnie wzmocniłem się psychicznie na tyle, że lęk towarzyszący chorobie stał się mniej uciążliwy. Ostatecznie ja mogłem pracować, zyskałem duże doświadczenie i wiedzę praktyczną dotyczącą funkcjonowania firmy oraz obsługi komputera a pracodawca wartościowego pracownika z refundowanym przez PFRON wynagrodzeniem. W okresie pracy pozostawałem jednak pod opieką profesjonalnego psychologa, który na każdą moją

prośbę przyjmował mnie na wizytę terapeutyczną. Podczas rozmów na wizytach były rozładowywane napięcia związane ze zdarzeniami w pracy i to w dużej mierze przyczyniło się do pozostania w stosunku pracy przez kilka lat. Oczywiście leki brałem regularnie w dawce uzgodnionej z lekarzem.

Moim zdaniem, podejmując pracę, trzeba informować pracodawcę o fakcie choroby, gdyż z chorobą obok działań ubocznych leków i lęku wiążą się pewne, niewielkie ograniczenia (np. niemożność pracy w nocy, praca w przedłużającym się stresie, siedmiodziennej pracy, dłuższy urlop). Jednocześnie z zatrudnienia osoby niepełnosprawnej wynikają korzyści dla pracodawcy (m.in. refundacja wynagrodzenia przez PFRON), które rekompensują ewentualne niedogodności.

Może się zdarzyć, że proces zdrowienia przedłuża się i chorujący mimo wszystko nie jest w stanie podjąć pracy. Wówczas warto skorzystać z oferty lokalnych placówek wsparcia, tj.: Warsztatów Terapii Zajęciowej czy Środowiskowych Domów Samopomocy. Chodzi o to żeby uniknąć sytuacji, kiedy osoba chorująca izoluje się w domu, czasem przez wiele lat, bo nie skorzystała z oferty tego typu placówki. Lokalne placówki wsparcia dają możliwości samorealizacji w ramach terapii w nowych okolicznościach. Pozwala to odkrywać w sobie nowe zainteresowania i możliwości. Dzięki wspólnym działaniom i aktywnościom społecznym uczestnicy zyskują satysfakcjonujące ich efekty, nawiązują przyjaźnie, czują się potrzebni, realizują się twórczo, itp. W placówce wsparcia można też otrzymać różne aktualne informacje przydatne osobom chorującym, m.in. do czego uprawnia i jak załatwić orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Orzeczenie to jest aktualnie podstawą do korzystania z różnego rodzaju świadczeń dodatkowych.

Dużym problemem w trakcie leczenia bywa przyrost masy ciała, co jest głównie wynikiem mniejszej aktywności związanej z przyjmowaniem neuroleptyków. Na początku leczenia moja nadwaga sięgnęła 20 kg. Zacząłem chodzić regularnie na basen i biegać. Dzięki temu waga wróciła do normy. Sport okazał się również doskonałą formą relaksu.

Poza leczeniem się i pracą ważne są kontakty z innymi ludźmi i różne formy aktywności. W moim otoczeniu istotne miejsce zajmują koledzy i koleżanki, którzy znają moją sytuację i którzy udzielają mi wsparcia na co dzień (wspólne wyjścia, wyjazdy, dyskusje). Utrzymuję jednocześnie kontakt z osobami chorymi i myślę, że wzajemnie udzielamy sobie wsparcia.

TERESA

JAK UNIKNAĆ NAWROTU

Klika uwag na temat sposobów unikania nawrotu.

W pełni świadome przyjęcie myśli, że to co niesie ze sobą choroba jest złem i nam szkodzi.

Brzmi to jak truizm ale dla osoby chorującej wcale nie wydaje się tak oczywistym. Choroba niesie z sobą poczucie wielkiego spełnienia. Doświadczenie psychozy otwiera przed nami inny świat. Dla mnie był to świat nie tylko wielu lęków i wizji upiornych ale i świat jakiegoś wielkiego, pięknego objawienia, dochodzenia do sedna wszechrzeczy i radosnego „Eureka!”. Moment gdy dzieje się wielkie wszystko jest jak absolutne olśnienie, na które każdy podświadomie czeka, które obrysowuje życie czerwonym kółkiem i zamiast znaku zapytania stawia przy nim ogromny wykrzyknik. Jest to czas gdy granice przestają istnieć, czas zmienia znaczenie i pochłania nas wir stanów, emocji, wizji które stawiają przed niepojętą ostatecznością. Na swój sposób jest to niebywała, niepowtarzalna przygoda, przy której wrażenia z lunaparku, skoki na bandzi czy turystyczne loty na księżyc wydają się infantylną, jałową rozrywką. Prawdą, którą trzeba zrozumieć jest przykry fakt, że ten świat może i jest ponętny i daje poczucie 'boskiej' wszechmocy ale faktycznie jest tylko tymczasową iluzją i po fazie nadreaktywności pozostawia pożogę i staje się osobistą tragedią. Każdy z moich nawrotów rozpoczął się od zatracania tej świadomości a proces zdrowienia – od powracania do niej.

Utrzymywanie higieny myśli

Wiąże się z tym by rozsądnie dobierać treści, które angażują nasz umysł. Jeśli początkiem zachorowania były, tak jak w moim przypadku, rozmyślania nad tematami okultystycznymi - na czas powrotu do zdrowia – absolutna abstynencja, a następnie rozsądne dobieranie lektury, rozmówców i tego czym karmimy umysł, tak, by nie podsycać chorobotwórczych zainteresowań. Jest to oczywiście ciągła walka z sobą samym a ponieważ to czego staramy się unikać było dla naszego mózgu jak narkotyk - proces trwania w zdrowiu przypomina okres abstynencji w nałogach.

Dostrzeżenie sensu życia w zdrowiu

Nobla temu kto odpowie na pytanie na czym polega sens życia! Ponieważ znalezienie na nie odpowiedzi nie jest takie łatwe - cały proces zdrowienia – budowania zaufania do świata rzeczywistego także nie jest prosty. Na początek warto odpuścić... Szukanie arcyważnych misyjnych i spełniających życie celów można odsunąć na czas gdy takowe na horyzoncie się pojawiają a my będziemy wówczas solidnie stać na obu nogach. Więc w tym miejscu nieuchronnie – rada którą powtarzali mi wszyscy terapeuci – „cies się z małych rzeczy”. Z czasem można poszukać niszy, w której warto się realizować. Może będzie to gotowanie a może jogging. Ważne by wybrać coś co daje satysfakcję i utrzymuje myśli w trzeźwości.

Na koniec coś w kontekście bolesnego powrotu do świata zdrowych.

Po każdym epizodzie zaliczałam kilkumiesięczną depresję popsychotyczną, która była koszmarem gorszym od samego zachorowania. Scenariusz mojej depresji był dość typowy: potrafiłam 4/5 dnia spędzić w łóżku, do tego dochodziła otyłość związana z brakiem ruchu i przyjmowaniem leków a więc i niechęć do siebie i do wychodzenia wśród ludzi. Aktywizowanie na siłę w tym okresie niewiele daje i tylko pogłębia frustrację. Był pożar, trzeba pozwolić by runo dogorywało, spopieliało i pozostawiło miejsce na zawiązanie 'nowego' życia. Czas który leczy rany lepiej od najlepszego terapeuty przynosi nowe, dobre rozwiązania i nowe perspektywy. To co jest istotne to szczerą chęć by w tym Hiobowym Łożu nie pozostać.

AGNIESZKA

JAK WYJŚĆ Z KRYZYSU

Miałam wiele kryzysów zdrowia psychicznego. Byłam wiele razy hospitalizowana. Z kryzysów pomogło mi i pomaga wyjść wiele rzeczy. Nie będę pisać, że innym na pewno one pomogą. Każdy jest inny i każdemu pomoże co innego. Czasami jest tak, że z kryzysu psychicznego pomogą nam wyjść podobne rzeczy, ale nigdy lek nie będzie ten sam. Jednemu pomagają bardziej leki, innym wsparcie środowiska. Mogę jedynie podzielić się tym co pomogło i nadal pomaga mi w wyjściu z kryzysu. A kryzysy przychodzą, bo cały czas

spotykają mnie trudne i stresujące sytuacje w życiu, na które reaguję kryzysem. Staram się do kryzysu nie dopuszczać ale nie zawsze mi się to udaje.

Moje leczenie rozpoczęło się w 1994 roku. Zdiagnozowano u mnie schizofrenię. Przeszłam dwie katatonie. Od tego czasu biorę leki. Przeszłam kilka terapii, uczestniczyłam w zajęciach klubu pacjenta, zrzeszającego osoby chore i ich przyjaciół, a także przez pewien czas chodziłam na grupę wsparcia, gdzie wspólnie rozwiązywaliśmy nasze problemy. Te działania, rodzina ale także idee płynące z mojego wnętrza, pomagały mi wychodzić z kryzysów.

Chce napisać o miłości. Piszę o miłości bo wydaje mi się, że jest to podstawa. W niej zawarte jest wszystko. Bo jeśli ktoś kocha, to szanuje, jeśli ktoś kocha to akceptuje, słucha, rozumie i współczuje. Daje wolność. Ciągłe szuka właściwej pomocy, by pomóc choremu. Chce zrobić wszystko, by drugą osobę uczynić szczęśliwą.

Moi bliscy dali mi miłość. Trwali przy mnie w trudnych chwilach. Nie zawsze odbywało się to bez konfliktów. Częściej też mogłam rozmawiać z mamą niż tatą. Ale czułam ich bliskość. Szczególnie wtedy gdy najbardziej tego potrzebowałam, czyli gdy miałam pierwszą katatonię. Podczas tej choroby rodzina przychodziła do mnie do szpitala. Nie zawsze byłam świadoma ich wizyt, ale czułam ich obecność. Z tamtego okresu pamiętam właśnie to poczucie bliskości, które mam do dziś w sercu.

Po drugiej hospitalizacji, gdy wyszłam z katatonii, moi rodzice zaczęli chodzić na grupę wsparcia dla rodzin. Przybliżyło im to moją chorobę i pomogło mnie zrozumieć. Moja mama przeczytała wiele książek na temat chorób psychicznych. Po śmierci taty, to właśnie moja mama stała się dla mnie jedną z osób, która najbardziej mnie wspiera. Do tej pory mogę z nią rozmawiać na temat mojej choroby. Gdy mam kryzys zachęca mnie do wielu aktywności, czy obowiązków, które ja traktuję jako „terapię.” Mam swoje zajęcia, pracę, co nie pozwala mi wpadać w pustkę i czuć się potrzebną. Gdy źle się czuję to odpuszczam kilka rzeczy. Moja mama to rozumie. Do niczego mnie nie zmusza. Jest dopasowana do mojej choroby. Rozumie i wspiera. Ale i ja staram się być uczciwa wobec siebie i jej. Gdy źle się czuję rezygnuję tylko z części obowiązków, bo później trudno do nich wrócić, gdy jest ich dużo. Robię tyle ile mogę, ale nie wchodzę w lenistwo. Wtedy powoli wychodzę z kryzysu.

Wsparcie w kryzysie otrzymuję też od przyjaciół. Prawie wszyscy z nich chorują na choroby psychiczne. Wspólnie dzielimy się doświadczeniami. Wymieniamy uwagi o nowych lekach. Doradzamy sobie. Organizujemy czas wolny. To daje poczucie, że nie jestem sama w takiej sytuacji i ułatwia wyjście z kryzysów.

Poznaliśmy się w klubie pacjenta i na oddziałach. Myślę, że to bardzo cenne i trwałe znajomości, bo wiemy o co chodzi w chorobie. Moi przyjaciele z podwórka nie dowiedzieli się od razu o mojej chorobie. Bałam się powiedzieć. Zrobiłam to jednak. Traktują mnie normalnie. Nie zauważyłam, by nasze relacje się zmieniły. Kilkoro z nich odwiedzało mnie w szpitalu.

Chciałabym też napisać o roli profesjonalistów. Miałam szczęście do lekarzy psychiatrów i psychologów. Choć nie zawsze. Jeśli kochają swój zawód, będą z miłością traktować pacjenta. Moja pani psycholog traktowała mnie z cierpliwością, gdy ponownie przychodziłam do niej z tymi samymi problemami. Szanowano moją godność i wolność. Pomogło to, że nie zostałam wyśmiana, że do końca mogłam się wypowiedzieć i opowiedzieć o swoich kryzysach. I tu zaczęła się praca nad sobą. Właściwie zaczęłam od tego, że zaakceptowałam swoją chorobę.

I dobrze zrobiłam. Osiągnęłam wewnętrzny spokój. Nie buntuję się, nie szarpię. A przynajmniej się staram. Dzięki temu unikam wielu niepotrzebnych kryzysów i konfliktów wewnętrznych. Praca nad sobą to też stawianie poprzeczek. To pomaga, bo mobilizuje by pokonać trudności. Daje satysfakcję, że osiągnęłam cel. To buduje moje poczucie sprawstwa i wzmacnia poczucie wartości. Dzięki temu i wsparciu zewnętrznemu skończyłam właśnie studia i utrzymuję pracę. Pomogła wiedza o chorobach psychicznych z książek, bo obniżyła lęk przed chorobą. Fakt, czasami w kryzysie traciłam nadzieję. Wszystko wydawało mi się szare i brzydkie. Dotykałam dna. Zobaczyłam wtedy, że to co na dnie - nie jest takie straszne. Odpowiedziałam sobie na wiele pytań; po co żyje, dla kogo, jaka jest moja wartość, jakie są moje mocne ale i słabe strony. Wiem, że oprócz choroby są we mnie sfery nią nie objęte i na nich trzeba budować. Znalazłam w sobie siłę i wstałam. To w kryzysie zobaczyłam na co mnie tak naprawdę stać. Moja pani psycholog powiedziała: potraktuj swoją chorobę jak wyzwanie. Choroba zmobilizowała mnie do szukania pomocy, odpowiedzi, rozwiązywania problemów. To było coś od czego mogłam się odbić, rozpocząć. Zebrałam siły. Zaczęłam sobie radzić. To właśnie w chwilach kryzysu wracam do podstaw. Do moich odpowiedzi na podstawowe pytania, na które w minionych kryzysach sobie odpowiadałam. Do fundamentów, jakimi jest wiara, rodzina i przyjaźnie. Mam oparcie w Bogu i ludziach, w sobie. Współpracuję z profesjonalistami. Uwierzyłam lekarzom i psychologom, gdy mówili np.: Pani, Agnieszko z depresji wychodzi się małymi kroczkami, niech pani odpocznie i robi sobie przyjemności. Zaryzykowałam i uwierzyłam, że to może zadziałać. Poszłam tą drogą. Sprawdziło się. Inaczej nie wyszłabym z kryzysów.

W terapii jest dla mnie ważna życzliwa atmosfera, dzięki niej można się otworzyć. Serdeczna atmosfera sprawia że można porozmawiać szczerze. Nikt mnie nie krytykuje, nie osądza, a daje nadzieję, rozumie i wysłucha. Pomogło to, że przez psychologa byłam traktowana jak partner. Profesjonalista był dla mnie nie tylko psychologiem czy lekarzem psychiatrą, ale przede wszystkim człowiekiem. Zawsze mogłam przyjść, zostać wysłuchana spotkać się ze zrozumieniem.

Myślę, że warto napisać też, co pomogło mi wyjść z drugiej katatonii. Gdy byłam nieświadoma tego co się ze mną dzieje, gdy nie było ze mną kontaktu. Wtedy była potrzebna pomoc z zewnątrz. Przede wszystkim leki. Byłam tak chora, że nie byłam zdolna do żadnej terapii czy pracy nad sobą. Tu była rola lekarzy i bliskość rodziny. Modlitwa moich bliskich. Niewiele można było zrobić. Trzeba było trwać i czekać, aż zadziałają leki i modlitwa. Nie dało się nic zrobić.

Chcę również napisać, co działo się po pierwszej hospitalizacji. Byłam właściwie bez pomocy. Nie wiedziałam nawet, że lekarz, który wypisuje receptę na leki to psychiatra. Nie wiedziałam nawet czy mam brać leki ani jakie. Dostałam kartę wypisu ale nie wiedziałam że tam są ważne informacje. Nie wskazano mi żadnej grupy ludzi o podobnych problemach, z którymi mogłabym porozmawiać o moich kryzysach. Moja rodzina też była zdezorientowana. Na szczęście trafiliśmy do PZP. Mogłam liczyć tylko na moją rodzinę, ich zrozumienie i zorganizowanie leczenia. A moi przyjaciele jeszcze nie wiedzieli o mojej chorobie. Nie miałam też nowych. Uważam, że pomogło by mi gdyby lekarz przy wypisie podał adres PZP, adresy klubów pacjenta, wyjaśnił dokładnie dawkowanie leków, powiedział słowo nadziei. Po drugiej hospitalizacji było już lepiej. Otrzymałam adres do klubu pacjenta. Zaangażowałam się w jego zajęcia i działalność. To pomogło mi stanąć na nogi. Ideą takich klubów jest ułatwienie powrotu do środowiska zewnętrznego. Jest on poprzeczką między szpitalem a nim. Uważam więc, że działalność takich klubów jest bardzo ważna. Tam poznałam też wielu przyszłych przyjaciół.

Jak widać wiele czynników pomogło i pomaga mi wyjść z kryzysu psychicznego. Życzę każdemu żeby się udało.

KAROLINA

LEKI

Chciałabym Ci opowiedzieć o leczeniu farmakologicznym. To bardzo ważny punkt tego Poradnika, tak sądzę.

Może właśnie byłeś u lekarza psychiatry i on przepisał Ci leki? Pewnie jest Ci bardzo ciężko i nie możesz doczekać się, kiedy zaczną działać. Może minął tydzień, dwa i straciłeś już nadzieję, że leki mogą pomóc.

Lekarz powinien uprzedzić Cię, że na pierwsze efekty trzeba poczekać kilka tygodni - aż organizm nasyci się lekiem. Pełen efekt terapeutyczny jest widoczny po miesiącu - dwóch.

Z naszymi lekami to jest tak, że niestety mogą dawać skutki uboczne, na początku przyjmowania. Np. zawroty głowy, zaparcia, kołatanie serca, mogą nasilać lęki czy niepokój. Mogą powodować niezdrową radość, lub większy smutek.

Każdy reaguje na leki inaczej. Są osoby, które nie odczuwają żadnych skutków ubocznych. Są też takie, którym trzeba zmienić dawkę lub lek, bo objawy uboczne są gorsze od samej choroby. Nie piszę Ci o tym, by Cię straszyć, tylko byś wiedział, że to nie jest na stałe, a Twój lekarz potrafi znaleźć rozwiązanie.

Chcę Cię bardzo prosić, byś leki przepisane przez swojego lekarza, brał regularnie. Tylko wtedy ma to sens. Chcę Cię prosić, byś sam nie zmieniał dawek. O wszystkich wątpliwościach związanych z leczeniem i lekami, możesz porozmawiać z lekarzem. Możesz i jest to tak jakby Twój obowiązek. Bo nie ma uniwersalnych leków i uniwersalnych dawek. Tylko jeśli będziesz współpracował ze swoim lekarzem – Twoje leczenie będzie szło dobrą drogą.

Jeszcze jedną, ważną rzecz chcę Ci napisać.

Leki psychotropowe działają na objawy. I na objawy się je przepisuje. Być może lekarz rozpoznał u Ciebie depresję lub nerwicę, a na ulotce swojego leku przeczytałeś, że jest to lek na schizofrenię, i teraz jesteś przerażony, że chorujesz na schizofrenię, a lekarz Cię okłamuje.

Prawda jest też taka, że każda choroba psychiczna to cierpienie. I nieważne, jak ją nazwą. Bo my, chorzy – w odczuwaniu i objawach jesteśmy podobni. Zmienia się nasilenie i kombinacja objawów. To od tego zależy, co nam przypiszą.

Nie jesteś neurotykiem, nie jesteś schizofrenikiem, nie jesteś swoją zaburzoną osobowością. Przede wszystkim jesteś człowiekiem. I zasługujesz na szacunek, pomoc i godne traktowanie. Życie nie musi boleć. Można zachorować, a mimo to, dalej kochać świat, Boga, ludzi i siebie. Choć o miłość do siebie chyba najtrudniej?

Na dobrze dobranych lekach można studiować, pracować, można rozwijać swoje zainteresowania. Można być dobrym w tym, co się robi i spełniać się.

KRZYSZTOF MÓWIĆ – NIE MÓWIĆ ?

Nie jest trudno wobec znajomych czy dalszej rodziny przyznać się do zachorowania na cukrzycę, że mamy problemy z sercem, walczymy z rakiem. Rzadko kto ma odwagę po pobyciu w szpitalu psychiatrycznym powiedzieć nawet przyjacielowi z ławy szkolnej : "Wiesz stary, leczyłem się w Drewnicy". Tak jak gdyby stan naszego zdrowia psychicznego, a nawet jednorazowy epizod psychiatryczny był tajemnicą, której trzeba szczególnie mocno strzec.

Ja też miałem z tym problem jak dalszej rodzinie zakomunikować o tak trudnych dla mnie doświadczeniach. Przemilczałem ten fakt, a i tak prawda wyszła na jaw w przełomowym momencie mojego życia.

Dzisiaj, jeśli jako seniora ktoś zapytałby mnie o to czy mówić o fakcie leczenia psychiatrycznego odpowiem może w sposób nie kategoryczny. Może nie ujawniamy całej prawdy o nas przyszłemu pracodawcy, ale koniecznie poważnej kandydatce (kandydatowi) na żonę (męża), przyjacielowi. Ujawnienie naszej psychiatrycznej przeszłości ozdrowieńczo wpływa na naszą psychikę. Przystajemy coś ważnego ukrywać i przez to samo stajemy się bardziej wyluzowani.

Bo tak naprawdę co by się stało, gdyby nasz sąsiad dowiedział się, że dobrze wiemy co kryje się za bramą Drewnicy. Zresztą do połowy otwartą i to tylko ze względu na

kontrolę ruchu samochodowego. Może by nas nie odrzucił, a nawet zyskalibyśmy jego sympatię. A jeśli nastawiłby się do nas wrogo to po co nam kontakty z tak oceniającym chorych psychicznie człowiekiem.

Nie ukrywając faktu przebytej choroby sami dajemy świadectwo tego, że nie jest to coś nadzwyczajnego, coś wstydliwego, a sprawa która wcale nie małej rzeszy naszych rodaków przytrafia się każdego roku. Niedawno widziałem plakat z którego wynikało, że jedna czwarta Polaków ma lub będzie miała problemy ze zdrowiem psychicznym. Dla mnie to tym bardziej świadczy o tym, że do zagadnienia zdrowia psychicznego powinniśmy się odnosić z troską i zrozumieniem. Nie ma żadnych podstaw by to był przedmiot wstydu.

Zdarzyło mi się niejedną raz, że reakcja na wiadomość o moich problemach psychicznych to nie wyszydzanie, śmiech, pogarda a zrozumienie i współczucie. A jeśli ktoś myśli o mnie jak o „świrze” to ja nie chcę z taką osobą mieć żadnych kontaktów. To nie jest ktoś, kogo mogę obdarzyć zaufaniem, z kim warto się kolegować.

Oczywiście, każdy decyduje sam, o tym co o sobie mówić innym. Nie ma tu ścisłych reguł. Ja jestem raczej za tym by mówić o przeżytym leczeniu psychiatrycznym choćby z uwagi na to, że koszty utrzymywania tego w tajemnicy mogą być dla nas bardzo duże.

KRZYSZTOF WARTO SZUKAĆ WSPARCIA!

Ta choroba to mnie zmieniła, nie jestem już taki wesoły jak kiedyś. Kiedyś miałem dobrą pamięć, znałem dużo kawałów. Pracowałem jako kucharz przez 14 lat w restauracji, gotowałem, zajmowałem się domem. Byłem bardziej weselszy. Ta choroba tak zmienia człowieka, że człowiek wesoły staje się później smutny i ponury. Choroba odebrała mi wszystko – pracę, rodzinę. Jakbym stał się niepotrzebny, nic nie potrafił, zacząłem się wszystkiego bać. Każdy dzień, na początku choroby, to jest walka o przetrwanie. Co ze mną będzie, czy ja sobie poradzę? Czy mnie nikt nie śledzi? I nikt nie pilnuje? Ta choroba tak zmienia. Ta choroba to mnie jakby zatrzymała. Zrobiła mi stop - że ty już więcej nie potrafisz, nie umiesz, nie próbuj nic więcej. Ale ja się nauczyłem jak z nią żyć. Powiedziałem, że się nie dam. I że będą normalnie żyć. I na razie mi się udaje wygrywać. Jak długo to nie wiem, ale już pięć lat nie byłem w szpitalu.

W Środowiskowym Domu Samopomocy nauczyłem się jednej rzeczy. Że to co robię, przychodzę, te obowiązki poranne, wstawanie, toaleta. Ten obiad, który zjem, z ludźmi, z którymi rozmawiam, po prostu postawiło mnie to na nogi. Wcześniej mieszkałem z żoną i z dziećmi, bo mam trójkę dzieci. Po szpitalu było tak, że starałem się jak mogłem, ale większość czasu spędzałem w domu. Żona znalazła sobie kogoś innego, poszła do pracy i wyrzuciła mnie z domu. Ośrodek mi pomógł, dali mi mieszkanie chronione, przez ten czas dostałem własne mieszkanie.

W tym ośrodku to tak, jakbym nowego życia dostał, że mam jakieś obowiązki, że coś robię, z ludźmi rozmawiam. Że zawsze dostanę ten gorący obiad na czas. Ten ośrodek jest naprawdę potrzebny dla nas wszystkich.

Żona, jak mnie wyrzuciła z tego domu, to wtedy już całkowicie się załamałem. I właśnie pani z OPS, pani Jola, zaproponowała mi, żebym chodził tutaj, do tego Środowiska. Na początku było ciężko, nie mogłem się przystosować. Nie chciało mi się wstawać. Ale później, z każdym dniem, było inaczej, było lepiej. Zamieszkałem na początku u siostry, daleko, w innej dzielnicy, tu przyjeżdżałem. Z każdym dniem było lepiej. Zobaczyłem, że są ludzie, z którymi można porozmawiać. I są pewne obowiązki, pewne zadania. Nauczyłem się z tą chorobą żyć i nawet się tak nie rozczulać, no bo muszę tu przyjść. Do tego Środowiskowego Domu Samopomocy. No i powoli staję na nogi. Żyję z tą chorobą, daję sobie radę, dostałem własne mieszkanie. Wiem, że muszę coś zrobić, że muszę się spotkać z dziećmi, muszę przyjść do ośrodka.

W ośrodku mam różne prace, rozmawiam z psychologiem, z terapeutami. A naprawdę terapeuci tutaj są nie tylko jako terapeuci, że oni te szkoły pokończyli i są ważniejsi od nas. Oni są jak przyjaciele dla nas. Nieraz do nich po imieniu się zwracamy, śmiejemy się, żartujemy. Naprawdę są jak przyjaciele. Jeśli ktoś potrzebuje pomocy, to nie ma problemu, czy do Joli, czy do Mariusza.

I ta atmosfera jest budująca, że ja nie siedzę, nie łykam tylko tych leków, nie leżę w łóżku i ja nie gniję w tym łóżku, tylko ja coś robię. A w chorobie, w schizofrenii, wiem po sobie, po szpitalu, nie ma nic gorszego, niż tylko leżenie i jedzenie tabletek. To nic nie daje. Człowiek musi nauczyć się samokontroli, tego co robi, nauczyć się obowiązków. A kiedy mam zajęcia, że ja muszę to, czy tamto zrobić, to ja nie myślę o swojej chorobie. Ja wtedy nie mam czasu na myślenie o chorobie. Nie chodzą mi durne myśli po głowie, bo ja nie mam czasu na to. Bo ja się czymś zajmuję, mam jakiś obowiązek. W ten sposób, na tej zasadzie.

Ośrodek dał mi tyle, że ja muszę wstać i wyjść i obowiązki mam. I mimo że nie mieszkam z żoną, to z dziećmi się spotykam. I teraz mam je zabrać na weekend.

Najważniejszy w tym ośrodku jest szacunek terapeutów do nas, chorych. Że nie traktują nas jak głupków, z którymi nie można rozmawiać i nie można o nic prosić. Ten szacunek jest najważniejszy. Że jest ten szacunek i zrozumienie naszej choroby, tego wszystkiego. I człowiek otwiera się coraz bardziej, pożartuje, pośmieje się, kogoś poznaje nowego. Na ulicy inaczej się zachowuje: dzień dobry i do widzenia. A w czasie choroby człowiek zapomina o tym, jest jak roślina. Bierze tylko leki i nic więcej. I śpi. I wszystkiego się boi. A tu po prostu nabiera się odwagi, dystansu do ludzi. Na początku, jak tu przyszedłem, to ja płakałem jak dzieciak. Że żona mnie wyrzuciła, że dzieci straciłem. Nawet mi się chciało odejść z tego świata. Ale powoli, powoli staję na nogi.

Ta rana się goi. Człowiek tego lęku takiego, że ja nie potrafię, że ja nie pójdę, że ja nie zrobię, że ja się boję. Powoli, jak wyjdzie z cienia, tak z tego wszystkiego, zaczyna normalnie żyć. Póki w tym cieniu jest, to tak jak roślina.

Te ośrodki są bardzo potrzebne i ja nie rozumiem, dlaczego państwo, czy ktoś inny, tak nie chce sponsorować tych ośrodków. Ich ta choroba nie dotknęła, oni nie zdają sobie sprawy jak to jest żyć z tą chorobą. Jak to jest bać się każdego dnia, każdej chwili, godziny. Jak w środku wszystko się trzęsie, gotuje się i człowiek nie wie dlaczego. W głowie jeden wielki mętlik. I myślę, że państwo powinno zrozumieć to, może przemówić do tych polityków, czy innych, żeby zrozumieli, że te ośrodki są potrzebne. Bo ta schizofrenia jest chorobą cywilizacji. Że coraz więcej ludzi, stres, nerwy, brak pracy, brak pieniędzy. To wszystko niszczy człowieka. Jak w tej telewizji słyszę, że tak obcinają te dotacje, to tu, to tam, to tak sobie kiedyś siedzę i myślę, czy jeszcze nie będzie tak, że tak rok, dwa pochodzimy i powiedzą: brak dotacji na takie ośrodki, zamykamy, ludzi na ulicę. I co dalej? Jak sobie wtedy poradzę? I jak będzie z tymi innymi, którzy jeszcze bardziej chorują? Co będzie z Jarkiem czy Arturem i z tymi innymi, którzy tak bardzo chorują?

Moje plany to chciałbym znaleźć pracę. Spróbować, czy sobie poradzę, czy dam radę normalnie pracować i żyć. I mam marzenia, chciałbym sobie mieszkanie urządzić fajniej, chciałbym mieć pieniądze dla dzieci na różne rzeczy. Nie spędzić tego wszystkiego w łóżku, tylko coś jeszcze osiągnąć.

Dla tych, tak jak ja, co są chorzy, powiem tylko jedno: żeby się nie poddawali. Broń Boże się poddać! Bo jak się poddaje człowiek cały czas, to cofa się do tyłu. A jeżeli się człowiek stara, nie poddaje się, to idzie do przodu. I dla tych wszystkich chorych życzę, żeby szli do przodu.”

**WIESŁAW
NAJLEPSZYM LEKARSTWEM DLA CZŁOWIEKA
JEST DRUGI CZŁOWIEK**

*Nie szukaj zdrowia psychicznego,
szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie.*

Kazimierz Dąbrowski

Moi Drodzy Bracia i Siostry w chorobie,

Opowiem Wam o tym, jak w 1974 roku, po pierwszym siedmiomiesięcznym pobycie na oddziale zamkniętym zmagalem się z chorobą, by powrócić do w miarę normalnego życia, stosując różne sposoby i metody, których listę Wam podsuwam z nadzieją, że znajdziecie na niej coś, co może Wam się przydać dzisiaj, kiedy opuszczacie szpital.

Mam sześćdziesiąt pięć lat, a choruję od ponad czterdziestu, odwiedziłem wszystkie po kolei szpitale psychiatryczne w Warszawie i okolicy, zaliczyłem co najmniej sto mniej lub bardziej głębokich depresji i kilkanaście ostrych psychoz. I przez te czterdzieści lat chowałem moją chorobę w najgłębszej tajemnicy, bo jako napiętnowany wariat nie skończyłbym studiów, nie dostałbym porządnej pracy i w ogóle skazałbym się sam na bycie obywatelem gorszej kategorii. Takie to były czasy. Dzisiaj nie muszę i nie chcę już kryć się z moją chorobą – stała się ona w pewnym stopniu nawet sposobem na życie.

Zdaniem moich obecnych lekarzy i terapeutów zdałem egzamin z opanowania tej choroby ponoć z oceną bardzo dobrą, chociaż muszę zdawać ten egzamin codziennie. Wymagało to i wymaga ode mnie codziennej ciężkiej pracy nad sobą, ale pełny sukces osiągnąłem dzięki ludziom, przede wszystkim żonie, rodzinie, przyjaciółom, lekarzom, a także ludziom takim jak Wy, „współpacjentom”, sąsiadom ze szpitalnego łóżka. Czyńcie więc wszystko co w Waszej mocy, byście nigdy nie byli sami, bo najlepszym lekarzem dla człowieka jest drugi człowiek.

Mój pierwszy szpital

Do świeżo otwartego, warszawskiego szpitala na Sobieskiego przywieziono mnie w bardzo ostrej psychozie w kaftanie, karetką, a po rozwiązaniu kaftana szybko trafiłem w skórzane pasy, przywiązane do łóżka uniemożliwiające mi jakiegokolwiek ruchy. Byłem w szoku po takim transporcie i przyjęciu, a jedyną formą protestu wobec gwałtu na mojej osobie był przerażający krzyk.

Był wtedy zimny luty 1974 roku. Miałem 24 lata, byłem studentem pierwszego roku polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, trzy miesiące wcześniej ożeniłem się ze świętą kobietą, która była wtedy w ciąży i która jest ze mną po dziś dzień, podobnie jak moje dorosłe już dzisiaj dzieci - syn urodził się podczas mojej bytności na oddziale zamkniętym, (odmówiono mi przepustki, bym mógł go zobaczyć), a córka przyszła na świat dziesięć lat później, kiedy byłem w ostrej psychozie. Moim kochanym dzieciom bardzo, bardzo wiele zawdzięczam, choć moja rodzicielska miłość była tak powikłana jak moja choroba, miłość, która nie raz sprawiała im ból.

Po trzech miesiącach wyszedłem z Sobieskiego niemal jak roślina, by po kilku dniach – znowu w ostrej psychozie – trafić do kolejnego szpitala na kolejne cztery miesiące. Wyszedłem jako nieco mniej zwiędła roślina.

Przy wypisie lekarz prowadzący wystraszył żonę na amen, powiedział: będzie to dla Pani udręka przez całe życie, mąż powinien przejść na rentę, zrezygnować ze studiów i zatrudnić się w jakiejś spółdzielni inwalidów, a pani nie powinna mieć z mężem więcej dzieci, a tak w ogóle to żony w pani sytuacji najczęściej występują o rozwód już po

pierwszych nawrotach, a te z pewnością będą – stwierdziła Pani doktor. No i tu akurat miała rację.

Pierwsze miesiące wolności – ciężki powrót

O tych radach i receptach danych żonie przez panią doktor dowiedziałem się znacznie później, od żony. I dzięki Bogu i żonie – byłem nieświadomy wielu zagrożeń i ograniczeń i chyba dzięki temu ruszyłem – powoli, ospale i ociężale – na podbój wolnej codzienności świata normalsów, od której - po siedmiu miesiącach odsiadki w psychiatrykach - zdążyłem się skutecznie odzwyczaić. Od nowa uczyłem się wszystkiego – jak zrobić sobie jajecznicę, jak zawiązać krawat...

Mógłbym w tym miejscu udzielić Wam, moim braciom i siostram w chorobie, wielu rad. Zwłaszcza tym, którzy – tak jak ja czterdzieści lat temu – opuszczają dziś, jesienią 2015 roku, swój pierwszy w życiu psychiatryk (oby ostatni). Wolę jednak podzielić się z Wami tym, co sprawiło, że mnie samemu udało się przez piętnaście kolejnych lat uniknąć kolejnego szpitala (ale potem było tych szpitali trochę, depresji i psychoz też).

Moja prywatna apteczka pierwszej pomocy czyli co pomaga prowadzić dobre życie.

- Nie opuściła mnie żona, choć moja i żony rodzina wręcz sugerowały jej rozwód, dla dobra jej i naszego nowo narodzonego dziecka. Ona – co powiedziała mi po latach – nie wyobrażała sobie, że jakiś obcy człowiek będzie wychowywał naszego syna. Muszę dodać, że nasze małżeństwo powstało z wielkiej młodzieńczej miłości, która wtedy i dziś – w innych już barwach – daje nam siłę do niełatwego wspólnego życia.

- Moja mama, która – podobnie jak żona – bardzo często odwiedzała mnie w szpitalach, z taktem, empatią i miłością zawsze była blisko, choć mieszkaliśmy na drugim końcu miasta (a telefonów i komórek wtedy nie mieliśmy).

Odwiedzali mnie również brat i siostra, a także wielu znajomych i przyjaciół, a w późniejszych latach również dzieci,

- Leki, choć przymulały mnie ostro, brałem je równo w przepisanych dawkach i z zegarkiem w rękę. Tyłem po nich, wypadały mi włosy, pękały paznokcie, ale nie było innego wyjścia (dziś mamy leki kolejnej już generacji, więc nie musisz się już tak obawiać)

- Pilnowałem regularności wizyt w studenckiej PZP (Poradni Zdrowia Psychicznego)

- Alkoholu i tym podobnym „nadużywek”, których byłem znanym koneserem, zacząłem unikać jak ognia. I tak jest do dziś.

- Stanowczo odrzuciłem rentę i pracę w spółdzielni inwalidów (do wyboru miałem klejenie kopert, robienie szczotek itp.).

- Jak kamikadze zacząłem ciężki powrót na uniwersytet, chociaż z trudem potrafiłem przeczytać i zrozumieć *Odę do młodości*, a na zajęciach z logiki (nie kumałem o czym się mówi) odsypiałem bezsenne, depresyjne noce.

- Zmuszałem się do drobnych czynności domowych, jak choćby ślanie łóżka, w którym najchętniej spędzałbym całe noce i dni.

- Nie odpuszczałem zabiegów higienicznych, choć były dla mnie męką. Każdy ruch szczoteczką do zębów był dla mnie katorgą.

- Mimo trudności ze rozumieniem tekstu, przynajmniej dwie, trzy godziny dziennie poświęcałem na czytanie wybranych, szczególnie trudnych, ale ważnych dla mnie tekstów i uczyłem się na pamięć krótkich wierszy Jesienina i Sępa-Sarzyńskiego.

- Staralem się nie opuszczać żadnych zajęć na uczelni, również wykładów, które nie były wtedy obowiązkowe.
- Z trudem, ale i z nadzieją podtrzymywałem kontakty z rodzicami oraz rodzeństwem.
- Staralem się podtrzymywać kontakty z przyjaciółmi i znajomymi, chociaż paraliżował mnie często lęk przed ludźmi.
- Próbowałem – a szło mi ciężko - pomagać żonie w pielęgnacji naszego niemowlaka. Mocno przytępione uczucia paraliżowały często moją miłość do syna.
- Odważyłem się robić pierwsze domowe zakupy (przynosząc często nie to, co trzeba).
- Zacząłem prowadzić dziennik i dbać o regularne wpisy – taka terapia dla myśli i emocji (w zmienionej formie prowadzę go do dziś).
- Mimo ociężałości i niechęci, za usilnymi namowami żony, dałem się powoli zaciągać do kina i teatru.
- Zacząłem czytać moich nowych guru: Antoni Kępiński (zwłaszcza *Melancholia*), Kazimierz Dąbrowski (świeżo wydany *Trud istnienia*) i oczywiście, *Psychiatria kliniczna* Tadeusza Bilikiewicza - bo postanowiłem zrozumieć, co się ze mną tak naprawdę dzieje i co ja mogę dla siebie zrobić.
- Biblię czytałem codziennie – z obowiązku, jako filolog zainteresowany średniowieczem, ale co raz częściej z potrzeby ducha. Później, niejednokrotnie wiara (też tak zwichrowana jak moja choroba) dawała mi ogromne wsparcie.

- Zacząłem robić codzienny wieczorny „psychiczny” rachunek sumienia – w jakiej sytuacji uległem chorobie i kiedy ją przemogłem. Za każdy „plus” nagradzałem siebie gryzłem czekolady, choć unikałem jej, bo ciągle tyłem po prochach.

- Zacząłem stawiać sobie co rano jakieś mniejsze i większe zadania (od umycia wanny aż po gruntowne porządki w piwnicy).

- Po kilku miesiącach, na zajęciach na uczelni po raz pierwszy zacząłem zabierać głos. Pociłem się i czerwieniłem, ale krok po kroku było coraz lepiej. Odzyskiwałem ważną dla mnie intelektualno-emocjonalną przestrzeń.

- Powróciłem po latach do rysunku, który za młodu bardzo lubiłem. Rysowałem tuszem i węglem głównie autoportrety (cześć zбору zachowała się do dziś).

- Po latach powróciłem do swoich przykurzonych pasji muzycznych – kupiłem sprzęt i zacząłem kolekcjonować płyty z bardzo różnorodną muzyką (od ludowych kapel typu „oj dana dana” przez bluesa i rocka, przez Vivaldiego aż po Pendereckiego).

- Powróciłem do muzykowania, raczej terapeutycznego niż artystycznego – najpierw gitara, organki, różne brzęczące i pukające „przeszkadzajki”, potem doszedł fortepian, kontrabas, afrykańskie bębny, didżeridu (dwumetrowa, drewniana, warcząca trąba używana przez australijskich aborygenów)... i cały ten muzyczny magazyn zgromadzony w domu służy mi do autoterapii po dziś dzień. Czasem zapraszam do wspólnego muzykowania przyjaciół i znajomych.

- Zacząłem fotografować, co szybko stało się moją nową pasją i po roku tej zabawy, dającej mi dużo radości, miałem już szansę wzięcia udziału w zbiorowej wystawie fotograficznej, a kilka zdjęć wydrukowano mi w prasie.

- Rozpocząłem codzienną pracę z kalendarzem, zacząłem planować – co, gdzie, kiedy i o której, co ułatwiało mi prowadzenie wspomnianego wyżej „chorobowego”

rachunku sumienia, który powoli stawał się nawykiem i który pozostał mi do dziś – ot takie podsumowanie, głównie uciech dnia.

- Zacząłem sam przejawiać inicjatywę w wychodzeniu z żoną na miasto.

- Wbrew sobie zacząłem „bywać” – choć często zdawało mi się, że kierowano na mnie badawcze spojrzenia, jakby mówiące „czy to ten wariat?”

- Po kilku miesiącach postanowiłem poszukać jakiejś nowej formy pomocy, bo – mimo ciepłej atmosfery domowej i coraz lepszym relacjom z przyjaciółmi – czułem się wewnętrznie bardzo samotny w mojej chorobie. Sam nie wiedziałem jakiej pomocy, jakiego wsparcia szukam, ale chyba podświadomie czułem, że potrzebny był mi kontakt z ludźmi z psychicznymi doświadczeniami jak moje. Poszedłem do studenckiej Poradni Zdrowia Psychicznego, ale niestety, oferta była skrajnie uboga, a moje próby skorzystania z niej kończyły się głębokim rozczarowaniem.

- Na wiosnę podjąłem mocne wewnętrzne zobowiązanie, że podejść do wszystkich pięciu egzaminów w nadchodzącej sesji letniej i z co najmniej dwóch egzaminów z literatury, a także zawalczyć o czwórki (wtedy piątka była najwyższą oceną).

- Zacząłem dbać o swój wygląd i rozpocząłem ostrą dietę, by zgubić nabyte w szpitalach ponad 20 kilogramów – i powoli czerpałem z tego wielką radość.

- Zrobiłem żeglarski patent sternika i przystąpiłem z przyjacielem, kapitanem żeglugi morskiej do budowy małego jachtu. Sprawiało mi to wielką frajdę i mobilizowało do działania. Po blisko roku, po zwodowaniu łajby poczułem nowy smak wolności, która przez miesiące szpitala i dochodzenia do siebie bardzo mi się skurczyła i zgorzkniała.

- Zdecydowałem się na poszukiwanie jakiegoś wsparcia w szpitalach psychiatrycznych i znalazłem je w oddziałowych palarniach. Wołałem o pomoc,

a powoli i ja sam zacząłem pomagać moim nowym „psychiatrycznym” towarzyszkom i towarzyszom. To bardzo mi pomogło w budowaniu poczucia własnej, nowej wartości. I tak jest do dziś - lubię posiedzieć sobie w „psychiatrycznej palarni” w doborowym towarzystwie, często znacznie ciekawszym, niż to za okratowanymi szpitalnymi oknami.

- Postanowiłem poszukać dobrego psychoterapeuty, dlatego zmieniałem ich jak rękawiczki. W sumie przez blisko 15 lat psychoterapii, zaliczyłem ich kilkunastu, aż wreszcie znalazłem psychoterapeutkę, której trzymam się już od kilku lat i pewnie zostanę z nią do końca moich dni.

- Odkryłem, jak ważne jest uprawianie sportu i rekreacji – rower, pływalnia, nordic walking,

- Po latach terapii uzmysłowiłem sobie, że warunkiem trwania w remisji jest spokój, ład i harmonia, które osiągałem – przy wsparciu terapii i autoterapii – medytacją, jogą i lekturą pism, będących kanonem duchowości tao, zen itp.

- W swoim czasie odkryłem forum tacyjakja.pl, które odnalazłem po obecności na różnych podobnych forach, na które trzeba uważać, bo bywają toksyczne i mogą uczynić więcej zła niż pożytku.

- W każdym odwiedzanym przeze mnie kraju starałem się odwiedzić jako turysta najlepszą klinikę psychiatryczną (choć w Danii trafiłem na oddział zamknięty – po polskich szpitalach był on prawdziwą krainą baśni).

Dziś, po czterdziestu latach - Anno Domini 2015

Dzięki pełnemu poświęcenia oddaniu mojej najukochańszej żony, wsparciu mamy, teściowej, przyjaciół, mojego psychiatry, innych chorych jak ja, udało mi się wyjść w ciągu roku z głębokiej depresji, zdać wszystkie pięć egzaminów na piątkę, uzyskać w nagrodę stypendium, znacznie poprawić lub nawiązać zerwane oraz nowe dobre relacje z ludźmi.

W kolejnych latach trafiałem jeszcze pięć razy na oddział zamknięty, kilka razy na oddział dzienny, a depresje czy psychozy nachodzą mnie do dziś, choć już coraz rzadsze i płytsze (zwłaszcza dzięki od kilku lat praktykowanej medytacji). A wtedy natychmiast sięgam do mojej „psychiatrycznej apteczki”. Ostatnio bardzo ją wzbogaciłem o Środowiskowy Dom Samopomocy Bemowo (Warszawa), prawdziwy dom dla takich jak my – dom, w którym dzięki wspaniałej opiece oddanych i serdecznych pań terapeutek zapominam o chorobie już w chwili przekroczeniu progu. To jest też Twój Dom – on gdzieś blisko czeka na Ciebie.

Mimo tych czterdziestu lat zmagania z moją ciężką chorobą psychiczną ocaliliśmy z żoną nasze małżeństwo (z pewnością żona trafi do raju, choć jest ateistką), wychowaliśmy syna i córkę, z których jesteśmy dumni, skończyliśmy studia (ja nawet robiłem doktorat – ale głęboka depresja była jednak silniejsza), nianczymy kochane wnuki, mamy stałe grono sprawdzonych bliskich przyjaciół, zacieśniliśmy więzy rodzinne, osiągnęliśmy wiele w naszych środowiskach zawodowych, jesteśmy finansowo w miarę niezależnymi, na swój sposób spełnionymi i pogodnymi dziadkami.

Z moją chorobą zdołaliśmy się – na swój szczególny sposób – nawet zaprzyjaźnić i czerpać z tego cierpienia coś, co nie niszczy a buduje. Jednak ta chorobowa skaza ciągle gdzieś tam przewija się w tle, choćby poprzez pojemnik z lekami, który przez całe te wszystkie lata leży na stole wciąż na tym samym miejscu i tylko leki są coraz nowszej generacji. I wciąż – od tamtych dni - nad biurkiem wiszą słowa wspaniałego człowieka, Kazimierza Dąbrowskiego: *Nie szukaj zdrowia psychicznego, szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie.*

Gdybym dziś, czterdzieści lat później, jesienią 2015 roku opuszczał pierwszy w życiu szpital, to przede wszystkim zacząłbym od uważnej lektury *Poradnika*, który właśnie trzymasz w ręku – otwiera on wiele szans (których kiedyś w ogóle nie było), trzeba tylko z niego praktycznie korzystać w solidnej i dającej radość pracy nad sobą. Dzięki naszemu *Poradnikowi* nie będziesz sam – bo najlepszym lekarzem dla człowieka jest drugi człowiek.

PAMIĘTAJ:

To, że zachorowałeś, nie czyni Cię gorszym od innych. Masz prawo tworzyć relacje, głosować, zawrzeć związek małżeński, mieć konto w banku czy własne mieszkanie.

Choroba nie pozbawiła Cię praw obywatelskich. Jedyne, co mogła Ci zabrać to radość, poczucie bezpieczeństwa, stabilny obraz siebie.

Nie twierdzę, że to błahe rzeczy.

Jednak to jest do odzyskania.

- choroba nie przekreśla szans na udane i satysfakcjonujące życie
- nie bądź sam. Szukaj wsparcia w ludziach, którzy są wokół ciebie.

Trzeba tylko ich dostrzec.

- korzystaj z pomocy medycznej. Leki i psychoterapia pomogą ci pokonać kryzys

- masz duże możliwości znalezienia realnego wsparcia. Sprawdź ofertę

Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Klubów,

Mieszkań Chronionych i programów Aktywizacji Zawodowej.

Jeśli potrzebujesz pomocy w swoim miejscu zamieszkania możesz również skorzystać z domowych wizyt terapeutów dzięki programowi Specjalistycznych

Usług Opiekuńczych. Zapytaj o nie w Ośrodku Pomocy Społecznej

- wszędzie tam otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich indywidualnych potrzeb i

oczekiwań. Spotkasz życzliwych ludzi, którzy radzą sobie z problemami

podobnymi do twoich.

Nie jesteś sam!

© Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie 2015

Kopiowanie i cytowanie poradnika jest możliwe po podaniu źródła

INFORMATOR

Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie

Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychiczenie skupia osoby z doświadczeniem zaburzeń psychicznych, ich rodziny oraz profesjonalistów zaangażowanych w udzielanie im pomocy.

Naszymi głównymi celami są:

- wypracowanie i promowanie środowiskowego modelu wsparcia,
- zapobieganie stygmatyzacji,
- integracja środowisk zaangażowanych w udzielanie wsparcia osobom chorującym.

Porozumienie jest platformą dla współpracy profesjonalistów, osób chorujących, członków ich rodzin. W jego ramach możliwa jest wymiana poglądów, doświadczeń i pomysłów na rozwiązywanie ważnych kwestii takich jak stygmatyzacja i stereotypowe traktowanie oraz skuteczne wspieranie osób chorujących psychiczenie. Celem Porozumienia jest również rozpowszechnianie rzetelnej wiedzy o chorobach psychicznych, tak aby zapobiegać uprzedzeniom i dyskryminacji wobec społeczności, która jest wciąż postrzegana przez pryzmat niechętnych przekonań. Chcemy wspierać osoby chorujące w ich społecznościach lokalnych.

Zapraszamy do kontaktu!

Wszystkie aktualne informacje na temat naszych działań znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej (daty spotkań grupy wsparcia, daty spotkań Porozumienia, informacje o dyżurach telefonicznych, konferencje, seminaria i publikacje).

www.czasnaporozumienie.pl

FB: www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Wszelkie pytania i uwagi prosimy kierować do naszej skrzynki mailowej:

porozumienie@aps.edu.pl

Infolinia Doradców

Jesteś po kryzysie psychicznym?

Potrzebujesz wsparcia?

Szukasz zrozumienia u innych osób?

ZADZWOŃ

od poniedziałku do czwartku

w godzinach 17.00 – 19.00

pod numer:

22 614 16 49

Na twój telefon czekają osoby, które pokonały kryzys psychiczny, wiedzą jak znaleźć pomoc i potrafią podzielić się swoim doświadczeniem.

Porozumienie



Na Rzecz Wspierania
Osób Chorujących Psychiczenie

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Ośrodki pomagają przetrwać trudne sytuacje życiowe. Zapewniają wsparcie socjalne i materialne. Możliwe jest również uzyskanie porady psychologicznej.

1. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

ul. Józefa Bema 91
tel. 22 571 – 50 – 00
22 571 – 50 - 24
fax:22 571-50-50
www.ops-wola.waw.pl
sekretariat@ops-wola.waw.pl

2. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe m. st. Warszawy

ul. Wiatraczna 11
04-366 Warszawa
tel. 22 517-14-63, 22 517-14-64
fax. 22 517-14-89
www.ops-pragapoludnie.pl
sekretariat@ops-pragapoludnie.pl

3. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy

ul. Fałęcka 10, 02-554 Warszawa
tel.: 22 849-44-66;
fax: 22 849-44-68
www.opsmokotow.pl
sekretariat@opsmokotow.pl

4. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek m. st. Warszawy

tel.: 22 277 02 50
fax. 22 370 25 33
ul. Św. Wincentego 87
03-291 Warszawa
Filia 1: 22 277 02 00 (osiedle Bródno)
Filia 2: 22 679 51 57 (osiedla Targówek, Targówek Fabryczny i Zacisze)
www.ops-targowek.waw.pl
ops.tar@ops-targowek.waw.pl

5. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy

ul. Przybyszewskiego 80/82
01-824 Warszawa
tel.: 22 56 89 100
fax: 22 864 59 52
www.opsbielany.waw.pl
sekretariat@opsbielany.waw.pl

6. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota m. st. Warszawy

ul. Przemyska 11

02-361 Warszawa

tel.: 22 822 11 24

fax. 22 817 64 63

www.opsochota.waw.pl

osrodek@opsochota.waw.pl

7. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy

ul. Jana Cybisa 7, Warszawa

tel.: 22 544 12 00

fax. 22 544 12 01

www.ops-ursynow.civ.pl

sekretariat@ops-ursynow.pl

8. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka m. st. Warszawy

ul. Marywilska 44C oraz ul. Vincenta Van Gogha 7

tel/fax: 22 614 69 45, 22 300 20 43

tel.: 22 614 70 00 (ul. Marywilska)

22 614 69 45 (ul. van Gogha)

fax: 22 614 70 00

www.opsbialoleka.waw.pl

sekretariat@opsbialoleka.waw.pl

9. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga – Północ m. st. Warszawy

ul. Karola Szymanowskiego 6/61

03 – 477 Warszawa

tel. 22 511 24 00

fax: 22 619 34 37

www.opspragapolnoc.waw.pl

sekretariat@opspragapolnoc.waw.pl

10. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m. st. Warszawy

ul. Plutonowych 10

04 - 404 Warszawa

tel.: 22 673 54 12

fax: 22 611 99 94

www.opsrembertow.waw.pl

sekretariat@opsrembertow.waw.pl

11. Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście

im. prof. Andrzeja Tymowskiego

ul. Konwiktorska 3/5

00-217 Warszawa

tel.: 22 628 07 12

fax: 22 626 91 32

www.cps.srodmiescie.warszawa.pl

sekretariat@cps.srodmiescie.waw.pl

12. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy

ul. Dembińskiego 3

01-644 Warszawa

tel.: 22 569 28 00

fax: 22 833 64 24

www.ops-zoliborz.waw.pl

zolops@ops-zoliborz.waw.pl

13. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wilanów m. st. Warszawy

ul. Przyczółkowa 27A

02-968 Warszawa

tel.: 22 648 22 26

fax: 22 649 45 65

www.opswilanow.pl

wilanow@ops.waw.pl

14. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesola m. st. Warszawy

ul. I Praskiego Pułku 21 A

05-075 Warszawa

tel.: 22 773 44 12

www.opswesola.waw.pl

sekretariat@opswesola.waw.pl

15. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo m. st. Warszawy

ul. Rozłogi 10

01- 310 Warszawa

tel.: 22 487 13 00, 22 487 13 01

fax: 22 487 12 02

www.opsbemowo.waw.pl

sekretariat@opsbemowo.waw.pl

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY I INNE OŚRODKI DZIENNE

W ich ofercie znajduje się pomoc psychologiczna, terapia zajęciowa i szeroko rozumiane wsparcie codziennego funkcjonowania. Możliwe jest również uzyskanie pomocy w znalezieniu zatrudnienia.

1. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychiczenie – Dzielnica Żoliborz

ul. Ludwika Rydygiera 3
01-793 Warszawa
tel.: 22 839 66 23
srodowiskowy2@wp.pl

2. Środowiskowy Dom Samopomocy – Dzielnica Bemowo

ul. Rozłogi 10
01-310 Warszawa
tel.: 22 487-13-88
fax: 22 487 13 89
sds@opsbemowo.waw.pl

3. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi– Dzielnica Targówek

ul. Św. Wincentego 85
tel.: 22 614 21 33
sds@sds-targowek.waw.pl

4. Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1 Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy

Ul Grębałowska 14
01-808 Warszawa
tel.: 22 865 15 80/81
e.kucharczykdeja@bsdsbielany.waw.pl
bsdsa@bsdsbielany.waw.pl

5. Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Skrzydłami” – Dzielnica Ochota

ul. Grójecka 109
02-120 Warszawa
tel./fax: 22 895 27 61
www.podskrzydlami.waw.pl
podskrzydlami@sdsochota.waw.pl

6. Środowiskowy Dom Samopomocy Warszawskiego Towarzystwa Pomocy Lekarskiej i Opieki nad Psychicznie i Nerwowo Chorymi (WTPLiO)

ŚDS Grochowska
ul. Grochowska 259A
03-844 Warszawa
tel.: 22 810-92-87
tel. kom.: 732 649 887
wtplio@wp.pl

ŚDS – Filia 1

ul. Jagiellońska 54
03-463 Warszawa
tel/fax: 22 870 67 22
wtpliohallera@wp.pl
www.wtplio.pl

7. Środowiskowy Dom Samopomocy – Dzielnica Wola

ul. Żytnia 75/77
01-149 Warszawa
tel./fax: +48 22 63 110 96
zytnia7577@op.pl
www.zytnia75.waw.pl
www.ops-wola.waw.pl

8. Środowiskowy Dom Samopomocy – Dzielnica Wilanów

ul. Przyczółkowa 27 A
02-968 Warszawa
tel.: 22 649 45 66
kom: 509 492 870
m.zukowska@otwartedrzwi.pl
sds-wilanow.otwartedrzwi.pl

9. Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” – Dzielnica Ursus

ul. Prawnicza 54
02-495 Warszawa
tel. 22 867 65 54
tel./fax: 22 867 65 69
slonecznydom@poczta.onet.pl
google.com/+SłonecznyDomAlternatywa

10. Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod rajsłą jableńią”

ul. Pachnąca 95
02-790 Warszawa
tel. 22 118 21 82
srodowiskowydom@ops-ursynow.pl

11. Środowiskowy Dom Samopomocy Stowarzyszenia Rozwoju Psychoterapii i Psychiatrii Środowiskowej "AZALIOWA"

ul. Zalipie 17
04-612 Warszawa
tel.: 22 499 12 42
stazaliowa@wp.pl

12. Warszawski Dom Pod Fontanną

ul. Nowolipki 6A
00-153 Warszawa
tel.: 22 636 55 89
www.wdpf.org.pl
biuro@wdpf.org.pl
FB: www.facebook.com/Warszawski-Dom-pod-Fontanną

13. Ośrodek Wsparcia przy Bródnowskim Stowarzyszeniu Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”

ul. Śreniawitów 4
03-188 Warszawa
tel.: 22 403 65 11

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO

W ich ofercie można znaleźć wiele różnorodnych programów wsparcia. Najczęściej koncentrują się na pomocy psychologicznej, podnoszeniu kwalifikacji, aktywizacji zawodowej oraz organizacji czasu wolnego.

1. Drewnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”

ul. Rychlińskiego 1
05-091 Ząbki k/ Warszawy
tel.: 22 762 40 58
empatia.net.pl
wtz@empatia.net.pl
blog: wtzdrewnica.wordpress.com

2. Bródnowskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”

ul. Św. Wincentego 85

03-291 Warszawa

tel.: 22 614 16 49

wtz@pomost.info.pl

www.pomost.info.pl

FB: www.facebook.com/StowarzyszeniePomost/

3. Stowarzyszenie Integracja

00-785 Warszawa

ul. A. Grottgera 25A

tel./fax.: 22 840 66 40

integracja.grottgera@gmail.com

www.stowarzyszenie-integracja.pl

4. Stowarzyszenie „Puls”

ul. Tarczyńska 11/24

Warszawa

tel.: 501 062 715

tel.: 501 200 568

(siedziba Centrum Samopomocy Mieszkańców „Sami Sobie”

stowarzyszeniepuls.wordpress.com

FB: www.facebook.com/pages/Stowarzyszenie-Puls/166545113394068

5. Fundacja Ef Kropka

Nowoursynowska 145F lok. 87

02-776 Warszawa-Ursynów

tel.: 605 220 927

fundacja@ef.org.pl

www.ef.org.pl

6. Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”

ul. Targowa 82

03-448 Warszawa

tel.: 22 619 85 01

stowarzyszenie@otwartedrzwi.pl

otwartedrzwi.pl

WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Warsztaty Terapii Zajęciowej to placówki, w których można zdobyć nowe umiejętności, uzyskać wsparcie psychologiczne oraz przygotować się do podjęcia zatrudnienia.

1. Stowarzyszenie Przyjaciół Osób z Ograniczeniem Samodzielności Życiowej Agis

Al. Niepodległości 165
02 – 555 Warszawa
tel. 22 849 83 53
agis_wtz@op.pl
www.agis.org.pl

2. Warsztat Terapii Zajęciowej przy Bródnowskim Stowarzyszeniu Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”

www.pomost.info.pl
ul. Wincentego 85
03- 291 Warszawa
tel. 614 16 49
www.pomost.info.pl
wtz@pomost.info.pl

3. Warsztat Terapii Zajęciowej przy Drewnickim Stowarzyszeniu Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”

ul. Rychlińskiego 1
05-091 Ząbki k/ Warszawy
tel.: 22 762 40 58
empatia.net.pl
wtz@empatia.net.pl
blog: wtzdrewnica.wordpress.com

4. Warsztat Terapii Zajęciowej przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii

ul. Sobieskiego 9
02-957 Warszawa
Tel: 22 4582800, 22 4582500

MIESZKANIA CHRONIONE

Zapewniają przyjazne miejsce do zamieszkania. Pozwalają na uzyskanie samodzielności i nabycie umiejętności niezbędnych do prowadzenia niezależnego życia.

1. Mieszkanie chronione dla osób chorujących psychicznie przy ul. Nocznickiego prowadzone przez Fundację Wspierania Rozwoju Psychiatrii Środowiskowej im. prof. Andrzeja Piotrowskiego.

koordynator mieszkania: tel.: 786 867 862

2. Mieszkanie chronione dla osób chorujących psychicznie przy ul. Lwowskiej prowadzone przez Stowarzyszenie Integracja.

Koordinatorka mieszkania: integracja.grottgera@gmail.com; www.stowarzyszenie-integracja.pl

3. Mieszkanie chronione dla osób chorujących psychicznie przy ul. Kłobuckiej prowadzone przez Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”.

koordynator mieszkania: tel.: 600 617 522
mieszkanietreningowe@pomost.info.pl

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

Oferuje możliwość długoterminowego zamieszkania. Zapewnia opiekę lekarską, pielęgniarską, socjalną i rehabilitację, można korzystać też z terapii zajęciowej. DPS „Leśny” swoją ofertę kieruje do osób chorujących psychicznie.

Dom Pomocy Społecznej „Leśny”

ul. Tulowicka 3
01-974 Warszawa
tel. 22 834 20 17
fax. 22 835 43 86
sekretariat@dps-lesny.waw.pl

GRUPY WSPARCIA

Oferują możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami z innymi, uzyskać pomoc i wzmacniać zdolności do radzenia sobie z kryzysem.

1. Grupa Wsparcia „Trop”

Grupa wsparcia dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego
Regularne spotkania w siedzibie APS, udział w szkoleniach i konferencjach,
prowadzenie projektów badawczych
- zgłoszenia za pośrednictwem wiadomości email.
www.czasnaporozumienie.pl (na stronie głównej zamieszczony jest aktualny harmonogram spotkań)

porozumienie@aps.edu.pl

2. Grupa Wsparcia dla Rodzin:

- spotkania 1 raz w miesiącu, od 16.30 do 18.30 (informacje dotyczące dni tygodnia dostępne pod numerem telefonu)

ul.. Śreniawitów 4

03-188 Warszawa

tel. 22 403 65 11

www.pomost.info.pl

3. Grupa Rozwojowa dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi Nadużywającymi Alkoholu oraz ich Rodzin

- czwartki, od godz. 16.30 (prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny)

ul. Śreniawitów 4

03-188 Warszawa

tel. 22 403 65 11

www.pomost.info.pl

4. Grupa wsparcia dla osób chorych psychicznie

Al. KEN 101 Parafia Wniebowstąpienia Pańskiego

telefon: 501-010-384

jestem@spch.pl

5. Projekt MOST- grupa wsparcia dla członków rodzin osób z zaburzeniami psychicznymi

ul. Jana Cybisa 7

02-784 Warszawa

Tel: 22 544 12 00

Grupa otwarta, przeznaczona dla mieszkańców Ursynowa, spotkania co 2 tygodnie o godzinie 17:00

6. Stowarzyszenie „Puls”

ul. Tarczyńska 11/24

Warszawa

tel.: 501 062 715; 501 200 568

stowarzyszeniepuls.wordpress.com

FB: www.facebook.com/pages/Stowarzyszenie-Puls/166545113394068

- grupa wsparcia dla osób doświadczających depresji oraz ich rodzin i bliskich

Spotkania grupy odbywają się w każdy 2 i 4 wtorek miesiąca (aktualne informacje na stronie internetowej).

- stowarzyszenie Puls jest organizacją nieformalną i ma charakter samopomocowy

KLUBY

Oferują możliwość wartościowego spędzenia wolnego czasu w ciepłej i przyjaznej atmosferze, wymiany doświadczeń oraz uzyskania wsparcia psychologicznego w trudnych sytuacjach życiowych.

1. Klub Pacjenta Amicus

Stowarzyszenie „Integracja”

ul. Artura Grottgera 25a

00-785 Warszawa

- osoby chętne do uczestniczenia w Klubie proszone są o zgłaszanie się w środy o godzinie 16.00

tel.: 22 840 66 40

integracja.grottgera@gmail.com

www.stowarzyszenie-integracja.pl

2. Klub Pacjenta „Promyk”

Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”

pon. - pt. godz. 16.00 - 20.00

sob. godz. 10.00 - 14.00

ul. Wincentego 85

03-291 Warszawa

tel. 22 614 16 49

AKTYWIZACJA ZAWODOWA – BIURA POŚREDNICTWA PRACY I ORGANIZACJE ZAJMUJĄCE SIĘ POMOĄ W ZNALEZIENIU PRAC OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

Zdarza się, że doświadczenie kryzysu psychicznego wiąże się ze zmianą sytuacji zawodowej bądź wpływa na proces poszukiwania pracy. Poniżej znajdziecie Państwo listę adresów, które mogą być pomocne w procesie szukania pracy a także rozwoju zawodowego (szkolenia i kursy).

Organizacje zajmujące się aktywizacją zawodową

1. Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych

Biuro Zarządu

00-031 Warszawa

ul. Szpitalna 6/23-24

tel. 22 620 32 02

fax. 22 620 32 02 w. 120

biuro@popon.pl

www.popon.pl

Usługi szkoleniowo-doradcze, porady prawne.

2. Centrum Karier Osób Niepełnosprawnych (CKON)

Siedziba Fundacji TUS w Warszawie

ul. Woronicza 29A, Warszawa

tel. 22 852 01 82

www.tus.org.pl

centrumkarier@tus.org.pl

Doradztwo zawodowe, doradztwo psychologiczne, doradztwo prawne,
pośrednictwo pracy.

3. Biuro Pośrednictwa Pracy Integracja przy Stowarzyszeniu Przyjaciół Integracji

ul. Dzielna 1, Warszawa

Tel.: 22 636 25 32

www.niepelnosprawni.pl

sprawni@niepelnosprawni.pl

Pomoc w zatrudnieniu, informowanie i doradztwo, popieranie integracji, edukacja
przez Internet.

4. Centrum Edukacji i Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych - Oddział Fundacji Aktywizacja w Warszawie

ul. Narbutta 49/51

02-529 Warszawa

tel. 22 565 48 79

fax 22 848 98 91

warszawa@idn.org.pl

**5. Centrum Edukacji i Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych -
Oddział Fundacji Aktywizacja w Warszawie, ul. Chalubińskiego**

ul. Chalubińskiego 9 lok. 9A
02-004 Warszawa
tel. 509 251 384, 798 694 015
chalubinskiego.waw@idn.org.pl

6. Agencja Zatrudnienia Stowarzyszenie Otwarte Drzwi

ul. Targowa 82
03-448 Warszawa
tel./fax (+48 22) 619 85 01
fax 22 619 85 01 wew. 20
zatrudnienie@otwartedrzwi.pl
www.agencja.otwartedrzwi.pl

7. Fundacja Aktywizacji Zawodowej Osób Niepełnosprawnych FAZON

ul. Szpitalna 6 lok. 23/24
00-031 Warszawa,
Telefon: 22 620 32 02
pwz.warszawa@fazon.pl
fazon.pl

8. Urząd Pracy m. st. Warszawy

up.warszawa.pl
ul. Grochowska 171B (Białołęka , Praga Płn., Praga Płd., Rembertów, Targówek,
Wawer, Wesoła)
04-111 Warszawa
tel.: 22 391 13 00
sekretariat.grochowska@up.warszawa.pl

ul. Ciołka 10A (Bemowo, Bielany, Mokotów, Ochota, Śródmieście, Ursus,
Ursynów, Wilanów, Włochy, Wola, Żoliborz, **oraz osoby niepełnosprawne ze
wszystkich dzielnic**)

01-402 Warszawa
tel.: 22 391 13 00
sekretariat.ciolka@up.warszawa.pl

-link, pod którym można znaleźć oferty pracy, szkoleń i innych form aktywizacji.:

up.warszawa.pl/index.php/pl/formy-aktywizacji

Zakłady Pracy Chronionej, Spółdzielnie Pracy oraz Zakłady Aktywności Zawodowej

*Poniższa lista dotyczy przedsiębiorstw, które zatrudniają osoby z niepełno-
sprawnościami (przestrzegając ich praw i przywilejów).*

1. Zakłady Pracy Chronionej i Spółdzielnie Pracy

<https://www.mazowieckie.pl/pl/urząd/polityka-spoeczna/osoby-niepelnosprawne/zaklady-pracy-chronion/29930,Wykaz-Zakladow-Pracy-Chronionej-znajdujacych-sie-na-terenie-Wojewodztwa-Mazowiec.html>

Powyższy link zapewnia dostęp do regularnie aktualizowanego rejestru miejsc zatrudnienia (dla Warszawy i okolic) znajdującego się na stronie Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie

2. Zakłady Aktywności Zawodowej

<https://www.mazowieckie.pl/pl/urząd/polityka-spoeczna/osoby-niepelnosprawne/zaklady-aktywnosci-zaw/29931,Wykaz-Zakladow-Aktywnosci-Zawodowej-znajdujacych-sie-na-terenie-Wojewodztwa-Mazo.html>

Powyższy link zapewnia dostęp do regularnie aktualizowanego rejestru Zakładów Aktywności Zawodowej (dla Warszawy i okolic) znajdującego się na stronie Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie

POMOC I KONSULTACJE PRAWNE

W wielu sytuacjach przydatna może być wiedza na temat posiadanych praw i przywilejów. Mogą to być sytuacje związane z kryzysem psychicznym ale też z życiem zawodowym lub rodzinnym. Na terenie Warszawy możecie Państwo skorzystać z bezpłatnych porad prawnych. Poniżej umieszczone są dane kontaktowe do organów i organizacji zajmujących się taką działalnością.

1. Rzecznik Praw Obywatelskich

- pomoc w sytuacjach naruszeń wolności i praw człowieka i obywatela określonych w Konstytucji i innych aktach prawnych

www.rpo.gov.pl

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Aleja Solidarności 77

00-090 Warszawa

tel. (0 22) 55 17 700

fax. (0 22) 827 64 53

infolinia obywatelska 800 676 676

biurorzecznika@brpo.gov.pl

2. Helsińska Fundacja Praw Człowieka

- pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych

www.hfhrpol.waw.pl

ul. Zgoda 11

00-018 Warszawa

tel. 22 556 44 40

fax. (0 22) 556 44 50

hfhr@hfhrpol.waw.pl

informacja o dyżurach prawnika: www.hfhr.pl/pomoc-prawna/

3. Rzecznik Praw Pacjenta

- pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw pacjenta

www.bpp.gov.pl

Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta:

tel. 800 190 590 (pon. – pt. w godz. 9.00 – 21.00)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:

ul. Młynarska 46

01-171 Warszawa

sekretariat:

tel. (22) 532 82 50

fax. (22) 532 82 30

sekretariat@bpp.gov.pl

4. Główny Inspektorat Pracy

- pomoc w zakresie naruszeń dotyczących praw pracownika

www.pip.gov.pl

ul. Barska 28/30

02-315 Warszawa

tel. 22 391 82 15

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

ul. Płocka 11/13

01-231 Warszawa

tel. 22 425 11 94

kancelaria@warszawa.pip.gov.pl

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie – Bezpłatne Porady Prawne

Porady Telefoniczne:

pon. – pt., godz. 8.00 – 15.00

z telefonów stacjonarnych: 801 002 900

z telefonów komórkowych: (22) 211 80 50

Porady Osobiste:

pon.: godz. 8.00 – 17.00

wt., czw., pt.: godz. 8.00 – 15.00

5. Biuro Porad Obywatelskich w Warszawie

– pomoc w zakresie rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych, w szczególności spraw mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń, świadczeń i zasiłków, własności, dziedziczenia i zatrudnienia

www.bpo.pl

ul. Gałczyńskiego 3

00-362 Warszawa

tel. 22 828 12 95

bpowarszawa@gmail.com

6. Uniwersytecka Studencka Poradnia Prawna Wydziału Prawa i Administracji UKSW

- pomoc skierowana przede wszystkim do osób, których sytuacja materialna nie pozwala na pokrycie kosztów profesjonalnej pomocy prawnej

www.poradniaprawnawpia.uksw.edu.pl

ul. Wóycickiego 1/3 bl. 17

01 – 938 Warszawa

pokój numer 1765

III piętro

tel. (22) 569 97 30

poradniaprawnawpia@uksw.edu.pl

7. Studencka Poradnia Prawna Uniwersytetu SWPS

- pomoc skierowana przede wszystkim do osób, których sytuacja materialna nie pozwala na pokrycie kosztów profesjonalnej pomocy prawnej

www.swps.pl/warszawa/wydzial-prawa/studencka-poradnia-prawna

ul. Chodakowska 19/31

03 – 815 Warszawa

pok. 210

tel. 22 517 98 73

spp_cyw@swps.edu.pl - prawo cywilne

spp_pracy@swps.edu.pl – prawo pracy

spp_adm@swps.edu.pl – prawo administracyjne

– prawo karne

8. Klinika Prawa UW

- pomoc skierowana przede wszystkim do osób, których sytuacja materialna nie pozwala na pokrycie kosztów profesjonalnej pomocy prawnej

www2.wpia.uw.edu.pl/582,Misja.html

Klinika Prawa

Wydział Prawa i Administracji UW Collegium Iuridicum I

ul. Krakowskie Przedmieście 26/28

sekretariat pok. 102

00 – 927 Warszawa

tel. (22) 55 20 811

klinika@wpia.uw.edu.pl

9. Fundacja ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

Numery Linii Wsparcia:

801 24 70 70 – z numerów stacjonarnych Orange Polska opłata jak za jeden impuls, niezależnie od długości rozmowy z każdego miejsca w Polsce

22 654 70 70 - z telefonów stacjonarnych w Polsce

+48 22 654 70 70 – gdy dzwonisz z zagranicy

+48 22 654 70 70 – jeśli dzwonisz z telefonu komórkowego

ADRES KORESPONDENCYJNY

Fundacja ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

skr. pocztowa 127

00-958 Warszawa 66

*Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA - Centrum Poszukiwań
Ludzi Zaginionych*

22 654 40 41

poniedziałki 17.00-20.00

10. Niebieska Linia

Poradnia telefoniczna „Niebieskiej Linii”

tel. 22 668 70 00

Poradnia działa w dni powszednie w godzinach 12.00 – 18.00

oraz w soboty i niedziele w godzinach 10.00 – 16.00

www.niebieskalinia.pl

BIURA DS. OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH NA UCZELNIACH

Biura do spraw osób niepełnosprawnych na uczelniach wyższych działają na rzecz studentów z niepełnosprawnościami poprzez zapewnianie im równego dostępu do oferty kształcenia.

1. Uniwersytet Warszawski,

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych UW

ul. Krakowskie Przedmieście 26/28

00-927 Warszawa

Pałac Kazimierzowski, (lewe wejście zewnętrzne)

tel. 22 55 24 222, 22 55 20 277

fax 22 55 20 224

bon@uw.edu.pl

www.bon.uw.edu.pl/

2. Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

Pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych:

dr Marlena Kilian, Wydział Nauk Pedagogicznych, kampus Wóycickiego 1/3,

pokój 1503, bud. 15

mgr Radosław Patelak

r.patelak@uksw.edu.pl

lub:

pelnomocnik@uksw.edu.pl

tel.: 22 569 68 51, kom.: 663 741 663

Kampus przy ul. Wóycickiego, budynek 23 (WFCH-WNHIS),

pokój 005 (siedziba Biura Rekrutacji)

3. Politechnika Warszawska

Biuro Spraw Studenckich, Sekcja ds. Osób Niepełnosprawnych

Gmach Matematyki

ul. Koszykowa 75, pok. 461, 462

00-662 Warszawa

tel: (22) 234 13 15 lub 234 13 14

fax.: (22) 628 60 04

niepelnosprawni.bss@ca.pw.edu.pl

Gadu-Gadu: 32806296

Skype: niepelnosprawni.pw

4. Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Specjalista ds. Osób Niepełnosprawnych mgr Wojciech Polak

ul. Szczęśliwicka 40

02-353 Warszawa

(Budynek C, parter, pokój 3065)

tel. 022/589-36-00 (wew. 3063)

wpolak@aps.edu.pl

5. Uniwersytet SWPS

Biuro ds. Zdrowia i Osób z Niepełnosprawnością, pok. 203, II p. (przy windzie)

ul. Chodakowska 19/31, 03-815 Warszawa

tel. 22 810 80 88

biuro.zon@swps.edu.pl

6. Wojskowa Akademia Techniczna im. Jarosława Dąbrowskiego

Koordinator ds. Niepełnosprawnych Studentów/Doktorantów

mgr Dagmara Radlgruber

pok. 89 bud. 100 (Sztab),

ul. gen. S.Kaliskiego 2, 00-908 Warszawa

Tel. 261 839 241

dradlgruber@wat.edu.p

7. Akademia Finansów i Biznesu Vistula

ul. Stokłosa 3

02-787 Warszawa

tel.(+48 22) 45 72 300

fax (+48 22) 45 72 303

Kontakt do rzecznika studentów niepełnosprawnych

Anna Maria Migdał

a.migdal@vistula.edu.pl

8. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

ul. Marymoncka 34

00-968 Warszawa 45

Kontakt: marcin.mielniczuk@awf.edu.pl

Gmach główny AWF pok.64

tel. 22 834 76 67

rekrutacja@awf.edu.pl

9. Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

ul. Nowoursynowska 166

02-787 Warszawa

tel. (48 22) 59 31 000

tel. (22) 59-376-19

niepelnosprawni@sggw.pl

10. Szkoła Główna Handlowa

Dział Spraw Osób Niepełnosprawnych

al. Niepodległości 162,

02-554 Warszawa

pok. 304, budynek główny

tel.: +48 22 564 94 63

tel. kom. 665 995 512

RENTY, ORZECZNICTWO I REFUNDACJE

W różnych momentach radzenia sobie z kryzysami może się okazać, że potrzebne jest Wam wsparcie finansowe. Poniżej znajduje się krótka instrukcja postępowania.

I. Jak uzyskać rentę?

Najlepiej w sprawie renty udać się do właściwego **Oddziału ZUS**,

- 1) dla dzielnicy **Śródmieście** jest to ZUS I Oddział w Warszawie, ul. Senatorska 6/8
- 2) dla dzielnic **Żoliborz, Bielany** jest to ZUS I Oddział w Warszawie Inspektorat Warszawa – Żoliborz, ul. Kasprzowska 151
- 3) dla dzielnic **Praga Północ, Targówek, Białołęka** jest to ZUS II Oddział w Warszawie Inspektorat Warszawa Praga – Północ, ul. 11 listopada 15 A
- 4) dla dzielnic **Wola, Bemowo** jest to ZUS I Oddział w Warszawie Inspektorat Warszawa -Wola, ul. Wrocławska 20
- 5) dla dzielnic **Ochota, Włochy, Ursus** jest to ZUS I Oddział w Warszawie Inspektorat Warszawa – Ochota, ul. E. Orzeszkowej 14
- 6) dla dzielnic **Praga Południe, Rembertów, Wawer, Wesoła** jest to ZUS II Oddział w Warszawie, ul. Podskarbińska 25
- 7) dla dzielnic **Mokotów, Wilanów** jest to ZUS III Oddział w Warszawie, ul. Czerniakowska 16
- 8) dla dzielnicy **Ursynów** jest to ZUS III Oddział w Warszawie – Biuro Terenowe Warszawa – Ursynów, ul. Dembego 23 B

W ZUS-ie prosimy o komplet druków potrzebnych do wystąpienia o rentę z tytułu niezdolności do pracy (pracownicza) lub rentę socjalną. Ewentualne wątpliwości wyjaśnią pracownicy ZUS. Wtedy mamy pewność, że przygotujemy wystąpienie o rentę na właściwych drukach.

Adres strony internetowej: www.zus.pl

II. Jak uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

Aby uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności należy udać się do **Miejskiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Warszawie, ul. Gen. Andersa 5**. Tam otrzymamy stosowne formularze druków do wypełnienia i uzyskamy informacje o dalszych działaniach.

Orzeczenie uprawnia w szczególności do zdobycia odpowiedniego zatrudnienia (jest warunkiem refundacji wynagrodzenia przez PFRON), uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej, korzystania z systemu pomocy społecznej, uzyskania zasiłku pielęgnacyjnego, zniżki na basen, itp.

Adres strony internetowej: www.wcpr.pl

III. Jak otrzymać częściową refundację wynagrodzenia osoby niepełnosprawnej od PFRON?

Jeżeli osoba niepełnosprawna ma załatwione orzeczenie o stopniu niepełnosprawności może stać się bardzo atrakcyjną osobą do zatrudnienia, bo pracodawca, który ją zatrudni otrzyma refundację znacznej części jej poborów. Pracodawca powinien udać się do siedziby Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Al. Jana Pawła II 13 w Warszawie. Dyżurny pracownik PFRON udzieli wszystkich informacji stosownych do sytuacji pracodawcy.

Adres strony internetowej: www.pfron.org.pl

OŚRODKI KULTURY

Oferują możliwość rozwijania zainteresowań i wartościowego spędzania wolnego czasu

1. Narodowe Centrum Kultury

ul. Płocka 13

01-231 Warszawa

tel. 22 210 01 00

2. Białolecki Ośrodek Kultury

ul. Vincenta van Gogha 1
03-188 Warszawa
22 884 46 25

3. Ośrodek Kultury Ochoty – OKO

ul. Grójecka 75
02-094 Warszawa
tel. 22 822 48 70

4. Dzielnicowy Ośrodek Kultury Wola im. S. Żeromskiego

ul. Obozowa 85
01-425 Warszawa
tel. (22) 836 22 15
www.okwola.pl

5. Bielański Ośrodek Kultury

ul. Carla Goldoniego 1
01-913 Warszawa
tel. (22) 834 65 47
bok_bielany@op.pl
www.bok-bielany.eu

6. Centrum Promocji Kultury Praga Południe

ul. Podskarbińska 2
03-833 Warszawa
tel. (22) 277 08 20
www.cpk.art.pl

Informacje o wydarzeniach kulturalnych w Warszawie

1. warszawa.naszemiasto.pl
2. www.kulturalna.warszawa.pl
3. 4free.waw.pl
4. kulturalnie.waw.pl
5. wybierzkulture.pl
6. www.coigdzie.pl

LISTA KSIĄŻEK

Prezentujemy listę lektur, które mogą być pomocne i wspierające w procesie radzenia sobie z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

1. Terri Cheney „Na huśtawce emocji. Moje zmagania z chorobą dwubiegunową”
2. Gro Dahle „Włosy mamy”
3. Krystian Głuszko „Szukaj mnie wśród szaleńców”
4. Grażyna Jagielska „Anioły jedzą trzy razy dziennie. 147 dni w psychiatriku.”
5. Antoni Kępiński „Autoportret człowieka”
6. Antoni Kępiński „Dekalog”
7. Antoni Kępiński „Elementarz Antoniego Kępińskiego dla zdrowego i chorego czyli autoportret człowieka”
8. Aleksandra Kożuszek „Radość odzyskana”
9. Arnhild Lauveng „Byłam po drugiej stronie lustra. Wygrana walka ze schizofrenią”
10. Arnhild Lauveng „Coś zupełnie innego. Piekło dorastania”
11. Arnhild Lauveng „Niepotrzebna jak róża”
12. Piotr Pietucha „Stróż obłąkanych”
13. Elyn R. Saks „Schizofrenia. Moja droga przez szaleństwo”
14. William Styron „Ciemność widoma”
15. William Warthon „Al.”
16. William Warthon „Ptasiek”
17. Opracowanie zbiorowe w ramach programu „Psycho-kreacje” „Czarne perły. Nasze psychoetiudy”
18. Opracowanie zbiorowe w ramach projektu „Ja też mam talent” „Zwrotnica. Nasze psycho-narracje”
19. Opracowanie zbiorowe w ramach programu „Psycho-kreacje” „Popękane lustra”

UŻYTECZNE LINKI

Internet może być bardzo przydatnym źródłem wiedzy o sposobach radzenia sobie z trudnościami a także doświadczeniach innych. Poniżej umieszczamy listę stron nternetowych oraz forów internetowych, z których możecie Państwo skorzystać.

Strony internetowe:

1. www.czasnaporozumienie.pl
2. www.konstelacjalwa.pl
3. www.forumprzeciwdepresji.pl
4. www.mala-psychologia.eu
5. www.ngo.pl
6. www.psychika.net
7. www.psychiczne.choroby.biz
8. www.prawapacjenta.eu
9. www.niepelnosprawni.pl
10. www.stopdepresji.pl
11. www.schizofrenia.pl
12. www.isbd.org

Fora:

1. www.psychiatria.pl/forum.html
2. forum.gazeta.pl/forum/t,choroby+psychiczne.html
3. forum.abczdrowie.pl/forum-psychologia
4. www.forumprzeciwdepresji.pl/forum
5. www.pelnosprawni.fora.pl
6. www.nerwica.com/witamy-na-forum-psychologicznym-f20.html
7. schizofrenia.evot.org