Wiosna Nr 1 (35) 2024

PO PROSTU ŻYJ

4

Życiu mówię: TAK! –
wywiad
z Pauliną Ulatowską

50

Koncert na wielu instrumentach –
wywiad
z Wojciechem Szczęsnym

60

Cicha eutanazja –
wywiad
z Hanną Ostrowską-Biskot

Ekskluzywny kwartalnik lifestyle'owy

ISSN 2450-1115

STOMA LIFE

STOMIA • NAUKA • MEDYCYNA • ZDROWIE • EDUKACJA • PSYCHOLOGIA • DIETA
PRAWO • MODA • PODRÓŻE • SZTUKA • URODA • WYWIADY • WYDARZENIA

Fundacja STOMAlife

Funtacja STOMAlife walczy z wykluczeniem społecznym dotykającym pacjentów stomijnych. Celem naszej działalności jest przełamanie tabu związanego ze stomią oraz edukacja pacjentów i społeczeństwa w zakresie faktów i mitów z nią związanych. **Nasze główne zadania to:**

- edukacja opinii publicznej na temat stomii oraz problemów osób z wyłonioną stomią
- zmiana postaw osób z wyłonioną stomią w kierunku akceptacji swojej sytuacji życiowej
- budowanie zrozumienia i wsparcia społecznego dla stomików, by podjęli wysiłek powrotu do normalnej aktywności zawodowej i społecznej
- aktywizacja społeczna stomików, mająca na celu przywrócenie normalnego i aktywnego życia

Rada Fundacji:

prof. dr hab. Tomasz Banasiewicz

prof. dr hab. Krzysztof Bielecki

prof. dr hab. n. med. Adam Dziki

prof. dr hab. n. med. Piotr Krokowicz

prof. dr hab. n. med. Zoran Stojčev

prof. dr hab. n. med. Marek Szczepkowski

prof. dr hab. n. med. Maria T. Szewczyk

prof. dr hab. n. med. Wiesław Tarnowski

prof. dr hab. n. med. Grzegorz Wallner

prof. dr hab. n. med. Wojciech Zegarski

Nasze inicjatywy:

STOMA LIFE

Karta Stomika

Ułatwiająca funkcjonowanie w problematycznych sytuacjach.

Społeczność stomijna

Organizacja spotkań mających na celu integrację oraz wsparcie w chorobie

Szkolenia online

Nieodpłatne interaktywne kursy dotyczące stomii i jej pielęgnacji.

Konsultacje

Kilkanaście bezpłatnych punktów konsultacyjno-szkoleniowych w całej Polsce

Masz pytanie?

STOMAlinia to miejsce, w którym żadne pytanie nie pozostaje bez odpowiedzi.

Zadzwoń na bezpłatną infolinię

800 633 463

lub napisz **poradnia@stomalife.pl**

PISZĄ DLA NAS

Mirela Bornikowska

Patrycja Bujalska-Jabrzyk

dr n. med. Paula Dobosz

Iza Farenholc

Hanna Fidusiewicz

Joanna Haręża

Jakub Jamrozek

Izabela Janaczek

Maja Jaszewska

Bianca-Beata Kotoro
Redaktor naczelna

Magdalena Łyczko

Katarzyna Matuszak

dr n. hum. Monika Mularska-Kucharek

dr hab. inż. Joanna Myszkowska-Ryciak

Karolina Nowakowska

Wiganna Papina

Agata Passent

Beata Pawłowicz

Ewa Pągowska

Magdalena Tomczyk

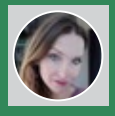
Bartłomiej Ruta

Alicja Szwedzińska

Paulina Wesołek

Iga Widła

Iwonna Widzyńska-Gołacka


Diana Wiszniewska

SPIS TREŚCI

2 Naczelna: Ludzie listy piszą

3 Naczelna: Edytorial

4 Życie ze stomią

4 Życiu mówię: TAK!
Wywiad z Pauliną Ulatowską
autor: Magdalena Łyczko

10 Gazy jelitowe bez tajemnic
autor: Fundacja STOMAlife

12 LoveStomia. Pierwsza odsłona
autor: Magdalena Tomczyk

16 LoveStomia. Druga odsłona, czyli: kiedy poznałem Magdę
autor: Magdalena Tomczyk

18 Uparcie i skrycie
autor: Fundacja STOMAlife

24 Nowe życie z…
Wywiad z Nadią Fiedor
autor: Paulina Wesołek

29 Projekt wolontariat
autor: Fundacja STOMAlife

34 Historia pewnego marzenia…
autor: Izabela Janaczek

40 Pacjent ALFA
Wywiad z Krzysztofem Dąbrowskim
autor: Bianca-Beata Kotoro

43 Zaproszenie do lekcji z Tomkiem
autor: Mirela Bornikowska

46 Znani

46 Historie, które nie dają spokoju
Wywiad z Mariuszem Nowikiem
autor: Ewa Pągowska

50 Koncert na wielu instrumentach
Wywiad z Wojciechem Szczęsnym
autor: Magdalena Łyczko

56 Dobry związek...
Wywiad z Biancą-Beatą Kotoro
autor: Izabela Farenholc

60 Cicha eutanazja
Wywiad z Hanną Ostrowską-Biskot
autor: Beata Pawłowicz

64 Okiem specjalisty

64 Niepokój, który przeszkadza żyć
Wywiad z Agatą Szulc
autor: Ewa Pągowska

67 Męskie geny, czyli na co mężczyźni chorują częściej?
autor: Paula Dobosz

70 Wiosenne przebudzenie: magia opalania się w pierwszych promieniach słońca
autor: Bartłomiej Ruta

73 Handel wdzięcznością
autor: Maja Jaszewska

76 Wdzięczność to furtka do szczęścia
autor: Monika Mularska-Kucharek

78 Zostać mamą po chorobie nowotworowej
Wywiad z Aleksandrą Dryzner
autor: Patrycja Bujalska-Jabrzyk

82 Dziennikarskie pióro

82 Planowanie – czas stracony
autor: Karolina Nowakowska

84 Co z tą pustką?
autor: Joanna Haręża

86 W poszukiwaniu oczarowania
Wywiad z Katherine May
autor: Izabela Farenholc

89 A może był inny?
autor: Jakub Jamrozek

90 Wiosenne odtrucie
autor: Maja Jaszewska

94 Wiosna – dywagacje w blasku słońca o szybkich pociągach i straconym w nich czasie
autor: Izabela Janaczek

98 Przyroda i przygoda

98 Lidzbark Warmiński
autor: Mirela Bornikowska

102 Rzuciłam pracę i kupiłam bilet do Tajlandii
autor: Katarzyna Matuszak

106 Dobre rady

106 Wiosenne tango z melancholią
autor: Izabela Janaczek

110 Uroda z lodowej kostki
autor: Iwonna Widzyńska-Gołacka

112 Ikigai – zakochać się w radości życia
autor: Izabela Janaczek

116 Dieta planetarna
autor: Joanna Myszkowska-Ryciak

119 Delikatna terapia uzdrawiająca
autor: Iwonna Widzyńska-Gołacka

120 Subtelne działanie. Wywiad z Teresą Bagińską-Krasińską
autor: Iwonna Widzyńska-Gołacka

122 Szczęście, radość, siła…
autor: Bianca-Beata Kotoro

124 Refundacja sprzętu stomijnego
autor: Fundacja STOMAlife

126 Etui na klucze
autor: Diana Wiszniewska

128 Moda i uroda

128 Lady Diana i jej styl
autor: Wiganna Papina

130 Body pump
autor: Hanna Fidusiewicz

133 Wiosna! Słowiki! Ciepły wietrzyk
autor: Wiganna Papina

135 Na zakończenie

135 Jadłospis
autor: Agata Passent

REDAKTOR NACZELNA

LUDZIE LISTY PISZĄ...

Skaldowie śpiewali:

„...Ludzie listy piszą, zwykłe, polecone
Piszą, że kochają, nie śpią lub całują cię
Ludzie listy piszą nawet w małej wiosce
Listy szare, białe, kolorowe..."

My otrzymujemy i te tradycyjne, i te elektroniczne.
Z pytaniami, pozdrowieniami i życzeniami.
Wszystkie uważnie w redakcji czytamy,
a na dwa pytania – poniżej – odpowiadamy.

**** Lekarz rodzinny podejrzewa u mojego 21-letniego syna hipoglikemię. Wysłał go na badania i dał skierowanie do diabetologa (wizyta dopiero za 4 miesiące), zalecił także prowadzenie dziennika jedzeniowego, samopoczucia i aktywności fizycznej. Zalecił też trzymanie diety i stronienie od alkoholu. Jakie są przyczyny hipoglikemii i czy może ona występować, jeśli ktoś nie ma cukrzycy ani w rodzinie nie występowała? Będę wdzięczna za informację.***

Hipoglikemia to zmniejszenie poniżej 3,9 mmol/l stężenia glukozy we krwi, potocznie nazywane „spadkiem cukru" niezależnie od występowania objawów. Objawy hipoglikemii mogą się pojawić zarówno przy prawidłowej wartości glukozy, gdy dochodzi do szybkiego jej zmniejszenia, jak i dopiero przy wartościach niższych od powyższego stężenia alertowego, czyli 3,9 mmol/l.

Stężenie glukozy w organizmie regulują hormony o przeciwstawnym działaniu: insulina i glukagon. Na skutek zwiększenia stężenia glukozy np. po posiłku, dochodzi do uwolnienia z komórek trzustki insuliny, która zwiększa wychwytywanie glukozy przez mięśnie i tkankę tłuszczową oraz hamuje wydzielanie glukagonu oraz wytwarzanie glukozy przez wątrobę. W przypadku małego stężenia glukozy we krwi, np. w wyniku długiej przerwy pomiędzy posiłkami, uruchamiają się rozmaite mechanizmy zabezpieczające organizm przed hipoglikemią, a przede wszystkim zahamowane zostaje wydzielanie insuliny, wzrasta zaś wydzielanie glukagonu.

Hipoglikemia występująca po jedzeniu u osoby bez cukrzycy lub innych chorób towarzyszących nazywana jest **hipoglikemią reaktywną idiopatyczną.** Objawy niedocukrzenia występują około 2–5 godzin po posiłku szczególnie bogatym w węglowodany.

W przypadku występowania niektórych chorób towarzyszącą im **hipoglikemię** nazywamy **reaktywną**. Może się ona pojawić: u osób po zabiegach resekcji żołądka lub jelita cienkiego (30–90 minut po posiłku) oraz we wczesnej fazie cukrzycy typu 2 (3–5 godzin po posiłku). Leczenie jej polega na przestrzeganiu regularnej częstotliwości i odpowiedniego składu spożywanych posiłków.

PS: **Prawidłowa glikemia na czczo,** czyli wartość stężenia glukozy (cukru) we krwi na czczo, mieści się w zakresie 3,9–5,5 mmol/l (70–99 mg/dl).

Klinicznie istotna hipoglikemia to stężenie glukozy we krwi poniżej 3 mmol/l (<54 mg/dl).

PPS: **Przy niedocukrzeniu należy unikać spożywania** produktów zawierających tłuszcze, czyli czekolady, wafelków, batonów, chleba z masłem i tłustym serem. Nie należy też spożywać cukierków – na ogół nie wiadomo, ile zawierają cukru, a poza tym wolno się rozpuszczają.

Mam wrzodziejące zapalenie jelita grubego, czyli WZJG. Lekarz zapisał mi między innymi tabletki z mesalazyną, która jest stosowana w chorobach zapalnych jelita cienkiego i grubego. Doktor powiedział, że jest to lek dojelitowy o przedłużonym uwalnianiu. Czyli jaki? Co to oznacza?

Tabletki dojelitowe uwalniają substancje lecznicze dopiero w jelicie, a nie tak jak zwykłe tabletki w żołądku. Mają specjalną otoczkę, dzięki której przechodzą od jamy ustnej przez żołądek w niezmienionej postaci, gdyż otoczka jest odporna na działanie znajdującego się w żołądku kwasu solnego. Dzięki temu dopiero w jelicie cienkim, gdzie następuje zmiana pH, dochodzi do rozpadu tabletki i uwolnienia substancji czynnej. Takie właściwości tabletek dojelitowych sprawiają, że chroniona jest błona śluzowa żołądka przed drażniącym działaniem substancji leczniczych. Pamiętajmy, że tabletek dojelitowych nie wolno dzielić, kruszyć, rozgryzać i żuć. Tabletki te przyjmujemy zawsze w całości, popijając odpowiednią ilością wody. Nie wolno popijać ich gorącymi napojami ani alkoholem. Może wówczas nastąpić zbyt szybkie i nagłe stopienie nośnika lub rozpuszczenie otoczki.

Przedłużone uwalnianie to nic innego jak uwalnianie substancji leczniczej dłużej niż w standardowej tabletce. Jest to bardzo praktyczne rozwiązanie. Klasyczną tabletkę najczęściej musimy przyjąć dwa, trzy lub nawet cztery razy dziennie. Zaś dzięki przedłużonemu uwalnianiu tabletkę zażywamy raz lub maksymalnie dwa razy na dobę, a stężenie substancji leczniczej utrzymuje się na stałym poziomie przez określony czas.

Tabletki dojelitowe o przedłużonym uwalnianiu, podobnie jak pozostałe postacie leku, muszą być przyjmowane ściśle według dawkowania, które ustala z nami lekarz.

Redaktor Naczelna Po Prostu ŻYJ

Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia. Więc, halo! Pobudka! Obudźmy się też i **my!** Zróbmy wiosenne porządki i zajrzyjmy do miejsc, o których już dawno zapomnieliśmy, takich jak garaż, piwnica, strych albo rzadko używane szafki w kuchni, lub pawlacz w przedpokoju. Umyjmy okna z uśmiechem na ustach, bez przymusu, tak aby promienie wiosennego słońca mogły w pełni rozświetlić przestrzeń naszego mieszkania. Zróbmy porządek w ogrodzie lub na balkonie. Zasadźmy kwiaty w nowych albo starych doniczkach, które sami możemy odmalować i przyozdobić, i postawmy je na parapetach. Woń świeżych ziół niech roznosi się po całym naszym mieszkaniu. Zadbajmy o siebie i wybierzmy się do lekarza, aby zrobić badania kontrolne. Profilaktyka zawsze była, jest i będzie w modzie. Upieczmy wiosenne muffinki według przepisu babci lub wziętego z ulubionego bloga internetowego. Postawmy je na stole i zaprośmy przyjaciół na pogaduchy. Czas z nimi jest ważny, pamiętajmy o tym. A może pójdziecie na wspólny spacer, aby poczuć zapach bzu? Wystawcie wtedy twarze do słońca i chłońcie pierwsze tegoroczne promienie.

W weekend możemy wziąć ze sobą książkę, koc i pójść albo pojechać na łąkę lub do parku czy lasu i rozkoszować się chwilami tylko dla siebie z dala od zgiełku. A może piknik z przyjaciółmi? Z rodziną? To możemy dla siebie zrobić. Jesteśmy tego warci. I wtedy poczujmy wdzięczność. Bo wdzięczność to wspaniała umiejętność cieszenia się z małych zwykłych spraw.

Ci z nas, którzy potrafią być wdzięczni, czerpią większą satysfakcję z życia, szybciej radzą sobie z przeciwnościami, są odporniejsi na stres, a także łatwiej nawiązują relacje. Przecież nasze nastawienie jest głównym składnikiem dobrostanu i poczucia szczęścia. Ta wiosenna wdzięczność to dostrzeganie rzeczy, z których się cieszymy, i myślenie o tym, dlaczego te rzeczy zostały nam dane, oraz odczuwania emocji w sytuacji, gdy ktoś nam coś daje. Nieważne, czy daje nam przedmiot, jedzenie, picie, czas… PO PROSTU daje nam swoją uwagę. A to jest bezcenne. Nie tylko na wiosnę. Ale zacznijmy WIOSNĄ. Bo to dobra pora na nowy start.

*** Ciekawostka naukowa**

Badanie przeprowadzone w celu oceny wpływu wdzięczności na samopoczucie fizyczne wykazało, że 16% pacjentów medycznych, którzy prowadzili dziennik wdzięczności, zgłosiło zmniejszenie objawów bólowych, a ponadto byli oni bardziej skłonni do ćwiczeń i współpracowania przy zabiegu i rehabilitacji pozabiegowej (Emmons & McCullough, 2003).

„To nie szczęście sprawia, że stajemy się wdzięczni. To wdzięczność czyni nas szczęśliwymi”.

Życiu mówię: TAK!

Wywiad z Pauliną Ulatowską

Rozmawia: Magdalena Łyczko
Zdjęcia: Lidia Skuza

Podróż kojarzymy najczęściej z wakacjami, słońcem i totalną beztroską. Okazuje się, że z chorobą można podróżować inaczej, bo w głąb siebie, w celu poszukiwania fundamentalnych wartości – godności, atrakcyjności oraz miłości. Paulina Ulatowska w poruszający sposób opowiedziała o dwóch historiach i jednej chorobie – Leśniowskiego-Crohna. Pierwsza z historii dotyczy bólu, traum, lęków oraz umierania, a tematem drugiej jest wspaniałe odrodzenie – ukochanie siebie.

Magdalena Łyczko: Jak zareagowała pani na zaproszenie fundacji do sesji „Ukochaj siebie"?

Paulina Ulatowska: Nie miałam zielonego pojęcia, z czym to się wiąże i jak będzie wyglądała sesja. Po prostu spontanicznie odpowiedziałam: okej, jadę!

MŁ: Odważnie.

PU: Sesja miała być w sobotę. W piątek było nasze wielkie spotkanie, pierwszy raz rozmawiałam twarzą w twarz z tyloma doświadczonymi torbaczami. Przyszło 35 osób, pomyślałam – to będzie duża i długa sesja, jeśli wszyscy weźmiemy w niej udział. Okazało się jednak, że to zupełnie osobna sprawa, a na planie zdjęciowym było tylko pięciu bohaterów.

MŁ: Podczas sesji wcieliła się pani w rolę kobiety kota. Jak pani się w niej czuła?

PU: Bardzo się cieszę, że ta rola przypadła właśnie mnie, bo to moje marzenie jeszcze z czasów dzieciństwa. Cieszyłabym się z każdej innej charakteryzacji, jednak ta sprawiła, że czułam się bardzo seksowanie, kobieco i radośnie. Teraz myślę, że każdy z nas miał idealną rolę dla siebie, w której świetnie się odnalazł. Jestem optymistką, która potrafi cieszyć się ze wszystkiego, ale życzliwość innych ludzi, którzy byli w tym miejscu, oraz ilość komplementów, jakie dostałam, to wszystko razem miało większą wartość niż moje samopoczucie w tej roli.

MŁ: Czy udział w sesji miał jakiś osobisty przekaz?

PU: Tak – że niezależnie od tego, czy ma się worek na brzuchu czy nie, można być kobietą torpedą. Albo inaczej, że można się czuć się znakomicie we własnym ciele, realizować, spełniać i być szczęśliwym, a sam worek o niczym nie świadczy i niczego nie zmienia.

MŁ: W jaki sposób udało się pani zaakceptować stomię?

PU: Ostatnie spotkanie ze stomikami uświadomiło mi… inaczej… pozwoliło mi docenić własną akceptację i fakt, jak świetnie radzę sobie z tym wszystkim. Nie wyobrażałam sobie nawet, że są ludzie, dla których posiadanie stomii jest trudne czy wręcz niemożliwe do zaakceptowania.

MŁ: Stomia była rodzajem wybawienia od bólu?

PU: Od dzieciństwa zmagałam się z różnymi problemami zdrowotnymi. Moje życie przypominało pole minowe, raz po raz w moim organizmie następowały wybuchy: trądzik, burza hormonów, wypadanie włosów, niedoczynność tarczycy, itd. Nieważne, jak dbałam o siebie, mój wygląd nie zależał ode mnie. Nie miałam czasu wpaść w nastoletnie kompleksy, bo ciągle poznawałam swoje ciało na nowo. W końcu pojawił się Crohn i…

MŁ: Nieprzewidywalny przeciwnik…

PU: Na początku to było coś niesamowitego – dużo schudłam, po sterydach odrosły mi piękne włosy, to był trochę efekt wow, ale potem pojawiły się skutki uboczne i wszystko się zmieniło… Pięć lat później, po trzyletnim aktywnym stanie zaostrzenia choroby w stanie krytycznym trafiłam na oddział gastroenterologii. Covid, perforacja jelita, do tego zapalenie otrzewnej i krok od sepsy. Było tak źle, że do szpitala wezwano rodziców, by się ze mną pożegnali. Na dodatek był czas pandemii. Było naprawdę groźnie.

MŁ: Co pani czuła, żegnając się z najbliższymi?

PU: Może dzięki temu, że jestem w trakcie rozwoju duchowego, nie miałam lęku przed śmiercią. Pogodziłam się z całą sytuacją, myślałam: jeśli już nic nie da się zrobić, to: żegnajcie! Gorzej było z rodzicami, dlatego napisałam do najbliższych listy, pożegnałam się też ze znajomymi na Facebooku. Z perspektywy czasu myślę, że byłam gotowa na to, że się nie obudzę.

MŁ: Obudziła się pani, ale w nowej rzeczywistości?

PU: Z workiem na brzuchu. Przerażona, co to w ogóle jest? Nie miałam pojęcia, że stomia istnieje. Spędziłam w szpitalu ponad dwa miesiące. Na korytarzu znalazłam dwa numery magazynu „Po Prostu Żyj", przeczytałam je tyle razy, że niektóre teksty, jak wywiad z Marianką Gierszewską, znałam już na pamięć. Były tam również rozmowy z innymi osobami, nieznanymi publicznie, skontaktowałam się z nimi przez Facebooka. To było bardzo cenne doświadczenie. Nie widziałam, żeby ktoś inny w szpitalu sięgał po te gazety, może wy-

nikało to z braku siły albo wiedzy, jakie złoto mam w rękach, a może tylko ja na całym oddziale miałam stomię? Teraz to nieistotne.

MŁ: Co było potem?

PU: W szpitalu jeszcze dwa razy przeszłam covid, byłam niedożywiona, odbiałczona, przetaczano mi krew, próbowano mi pomóc embolizacją. W moim życiu wszystko posypało się lawinowo. Trafiłam na oddział wyrwana z kontekstu i wsadzona w jakiś szpitalny film, który trwał dwa miesiące, a kiedy z niego wyszłam ze stomią – nic już nie było takie samo.

MŁ: Co się zmieniło?

PU: Ważyłam już dwadzieścia kilogramów mniej. Mój partner nie zaakceptował stomii, nie dał rady i dzisiaj o to absolutnie nie mam do niego żalu. Mam żal o sposób, w jaki mnie traktował, każąc mi odejść; to było okrutne i działo się dwa tygodnie po moim wyjściu ze szpitala. Dopiero uczyłam się chodzić, prostować, nie miałam w sobie przestrzeni na przeżywanie kolejnej traumy. Usłyszałam wiele obrzydliwych słów, bardzo poniżających, które nadal mi dźwięczą w głowie jak echo, i trudno o nich zapomnieć. Najśmieszniejsze jest to, że w całej sytuacji to ja próbowałam pomóc mojemu chłopakowi, by umiał poradzić sobie z moją stomią. Niestety, nie udało się, później ktoś włamał się na moje konto i straciłam wszystkie oszczędności. Wszystkie fundamenty, na których opierałam siebie oraz swoje poczucie wartości runęły. Zostałam sama, bez pracy, oszczędności i dachu nad głową. Wróciłam do mieszkania rodziców. Mój dawny pokój zaanektowała młodsza siostra, więc rodzice zorganizowali dla mnie miejsce w kuchni i tam spałam. Ich pomoc i wsparcie były i nadal są bezcenne.

MŁ: Jak pani się z tego podniosła?

PU: To jest największa lekcja mojego życia. Czasami trzeba dotknąć dna, żeby móc się odbić. Straciłam wszystko, ale naprawdę w tamtym momencie czułam, że wszystko odzyskuję. To była chwila, gdy dotarło do mnie, że zaczyna się nowy rozdział.

MŁ: Czasami szczęście czeka za rogiem, trzeba się tylko wychylić.

PU: Tak właśnie było. Chwilę później poznałam nowego mężczyznę, który wszystko we mnie zaakceptował. Wydarzyło się to dokładnie wtedy, gdy postanowiłam zostać singielką i zadbać o własny rozwój.

MŁ: Jak pani poznała obecnego partnera, „czekał za rogiem", był tuż obok pani?

PU: Kojarzyliśmy się, bo oboje pochodzimy z Włocławka. Ja na swoich mediach społecznościowych relacjonowałam osobistą sytuację zdrowotną, ludzie wiedzieli, że jestem po operacji. Napisał do mnie: „hej, jak się czujesz?". Wiedziałam, że on też jest po przejściach i niedawno zakończył ośmioletnią relację. Odpisałam: „Na razie nie gadajmy o chorobie. Daj mi jakiekolwiek narzędzie, żeby poradzić sobie z bólem po rozstaniu, bo to jest temat najbardziej aktualny. Teraz nie jestem w stanie o niczym innym myśleć". I w kwestii mojego rozstania pomógł mi bardzo skutecznie, bo mnie w sobie rozkochał.

MŁ: Musiała pani w jakiś specjalny sposób postarać się, by zaakceptował stomię?

PU: On od początku wysyłał mi kompletnie inne sygnały na temat stomii niż te, które znałam. Zamiast „stomia jest obrzydliwa", „stomia jest aseksualna" słyszałam: „biorę ciebie ze stomią, bo dzięki niej żyjesz". Imponowała mu moja waleczność i to, jak sobie z tym radzę. Opowiedziałam mu, co się ze mną dzieje i co słyszałam na swój temat w kontekście stomii. Aż w końcu on nie wytrzymał i powiedział: „dobra, rozbieraj się i pokaż mi, co jest w tym tak obrzydliwego, jak mówisz, bo ja tego nie rozumiem". Zrobiliśmy sobie taką autoterapię, bo naprawdę się rozebrałam. Zobaczył i mówi: „…i co, to jest to? To jest tak strasznie obrzydliwe, o to ci chodzi?". Ja już wtedy zwątpiłam i mówię: „w sumie to nie, nie jest".

MŁ: Skoro jesteśmy już przy rozbieraniu… Czy stomia przeszkadza w seksie?

PU: Na początku sam worek nie przeszkadzał mi tak bardzo jak bóle z powodu ran pooperacyjnych. Ale również w tej kwestii otrzymałam wsparcie, bardzo dużo wyrozumiałości, czułości, serdeczności i ciepła. W pierwszych miesiącach, gdy tylko pojawiał się ból, zmienialiśmy pozycje seksualne albo za obopólną zgodą po prostu nie podejmowaliśmy żadnych działań danego dnia. Po dziś jestem mu za to bardzo wdzięczna.

MŁ: Wspominała pani o skutkach ubocznych choroby – kilkukrotną utratę włosów, według społecznego przekonania brak włosów u kobiety to minus dziesięć do kobiecości. Jakie jest pani zdanie w tej kwestii?

PU: Któregoś razu pojechałam do mojej terapeutki z wypadającymi włosami, a raczej już prawie bez, bo na głowie nosiłam chustkę. Spotkałyśmy się w Gdyni w jej szamańskim szałasie. Nie wiem, czy to jest kwestia wrażenia, jakie zrobiło na mnie to niesamowicie klimatyczne miejsce, czy jej osoby. Od naszego spotkania minęło kilka lat, a ja nadal pamiętam wszystkie jej słowa. Opowiadam o tym, bo dużo rozmawiałyśmy o poczuciu kobiecości i żeńskiej energii. To był pierwszy raz, gdy mocno poczułam, że włosy naprawdę nie mają nic wspólnego z poczuciem kobiecości. Przyjechałam do niej jako osoba chora, taką widziałam się w lustrze, a ona pokazała, jak mnie widzi, i przyznała, że gdybym jej o tym nie powiedziała,

Stomia?

Teraz to ja sobie myślę raj! Zero stresu, żyję normalnie, wychodzę z domu spontanicznie. **Szybko zapomina się o tym, że dla kogoś takie swobodne wyjście może być czymś niesamowitym, ale jest.** Codziennie dziękuję sobie, że ją mam. Gdy jem z kimś znajomym posiłek i słyszę: jejku, ale mnie brzuch boli, muszę iść do toalety, albo: mam wzdęcia… – a ja już jestem od tego wolna. Nie wiem, czy gdybym wcześniej wiedziała, że jest coś takiego jak stomia, czy sama po prostu bym o nią nie poprosiła.

toby nie wiedziała, że jestem chora. Postrzegała mnie jako delikatną, ale nie słabą, finezyjną kobietę. Nawet w tym kontekście nie mogę mówić, że coś straciłam.

MŁ: Gdyby słowo choroba można było zastąpić innym, jakiego by pani użyła?

PU: Chyba podróż, bo choroba dla mnie była niesamowitą podróżą, i ja zawsze, nawet jeśli bardzo bolało, wchodziłam w te bóle na sto dwadzieścia procent, bo chciałam zobaczyć, o co w tym wszystkim chodzi.

MŁ: Dzisiaj potrafi pani odpowiedzieć: o co w tym wszystkim chodzi?

PU: Długo nie rozumiałam, dlaczego mam to wszystko przeżywać. Dlaczego w wieku 22 lat mam nosić pampersa pod sukienką? Crohn bywa okrutny, śmierdzący, niełady i nieprzewidywalny. Bo to wielki lęk przed jedzeniem poza domem, zawsze trzeba wiedzieć, gdzie w pobliżu jest toaleta. To życie na nieustającej warcie. W poruszaniu się po mieście nigdy nie ma mowy o swobodzie, to zawsze przemieszczanie się od punktu A do punktu B. Chcę przez to powiedzieć, że dla mnie zawsze będą w tej historii dwie perspektywy i opowieści. Ta o bólu, trudnościach, traumach, lęku, umieraniu i ta druga – o odrodzeniu. O tym, że choroba ciała to tak naprawdę wołanie duszy o powrót do siebie, o zwrócenie się ku swojej prawdzie, zaopiekowaniu się swoimi lękami. Dziś myślę, że przede wszystkim choroba miała mnie spotkać ze wszystkimi swoimi emocjami, skontaktować z ciałem, zatrzymać w obecności i nauczyć akceptacji.

MŁ: Powiedziała pani, że choroba to podróż, zapytam więc przewrotnie: co pani dzięki tej podróży poznała?

PU: Niestandardowe ścieżki leczenia, bo kiedy tradycyjna medycyna nie pomaga, człowiek łapie się wszystkiego, co popadnie. Nieważne, czy przystawiali mi do brzucha pijawki czy igły do akupunktury, niezależnie od tego, czy pomogło czy nie, to każde z tych spotkań było formujące, uczące. Gdy dzisiaj patrzę wstecz, jestem ogromnie wdzięczna za tę chorobę, bo bez niej nie byłabym w miejscu, w którym jestem.

MŁ: A gdzie jest pani dzisiaj?

PU: Jestem w trakcie przeprowadzki do Niemiec. Zamieniam moje miejsce mocy: Gdańsk na Hanower. Nie będzie to moja pierwsza przeprowadzka za granicę, ale pierwsza właściwie w nowym pooperacyjnym życiu. Nie znam tam nikogo poza moim partnerem, to na pewno będzie jakiś nowy, ciekawy rozdział. Zobaczymy, z czym się to będzie wiązało. Poza tym jestem na leczeniu biologicznym, profilaktycznie zabezpieczam się i nie sądzę, żeby choroba wróciła, bo ona głównie była usytuowana w jelicie grubym, którego już nie mam.

MŁ: Czym dzisiaj jest dla pani stomia?

PU: Teraz to ja sobie myślę raj! Zero stresu, żyję normalnie, wychodzę z domu spontanicznie. Szybko zapomina się o tym, że dla kogoś takie swobodne wyjście może być czymś niesamowitym, ale jest. Codziennie dziękuję sobie, że ją mam. Gdy jem z kimś znajomym posiłek i słyszę: jejku, ale mnie brzuch boli, muszę iść do toalety, albo: mam wzdęcia… – a ja już jestem od tego wolna. Nie wiem, czy gdybym wcześniej wiedziała, że jest coś takiego jak stomia, czy sama po prostu bym o nią nie poprosiła.

MŁ: Co w całej historii choroby miało największą moc uzdrowienia?

PU: Bezkompromisowość? A może odarcie z iluzji lub konieczność zaakceptowania swojego nieidealnego ciała? Myślę, że wszystko było równoważne. To lekcja empatii, uzdrowienie dawnych traum z dzieciństwa, nauka obecności i akceptacji wszystkich emocji. Uznanie ich wszystkich za jednakowo potrzebne. Jednak gdy tak myślę… to chyba najwięcej uzdrawiającej siły spadło na moją relację z rodziną oraz na sposób, w jaki patrzę i postrzegam siebie. Od tamtej pory jest to rodzaj bezkompromisowej miłości do siebie, takiej, która nie stawia warunków.

MŁ: Za co pani lubi samą siebie?

PU: Za wolę życia. Nawet gdy czasami bywa ciężko i coś mnie przerasta albo czegoś się boję, jest we mnie wielka wola życia. Ja naprawdę chcę być. Z tym, czego nie mam, z tym, kim jestem, i z tym, kim mogę się stać… Ja po prostu zawsze mówię życiu: TAK! •

BIO

Magdalena Łyczko

Dziennikarka i pisarka związana z mediami od blisko dwudziestu lat. Pierwszy artykuł opublikowała w „Gazecie Lubuskiej". Pracowała m.in.: w Teleexpressie, Dzień Dobry TVN oraz onet.pl. Pisała dla „Gali", „Wprost", „Wysokich Obcasów" oraz „Traveler - National Geographic". Prywatnie jest mamą trzynastoletniej Poli.

akcesoria stomijne

Saszetki żelujące ZENSetiv

Jeśli masz problem z podciekaniem, balonikowaniem woreczka lub irytuje Cię zapach treści jelitowej, ten produkt jest idealny dla Ciebie.

Zalety:
- Aktywnie pochłania zapach w woreczku
- Wspomaga działanie filtra
- Zapobiega podciekaniu zagęszczając treść jelitową w woreczku
- Sprawiają, że woreczek jest bardziej płaski przez co bardziej dyskretny
- Łatwiejsze opróżnianie
- Żel nie plami ubrania i toalety
- Zauważalne zmniejszenie zapachu podczas opróżniania woreczka
- Eliminuje odgłosy z woreczka

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Żel jest biały
Nie zmienia koloru treści jelitowej

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o.
email: info@zensiv.pl , tel.: 800 121 122
Producent: Oxmed International

ZENSIV OSTOMY products

www.med4me.pl
biuro@med4me.pl

infolinia 800 121 122

GAZY JELITOWE BEZ TAJEMNIC. DLACZEGO WZDĘĆ NIE WOLNO LEKCEWAŻYĆ?

Probiotyki

CZĘŚĆ 6/7

STOMA LIFE

Probiotyk powinien być dobrany indywidualnie, na podstawie objawów, biorąc pod uwagę inne jednostki chorobowe.

Nazwa handlowa	Biegunka	Zaparcia	Wzdęcia	Ból
San Probi IBS	✓		✓	✓
San Probi 4 Enteric	✓		✓	
Vivomix	✓		✓	
Probiotic Shield Singularis	✓	✓		
Lactibiane Tolerance	✓		✓	
Lactibiane Wzorcowy		✓	✓	
Biogaja		✓	✓	✓
Alflorex	✓	✓	✓	✓
Symbiosis Bifi Baby	✓	✓	✓	✓
Enterol	✓		✓	✓

Tabelkę wykorzystaj jako wskazówkę i ułatwienie w wyborze odpowiedniego dla siebie probiotyku. Została ona stworzona na podstawie badań naukowych oraz doświadczeń dietetyka.

Jeśli po wprowadzeniu probiotyku, objawy ze strony układu pokarmowego nasilają się, bardzo prawdopodobne jest, że masz do czynienia z przerostem bakterii w jelicie cienkim. W takiej sytuacji przyjmowanie probiotyku to „dolewanie oliwy do ognia".

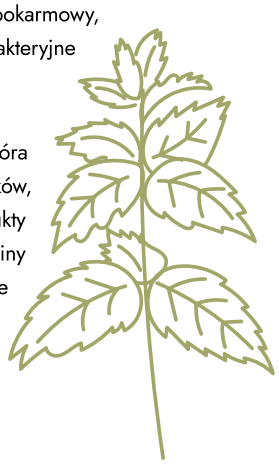
Preparaty ziołowe, które mogą zniwelować objawy nadmiernych wzdęć i gazów: **kurkuma, babka płesznik, iberogast**.

Zioła

Zioła są znaczącą, naturalną metodą łagodzącą wzdęcia, zmniejszającą ilość gazów w przewodzie pokarmowym, poprawiającą trawienie oraz pracę przewodu pokarmowego.

Koper włoski działa rozkurczająco na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, a także wzmaga produkcję soków trawiennych. Działa wiatropędnie i wspomaga trawienie, ma właściwości przeciwbakteryjne. Dzięki temu, nawet jeśli wzdęcia związane są z zatruciem pokarmowym, koper włoski może świetnie sobie poradzić zarówno z nadmiernymi gazami, jak i rozrostem niekorzystnych bakterii. Nasiona kopru włoskiego powstrzymują również skurcze mięśni w żołądku, dzięki czemu są przydatne w bólach brzucha i nudnościach.

Mięta pieprzowa rozluźnia pracę jelit, co zdecydowanie ułatwia wydostanie się nadmiaru gazów z organizmu. Można ją stosować w formie świeżej, a także jako napar, nalewka, olejek i wyciąg. Jest idealna na łagodzenie nieżytów układu pokarmowego, ale też może być stosowana w przypadku zespołu jelita drażliwego. Mięta działa regulująco na układ pokarmowy, ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe.



Kminek jest to przyprawa, która może być dodawana do posiłków, w których występują produkty wzdymające, głównie rośliny strączkowe. Kminek stymuluje prawidłowe trawienie i zapobiega gromadzeniu się gazów. Pomaga unikać bolesności brzucha.

Anyż działa rozkurczowo. Łagodzi dolegliwości związane z kolkami, niestrawnością, wzdęciami i nudnościami. Regularne spożycie spowoduje redukcję gazów jelitowych.

Szałwia pomaga w leczeniu niestrawności i wzdęć, ponieważ przeciwdziała nadmiernej fermentacji w jelitach i działa rozkurczająco.

Pietruszka zarówno świeża jak i suszona dodawana do posiłków, jest fantastycznym domowym środkiem na kontrolowanie produkcji gazów w jelitach.

Korzeń imbiru picie herbaty z imbiru, spożywanie łyżeczki sproszkowanego imbiru przed posiłkiem lub dodawanie małych ilości świeżego lub suszonego imbiru do posiłków pomoże skutecznie kontrolować i wyeliminować problem z ilością gazów w jelitach i żołądku.

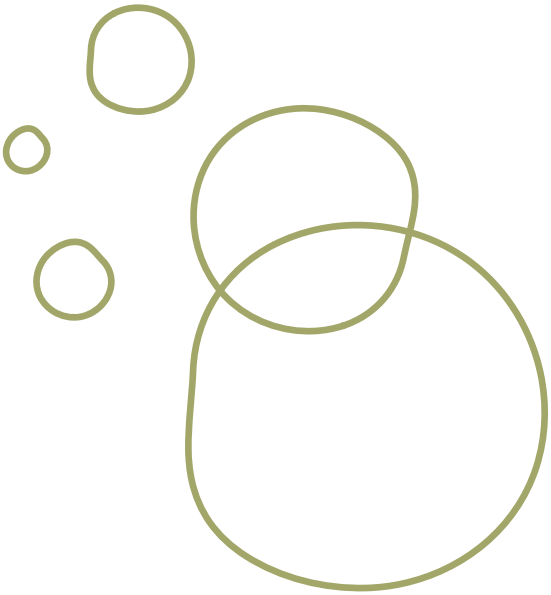
Napar z mniszka lekarskiego – pijąc napar z mniszka lekarskiego tuż przed posiłkiem, unikniemy gromadzenia się nadmiaru gazów. Można go również dodawać do potraw, w tym wypadku powinien być jednak suszony lub zgnieciony.

Napar z rumianku działa rozkurczowo na żołądek, zapobiega w ten sposób tworzeniu się dużej ilości gazów oraz w sposób naturalny i skuteczny poprawia procesy trawienne.

Ulgę przynosi również:

Węgiel leczniczy, który reedukuje gazy jelitowe. Pomaga chłonąć powietrze, które jest odpowiedzialne za wzdęcia. Zaleca się spożywanie go przed każdym posiłkiem – w ten sposób zatrzyma się produkcję gazów.

Sok z cytryny spożywany przed i po każdym posiłku wpływa na zmniejszenie produkcji gazów.



Tekst jest fragmentem broszury *Gazy jelitowe bez tajemnic. Dlaczego wzdęć nie wolno lekceważyć?* wydanej przez Fundację STOMALife. Nadzór merytoryczny: dr Maria Wiśniewska - Jarosińska i mgr Justyna Dziomdziora.

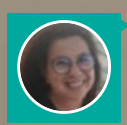
www.stomalife.pl

Fundacja STOMAlife
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
Infolinia 800 633 463
biuro@stomalife.pl

Med4Me Sp. z o.o.
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
Infolinia 800 120 130
info@med4me.pl

LoveStomia

Pierwsza odsłona



Tekst: Magdalena Tomczyk
Zdjęcia: archiwum własne

Każda dziewczyna marzy o miłości. Takiej wyjątkowej, romantycznej, pełnej uniesień i westchnień, niekończącej się. Tylko jaka ta miłość ma być naprawdę?

Kilkuletnia dziewczynka często planuje swój ślub ze swoim tatą, bo to on jest jej ideałem. On ją rozpieszcza, całuje po rączkach, kładzie do snu, przenosi przez kałuże, daje po kryjomu cukierka. Ona wie, że tata zawsze ją obroni przed nocnymi potworami i wzruszy się razem z nią na *Krainie Lodu*. Nie umie co prawda pleść warkoczyków, ale za to wepnie spineczki, choć niesymetrycznie. Wypije niewidoczną herbatkę z plastikowego serwisu i powie, że nigdy takiej pysznej nie pił. Ta miłość jest po prostu bezwarunkowa!

Nastolatka jednak potrzebuje już czegoś więcej. Odkrywa, że pragnie innej bliskości. Młody, wysportowany chłopak, ten ze starszej klasy, który zaprosi ją na spacer, też o nią potrafi zadbać. Poda jej rękę, gdy wstają z ławki, odda bluzę, gdy zrobi się chłodno. Polubi posty w *social mediach*, napisze w nocy krótką wiadomość: „tęsknię". Będzie czekał pod jej szkołą i odprowadzi do domu po dodatkowych zajęciach. Odda jej swoje kanapki, gdy będzie głodna, lub zamieni się z nią burgerami, choć nie przepada za wersją z kurczakiem. Dochodzi do zbliżenia, relacja staje się coraz bardziej intymna. I czasami ten pierwszy związek jest już na zawsze, a czasami los potrafi spłatać figle.

Jakiej natomiast miłości potrzebuje dojrzała kobieta? Chce po prostu kochać i być kochana. Wierzy, że prawdziwe okażą się słowa: „ślubuję ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską oraz że cię nie opuszczę aż do śmierci". Pragnie poczuć się spełniona jako partnerka. Potrzebuje dużo troski, opieki, ale i zainteresowania. Chce, by spełniały się wspólne marzenia, te o pięknym domu, o dzieciach. Planuje wakacje pełne przygód, ciekawych przeżyć. Czeka na śniadanie do łóżka z kawą taką, jak lubi, i romantyczną kolację z winem. Marzy o spacerze w deszczu i o wspólnych zachodach słońca. Ale też o wyniesionych śmieciach, o rozładowaniu zmywarki, bo chce współdzielić obowiązki domowe, a wieczorem przytulić się do partnera i obejrzeć coś na Netfliksie. Chce spać pod wspólną kołdrą i móc zakładać jego T-shirty. Potrzebuje wsparcia przed trudną rozmową z szefem i pocieszenia, gdy coś pójdzie nie tak, jak trzeba. Czeka w ciągu dnia na krótkiego esemesa: „uwielbiam Cię", „tęsknię", „nie mogę doczekać się nocy". Ta relacja ma być prosta i wyjątkowa jednocześnie. Ma być oparta na wzajemnej szczerości i zaufaniu. Tak niewiele przecież potrzeba, by uszczęśliwić kobietę. Trzeba tylko być z nią, przy niej i dla niej.

Stałam się też pewna siebie. Zaczęłam zauważać, że podobam się obcym mężczyznom. A to wszystko z jednego powodu – **pokochałam siebie!**

Czy to zbyt wygórowane oczekiwania, skoro ona odwzajemni wszystko i to podwójnie?!

Czego za to pragnie kobieta dojrzała, w dodatku będąca stomiczką? Na pewno relacji opartej na **akceptacji.** To jest najważniejsze. Ja już to wiem. Mój były mąż nie zaakceptował mojej choroby ani mojego ciała, które zmieniło się nieodwracalnie na skutek pogorszenia stanu zdrowia. Niby był obecny, ale jakby go nie było, czyli miałam męża, a jednak czułam się samotna. Dochodziło między nami do zbliżeń, ale nigdy nie poczułam wyjątkowych uniesień. To był tylko seks, bez czułości, bez gry wstępnej, czyste zaspokojenie naszych potrzeb. W każdej dziedzinie naszego wspólnego życia słyszałam krytykę: źle wychowuję dzieci, niedokładnie prasuję jego koszule, mam nieciekawych znajomych, nie mam interesującej pasji, nie ubieram się w jego stylu, nie układam dobrze włosów, itd., itp. Dlatego kiedy odkryłam, że mąż prowadzi podwójne życie, to wbrew logice poczułam ulgę. Wiedziałam, że to jest moment, by się od niego uwolnić. On był naprawdę toksyczny, wmawiał mi, że bez niego sobie nie poradzę. Gdy chciałam odejść, powtarzał bez przerwy, że nikt mnie z workiem na brzuchu nie zechce, że będę samotna. O ironio! To właśnie z nim i przy nim tak się czułam. Nie byłam sama, ale byłam bardzo samotna. Płakałam wiele razy w poduszkę, kiedy tak bardzo fizycznie cierpiałam i chciałam tylko, by wziął mnie za rękę, ale on wtedy akurat musiał iść na trening lub dokończyć kolejny etap gry komputerowej. Było mi przykro, gdy na szpitalnych korytarzach siedziałam sama, czekając w strachu na diagnozę. Czułam żal, kiedy dzwonił do mnie w nocy, tylko po to, by powiedzieć, że to jemu jest ciężko, że on ma najgorzej. A to ja przez kilka miesięcy byłam uwięziona w szpitalnej sali, z zakazem jedzenia i picia, podłączona całą dobę do kilku kroplówek, z założonym cewnikiem. Sto kilometrów od domu, pozostawiając dwoje kilkuletnich dzieci pod opieką nieporadnego ojca. I nie miałam pewności, czy będę dalej żyć, czy zdążę wychować córki, czy ktoś mnie jeszcze pokocha.

„Kup kochance męża kwiaty"… To prawda. W dniu odkrycia prawdy poczułam niesamowity przypływ sił. Podjęłam najlepszą decyzję w moim życiu! Okazało się, że jednak sobie poradziłam, że umiałam zaplanować nowe życie i je w pełni realizować. Nie uroniłam za nim nawet jednej łzy. Bo ja płakałam, kiedy byłam z nim w związku. Gdy rozstałam się z nim, to naprawdę czułam tylko ulgę i spokój. Za to każdego dnia patrzyłam w lustro i widziałam piękną i silną kobietę. I lubiłam na siebie patrzeć, czasem nawet z zachwytem. Zaczęłam nosić koronkową bieliznę i krótkie sukienki, czerwone szpilki i kolorowe paznokcie. Czułam się bardzo atrakcyjna. Stałam się też pewna siebie. Zaczęłam zauważać, że podobam się obcym mężczyznom. A to wszystko z jednego powodu – **pokochałam siebie!** Tak! To było takie proste! Zaakceptowałam swoje ciało, moją chorobę i zaczęłam żyć najpiękniej, jak się dało! Zapisałam się na siłownię, kurs *nordic walkingu*, warsztaty dla kobiet. Słuchałam głośno ulubionej muzyki w aucie. Zaczęłam wychodzić do teatru, kina, na koncerty. Robiłam to, na co miałam ochotę, i polubiłam po prostu swoje towarzystwo.

Pewnego dnia całkiem niespodziewanie zadzwonił do mnie znajomy. Zaczęliśmy rozmawiać o wszystkim i okazało się, że kilka godzin rozmowy minęło nam jak pięć minut. Pierwsze koleżeńskie spotkanie zamieniło się w randkę. Od razu opowiedziałam mu o swojej chorobie i o stomii. Moja szczerość otworzyła i jego, poznałam ułomności, których w pierwszej chwili nie zauważałam. Zdałam sobie sprawę, że tak naprawdę – tylko patrząc na kogoś – nawet nie wiemy, co przeszedł, z czym się zmaga, na co cierpi, co czuje.

Dziś już nie wstydzę się ani choroby, ani mojego dotkliwie zmienionego ciała. Jestem adorowana, komplementowana i zaopiekowana. Czuję się przy moim mężczyźnie bezpiecznie i jestem spokojna. On mnie słucha i słyszy. Każdego dnia uczymy się siebie nawzajem. Delektujemy się każdą chwilą we dwoje, mówimy o tym, czego potrzebujemy, co sprawia nam przyjemność. Czujemy się ze sobą, jakbyśmy byli dwudziestolatkami z dwudziestopięcioletnim doświadczeniem. Chce nam się więcej każdego dnia. Marzymy razem o kolejnym cudownym wspólnym dniu. Motywujemy się do działania. Mam teraz wrażenie, że choroba zaczyna się wycofywać, a ten mały ślad na brzuchu to cud, który mnie uratował i dał mi drugą szansę.

Stomiczki! Pokochajcie siebie!

Dopóki siebie nie zaakceptujemy, nas też nikt nie zaakceptuje. Wsparcie bliskich, czyli dzieci, rodziny i partnera, jest bardzo ważne, ale zacznijmy od samoakceptacji!!!

Nie wiem, Kochani, jak rozwinie się moja relacja, czy będzie to tylko przyjaźń czy miłość. Wiem za to jedno: kocham siebie i akceptuję siebie. I jestem pewna, że zasługuję na najpiękniejsze uczucia, na zdrowe życie pełne miłości i radości, w otoczeniu przyjaciół i rodziny. >

BIO

Magdalena Tomczyk

Urzędniczka z wyboru i zamiłowania. Mama dwóch cudownych córek. Wielbicielka zapachu książek i czarnej kawy. Tańcząca na każdym parkiecie i o każdej porze dnia i nocy. STOMICZKA kochająca życie!

Karta – Mam Stomię

STOMA LIFE

wzmaga poczucie bezpieczeństwa i intymności osób ze stomią, a połączona z zaświadczeniem medycznym rozwiązuje wiele problematycznych sytuacji.

Ma za zadanie ułatwić stomikom życie, np podczas:

kontroli na lotniskach i przy odprawach granicznych

podczas podróży PKS, PKP czy autokarem

konieczności zmiany worka w przestrzeni publicznej np. w pomieszczeniu dla matki z dzieckiem czy w toalecie dla osób z niepełnosprawnościami

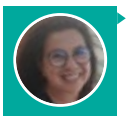
Karta ma format wizytówki, a zaświadczenie medyczne jest laminowane w małym formacie – zadbaj o własny spokój i miej je zawsze przy sobie.

Skontaktuj się z nami, a my prześlemy do Ciebie **bezpłatnie Kartę – Mam Stomię**, aby ułatwić codzienne funkcjonowanie podczas małych i wielkich podróży i w życiu codziennym.

www.stomalife.pl, bezpłatna infolinia: 800 633 463 Fundacja STOMAlife Stomia - Symbol Zwycięstwa

LoveStomia

Druga odsłona, czyli: kiedy poznałem Magdę



Tekst: Magdalena Tomczyk
Zdjęcia: archiwum własne

Byłem kilka dni przed rozwodem. Zastanawiałem się, co mnie czeka, jak sobie z tym poradzę, jak nasze dzieci to zniosą. Wróciłem do rodzinnego miasta, ale czułem się tu samotny. Nie miałem znajomych, spędzałem wolny czas głównie z rodziną.

Pewnego dnia, kiedy całkiem obojętnie przeglądałem social media, zatrzymałem wzrok na poście pewnej znajomej. Chodziliśmy razem do liceum, ale nie do jednej klasy, dlatego tak naprawdę poznaliśmy się dopiero dwa lata temu na zjeździe szkolnym. Rok później znowu do siebie zagadnęliśmy. Zaciekawiła mnie wtedy. Była promienna, uśmiechnięta. Szczęśliwa kobieta, pomyślałem o niej. Zacząłem obserwować jej posty, oglądać zdjęcia. Wszystko mi się podobało. Każde jej zdjęcie było naturalne. Piękne oczy, piękne włosy i piękny uśmiech. Kiedy miała urodziny, napisałem jej życzenia, dzień później zadzwoniłem, ale nie odebrała. Podała mi numer do siebie, za to mnie już potem zabrakło odwagi. Lecz kilka dni przed rozprawą rozwodową, pełen różnych emocji, sam nawet nie wiem, dlaczego to zrobiłem – zadzwoniłem do niej. Odebrała.

Była zdziwiona, że dzwonię, że w ogóle się rozwodzę. Zaczęliśmy gadać jak kumple. Ona od razu jako doświadczona rozwódka – zaproponowała pomoc. Umówiliśmy się na spotkanie. Koleżeńskie oczywiście. Ale zanim do tego doszło, kilka wieczorów przegadaliśmy prawie do rozładowania baterii w telefonie. W ciągu dnia jakieś krótkie wymiany wiadomości. Zrobiło mi się miło. Czas szybciej mi leciał. W końcu nadszedł ten dzień.

Wyglądała super. Piękne włosy rozpuszczone, makijaż i zapach wyjątkowych perfum. Uśmiechnięta. Wybraliśmy stolik na uboczu, żeby móc spokojnie pogadać – jak kumple. Ale na jej widok aż oczy mi się uśmiechały. Rozmawialiśmy długo.

Opowiedziała mi w wielkim skrócie o swoim życiu. O córkach, z których jest dumna, o toksycznym byłym już mężu, o chorobie. Była spokojna i opanowana. Cały czas patrzyła mi prosto w oczy. To, w jak szczery sposób podzieliła się ze mną swoimi doświadczeniami, otworzyło i mnie. Pozwoliła mi mówić, mówić i mówić. A ona słuchała z zaciekawieniem. Czasami przerywała, ale tylko po to, by dopytać, by rozwinąć wątek.

W ciągu jednego wieczoru zwierzyłem jej się chyba z całego życia. Czułem się przy niej bardzo swobodnie. Ani razu mnie nie skrytykowała. Tylko trzymała za ręce i patrząc mi głęboko w oczy, mówiła: „jestem tu z tobą i wierzę w ciebie". Nikt wcześniej do mnie tak nie mówił. Takie proste słowa, a tak wiele znaczą. Poczułem w niej przyjaciela. Ale to nie wszystko. Ukradkiem obserwowałem, jak przerzuca włosy, przygryza wargę. Zobaczyłem w niej bardzo atrakcyjną kobietę, która mnie przyciągała jak magnes. Po zwierzeniach i po lampce wina rozpoczął się między nami flirt. Delikatny i intrygujący. Było mi przyjemnie. Czułem, że jej się podobam, widziała we mnie przystojnego mężczyznę. Po kilku godzinach wciąż chcieliśmy być ze sobą jeszcze. I tak się stało.

Na spacerze nieoczekiwanie wyznała mi, że ma stomię. Że tylko kilka osób z jej otoczenia o tym wie, że to jest jej jedyny kompleks. W głowie szukałem właściwej odpowiedzi: „co to jest, jak to wygląda, do czego służy". Kiedy mi uświadomiła, z czym się boryka każdego dnia, przytuliłem się do niej i stwierdziłem, że ten „plasterek" jest cudem, bo ura-

towałem jej życie. Dziewczyno! Przecież ty jesteś piękną i atrakcyjną kobietą, ty masz kompleks z powodu jakiejś stomii?! Podziwiam ją jeszcze bardziej niż na początku, kiedy opowiadała mi o chorobie.

Pomyślałem wtedy, że przecież nie ma to znaczenia, czy załatwiasz się z tyłu czy z przodu, powiedziałem jej to od razu. Ważne jest to, że ktoś walczy o życie, że znosi wiele upokorzeń i cierpienia. A mimo to uśmiecha się! Cieszy się każdą chwilą. Żyje tak, jakby to był ostatni dzień. Zazdroszczę jej optymizmu, radości, spokoju i determinacji. A ona przeszła wiele, za dużo. Trzy operacje, w tym dwie ratujące jej życie, dwa lata żywienia pozajelitowego, miesiące w szpitalu z dala od dzieci. Ból fizyczny i psychiczny niemal każdego dnia. I do tego toksyczny mąż, jego zdrady i kłamstwa. Ale nigdy nie narzeka na swój los. Nie użala się nad sobą, tylko mówi, że inni mają gorzej. Ma w sobie tyle pokory. Przyjęła tę chorobę, zaakceptowała ją i nauczyła się z nią żyć. Poza tym ma ogromny dystans do siebie i potrafi żartować z choroby czy stomii, co bardzo mi się podoba. Mam nadzieję, że dzięki niej i ja zaakceptuję swoją chorobę.

Nasza relacja się rozwija. Opiera się przede wszystkim na akceptacji, szczerości i zaufaniu. Z każdym dniem stajemy się sobie coraz bliżsi. Lubimy swoje towarzystwo, ale też szanujemy prywatną przestrzeń. Nie wstydzimy się siebie, pomimo naszych ułomności, mamy dystans do siebie. Kiedy pojechaliśmy na wspólne wakacje, zaproponowałem, by założyła kostium dwuczęściowy, bo powinna być z siebie dumna. Ślady na jej brzuchu tylko świadczą o tym, ile przeszła cierpień, ile wytrzymała, jak jest silna. Stwierdziła, że nie jest na to gotowa. Obiecałem jej, że w następne wakacje tak się stanie, bo ja sobie również przykleję woreczek i trzymając się za ręce będziemy paradować dumnie po basenie!

Bliskość między nami pozwala nam odkrywać samych siebie. Rozmawiamy otwarcie o tym, czego potrzebujemy, co nam sprawia większą przyjemność. W chwilach naszych uniesień naprawdę nie widzę osoby chorej ze stomią, tylko patrzę na śliczną kobietę i jej wspaniałe ciało. I jestem dumny, że to ja z Nią jestem! Miłość cielesna jest jedynie pięknym oddaniem naszych uczuć. Chwilo trwaj!

Tak! Kiedy poznałem Magdę, nie wiedziałem jeszcze, że tyle pięknych chwil przede mną. •

PS. To są moje przemyślenia, które na podstawie naszych rozmów zebrała Magda, a ja je zaakceptowałem. Nie umiem opowiadać tak jak ona… •

BIO

Magdalena Tomczyk

Urzędniczka z wyboru i zamiłowania. Mama dwóch cudownych córek. Wielbicielka zapachu książek i czarnej kawy. Tańcząca na każdym parkiecie i o każdej porze dnia i nocy. STOMICZKA kochająca życie!

MED4ME
SKLEP MEDYCZNY

Woreczki na woreczki

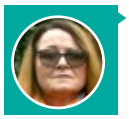
Nasze woreczki nasączone są specjalnym aromatem, który pochłania nieprzyjemne zapachy. Niebieski kolor maskuje zawartość, a torebka jest mocna i łatwa do zawiązania.

www.med4me.pl infolinia 800 120 130 @med4me

Uparcie i skrycie

Wstęp: Fundacja STOMAlife

Alicja Szwedzińska



Tekst: Alicja Szwedzińska
Zdjęcia: archiwum własne

Tekst: Iga Widła
Zdjęcia: Monika Galewska

Uparcie i Skrycie - Kocham Cię Życie to fascynująca podróż przez różne historie, osobowości i życiowe wybory ludzi, którzy nieustannie podążają za swoją pasją i miłością do życia, choć czasem robią to w sposób dyskretny, niezauważalny dla otoczenia.
To opowieści tych, którzy nie przestają walczyć, niezależnie od przeciwności losu czy trudności, którzy w głębi duszy odczuwają, że każdy dzień jest niepowtarzalnym darem.
W tym cyklu odkryjemy historie ludzi, którzy konsekwentnie dążą do swoich celów, niezależnie od przeciwności, często nie szukając rozgłosu czy uznania.
To ludzie, którzy kochają życie w jego różnorodności, nie tylko w chwilach triumfu, ale także w trosce, trudnościach i zwyczajnych, codziennych momentach.
Przedstawimy sylwetki tych, którzy nieustannie poszukują piękna w prostych rzeczach i cieszą się drobnymi szczęściami. "Uparcie i Skrycie - Kocham Cię Życie" to hołd dla tych, którzy wybrali drogę autentycznego bycia sobą, bez względu na opinie czy oceny innych.
To opowieść o ludziach, którzy czerpią radość z życia, którzy nieustannie rozwijają się duchowo i emocjonalnie, dając przykład, że miłość do życia to najpiękniejszy z celów.
Przygotujcie się na inspirujące opowieści o tajemniczych, pełnych determinacji jednostkach, które kochają życie w sposób wyjątkowy i niezwykły.

To był ciepły wrześniowy dzień. Początek roku szkolnego 2019/2020. W oświacie to trudny czas. W natłoku obowiązków umówiłam się prywatnie na kolonoskopię, bo od kilku miesięcy miałam nawracające bolesne skurcze brzucha. Badanie przeprowadzał sympatyczny lekarz. Przekomarzał się z towarzyszącą nam pielęgniarką. Po kilku minutach zapadła cisza.

I nagle usłyszałam: „Dwa guzy nowotworowe w jelicie grubym. Jeden zamyka światło jelita. Umówię panią z chirurgiem onkologiem. Proszę przyjechać z kimś bliskim za dwa dni. Rak nie musi być złośliwy".

Mój był.

Byłam w wielkim szoku. Kompletnie się tego nie spodziewałam.

Czułam się bardzo dobrze. Schudłam, skurcze jelit przechodziły po lekach uspakajających. Raczej wysyłano mnie do psychiatry lub na urlop dla poratowania zdrowia z uwagi na wyczerpującą pracę – zajmowałam się wsparciem dla nastolatków z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym, ich rodziców, nauczycieli, grup klasowych. Podstawowe wyniki miałam w normie i jedynym, co zmotywowało mnie do poddania się kolonoskopii, była krew utajona w kale. Rak? I to dwuogniskowy?

Powiedziano mi: „Proszę się cieszyć, że możemy panią leczyć chirurgicznie. Nie wszyscy mają taką szansę".

Ciąg dalszy wielu z nas zna. Usunięcie jelita, ileostomia, chemia. Chirurg obiecał mi wykonanie zespolenia, jak tylko „dojdę do siebie". Trochę to trwało. Miałam duży kłopot z dobraniem sprzętu stomijnego. Chemię otrzymywałam podczas trzydniowych wlewów. W tym czasie worki wielokrotnie się rozszczelniały, a dostęp do łazienki był kłopotliwy (jedna na 15 chorych). Na szczęście panie pielęgniarki były pomocne i taktowne, mogłam na nich polegać. Ale i tak bardzo tę sytuację przeżywałam. Trudności się skończyły, gdy trafiłam na odpowiedni sprzęt i wspaniałą pielęgniarkę stomijną.

Po półtora roku doszło do zespolenia, które po sześciu tygodniach zakończyło się zapaleniem otrzewnej. Było to w szczycie sezonu covidowego. Od tego pobytu w szpitalu leczę się psychiatrycznie i uczestniczę w terapii psychologicznej z uwagi na zaburzenia lękowe.

Tamten czas w moim życiu wspominam z trudem, bo wypełniała go tylko choroba i strach przed powrotem do szpitala. Często śniło mi się, że biegam po pustym oddziale i proszę o pomoc przy wymianie cieknącej stomii, ale nie mogę nikogo znaleźć. Koszmar.

Po szesnastu latach w rodzinie odchodził nasz pies Maks, któremu bezradnie towarzyszyłam, całe dnie spędzając w domu jako jedyna z rodziny. Mierzyliśmy się z decyzją o uśpieniu go, ale nie byliśmy w stanie jej podjąć.

Jednym z nielicznych plusów tego czasu było przekonanie się, jak wielu życzliwych ludzi jest wokół mnie. W rodzinie, w pracy, wśród znajomych i klientów. I oczywiście w grupie na FB „STOMIA symbol zwycięstwa – grupa pomocy i wsparcia".

A teraz mamy rok 2023. Właśnie mija 7 miesięcy po udanym zamknięciu stomii. Rozpoczynam emeryturę i – paradoksalnie – wracam do aktywnego życia. Uczestniczę w konwersacjach w języku angielskim w małej grupie online, zapisałam się do kabaretu „Skleroza", w przyszłym tygodniu rozpoczynam spotkania w klubie Toastmasters Piła i będę ćwiczyć skuteczny i interesujący sposób przemawiania.

Moją mocną zawodową stroną były wystąpienia publiczne, nie odczuwam tremy. Wielokrotnie przysłuchiwałam się mówcom motywacyjnym na TED.com. Też tak bym chciała i może to się wydarzy?

Wraz z lepszym samopoczuciem wraca mi chęć do życia i działania. Jeszcze nie powiedziałam ostatniego słowa!

I jeszcze jedna sprawa. Choć jest trywialna w porównaniu z wyżej opisanymi, to dla mnie ma wymiar symboliczny. Przez cały okres leczenia miałam nadzieję, że jeszcze kiedyś włożę jeansy. Nosiłam spodnie typu dresowego na gumce, bo moja ileostomia utrudniała mi noszenie obcisłych ubrań. Jeansy to dla mnie spodnie kultowe. Bardzo o nich marzyłam, gdy byłam nastolatką w połowie lat 70. XX wieku. Wielu moich rówieśników zachwycało się ubraniami z Zachodu. Kupowało się je na bazarach, w Pewexie albo dostawało w prywatnych paczkach. Pochodzę ze skromnej finansowo rodziny i wydanie kilkunastu dolarów na spodnie wydawało się fanaberią. Jedna z sąsiadek zgodziła się odsprzedać potrzebne dolary i jako świeżo upieczona licealistka kupiłam nowe jeansy Lee w Pewexie!!!!

W dorosłym życiu drogie firmowe spodnie nie były dla mnie priorytetem. Pojawiły się ważne potrzeby. Trzeba było kupić i wyremontować dom, wykształcić dzieci, zadbać o ich start w dorosłość. Kolejną parę firmowych spodni (znowu ukochane Lee) kupiłam dopiero w wieku 55 lat, na pół roku przed moją chorobą (taki swoisty kryzys wieku średniego. Jak już kupiłam i to od razu trzy różne pary – niebieskie, granatowe i czarne). Niestety krótko się nimi cieszyłam i na progu choroby byłam pewna, że nigdy już ich nie włożę. Ale nadszedł ten dzień! Po raz pierwszy po trzech latach i dwóch miesiącach od operacji zespolenia „weszłam" w moje jeansy!! Ubrałam się w nie na spotkanie z koleżankami z okazji Święta Edukacji Narodowej!

Czułam się wspaniale!!! Nigdy wcześniej, gdy byłam zdrowa, nie pomyślałabym, że taka błahostka jak spodnie na tyłku może tak bardzo wpłynąć na poczucie własnej wartości i przywrócenie chęci do życia.

Teraz wkładam je, gdy chcę poczuć się zdrowa. Poprawiają mi humor. Zapisałam się do grupy „Słomiany zapał" na „Stomia symbol zwycięstwa", żeby utrzymać wagę i mieć szansę na kontynuowanie możliwości chodzenia w moich ukochanych jeansach.

Jak można kochać życie?

Oczywiście… uparcie i skrycie!!!

Na milion sposobów!!!

Ja kocham!!!

Iga Widła

Nie lubię pisać ani opowiadać o swojej chorobie. Tym razem zmotywowała mnie Mirela – dobry duch fundacji STOMAlife – a właściwie większość ludzi, z którymi się spotyka i którzy opowiadają swoje losy, a ich opowieści są publikowane m.in. na łamach kwartalnika „Po Prostu Żyj". Czytając je z zainteresowaniem, podjęłam decyzję, że i ja podzielę się z Państwem swoją historią.

Stomię mam od 22 lat. Wtedy nie mówiło się o niej tak wiele i tak otwarcie, dlatego moja choroba od pierwszego dnia była moim problemem i tematem tabu. Pierwszy raz dzielę się tym i to od razu na takim forum. To dla mnie duże wyzwanie.

Zacznę zatem od początku. Najpierw bolał mnie brzuch, konkretnie dół brzucha, więc brałam jakieś pastylki, które nie pomagały. Ból był coraz większy, więc poszłam do lekarza, zrobiłam badania, dostałam leki, które również nie skutkowały, bo nie rozpoznano choroby prawidłowo. Bóle narastały, zaczęły się biegunki. Wszyscy wiedzą, jaki to koszmar, zwłaszcza jak pracuje się na drugim krańcu miasta. Często z tego powodu musiałam dzielić drogę do pracy na etapy. Śmiano się ze mnie nawet, że powinnam napisać przewodnik po toaletach miejskich, bo wiedziałam, w której ile się płaci, które są darmowe, gdzie jest papier toaletowy, gdzie na parapetach stoją kwiatki, gdzie są ręczniki. Trwało to około roku, może nawet dłużej. Dokładnie nie pamiętam, ale dla mnie to było bardzo długo! Na tyle, że opadłam z sił, a ból stał się nie do zniesienia. Na domiar złego w kale pokazała się krew. Wyniki morfologii miałam tak złe, że w szpitalu hematologicznym lekarka w ostrych słowach powiedziała, że pacjenci na łożu śmierci mają lepsze wyniki niż ja.

Dziś wiem, że może wszystko potoczyłoby inaczej, gdybym odpowiednio wcześniej zrobiła rektoskopię i kolonoskopię, ale tak strasznie bałam się tych badań (do najprzyjemniejszych nie należą), że wolałam cierpieć, niż te badania zrobić. Kiedy byłam już u kresu sił, trafiłam na wyjątkowego lekarza, który zdołał mnie przekonać do zrobienia kolonoskopii. Powiedział, że będę miała narkozę i nic nie będę czuła. Poszłam więc na badanie, którego już wtedy praktycznie nie można było wykonać, bo nie było w ogóle światła w jelicie grubym. Wtedy na *cito* dostałam skierowanie do szpitala na operację. Był rok 2001. Okazało się, że trzeba było wyciąć całe jelito grube, które było tak owrzodzone, że do leczenia się nie nadawało. Diagnoza brzmiała: wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Przed operacją położono mi przy łóżku woreczek i powiedziano, że prawdopodobnie po operacji będę go nosić. I to wszystko. Po operacji lekarz powiedział mi, że zostawił mi odbyt, więc za jakiś czas będę mogła mieć zespolenie. Rzeczywiście obudziłam się z woreczkiem, potem, dopóki byłam w szpitalu, pielęgniarka przychodziła mi go zmieniać. Przy wypisie dano mi kilka woreczków, resztę miałam załatwiać sobie sama. Wróciłam ze szpitala i musiałam nauczyć się zmieniać worek samodzielnie. Nigdy nikogo nie prosiłam o pomoc, bo było to dla mnie na tyle nieprzyjemne i wstydliwe, że wolałam nikogo tym nie obciążać. Na początku nie szło mi najlepiej, ale sobie radziłam. O tym, że mam worek, nikt nawet w rodzinie nie wiedział, tylko mąż i dzieci. Wstydziłam się przyznać, że chodzę z workiem i nie załatwiam się, tak jak inni.

Wróciłam do pracy, o mojej stomii powiedziałam tylko sekretarce, bo jakby zdarzyła się „awaria" i potrzebowałabym pomocy, to chciałam mieć jedną zaufaną osobę, która mogłaby mi wtedy pomóc. Oprócz niej nie wiedział nikt. Opracowałam cały system korzystania z toalety. Do ubikacji wychodziłam z małą butelką, którą ukrywałam pod żakietem, bo worek za każdym odpuszczeniem płukałam wodą, którą trzeba było nabrać wcześniej z kranu. Musiałam uważać, żeby akurat nikogo nie było w toalecie, bo chciałam uniknąć pytań: „Po co ci woda w kabinie?". Czasem, jak nie udało mi się ukryć przed ciekawskimi, mówiłam, że muszę pić w kabinie, bo mi zasycha w ustach, jak oddaję mocz, i śmiałam się razem z ciekawskim pytającym.

Po kilku miesiącach zaczęły się kolejne problemy. Zrobiła mi się przetoka i ropne pęcherze w okolicach odbytu. Znowu szpital. Założono mi dreny, czyli rurki długości ok. 5 cm, zwisające wokół odbytu i kości ogonowej, z którymi miałam chodzić tak długo, aż zapalenie minie. Pamiętam, że akurat wtedy miałam pilny projekt w pracy, który pilotowałam, i musiałam go obronić w jednostce nadrzędnej, więc z tymi drenami pojechałam do ministerstwa i siedziałam na krześle jednym półdupkiem, udając, że jestem taką elegantką, która siada na brzegu krzesła. Tak na marginesie – projekt wtedy obroniłam!

Po jakimś czasie poszłam do szpitala na zdjęcie drenów i kolejną operację, ponieważ podejrzewano, że mam chorobę Leśniowskiego-Crohna, i wycięto mi jeszcze kawałek jelita cienkiego, więc w zasadzie jestem przykładem, że (prawie) bez jelit można żyć!

Przed operacją lekarz znowu mi wspomniał, że zespolenie będzie możliwe. Zapytałam wtedy, czy po zespoleniu będę się normalnie wypróżniać, czy będę miała biegunkę, powiedział: „No wie pani, biegunki raczej nie wyeliminujemy", i wtedy stwierdziłam, że mam dobrą stomię, która ułatwia mi życie w pracy i poza nią, zupełnie mi nie przeszkadza, więc mogę z nią żyć, byle ciągle nie biegać do ubikacji. No i stomia jest ze mną już 22 lata.

Różnie to było podczas tych lat, miałam problemy z dobraniem worka, skóra wokół stomii często mi się odparzała, używałam różnych worków i różnych środków pielęgnacyjnych, jedne pomagały bardziej, inne mniej albo wcale, ale mimo że czasem bardzo cierpiałam, bo piekło, bolało, nikt nie wiedział, przez co przechodzę.

Opiszę tu jedną zabawną historię, która miała miejsce pewnego lata. Jechałam metrem, w białych spodniach lekkiej bluzce i nagle czuję, że worek się odkleił i zawartość przecieka na spodnie, więc dojechałam do stacji, wysiadłam. Nie wiem, jak mam dojść do ubikacji, trzymam się za brzuch, niemal ściskając „to wszystko" w garści. Jakoś się udało. Pod obstrzałem ciekawskich spojrzeń ludzi, którzy akurat wysiedli, doszłam do toalety, weszłam do kabiny, worek oczywiście mam, mogę zmienić, chusteczki też, ale potrzebna mi woda i nowe ubranie, bo tak nie mogę wyjść z kabiny, więc dzwonię stamtąd do synowej, żeby pojechała do mojego domu i przywiozła mi czyste ubranie i butelkę wody. Stałam w tej kabinie chyba z godzinę albo więcej, bo synowa musiała pokonać odległość 20 km, żeby od

Kocham życie i przyjmuję je takim, jakie jest, czasem mam oczywiście okresy depresji, **ale wtedy budzi się we mnie ten drugi człowiek (jestem spod znaku Bliźniąt) i wracam do swojego normalnego życia.**

siebie przyjechać do mojego domu (na szczęście miała klucze) i mi to wszystko przywieźć. Kolejna „akcja" zakończyła się sukcesem.

Żeby nie rzucało się w oczy, że chodzę z workiem, nosiłam luźne bluzki i udawałam, że trochę mi się przytyło i w ten sposób maskuję nadmiarowe kilka kilogramów, które głównie odkładają się na brzuchu. Zawsze podchodziłam z humorem do swojego wyglądu, do strojów, które często powodowały, że posądzano mnie, że jestem w ciąży, ale zawsze znalazłam jakiś żart na temat swojego wyglądu lub ubioru i nikt nie wiedział, a nawet się nie domyślał, że mam stomię.

Żyłam normalnie, jeździłam na szkolenia, spotkania integracyjne, tańczyłam, bawiłam się i nikt nie podejrzewał, że mam „coś" przyklejone do brzucha. Czasem jak za dużo „balowałam", to potem w nocy bolał mnie brzuch, czasem uciekałam z parkietu, żeby zmienić worek, ale nigdy nie przyznałam się, dlaczego opuszczam zabawę. Zawsze znajdowałam jakieś wytłumaczenie, dlaczego musiałam nagle „po angielsku" zniknąć. Sama przed sobą udawałam, że stomii przecież nie widać, więc nie trzeba o niej mówić, nie chciałam, żeby patrzono na mnie jak na osobę chorą.

Prowadziłam normalne życie, a może nawet trochę nienormalne, bo w niczym się nie ograniczałam, zapominając często, że powinnam bardziej na siebie uważać. W wyniku tego pojawiła się przepuklina okołostomijna. Brzuch po prawej stronie sporo wystawał, nie podobało mi się to, bo pomimo stomii zawsze dbałam o siebie i krzywy brzuch mnie szpecił. Zgłosiłam się do lekarza proktologa, który opiekował się mną od czasu wyłonienia stomii, i pan doktor uznał, że przesadzam z tym nieforemnym brzuchem, ale biorąc pod uwagę mój aktywny styl życia i mój charakter, zgodził się zrobić operację (robił ją później jeszcze trzykrotnie).

Po operacji oczywiście bardzo uważałam na dietę, prowadziłam oszczędny styl życia, ale to nie leżało w moim charakterze (zresztą tak jest do dziś), więc przeszłam trzy operacje usunięcia przepukliny. Robiłam je, żeby dalej udawać, że wyglądam dobrze, i żeby nikt mnie nie podejrzewał, że chodzę z workiem. Mijały lata, dobrałam sobie odpowiednie dla swojej skóry worki, a jak czasem coś mi podcieknie i mam zaczerwienienie wokół stomii, to smaruję żelem z aloesu i w ten sposób pielęgnuję skórę.

Tajemnica, którą się otoczyłam, podyktowana wstydem, że mam worek na brzuchu, spowodowała, że po śmierci męża, a miałam wtedy raptem 55 lat, nie związałam się z żadnym mężczyzną. Owszem lubiłam, kiedy mnie adorowano, lubiłam flirtować, ale kiedy znajomość przeradzała się w coś bardziej poważnego i wiedziałam, że w którymś momencie przed skonsumowaniem związku będę musiała powiedzieć, że mam worek, to tak się wstydziłam, a może po prostu bałam się odrzucenia, myśląc, że to może mężczyznę zniechęcić, że wolałam się wycofać i do dziś jestem sama. Nie jest mi źle, ale nie wiadomo, jak potoczyłoby się moje życie, gdybym wcześniej się ujawniła.

Kocham życie i przyjmuję je takim, jakie jest, czasem mam oczywiście okresy depresji, ale wtedy budzi się we mnie ten drugi człowiek (jestem spod znaku Bliźniąt) i wracam do swojego normalnego życia.

Przyznaję, że odkąd poznałam ludzi z Fundacji STOMAlife, może łatwiej mi przychodzi przyznanie się, że mam stomię. Jednak jeśli nie muszę, to wolę o tym nie mówić. Często bywa tak, że znam się z kimś długo i nagle z jakiegoś powodu, np. razem gdzieś wyjeżdżamy, mówię, że mam stomię, i wtedy jest zdziwienie: „Jak to? Przecież zupełnie po tobie tego nie widać!".

Uparcie więc i (troszkę) skrycie żyję sobie ze stomią. Nikomu do tej pory tak otwarcie o niej nie opowiadałam. Pewnie znając swój charakter i sposób bycia, nadal będę się starała nie afiszować, że ją mam, ale z biegiem lat moje podejście się bardzo zmieniło.

Wiem, że czasy są inne. Dwadzieścia dwa lata to epoka, jeśli chodzi o medycynę i otwartość na wiele spraw związanych z naszym zdrowiem, cielesnością czy po prostu zwykłym wstydem.

Mamy XXI wiek i wszystko przychodzi łatwiej, zmienia się świat, zmieniają ludzie. Kiedyś kobiety w ciąży nosiły szerokie sukienki lub bluzki, żeby przykryć swoją zmienioną figurę, dziś moda ciążowa praktycznie nie istnieje. Kobieta ubiera się, jak chce i w co chce. Tak samo jest ze stomią. Kiedyś był to problem osób, które ją miały, teraz mówi się o tym coraz więcej i to publicznie. Według mnie to dobrze, że temat przestał być tabu, że się o tym mówi, bo stomię ma coraz więcej ludzi, nie wszyscy znoszą wyłonienie tak samo, mają różne problemy: z dobraniem worka, z powikłaniami, z pielęgnacją, więc oczywiście popieram wszelkie fundacje, organizacje, które pomagają stomikom zarówno w problemach związanych z pielęgnacją, jak i w tym, jak uporać się z problemami psychicznymi, które mogą wystąpić po wyłonieniu stomii.

To na pewno duży postęp, ale pewne umocowane we mnie przez lata poglądy trudno zrewolucjonizować. Uważam, że każdy ma prawo do zachowania swojej prywatności czy wręcz intymności i piękne jest to, że w podejściu tym możemy zachować swoją różnorodność. To, że ja nie wyszłabym w kostiumie dwuczęściowym na plażę, pokazując worek na brzuchu, nie znaczy, że dziewczyny, które chcą to zrobić – nie mogą. Oczywiście, że mogą i nie tylko dziewczyny! Panów, którzy nie ukrywają woreczka, też widziałam na plaży. Według mnie najważniejsze jest samopoczucie, komfort fizyczny i psychiczny osób zainteresowanych.

Pewnie większość osób powie, że jestem staroświecka, że nie idę z duchem czasu, ale to nieprawda. Doceniam to, co nowe, dobre, co poprawia komfort życia. Jestem estetką i lubię pokazywać to, co piękne. Uważam, że stomik czy stomiczka w każdej sytuacji mogą pokazać się od najpiękniejszej strony, bo worek nie może ani przeszkadzać, ani usprawiedliwiać niedbania o siebie.

Większym problemem jest ostracyzm społeczny wobec inności wynikający z niewiedzy. Słyszałam, że osób ze stomią nie chciano wpuścić na basen albo odmawiano im wyjazdu do sanatorium. Na tym polu jest jeszcze wiele do zrobienia i każde „wyjście stomika z szafy" jest ogromnie ważne, celowe i potrzebne.

Niech ten tekst, Kochani, będzie moim „wyjściem z szafy".

Powiem Wam, że jest to szafa z lustrem, w którym widzę Superbabkę!

A Wy? •

trio Silken®

SILIKONOWY ŻEL STOMIJNY SILKEN
do wypełnienia nierównych powierzchni skóry

Zachowuje integralność i kształt, aby zapewnić dłuższe uszczelnienie
Zapewnia komfort dzięki wysokiej elastyczności
Zmniejszone ryzyko wycieku - wydłuża czas noszenia płytki stomijnej
Natychmiastowa przyczepność - lepsze uszczelnienie
Nanieś wokół stomii uzyskując idealne uszczelnienie
Usuwa się w jednym kawałku - nie pozostawia pozostałości
Bardziej higieniczny niż tradycyjne produkty hydrokoloidowe - nie wchłania kału ani moczu
Bezboleśnie odchodzi od skóry - mniej podrażnień skóry
Pozwala skórze oddychać

JUŻ DZIŚ zamów DARMOWĄ próbkę:
triopolska.com.pl

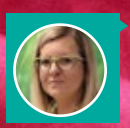
885 130 111 info@triopolska.com.pl www.triopolska.com.pl

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o.
email: info@zensiv.pl
tel.: 800 121 122
Producent: Oxmed International

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Nowe życie z...

Wywiad z Nadią Fiedor



Rozmawia: Paulina Wesołek
Zdjęcia: archiwum własne
Rysunki: Nadia Fiedor

Ostatniego dnia sierpnia 2023 roku na facebookowej stronie Stomia Symbol Zwycięstwa pojawił się rysunek, który wywołał uśmiech na wielu twarzach. Rysunek przedstawia dziewczynę w bieliźnie, ze stomią, ale bez worka, za to z podpisem *Nowe życie z dupą z przodu*. Narysowała go i udostępniła wówczas świeżo upieczona stomiczka Nadia Fiedor.

Paulina Wesołek: Nadiu, to nasza pierwsza rozmowa, więc zacznę najprościej, jak można. Czym się zajmujesz w życiu?

Nadia Fiedor: Zawodowo jestem UX designerką, jeżeli cokolwiek ci to mówi.

PW: Absolutnie nic mi to nie mówi.

NF: Ha, ha. Moja praca polega na tym, żeby tobie oraz innym wygodnie użytkowało się różne aplikacje. Robię badania, sprawdzam potrzeby, buduję różne scenariusze aplikacji, sprawdzam z zespołem, czy to, co zaprojektowaliśmy, jest użytecznie.

PW: Z tego, co mówisz, odnoszę wrażenie, że jest to z jednej strony praca kreatywna, a z drugiej potrzebny jest do niej umysł ścisły?

NF: Nie wiem, czy mój umysł jest rzeczywiście ścisły, ale tak jak mówisz – ta kreatywność bywa użyteczna. Poza projektowaniem funkcjonalności aplikacji zajmuję się też tym, jak ta aplikacja ma wyglądać. Jeśli przypuśćmy jest to projekt dla nowoczesnego muzeum – wtedy można poszaleć z rozwiązaniami, bo pokazujemy sztukę. Tego rodzaju działania powiązane są z rzeczami, którymi zajmowałam się od zawsze.

PW: Czyli z czym?

NF: Z rysunkiem. Lubiłam rysować i spędzać dużo czasu w swojej głowie. I choć być może brzmi to niepokojąco, to jestem spokojna – ponoć nie jestem wyjątkiem. Ha, ha.

PW: Lubiłaś być w swojej głowie? Powiesz mi o tym coś więcej?

NF: Często uciekałam do wymyślania sobie różnych rzeczy. Jako mała dziewczynka wcielałam się w superbohaterkę, która po powrocie ze szkoły wyobrażała sobie, że jest mistrzynią karate ratującą świat. Moje wyobrażenia przenosiłam wtedy na papier. Rysunki stały się dla mnie odskocznią od codzienności, która nie zawsze była dla mnie łaskawa. Bycie dzieckiem, chodzenie do szkoły – to zawsze wiąże się z różnymi wyzwaniami.

PW: Czym jeszcze było dla ciebie rysowanie?

NF: Każdy mój rysunek był historyjką, jaką układałam sobie w głowie. Tak było, jak byłam małym dzieckiem i jak byłam starsza. Choć nigdy nie doszłam do poziomu mistrza i postawy „kłaniajcie się, takie piękne dzieła tu powstają" – po prostu lubiłam to robić. Sama czynność rysowania sprawiała mi przyjemność. Rysując, skupiałam się na tym, by wyrazić siebie, swoją osobowość, dlatego pewnie zauważyłaś, oglądając moje rysunki, że one nie należą do jakiejś wytwornej sztuki.

PW: Dzieła sztuki – nie, nie wiem, nie jestem znawcą. Ale wiem, że twoje rysunki wywołują uśmiech, sprawiają, że wzrok się na nich zatrzymuje. Zmuszają do myślenia. Zachęcają do zdystansowania się.

NF: Tak, bo to jest bardziej zabawa formą, często słowem. Mam na swoim koncie wiele rysunków, które kiedyś wrzucałam do neta. Miały inną estetykę, bo to moje rysowanie tak ewoluuje przez całe moje życie. Kiedyś bardziej lubiłam rzeczy, które miały być realistyczne, ale jakoś super mi to nie wychodziło. Więc zaczęłam iść w formę rysunków przedstawiających postacie, które sama zaczęłam wymyślać. Najczęściej zaczyna się od jakiegoś hasła, a później tworzę do niego rysunek.

PW: Ciekawe. Czyli to hasło jest pierwsze.

NF: Tak. Mam kilka haseł w głowie, nawet takich o stomii. Ostatnio nawet nie wiem skąd, wpadło mi do głowy „jak trwoga to do wora". I pomyślałam: *o brzmi super*. I zaczęłam się zastanawiać, jak to narysować.

PW: Już nie mogę się doczekać rysunku, jaki stworzysz do tego niebanalnego hasła.

NF: Ha, ha. Lubię takie pomysły. Dla niektórych mogą być niepoważne, czasem nawet skandaliczne albo może nawet obrzydliwe, ale mnie to totalnie nie przeszkadza. Nie robię tego dla mas, bardziej po to, by miło spędzić czas, trochę się zrelaksować.

PW: Mówisz, że miło spędzasz czas, rysując. Ja sobie myślę, że przy okazji sprawiasz przyjemność nam – stomikom. Z rysunków bije dystans do tematu stomii. Myślę, że wielu tego dystansu potrzeba. Z resztą, patrząc na liczbę lajków i komentarzy pod twoimi rysunkami, mam poczucie, że są one bardzo na miejscu. I w tym wszystkim bije z nich jedna ważna rzecz: prawda.

NF: Miło mi to słyszeć. Rysowanie zawsze było ważną częścią mojego życia, dawało mi poczucie satysfakcji oraz przeświadczenie, że umiem coś zrobić. Rysowanie stało się rzeczą, która przynosiła mi ulgę, oddech i odskocznię od rzeczywistości. Nie chodzi mi o to, żeby to, co rysuję, było najpiękniejsze na świecie. Ważne jest dla mnie to, by w każdym rysun-

ku była Nadia oraz by osoby, które mnie znają, patrząc na rysunek, widziały w nim właśnie mnie. Niestety przez ostatnich kilka lat, kiedy zdrowotnie było mi już ciężko, przestałam rysować. I bardzo chciałam do tego wrócić, ale kompletnie nie miałam do tego siły.

PW: Nie miałaś siły fizycznej czy tej mocy wewnętrznej, żeby rysować?

NF: Tak naprawdę nie miałam ani jednego, ani drugiego. Moje zdrowie pogarszało się z roku na rok. Było mi coraz trudniej. Psychicznie również nie miałam gotowości do rysowania. Nie miałam pozytywnych uczuć. To było bardzo smutne. Miałam w sobie bardzo dużo złości na siebie, na świat i poczucie bezcelowości wszystkiego. Rozsypywało mi się ciało i głowa. Proste rzeczy, które kiedyś sprawiały mi przyjemność, przestały dla mnie istnieć. Nie byłam w stanie się skupić. Kiedy brałam do rąk tablet, myślałam, że coś narysuję, ale jedyne, co udawało mi się z siebie wykrzesać (o ile cokolwiek narysowałam), to podobizna strasznie smutnego człowieka, który w żaden sposób nie akceptuje siebie – dosłownie i w przenośni. Więc w pewnym momencie przestałam to robić, tłumacząc sobie, że przyjdzie taki czas, że będę się czuła lepiej i do tego wrócę.

PW: I nadszedł…

NF: Zdecydowanie nadszedł. Poza leczeniem dużo pracowałam nad pozytywnym nastawieniem.

PW: Chorowałaś na wrzodziejące zapalenie jelita grubego prawda?

NF: Tak. Rozwój choroby wyglądał tak, że nawet nie zauważyłam, kiedy to się stało. Przywykłam do bólu oraz do tego, że spędzam dużo czasu w toalecie. Nagle z jednego wypróżnienia zrobiło się siedem. Zatrzymałam się dopiero wtedy, gdy pojawiła się krew. Wtedy pomyślałam sobie: *Boże coś się dzieje.*

PW: I co było dalej?

NF: Wtedy zaczęła się cała procedura leczenia. I to, co mogę opowiadać o tym leczeniu, mogłoby stanowić niezłą historyjkę. Ale nie była to historyjka – to wszystko działo się naprawdę. W ogóle, jak my przeszłyśmy od tematu rysunków do mojej choroby?

PW: Rozmawiamy dziś o tobie, a twoje rysunki i twoja choroba to ty i twoja historia.

NF: No tak. Ale skracając wszystko: przeżyłam wiele zawodów. Pół etatu mojej pracy spędziłam pracując w toalecie. Odpowiedziałam na wiele pytań: „co trzeba zrobić, by być tak szczupłą". Przeszłam przez etapy sterydoterapii i byłam człowiekiem kulą. Brałam udział w badaniach klinicznych. Przeżyłam wstrząs anafilaktyczny. Czułam się nierozumiana przez ludzi, przez lekarzy. Byłam zmęczona i skrajnie wyczerpana, aż wreszcie podjęto decyzję, że muszę zostać zoperowana. Zresztą to jest paradoks tego wszystkiego. Ja czekałam na tę operację jak na nagrodę w konkursie.

PW: Przygotowywałaś się do niej?

NF: Czekając na operację, oswajałam się z tematem. Oglądałam różne zdjęcia i filmiki z operacji – to wcale nie jest takie

straszne. Dowiadywałam się, jak ludzie dbają o stomię, i dzięki temu, że jestem manualna, wiedziałam, że dam sobie radę. Poza tym moja mama powiedziała, że mi pomoże, i to bardzo dużo mi dało. Uważam, że każdy powinien mieć kogoś takiego, kto poświęci mu trochę czasu i pomoże w codziennych obowiązkach.

PW: Takie proste a przy okazji ważne rzeczy.

NF: Tak. Zapakować zmywarkę czy wyjść z dziećmi na spacer – to jest proste i jednocześnie potrzebne po takiej operacji oraz po wielu latach wycieńczenia chorobą.

PW: Przygotowałaś się do operacji. Dużo wiedziałaś. A jak to było, kiedy obudziłaś się już po?

NF: Przede wszystkim już przed zabiegiem wkładałam sobie do głowy jedno: WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE, ten ból w końcu ma sens. Teraz będzie boleć, a później to się wreszcie skończy. Wiedziałam, że to jest chwila i w perspektywie życia ten ból trwa moment. I jasne płakałam podczas pierwszej kąpieli z mężem, ale wiedziałam, że niedługo zapomnę o tym bólu lub będzie to jedynie wspomnienie.

PW: Miałaś i pewnie masz w sobie dużo woli walki, wiele rzeczy racjonalizujesz, układasz po swojemu. To ważne.

NF: Głowa ma duże znaczenie. Jeśli się poddasz, wszystko pójdzie nie tak. A ja byłam zdeterminowana. Myślałam o tym, że będę jeździć na rowerze. Myślałam o tym, że jak na ten rower wsiądę, to będę taaaak jeździć po swojej wsi…

PW: Udało się?

NF: Jeszcze nie, jest jeszcze za wcześnie. Ale już niedługo.

PW: No dobrze. Nie udało się z rowerem. Ale jakbyś się tak zastanowiła, czy już teraz po niecałych dwóch miesiącach od operacji jest coś, co udało ci się zrobić dzięki temu, że masz stomię, a wcześniej nie mogłabyś tego zrealizować?

NF: Oj tak. Mogę przeżyć dzień bez toalety – w spokoju. Łapię się czasem, że wykonam zwykłą, totalnie codzienną czynność, i myślę sobie: *oj, pewnie zaraz będzie bolało albo za-*

słabnę – jednak to nie jest prawda. Prawdą jest to, że ja już się dobrze czuję.

PW: To pewnie świetne uczucie… Czy jest jeszcze coś, co udało ci się zrobić po operacji?

NF: Tak. Wróciłam do rysowania. I to jest niesamowite.

PW: Nasza rozmowa zatoczyła koło – wróciłyśmy do tematu rysowania. Opowiedz, jak wróciłaś do rysowania.

NF: Wzięłam tablet – jeszcze w szpitalu. Pomyślałam sobie: *aaaa narysuję sobie siebie z workiem.* I wyobraź sobie, że to mi przyszło ot, tak. Rysowałam, nie musiałam myśleć, rozkminiać.

PW: Wena powróciła?

NF: Tak, wyszło samo.

PW: Z jakiego powodu postanowiłaś podzielić się swoimi rysunkami ze światem?

NF: Hmmm… jechaliśmy z mężem samochodem i tak patrzyłam sobie na jeden z moich rysunków. Chodził mi po głowie już jakiś kolejny. Zaśmiałam się i powiedziałam: „zobacz, narysowałam siebie i teraz stworzę cykl z pamiętnika człowieka kupy". Pośmiałam się, a później pomyślałam, a co mi tam. Może warto to komuś pokazać. By pomóc. Kiedy sama szukałam informacji o stomii, brakowało mi miejsc, wywiadów, artykułów, w których mówiłoby się o tym tak lekko. Brakowało mi kogoś, kto normalizuje temat wypróżniania. A przecież to jest część naszego życia.

PW: Cóż, mogę ci tylko przyznać rację… Nadiu, czy poza twoimi wrzutkami rysunków na stronie facebookowej StomaLife można zobaczyć gdzieś twoje prace?

NF: Tak. Nie jestem influencerką, aaaale mam profil na Instagramie, który nazywa się „Z pamiętnika człowieka kupy". Są tam rysunki, dzielę się też moją historią. Poza tym wiele osób do mnie pisze i rozmawiamy. Najpiękniejsze jest to, że piszą do mnie dziewczyny i opowiadają swoje historie. Cieszy mnie to, gdy ktoś napisze, że mój rysunek poprawił mu humor. To jest super. Nie obserwuje mnie wiele osób, ale każda z nich jest zainteresowana tematem.

PW: Wspominasz, że po operacji wróciłaś do rysunku. Wiele osób mówi, że stomia dała im nowe życie. Zastanawiam się, czy zaliczasz się do tej grupy?

NF: Zdecydowanie tak, chociaż pamiętajmy, że jestem dwa miesiące po operacji – to jest megakrótko. Ale to jest superodmiana. No i czekam, żeby pójść na ten rower i na spacer z dziećmi.

PW: Rower, spacer, jakie masz jeszcze marzenia?

NF: Ja mam bardzo proste marzenia. I część z nich się spełnia. Teraz wychodzę z domu i nie muszę się martwić, czy gdzieś jest toaleta. Ostatnio wyszłam sama na spacer z moim psem Bajzlem, a to jest golden, czyli kawał psa, i ja wreszcie wyszłam z nim na spacer. Byłam wtedy taka szczęśliwa, zupełnie jakbym zrobiła jakąś wielką rzecz.

PW: Czyli stawiasz na radość z małych rzeczy?

NF: Tak. Nauczyłam się cieszyć się z tych małych rzeczy i nie planować tych wielkich, bo choroba mogła pokrzyżować wszystkie plany z dnia na dzień. Osiągam teraz kolejne levele w tej grze nazywanej życiem. I choć może to być głupie, ale cieszę się z tego, że mogę sama posprzątać kuchnię i posłuchać kryminalnych podcastów. Nie potrzebuję teraz tych wielkich marzeń.

PW: Słyszę w twoim głosie radość. Przeszłaś długą drogę. Co byś powiedziała osobom, które czekają na operację albo dopiero wkraczają na tę drogę? Masz jakąś złotą radę?

NF: Tak jak mówiłam wcześniej: „jak trwoga to do wora". Ha, ha. A tak serio, znów dochodzimy do głowy. Jeżeli człowiek poukłada sobie wszystko w głowie i nie będzie żadnych większych komplikacji, to faktycznie czeka go lepsze życie. I trzeba się na to otworzyć. Bo gdybym była Robertem Makłowiczem, powiedziałabym, że polecam stomię. Wiem jednocześnie, że nie jest to rozwiązanie dla wszystkich i że są osoby, dla których to nie jest najlepsza droga leczenia.

PW: Tak. To prawda. Nadiu, zastanawiam się, czy jest jeszcze coś, o co powinnam cię zapytać. Coś, co chciałabyś dodać, coś, co jest ważne?

NF: Myślę, że warto wspomnieć o zdrowiu psychicznym. Długo myślałam, że moje problemy nie są wystarczająco poważne, by iść z nimi do psychologa. Twierdziłam, że pewnie przesadzam. Kiedy jednak poczułam, że zupełnie odcinam się od rzeczywistości, poszłam do terapeuty. To była najlepsza decyzja, żeby pójść na terapię. Co tydzień rozkładam temat, który chcę, grzebię tam, gdzie chcę. To na terapii pierwszy raz usłyszałam „Nadiu, ty masz bardzo poważne problemy ze zdrowiem. Jesteś chora. Jak masz się czuć? Czego oczeku-

Nauczyłam się, cieszyć się z tych małych rzeczy i nie planować tych wielkich, bo choroba mogła pokrzyżować wszystkie plany z dnia na dzień. Osiągam teraz kolejne levele w tej grze nazywanej życiem. I choć może to być głupie, ale cieszę się z tego, że mogę sama posprzątać kuchnię i posłuchać kryminalnych podcastów.

jesz?". Na terapii nauczyłam się nazywać moją chorobę chorobą. Nauczyłam się odpuszczać – to jest bardzo trudne, ale ważne.

PW: Obiema rękami i nogami podpisuję się pod twoimi słowami.

NF: Jeżeli komuś jest źle, niech odważy się iść na terapię. Jeśli nie stać go na prywatne spotkania, niech stanie w kolejce, któregoś dnia się doczeka i zacznie zmieniać swoje życie. Terapia bywa trudna. Warto jednak przejść tę drogę, żeby powiedzieć sobie na głos, że to, z czym się mierzysz, jest trudne, i masz prawo do tego, żeby się źle czuć.

PW: Pod tym również chciałabym się podpisać.

NF: Chciałabym powiedzieć jeszcze jedną rzecz. Z terapeutami jest jak z butami. Terapeutę trzeba sobie dopasować. Nawet jeżeli trafi się do kogoś, z kim nie jest się w stanie dogadać, to nie oznacza, że wszyscy terapeuci są źli. Trzeba szukać. Nie można się poddawać, bo moim zdaniem psycha robi 80% roboty. Bo jak nie masz motywacji, nie masz światełka w tunelu, to jak masz walczyć? •

BIO

Paulina Wesołek

Coach, szkoleniowiec, facylitator, terapeuta, studentka trzeciego roku psychologii. Posługuje się językiem migowym. Jest etatowym pracownikiem działu HR. Od 17 lat osoba z niepełnosprawnością.

Pasta uszczelniająco-gojąca

przeznaczona jest do wypełniania nierówności skóry wokół stomii, tworząc idealnie równą powierzchnię do przyklejenia płytki stomijnej, oraz dodatkowy pierścień zabezpieczający przed podciekaniem treści jelitowej – chroniąc skórę przed podrażnieniem. Zastosowanie pasty stomijnej wydłuża czas użytkowania sprzętu stomijnego.

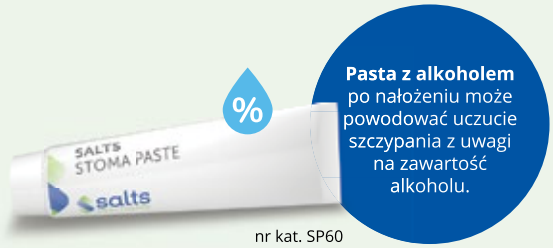
Tworzy doskonałą ochronę poprawiając przyleganie i bezpieczeństwo użytkowania sprzętu stomijnego

Poprawia przyleganie płytki stomijnej wokół stomii

Zapobiega podciekaniu treści jelitowej pod płytkę stomijną chroniąc skórę wokół stomii przed podrażnieniem

Odpowiednia do każdego rodzaju stomii

Może być stosowana **z dowolną marką** sprzętu stomijnego, nie brudzi i nie klei się do palców w trakcie aplikacji



Pasta z alkoholem po nałożeniu może powodować uczucie szczypania z uwagi na zawartość alkoholu.

nr kat. SP60

Pasta bez alkoholu nie powoduje pieczenia skóry podczas aplikacji, ponieważ nie zawiera alkoholu.

nr kat. NSP1

MED4ME SKLEP MEDYCZNY

Dane dystrybutora w Polsce:
Med4me Sp. z o.o. ul. Tytusa Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa, 800 120 130, biuro@med4me.pl

salts HEALTHCARE

Dane producenta:
SALTS Healthcare Ltd, Richard Street, Aston, Birmingham, B7 4AA, Wielka Brytania

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

REF002/04/23/Mr

Projekt wolontariat – gdy pracę i misję łączy pasja

Tekst i zdjęcia: Fundacja STOMAlife

Ponoć barwę i wartość ludzkiego życia odzwierciedlają zrealizowane marzenia. Jako że naszą fundację tworzą ludzie, to stwierdzenie jak najbardziej pasuje także i do nas. Statutowo zajmujemy się szerzeniem wiedzy na temat stomii. Edukujemy więc, odkłamujemy stereotypy i odpowiadamy na wszystkie, nawet najtrudniejsze pytania. Szkolimy, rozmawiamy i pokazujemy na przykładach, że stomia nie odczłowiecza, że to poważny zabieg, który ratuje życie, choć jednocześnie, nierzadko, bardzo je też zmienia. Z założenia ma to być zmiana na lepsze, jednak – jak pokazują smutne statystyki – absolutnie tak nie jest. 87% stomików nie jest zadowolonych ze swojego nowego życia i sytuacji, w której „zostali zamknięci". Czują się wykluczeni, odsunięci na boczny tor; celowo, z premedytacją pomijani i często traktowani gorzej niż reszta społeczeństwa. Tak nie musi być – i tak być nie może. A my robimy wszystko, by ten stan rzeczy ulegał zmianie

MARZENIA SĄ PO TO, BY JE SPEŁNIAĆ. PROJEKT WOLONTARIAT BRATNIA DUSZA – ZROBILIŚMY TO!

...a to dopiero początek. Praca na rzecz stomików i ze stomikami nie tylko motywuje, by robić więcej, lepiej i szybciej. Ona także niesamowicie inspiruje i dodaje odwagi, aby te inspiracje przekuwać w marzenia – a marzenia w czyny. Dlatego właśnie jak najszybciej chcieliśmy przekuć w żywy czyn inicjatywę szeroko pojętego niesienia dobra. Pragnęliśmy, żeby ta inicjatywa nabrała realnego wymiaru, mającego ludzką, uśmiechniętą, życzliwą twarz, pomocne dłonie i ciepły głos. Wiedzieliśmy, że do rozwoju naszej inicjatywy potrzeba realnych, gotowych do pracy rąk i bezinteresownych serc. Wiedzieliśmy też, że prawdziwy sukces osiągniemy, sprawiając, by te serca i ręce chciały z nami pozostać na dłużej, a także – by zachęcały innych do przyłączenia się do nas.

W naszych głowach zakiełkowała myśl: a właściwie... dlaczego nie spróbować tego dokonać? Tak powstał projekt Bratnia Dusza. Chwilę istniał w sferze planów i pomysłów, by wystartować w lecie 2023 roku. Już wiemy, że to była pierwsza edycja, lecz mamy wielki apetyt, a także plany, by projekt ten poszerzać i powiększać o kolejne zadania i nowe Bratnie Dusze.

Fundacja STOMAlife to zarówno ludzie, jak i przestrzeń. Dobrzy ludzie i dobra przestrzeń. Przestrzeń, w której wszyscy czują się dobrze i bezpiecznie i gdzie nikt nie jest wykluczony ze względu na niewidoczną niepełnosprawność, jaką jest stomia. Złe słowo boli. Boli też wykluczenie i niezrozumienie. A także wielkie poczucie krzywdy, bo przecież po operacji wyłonienia stomii życie osoby często umęczonej latami choroby zdecydowanie miało się zmienić na lepsze. Tymczasem dla wielu stomików jest nadal tym samym koszmarem, tylko teraz w innej scenerii. Mamy świadomość z jak wielką skalą problemu się mierzymy. I wiemy, że teraz już nie możemy się zatrzymać – musimy nadal edukować i szerzyć wiedzę. Dlatego widząc, jak pierwszy program wspaniale wystartował, już teraz planujemy kolejną edycję projektu Wolontariat Bratnia Dusza.

NASZ CEL DZIAŁANIA JEST JASNY I OD SAMEGO POCZĄTKU WYRAŹNIE NAKREŚLONY

Jest nim poprawa życia stomików w Polsce. Można ją uzyskać dzięki realnej pomocy udzielanej potrzebującym jej stomikom oraz przez zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej tematu stomii.

Zależy nam, by stomia straciła etykietkę tabu, a zyskała ludzką twarz. Twarz ludzi, z którymi nas zetknął lub być może zetknie los. Latem ubiegłego roku pierwsza grupa kandydatów na wolontariuszy w projekcie Bratnia Dusza uczestniczyła w programie szkoleniowym, którego zadaniem był wszech-

stronny rozwój osób chcących dobrze i umiejętnie pomagać innym. Poprzez słuchanie się nawzajem i dzielenie się inspiracjami chcieliśmy ulepszyć przestrzeń do budowania silnych więzi i wzajemnego wsparcia. Wierzyliśmy wtedy, a widząc efekty pierwszych działań wolontariatu, wierzymy jeszcze mocniej, że dzięki temu będziemy mogli skuteczniej realizować naszą misję i pomagać osobom z wyłonioną stomią.

Z jak wielką skalą problemu się mierzymy, mówią dziś statystyki. Pokazują nieubłaganie, że choroby jelit idą po rekord w liczbie zmagających się z nimi ludzi. Tendencja wciąż jest zwyżkowa. Duża część tych osób już teraz przygotowuje się do operacji wyłonienia stomii, a wiele innych będzie musiało się z tą decyzją zmierzyć w niedalekiej przyszłości. Edukacja na temat stomii pomaga przejść oba te trudne etapy. Zarówno ciężki czas, w którym trzeba podjąć de-

cyzję o wyłonieniu, jak też czas tuż po nim. Z tego właśnie powodu zarówno my sami, jak też Bratnie Dusze współtworzące z nami ten wielki projekt, razem, jednym głosem wciąż i wciąż od nowa tłumaczymy i pokazujemy na licznych przykładach, że stoma jest trudnym, ale dobrym i potrzebnym kompromisem. Że przy wsparciu społecznym, które pomagamy osiągnąć, stomik całkowicie zdrowieje mentalnie, znów stając się częścią środowiska, z którego przez chorobę musiał zrezygnować.

WOLONTARIAT I CO MIEŚCI W SOBIE TO SŁOWO W PRAKTYCE

Wolontariat Bratnie Dusze to odpowiedź na potrzeby dzisiejszego świata stomików i ich bliskich. To wiedza i realna pomoc szybciej docierająca do jak największej grupy potrzebujących osób. Wiąże się to z faktem różnego miejsca pobytu naszych wolontariuszy. Nasz projekt objął swoim zasięgiem całą Polskę. Bratnie Dusze mieszkają i w górach, i na Mazurach, nad morzem i na Podlasiu, w stolicy i w mieście Kraka, w małych wioskach i w miastach wojewódzkich. Są wszędzie tam, gdzie mogą pomóc.

Rolą naszego wolontariackiego projektu jest zarówno odkłamywanie stereotypów narosłych wokół stomii, jak też realna praca u podstaw.

Dlatego dołożyliśmy wszelkich starań, by nasi wolontariusze umieli służyć realną pomocą nie tylko w zakresie mentalnego wsparcia, ale także podczas doboru sprzętu, pielęgnacji stomii i życia z nią. By jeszcze wzmocnić ich umiejętności i ułatwić im zrozumienie problemów, z którymi się zetkną w swej misji niesienia pomocy, zorganizowaliśmy cykl szkoleń praktycznych i psychologicznych. Nasze Bratnie Dusze uczyły się zatem praktycznych umiejętności pielęgnacyjnych oraz zdobywały wiedzę psychologiczną i społeczną, która zdecydowanie pomaga w efektywnej komunikacji i wspieraniu innych. W ramach projektu wolontariusze uczestniczyli w warsztatach jeszcze mocniej rozwijających ich umiejętności interpersonalne, a także uczących pracy zespołowej i rozwiązywania problemów, których w temacie stomii nigdy nie brakuje. A wszystko to po to, by stomijna edukacja miała ludzką, a nie tylko akademicką twarz teoretyka. By była pełna świadectw, przykładów i żywych inspiracji. Wierzymy, że gdy uda się nam dotrzeć do jeszcze większej liczby stomików i ich bliskich, życie ludzi ze stomią z często prawdziwego koszmaru zmieni się we wspaniały, dobry, zasłużony sen na jawie. A warto wiedzieć, że w szeregach Bratnich Dusz jest bardzo wiele osób, które temat stomii znają jak nikt inny. Bratnie Dusze to także stomicy, którzy już niejako z automatu mają najlepsze kompetencje, by pomagać osobom podobnie doświadczonym przez los. Najlepsze – bo wynikające z własnych doświadczeń.

ZESZŁOROCZNA LETNIA EDYCJA TO DOPIERO POCZĄTEK

Zdając sobie sprawę, że kropla drąży skałę, rozpoczęliśmy wspaniałą wielką rzecz i patrzymy z ogromną satysfakcją i dumą, jak rośnie i przynosi dobre efekty. Te efekty to – znaczna poprawa jakości życia wielu stomików. Takich, którzy do niedawna byli zniechęceni i smutni, a teraz sukcesywnie pracują nad akceptacją swojego nowego życia. To także obserwacja aktywizacji tych, którzy po uzyskaniu pomocy sami proponują własną, chcąc pokazać swoim trudnym życiem, że wystarczy pomocna dłoń Bratniej Duszy, by życie znów zaczęło być życiem – pełnym barw, smaków i doznań.

Projekt wolonatriacki Bratnia Dusza jest niejako ukoronowaniem naszych marzeń o pracy zespołowej łączącej ludzi z różnych środowisk, o różnym światopoglądzie, wieku i temperamencie.

Choć dzieli nas wiele: tempo życia, odległość (bo, jak wspominaliśmy, nasi wolontariusze rozsiani są po całej Polsce), temperament lub sposób patrzenia na wiele spraw, łączy nas to, co spaja mocniej niż wszelkie słowa – wielka pasja czynienia dobra i gorące pragnienie zmiany losu stomików, którzy uważają, że nic dobrego już ich w życiu nie spotka.

My jesteśmy pewni, że spotka. Wystarczy, że na ich drodze stanie Bratnia Dusza. A wtedy zdarzyć się może naprawdę wszystko, co najlepsze. •

Jednoczęściowy sprzęt stomijny firmy Oxmed dostępny:
BEŻOWY Z OKIENKIEM
• Worek zamknięty
• Worek odpuszczalny

Worek Oxmed - charakterystyka:
• Wygodny spust
• Łatwy w obsłudze
• Opróżnianie
• Czyszczenie
• Bezpieczne i higieniczne zamknięcie
• Rzep wykonany jest z plastiku
• Dający możliwość wypłukania worka po opróżnieniu

Kontrolę nad workiem zapewni:
- Trwały, wydłużony i wodoodporny filtr

Worki ODPUSZCZALNE
- wygodne i łatwe w obsłudze ujście
- zawór umożliwiający odpuszczenie nadmiernej ilości gazów oraz przepłukanie worka po opróżnieniu
- zaopatrzony w duży, wydajny i wodoodporny filtr

Worki z ULTRA CIENKĄ płytką hydrokoloidową. Doskonale i mocno przylegają do skóry. zapewniając komfort i poczucie bezpieczeństwa w użytkowaniu

Hydrokoloid, z którego wykonane są płytki nie zawiera składników odzwierzęcych.

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o.
email: info@zensiv.pl
tel.: 800 121 122
Producent: Oxmed International

ZENSIV OSTOMY products
www.zensiv.pl
info@zensiv.pl
infolinia
800 121 122

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Historia pewnego marzenia...

Tekst: Izabela Janaczek
Zdjęcia: archiwum Fundacji STOMAlife

Podobno każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku, jak powiedział kiedyś chiński filozof Laozi.

Ta przenośnia mocno wpływa na wyobraźnię, bo umożliwia kreatywne do niej podejście. Historia zna bowiem przypadki, gdy podróż życia zaczynała się od uruchomienia silnika motocykla lub od zapięcia pasów bezpieczeństwa w kamperze, który na wiele miesięcy stawał się ruchomym domem.

Kiedy wczytuję się w inspirujące opowieści o podróżach mających moc odmieniania życia, kiedy słucham niewiarygodnych wręcz relacji, jak nabierały one kształtu, dochodzę do pewności, że ten ważny pierwszy krok, o którym wspominał czcigodny chiński mędrzec, ma wymiar absolutnie metafizyczny. To symbol, metafora – rozbłysk hipernowej, który raz na zawsze zmienił utarty porządek rzeczy, nadając nowy kształt myślom, planom i dalszej życiowej drodze.

Tak naprawdę te niewiarygodne opowieści są często treścią życia zwykłych dobrych ludzi. Nie kaskaderów, nie aktorów kasowych filmów, nie celebrytów czy też ludzi z innej części świecznika. To historie naszych sąsiadów, przyjaciół, sprzedawców warzyw w osiedlowym sklepiku, nauczycieli, zawodowych kierowców, a także stomików.

By wielka podróż w głąb siebie mogła się rozpocząć, trzeba impulsu. Pewnej iskry, przybierającej czasami postać gromu z jasnego nieba, który wielu z nas tym nieoczekiwanym, pojedynczym, oślepiającym błyskiem – na długi czas gasi światło. I tylko u nielicznych tli się ono wciąż nieprzerwanie maleńkim, niepewnym płomykiem, walczącym o dawne „ja" na pogorzelisku dotychczasowego życia.

Bo piękne życiowe historie nie zawsze rodzą się w pięknych okolicznościach. Czasami wykuwają się w mroku bólu. Tak właśnie było z Szymonem Bogdanowiczem.

Szymek to stomik. To także nasz fundacyjny przyjaciel, wolontariusz i dobra Bratnia Dusza. Wydawać by się mogło, że to człowiek cichy, oszczędny w słowach i emocjach. Wystarczy jednak poruszyć odpowiednią strunę w jego duszy, by Szymek z miejsca stał się niezwykle żywą i pasjonującą treścią. Treścią, która inspiruje, motywuje, porusza i wzrusza.

A wszystko zaczęło się od wielkiego marzenia chłopaka, który miał zostać kucharzem, lecz poświęcił życie drodze, przemierzając ją jako zawodowy kierowca, a z czasem także jako marzyciel praktyk, zmierzający konsekwentnie do realizacji swoich marzeń. Czasami krętymi, nieoczywistymi i niebezpiecznymi ścieżkami.

Marzenie Szymka nabrało realnych kształtów w momencie, gdy cała reszta wirowała i była rozmazaną plamą. Jego życie determinował ból i „ja-sobie-dam-radyzm". Z czasem jednak Szymon doszedł do ściany niemocy, której nie dało się już sforsować siłą charakteru. Po wielu latach okazało się, że szeroko pojęta niedyspozycja i systematyczny ubytek sił był w istocie wypieraną z podświadomości przewlekłą chorobą atakującą układ pokarmowy.

Chorobę Leśniowskiego-Crohna oficjalnie zdiagnozowano u Szymka na rok przed wyłonieniem stomii, która była efektem nieudanego szturmu farmakologicznego, jaki przypuszczono na jego organizm, chcąc przywrócić mu, w miarę, normalne funkcjonowanie.

Podstępność chorób przewlekłych objawia się tym, że atakują one nie tylko ciało. Równocześnie zawłaszczają także sferę psychiczną chorującego, odbierając mu – z okrutną i nieubłaganą konsekwencją – nie tylko siły fizyczne, ale i te duchowe. Niszczą też one poczucie własnej wartości, godności i mocy sprawczej. Na sam koniec przypuszczając atak na nadzieję. Ale w przypadku Szymona, choroba nic tu nie wskórała. Rok po wyłonieniu stomii, gdy wydawało się, że życie wywrócone kołami do góry zaczyna wracać do właściwego kształtu i postaci, wydarzyło się coś niewyobrażalnego. Choroba podstawowa wróciła, ropniem na mózgu manifestując swój wielki *come back*. Pomoc zdążyła na czas i operacja zakończyła się sukcesem. Jednak nim przebrzmiało do końca echo odtrąbionych zwycięskich fanfar, życie kolejny raz wywróciło, i tak chybotliwy stolik, na którym leżały losy Szymka. W dogrywce choroby musiał więc stawić czoła udarowi, który spowodował u niego lewostronny niedowład. Miesiące rehabilitacji i wielki hart ducha przyniosły wreszcie spokój i ukojenie. Stworzyły też przestrzeń do realizacji marzeń zrodzonych w momencie, w którym u wielu jedynym marzeniem jest po prostu przeżyć.

Szymek sięgnął po więcej. I to jest wspaniała wiadomość. Nie tylko dla niego samego, ale dla wszystkich tych, którzy uważają, że coś może ich ograniczać.

Historia pewnego marzenia pewnego stomika to źródło mocy i inspiracji – zwłaszcza dla stomików. Słowem – dla wszystkich tych, którzy okopali się mentalnie w pewnej stereotypowej bańce niemocy. A trzeba tu podkreślić, że to nie byle jaka bańka i opuszczenie jej wcale nie jest proste. Temat stomii został mocno zdominowany przez stereotypy, co gorsza, w wiele tych krzywdzących wizji wierzą głęboko sami stomicy. A to powoduje, że zamykają na klucz szufladę z własnymi marzeniami.

Niech więc historia, którą mam wielką przyjemność i zaszczyt spisać, stanie się symbolicznym impulsem – pierwszym krokiem według mistrza Laozi w naszej własnej, prywatnej drodze ku naszemu własnemu prywatnemu marzeniu.

Stomik może mieć marzenia. **I mogą to być marzenia zarówno te codzienne, dość stacjonarne,** jak i te wykraczające poza pewne utarte ramki.

Jak sam Szymon mi zdradził, od zawsze interesował się motoryzacją, choć nie z nią, a z gastronomią związał lata swej edukacji. Coś jednak jest w starym porzekadle mówiącym, że „stara miłość nie rdzewieje". W polu widzenia Szymka zawsze więc pojawiała się motoryzacja. Pewnie dlatego nie został kucharzem, lecz zawodowym kierowcą. To zaspokoiło jego głód poznawania tego, co nieznane. Na jakiś czas. Jednak dopiero traumatyczne przeżycia, którymi można by obdzielić kilka osób, a które zdarzyły się jednemu jedynemu człowiekowi, sprawiły, że poczuł potrzebę wzięcia własnych spraw we własne ręce. Poczuł, że to właściwy moment, by upomnieć się o siebie. By przywrócić samemu sobie, zagubioną gdzieś podczas wielu lat choroby moc sprawczą i pewność, że wreszcie można żyć tak, jak się chce. Stomia nie była w tych planach czymś, co Szymona opóźniało ani ograniczało. Wręcz przeciwnie, stała się pomostem, po którym udało mu się przedostać w przestrzeń pełną zapomnianych już możliwości.

Stomik może i ja chcę to pokazać. Sama stomia nie ogranicza, kiedy się do niej podejdzie po partnersku, nie dając się jej zdominować. Dlatego warto pokazać światu także taką jej stronę – stronę łagodną, współpracującą i dającą możliwość spełniania swoich marzeń – powiedział mi Szymek, kiedy rozmawialiśmy o tym, że w sieci wciąż jest za mało przykładów z życia ukazujących stomików w normalnych codziennych odsłonach – a nie tylko tych szpitalnych lub pełnych bólu i smutku.

Stomik może mieć marzenia. I mogą to być marzenia zarówno te codzienne, dość stacjonarne, jak i te wykraczające poza pewne utarte ramki.

Kiedy jego świat kołysał się, napędzany jeszcze resztkami narkozy, Szymon widział już siebie na motorze. Konkretnie była to Yamaha Tenere 700. Co ciekawe, choć wewnętrznie bujało i wirowało i nic nie było stabilne i oczywiste, on z absolutną pewnością kreślił w głowie pierwsze szkice trasy. Była to droga wiodąca Jedwabnym Szlakiem, przez góry Pamiru – aż do Japonii. Z uwagi na czas pandemii i napiętą sytuację geopolityczną, marzenie o drodze do Japonii przez Rosję zostało odłożone na czas nieokreślony. Nie oznaczało to jednak, że Szymek odpuścił. Jak mi powiedział**, człowiek, który tyle razy podnosił się nie tylko z kolan, ale wręcz z pozycji leżącej – i to leżącej na łopatkach, nie rezygnuje z planów, lecz je umiejętnie modyfikuje.** Japonia nadal więc jest celem, choć teraz drugoplanowym, póki nie ustabilizuje się dramatyczna sytuacja na linii Ukraina–Rosja. Marzenie pozostało więc marzeniem, tylko czasowo zmieniło kierunek, którym finalnie został daleki Oman.

By naszkicowany w głowie kształt stał się realnym wydarzeniem, na swej mapie mocy Szymon zaznaczył Stambuł, wybierając go na swój pierwszy, próbny cel. Osiągnął go, przemierzając trasę wzdłuż Morza Czarnego. Oczywiście motocyklem. Oczywiście solo. I oczywiście – z jasno wytyczonym celem. Ale nie tym powiewającym flagą z napisem **Meta**. Jak powiedział mi Szymek: **cel – finał wyprawy jest zaledwie deserem. Tak naprawdę chodzi o samą drogę, która do niego prowadzi. To ona powoduje, że człowiek poznaje samego siebie, mierzy się ze swoimi słabościami, polemizuje z własnymi demonami, układa się i targuje z poczuciem niemocy, a także uczy się siebie samego i uczy się stomii – swej towarzyszki na dobre i złe.**

Bo według Szymona, najwięcej prawdy o sobie samym odkrywa się w samotnie przemierzanej trasie i tym, żeby nie tracić z oczu tego, co uczyniło ją realną. **Patrzenie przed siebie to cecha, która wielu stomikom przychodzi z wielkim trudem. Wciąż oglądając się za siebie, często nie są w stanie dostrzec tego, co przed nimi.**

I dlatego, gdy usłyszeliśmy o planach Szymona – stomika, którego marzeniem jest nie tylko to, by objechać na motorze cały świat, ale też, by zmienić pryzmat postrzegania tematu stomii, postanowiliśmy uczestniczyć w tym wielkim przedsięwzięciu motocyklisty, który, by nim zostać, najpierw musiał stać się stomikiem.

Wraz z siecią sklepów medycznych Med4Me, partnerem Fundacji STOMAlife, realnie i materialnie wspierającym nasze działania, chcemy dopomóc Szymonowi w osiągnięciu celu, którym jest nie tylko daleki, orientalny Oman znajdujący się na Półwyspie Arabskim, ale też pokazanie całej społeczności stomików tego, że nie ma rzeczy niemożliwych, jeśli się tylko mocno w nie wierzy. **Bardzo chcemy i wiemy, że jest to także marzenie Szymona, by hasło STOMIK MOŻE stało się wstępem do listy marzeń każdego stomika i każdej stomiczki.** Z wielką radością będziemy więc wspierać tak szczytny cel, jakim jest odpięcie metki, która, wydawać by się mogło, na stałe przylgnęła do stomii. Co jest na niej napisane? Wiele rzeczy oddalających samych stomików od radości życia. A mianowicie: „nie mogę", „nie dam rady", „stomia to wstyd", „stomia to koniec życia".

Chcemy, z pomocą Szymona, który odważył się sięgnąć po to, o czym wielu stomików nawet nie zahacza myślą – powiedzieć niezdecydowanym, smutnym i zniechęconym: **ściągnijcie metki trzymające was w miejscu, wsiądźcie na swój mentalny motor, odpalcie silniki i ruszcie – jak on – w drogę po swoje marzenia.**

Trasa Szymka będzie wiodła przez Gruzję, potem Turcję, Armenię, Iran, Irak, Kuwejt, Arabię Saudyjską, Bhutan, Zjednoczone Emiraty Arabskie z kultowym Dubajem, by zakończyć się w Omanie.

Być może taki cel byłby absolutnie nieosiągalny dla wielu osób leżących na mentalnych łopatkach, bez chęci zawalczenia choćby o pozycję siedzącą. Choć przecież właśnie

Najwięcej prawdy o sobie samym odkrywa się w samotnie przemierzanej trasie **i tym, żeby nie tracić z oczu tego, co uczyniło ją realną.**

z takiej zdecydowanie lepiej widać to, co wokół. I być może właśnie podróż Szymona pomoże wielu stomikom odnaleźć w sobie siłę potrzebną do odkrycia własnych marzeń i możliwości, w co mocno wierzymy.

Wraz z Szymonem mówimy dziś: **każdy ma w głowie swój symboliczny Dubaj, Bhutan lub egzotycznie brzmiący Oman, a także pojazd, którym te cele może osiągnąć.** To rzecz jasna metafora, wszak nie każdy jest fanem motocykli. Ale pomyślcie tylko, ile można osiągnąć, inspirując się stomikiem, który hartem ducha, pokorą i walką o normalne życie pełne spełniających się marzeń zawstydzić może wielu z nas.

Artykuł ten to zapowiedź magicznych opowieści, do których wstęp usłyszałam od Szymona w końcówce zimy. To wielkie i jak się okazuje – jak najbardziej osiągalne marzenie, opisane zostało tu po to, by mogło inspirować tych, którzy dzień w dzień mierzą się z nowym życiem, często nie dostrzegając w nim większego sensu. I nie widząc w nim również wartości dodanej, choć ona przecież istnieje, mimo że często przysłania ją poczucie krzywdy i niemocy.

Jednak, póki serce codziennym rytmem nadaje życiu bieg, póty jest szansa odkryć w sobie swoje własne, wyjątkowe marzenie. I właśnie dlatego będziemy na bieżąco relacjonować podróż Szymona – przyjaciela ludzi i eksperta od wprawiania marzeń w czyn. Człowieka, który potrafił dostrzec sens życia nawet podczas kolejnego upadku na łopatki. Człowieka, który zamierza na przykładach z codziennego życia pokazać, że **stomik może – bardzo, z całych sił i absolutnie do syta.**

Codzienne relacje z jego wyprawy znajdziecie na naszych social mediach: na Facebooku oraz na Instagramie. Z chwilą wyruszenia Szymka w tę daleką podróż będziemy dzień po dniu pokazywać Wam, jak w warunkach trudnych i nieoczywistych radzi sobie samotny motocyklista. I – jak radzi sobie stomik, który pozbawiony jest codziennej, domowej rutyny w bezpiecznym, znanym od lat środowisku. A często właśnie w takim miejscu tkwią stomicy przez całe swe nowe życie, nie próbując nawet pomyśleć, że można inaczej.

Mówca motywacyjny Craig D. Lounsbrough powiedział kiedyś, że **„każdy nowy początek powstaje z kawałków przeszłości, a nie z jej porzucenia”.** To zdanie bardzo pasuje do Szymona i historii wykuwania się marzenia o tej niezwykłej motocyklowej podróży. Tym bardziej, że obraz jego dawnego życia to nie pastelowy krajobraz z widokiem na świetlaną przyszłość. Wręcz przeciwnie – to puzzle stworzone przez chorobę, ból wyobcowania i poczucie potwornej niemocy. Na dodatek cała ta trudna życiowa układanka tworzona była w nieludzkich warunkach, na chwiejącym się, niestabilnym stoliku i najczęściej – nad ziejącą przepaścią.

Ta długa, bo dwumiesięczna, samotna podróż do dalekiego Omanu – pierwsza tak wielka z wielu kolejnych planowanych – będzie najlepszym potwierdzeniem słów samego Szymona, jakie padły pod koniec naszej rozmowy. **„Nie poddam się. Nie mogę i nie chcę. Choroba i wszystko, co się z nią wiązało, odebrały mi zbyt wiele i chcę dziś to wszystko odzyskać. I wiem, że się uda, bo wierzę absolutnie w to, że – STOMIK MOŻE. Dlatego też bardzo chciałbym zainspirować innych do sięgania po swoje własne marzenia. Najtrudniejszy jest pierwszy krok – ale od niego zaczyna się wszystko”. •**

BIO

Izabela Janaczek

Kiedyś CUdak, dziś STOMIK – praktyk. Inżynier z wykształcenia, felietonistka i fotograf z zamiłowania. By w czasie choroby, uratować choć głowę, gdy jelit się nie dało, stworzyła na Instagramie profil: Ratunkuzyje, gdzie satyryczno-sarkastycznie opisuje świat i to, co dla nas ważne. Prywatnie optymistka, co by się nie działo.

trio

Pearls™ – super pochłaniacz

Brak przykrego zapachu z woreczka?
Płaski i dyskretny woreczek z zagęszczoną zawartością?
Nieprzerwany sen bez konieczności opróżniania?
Brak konieczności ciągłego wypuszczania gazów z worka?
Tak może być u Ciebie!

Przedstawiamy innowacyjny produkt – saszetki żelujące zawartość worka stomijnego i kontrolujące jego zapach.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Ich stosowanie:

- zwiększa komfort i bezpieczeństwo
- minimalizuje ryzyko podciekania
- neutralizuje zapach z woreczka
- redukuje przykre odgłosy
- zmniejsza balonowanie
- pozwala na rzadsze opróżnianie
- wspomaga dobry sen bez obaw o przeciekanie

Szybkie, czyste i łatwe do zastosowania!

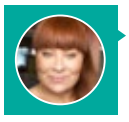
8 na 10 ileostomików używających PEARLS twierdzi, że zapach z woreczka został zmniejszony lub zupełnie wyeliminowany.

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o., email: info@zensiv.pl, tel.: 800 121 122, Producent: Oxmed International

Zamów bezpłatną próbkę pod numerem 885 130 111; info@triopolska.com.pl

Pacjent ALFA

Wywiad z Krzysztofem Dąbrowskim



Rozmawia: Bianca-Beata Kotoro
Zdjęcia : archiwum prywatne

Bianca-Beata Kotoro: Od trzech lat jest pan stomikiem.

Krzysztof Dąbrowski: Tak, a dokładniej ileostomikiem. Pół wieku za mną. Pięćdziesiątkę już ze stomią świętowałem, latając w tunelu aerodynamicznym. Odbyłem szkolenie i dostałem specjalny kombinezon, kask oraz gogle, a samo latanie odbyło się w pionowej szklanej tubie. Wspaniałe przeżycie.

B-BK: Zawodowo zaś jest pan związany z zabawkami dla dzieci.

KD: Z zabawkami kreatywnymi, które częściowo sam projektuję, chociaż dzieci nie lubię (oprócz swoich) [śmiech]. To taki paradoks, ale chyba dlatego lepiej je rozumiem. A te zabawki i projekty w ogóle nie łączą się z moim wykształceniem.

B-BK: Słyszałam, że dużo pan podróżuje?

Ale ja **miałem do niej zupełnie inne pytanie: ile żyją ludzie ze stomią?** I na nie nie dostałem odpowiedzi. Potem usłyszałem, że do końca życia...

KD: Bardzo dużo. Obecnie wybieramy się z żoną w podróż życia do Ekwadoru i na wyspy Galapagos.

B-BK: A więc stomia pana nie ogranicza?

KD: Nie. Jestem aktywny i spragniony życia. Przed rokiem zacząłem nurkować, a przecież cztery lata temu miałem zrobione bajpasy, a rok po tej operacji nastąpiło wycięcie jelita i wyłonienie stomii. To znacząco wpłynęło na mój stan psychiczny. Dół. Ale dość szybko się z niego wydobyłem.

B-BK: Jak?

KD: Między innymi dzięki wspaniałej pielęgniarce z centrum onkologii. Powiedziała krótko i dobitnie: jak się kilka razy nie obsrasz, to nie zrozumiesz istoty życia. Faktycznie tak było. Stomia była wielką zmianą w moim życiu. Najbardziej obawiałem się, że nie będę mógł normalnie funkcjonować – pracować, spłacać kredytu czy podróżować. Po operacji wyłonienia stomii, otworzyłem oczy i zadałem sobie wiele pytań, jak ja tego dotknę, jak ja będę z tym żył? Czy nie będę śmierdział, czy ludzie tego nie zobaczą, nie poczują? O bliskich się nie martwiłem, wierzyłem od początku w ich akceptację.

B-BK: Na jakiej podstawie? Co dawało tę pewność?

KD: Jeżeli tworzy się normalny związek i ma się normalną i kochającą rodzinę, to każdy z jej członków jest w stanie coś zaakceptować i dać coś z siebie. Tak to jest. U mnie na pewno to zadziałało. Z żoną jesteśmy 21 lat po ślubie. Razem na dobre i złe.

B-BK: Co było trudne dla pana?

KD: Jestem estetą, a w chwili wyłonienia miałem do czynienia z całkowitą zmianą, i jeszcze z brzucha coś mi wystawało. Straciłem intymność, ale w zamian za zdrowie. Po operacji serca, kiedy żona przywiozła mnie do domu i na następny dzień już poszła do pracy, „ukradłem" kluczyki od auta, pojeździłem i odstawiłem samochód w to samo miejsce. Po wyłonieniu stomii przez 5 miesięcy nie mogłem dojść do siebie. Waga pokazywała 55 kilogramów, a ubrania kupowałem w Smyku. To było trudne, ale dałem radę.

B-BK: Co było powodem wyłonienia stomii?

KD: 20 lat temu zacząłem się leczyć, ponieważ miałem krwawienia z odbytu, które nasilały się w porze jesiennej. W szpitalu dostałem rozpoznanie – wrzodziejące zapalenie jelita grubego z podejrzeniem Crohna. Na pierwszą wizytę u proktologa poszedłem w garniturze. Przed wejściem do gabinetu rozejrzałem się po poczekalnie i pomyślałem sobie – czemu ci ludzie tacy smutni. To tylko badanie. W gabinecie spuściłem spodnie, jak kazał doktor, nachyliłem się i… krawat ładnie mi zwisał. Scena jak z filmu, choć bajkowo nie było. Załatwiałem się 14 razy dziennie, a w kale była krew. Ale cięciem moich jelit zajęli się lekarze podczas covidu. Nie było więc miejsca i czasu na prehabilitację. Szczególnie że jak miałem mieć operację, stwierdzono u mnie po raz kolejny covid. Ja jestem w szpitalu, a wojsko przychodzi do mnie do domu i pyta moją żonę, czy mąż przestrzega kwarantanny domowej. Obłędny czas. Operację wykonano. Zaopatrzeniem stomii zajęła się pielęgniarka stomijna, a potem kolejna przyszła do domu. Wszystko wyjaśniła, ale tych nożyczek do wycinania otworów nie powinna polecać. Moją pasją jest modelarstwo, więc bardzo dobrze znam się na nożyczkach, a te polecane powinny być zakazane.

B-BK: Wspierał pana jakiś lekarz, psycholog?

KD: Chirurg, co miał dłonie jak bochny chleba i wygląd na drwala, umiał rozmawiać, co ważne, tak przed, jak i po zabiegu. Zrozumiałym językiem, a to jest duża umiejętność. Przed wyłonieniem stomii dowiedziałem się, że będę mógł uprawiać seks i pić wódkę. Dostałem panią psycholog 75+, która mi radziła w powyższych tematach. Ale ja miałem do niej zupełnie inne pytanie: ile żyją ludzie ze stomią? I na nie nie dostałem odpowiedzi. Potem usłyszałem, że do końca życia…

B-BK: Czego jeszcze zabrakło w radach i informacjach?

KD: Będę brutalny, myślę że właśnie słów, że trzeba się „obsrać" kilka razy w miejscu publicznym, żeby zrozumieć, o co chodzi, a potem żyć normalnie. To doświadczenie wzmacnia. Coś okropnego, kiedy stoi się w centrum handlowym i z nas leci, a ludzie dookoła myślą, że jest się żulem, który właśnie popuścił. Trudno to sobie wyobrazić, to trzeba przeżyć. Może o takim przypadku opisywanym w poradniku autor powinien napisać i doradzić, aby wziąć z domu nie tylko worki stomijne, ale także zapasowe spodnie czy kieckę na zmianę. Przynajmniej na początku drogi ze ileostomią.

B-BK: A ma pan swój patent na worek?

KD: Tak, mam. I nie jest nim pas, bo on mi się nie sprawdzał. Za to obcisła koszulka na ramiączkach, tak zwana „żonobijka". Ona przenosi mi ciężar worka, który się ciągle napełnia, na ramiona i mogę chodzić w bardziej wyprostowanej pozycji, bo worek jest przytrzymywany. Zawsze mam ze sobą zapasowe ubranie. Przezorny zawsze ubezpieczony. A planując

Życie pełnią życia. Niestety ludzie ze stomią, których znam, starają się na siłę być inwalidami, co mnie bardzo dziwi.

podróż, zaczynam rozpatrywać kraje pod względem dostępności toalet.

B-BK: Ma pan swój ranking?

KD: Najgorszy kraj dla stomika to Niemcy. Czystość toalet na parkingach bywa poniżej jakichkolwiek norm higienicznych, a najlepszy Polska.

B-BK: A dieta?

KD: Sam ją sobie stworzyłem, bo według dietetyka, wskazań diabetologa i kardiologa to nie powinienem nic jeść. Potrafię obecnie regulować swój organizm. Wiem, co mam pić i jeść, kiedy idę na trening, a ulubiona kawa lub sok pomarańczowy w drugiej części dnia, ponieważ raczej wszyscy wiemy, jak działa. I taka ciekawostka – alkohol – jestem nieekonomiczny, bo w ogóle nie uderza mi do głowy.

B-BK: A co z seksem, czy coś się zmieniło w tym obszarze?

KD: Przez pierwsze pół roku były obawy i wzmożona asekuracja, że pęknie, odklei się, rozpruję się i będzie śmierdziało. Teraz jest wszystko opanowane. Od strony technicznej mój osobisty sprzęt działa jak przed. Unerwienie nie zostało uszkodzone w trakcie operacji. A ze wstydem związanym z workiem się uporałem. Pomogło mi w tym amatorskie aktorstwo. Czasami gram w serialach, paradokumentach, więc było mi łatwiej. Miałem takie poczucie, jakbym miał seks w skarpetkach i dylemat: zdejmować czy zostawić (śmiech).

B-BK: Rada dla innych stomików albo osób leczących się?

KD: Zdobyć specjalizację, jak się leczyć i czym oraz jak przeskoczyć kolejkę, która często jest fikcyjna. Naprawdę to trzeba wiedzieć. Oraz bacznie obserwować innych przychodzących na wizyty do specjalistów. Na przykład starsi państwo przychodzili do proktologa, też tam bywałem regularnie przez 15 lat. Babcia prowadziła dziadka, mówiąc, że mąż jest bardzo chory i że oni do doktora tylko po receptę. Jak im się udało wejść, to potrafili siedzieć dwie godziny. Trzeciego roku mówię do nich, proszę państwa: pierwszego roku zrozumiałem, że jesteście starsi i trzeba was przepuścić, drugiego się zlitowałem, ale trzeciego nie dam się oszukać, teraz ja wchodzę. I tak zostałem pacjentem alfa.

B-BK: Jakiś apel do stomików?

KD: Życie pełnią życia. Niestety ludzie ze stomią, których znam, starają się na siłę być inwalidami, co mnie bardzo dziwi. Często młodzi ludzie sprawiają wrażenie niezainteresowanych normalnym życiem; słyszę, jak pytają, jaki wniosek muszą wypełnić, aby mogli godzinę wcześniej z pracy wychodzić, albo zdobyć kartę inwalidy, żeby móc parkować na specjalnie wyznaczonych miejscach, a ja wolę iść popływać, ponurkować, polatać. Każdy z nas jest inny, ale nie da się z tym żyć bez APETYTU NA ŻYCIE.

B-BK: Pana motto względem stomii?

KD: To nie ja jestem dla stomii, tylko stomia dla mnie. Po prostu z nią wspaniale żyję! A nawet latam! I to nie tylko samolotami. (śmiech) •

BIO

Bianca-Beata Kotoro

Współczesny człowiek renesansu. Psycholog, terapeuta, psychoseksuolog, psychoonkolog, wykładowca, edukator, superwizor ECE. Od wielu lat ekspert telewizyjny i radiowy. Z pierwszego wykształcenia magister sztuki, artysta grafik, projektant wnętrz, fotografik. Laureatka kilku prestiżowych nagród, autorka i współautorka wielu książek. Jako jedna z pierwszych osób wprowadziła w Polsce program opieki psychologiczno-seksuologicznej dla pacjentów z wyłonioną stomią. „Oswaja" ludzi z tematem śmierci.

Zaproszenie do lekcji z Tomkiem

Tekst: Mirela Bornikowska Zdjęcia: Fundacja STOMAlife

Stomia to trudny temat. Misją Fundacji STOMAlife jest zmiana tej sytuacji. Podejmujemy szereg działań, realizujemy wiele projektów, by stomia wydalnicza nie była dla większości naszego społeczeństwa wielką niewiadomą.

Często lubimy używać słowa „odczarować", choć zdajemy sobie sprawę, że to wielka przenośnia. Czarów nie ma, zwłaszcza w aspektach dotyczących ludzkiego zdrowia, jest za to niewiedza i wynikający z niej strach przed… nieznanym.

W każdej dziedzinie edukację należy zacząć od… Jasia, by w przyszłości Jan umiał. Mądrość tego ludowego przysłowia dotyczy także wiedzy na temat wyłonienia stomii i dlatego, wychodząc naprzeciw takim potrzebom, realizujemy projekt edukacyjny z wykorzystaniem wydanej przez Fundację STOMAlife książeczki pt. *Jak Tomek został torbaczem.*

Jak wygląda nasz projekt? Na zaproszenie szkół, przeszkoli, bibliotek i innych placówek edukacyjnych przeprowadzamy w nich warsztaty wg autorskiego scenariusza. Zajęcia dotyczą nie tylko wyłonienia stomii. Temat jest częścią większej całości mówiącej o różnicach między ludźmi wynikających między innymi z niepełnosprawności, wśród których są dysfunkcje „na pierwszy rzut oka" niewidoczne. Właśnie stomicy należą do grupy z niepełnosprawnością niewidoczną.

Formuła książeczki składającej się z dwóch części dostosowana jest do dzieci w wieku od lat 6 do 12. Część pierwsza to w przystępny sposób opowiedziana historia chłopca, którego czeka operacja wyłonienia stomii. Towarzyszymy Tomkowi na wszystkich etapach przygotowań: od rozmowy z rodzicami, lekarzem przez pobyt w szpitalu, rekonwa-

lescencję aż po powrót do szkoły jako zdrowego, aktywnego chłopca z… magicznym woreczkiem na brzuchu. Książeczka ma formę kolorowanki – każde dziecko otrzymuje swój egzemplarz na własność.

Część druga to bajka wspólnie napisana przez „praktyków", czyli stomików tworzących Grupę Wsparcia naszej fundacji.

Fundacja STOMAlife pragnie nieść pomoc i otaczać opieką osoby, które tego potrzebują, bez względu na to, z jaką niepełnosprawnością się mierzą.

Oczywiście problemy stomików są nam szczególnie bliskie, tym bardziej, że to dysfunkcja, której nie widać.

Naszym celem jest uświadamiać, oswajać, przybliżać, a nie… pokazywać palcem.

Wśród wielu naszych inicjatyw mamy wspaniałego ambasadora – Tomka – który za pośrednictwem książeczki dociera do coraz większej liczby szkół i przedszkoli, ale nie tylko.

Po tych spotkaniach Tomek jest „zdumiony", jak mądre, dojrzałe, empatyczne są dzieci, z którymi się spotyka.

„Takie będą Rzeczypospolite, jakie ich młodzieży chowanie" w XVI wieku powiedział Jan Zamoyski.

W tej kwestii nic się nie zmieniło. Wielu dorosłych mogłoby się uczyć od dzieci, czym są cechy, które tak pięknie nas od siebie różnią, i jak pielęgnować to, co nas łączy.

Jeśli chcielibyście spotkać się z Tomkiem, wystarczy do nas zadzwonić na bezpłatny numer infolinii 800 633463 lub napisać na adres biuro@stomalife.pl •

BIO

Mirela Bornikowska

Polonistka, pedagog szkolny i specjalny, nauczyciel z pasji i powołania z 30-letnim stażem. Od czerwca 2020 roku stomiczka działająca w Fundacji STOMAlife, zaszczepiająca w stomikach dobry humor i pokazująca, że worek to nie wyrok, tylko…nowe otwarcie i zwycięstwo nad chorobą.

Odkryj *komfort* i *styl* z unikatowymi pokrowcami na worki stomijne!

Poznaj **ręcznie szyte osłonki** na worki stomijne, wykonane z wysokiej jakości bawełny. Zapewniają nie tylko funkcjonalność, ale także estetyczny design.

Duży wybór wzorów i kolorów oraz wysoka jakość wykonania sprawią, że codzienne korzystanie z worków stomijnych stanie się przyjemniejsze i jeżeli masz potrzebę zasłonięcia worka, również bardziej dyskretne.

Sprawdź nasze nowości już teraz i nadaj swojemu workowi stomijnemu wyjątkowy wygląd!

Zwykły worek medyczny może zmienić się w *kolorowy akcent* na Twoim brzuchu.

Pasuje na prawie każdy worek stomijny (z uwagi na ręczne wykonanie, rozmiary mogą nieznacznie się różnić od podanych).

Dostępne rozmiary:

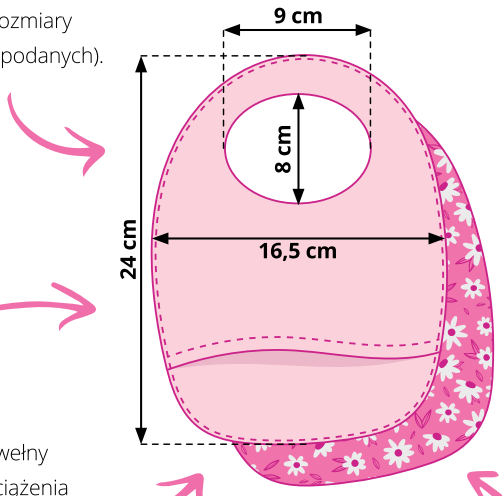
S: 15 cm x 20 cm

M: 16 cm x 21,5 cm

L: 16,5 cm x 24 cm

Produkt wielokrotnego użytku.

Produkt wykonany z cienkiej bawełny nie powoduje dodatkowego obciążenia worka stomijnego.



Otwór z tyłu pokrowca: 8 cm x 9 cm.

Płytka worka stomijnego idealnie wpasowuje się w otwór pokrowca.

Zakończenie kieszonką pozwala na schowanie końcówki worka lub kranika.

Jest łatwy w obsłudze, zapewnia komfort i dyskrecję wtedy, kiedy tego potrzebujesz.

Worki są dostępne w sieci *www.med4me.pl*

STOMA LIFE

MED 4ME

Historie, które nie dają spokoju

Wywiad z Mariuszem Nowikiem

Rozmawia: Ewa Pągowska

Zdjęcie: Ola Nowik

Dziś piękna wiosna 2024 roku... A czy wszyscy pamiętamy, że wiosną 81 lat temu wybuchło powstanie w getcie warszawskim? Żydzi, którzy z niego ocaleli, potem w większości zginęli w podlubelskich obozach nazistowskich podczas akcji likwidacyjnej w 1943 roku. Mariusz Nowik w książce *Krwawe dożynki* opisuje historię trzech kobiet, którym udało się wydostać z dołów śmierci.

Ewa Pągowska: W którym momencie się popłakałeś?

Mariusz Nowik: A wiesz, że się nie popłakałem? Może gdyby ta historia zmusiła mnie do płaczu, byłoby mi łatwiej. Natknąłem się na nią ponad 20 lat temu, kiedy zbierałem materiały do pracy magisterskiej *Zagłada Żydów na ziemi łomżyńskiej 1941-1943*. W jakimś periodyku wydanym przez Żydowski Instytut Historyczny trafiłem na artykuł prof. Andrzeja Żbikowskiego o dwóch Żydówkach – Esterze Rubinsztejn i Ludwice Fiszer, które przeżyły masową egzekucję w obozie w Poniatowej. Odłożyłem pismo na półkę, ale co jakiś czas do niego zaglądałem. Próbowałem sobie wyobrazić, co czuje człowiek, który za chwilę ma zostać rozstrzelany. Estera stała nad rowem, w którym leżeli martwi już więźniowie. Jednak esesman, który do niej strzelał, chybił i Estera spadła do rowu żywa. Natomiast Ludwika musiała razem z córką położyć się na martwych ciałach. Strzał esesmana ją tylko ranił w ramię, ale jej córkę zabił. Od momentu, gdy w artykule prof. Żbikowskiego w relacji Ludwiki przeczytałem: „Kula przeszła dalej w główkę mojej córki, która nawet nie drgnęła", wiedziałem, że ta historia nie da mi spokoju, dopóki jej należycie nie opowiem. To zdanie mnie kompletnie rozwaliło.

EP: Nie da się go przeczytać suchym okiem.

MN: Wiem. Wiele czytelniczek mówiło, że gdy w mojej książce *Krwawe dożynki* do niego docierały, nie mogły powstrzymać łez. Wtedy, czytając te relacje, wciąż się zastanawiałem, jak to jest, gdy masz pewność, że ty i twoje dziecko za chwilę umrzecie i nic z tym nie możesz zrobić. A po chwili uświadamiasz sobie, że ty jednak żyjesz. Ale jeśli chcesz żyć dalej, musisz podjąć walkę. Ludwika i Estera korzystając z tego, że strażnicy się oddalili – sądzili przecież, że nie ma już kogo pilnować – uciekły w kierunku lasu. Był listopad, a one były nagie. Kiedy 10 lat temu dowiedziałem się, że w Niemczech ma stanąć przed sądem około 90-letni były strażnik z jednego z obozów, który brał udział w akcji „Dożynki" – pomyślałem, że to dobry pretekst, by wydobyć na światło dzienne historię dwóch ocalałych kobiet i jednocześnie przypomnieć tę akcję likwidacyjną. Zwłaszcza że zbliżała się jej 70. rocznica.

EP: Obawiam się, że wiele osób nie wie, co to była za akcja.

MN: I ja się wcale nie dziwię. Gdybym nie był historykiem z wykształcenia, gdybym czasami nie zajmował się historią zawodowo, też bym pewnie nie wiedział. *Aktion „Erntefest"*, czyli „Dożynki", to kryptonim trwającej dwa dni nazistowskiej akcji likwidacyjnej Żydów – 3-4 listopada 1943 roku w dwóch obozach pracy – w Poniatowej i w Trawnikach oraz w obozie koncentracyjnym w Majdanku, a także w kilku okolicznych, o wiele mniejszych, wymordowano 42 tysiące więźniów. Można powiedzieć, że tam wtedy umarła cała żydowska Warszawa. Wiele spośród osób, które przetrwały powstanie w getcie, którym udało się przeżyć akcje likwidacyjne w stolicy, skończyło życie podczas „Dożynek". Z dołów śmierci wyszły tylko trzy kobiety. Oprócz dwóch, których zeznania wyciągnął z archiwów i zacytował w artykule prof. Żbikowski, była jeszcze jedna – Rózia, której udało się przeżyć egzekucję, ale o niej wiemy dużo mniej. Prawdopodobnie zginęła podczas ucieczki. Wtedy – 10 lat temu – napisałem o tym obszerny artykuł. Przygotowując go, wszedłem w tę historię tak głęboko, że w końcu zaczęła mi się śnić. Zdecydowałem więc, że napiszę o niej książkę. Raz, że to miało być dla mnie trochę terapeutyczne. A dwa – zależało mi na tym, żeby świadectwo tej zbrodni nie pozostało tylko w archiwach. Ludwika Fischer i Estera Rubinsztejn – te nazwiska coś mówiły najwyżej niektórym historykiem, a ja chciałem trafić z tą historią do ogółu.

EP: Napisałeś *Krwawe dożynki* w formie reportażu fabularyzowanego, co na pewno uczyniło tę historię łatwiejszą do czytania dla laików, niż gdyby to była książka *stricte* historyczna.

MN: Historia Holocaustu przykrywa wiele osobistych tragedii. Chowa je pod masą ofiar. Ja chciałem wydobyć opowieść Ludwiki i Estery. Uczynić ją główną osią książki i obudować skrawkami innych historii. Tworzenie jej trochę przypominało pisanie artykułu śledczego. Było mnóstwo wątków do tropienia. Niektóre oczywiście prowadziły w ślepy zaułek. Czasami jednak trafiały się złote strzały, jak np. odnalezione w londyńskim archiwum sprawozdania z bitwy o składnicę amunicji w lesie palmirskim we wrześniu 1939 roku, które wykorzystałem w pierwszej książce: *Palmiry. Zabić wszystkich Polaków*. W niej też użyłem fabularyzacji, bo ona pomaga zaciekawić czytelnika. Ułatwia opowiadanie trudnych historii. Być może bez niej, czytelnik w ogóle by się nimi nie zainteresował. A tak – może poprzestanie na przeczytaniu moich książek, a może uzna, że chce wejść głębiej? Wtedy ma szansę poszerzyć swoją wiedzę, np. sięgając po dokumenty, na które się powołuję. Wystarczy, że pójdzie tropami, które znajdzie w przypisach. Chociaż muszę przyznać, że fabularyzowane fragmenty rodzą też czasem w czytelnikach nieufność. Słyszałem uwagi, że przecież niektóre słowa wypowiadane przez moich bohaterów mogły w rzeczywistości nie paść.

EP: No właśnie, jak się fabularyzuje historię? Jak się dba o to, by pozostać wiernym faktom?

MN: To nie jest łatwe. Bo chociaż zarówno masowe egzekucje Polaków w palmirskich lasach, jak i mordy w podlubelskich obozach są wydarzeniami znakomicie zbadanymi przez na-

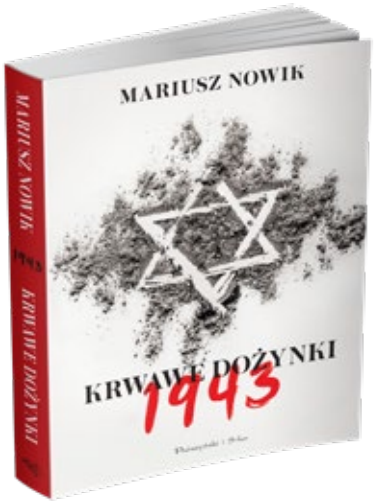
ukowców, to jeśli chcesz o nich opowiedzieć, przekonujesz się, że brakuje wielu szczegółów, by móc to zrobić w spójny sposób. Dlatego starasz się wypełnić luki, nie tylko czytając dokumenty bądź oglądając filmy z tamtego okresu, ale też np. patrząc, jak te dokumenty wyglądają. Sprawdzasz chociażby na jakiej maszynie zostały napisane, np. czy ona miała polskie czcionki czy nie, i kto się podpisał pod protokołem. Kiedy znasz historię protokolanta, to też daje ci jakąś podpowiedź odnośnie do tego, jak on mógł podchodzić do spisywanych zeznań, bo np. kobiety różniły się w tym od mężczyzn. Z przemilczanych wątków możesz np. wysnuć wniosek, że jakieś wydarzenie mogło być zbyt bolesne albo zbyt wstydliwe.

BP: Korzystałeś też często ze zdjęć.

MN: One bardzo mi pomogły, zwłaszcza podczas pisania pierwszej książki. Na niemieckim ebayu trafiłem na ofertę antykwariatu, który sprzedawał fotografie opisane krótko „Palmiry". Wśród nich było m.in. zdjęcie kilku niemieckich żołnierzy idących przez śnieg skrajem lasu. I takie, na którym oni stoją przy jakimś leju – prawdopodobnie po bombie – a za nim widać pokot przewróconych drzew. Kupiłem te zdjęcia. Kiedy do mnie dotarły, okazało się, że zostały wyrwane z jakiegoś albumu. Były tego ślady. I podpisy, i daty. Zacząłem iść ich tropem. Szukać, kto mógł być dowódcą tych żołnierzy. Tak w Muzeum Powstania Warszawskiego trafiłem na kompletny album, w którym były również zakupione przeze mnie zdjęcia. Dołączony był także list napisany przez oficera Wehrmachtu porucznika Jakobsa. Potem odkryłem, że on przygotowywał taki album dla każdego żołnierza ze swojej jednostki. Dołączał kartkę z podziękowaniami. Zacząłem budować sobie jego charakterystykę. Może był trochę romantykiem, pewnie miłośnikiem fotografii, pedantem… W Muzeum Powstania Warszawskiego trafiłem też na opowieść Zenona Bartosińskiego, który w dzieciństwie mieszkał w Cząstkowie niedaleko Palmir. Była udostępniona w Archiwum Historii Mówionej. Odszukałem pana Zenona i po rozmowie z nim stwierdziłem, że wokół niego zbuduję swoją książkę. Historia zaczęła się sama pisać.

BP: Ale jak tworzyłeś dialogi?

MN: Przede wszystkim kierowałem się zasadą, że fabularyzacja nie może przeczyć faktom. Nie ma prawa na nie wpływać. Ma je tylko tłumaczyć. Podam ci przykład z *Krwawych Dożynek*. Wiadomo było, że Ludwikę i Esterę ukrywała na warszawskim Mokotowie Jadwiga Dobiecka. Kobiety przyprowadziła do niej łączniczka Maria Warman. To były fakty. Ale nie wiadomo, jak do tego doszło, że pani Jadwiga zgodziła się przyjąć dwie uciekinierki z obozu – wygłodzone, wychudzone, w fatalnym stanie – mimo że w swoim mieszkaniu już ukrywała kilka osób. Byłem pewien, że muszę doprowadzić czytelnika do tej decyzji. Dlatego zbudowałem scenę, w której pani Jadwiga rozmawia na ulicy z łączniczką Marią. Najpierw odmawia przyjęcia Żydówek, ale potem powoli daje się przekonać. Pisząc to, kierowałem się swoją wiedzą na temat osób, które podejmowały podobne decyzje, i wyobraźnią. Natomiast o wiele łatwiej mi było tworzyć dialogi na podstawie stenogramów. Je też się czasem uzupełnia, bo zawierają luki, np. ktoś odpowiada na pytanie trudnymi do zrozumienia zdaniami lub zmienia temat. Jednak jeśli ja znam odpowiedź z innych źródeł, mogę ją dopisać do rozmowy.



Krwawe dożynki 1943
Mariusz Nowik
Prószyński o S-ka

BP: Czy tworząc dialogi, konsultowałeś się z jakimiś ekspertami od psychologii człowieka?

MN: Nie. Bałem się, że za bardzo się zasugeruję, bo jeśli pytam o opinię jakiegoś eksperta, kogoś, kto jest dla mnie autorytetem, to potem zawsze w jakiś sposób ją uwzględniam. A ja przede wszystkim chciałem pokazać, jak sam to czuję, jak ja odbieram te relacje i dokumenty. Z historykami akademickimi zresztą też się nie konsultowałem. Pewnie by mnie pogonili, gdybym przyszedł do nich ze swoim pomysłem. Wiem, jak reagują na takie publikacje. Oni uwielbiają podawać suche fakty, tabelki i wykresy, cytować dokumenty bez dodatkowych wyjaśnień. Najlepiej żeby wszystko było *sauté*. Wychodzą z założenia: „Jeśli nie mamy wiedzy, nie opowiadamy. Nie zastanawiamy się, co mogło się zdarzyć". Tak jest w Polsce, bo na Zachodzie reportaż fabularyzowany jest o wiele bardziej popularny i lepiej przyjmowany.

BP: Wczoraj byłeś na spotkaniu autorskim w Poniatowej. Jak mieszkańcy tego miasteczka zareagowali na *Krwawe dożynki* i też na fabularyzacje, które w tej książce znaleźli?

MN: Jechałem na to spotkanie do miejsko-gminnej biblioteki z duszą na ramieniu. Zastanawiałem się, czy jego uczestnicy w ogóle będą chcieli mnie słuchać, bo pewnie te historie znają lepiej niż ja. Bałem się, że może w mojej książce znaleźli jakieś przekłamania, że wytkną błędy w rozumowaniu czy interpretacji faktów.

BP: I jak było?

MN: Cudownie. Przyszło kilkadziesiąt osób. Byli ludzie w każdym wieku. Mieli mnóstwo interesujących pytań i wniosków. Jeden pan powiedział, że ma 92-letniego przyjaciela, który może mi z pierwszej ręki przedstawić relację wydarzeń, o których piszę w książce. Inny przyniósł zdjęcia obozu w Poniatowej, których nigdy wcześniej nie widziałem na żywo. To wszystko było bardzo kształcące. Wyjechałem z wieloma pomysłami na kolejne publikacje. Przyszedł też lokalny historyk, który napisał książkę o lokalnym bohaterze z tamte-

go okresu. Zaczął opowiadać historie ludzi, o których ja tylko wzmiankowałem.

BP: Jak ocenił twoją książkę?

MN: Powiedział, że bardzo mu się podoba, że przedstawiłem wszystko tak, jak to się naprawdę odbyło. Chociaż zaczął też wskazywać drobne nieścisłości. Miał potężną wiedzę na temat tamtych tragicznych wydarzeń, budowaną przede wszystkim tam na miejscu, na rozmowach z mieszkańcami, świadkami, na informacjach przekazywanych wyłącznie w obiegu lokalnym.

BP: Kiedy czytałam *Krwawe dożynki*, przypomniał mi się wywiad, który przeprowadziłam z Mariuszem Malcem – reżyserem filmów dokumentalnych w tym m.in. wstrząsającej *Matki nieznanego żołnierza* o rosyjskich matkach szukających ciał poległych w Czeczenii synów. Powiedział, że chciałby widzom „odebrać lekkość zasypiania". Czy taki cel tobie też przyświecał?

MN: „Odebrać lekkość zasypiania" to bardzo ładne określenie. Tak, myślę, że kiedy pisałem swoje książki, trochę też chciałem zburzyć to nasze społeczne poczucie bezpieczeństwa. Wydawało mi się, że potrzebujemy wytrącenia ze strefy komfortu, żebyśmy nie zapomnieli o tych bestialstwach i zbrodniach, do których doszło nie tak dawno przecież, mając jednocześnie świadomość, że to wyświechtane powiedzenie „historia lubi się powtarzać" jest bardzo prawdziwe.

BP: Ostatnio wciąż mamy okazję sobie o tym przypominać. Weźmy chociażby to, co się dzieje w Ukrainie czy między Izraelem a Palestyną.

MN: No właśnie. Pozmieniajmy trochę okoliczności, nazwiska, szczegóły i otrzymamy to samo. Tortury, stosy ciał, bezbronnych cywili, którzy nie są w stanie obronić się przed najeźdźcami. Dzisiaj więc pewnie nie potrzebujemy już wytrącenia ze strefy komfortu. Najpierw mieliśmy pandemię, teraz konflikt zbrojny za granicą. Ale to nie zmienia faktu, że chcę tamte historie z czasów drugiej wojny światowej ocalić od zapomnienia. Pewnie też chodzi o to, że nie chcę sam się z nimi męczyć. Nie jestem oczywiście jakimś sadystą, tylko uważam, że każdy powinien znać tamte wydarzenia i o nich pamiętać. Chociaż zastanawiam się, czy ta książka nie jest jednak zbyt mocna. Czasem słyszę, że: „nie da się jej czytać". •

Mariusz Nowik jest dziennikarzem, historykiem z wykształcenia oraz autorem książek *Palmiry. Zabić wszystkich Polaków* i *Krwawe dożynki 1943*.

BIO

Ewa Pągowska

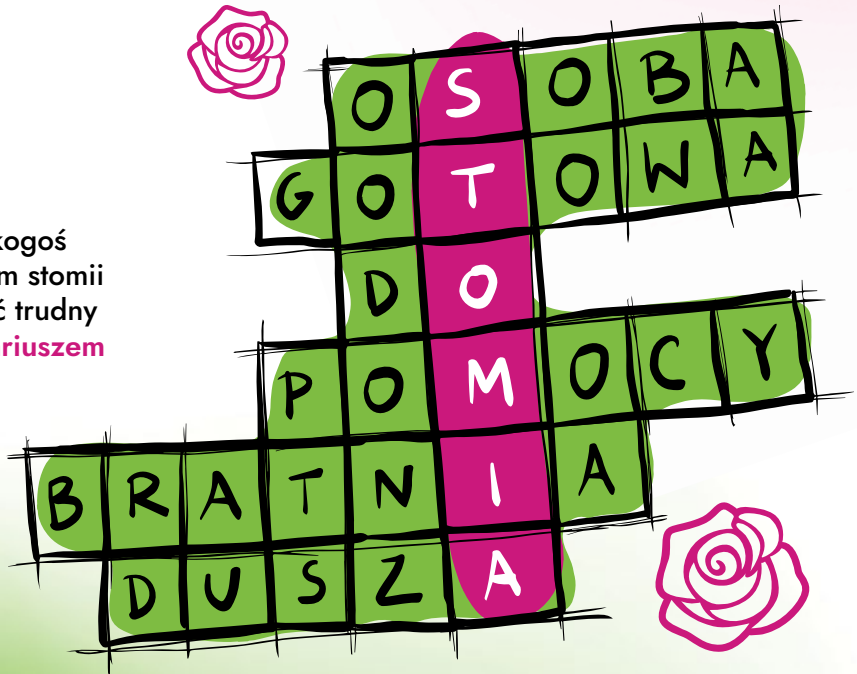
Zawód wyuczony: ekonomistka, wykonywany: dziennikarka. Specjalizacja: zdrowie i psychologia. Współpracuje m.in. z „Dużym Formatem", „Wysokimi Obcasami", „My Company" i „Elle". Jest autorką książek: *Psychiatrzy. Sekrety polskich gabinetów* i *Rozmowy ze znanymi polskmi psychiatrami*. Hobby: Tai Chi, planszówki i literatura dziecięca.

DOŁĄCZ DO NAS JUŻ TERAZ!

STOMA LIFE

Wyłonienie stomii może powodować liczne problemy natury fizycznej i emocjonalnej. Stomicy i osoby stojące przed decyzją o jej wyłonieniu często potrzebują pomocy.

Jeśli nie chcesz przechodzi obojętnie obok kogoś w kryzysie bezradności związanym z tematem stomii i jeśli chcesz komuś takiemu pomóc pokonać trudny odcinek jego życiowej drogi zostań Wolontariuszem Bratnią Duszą.



Napisz do nas: biuro@stomalife.pl

Rzecznik Praw Pacjenta

Akcja objęta patronatem Rzecznika Praw Pacjenta

Koncert na wielu instrumentach

Wywiad z Wojciechem Szczęsnym

Rozmawia: Magdalena Łyczko
Zdjęcia: archiwum własne

Operacja jest jak koncert muzyki symfonicznej. Chirurg to dyrygent, czasem z orkiestry musi wyrzucić muzyków – niektóre z organów. Nie zawsze się to udaje, czasami zamiast stereo jest tylko mono, ale muzyka, dźwięk – pozostaną. Jak profesor Wojciech Szczęsny czuje się, grając pierwsze skrzypce na sali operacyjnej, i co mu w duszy gra...

Magdalena Łyczko: Jak często mylą pana z bramkarzem Wojtkiem Szczęsnym?

Wojciech Szczęsny: (*Śmiech*) W kontakcie osobistym jest to niemożliwe, bo wystarczy na mnie spojrzeć i od razu wiadomo, że to jedynie zbieżność nazwisk. Kiedy odbywały się Mistrzostwa Europy w piłce nożnej w Polsce i w Ukrainie, zadzwoniła do mnie kobieta. Uradowana na dzień dobry powiedziała: „Nareszcie się dodzwoniłam!", dopytałem, o co chodzi, a ona szybko dodała: „Chciałam przeprowadzić z panem wywiad". Zacząłem wtedy podejrzewać, że chodzi o innego Szczęsnego.

MŁ: Uwierzyła, że nie jest pan tym Szczęsnym, do którego chciała się dodzwonić?

WSz: Co najmniej pięć, może siedem minut zajęło mi tłumaczenie, że to nie ja. Potem trochę żałowałem, bo mogłem równie dobrze gadać jakieś głupoty, powiedzmy, że się rozwodzę i jadę grać w piłkę do Rio de Janeiro. Pani było trochę smutno, ale rozstaliśmy się w zgodzie.

MŁ: Robiąc *research* do wywiadu, wpisałam w Google pana imię i nazwisko. Niestety medycyna znacząco przegrywa ze sportem...

WSz: Ktoś mi kiedyś powiedział, że na blisko sto tysięcy trafień tylko dwa czy trzy dotyczą mnie, pozostałe – bramkarza. Mam jeszcze jedną śmieszną historię związaną z nazwiskiem: niedaleko mnie praktykuje mój kolega lekarz ginekolog o tym samym imieniu i nazwisku. Kiedy budowałem dom, wziąłem jakąś pożyczkę z uczelni, pieniądze miały wpłynąć po kilku dniach na konto. Mija dziesiąty dzień, piętnasty i nic. Pojechałem sprawdzić i pytam, co się dzieje, a pani mówi: „Przecież pan już dawno dostał pieniądze", a potem dopytuje mnie o PESEL i widzę, jak jej twarz tężeje...

MŁ: Piękna pomyłka...

WSz: Nie była to jakaś wielka suma, ale powiedzmy znacząca w budżecie każdego domu. Pani w końcu mówi: „Jezu, ja te pieniądze przelałam na konto tego drugiego doktora Wojciecha Szczęsnego". Kolega zastanawiał się, co to za honorarium, na szczęście nie zdążył wydać tych pieniędzy i niestety musiał je zwrócić.

MŁ: Czyli to pełne szczęścia nazwisko daje szczęście, przynajmniej w pewnym sensie?

WSz: Wchodzimy w obszar filozofii: „Co to jest szczęście?" i nie łączyłbym tego z nazwiskiem. Czy ono może przynieść szczęście? Myślę, że nie. Zresztą, kiedy ludzie zwracają się do mnie różnymi tytułami naukowymi: doktorze, docencie, profesorze – to nie ma żadnego znaczenia. To trochę jak w sztuce Szekspira, gdy Julia mówi do Romea: „Czym jest nazwa? To, co zwiemy różą, pod inną nazwą równie by pachniało?"… to coś takiego.

MŁ: Dlaczego za zawodową ścieżkę obrał pan medycynę?

WSz: Jak powiem, że byłem na nią skazany, to zabrzmi dziwnie, ale tak – mój ojciec był stomatologiem, a mama pracowała w laboratorium analitycznym, trochę w szpitalu, a potem w przychodniach. W zasadzie w domu ciągle rozmawiało się o medycynie. Miałem starszą siostrę, która wybrała studia medyczne, była pediatrą, niestety już nie żyje. Myślę, że to ona utorowała mi ścieżkę i trochę poszedłem w jej ślady.

MŁ: Współczuję straty siostry. Nie chciał pan z przekory wybrać innego kierunku?

WSz: Kiedyś może przez chwilę myślałem o prawie. Pewnie dlatego, gdy do kliniki przychodzi jakiekolwiek pismo prawnicze, najczęściej słyszę: „Wojtek, napisz tam ładnie", a że mam gadane i piszę też nie najgorzej, odpisuję.

MŁ: Rodzice, siostra... wygląda na to jednak, że był pan skazany na medycynę. Był jakiś moment przełomowy, nie chcę użyć słowa „oświecenia", kiedy poczuł, zrozumiał pan, że będzie to medycyna?

WSz: To obrazek, który do dziś mam w swojej pamięci. Byłem zafascynowany pracą mamy. Gdy wracałem ze szkoły, zatrzymywałem się w laboratorium, gdzie pracowała, często odbierałem zakupy, jakie w międzyczasie wystała w kolejce i kupiła za kartki. Mama pracowała przy mikroskopie. Tego dnia liczyła bazofile, a kiedy doliczyła do stu dzwonił dzwonek maszyny – arytmometru – dzisiaj liczą to automaty. Pokazywała mi: „zobacz, to jest właśnie czerwona krwinka, to biała, a to neutrofil, a tu widać..." itd. To pierwsze przełomowe doświadczenie, a właściwie szalona ciekawość. Później, chyba w ósmej klasie, była nauka o człowieku, która bardzo mi się podobała, w liceum (IV Liceum Ogólnokształcącym w Toruniu, przyp. red.) wybrałem klasę biologiczno-chemiczną i stamtąd trafiłem na medycynę.

MŁ: Najbardziej niewiarygodna historia z czasów studiów?

WSz: Miałem praktyki robotnicze, wówczas władza ludowa chciała pokazać przyszłym lekarzom, że nasza praca to nie tylko pacjenci, ale również inni ludzie w szpitalu, których do dzisiaj dostrzegam. Byłem sanitariuszem, a koleżanki salowymi. Był sierpień osiemdziesiątego roku. Jeżeli ktoś zna Gdańsk, to wie, że przystanek Gdańsk Stocznia jest tożsamy dla ówczesnej Gdańskiej Akademii Medycznej. Pamiętam czternastego sierpnia, to był bardzo ciepły dzień. Po pracy w Klinice Dermatologii, gdzie miałem praktyki, spakowałem się z zamiarem wycieczki na sopocką plażę. Szedłem na przystanek, po drugiej stronie Stoczni, a tam tłum, olbrzymi tłum ludzi. Mija mnie facet, który niesie obraz Matki Boskiej! Zobaczyć w sierpniu osiemdziesiątego roku człowieka, który niesie taki obraz, to było coś niebywałego. Zapytałem: „Panie, co się dzieje?!", a on na to: „Ludzie będą Gierka obalać!". I do Sopotu już nie dojechałem. Gdy widzę filmy dokumentalne z tego czasu albo moment, gdy Wałęsa podpisuje porozumienie sierpniowe czterdziestocentymetrowym długopisem, to myślę, że ja gdzieś w tym tłumie też jestem. Mimo że miałem wtedy osiemnaście lat, czułem, że dzieją się rzeczy ważne nie tylko dla Polski, ale też dla świata.

MŁ: Początek kariery z historycznym przytupem. Medycyna nadal jest równie nęcąca, co kiedyś?

WSz: Medycyna ogniskuje w sobie różne nauki, trzeba trochę wiedzieć z chemii, z fizyki, filozofii, psychologii… nie wiem – seksuologii. Trzeba się interesować różnymi rzeczami. I to,

dr hab. n. med. Wojciech Szczęsny

Duszą i ciałem związany z Bydgoszczą. Tam się urodził i wychował, szlifował wiedzę medyczną na tamtejszej Akademii Medycznej i tam od lat leczy. Specjalista w dziedzinie chirurgii, pracuje w Klinice Chirurgii Wątroby i Chirurgii Ogólnej CM UMK. Równie pewnie, co skalpel, trzyma w dłoni pióro i z niezwykłą lekkością przybliża trudne sprawy. Swoją wiedzą i doświadczeniem dzieli się ze stomikami już od ponad 30 lat.

co powiedział profesor Kalembka, nieżyjący wybitny historyk (były rektor UMK): „intelektualista to człowiek, który wie wszystko o czymś, czyli jest specjalistą w jakiejś dziedzinie, i coś o wszystkim". Czyli można porozmawiać z lekarzem o teorii strun albo budowie wszechświata, czy filozofii Schopenhauera. Być może to podejście trochę *passe*, ale cóż... Wie pani, medycyna ma jeszcze jedną rzecz, mianowicie my się obracamy w materii, która dla każdego człowieka jest najważniejsza – jest to zdrowie i życie. Na początku życia nie zdajemy sprawy, bo pewnie wiele osób młodych myśli, że nie będą chorowały, wydaje im się, że są nieśmiertelni, a to nie do końca jest prawda, to jest po pierwsze. Po drugie, poznajemy różne rzeczy, o których człowiek drugiemu człowiekowi, nawet bliskiemu czasami, by nie powiedział – to są sprawy bardzo intymne, dotyczące choroby, która ma wpływ na to czy coś innego. Jak do tego podejść, jak się z tym czuć? Są też cienie tego zawodu – widzimy cierpienie, śmierć, czasami uczestniczymy w tym, bo przecież są powikłania, bywa, że można coś zrobić lepiej, a może to przeze mnie – to są bardzo trudne pytania, dylematy, czasami lekarze sami potrzebują pomocy – z powodu wypalenia, ale to już zupełnie inny temat.

MŁ: Lekarz jest tylko lekarzem, teoretycznie z pacjentem nie wiąże go żadna głębsza relacja niż czysto zawodowa, ale sama śmierć w sposób mniej lub bardziej intensywny zostawia na każdym z nas jakieś piętno. Czy do śmierci można się przyzwyczaić?

WSz: Dobre pytanie. Musimy sobie zdać sprawę z jednej rzeczy, z czego nie zawsze sobie zdają sprawę rodziny pacjentów, że lekarz nie jest istotą wszechmocną, to, co proponuje, jaką zastosuje terapię, nie jest zbawieniem od śmierci. Starożytni Rzymianie mówili: *Contra vim mortis non est medicamen in hortis*, co oznacza, że przeciwko śmierci nie ma metody (dosłownie ziela w ogrodzie). Czy można się przyzwyczaić do śmierci? Myślę, że w pewnym sensie tak. Gdybyśmy się do tej śmierci nie przyzwyczaili na tyle, że wiemy, że jest i będzie, i w pewnym momencie musimy powiedzieć coś najtrudniejszego: „Słuchajcie, my już naprawdę wyczerpaliśmy wszystkie możliwości", jeśli zaproponujemy pacjentowi nieprawdopodobną metodę leczenia onkologiczną, powiedzmy chemioterapię, która przedłuży mu życie o miesiąc, ale dwa tygodnie spędzi w toalecie – wymiotując, mając biegunkę – to należy się zastanowić, czy to jest dobry pomysł. Sami przed sobą powinniśmy przyznać, że śmierć istnieje.

MŁ: Dlaczego odrzucamy śmierć?

WSz: Z kultury i przekonania, że jest dla starych ludzi, dla dziadka, babci, jej miejsce jest w szpitalu, hospicjum, etc. Fakt, ludzie umierają tam, bo są chorzy. Myślę, że to sposób na radzenie sobie ze śmiercią, która dla wszystkich jest niewygodna. Niby zdajemy sobie sprawę z tego, że umrzemy, ale gdybyśmy codziennie myśleli „może dzisiaj umrę", to chyba nie wyszlibyśmy na tym dobrze psychicznie.

MŁ: Lekarz częściej niż ktokolwiek inny widzi umierających, spotyka się ze śmiercią. Które z doświadczeń, niekoniecznie zawodowych, dotkliwie pozwoliło poczuć, że to nie tylko pacjenci, ale kiedyś także ja?

WSz: W jednym w swoich esejów opisałem spostrzeżenie, a właściwie zdarzenie ze swojego życia. Kiedy kończyłem studia, byłem na obozie wojskowym. Mieliśmy jakieś idiotyczne wykłady, a emerytowany oficer wykładowca nagle padł na podłogę. Nie wiem, czy miał udar, zawał czy coś innego. Pamiętam, że przyjechała karetka, sanitariusze położyli go na noszach i wynieśli. To był moment, kiedy zdałem sobie sprawę, że ja też kiedyś umrę! Mnie także będą kiedyś nieśli na noszach… i to było przeżycie tak głębokie, dojmujące, że do dzisiaj czasami ten obraz do mnie wraca.

Zadaniem lekarza jest przywracanie poprzedniego stanu zdrowia pacjenta. To nadanie organizmowi harmonii, która została zaburzona przez chorobę. **Używając tego muzycznego porównania, dobry lekarz powinien być dyrygentem, który źle grającą orkiestrę ustawia.**

MŁ: Przed wejściem na salę operacyjną ma pan jakieś rytuały, ulubiony fartuch, czepek cokolwiek?

WSz: Żeby wszystko dobrze poszło?

MŁ: Na przykład...

WSz: Chyba nie mam takiego czegoś, ważniejsze jest, by operować z kimś, komu ufam, kto się na tym zna, z kim będę mógł podjąć jakąś decyzję. Przy stole operacyjnym wszystko rozkłada się wokół krzywej Gaussa – część rzeczy idzie bardzo dobrze, część bardzo źle, bo nagle mogę być zaskoczony, i co robić w takiej sytuacji? W sensie technicznym przeważnie wiem, ale co i jak zrobić, by pacjent miał z tego korzyść? Pacjent podpisuje zgodę na różne rzeczy, bo nie ma innego wyboru, ale umrzeć można zawsze, nawet po najprostszym zabiegu. To trochę jak gra w totolotka, miliony ludzi skreślają numery – wygrywa jeden – tu jest dokładnie odwrotnie, bo jeden przegrywa.

MŁ: Czym dla pana jest wejście na salę operacyjną?

WSz: Najpierw wejście na salę i zrobienie czegoś – to trochę przypomina stres związany z egzaminem, teraz studenci wypełniają testy, ale pamiętam czasy, gdy siadało się twarzą w twarz z profesorem i rozmawiało… Potem jest niepewność po zabiegu, czy coś się nie stanie albo nie rozleci. Oczywiście, to wszystko można sobie wytłumaczyć w kategorii powikłań, które są wpisane w daną metodę i chorobę, bo jak się otworzy podręcznik, jest napisane: po operacji xyz powikłania takie, takie, takie występują w takim i takim procencie, ale nikt nie chce, żeby to dotyczyło jego przypadku. Z kolei stare porzekadło mówi, że „nie ma powikłań ten chirurg, który nie operuje". Nie mam jakichś zachowań, typu pstryknę trzy razy palcami i będzie na pewno dobrze. To wynika z mojego sceptycyzmu do wszystkich nadprzyrodzonych historii.

MŁ: W takim razie wyjdźmy już z sali operacyjnej – kim pan wtedy jest?

WSz: Muszę się do czegoś przyznać i wiele osób to potwierdza. Podobno jestem takim człowiekiem, że bez kija nie podchodź, takie wrażenie robię na ludziach. Kiedyś zacząłem ten temat drążyć z bliskimi i wszyscy byli zgodni co do jednego: „ty zyskujesz przy bliższym poznaniu". Kiedy wychodzę z pracy, jestem chyba eleganckim facetem, koszula, krawat… po prostu.

MŁ: Proszę dokończyć zdanie. Pasjami…

WSz: …słucham muzyki klasycznej. Jako młody chłopak kochałem rocka: Pink Floyd, King Crimson i parę innych kapel, o których mało kto pamięta, lubię też klasykę. Przejście do muzyki klasycznej było ewolucyjne. Pamiętam pierwszą płytę Vivaldiego i miejsce, gdzie ją kupiłem, miałem wtedy osiemnaście lat. I tak moja przygoda z klasyką trwa do dziś. Potrafię rozpoznać kompozytora, epokę, w wielu przypadkach utwór. Zbieram monety. Od szkoły podstawowej. Sporo czytam. Lubię czasami wypoczywać w samotności. Spacer, wycieczka rowerowa. Nicnierobienie. Cudowne.

MŁ: Medycyna chyba niedaleko leży od muzyki klasycznej? W orkiestrze symfonicznej gra od 40 nawet do 160 muzyków – to ogrom instrumentów, pan również gra na instrumentach...

WSz: Zadaniem lekarza jest przywracanie poprzedniego stanu zdrowia pacjenta. To nadanie organizmowi harmonii, która została zaburzona przez chorobę. Używając tego muzycznego porównania, dobry lekarz powinien być dyrygentem, który źle grającą orkiestrę ustawia. Tak, używamy narzędzi. Niektóre powtarzają się we wszystkich składach od duetu do orkiestry grającej *tutti*. To pean, kocher, skalpel, krzywy klem. W średnim czasie zabiegu w grę wchodzi około 25 narzędzi (rodzajów, bo niektórych używa się po kilka). Ale są takie operacje, jak np. *Uwertura Rok 1812* Czajkowskiego, gdzie strzela armata. Narzędzia wyjątkowe albo jakaś kombinacja kilku. Wtedy wiem, że niektórych muzyków trzeba wyrzucić, bo do niczego się nie nadają, to jest właśnie usunięcie chorych organów, ale zostawiam te, które są zdrowe, czyli tych muzyków, którzy rokują. Staram się, by orkiestra grała tak, jak kiedyś, bo bywa, że muzycy się kłócą, fałszują, itd. Lekarz jako dyrygent przychodzi i mówi: „Słuchajcie, muzycy, teraz robimy porządek, bo musicie znowu zagrać!". Nie zawsze się to udaje, czasami zamiast stereo będzie tylko mono, ale muzyka, dźwięk – pozostaną.

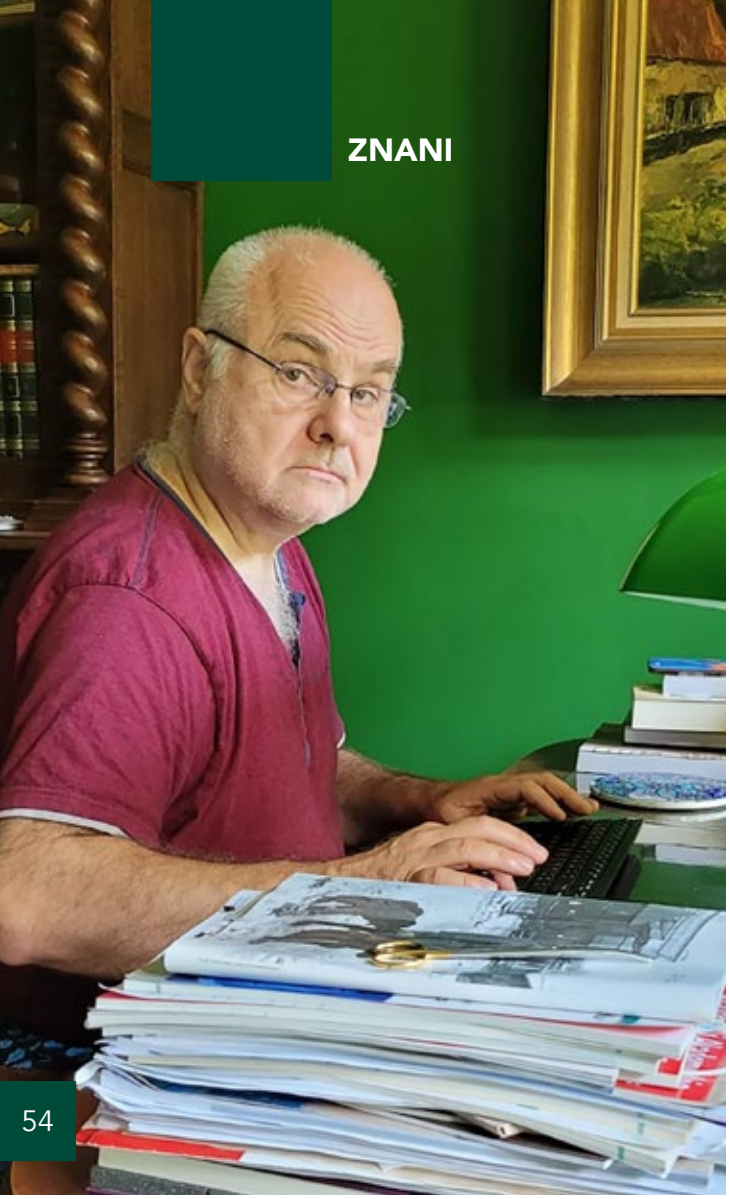
MŁ: Ależ koncertowa odpowiedź! Czy jest coś, czego pan żałuje?

WSz: Tego, że się starzeję.

MŁ: Przepraszam, czego?

WSz: Wie pani co, to chyba Miłosza zapytano, co sądzi o starości, i odpowiedział: „Jestem przeciw" i chyba miał rację. Żałuję na pewno rzeczy, które zrobiłem źle. Zdaje sobie sprawę, że wiele mogłem zrobić lepiej, że nie udało się przestrzec głównej Hipokratejskiej zasady – „przede wszystkim nie szkodzić" – być może moje leczenie komuś zaszkodziło, a nawet na pewno, tego żałuję. Łatwiej powiedzieć, czego nie żałuję…

MŁ: Proszę…



Wiadomo, nikt nie pisze o szpitalu, w którym pracuję: „dzisiaj odbyło się siedemdziesiąt zabiegów i wszystkie się udały”, ale że „obcięto lewą nogę zdrowemu pacjentowi” – to jest hit!

WSz: Nie żałuję wyboru zawodu, choć w trudnych momentach, miewam zwątpienia, „cholera, a mogłem zostać tym adwokatem, siedziałbym za biurkiem, popijał koniak, palił cygaro i negocjował honorarium”, ale zdaję sobie sprawę, że to tylko wyobrażenie.

MŁ: Co pana irytuje w pracy?

WSz: Jak zwykle, sprawy organizacyjne i robienie wielu rzeczy w tym samym czasie. Przychodzę do pracy: „tutaj ktoś, tam trzeba coś, studenci już czekają, a w poradni czeka tylko jeszcze trzech pacjentów” – to mnie irytuje. Jeśli muszę coś zrobić, to chcę być w tym dobry, dokładny, nie lubię czegokolwiek robić na odpieprz, przepraszam za kolokwializm. Sprawy organizacyjne w polskiej opiece zdrowotnej – a pracuję dosyć długo, bo niebawem będzie czterdzieści lat – nie pamiętam takiego okresu, kiedy było dobrze. Zawsze czegoś brakowało: pieniędzy, sprzętu, ludzi… Marzę, żeby pewne rzeczy szły z automatu, czasami osobiście trzeba zadzwonić, wystosować prośbę, czy ktoś zrobi jeszcze jedną gastroskopię albo powiedzmy prześwietlenie klatki piersiowej, bo „bardzo zależy, szefowi, itd.” – takie rzeczy powinny być normalną częścią naszej działalności, a nie są. To jest coś, co doprowadza mnie czasami do białej gorączki, i wielu kolegów mówi, że tego nie da się zmienić. Nawet jeżeli wlalibyśmy dużo pieniędzy do tego systemu, to czynnik ludzki jest na tyle mocny, na tyle przeszkadza w tym wszystkim, że chyba się nie da. Stąd być może wszystkiego rodzaju potknięcia, które wciąż się zdarzają.

MŁ: Potknięcia niestety lepiej się klikają, społecznie pożądamy sensacji.

WSz: Wiadomo, nikt nie pisze o szpitalu, w którym pracuję: „dzisiaj odbyło się siedemdziesiąt zabiegów i wszystkie się udały”, ale że „obcięto lewą nogę zdrowemu pacjentowi”, to jest hit!, albo „pomylono pacjentów i wszczepiono gałkę oczną pacjentowi, który powinien mieć operowane ucho”. Napiszą, pogadają, skomentują, a potem przychodzi pacjent: „Panie, a tutaj w szpitalu podobno robicie operacje na raka, tak?! To dlaczego mnie nie zoperowano?”. Tylko że telewizji było powiedziane o raku trzustki, a przychodzi do mnie pacjent z pytaniem o raka pęcherza moczowego, a to nie jest to samo.

MŁ: To wina kiepskiej edukacji?

WSz: Czasami trudno rozmawiać o przerzutach w wątrobie z człowiekiem, który nie wie, co to jest wątroba. Wiedza medyczna naszego społeczeństwa jest dosyć wąska, czego idealnym przykładem było zachowanie ludzi wobec szczepionek na COVID-19.

MŁ: Szczepionki rozgrzewały Polskę do czerwoności, czy stomia jest równie gorącym i wywołującym skrajne reakcje tematem?

WSz: W pewnym sensie chyba tak. Kiedy do gabinetu przychodzi mąż z żoną, żona z mężem – to nie ma znaczenia, pytam o samopoczucie, obsługę stomii i często słyszę: „Nie chcę w ogóle na to patrzeć, córka tam wszystko robi”. Worek stomijny budzi niepokój, bywa powodem rozpadu życia seksualnego, a nawet rozwodów. To na początku zawsze wiąże się ze skrępowaniem dla obu stron. Bariera psychologiczna jest o wiele trudniejsza niż bariera *stricte* medyczna, z ostatnią świetnie sobie radzimy, mamy nowy sprzęt, technika wyłaniania stomii jest znana właściwie wszystkim chirurgom, chociażby dzięki książkom Tomka Banasiewicza, Marka Szczepkowskiego i Piotra Krokowicza. Nie spodziewam się, żeby tabu dotyczące stomii zniknęło całkowicie, bo wypróżnianie się jest sprawą intymną, robimy to za zamkniętymi drzwiami. Dzięki naszej rozmowie te drzwi na chwilę uchylamy.

MŁ: A uchyli pan rąbka tajemnicy, historii z pacjentem, która była wzruszająca?

WSz: Pewnie jakieś niespodziewane podziękowania. Pamięta się te najbardziej śmieszne i straszne. Jedną z takich historii opisałem w eseju pt.: *Jak nie zostałem rolnikiem*. Miałem kiedyś pacjenta z niedokrwieniem kończyn. Stosowaliśmy różne leczenie. Po paru dniach przyszła cała rodzina pacjenta: „Panie doktorze, czy możemy chwilę porozmawiać", oczywiście zgodziłem się. „Widzimy, że pan tak świetnie zajmuje się ojcem, i… my postanowiliśmy przepisać na pana ojca gospodarstwo". Stanowczo odmówiłem. Po paru dniach pacjent stracił pod kolanem jedną nogę i kiedy ci ludzie mnie zobaczyli znowu, powiedzieli: „Panie doktorze, wszystko jest na dobrej drodze, już byliśmy u adwokata, będzie testament i wszystko załatwiamy". Minęło parę dni, a pacjent stracił drugą nogę. Ze szpitala wyjechał z obiema nogami obciętymi na poziomie uda, no i państwo już unikali spotkań ze mną. Jak się pani domyśla nie otrzymałem tego gospodarstwa.

MŁ: Wspomniał pan, że całkiem nieźle pisze.

WSz: Zawsze odczuwałem potrzebę wyrażania różnych rzeczy poprzez pisanie. Byłem autorem wypracowań moich kolegów. Już w szkole potrafiłem tak zmienić styl, że nawet nauczycielka nie poznała, że wyszło to spod tego samego pióra. Teraz, gdy Izba Lekarska zaczęła wydawać gazetkę, wysłałem jakąś polemikę na temat artykułu, jaki się ukazał, i została opublikowana. Potem pisałem coraz częściej, ludzie czytali moje teksty, nieraz usłyszałem, że ktoś zaczyna lekturę od mojego tekstu – jest to szalenie miłe. Później doszły Środy Medyczne (wykłady popularno-naukowe). Ich geneza jest bardzo ciekawa, sięga mojego wieku nastoletniego, nauczycielka biologii powiedziała, że będą wykłady profesora Narębskiego, i zobaczyłem człowieka, nieprawdopodobnego intelektualistę, który za pomocą, nie było wtedy internetu, nie było wtedy Power Pointa, nie było tych slajdów, a ten człowiek używając swojej wiedzy, języka, sposobu przekazywania, potrafił takie rzeczy nam poopowiadać, że ja po prostu byłem zdumiony. Wtedy jeszcze bardziej utwierdziłem się w przekonaniu, że chcę iść na medycynę. Od tamtego czasu minęło trzydzieści lat i w końcu, kiedy już mogłem, zaproponowałem: „Może by coś podobnego zrobić w Bydgoszczy? Bo byłby to jakiś hołd dla profesora".

MŁ: Udało się?

WSz: Ciągniemy inicjatywę już osiemnasty rok. Oczywiście nie tylko ja wykładam, ale dziesiątki innych P.T. Kolegów i Koleżanek. Trochę tych wykładów przygotowałem, obecnie przygotowane są w formie pisemnej, będą w formie artykułów popularnonaukowych, których wciąż na rynku brakuje. Chciałbym ludziom pewne rzeczy troszeczkę rozjaśnić, mam nadzieję, że ktoś to przeczyta. Tytuł *Szczęsnego wykłady z medycyny* to nieskromne nawiązanie do *Feynmana wykładów z fizyki*. Zupełnie inne moje pisanie to artykuły zahaczające o sprawy filozoficzne, o deontologię lekarską, etykę i też mi się trochę tego nazbierało. Mam już zbiór krótkich esejów, mniej więcej na dwie strony maszynopisu, które nazwałem engramy. Engram to ślad pamięci w mózgu, bo to wydarzenia z mojego życia.

MŁ: Co daje panu pisanie?

WSz: Stanisław Grochowiak, człowiek dość nieszczęśliwy, alkoholik, który zmarł w wieku czterdziestu kilku lat na marskość wątroby, był genialnym poetą. W wierszu *Ars poetica* napisał coś takiego „Godziny przy piórze – one leczą rany, nawet śmierć jest daleka, jak była w dzieciństwie" – to jest chyba motto, dlaczego piszę.

MŁ: Pisanie leczy rany, a co przynosi codzienna praca?

WSz: Satysfakcję. Ale muszę podzielić ją na dwie strefy. Pierwsza, typowo lekarska, czyli leczymy ludzi. Udany zabieg i spotkanie pacjenta po tylu latach, że nie pamięta się przypadku – „dwanaście lat temu operował mi pan wyrostek czy pęcherzyk, czy coś takiego i wszystko jest w porządku". I druga, nauczamy młodszych kolegów. Kiedy słyszę: „Miałem z panem zajęcia w 2005 roku, były świetne". To są ludzie, którzy nie muszą mi tego mówić, bo w żaden sposób ode mnie nie zależą, nie jestem w żadnej komisji, po prostu spotkaliśmy się przypadkiem na sopockim molo, być może ostatni raz w życiu, i cieszę, że to słyszę. To jest satysfakcja z codziennej pracy.

MŁ: Czyli jednak Szczęsny jest szczęśliwy.

WSz: (*śmiech*)… ja jestem trochę depresyjny.

MŁ: Niemożliwe!

WSz: A jednak. Na koniec opowiem pani taką anegdotę, którą też rozwinąłem w jednym ze swoich engramów. Otóż do średniej wielkości miasta przyjechał cyrk, a w tym mieście pracuje również psychiatra – starszy pan, jest już na emeryturze, ale dorabia, przyjmując pacjentów. Zgłasza się do niego pacjent, który ma zacną depresję, wieloobjawową, myśli samobójcze. Lekarz go słucha, słucha i w pewnym momencie mówi do niego: „Oczywiście postawiłem już diagnozę, pan ma depresję, są leki, wypiszę receptę, ale wie pan, to jest chemia. Możliwe jest uzależnienie się od niej, a ja mam dla pana pomysł. Proszę pana, nie wiem, czy pan wie, ale do miasta przyjechał cyrk, ja cyrku specjalnie nie lubię, bo to taka rozrywka dla plebsu, ale dzieciaki mnie zaciągnęły i poszliśmy. Cyrk jak cyrk, jakaś tam woltyżerka, skoki na trampolinach i tak dalej, ale proszę pana, klaun? Pan nie uwierzy, jakie jaja facet robił, teksty rzucał… niech pan pójdzie do tego cyrku i posłucha klauna, przejdą panu wszystkie złe myśli". A pacjent mu odpowiada: „Nie mogę". Na co lekarz: „Jeśli pana nie stać, to może umówmy się tak – ja panu pożyczę te pieniądze i jak pan będzie mógł, to pan mi odda". Pacjent wymiguje się, że nie może... Lekarz nie odpuszcza: „Dlaczego pan nie może?". „Bo panie doktorze, bo to ja jestem tym klaunem" (*śmiech*) Przyznaję się, przypominam trochę tego klauna z cyrku. •

BIO

Magdalena Łyczko

Dziennikarka i pisarka związana z mediami od blisko dwudziestu lat. Pierwszy artykuł opublikowała w „Gazecie Lubuskiej". Pracowała m.in.: w Teleexpressie, Dzień Dobry TVN oraz onet.pl. Pisała dla „Gali", „Wprost", „Wysokich Obcasów" oraz „Traveler - National Geographic". Prywatnie jest mamą trzynastoletniej Poli.

Dobry związek...

Wywiad z Biancą-Beatą Kotoro

Rozmawia: Izabela Farenholc

Właśnie ukazała się książka *SekStomika*, o której będzie duuuużo w wydaniu letnim i jesiennym. Ale dzięki temu już wiosną udało się nam w redakcji namówić naszą Naczelną, spod pióra której ta niesamowita i oczekiwana pozycja wyszła, na wywiad. Wywiad o związkach i regułach w nich panujących. O tym, czy warto zawalczyć o nową, inną, lepszą jakość związku. Czy może wybrać się na wtórny rynek związkowy?

Iza Farenholc: Co to znaczy dobry związek?

Bianca-Beata Kotoro: Definicji dobrego związku na pewno nie może ustalić ktoś z zewnątrz – to rodzaj umowy dwojga ludzi, którzy mają tworzyć relację. Nie szkodzą sobie, szanują się, są względem siebie uczciwi, ufają sobie, a w konsekwencji plusów i minusów, które się w ich relacji zdarzają, ostateczny wynik wychodzi dodatni. Dobry związek jest mitem, który głosi, że ma być idealnie. Niektórzy szukają go całe życie. Nie ma ideału. Bywa różnie. Chodzi o to, żeby na tej naszej wspólnej drodze – jesteśmy przecież często różnymi osobami, z różnych światów – dogadać się w sytuacji kryzysowej i znaleźć kompromis. No i musimy się lubić. Akceptować swoje zalety i wady.

IF: Często szukamy takiej osoby, która wypełni deficyty, jakich nam zabrakło np. w domu rodzinnym.

BBK: Deficyty będziemy mieć zawsze, niezależnie, w jakiej rodzinie się wychowaliśmy. Ważne jest, żeby nie szukać w tej drugiej osobie rekompensaty tego, czego nie dostaliśmy. Powinniśmy przeprowadzić rozmowę sami ze sobą, zatroszczyć się o wgląd w siebie poprzez odpowiednie lektury, rozmowy z kimś z rodziny. A może spróbować terapii. A później porozmawiać z partnerem czy partnerką. Tyle, ile jest nas, ludzi, tyle rozwiązań, a my często sami przed sobą odgrywamy jakiś rodzaj teatru i nie chcemy przyznać się do tego, że jest w nas coś, nad czym moglibyśmy popracować. Mamy pewnie dużo zalet, ale mamy też wady. Pamiętajmy, że niektórzy to widzą, niektórym to przeszkadza. Żyjąc w społeczeństwie lub w związku, powinniśmy szanować drugiego człowieka.

IF: Niestety, dosyć często słyszę, także na ulicy, jak ludzie odzywają się do siebie – padają przypadkowe, często okrutne słowa, nieprzyjemne uwagi. Jeśli robią to przy obcych, wyobrażam sobie rozmowy w domowym zaciszu.

BBK: W takim przypadku jasne jest, że stosują wobec siebie przemoc. Trudno tu mówić o szacunku, głównym składniku dobrego związku. Zazwyczaj w związku przemoc stosuje jedna osoba. Często to my, kobiety przodujemy w wytykaniu, przekonane, że robimy to w dobrej wierze – źle się ubrałeś, nie jesz etc. Zawsze zadaję pytanie, czy strona przeciwna chciałaby coś takiego usłyszeć. W tym poczuciu dobrej wiary można kogoś uderzyć i jeszcze się z tego przed sobą usprawiedliwić.

IF: Coraz trudniej być ze sobą na dobre i złe. A chcemy głównie dobrego.

BBK: Żyjemy w fastfoodowym świecie. Ma być szybko i teoretycznie dobrze. Jak nie wychodzi, to zmieniamy. Nie ma kwestii pracy nad związkiem czy relacją – jakąkolwiek – miłosną czy przyjacielską. Nie ma myśli o naprawie.

IF: Jesteśmy niedojrzali?

BBK: Też, ale związek to kwestia całego naszego otoczenia i systemu – tego jak żyjemy i funkcjonujemy. I jakie mamy przekazy medialne. Mamy być ciągle piękni, młodzi, uśmiechnięci i non stop pozytywni. Nie ma przyzwolenia na to, że jesteśmy przecież wachlarzem emocji. Lepszych i gorszych. Dobry związek będzie się opierał na przyjaźni, poszanowaniu drugiej osoby i na zaufaniu. Ale na pewno nie będzie się składał z samych dobrych chwil. Będą też gorsze i tylko od nas zależy, czy będziemy chcieli go budować z takich różnych puzzli.

IF: Czy nie jest tak, jak mówi Esther Perel, że model biznesowy przenieśliśmy w strefę zarezerwowaną dla romantycznej relacji. Staliśmy się jedynymi managerami własnego życia, które stało się projektem. Nie ma w nim wioski. Obowiązki i powinności zamieniliśmy na opcje i wybory. Konsekwencją jest nasza samotność.

BBK: Wszystko zależy od tego, jak do tego projektu podejdziemy i jak chcemy go wykonać. Jeśli tym projektem będzie cały nasz związek małżeński od złożenia przysięgi aż do śmierci, to powiedziałabym, że to genialne założenie. Inwestujemy w ten związek i wydaje nam się, że nasze życie ma być romantyczne i na wszystko się godzimy. Pytaniem będzie to, czy my nie żyjemy naszymi wyobrażeniami, czy naprawdę jesteśmy uważni na drugą osobę. Często jest tak, że na początku ludzie w tych dobrych związkach żyją w swoich wyobrażeniach i są tak bardzo skoncentrowani na sobie, że nie zauważają, że ta druga osoba działa trochę inaczej. Im dłużej jesteśmy w takim związku, coraz więcej zaczynamy widzieć i słyszeć. Czy te rzeczy, które dostrzegamy i które nam się nie podobają, jesteśmy w stanie zaakceptować? Żyjemy naszym wyobrażeniem czy realnością? Nie powinniśmy zamykać się w ramach i myśleć, że nie musimy nad sobą pracować i się zmieniać, na zasadzie „takiego mnie wzięłaś, takiego mnie masz". Powinniśmy i możemy zrobić to dla drugiej strony. Mimo tego, że wewnętrznie mi się nie chce, to ja to ro-

Nie da się mieć ciastko i zjeść ciastko. Jeżeli będziemy z osobą, która będzie przynosiła dobra ekonomiczne i karty będą zapełnione gotówką, to musimy pogodzić się z tym, że nie będziemy jej często widywać. I trudno wymagać, żeby po ciężkiej pracy zakasała rękawy i zaczęła sprzątać, karmić dzieci, przygotowywać kolację.

bię – nie dlatego, że się poświęcam, tylko dlatego, że w ostatecznym rozrachunku przepełnia mnie szczęście, że mogę coś zrobić dla tej drugiej osoby. Oczywiście robimy to wtedy, kiedy wiemy, że ta druga strona robi to samo. W tym „projekcie" nie chodzi o to, że coś będzie wyliczone – ty masz to, ja mam to – tylko jedna i druga strona się stara, jest uważna i nie tworzy sobie idealnego obrazu tej drugiej strony. W tym widzę szansę na stworzenie dobrej relacji.

IF: Dlaczego jest tak mało dobrych związków?

BBK: Mam poczucie, że jest w nas coraz mniej uważności na drugiego człowieka. I nieważne, czy mówimy o związku partnerskim, erotycznym czy przyjacielskim, lub koleżeńskim.

IF: W tym projekcie chcemy też, żeby ta jedna osoba była idealnym kochankiem, przyjacielem, żeby dawała nam poczucie bezpieczeństwa, zajmowała się dzieckiem, planowała wolny czas…

BBK: Nie ma takiej możliwości. Nie da się mieć ciastko i zjeść ciastko. Jeżeli będziemy z osobą, która będzie przynosiła dobra ekonomiczne i karty będą zapełnione gotówką, to musimy pogodzić się z tym, że nie będziemy jej często widywać. I trudno wymagać, żeby po ciężkiej pracy zakasała rękawy i zaczęła sprzątać, karmić dzieci, przygotowywać kolację. Wiadomo, że taka osoba będzie delegowała różne zadania. Kwestią będzie to, czego chcemy. Czy wszystkiego po trochu? Bo jeśli wszystkiego po trochu, to znaczy, że nie będzie na *full* – będą musiały zadowolić nas mniejsze zarobki w zamian za więcej czasu we współwychowywaniu naszych dzieci czy dzieleniu się obowiązkami domowymi. To musi być dogadane i ustalone.

IF: Patriarchat ustalił reguły i przez długie lata nie miałyśmy nic do gadania. Wystarczy spojrzeć na większość małżeństw pokolenia naszych rodziców. Zresztą niemało takich związków i dzisiaj.

BBK: Metodą najlepszą i starą jak świat jest rozmowa. Często słyszę, że psychologowie o niczym innym nie mówią, ale na tym polega nasze życie – na rozmowie i słuchaniu siebie nawzajem. Potrzebny nam dialog. Nie monolog którejś ze stron. Na terapii nie jest tak, że tylko jedna strona ma coś zrobić – to kwestia wzajemności. Tylko wtedy może to się udać.

IF: Kryzys pojawia się po 3, 7, 14 latach, często po urodzeniu dziecka.

BBK: Pojawiają się takie statystyczne wyliczenia, ale pamiętajmy, że zmiana zachodzi każdego dnia. Każdego miesiąca jesteśmy innym człowiekiem. Starszym o miesiąc, w czasie którego wydarzyły i spotkały nas różne rzeczy i przeżyliśmy różne doświadczenia. Jeśli będziemy się fiksować na kwestiach typu: musi być źle, bo to już siódmy rok. W czym nam pomaga takie myślenie? Warto obserwować, co się dzieje w naszym związku, bo wszelkie zmiany na ogół nie zachodzą jakoś spektakularnie, zawsze to jest jakiś proces. Jeśli zauważymy, że coś takiego się dzieje, to warto to komunikować. Nie zamiatać pod dywan.

IF: Główny bohater świetnego serialu o związkach *Rozterki Fleishmana* mówi: „Ludzie mają romanse nie dlatego, że chcą zdradzać małżonków, ale dlatego, że chcą sobie przypomnieć, kim kiedyś byli". Dlaczego zdradzamy?

BBK: Zawsze mówię, że zdradzamy sami siebie. Na coś się z kimś umówiliśmy i nie dotrzymujemy tego słowa. Jeżeli przychodzi taki moment, że nie chcę już z kimś być – część ludzi mówi, że to utopia – to dziękuję tej drugiej osobie za wspólny czas, idziemy na wtórny rynek związków i każdy z nas zaczyna od nowa. I wtedy nie mówimy o zdradzie, bo coś w ja-

sny sposób zostało zakończone. Nie chodzi o to, że jesteśmy stworzeni do monogamii. Monogamię dajemy sobie w prezencie. A prezenty daję ważnym dla mnie ludziom. To kwestia wzajemnego poszanowania i ekskluzywności dla samych siebie. To nie chodzi o to, że nie mamy prawa, żeby pociągali nas inni ludzie. Mamy różne wyobrażenia, fantazje. Pytaniem jest, co z tym zrobimy. Jeśli dochodzi do zdrady, to jest to działanie danej osoby. Wykluczam tu kwestie alkoholu, narkotyków, bo jesteśmy dorośli i powinniśmy być odpowiedzialni za swoje czyny.

IF: Ludzie boją się rozstania, boją się reakcji dzieci, mają kredyt, niespłacone mieszkanie. Powodów, żeby tkwić w często bezsensownym związku, jest wiele. Często tak jest wygodniej.

BBK: Naprawdę chcemy, żeby nasze dzieci wychowywały się w kłamstwie? Wygodniej? Zawsze mówię, że można tak żyć. Tylko niech ktoś nie ma oczekiwań, że jego życie będzie dobre. I to nie życie tak mnie urządziło, tylko ja sam sobie to zafundowałem.

IF: Dlaczego tak szybko wielka miłość może zamienić się w niechęć albo wręcz nienawiść?

BBK: Jak wspominałam wcześniej, często nie jesteśmy uważni na drugą osobę i żyjemy swoim wyobrażeniem. Bardzo silnym, bo nawet, jak widzimy, że nie dzieje się tak, jak chcemy, to mamy jakieś swoje magiczne przekonania, że to osiągniemy.

IF: Czy seks jest ważny dla dobrego związku? Niektórzy uważają, że jest kluczowy, od niego uzależniają dobrostan związku.

BBK: Nie powiedziałabym, że jest kluczowy, ale dobra intymność i dobry seks są bardzo więziotwórcze. I znowu słowo „dobry" będzie kwestią ustaleń danej pary. Chodzi o jakość, jaką nam daje. Więziotwórczy nie znaczy, że musi on być codziennie albo przynajmniej cztery razy w miesiącu, bo inaczej nie będzie spełniona jakaś norma. Zadajmy sobie pytanie, jak definiujemy seks ? Czy to nasza cała intymność czyli przytulanie, wspólne spanie czyli rytuały w obrębie danego związku. Seksem nazwałabym wszystko – namiętny pocałunek, wszechobecny dotyk i czułość, którą sobie okazujemy.

IF: Jak mówi specjalistka od związków Esther Perel – możemy żyć bez seksu, ale nie możemy żyć bez dotyku, przytulenia. Często „odbębniamy" seks, bo to partnerski czy małżeński obowiązek.

BBK: Jeżeli nadużywamy siebie lub partnera, to do niczego dobrego to nie prowadzi. Więziotwórczość polega na tym, że robię to, co daje mi przyjemność. To oczywiście pozytywny egoizm, ale daję też wiele drugiej stronie. Ludzie mogą ze sobą nie współżyć przez kilka miesięcy, ale jeśli jest między nimi intymność, o której mówiliśmy, to na pewno nie jest to zagrożeniem.

IF: Coraz częściej pary decydują się na oddzielne sypialnie…

BBK: Zatykam uszy, kiedy słyszę, że chodzi o wyspanie się i że po dobrym seksie każdy idzie do własnego łóżka. Po dobrym seksie ludzie się przytulają!!! Oddzielne sypialnie postrzegam jako odcięcie się.

IF: Jak wrócić do zauroczenia, jak na nowo zdefiniować naszą więź i miłość? Rozmawiałam kiedyś z Pamelą Druckerman, która na 40. urodziny zafundowała mężowi trójkąt. Czy to dobry sposób na utrzymanie związku?

BBK: Jeżeli ludzi to kręci i mają już trochę lat, to pewnie zdają sobie sprawę, co ich pociąga. Z punktu widzenia neurobiologii jednak kierują nami emocje. Mamy wyobrażenie, że będzie super, ale nie wiemy, jaka będzie reakcja naszego organizmu. Ale skoro decydujemy się zaryzykować…

IF: To jak do siebie wrócić?

BBK: Oprócz powrotu do dialogu jest coś, o czym zapominamy – docenianie drugiej osoby. To, że kogoś widzę, pochwalę, uważnie wysłucham. Szczególnie osobę, z którą jestem wiele lat. Docenianie siebie i chwil – wspólna kawa czy spacer. Nie chodzi o to, że ciągle mają się dziać wyjątkowe i spektakularne rzeczy. Nie. To są zwykłe rzeczy, które każdy z nas może robić.

IF: A co zrobić, kiedy tylko jedna strona zauważa wspaniałą codzienność? Ludzie latami tkwią w takich nierównych związkach. Zawalczyć o radość?

BBK: Zawsze podjęcie próby jest czymś wspaniałym, ale do tego potrzeba dwojga. Nie lubię tych mądrości w stylu „nie wchodzi się dwa razy do tej samej rzeki", które tak chętnie powtarzają media, a my za nimi. Pamiętajmy, że to dotyczy tylko nas dwojga – to my się znamy i to jest nasz związek. Jak to zmienić? Małymi krokami. Kiedy wracam z pracy, chciałabym, żeby mój mąż mnie wysłuchał i opowiedział, jak mu minął dzień. A nie wytykał mi, że coś nie jest zrobione. Z kolei on chciałby, żebyśmy oboje na chwilę usiedli na kanapie, żeby się poprzytulać. Okazuje się, że ludzie są w stanie to zrobić. Na początku może to się wydawać dość sztuczne – kiedy jednak zaczynają to robić, zauważają, że to jest miłe i że ciągle chce im się do siebie uśmiechać. To wzajemna akceptacja i wzajemne staranie się o siebie. Jeśli żywimy do kogoś uczucie, to warto próbować, warto wykrzesać nową energię.

IF: Ludzie zachłystują się nowym uczuciem, zakochaniem.

BBK: Dużo łatwiej i przyjemniej w takim nowym związku. Nie zapominajmy jednak, że te pierwsze emocje będą pojawiać się bardziej na poziomie biochemii. Nasz wysiłek włożony w ten nowy związek będzie olbrzymi – samo poznawanie się, dopasowywanie się do siebie. Tę energię warto zainwestować w „stary" związek, bo często okazuje się, że mogą nas czekać niezłe fajerwerki! •

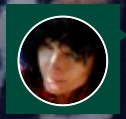
BIO

Izabela Farenholc

Dziennikarka, redaktorka, fotoedytorka. Pisze artykuły, wywiady, recenzje, które ukazywały się m.in. w „Glamour", „Zwierciadle", „Gadze", „Twoim Stylu", „LaVie". Jej pasje to bycie z synem oraz słuchanie, czytanie, bieganie, gotowanie i podróżowanie – w różnej kolejności w zależności od sezonu i samopoczucia. Na facebooku prowadzi grupę „Polka po godzinach", adresowaną do kobiet po 40-tce.

Cicha eutanazja

Wywiad z Hanną Ostrowską-Biskot



Rozmawia: Beata Pawłowicz

Myśląc, że jakby alkoholicy chcieli przestać pić, toby przestali, skazujemy wielu z nich na poniżenie, dehumanizację i straszną śmierć. Uwierzmy wreszcie w to, że alkoholizm to okrutna psychiczna choroba. Leczmy alkoholików z takim samym zaangażowaniem, z jakim leczymy chorych na inne choroby, także onkologiczne – mówi psychoterapeutka uzależnień i współtwórczyni programu telewizyjnego „Ocaleni" Hanna Ostrowska-Biskot.

Beata Pawłowicz: Alkoholizm uznano w Polsce za chorobę już w roku 1980. Nadal jednak uważa się, że alkoholik, jakby chciał, toby przestał pić! Czy tak jest?

Hanna Ostrowska-Biskot: Kiedyś myślano, że alkoholikowi po prostu brak silnej woli! Tymczasem alkoholizm to choroba, tak jak zapalenie wyrostka. Od chorego na zapalenie, nie oczekuje się jednak, żeby wyzdrowiał siłą woli, a od alkoholika już tak! Często zwolenników tej teorii proszę, żeby pokazali w atlasie anatomicznym, gdzie jest silna wola? Nie ma takiego narządu. Prawda jest taka, że alkoholizm to bardzo ciężka, dożywotnia i śmiertelna choroba. Niektórzy nazywają ją rakiem duszy. Przerażające, ale ja moim pacjentom mówię, że to co prawda rak, ale taki, który może być zatrzymany dzięki terapii i mityngom AA! A kiedy marudzą, że nie mają na to wszystko czasu, zadaję im jedno pytanie: czy chcesz się zamienić z kimś z onkologii? Nikt nie chce!

BP: Każda choroba ma swoje symptomy, zapalenie wyrostka daje objaw Blumberga (ból, gdy zwolni się nacisk na brzuch). Czy alkoholizm ma jakieś objawy poza nadmiernym piciem?

HO-B: Jednym z tzw. objawów osiowych jest głód alkoholowy. Na czym on polega? Jeśli jadąc w upalny dzień samochodem, zobaczę reklamę piwa, na której jest oszroniona szklanka, to sobie pomyślę, że gdybym się takiego zimnego piwa napiła, toby mi się zrobiło lepiej – i pojadę dalej, zapominając o tym. Osoba uzależniona, kiedy taką reklamę zobaczy, zacznie odczuwać chęć napicia się. Droga, widoki nie są już ważne. Nawet cel, do którego zmierza. Myśli o alkoholu stają się obsesyjne. Zawodowi kierowcy nieraz mi opowiadali, że tak się nakręcili reklamą, że zjechali na parking przy stacji benzynowej, kupili butelkę, wypili, a potem następną. Spędzali na parkingu kilka dni, aż ich szefowie znaleźli. Taki straszny głód uruchomiła w nich po prostu reklama!

BP: Dlaczego nie poprzestali na jednym piwie?

HO-B: Alkoholik, jak mu się tak strasznie zachce pić, myśli: wypiję, prześpię się i rano pojadę dalej. Rano jednak, kiedy się budzi, ma ciało i psychikę całkowicie rozdzielone. Ciało się trzęsie, poci, ma objawy żołądkowo-jelitowe, może mieć bóle takie jak przy grypie. A psychika mówi: „ty szmato, znowu zrobiłeś sobie krzywdę i zawaliłeś sprawy, zawiodłeś innych. Powinieneś być w pracy, a zdychasz na parkingu". I wtedy pojawia się myśl: „gdybym się troszeczkę, tylko troszeczkę napił, tobym się lepiej poczuł!". I to jest prawda. Jeśli alkoholik wypije trochę alkoholu, ręce przestaną mu drżeć, a ciało się pocić. Nie będzie już czuć się szmatą, ale fajnym gościem, który myśli: „przecież nic takiego się nie stało". Ponieważ jednak kolejny objaw tej choroby to utrata kontroli nad piciem, po wypiciu kieliszka na poprawę nastroju i funkcjonowania usłyszy głos tej choroby: „To za mało! Daj mi jeszcze!". Wypija więc więcej. Rano znów budzi się z zespołem odstawiennym i musi się napić… Tak powstaje błędne koło, z którego wynikają ciągi alkoholowe. Mogą one trwać czasem trzy dni, czasem kilka tygodni, a bywa, jak u jednego z moich pacjentów, że trwają nawet 17 lat.

BP: Kac u alkoholika to coś więcej niż u niealkoholika?

HO-B: Kaca może mieć osoba nieuzależniona, która przeholowała z piciem i ma zatruty alkoholem organizm. Ona też nigdy rano się nie napije, bo na samą myśl o alkoholu może mieć mdłości. Tymczasem alkoholik ma zespół odstawienny wynikający z obniżenia się poziomu alkoholu we krwi, który daje objawy, o jakich już mówiłam. Kiedy on rano się napije, czyli będzie, jak to się potocznie mówi „klinował", to uwolni go to od porannego fizycznego i emocjonalnego cierpienia.

BP: Czy to wszystkie objawy tej choroby?

HO-B: Koncentracja życia wokół picia to kolejny symptom. Alkoholik szuka pracy, w której jest przyzwolenie na picie. Znajomych, którzy piją tak jak on. Kiedy zbliża się jakiś wyjazd, odczuwa niepokój, czy tam będzie alkohol? Wszystko kręci się wokół butelki. Alkoholik rezygnuje nawet ze swoich zainteresowań, bo picie staje się od nich ważniejsze.

BP: Alkohol okrada z życia?

HO-B: Tak, ale alkoholik tego nie widzi. Nie widzi szkód, jakie w jego życiu i w życiu jego rodziny wywołuje picie, bo ta choroba wymusza zakłamywanie rzeczywistości, bo żeby móc pić i to pić tyle, ile potrzebuje, czyli coraz więcej, chory musi oszukiwać siebie i bliskich, którzy ponoszą ogromne koszty tej choroby. Alkoholizm budzi obojętność, powoduje lekceważenie uczuć, niezdolność do uczciwości czy szacunku dla innych. Pozbawia wszelkich zasad, bo one by jasno pokazały, że czas przestać pić. A dla alkoholika najważniejsze jest to, żeby się napić i: „niech się dzieje, co chce".

Nikt nie chce zawracać sobie głowy alkoholikami, którzy piją od wielu lat.
Kiedyś w budynku przy ulicy Kolskiej w Warszawie, gdzie mieści się Izba Wytrzeźwień i oddział odwykowy, był także oddział detoksykacyjny. Niestety, został zlikwidowany, choć był bardzo potrzebny.

BP: Brak empatii alkoholika pokazuje film *28 dni*, kiedy alkoholiczka grana przez Sandrę Bullock niszczy wesele swojej siostry i jest tym wyłącznie rozbawiona.

HO-B: Alkoholizm pozbawia zdolności do odróżniania dobra od zła, co powoduje, że krzywdzi się siebie i innych, nie widząc tego. Z powodu tego zakłamania alkoholik nie ma kontroli nad swoim życiem – które z wolna staje się koszmarem. Alkoholik chce więc zaczarować rzeczywistość i w rezultacie sam siebie oszukuje, choć myśli, że oszukuje innych. Pamiętam młodego człowieka, który przyszedł do mnie, bo musiał. Wsiadając za kierownice po alkoholu, spowodował wypadek, jednak wcale nie chciał wziąć na siebie odpowiedzialności za to, co się stało. „Kto, to drzewo tam posadził!", mówił. Inny, także skierowany na przymusowe leczenie, przekonywał mnie, że przecież jeździł tamtędy tyle razy i nic się nie stało! A raptem: policja tam go zatrzymała! I zabrali mu prawo jazdy, bo miał 2 promile alkoholu we krwi?! Ten młody alkoholik był przekonany, że to wina policjantów, że trafił na oddział odwykowy i że będzie miał sprawę w sądzie: „bo oni tam stanęli!". Widziałam w jego oczach przekonanie, że mówi prawdę, bo on mówił swoją prawdę. To jest właśnie to zakłamywanie oczywistości.

BP: Czy są jeszcze jakieś symptomy alkoholizmu?

HO-B: Zmiana tolerancji na alkohol. Zaczyna się od tego, że im dłużej trwa picie, tym bardziej wzrasta zapotrzebowanie alkoholika na alkohol – pije więc coraz więcej. Wtedy dzieje się coś, co nazywam symptomem klepania po plecach. Jest impreza, już wszyscy mają nosy w sałatce, a alkoholik jeszcze polewa, jeszcze tańczy, a potem rozwozi gości do domów. Wszyscy go klepią po plecach i mówią: „Jasiek, ale ty masz silną głowę!". Dla mężczyzny to bardzo budujące! Tymczasem to objaw już bardzo zaawansowanej choroby. Organizm może dłuższy czas skutecznie bronić się przed zatruciem etanolem, jednak pewnego dnia zmęczony tą walką mówi: „ja już nie mam siły. Odpuszczam!". A wtedy alkoholik wypija dwa piwa i jest pijany. Zatrzymać się na tym etapie picia bez pomocy specjalistów, w tym lekarzy, jest już prawie niemożliwe.

BP: Z jakiego powodu?

HO-B: Pacjenci mówią, że jeśli wtedy nie napiją się choć odrobinkę, to odczuwają paniczny lęk przed śmiercią, mają straszne halucynacje, które są zagrażające. Jeden z moich pacjentów widział ogromną tarantulę, która chciała go pożreć. Był wtedy na szczęście w szpitalu przywiązany do łóżka po to, aby ani sobie, ani innym nie zrobił krzywdy. A to się zdarza, bo alkoholik może zobaczyć w bogu ducha winnym człowieku diabła czy nożownika, który chce go zabić. Może zacząć z nimi walczyć albo zrobić sobie krzywdę, uciekając na oślep. Te wizje zawsze są straszne i dlatego powodują ogromne pobudzenie. Marek Piwowski zrobił kiedyś film *Korkociąg*, który może obejrzeć każdy, kto sobie folguje z piciem, i zobaczyć, czym jest *delirium tremens*, bo właśnie o nim tu mówimy. To ważne zwłaszcza z tego powodu, że zanim do niego dojdzie, alkoholik doświadcza stanów podobnych, choć znacznie lżejszych: słyszy głosy, widzi rzeczy, których nie ma. Zazwyczaj pojawiają się one nocą. Leży już w łóżku i chce spać, kiedy np. słyszy telefon. Wstaje, odbiera, ale nikt nie dzwoni. Kładzie się z powrotem, ale wtedy ktoś puka do drzwi. Idzie, ale nikogo nie ma. Może także czuć zapach np. dymu. Szuka, gdzie się pali, i nie może znaleźć.

BP: Czym jest *delirium tremens*? Czy to tylko halucynacje?

HO-B: *Delirium tremens* to bardzo ciężki stan psychofizyczny zagrażający życiu pacjenta, bo pociąga za sobą zaburzenia ośrodka termoregulacji, oddychania i krążenia. Niezaopiekowane w sensie medycznym delirium kończy się śmiercią. Dlatego ci, którzy chcą się na tym etapie rozwoju choroby alkoholowej ratować, muszą trafić na detoks, żeby odtruć organizm, przejść przez ataki paniki itd. Dopiero potem, czasem po kilku dniach lub nawet tygodniach, mogą zacząć terapię. Niestety trafić na detoks nie jest wcale tak łatwo. Detoksy prywatne są drogie, a te finansowane przez narodowy fundusz zdrowia nie przyjmują pacjentów, jeśli na alkomacie nie ma 0,00. Tymczasem na tym etapie choroby alkoholik, jak już mówiłam, nie jest w stanie bez pomocy specjalistów przestać pić i zejść do zera. Często jest zatruty alkoholem na granicy życia i śmierci, mimo to nie zostanie przyjęty na detoks, jeśli ma choćby promil we krwi.

BP: No, ale jeśli nie uzyska pomocy medycznej – z tego, co rozumiem – czeka go straszna śmierć?!

HO-B: I często słyszymy, że ktoś się zapił na śmierć, a był przedtem w szpitalu i go nie przyjęto. Często tak się dzieje. Ja tego nie rozumiem. Bywałam i bywam na wielu spotkaniach dotyczących leczenia alkoholików i tylko raz spotkałam lekarza, który mówił, że na detoks powinni być przyjmowani alkoholicy z 1 promilem we krwi, nawet jeśli są bardzo pobudzeni i mają problemy psychiatryczne. Przecież na detok-

sach pracują profesjonaliści: lekarze, sanitariusze, pielęgniarki – oni są w stanie alkoholika uspokoić i uratować mu życie.

BP: Czy izba wytrzeźwień i oddziały terapii uzależnień nie mają detoksów?

HO-B: Na Mazowszu detoksy finansowane przez fundusz są tylko w szpitalach w Tworkach, w Drewnicy i w Instytucie Psychoneurologicznym w Warszawie. I to jest straszne, bo alkoholizm to śmiertelna choroba, dlatego powinno być znacznie więcej detoksów na NFZ. I co najważniejsze, powinni tam być przyjmowani ci, którzy chcą się zatrzymać w piciu, a nie mogą, bez względu na ilość promili alkoholu w ich krwi. Moim zdaniem bardzo wiele osób dzięki temu byśmy wyratowali.

Jeśli chodzi o izbę wytrzeźwień to ludzie, którzy tam trafiają, niejednokrotnie mają tak wysoki promil, że trzeba im podać kroplówki, żeby nie umarli. Detoksu jednak jako takiego przy warszawskiej izbie nie ma. Na izbie lekarz bada alkoholika, by sprawdzić, czy nie ma zagrożenia życia. A rano na drugi dzień się ich wypisuje. Zdarza się, że stali bywalcy izby mają wtedy około 0,5 promila alkoholu we krwi. Są nim tak bardzo zatruci, że gdyby mieli 0,00 promili, toby dostali alkoholowej padaczki, która często kończy się śmiercią. Wypuszcza się więc ich rano z izby, żeby sobie poszli i znów się napili. Powinni być wyzerowani lekami i przewiezieni na neurologię, tam można by im uratować życie, umożliwić rozpoczęcie terapii, zdrowienie z tej choroby, która w innym wypadku ich zabije.

BP: Czemu tak się nie dzieje? Czemu skazujemy ich na straszną śmierć?

HO-B: Nikt nie chce zawracać sobie głowy alkoholikami, którzy piją od wielu lat. Kiedyś w budynku przy ulicy Kolskiej w Warszawie, gdzie mieści się Izba Wytrzeźwień i oddział odwykowy, był także oddział detoksykacyjny. Niestety, został zlikwidowany, choć był bardzo potrzebny. Kiedy tam pracowałam jako terapeuta, pytałam rano wychodzących z izby: czy chcą skończyć z piciem i iść na odwyk? Niektórzy mówili: „tak" i tych prowadziłam na odtrucie, czyli na oddział detoksykacyjny. Jeśli było tam wolne łóżko, zostawali. Potem mogli dopiero rozpocząć terapię. Teraz już takiej możliwości nie ma.

BP: Dlaczego pozwala się alkoholikom umierać? To tak jakbyśmy nie powstrzymywali samobójców?

HO-B: Specjalista nie nauczy się o tym, czym jest alkoholizm z książki. Nie będzie czuł i rozumiał, że to naprawdę jest choroba. Musi się go uczyć od ludzi. Uwierzyć, że bez pomocy skazani są na śmierć. Ja zaczęłam poznawać tę straszną chorobę jako wolontariuszka w oddziale doktora Bogdana Woronowicza, za co jestem bardzo wdzięczna. Tam poznałam wspaniałych trzeźwiejących alkoholików, którzy byli terapeutami. Oni mnie zaczarowali. Poznałam też wówczas dr Ewę Woydyłło-Osiatyńską, która jest moim duchowym przewodnikiem jako terapeutki uzależnień. Potem zaczęłam pracować na Kolskiej, a tam były mityngi Anonimowych Alkoholików. Tam zobaczyłam, że AA leczy ludzi. Że daje im identyfikację i nadzieję, że można żyć bez alkoholu. Przeszłam wtedy do pracy w Tworkach, gdzie sytuacja była trudna, ale też byli Anonimowi Alkoholicy. Widziałam, że czynią cuda! Uznałam, że w mojej miejscowości także powinien powstać mityng. Zaprzyjaźnieni AA-owcy otworzyli go w Komorowe, działa do dziś już od 26 lat.

> Bezsilność wobec alkoholu nie dotyczy tylko alkoholików. **Ja także często przeżywam ją, bo każdemu chciałabym pomóc, a to niemożliwe.**

BP: Co mogą dać chorym na alkoholizm Anonimowi Alkoholicy?

HO-B: Moje doświadczenie terapeutki mówi, że najlepsze wyniki daje współdziałanie, czyli kiedy lekarze i terapeuci polecają pacjentom mityngi AA. Alkoholizm to choroba, która zabija. A więc wszystkie ręce na pokład! Dla mnie jako dla terapeuty współpraca z AA była tak istotna, że kilka lat temu zostałam wybrana przez AA do jedynej służby, jaką może w niej pełnić niealkoholik, czyli zostałam powiernikiem klasy A. Osobą, która pełni rolę ambasadora wspólnoty.

BP: Co było najtrudniejsze z tego, czego się pani dowiedziała o alkoholizmie jako terapeutka?

HO-B: Bezsilność wobec alkoholu nie dotyczy tylko alkoholików. Ja także często przeżywam ją, bo każdemu chciałabym pomóc, a to niemożliwe. Tylko pewien procent ludzi korzysta z tego, co możemy im dać. To trudne, kiedy dowiaduję się, że ludzie, których znałam, zapili się albo popełnili samobójstwo. No i te okropne rzeczy, które moi pacjenci robili w czasie choroby… Gdyby nie to, że wiem, że one wynikały z ich choroby, a nie z tego, że to źli ludzie, byłoby mi trudno im pomagać. Dlatego tak ważne jest, aby lekarze i terapeuci, którzy mogli w życiu prywatnym mieć do czynienia z osobami uzależnionymi, uwierzyli, że to ta choroba powoduje, że alkoholicy zachowywali się w sposób dramatyczny, nieludzki. Inaczej nie będą chcieli im pomagać tak jak innym, chorym choćby właśnie na raka. Uwierzcie więc, Drodzy Państwo, że alkoholicy to nie są źli ludzie. To zatrucie alkoholem powodowało, że robili rzeczy, o jakich by normalnie nawet nie pomyśleli, a już na pewno nie zrobili. •

BIO

Beata Pawłowicz

Dziennikarka i autorka książek psychologicznych m.in. *Zdrowo żyć, zdrowo leczyć się*, *Dekalog szczęścia*; współautorka m.in. *Cyfrowe dzieci* – z dr. Tomaszem Srebnickim (Wyd. Zwierciadło 2021). Na stałe związana z miesięcznikami „Zwierciadło" i „Sens". Studiowała kulturoznawstwo i dziennikarstwo. Autorka trzech tomików wierszy.

Niepokój, który przeszkadza żyć

Wywiad z Agatą Szulc

Rozmawia: Ewa Pągowska

Prof. dr hab. n. med. Agata Szulc jest psychiatrą, kierowniczką Kliniki Psychiatrycznej Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Ciągłe zamartwianie się może być objawem zaburzeń lękowych. Podobnie jak niewyjaśnione dolegliwości somatyczne. Można je skutecznie leczyć, ale najpierw osoba na nie cierpiąca musi przyjąć do wiadomości, że źródło problemu tkwi w psychice.

Ewa Pągowska: Z badania EZOP II wynika, że 16 procent Polaków miało lub ma zaburzenia lękowe. O tym problemie nie mówi się jednak tak często, jak o depresji, chociaż ona występuje cztery razy rzadziej. Dlaczego? Może zaburzenia lękowe są bardziej stygmatyzujące?

Agata Szulc: Nie sądzę. Raczej chodzi o to, że objawy zaburzeń lękowych rzadko są uważane za problem, za coś, co można leczyć. Rzadko kogoś dziwi np. to, że starsza pani wciąż się wszystkim martwi – niepokoi się, czy dzieciom się ułoży, czy problemy wnuków się rozwiążą, czy nikomu z rodziny niczego nie zabraknie. Nikt nie dopatruje się w tym choroby.

EP: Często więc przychodzą do pani pacjenci przekonani, że wszystkim się niepokoją, bo taki mają charakter, a potem okazuje się, że to nie charakter, tylko zaburzenia lękowe?

ASz: Dosyć często. Chociaż oczywiście zdarza się, że pacjent ma predyspozycje do zamartwiania się. Ale obojętnie, czy ktoś ma taki rys osobowości i od dzieciństwa wielu rzeczy się boi, czy też dopiero niedawno zaczął odczuwać silny niepokój – w obu przypadkach możemy pomóc.

EP: Tylko jak ci pacjenci trafiają do psychiatry, skoro zamartwianie się traktują jak swoją cechę charakteru?

ASz: Najczęściej przychodzą, gdy są już na skraju wytrzymałości. Kiedy już nie dają rady. Kiedy lęk nie pozwala im skupić się na pracy bądź na codziennych czynnościach. Kiedy wszyscy wokół mówią im: „Daj spokój, za bardzo się martwisz", „Przecież wszystko się układa, nie ma powodu do niepokoju". Przychodzą, kiedy męczą ich różne niewyjaśnione dolegliwości somatyczne. Często najpierw wędrują po lekarzach różnych specjalności. A ci zwykle żadnej choroby nie znajdują. Stwierdzają więc, że to na pewno objawy przewlekłego stresu i radzą: „proszę zrobić coś z nerwami" i czasem właśnie kierują do psychiatry.

EP: Dolegliwości somatyczne mogą się pojawiać zamiast lęku?

ASz: Tak, bo lęk to uczucie, którego nie lubimy i którego też się boimy, więc zamiast niego możemy odczuwać różne bóle albo może nam robić się słabo. Często nie zdajemy sobie z tego sprawy i przykładowo chociaż przed spotkaniem z szefem zawsze boli nas głowa, nie dopuszczamy do siebie myśli, że możemy się tego szefa bać. To nie jest przecież takie

proste, że ktoś podejmuje świadomą decyzję: „Nie chcę czuć lęku i zamiast niego wybieram ból głowy". Coraz częściej do gabinetu przychodzą też osoby, które martwią się tym, że się martwią. Mówią wprost: „Wiem, że denerwuję się jakimiś głupotami. To mnie dołuje. Chcę to zmienić".

EP: Czasem jednak ten lęk objawia się w sposób bardzo spektakularny.

ASz: Tak – w lęku napadowym, bo to zamartwianie się, o którym opowiadałam wcześniej, jest typowe dla tzw. lęku uogólnionego.

EP: A co to jest lęk napadowy?

ASz: To jest najczęstsze zaburzenie lękowe. Ktoś, kto na nie cierpi, może dostać ataku paniki zarówno w sytuacjach uważanych za stresujące lub niebezpieczne, np. na bardzo wysokim moście albo wieży widokowej, ale też w sytuacjach neutralnych, np. w sklepie. W tym drugim przypadku często w ogóle nie zdaje sobie sprawy z tego, że przyczyną jego objawów jest lęk.

EP: A jakie to są objawy?

ASz: To mogą być m.in. kołatania serca, zawroty głowy, szum w uszach, wzrost ciśnienia krwi, uderzenia gorąca na przemian z uderzeniami zimna, drętwienie różnych części ciała. Za pierwszym razem człowiekowi nie przychodzi do głowy, że ich powodem może być lęk, bo nie dostrzega bezpośredniej jego przyczyny. Myśli, że dzieje się z nim coś bardzo złego, np. że ma zawał, więc wzywa pogotowie albo jedzie na SOR. Tam zwykle okazuje się, że nic mu nie jest. Ale czasem zaczyna być diagnozowany w kierunku chorób neurologicznych lub kardiologicznych. W końcu, za którymś takim incydentem dowiaduje się, że to są prawdopodobnie ataki paniki. Jeśli jest w stanie zidentyfikować sytuacje, w których lęk go dopada, to zaczyna ich unikać, np. pacjentka mówi, że kiedy mąż wyjeżdża, ona nocuje u przyjaciół, bo wie, że jeśli zostanie sama w nocy, może mieć napad. Osoby, które cierpią na lęk napadowy, często też noszą przy sobie leki uspokajające. Pokazują mi wymiętoszone listki, czasem okazuje się nawet, że tabletki są przeterminowane, bo od dawna nieużywane, a samym pacjentom często wystarczy świadomość, że mają je pod ręką. To zmniejsza ich stres i lęk antycypacyjny.

EP: Czyli jaki?

ASz: To lęk przed lękiem. Na przykład pacjentka jedzie na studia do innego miasta i boi się, że dostanie napadu paniki w pociągu.

EP: Jakie są jeszcze rodzaje zaburzeń lękowych?

ASz: Są fobie specyficzne, czyli lęk przed czymś konkretnym, np. przed jazdą windą, lataniem samolotem, pająkami. Tych rzeczy, których można się bać, są miliony. Fobie specyficzne można skutecznie leczyć, ale nie wszyscy się na to decydują, bo wolą i mają możliwość unikać np. wind czy pająków. Oczywiście czasem to zaburzenie bardzo utrudnia życie. Jeśli biznesmen musi często odwiedzać inne kraje, to lęk przed lataniem bardzo psuje mu szyki. Trudniej natomiast leczy się fobię społeczną, czyli lęk przed dużą grupą ludzi, wystąpieniami publicznymi, ale też załatwianiem różnych spraw w urzędach, poznawaniem nowych osób, a nawet jedzeniem w towarzystwie. Taka fobia pojawia się najczęściej w młodym wieku.

Kiedy przyszła pandemia, wielu uczniów było zadowolonych z tego, że nie muszą chodzić do szkoły. Kiedy się skończyła, część z nich wybrała nauczanie domowe lub w chmurze. **Szkoła z natury swojej jest stresogenna, a dla osób z zaburzeniami lękowymi jest stresogenna do kwadratu.**

EP: Dzisiaj jest bardziej powszechna niż kiedyś?

ASz: Nie wiem. Na pewno jest bardziej widoczna, bo dziś łatwiej unikać sytuacji społecznych np. zamiast dzwonić do jakiejś instytucji, można załatwić sprawę przez internet. Wiele młodych osób wybiera to rozwiązanie. Słyszę, że rozmowa przez telefon jest dla nich ogromnym problemem. Kiedy przyszła pandemia, wielu uczniów było zadowolonych z tego, że nie muszą chodzić do szkoły. Kiedy się skończyła, część z nich wybrała nauczanie domowe lub w chmurze. Szkoła z natury swojej jest stresogenna, a dla osób z zaburzeniami lękowymi jest stresogenna do kwadratu.

EP: Jeśli fobia społeczna pojawia się głównie u młodych ludzi, to czy z wiekiem ustępuje?

ASz: Może ustąpić, ale też może się nasilić. Może też przekształcić się w poważniejsze zaburzenia lękowe lub depresyjne. Potem często dołączają się uzależnienia. Ludzie, którym na imprezach trudno wyjść z kąta, szybko przekonują się, że jeśli wypiją kieliszek wina bądź coś zapalą, stają się odważniejsi. Łatwiej im rozmawiać z ludźmi. Widzą, że wtedy ich lęk społeczny mija. Coraz częściej więc zaczynają radzić sobie z nim chociażby za pomocą alkoholu.

EP: Jest jeszcze hipochondria. To też zaburzenie lękowe, prawda?

ASz: Tak. Pacjent jest przekonany, że ma ciężką chorobę, np. raka. Odwiedza kolejnych lekarzy i robi kolejne badania, szukając potwierdzenia swoich obaw. Otrzymanie dobrych wyników uspokaja go tylko na chwilę. Do hipochondrii bardzo podobne są zaburzenia somatyzacyjne. Pacjent cierpi na różne niewyjaśnione objawy somatyczne. Są tak absorbujące i dotkliwe, że szukanie ich przyczyny staje się jego głównym zajęciem. Czasem przez to wręcz wypada z życia. Pacjenci z zaburzeniami somatyzacyjnymi często bardzo cierpią – oni naprawdę źle się czują i przez to np. nie mogą iść do pracy. Charakterystyczna jest przewlekłość i różnorodność ich dolegliwości – tutaj ich coś boli, tu mają niedowład, a tu im coś drętwieje.

Zaburzenia lękowe mogą nawracać, ale nie muszą. Z mojej obserwacji wynika, że wiele osób je pokonuje. Zwykle te, którzy pracowały nad tym na psychoterapii. Często wiele lat, bo nad lękami trudno się pracuje.

EP: Trudno to złożyć w całość.

ASz: I trudno tym pacjentom przyjąć, że odpowiedzi należy szukać w ich psychice. Tak jak osoby z atakami paniki uczą się, że ich napad to nie zawał, i za kolejnym razem nie wzywają już pogotowia, bo wiedzą, że powodem jest lęk, tak ktoś, kto ma zaburzenia somatyzacyjne, długo upiera się przy tym, że cierpi na jakąś tajemniczą chorobę. A niestety, jeśli nie będzie leczyć objawów lękowych, to one będą się utrzymywać albo nawet nasilać. Może się do tego dołączyć depresja. Z zaburzeniami psychicznymi zresztą jest ten problem, że one często się łączą, współwystępują ze sobą. Z tego się robi skomplikowana układanka.

EP: W ostatnich latach wiele jest wydarzeń, które mogą budzić lęk: pandemia, wojna w Ukrainie, wojna w Izraelu, do tego inflacja i zapowiadany przez światowych ekspertów kryzys gospodarczy...

ASz: Tak, i mamy prawo czuć lęk.

EP: Skąd jednak mamy wiedzieć, że on jest uzasadniony, w normie, że nie świadczy o zaburzeniu?

ASz: Jeśli lęk nie dominuje naszego życia, nie przeszkadza w codziennym funkcjonowaniu, to należy uznać, że jest w normie. On bywa nawet przydatny – jedna z moich pacjentek powiedziała, że planowała wyjazd do Izraela, ale z powodu wojny zrezygnowała. I to jest racjonalne. Jeśli rano słyszymy, że gdzieś wybuchła bomba, i to budzi nasz niepokój, ale po jakimś czasie jesteśmy w stanie zaangażować się w codzienne życie i np. pójść po zakupy albo zająć myśli sprawami zawodowymi, to wszystko jest w porządku. Co innego, jeśli złe wiadomości powodują, że siedzimy przez cały dzień w domu, zamartwiając się, co będzie dalej.

EP: Skąd się biorą zaburzenia lękowe?

ASz: Nie ma jednej grupy przyczyn. Trochę to jest genetyka, trochę wychowanie, np. matka wciąż się wszystkiego bała i przedstawiała dzieciom świat jako miejsce bardzo niebezpieczne, i teraz one też często czują niepokój. Do tych zaburzeń mogą się przyczyniać traumy wczesnodziecięce albo sytuacja rodzinna, np. pacjent ma 45 lat i boi się, że wkrótce umrze, bo jego ojciec i dziadek właśnie w tym wieku zmarli na zawał. Są lęki przenoszone z pokolenia na pokolenie, np. lęk przed głodem zapoczątkowany przez członków rodziny z pokolenia wojennego.

EP: A jak się to leczy? Słyszałam, że kiedyś na nerwicę zalecano zmianę otoczenia. Bo zaburzenia lękowe były nazywane „nerwicą" prawda?

ASz: Tak, ale poszliśmy za angielską nomenklaturą. W niej zespół objawów, które u nas określaliśmy nerwicą, były opisywany jako *anxiety disorders*. Ale czasem wciąż jeszcze mówimy pacjentom, że mają nerwicę, bo to bywa dla nich łatwiejsze do przyjęcia niż diagnoza „zaburzenia lękowe". A czy zmiana otoczenia rzeczywiście jest w tym przypadku tak pomocna? No niby można powiedzieć, że nerwy najlepiej jest koić w SPA. Kiedyś jeździło się „do wód". Pewnie wyjęcie człowieka ze stresującego otoczenia może mu trochę pomóc, zrelaksować go. Czasem obserwujemy, że podczas urlopu mija wiele naszych uciążliwych objawów. Ale z drugiej strony, często zabieramy nasze problemy ze sobą na wakacje. A nawet jeśli udaje nam się o nich zapomnieć, to po powrocie do domu znów się musimy z nimi mierzyć.

EP: Jakie więc jest wyjście?

ASz: Zaburzenia lękowe to chyba te spośród zaburzeń psychicznych, w przypadku których najbardziej polecałabym psychoterapię. Dzięki niej możemy pozwolić temu naszemu lękowi wybrzmieć, zamiast z nim walczyć i mu zaprzeczać, co paradoksalnie tylko go wzmacnia i pogarsza nasz stan. Mamy szansę zorientować się, o co w nim właściwie chodzi. Możemy szukać przyczyn i rozwiązań. Czasem jednak warto włączyć farmakoterapię. W przypadku zaburzeń lękowych często przepisujemy leki przeciwdepresyjne – te z grupy SSRI, czyli selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny. Czasem doraźnie stosujemy także benzodiazepiny, które mają typowo uspokajające działanie. Z nimi jednak trzeba bardzo uważać, bo szybko uzależniają. Nie powinny być zażywane dłużej niż cztery tygodnie. Czasem włączamy je razem z lekami z grupy SSRI, bo na efekty działania tych drugich trzeba poczekać dwa-trzy tygodnie. Benzodiazepiny natomiast działają natychmiast, więc człowiek od razu czuje ulgę. Bywa też, że czeka go jakieś wydarzenie, którego bardzo się obawia, np. sprawa rozwodowa, i wtedy mówimy: „Dobrze, proszę wcześniej łyknąć pół tabletki".

EP: Czy z zaburzeń lękowych można wyjść? Czy też jeśli już zaczniemy mieć np. napady paniki, to musimy liczyć się z tym, że one będą nawracać?

ASz: Mogą nawracać, ale nie muszą. Z mojej obserwacji wynika, że wiele osób je pokonuje. Zwykle te, którzy pracowały nad tym na psychoterapii. Często wiele lat, bo nad lękami trudno się pracuje. Ale nawet jeśli lęki nawrócą, np. w jakichś niesprzyjających okolicznościach, to znów zastosuje się leki i człowiek wróci do formy. To tak jak w przypadku wielu chorób somatycznych. •

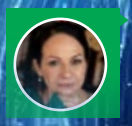
BIO

Ewa Pągowska

Zawód wyuczony: ekonomistka, wykonywany: dziennikarka. Specjalizacja: zdrowie i psychologia. Współpracuje m.in. z „Dużym Formatem", „Wysokimi Obcasami", „My Company" i „Elle". Jest autorką książek: *Psychiatrzy. Sekrety polskich gabinetów* i *Rozmowy ze znanymi polskimi psychiatrami*. Hobby: Tai Chi, planszówki i literatura dziecięca.

Męskie geny,

czyli na co mężczyźni chorują częściej?



Tekst: Paula Dobosz

Jakkolwiek na poziomie genetycznym próżno szukać większych różnic pomiędzy mężczyznami a kobietami, a te istniejące ograniczają się w zasadzie tylko do genów obecnych na chromosomie Y, o tyle działanie organizmu męskiego i kobiecego na wielu płaszczyznach znacząco się różni. W dużej mierze wynika to z obecności odmiennych hormonów lub przynajmniej różnic w ich stężeniach – bo nie każdy wie, że u obu płci znajdziemy zarówno estrogeny, jak i testosteron, choć miejsce ich produkcji, a szczególnie stężenie, będzie inne. Sam chromosom Y jest zresztą niezwykle ciekawy, bo pojawił się w ewolucji stosunkowo niedawno, a już udokumentowano przypadki organizmów, które go utraciły. Szacuje się, że za 5-10 milionów lat zaniknie zupełnie również u przedstawicieli naszego gatunku, lecz te rozważania są na tyle odległe, że zachowajmy je w pamięci jedynie w charakterze biologicznej ciekawostki.

W kontekście chorób występujących częściej u mężczyzn w pierwszej kolejności wymienić należy te, które wynikają z faktu posiadania przez mężczyzn tylko jednego chromosomu X. Obecność drugiego chromosomu X u kobiet w pewnych sytuacjach może je chronić przed skutkami niektórych mutacji dotyczących genów położonych właśnie na tym chromosomie – obecna jest „kopia zapasowa" danego genu, więc nawet gdy jeden z nich ulegnie uszkodzeniu, organizm może skorzystać z prawidłowej wersji obecnej na drugim chromosomie X. Jednakże u mężczyzn takiej możliwości nie ma, wobec czego wszelkie mutacje chorobotwórcze dotykające genów położonych na chromosomie X będą skutkowały wystąpieniem objawów choroby. Dla przykładu, choroby i nieprawidłowości wynikające z zaistnienia mutacji w genach położonych na chromosomie X (tzw. sprzężone z płcią, z chromosomem X) to:

- daltonizm;
- hemofilia A, B;
- zespół Huntera (mukopolisacharydoza typu II, MPS II);
- zespół Fabry'ego;
- dystrofia mięśniowa Duchenne'a;
- dystrofia mięśniowa Becker'a;
- agammaglobulinemia.

Pozostawiając chromosomy X i Y, a przechodząc do innych chromosomów (które są wspólne dla obu płci), bardzo szybko odnajdziemy wiele publikacji przedstawiających… brak istotnych różnic na poziomie genetycznym. Te same warianty genetyczne (w dużym uproszczeniu możemy je rozumieć jako wersję genu) będą występowały zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, jednakże w niektórych przypadkach ich działanie będzie nieco odmienne. Do takich rzadkich przykładów mogą należeć warianty wpływające na stężenie kwasu moczowego, stężenie cholesterolu frakcji LDL, stężenie trójglicerydów we krwi czy proinsuliny. Wykazano również, że wiele chorób, które nie mają *stricte* podłoża genetycznego (lub jest ono niewielkie, bądź też wielogenowe) występuje z różną częstością u przedstawicieli obu płci. Do największych zaobserwowanych różnic zaliczamy:

- pewne choroby neurodegeneracyjne, np. choroba Parkinsona (2x częściej wśród mężczyzn), otępienie z ciałami Lewy'ego (4x częściej u mężczyzn);
- w przebiegu choroby Parkinsona u mężczyzn nieco częściej występują zaburzenia snu, postępujące deficyty mowy i ekspresji twarzy (mimiki);
- zaburzenia ze spektrum autyzmu (4x częściej obserwowane są wśród mężczyzn) i nieco inne statystyki dominują-

cych objawów, np. zachowania powtarzalne, perseweracje;

- schizofrenia (1,4x częściej wśród mężczyzn), w tym wcześniejszy początek choroby, a także większe nasilenie symptomów;
- zachowania dyssocjalne (2x częściej u mężczyzn), wcześniejsze objawy;
- nadużywanie substancji psychoaktywnych;
- uzależnienia.

Znacznie większe różnice zaobserwowano na poziomie ekspresji genów, czyli efektów ich działania: nawet do 6500 genów wykazuje znaczne różnice w ekspresji w zależności od płci. Duże różnice obserwuje się w obrębie komórek skóry, tkanki tłuszczowej, piersi oraz mięśni szkieletowych. Jednakże największe różnice dotyczą ekspresji genów związanych z układem immunologicznym. Być może to właśnie z tego powodu termin „męska grypa" nie jest już tylko przedmiotem złośliwych żartów, ale stał się tematem wielu badań naukowych. Okazuje się bowiem, że występowanie i intensywność stanu zapalnego w organizmie są zdecydowanie częstsze i bardziej nasilone u mężczyzn niż u kobiet. Nieco inne są również liczby wielu komórek immunologicznych w organizmie, w tym pewnych frakcji limfocytów T, co ma związek z odpowiedzią na choroby i sposobem ich zwalczania, a także samym procesem nabywania odporności. W efekcie tych różnic choroby autoimmunologiczne o wiele częściej obserwuje się wśród kobiet, lecz zachorowania na choroby zakaźne to domena mężczyzn. Wśród chorób zakaźnych prym wiedzie gruźlica – choroba, którą niemalże udało nam się w wielu regionach świata wyeliminować, niestety obecnie powraca we wszystkich swoich postaciach, po części jako pokłosie niebezpiecznego nurtu antyszczepionkowego ostatnich lat. Również wiele chorób wirusowych, takich jak ebola czy MERS, częściej występuje wśród mężczyzn, a ich przebieg wydaje się ostrzejszy i częściej kończy się zgonem niż w przypadku kobiet. Naukowe wyjaśnienie tego zjawiska nie jest jeszcze znane.

A skoro układ immunologiczny, to z pewnością także i nowotwory będą różniły się częstością występowania pomiędzy kobietami i mężczyznami – bo działanie układu immunologicznego nierozerwalnie jest powiązane z rozwojem choroby nowotworowej. I rzeczywiście tak jest. W szczególności jednak domeną mężczyzn będą nowotwory związane z paleniem wyrobów tytoniowych oraz nadużywaniem alkoholu, np. nowotwory płuc czy wątroby, a także nowotwory:

- żołądka (2x częściej wśród mężczyzn);
- przełyku (3x częściej u mężczyzn);
- nowotwory jamy ustnej, głowy i szyi (3x częściej u mężczyzn);
- wątroby (4x częściej u mężczyzn);
- pęcherza moczowego (3x częściej u mężczyzn);
- prostaty;
- jelita grubego;
- skóry – czerniak.

W przypadku chorób nowotworowych znamienny pozostaje również fakt, iż mężczyźni mają dwukrotnie wyższe ryzyko zgonu z powodu zaawansowanej choroby nowotworowej, w porównaniu do kobiet. Po części możemy to wytłumaczyć zbyt późnym zgłaszaniem się do lekarza, gdy nowotwór jest już w zaawansowanym stadium, a dostępnych możliwości leczenia jest znacznie mniej. Również stosowanie się do zaleceń lekarza pozostawia wiele do życzenia – panowie częściej skłonni są do zaprzestawania leczenia, zapominania o regularnym zażywaniu leków lub po prostu niestosowania się do zaleceń.

Ciekawostką na koniec naszych rozważań niech będzie fakt, iż w populacji polskiej częstość pewnych wariantów genetycznych związanych z łysieniem jest nieco większa niż w wielu innych, przebadanych dotąd populacjach świata. Również łysienie typu męskiego będzie w dużym stopniu efektem działania zarówno genów, jak i wewnętrznego środowiska hormonalnego organizmu. Choć nie jest to choroba, to wielu mężczyzn z pewnością zgodzi się ze stwierdzeniem, iż łysienie znacząco wpływa na ich poczucie atrakcyjności czy pewności siebie. •

Bibliografia:

1. *Determinacja i dziedziczenie płci u człowieka*, https://zpe.gov.pl/pdf/P2WpIV9ip [dostępy tu i nast. 18.12.2023].

2. N. Ramroop, S. Thompson, *Introduction to Genetics*, Y-Linked Genes, Rivers University, https://opengenetics.pressbooks.tru.ca/chapter/y-linked-gene.

3. B.R. Migeon, *Females are mosaics: X inactivation and sex differences in disease*, Oxford: Oxford University Press, 2014.

4. *Hemophilia*, MedlinePlus, https://medlineplus.gov/hemophilia.html.

5. *X-linked recessive inheritance*, Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/X-linked_recessive_inheritance.

6. M. Gershoni, S. Pietrokovski, *The landscape of sex-differential transcriptome and its consequent selection in human adults*, BMC Biology, 7 lutego 2017, https://bmcbiol.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12915-017-0352-z.

7. A. Dimas, A. Nica, S. Montgomery, B. Stranger, T. Raj, A. Buil, T. Giger, T. Lappalainen, M. Gutierrez-Arcelus, M. McCarthy, E. Dermitzakis, *Sex-biased genetic effects on gene regulation in humans*, „Genom Reserch", 7 września 2012.

8. W.P. Gilks, J.K. Abbott, E. Morrow, *Sex differences in disease genetics: Evidence, evolution, and detection*, „Trends in Genetics" 30(10), październik 2014.

9. D.M. Werling, D.H. Geschwind, *Sex differences in autism spectrum disorders*, „Current Opinion in Neurology" 26(2), kwiecień 2013, s. 146-153, https://journals.lww.com/co-neurology/Abstract/2013/04000/Sex_differences_in_autism_spectrum_disorders.6.aspx.

10. A. Anjali, G. Mini, *The Curious Case of Alagille Syndrome*, „Gastroenterology Nursing" 46(6), listopad-grudzień 2023,s. 436-444, https://journals.lww.com/co.

11. C.J. Newschaffer, L.A. Croen, J. Daniels, E. Giarelli, J.K. Grether, S.E. Levy, D.S. Mandell, L.A. Miller, J. Pinto-Martin, J. Reaven, A.M. Reynolds, C.E. Rice, D. Schendel, G.C. Windham, *The Epidemiology of Autism Spectrum Disorders*, „Annual Review of Public Health", 21 kwietnia 2007, https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.publhealth.28.021406.144007.

12. M.F. Ullah, A. Ahmad, S.H. Bhat, F.M. Abu-Duhier, G.E. Barreto, G. Ashraf, *Impact of sex differences and gender specificity on behavioral characteristics and pathophysiology of neurodegenerative disorders*, „Neuroscience & Biobehavioral Reviews" vol. 102, lipiec 2019, s. 95-105, https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S014976341830811X?via%3Dihub

13. C.S. Latimer, C.D. Keene, M.E. Flanagan, L.S. Hemmy, K.O. Lim, L.R. White, K.S. Montine, T.J. Montine, *Resistance to Alzheimer Disease Neuropathologic Changes and Apparent Cognitive Resilience in the Nun and Honolulu-Asia Aging Studies*, „Journal of Neuropathology & Experimental Neurology" vol. 76(6), czerwiec 2017, s. 458–466, https://academic.oup.com/jnen/article/76/6/458/3817188?login=false.

14. J. Dusheck, *Women's immune system genes operate differently from men's*, „Stanford Medicine", 29 lipca 2015, https://med.stanford.edu/news/all-news/2015/07/womens-immune-system-genes-operate-differently-from-mens.html.

15. S.L. Klein, K.L. Flanagan, *Sex differences in immune responses*, „Nature Reviews Immunology" vol. 16, 22 sierpnia 2016, s. 626–638, https://doi.org/10.1038/nri.2016.90

16. The American Cancer Society medical and editorial content team, *Cancer Facts for Men, American Cancer Society*, Last Revised: 31 października 2023, https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/understanding-cancer-risk/cancer-facts/cancer-facts-for-men.html

17. D. Hanahan, *Hallmarks of Cancer: New Dimensions*, „Cancer discovery" 12(1), 12 stycznia 2022, https://doi.org/10.1158/2159-8290.CD-21-1059.

18. *5 Most Common Cancers in Men*, Roswell Park, 6 czerwca 2018, https://www.roswellpark.org cancertalk/201806/5-most-common-cancers-men.

19. *Why men get cancer more than women and how they can manage their risk*, „City of Hope", 9 lutego 2022, https://www.cancercenter.com/community/blog/2022/02/men-and-cancer-risk.

BIO

dr n. med. Paula Dobosz

Zajmuje się medycyną genomową, specjalizuje się w genetyce i genomice nowotworów. Jest zaangażowana w projekty związane z immunoonkologią i medycyną personalizowaną, jak również mające na celu upowszechnienie diagnostyki całogenomowej w onkologii. Absolwentka m.in. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Cambridge University. Pracowała i szkoliła się m.in. w Tel Aviv University (IL), Georgetown University (USA) czy Duke University (USA). Od kilkunastu lat prowadzi bloga Fakty i Mity Genetyki, jest też autorką książki popularnonaukowej o tym samym tytule.

Pierścienie ochronne do modelowania SecuPlast®

SecuPlast® pierścień ochronny do modelowania zapobiega podrażnieniom skóry wywoływanym podciekaniem treści jelitowej pod płytkę stomijną. Poprzez proste modelowanie **SecuPlast®** pierścienia ochronnego do modelowania dokładnie dopasujesz go do rozmiaru i kształtu swojej stomii, a także kształtu Twojego brzucha, stworzysz pierścień ochronny idealny dla Ciebie, który zabezpieczy Twoją skórę przed skutkami podciekania pod płytkę stomijną.

- Przylega do wilgotnej skóry
- Nie powoduje pieczenia skóry
- Nie trzeba go ogrzewać
- Przyjazny dla skóry
- Nie zawiera alkoholu
- Można go stosować z każdym rodzajem sprzętu stomijnego

Wyklucz podciekanie pod płytkę stomijną i podrażnienia skóry

Nr katalogowe produktów: SMST / SMSS/ SMSL

MED4ME SKLEP MEDYCZNY

Dane dystrybutora w Polsce:
Med4me Sp. z o.o. ul. Tytusa Chałubińskiego 8,
00-613 Warszawa, 800 120 130, biuro@med4me.pl

salts HEALTHCARE

Dane producenta:
SALTS Healthcare Ltd, Richard Street, Aston, Birmingham, B7 4AA, Wielka Brytania

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Ref:003/04/23/Mr

Wiosenne przebudzenie:

Magia opalania się w pierwszych promieniach słońca

Tekst: Bartłomiej Ruta

Wiosna to czas, kiedy przyroda budzi się ze snu, a wszystko wokół nas zaczyna się odradzać. Ptaki śpiewają, drzewa rozkwitają w pełnym blasku, a parki i ogrody stają się prawdziwym rajem dla miłośników przyrody. Ale to nie tylko natura przyciąga nas na zewnątrz – to również obietnica ciepła, które wita nas wraz z pierwszymi promieniami wiosennego słońca. To jest ten magiczny moment, kiedy możemy schować ciężkie kurtki i czapki i zamienić je na lekkie ubrania i długie spacery na świeżym powietrzu. To także czas, kiedy wielu z nas zaczyna myśleć o jednej z ulubionych wiosennych aktywności – opalaniu się.

Opalanie się wiosną to wyjątkowe doświadczenie. Długo oczekiwane ciepło słońca rozgrzewa naszą skórę, a pierwsze promienie przynoszą uczucie witalności i radości. Jednak zanim wskoczysz w strój kąpielowy i ułożysz się na leżaku, jest kilka rzeczy, które powinieneś wiedzieć, aby opalanie się wiosną było nie tylko przyjemne, ale także zdrowe i bezpieczne.

KORZYŚCI WIOSENNEGO OPALANIA SIĘ

Wiosenne opalanie się ma wiele zalet – zarówno dla ciała, jak i dla ducha. To nie tylko sposób na uzyskanie piękniejszej skóry, ale również sposób na poprawę ogólnego samopoczucia. W tym rozdziale przyjrzymy się głównym korzyściom płynącym z opalania się wiosną i dowiemy się, dlaczego warto w pełni cieszyć się pierwszymi promieniami słońca.

Produkcja witaminy D3

Jedną z najważniejszych korzyści zdrowotnych opalania się wiosną jest produkcja witaminy D3. Witamina D3 jest niezbędna do utrzymania zdrowia kości, układu immunologicznego i ogólnego dobrego samopoczucia. Nasza skóra produkuje tę witaminę w wyniku ekspozycji na promienie UVB, które są obecne w promieniach słonecznych. Wiosna jest idealnym czasem na to, aby zacząć dostarczać organizmowi tę cenną witaminę, która może pomóc w zapobieganiu wielu chorobom.

Poprawa samopoczucia

Wiosenne słońce przynosi nie tylko korzyści fizyczne, ale również ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Słońce stymuluje produkcję endorfin, nazywanych hormonami szczęścia. To dlatego wielu z nas odczuwa wzrost poziomu energii i pozytywne uczucia podczas słonecznych dni wiosennych.

Opalanie się wiosną może pomóc w zwalczaniu objawów zimowej melancholii i apatii. To doskonały sposób na poprawę nastroju i zwiększenie poziomu energii, co może przeciwdziałać depresji sezonowej.

Lepszy sen

Nasze ciało reaguje na cykl dnia i nocy, zwany rytmem okołodobowym. Ekspozycja na naturalne światło słoneczne pomaga regulować ten rytm i poprawić jakości snu. Wiosenne opalanie się ureguluje rytm snu i czuwania, co wpłynie na naszą zdolność do zasypiania i budzenia się w odpowiednich porach.

Dodatkowo, w miarę jak dni stają się dłuższe i cieplejsze, zachęca to do aktywności na świeżym powietrzu, co również wpływa na sen. Ruch na świeżym powietrzu i regularne eks-

pozycje na słońce pomagają w zachowaniu zdrowego cyklu snu i dodają energii na cały dzień.

Redukcja stresu

Opalanie się na świeżym powietrzu w otoczeniu przyrody bywa także doskonałym sposobem na redukcję stresu. Relaksujące dźwięki natury, ciepło słońca na skórze i możliwość oderwania się od codziennych zmartwień sprawiają, że wiosenne opalanie się jest naturalnym sposobem na relaks.

Wiosna to czas, kiedy wiele osób wybiera się na spacery, pikniki i wycieczki na łonie natury. To idealny moment na oderwanie się od zgiełku miasta i poświęcenie czasu na relaks i refleksję.

Ograniczenie ryzyka chorób skóry

Warto zaznaczyć, że umiarkowane opalanie się wiosną zwiększa odporność skóry na słońce i zmniejsza ryzyko oparzeń w okresie letnim. Stopniowe eksponowanie skóry na słońce wczesną wiosną pomaga zbudować naturalną ochronę skórną znaną jako opalenizna. Choć nie jest to substytut kremów z filtrem, opalenizna może stanowić pewną dodatkową barierę przed działaniem promieni UV.

Zachowanie młodego wyglądu skóry

Opalanie się z umiarem (ważne jest tu słowo: UMIAR) i stosowanie odpowiednich środków ochrony pomaga w zachowaniu młodego wyglądu skóry na dłużej. Wiosenne opalanie może także zredukować widoczność niektórych niedoskonałości skóry, takich jak trądzik czy przebarwienia. Promienie słoneczne mogą także stymulować produkcję kolagenu, który jest odpowiedzialny za elastyczność i jędrność skóry.

Pobudzenie aktywności na świeżym powietrzu

Wiosenne opalanie się często idzie w parze z aktywnością na świeżym powietrzu. Wiosna to okres, gdy parki, plaże i trasy rowerowe stają się atrakcyjniejsze. Opalanie się w połączeniu z ruchem na świeżym powietrzu stanowi doskonałą zachętę do aktywnego spędzania czasu na zewnątrz. Ruch na świeżym powietrzu przynosi korzyści nie tylko ciału, ale także umysłowi. Wspiera zdrowy tryb życia, pomaga w zrzuceniu nadmiarowych kilogramów, poprawia kondycję i pozytywnie wpływa na samopoczucie.

Wiosenne opalanie się może więc stanowić świetne połączenie korzyści zdrowotnych płynących z aktywności na świeżym powietrzu i korzyści estetycznych, które mu towarzyszą. To okres, kiedy możesz cieszyć się przyrodą, poprawić samopoczucie i zadbać o piękno swojej skóry.

Promienie słoneczne wiosną działają jak naturalny zastrzyk energii. Dłuższe dni i jasne poranki pobudzają naszą motywację i zwiększają chęć do działania. To doskonały czas, aby rozpocząć nowe projekty, aktywności na świeżym powietrzu lub po prostu cieszyć się życiem na pełnych obrotach.

Poprawa wyglądu skóry

Wiosenne opalanie nada skórze zdrowy, promienny wygląd. Dzięki umiarkowanej ekspozycji na słońce skóra nabierze pięknego koloru, co często jest postrzegane jako atrakcyjne. Oczywiście, pamiętajmy o odpowiedniej ochronie, aby uniknąć nadmiernego opalania i oparzeń.

Wsparcie dla pracy serca i układu krążenia

Słońce może też wzmocnić nasze serca. Badania wykazują, że ekspozycja na słońce może obniżyć ciśnienie krwi, poprawić przepływ krwi i zredukować ryzyko chorób serca. Oczywiście, jeśli będziemy wszystko robić z umiarem, to wiosenne opalanie będzie wspomagało zdrowie układu sercowo-naczyniowego.

Regulacja czynności tarczycy

Słońce wpływa na regulację funkcji tarczycy. Ekspozycja na światło słoneczne może zbalansować poziom hormonów tarczycy, co jest kluczowe dla zdrowego funkcjonowania tego narządu.

WADY WIOSENNEGO OPALANIA SIĘ

Mimo że opalanie się wiosną ma wiele zalet, nie możemy zapominać o potencjalnych wadach i ryzykach z nim związanych. W tym rozdziale przyjrzymy się niektórym z potencjalnych negatywnych aspektów wiosennego opalania, aby móc podejść do tego z rozwagą i wiedzą, jak chronić naszą skórę i zdrowie.

Ryzyko oparzeń słonecznych

Chociaż wiosną promienie słoneczne są mniej intensywne w porównaniu do lata, to wciąż istnieje ryzyko oparzeń słonecznych. Nieodpowiednie opalanie się, zwłaszcza bez stosowania kremów z filtrem, może prowadzić do bolesnych oparzeń, które uszkadzają skórę i zwiększają ryzyko rozwoju raka skóry.

Starzenie się skóry

Nadmierna ekspozycja na słońce, nawet w okresie wiosennym może przyspieszyć proces starzenia się skóry. Promienie UV wpływają na degradację kolagenu, co prowadzi do utraty elastyczności skóry, powstawania zmarszczek i innych oznak starzenia.

Ryzyko nowotworów skóry

Promieniowanie UV jest jednym z głównych czynników ryzyka rozwoju raka skóry. Długotrwała i nieodpowiednia ekspozycja na słońce może zwiększyć ryzyko wystąpienia tej groźnej choroby. Dlatego ochrona przed promieniowaniem UV jest niezwykle istotna.

Zwiększone ryzyko ciemnienia przebarwień

U niektórych osób opalanie się może zwiększać ryzyko pojawienia się przebarwień skóry, zwłaszcza jeśli skóra jest wrażliwa na słońce. Może to prowadzić do trudności w utrzymaniu jednolitego koloru skóry.

Utrata wody i przesuszenie skóry

Ekspozycja na słońce może powodować utratę wody z organizmu i przesuszenie skóry. Dlatego ważne jest, aby szczególnie latem pić dużo wody i nawilżać skórę odpowiednimi kremami.

CZYM JEST SPF?

Skrót SPF oznacza *Sun Protection Factor*, czyli czynnik ochrony przeciwsłonecznej. Jest to miara określająca, w jaki sposób dany produkt lub środek ochrony przeciwsłonecznej chroni skórę przed promieniowaniem UVB (ultrafiolet B). Oto jak działa SPF i jak go wykorzystać w praktyce:

Jak działa SPF

SPF informuje nas o stopniu ochrony przeciwsłonecznej produktu. Oznacza, ile razy dłużej możesz przebywać na słońcu bez oparzeń, w porównaniu do braku ochrony. Na przykład, jeśli używasz kremu z SPF 30, oznacza to, że możesz przebywać na słońcu 30 razy dłużej, nie narażając się na oparzenia niż bez stosowania tego kremu.

Wybór odpowiedniego SPF

Wybór odpowiedniego SPF zależy od wielu czynników, takich jak typ skóry, intensywność promieniowania UV, godzina i czas ekspozycji na słońce. Ogólnie rzecz biorąc, podczas wiosennego opalania zaleca się stosowanie kremu z filtrem SPF 4-10 lub niestosowanie żadnych filtrów pod warunkiem, że opalamy się krótko i poza godziną południową, czyli największego słońca. Latem stosuje się filtry 10-30 lub wyższe, zwłaszcza w słoneczne dni i na obszarach o intensywnym promieniowaniu UV. Jeżeli latem stosujemy filtry naturalne SPF 4-10, pamiętajmy, aby naświetlać się krótko lub naświetlać się w półcieniu lub cieniu światłem odbitym, a nie bezpośrednim promieniowaniem padającym od słońca.

Stosowanie w praktyce

Przed wyjściem na słońce nałóż krem z filtrem przeciwsłonecznym na odkryte części ciała, takie jak twarz, ręce, nogi i dekolt. Nałóż krem co najmniej 15 minut przed ekspozycją na słońce, aby miał czas wchłonąć się i stworzyć warstwę ochronną na skórze. Nakładaj krem ponownie co 2 godziny lub częściej, szczególnie po kąpieli w wodzie lub poceniu się.

Tak jak krem z filtrem chroni skórę, tak okulary przeciwsłoneczne z odpowiednimi filtrami chronią oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV. Nakrycie głowy, takie jak kapelusz, zapewnia dodatkową ochronę skóry głowy i twarzy.

Wczesną wiosną najkorzystniej opalać się między 11 a 14. Późną wiosną korzystniejsze są godziny między 10-11 i 14-15. Latem staraj się unikać intensywnej ekspozycji na słońce w godzinach od 11 do 15, kiedy promieniowanie UV jest najsilniejsze. W czasie pierwszych naświetlań odsłoń wyłącznie przedramiona, twarz i łydki. Dopiero gdy przygotujesz ciało do chłodu wiosny i ciepła słońca, po kilku dniach odsłoń uda i ramiona. Naświetlanie całego ciała wykonaj dopiero po około dziesięciu sesjach naświetlań częściowych. Regularnie sprawdzaj swoją skórę pod kątem zmian, znamion lub plam, ponieważ może to pomóc w wykryciu ewentualnych problemów skórnych, w tym nowotworów skóry.

JAKIE OLEJE NA WIOSNĘ?

Oliwki oraz niektóre oleje naturalne wykazują pewien poziom ochrony przeciwsłonecznej (SPF), ale ich skuteczność w ochronie przed promieniowaniem UV jest zazwyczaj znacznie niższa niż kremów przeciwsłonecznych. Oliwki i oleje naturalne mogą być dodatkową warstwą ochronną, ale nie powinny zastępować tradycyjnych produktów do opalania. Poniżej znajdziesz przykładowe oleje i ich szacunkowe SPF:

- Olej słonecznikowy (SPF 2-3)
- Olej arganowy (SPF 4)
- Olej jojoba (SPF 4-6)
- Olej z pestek winogron (SPF 4-6)
- Olej awokado (SPF 4-10)
- Olej różany (SPF 5-15)
- Olej z nasion malin (SPF 28-50) jest jednym z nielicznych olejów roślinnych o wyższym SPF, osiągającym poziomy 28-50.

Warto pamiętać, że oleje roślinne nie są zamiennikiem tradycyjnych kremów przeciwsłonecznych, a ich skuteczność w ochronie przed promieniowaniem UV jest znacznie niższa. Dlatego zalecane są jedynie do opalania się wczesną i późną wiosną. Są stosowane także jako dodatkowy środek pielęgnacyjny skóry, zwłaszcza po opalaniu się, dla nawilżenia i odżywienia skóry. Dla pełnej ochrony przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym zawsze zaleca się stosowanie specjalistycznych kremów z filtrem przeciwsłonecznym o odpowiednim SPF. Oleje naturalne SPF 4-10 mogą być stosowane latem, ale wyłącznie gdy opalamy się w cieniu lub półcieniu (np. pod drzewem) oraz światłem odbitym (np. od jasnej ściany). Oleje te nie ochronią nas w pełnym słońcu.

HAIKU

Wiosenna magia,
Słońca uśmiech na twarzy,
Życia nowa strona.

W promieniach słońca,
Blask wiosny na skórze mej,
Świeży dzień rozkwitu.

Opalona skóra,
Wiosna daje nową siłę,
Nadzieja w promieniach.

Zakończmy więc w ten sposób,
Wiosna naszą przyjaciółką,
Blask jej niech nam służy,
I zdrowie na twarzy niech się pięknym śmiechem ukazuje. •

BIO

dr n. med. Bartosz Ruta

Fizjoterapeuta, wykładowca akademicki, a także mąż, tata, człowiek wielu talentów. Posiada zaawansowaną wiedzę z dziedziny naturopatii, zielarstwa, medycyny Wschodu, elektroniki, informatyki, teologii, ekonomii, prawa. Wezyr i społecznik, popularyzator prawa naturalnego. Pracował w Polsce i za granicą. Prezes rodzinnej mikrospółki z o.o., członek zarządu malutkiej Fundacji Wspierania Rodzin „Aria", współpracownik Fundacji STOMAlife, freelancer. Karierę naukową i zawodową poświęcił budowie inteligentnych elektronicznych urządzeń do rehabilitacji, wdrażaniu standardów Światowej Organizacji Zdrowia, rozwijaniu fizjoterapii psychiatrycznej i fizjoterapii prorodzinnej, tworzeniu programów holistycznego leczenia chorób cywilizacyjnych.

Handel wdzięcznością

Tekst: Maja Jaszewska

„Jednym z kłamstw tego świata jest to, że jeśli będziesz dobry dla ludzi, oni odwdzięczą się tym samym. To bzdura. Są tacy, którzy czerpią przyjemność z rujnowania innych. Jednak niezależnie od tego, jak zgniłe serca spotykasz, warto być miłym, nie po to, aby ktoś ci się odwdzięczał, ale po to, by pokazać światu, że człowieczeństwo jednak istnieje".

Kiedy Anna Dymna, od lat znana nie tylko jako wspaniała aktorka, ale też od dwudziestu lat prowadząca fundację „Mimo wszystko", działającą na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie, powiedziała te słowa, w sieci zawrzało. Wiele osób w tej konstatacji doszukało się goryczy i rozczarowania. Niektórzy wręcz wprost mówili o swoim utwierdzeniu się w przekonaniu, że ludziom nie warto pomagać, bo nic dobrego w zamian za to się nie otrzymuje. Czy rzeczywiście słowa pani Anny są przepojone goryczą i mówią o zwątpieniu? Czy może raczej dotyczą naszej wewnętrznej niczym nie ograniczonej wolności?

Karolina z mężem mieszkają w bloku na jednym z warszawskich osiedli. Wprowadzili się do niego pięć lat temu i do niedawna doceniali nie tylko dużą ilość zieleni wokół, ale też życzliwe sąsiedztwo. W mieszkaniu obok nich mieszka małżeństwo w podobnym wieku.

Od razu się polubiliśmy z Dorotą i Michałem. Sąsiedzi są weseli i wydawali się bardzo życzliwi. Zawsze się witaliśmy i niejeden raz żartowaliśmy. Dorota lubi robić internetowe zakupy, a że ja pracuję online w domu, to wielokrotnie mnie prosiła, abym odbierała jej paczki od kuriera. Nigdy nie robiłam z tego problemu, podobnie jak chętnie sprawdzałam ich skrzynkę pocztową i wyjmowałam korespondencję, kiedy wyjeżdżali. Wiadomo, skrzynka pełna listów to czytelna informacja dla złodziei, że w mieszkaniu nikogo nie ma. Lubię piec ciasta, więc często podrzucałam sąsiadom kawałek na spróbowanie. Dziękowali zawsze uśmiechnięci i nawet kilka razy wspomnieli, że tacy sąsiedzi, jak my, to prawdziwy skarb – opowiada Karolina. Kobieta niedawno zaszła w wyczekiwaną ciążę i kiedy w jej mieszkaniu miało się odbyć zaplanowane malowanie przedpokoju, poprosiła Dorotę i Michała, czy mogłaby kilka godzin przesiedzieć u nich, żeby nie wdychać zapachu farby. Wiadomo, wybrali z mężem specjalną i nietoksyczną, ale strzeżonego pan Bóg strzeże. Karolina była pewna, że Dorota jej nie odmówi takiej drobnej przysługi, tymczasem usłyszała w odpowiedzi odmowę. Roztrzęsiona powtórzyła mężowi słowa sąsiadki: *Nie mamy z mężem w zwyczaju wpuszczać pod naszą nieobecność obcych osób do domu. Dziwię się, że w ogóle o to prosisz.*

Karolina płacze i nie ukrywa ogromnego rozczarowania. *Nie mogę w to uwierzyć! Nie bali mi się powierzyć kluczy do swojej skrzynki pocztowej, oddać pod opiekę korespondencji, pozwolić na odbieranie cennych przesyłek, a boją się, że posiedzę kilka godzin w ich mieszkaniu? Dziwne, że się nie bali, że mogę ich otruć ciastem! Za tyle życzliwości, za tyle bezinte-*

resownych przysług odpłacili czarną niewdzięcznością. W niczym im już nie pomogę! Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie!

Trudno się dziwić jej rozczarowaniu i złym emocjom. Są w pełni zrozumiałe i adekwatne do sytuacji. Najlepiej by było, gdyby powiedziała sąsiadom wprost, co czuje i jak bardzo liczyła na ich pomoc. Oni oczywiście do tej pomocy w żaden sposób nie są zobligowani. Ale Karolina sądzi, że jest inaczej. Życzliwość i pomoc widzi jako rodzaj transakcji handlowej – ja dam tobie coś, ale ty mi w zamian też musisz coś dać. Tak postawiona sprawa wzajemnej życzliwości może być prostą drogą do konfliktu. Jeśli dając swoją uwagę, życzliwość i pomoc, Karolina automatycznie traktuje te dary jak pożyczkę krótkoterminową, będzie podświadomie czekała na spłatę długu i bardzo skrzętnie tego pilnowała.

Najbardziej życzliwa i pomocna osoba nie zawsze musi mieć na względzie dobro obdarowywanego. Można pomagać choćby dlatego, że chce się stworzyć swój fantastyczny wizerunek. Uśmiech obdarowanego będzie wówczas jak lustro, w którym odbija się cudowna postać darczyńcy. Można obdarowywać, żeby zaspokoić swoje sumienie. Skoro jestem hojna dla innych, to znaczy, że jestem dobrym człowiekiem. Nikt nie może mi nic złego zarzucić. No i można wreszcie dawać, by stworzyć pasmo zależności. Takie dawanie staje się hakiem, na który łapiemy obdarowanego.

Nie wiadomo, jakim tonem Karolina poprosiła o pomoc, czy wytłumaczyła sąsiadom, że chodzi o bezpieczeństwo jej i spodziewanego dziecka? Poprosiła czy też jej słowa miały charakter oczekiwania? To wszystko ma ogromne znaczenie dla oceny odmowy ze strony Doroty i Michała.

Oczywiście może być też tak, że sąsiedzi są egoistami, potrafią bez skrupułów czerpać z cudzej życzliwości, ale sami dalecy są od chęci pomagania innym. Może po prostu nie zdali elementarnego egzaminu z umiejętności okazania wsparcia?

Jaka by przyczyna nie stała za ich odmową, zdrowiej dla Karoliny by było, gdyby swoją życzliwość okazywała bezinteresownie. Gdyby dawała tylko to, na co naprawdę ma ochotę, i z samego dawania czerpała przyjemność.

Kiedy mówimy – daję, bo taką mam fantazję, daję, bo chcę, daję i idę dalej – więcej w nas swobody. Nie notujemy wtedy skrupulatnie swoich dobrych uczynków i nie wręczamy nikomu za nie rachunków. Ludzie doskonale czują, kiedy łowimy ich w sieć naszych dobrych uczynków.

Kiedy Michał zupełnie niespodziewanie owdowiał, ogromne wsparcie okazała mu wówczas Justyna. Często przychodziła i pomagała w opiece nad dziećmi, gotowała, ogarniała codzienne życie jego osieroconej rodziny niczym anioł stróż. *Nigdy nie przestanę być jej wdzięczny za ten ogrom serca, czasu i pomocy, jakie nam wtedy ofiarowała. Była przyjaciółką mojej zmarłej żony, więc myślałem, że robi to bezinteresownie, z czystej przyjaźni i żalu. Przecież sama też przeżywała żałobę. W efekcie rozgościła się w naszym życiu jak członek rodziny. Było to rozczulające, ale z czasem Justyna zaczęła rościć sobie do nas prawo, jak do swojej własności,* wyjaśnia Michał.

Rok temu mężczyzna poznał kogoś, z kim planuje przyszłość. Dzieci polubiły partnerkę ojca i zaakceptowały jej obecność w swoim życiu. Wydawało się, że życie pomału wraca do normy. Justyna na wieść o Annie, nowej kobiecie Michała, zaczęła się zachowywać, jak zdradzona partnerka. Wyraźnie niezadowolona krytykuje Annę, prawi jej złośliwości, nastawia przeciwko niej dzieci. Bywa, że wręcz popisuje się przed nią, że ma większe prawo do rodziny Michała i zna ją dużo lepiej od Anny. Wprowadziła jakąś niezdrową konkurencję, składa niezapowiedziane wizyty. Wciąż też prosi Michała o pomoc – w swoim domu, przy samochodzie, w załatwianiu różnych spraw na mieście. Dzwoni i oczekuje od mężczyzny, że za każdym razem odbierze i poświęci jej dużo czasu na rozmowę. W przeciwnym razie w mocno aluzyjny sposób wypomina, że ona kiedyś poświęciła mu ogrom czasu i uwagi, więc chyba teraz może liczyć na wdzięczność i drobną rekompensatę. Tak właśnie nazywa swoje oczekiwania – należna rekompensata.

***

miłosierdzie
to pożyczka krótkoterminowa
tworzy więzy trwalsze
niż daty na blankietach
wysokie odsetki
trzeba spłacać
z końcem każdego tygodnia
opóźnienia będą karane
szybko rosnącymi
procentami niechęci
najlepiej robić przelewy
w walucie
pokornej wdzięczności
brak spłat skutkuje
wzgardliwym skrzywieniem ust

Zupełnie jak w tym wierszu – Michał czuje się dłużnikiem Justyny. Ma poczucie zniewolenia i coraz częściej ogarnia go gniew. Zamiast dotychczasowej sympatii, rośnie w nim niechęć i bunt. A to z kolei staje się przyczyną rozgoryczenia i rozczarowania Justyny. Gdyby Michał przyjął strategię szczerej rozmowy z przyjaciółką i jasnego postawienia jej granic, być może ich relację dałoby się uratować. Oczywiście musiałaby przybrać inny kształt i nowe zasady. Jednak Michał unika takiej rozmowy. Rezygnując z konfrontacji, ma nadzieję, że Justyna wreszcie sama się uspokoi, a zniecierpliwionej Ani tłumaczy, dlaczego należy tolerować niestosowne zachowania przyjaciółki domu. W efekcie obie kobiety są coraz bardziej sfrustrowane, a niezadowolony Michał coraz mocniej się między nimi miota.

Jedną z najważniejszych ludzkich potrzeb jest wolność. Ale nie tylko ta zewnętrzna, kiedy nikt nie ogranicza naszych praw i swobód obywatelskich. **Równie ważna jest wewnętrzna wolność. W tym wolność od oczekiwania wdzięczności od innych ludzi.**

O ileż zdrowiej by było, gdyby Justyna swoje wsparcie potraktowała jako hojny dar, za który nic nie oczekuje. Zazdrością i żądaniami nie doczeka się wdzięczności. Poza tym chyba pomyliła wdzięczność ze zniewoleniem i uzależnieniem Michała od siebie.

Bywa, że czyniący dużo dobra ludzie oczekują wdzięczności nie od konkretnych osób, ale od całego świata.

Sandra lubi pomagać. Już w dzieciństwie chętnie dzieliła się z innymi dziećmi zabawkami, a czasami nawet je oddawała. Dzisiaj jest mocno zaangażowana w wolontariat na rzecz osób bezdomnych i wspiera finansowo akcję Pajacyk. Proszona o pomoc, nigdy nikomu nie odmawia. Widząc starszą sąsiadkę z ciężkimi zakupami, zatrzyma się i pomoże je wnieść do domu, nie przejdzie obojętnie obok płaczącego dziecka; robiąc zakupy w hipermarketach, zawsze dorzuci jakieś produkty do kosza zbiórek. W trakcie ostatniej zimy zorganizowała wśród znajomych i przyjaciół zbiórkę koców i pledów, które potem zawiozła do schroniska dla psów. Pomaganie innym dla Sandry jest istotą życia. Ostatnio jednak przeżywa kryzys. Podczas zakupów robionych kilka tygodni temu dla chorej sąsiadki Sandra zostawiła przy kasie portfel. Zorientowała się już na parkingu przed sklepem i natychmiast zawróciła. Portfela jednak nie było. Zdesperowana głośno wszystkich wokół pytała, czy nie widzieli czerwonego portfela, ale klienci wzruszali ramionami albo w ogóle nie reagowali na jej wołanie. Kasjerka również nie okazała wsparcia, rzuciła tylko, że trzeba pilnować swoich rzeczy, bo w takim tłumie zawsze się znajdzie ktoś, kto skorzysta z okazji.

Złodziej, a nie ktoś! – wścieka się Sandra. *Jak można być tak podłym i bezczelnym, żeby zabrać cudzą rzecz, a nie ją oddać. Przecież to musiał być zwyczajny klient albo klientka, a nie zawodowy złodziej. Ktoś pazerny i bez skrupułów wykorzystał moją chwilę słabości. To straszne! Nie wiesz, kto stoi za tobą w kolejce do kasy. Uśmiechasz się, zagadujesz, a ten ktoś po chwili cię okradnie! Ludzie są jednak wstrętni!*

Sandra ma powód do silnego zdenerwowania. Portfel był elegancki, markowy, dostała go od narzeczonego na imieniny. Był w nim dowód osobisty, dwie karty kredytowe i jedna debetowa, do tego spora ilość gotówki, stary święty obrazek po babci i dwa kwity – do pralni i na apteki. Strata była bardzo duża i ogromnie kłopotliwa. Dziewczynę czekało mnóstwo spraw do załatwienia. Trudno się dziwić jej rozgoryczeniu. Jednak zdążyła już ochłonąć po pierwszym wzburzeniu, ale wciąż patrzy na ludzi wokół podejrzliwie i deklaruje wobec nich spadek zaufania.

Nie wiem, czy jest sens wszystkim wokół się tak przejmować. Ludzie w najlepszym razie odpowiedzą ci obojętnością, jak ci z kolejki do kasy, których pytałam o portfel. Żeby chociaż jedna osoba się zainteresowała, wyraziła chęć pomocy, ale nie, wszyscy patrzyli na mnie jak na intruza zakłócającego ich spokój. Ja na ich miejscu natychmiast bym zareagowała, wezwała kierownika, kazała monitoring przejrzeć, a przynajmniej rozejrzałabym się wokół, czy portfel się gdzieś nie zsunął. Ale może nie warto się tak angażować, bo jak samemu jest się w potrzebie, to inni mają nas w nosie.

Sandra przeżywa trudne chwile. Poniosła nie tylko stratę materialną, ale też straciła wiarę w to, że dobro, które swoimi działaniami wnosi do świata, nie będzie do niej w równym stopniu wracać. Jeśli ze swojej pomocowej aktywności zrobi proste przełożenie na to, czego oczekuje dla siebie od świata, jej rozczarowanie może się tylko pogłębiać. To, co Sandrę spotkało w sklepie, jest dziełem przypadku, a nie niesprawiedliwym rozrachunkiem. Być może dziewczyna musi głęboko przemyśleć sens swojego dotychczasowego działania pomocowego i zastanowić się, co jej ono tak naprawdę daje poza dobrym samopoczuciem.

Jedną z najważniejszych ludzkich potrzeb jest wolność. Ale nie tylko ta zewnętrzna, kiedy nikt nie ogranicza naszych praw i swobód obywatelskich. Równie ważna jest wewnętrzna wolność. W tym wolność od oczekiwania wdzięczności od innych ludzi. Chroni nas ona przed zgorzknieniem i frustracją. Czyni prawdziwie autonomicznymi w życzliwości i pomaganiu innym. Dajmy innym tyle uwagi, pomocy, wsparcia, na ile nas stać i na ile mamy ochotę. Jedyny rachunek, jaki wtedy otwieramy, to rachunek z własnym człowieczeństwem. •

BIO

Maja Jaszewska

Dziennikarka, publicystka, pisząca m.in. do „Tygodnika Powszechnego", „Więzi", „Przeglądu Powszechnego", „Zwierciadła", „Sensu", „Twojego Stylu", „Elle", „Mody na Zdrowie", „Wysokich Obcasów", „Polityki". Była wieloletnią redaktorką „Jednoty". Autorka: *W co wierzę?* i *Psychologii mitów greckich*. Współpracowała przy publikacji polskiego wydania amerykańskiego bestsellera Hope Edelman *Córki, które zostały bez matki* i książki Laurence'a Freemana OSB *Od pierwszego wejrzenia*. Ukończyła program rozwojowy dla liderów Linia życia.

Wdzięczność to furtka do szczęścia

Tekst i wiersz: Monika Mularska-Kucharek

Coraz częściej przekonuję się, że wdzięczność to najważniejszy drogowskaz na drodze do szczęścia, balsam dla serca i umysłu. Odkąd zaczęłam ją praktykować, dostrzegam w swoim życiu więcej pozytywnych rzeczy, mam więcej pogody ducha, częściej odczuwam wewnętrzną radość, a także lepiej radzę sobie z kryzysowymi sytuacjami. Mogę zaryzykować stwierdzenie, że wdzięczność jest moją życiową towarzyszką, a ja jestem jej fanką. Dlatego też od kilku lat prowadzę wykłady oraz warsztaty, których celem jest uświadomienie ludziom mocy i siły, jaką daje nam wdzięczność.

Często powtarzam, że jeśli uczynimy ją towarzyszką swojego życia, będziemy spoglądać na świat przez okno ubrane w piękne barwy, a nasze życie wypełnią cudne chwile! Ja, jak napisałam wcześniej, przekonuję się o tym niemalże każdego dnia i do tego zachęcam osoby, z którymi mam przyjemność współpracować, szczególnie te, które wyprawiają się w drogę po szczęście, a brak im właściwych drogowskazów. Jak powiedział Steve Maraboli: „Jeśli chcesz znaleźć szczęście, znajdź wdzięczność".

Żywię nieśmiałą nadzieję, że lektura tego tekstu będzie inspiracją do praktykowania wdzięczności na co dzień, do koncentrowania uwagi na tym, co dobre, pozytywne, ale także do wdzięczności za to, co trudne, ale rozwijające i wzmacniające. Wdzięczność dotyczyć może bardzo wielu aspektów, nie tylko tych dobrych, pozytywnych – o czym warto pamiętać.

Ważne jest również wieloaspektowe spojrzenie na wdzięczność. Przede wszystkim, to więcej niż tylko słowo czy gest podziękowania. To stan umysłu, postawa, która może fundamentalnie zmienić nasze myślenie i podejście do życia. Obejmuje wiele płaszczyzn naszego życia i ma różne odcienie – w zależności od kontekstu, w którym się pojawia.

Słowo wdzięczność, wywodzące się z łacińskiego słowa *gratia*, oznacza dziękczynienie. W psychologii pozytywnej wdzięczność jest ludzkim sposobem uznania dobrych rzeczy w życiu. W literaturze przedmiotu definiuje się ją jak jako pozytywną reakcję emocjonalną, którą odczuwamy, gdy ktoś daje lub otrzymuje od kogoś korzyść.

Wyróżnia się kilka wymiarów wdzięczności. Pierwszy z nich – emocjonalny, zgodnie z którym jest to uczucie, które pojawia się, gdy doświadczamy czyjejś dobroci lub gdy zauważamy dobro w naszym życiu. Jest to reakcja, która często wywołuje potrzebę odwzajemnienia się lub podzielenia się tym dobrem z innymi. Wdzięczność jest pozytywnym stanem, powiązanym z zadowoleniem, szczęściem, dumą i nadzieją. Istotne dla odczuwania wdzięczności jest zauważenie i docenienie altruistycznego daru.

Drugi wymiar, tzw. kognitywny definiuje wdzięczność nie tylko jako emocję, ale także stan umysłu. W tym wymiarze obejmuje ona świadome zauważanie, uznawanie i docenianie dobra, które otrzymaliśmy lub którego doświadczamy na co dzień. Jest to nie tylko reakcja na konkretną sytuację, ale też własna postawa, którą można kształtować i pielęgnować. Wdzięczności można się nauczyć, można ją w sobie rozwijać i co najważniejsze – ona nie ma terminu ważności. Zawsze z dużą dozą optymizmu słucham o tym, jak praktykowanie wdzięczności odmienia życie osób dojrzałych. Bywa, że ktoś większość swojego życia koncentruje się na tym, czego nie ma, czego nie dostał od innych, co go rozczarowało, zawiodło itp. Na pytanie o to, za co może być wdzięczny, pojawia się wymowna cisza albo ironiczna odpowiedź „za wszystko". Na szczęście wiele z tych osób pod wpływem warsztatów i szkoleń potrafi konkretnie odpowiedzieć na pytanie. A to dla mnie jako terapeuty i osoby, która zachęca do stawania po jasnej stronie życia, jest bardzo budujące.

Wdzięczność definiowana jest także w wymiarze społecznym, dlatego że ma istotny wpływ na nasze relacje z innymi. Promuje altruizm, zachęca do współpracy i sprawia, że budujemy silne więzi społeczne, które owocują trwałymi i pozytywnymi relacjami na wielu płaszczyznach. Wdzięczność to swoistego rodzaju recepta na szczęśliwy związek, dobrze prosperującą firmę i satysfakcjonujące życie.

Czwartym wymiarem wdzięczności jest aspekt duchowy. Pewna grupa osób będzie łączyć wdzięczność z różnymi praktykami duchowymi i religijnymi, gdzie jest traktowana ona jako cnota i wyraz głębokiej duchowej równowagi. Jak twierdzi niemiecki nauczyciel duchowy Eckhart Tolle: „Wdzięczność za chwilę obecną otwiera drogę do duchowego wymiaru życia".

Każdy z poszczególnych wymiarów wdzięczności niesie ze sobą szereg korzyści, które funkcjonują poza naszą świadomością albo które ignorujemy. Dlatego też warto przyjrzeć się pozytywnym skutkom praktykowania wdzięczności, bo znajdują one potwierdzenie w badaniach naukowych.

Naukowcy z różnych dziedzin nauki, a w szczególności psychologii, poświęcają temu zagadnieniu coraz więcej uwagi, analizując również wpływ wdzięczności na dobrostan psychiczny, jakość życia, poczucie szczęścia.

Liczne badania naukowe bezsprzecznie wskazują, że praktyka wdzięczności pomaga nam stać się bardziej szczęśliwymi osobami. Dzieje się to m.in. ze względu na mechanizmy neuronalne odpowiedzialne za powstawanie tego uczucia. Badania wykazały, że na poziomie mózgu uczucie wdzięczności powstaje w prawej przedniej korze skroniowej. Kiedy wyrażamy wdzięczność, a także kiedy ją otrzymujemy, nasz mózg uwalnia serotoninę i dopaminę, czyli dwa kluczowe neurotransmitery, odpowiedzialne za nasze dobre samopoczucie. Praktykując wdzięczność, możemy pomóc tym ścieżkom nerwowym wzmocnić się i ostatecznie wyrobić w sobie nawyki i schematy odpowiedzialne za wdzięczne i pozytywne nastawienie do życia.

Jakie to ma przełożenie na nasze codzienne życie? Gdzie dostrzegany jest wpływ wdzięczności? Poniżej kilka ustaleń w tej kwestii:

- wdzięczność odgrywa ważną rolę w regulacji poziomu stresu; badania wykazują, że jej praktykowanie wpływa na obszary mózgu odpowiedzialne za zarządzanie stresem;
- zarówno wdzięczność, jak i koncentrowanie się na pozytywnych aspektach życia mogą stanowić skuteczne narzędzia w walce z depresją i lękiem; skupianie się na tym, co dobre, pozytywne zamiast na negatywach, wprowadza pozytywną zmianę w naszym myśleniu i zachowaniu;
- kiedy zaczynamy próbować praktykowanie wdzięczności w kontekście naszych celów, mamy więcej motywacji do podejmowania dalszych działań, ponieważ potrafimy docenić to, co już zrobiliśmy;
- wdzięczność ma także znaczenie w kontekście odczuwania bólu. Z badań przeprowadzonych w celu oceny wpływu wdzięczności na samopoczucie fizyczne, wynika, że 16% pacjentów medycznych, którzy prowadzili dziennik wdzięczności, zgłosiło zmniejszenie objawów bólu; osoby te były bardziej skłonne do ćwiczeń i współpracowania przy zabiegu i rehabilitacji pozabiegowej;
- dzięki pozytywnym myślom i uczuciom, które wdzięczność w nas wzbudza, poprawia się jakość naszego snu. Odczuwanie jej przed pójściem do łóżka może pomóc w zrelaksowaniu mózgu i ciała, co prowadzi do głębszego i efektywniejszego snu;
- kiedy zaczynamy dostrzegać i doceniać dobre rzeczy w naszym życiu, naturalnie zaczyna rosnąć nasze poczucie własnej wartości;
- badania wśród par wykazały, że partnerzy, którzy często wyrażali wobec siebie wdzięczność, budowali trwalsze relacje oparte na wzajemnej trosce i zaufaniu.

Praktykowanie wdzięczności można rozpocząć od odpowiedzi na kilka pytań, które poniżej przedstawiam Wam, Drodzy Czytelnicy, jako propozycję, w nadziei, że zaczniecie doświadczać ich dobroczynnych skutków:

- Jestem wdzięczny/a sobie za…
- Jestem wdzięczna/y (imię konkretnej osoby) za…
- Jestem wdzięczny/a losowi za…
- Jestem wdzięczny/a światu za…
- Jestem wdzięczny/a Bogu za…
- Jestem wdzięczny/a moim rodzicom za…
- Jestem wdzięczny/a moim bliskim za…

Podążając za słowami Gautama Buddhy: „Wdzięczność to najkrótsza droga do szczęścia", dedykuję wszystkim, którzy praktykują wdzięczność, i tym, którzy mają to w planach, wiersz z tomiku poezji *Roztropny romans ze szczęściem* – niech będzie inspiracją!

W poszukiwaniu szczęścia

Szukasz szczęścia po omacku,
W tym, co zgubne i ulotne.
Szukasz szczęścia naprędce,
W tym, co puste i na wierzchu.
Szukasz szczęścia bez namysłu,
W tym, co przemija i nie zostaje,
Szukasz szczęścia bez miłości,
W tym, co kusi i zniewala.
Szukasz szczęścia bez nadziei,
W tym, co smutne i żałosne.
Szukasz szczęścia z całych sił,
W tym, co modne i na topie.

Przestań szukać tak uparcie,
Przestań gonić aż po kres.
Przestać szukać tak daleko.
Przestań gubić to, co masz.

Doceń wschody i zachody,
Doceń, że wstałeś i żyjesz.
Doceń to, co miałeś i dostałeś.
Doceń szczęście, które masz.

Szczęście, to ludzie wokół.
Szczęście, to być, a nie mieć.
Szczęście, to chwila dla siebie,
Szczęście, to bycie tu i teraz.

BIO

dr n. hum. Monika Mularska-Kucharek

Socjolożka, autorka książek z zakresu rozwoju osobistego oraz poezjoterapii. Terapeutka, właścicielka firmy szkoleniowej ART OF TRAINING, trenerka umiejętności psychospołecznych, mentorka rozwoju osobistego, wykładowczyni akademicka. Laureatka stypendium dla wybitnych młodych naukowców, naukowo zajmująca się jakością życia, kapitałem społecznym, przedsiębiorczością. Autorka książek z zakresu rozwoju osobistego. Jest założycielką Łódzkiej Akademii Kobiecości. Pełni funkcję koordynatora merytorycznego Klubu Aktywnego Seniora działającego w Centrum Kultury Młodych w Łodzi.

Aleksandra Dryzner – psycholog kliniczny, psychoonkolog oraz socjolog. Założycielka grupy na Facebooku Dziecko po raku – onkomama. Prywatnie mama Maliny i Stefana, urodzonego już po leczeniu onkologicznym. Przed chorobą zawodowo związana z badaniami rynku. Doświadczenie choroby nowotworowej w wieku 32 lat i agresywne leczenie spowodowały, że wyznaczyła sobie nowe cele w życiu i postanowiła pomagać osobom chorym onkologicznie. Jej „oryginalny" sposób chorowania (np. noszenie różowej peruki w trakcie chemioterapii), energia i optymistyczne nastawienie do procesu leczenia zostały opisane w książce Agnieszki Witkowicz-Matolicz *Niezwykłe dziewczyny. Rak nie odebrał im marzeń.*

Zostać mamą po chorobie nowotworowej

Wywiad z Aleksandrą Dryzner

Rozmawia: Patrycja Bujalska-Jabrzyk
Zdjęcia: archiwum prywatne

Patrycja Bujalska-Jabrzyk: Olu, ty zachorowałaś na raka piersi w bardzo młodym wieku i dzielnie przeszłaś całe to trudne leczenie, zachowując przy tym szczególny spokój, a nawet chyba i optymizm. Kiedy dowiedziałaś się o diagnozie i jak wyglądała twoja ścieżka leczenia?

Aleksandra Dryzner: O diagnozie paradoksalnie dowiedziałam się w bardzo fajnym momencie mojego życia. Miałam półtoraroczną córeczkę. Byłam po ślubie. Urządzaliśmy swoje nowe mieszkanie. Właśnie miałam wrócić do pracy. Wszystko było poukładane, a moja mama miała zająć się małą Maliną w trakcie mojej nieobecności w domu. Postanowiłam jednak wtedy zrobić jeszcze pakiet badań profilaktycznych i to właśnie USG piersi pokazało guz, który potem został poddany biopsji. Okazało się, że jest to rak piersi, i ruszyła lawina pogłębionej diagnostyki. Moje leczenie zaczęło się od mastektomii całkowitej, a potem była chemioterapia. Klasycznie chemia czerwona, potem biała, w trakcie których wypadły mi włosy. Potem miałam jeszcze chemię celowaną, czyli herceptynę, i na sam koniec hormonoterapię. Taki pełen pakiet. Generalnie w trakcie leczenia czułam się dużo lepiej, niż myślałam, że będzie to wyglądało. Właściwie byłam w stanie opiekować się samodzielnie córką, zajmować się domem, a tego się właśnie najbardziej obawiałam – nie chciałam, żeby Malina straciła coś ze swojego dzieciństwa ze względu na moją chorobę. Oczywiście były i dni słabsze podczas chemii, ale to trwało dosłownie parę dni i pomagali mi mama, mąż, teściowie, więc wszyscy daliśmy radę. Sprawdziliśmy się jako rodzina.

PB-J: Gdy usłyszałaś diagnozę, byłaś już mamą, ale zostałaś nią też ponownie już po zakończonym leczeniu. Nie bałaś się, że ciąża może reaktywować raka?

AD: Oczywiście, że się bałam tej ciąży po raku. Zanim się na nią zdecydowałam tak na 100%, to konsultowałam się z najlepszymi lekarzami w kraju, którzy znają tę tematykę. Przeczytałam parę badań naukowych, uporządkowałam swoją diagnozę w głowie na terapii simontonowskiej. Finalnie uznałam, że to jest ten dobry moment na ciążę, bo właśnie czułam się spokojna i wiedziałam, że będę potrafiła się tą ciążą cieszyć, a nie martwić. Chyba tak najbardziej utkwiło mi w głowie zdanie, które wypowiedział mój profesor, że jeżeli nawrót choroby miałby się zdarzyć, to on by się zdarzył i bez tej ciąży. Ciąża oczywiście może to trochę przyspieszyć, natomiast to nie jest tak, że ona bezpośrednio ten nawrót wywołuje. Badania naukowe robione na naprawdę dużej próbie potwierdzają, że ciąża po raku nie zwiększa z ryzyka nawrotu w żadnym rodzaju raka piersi.

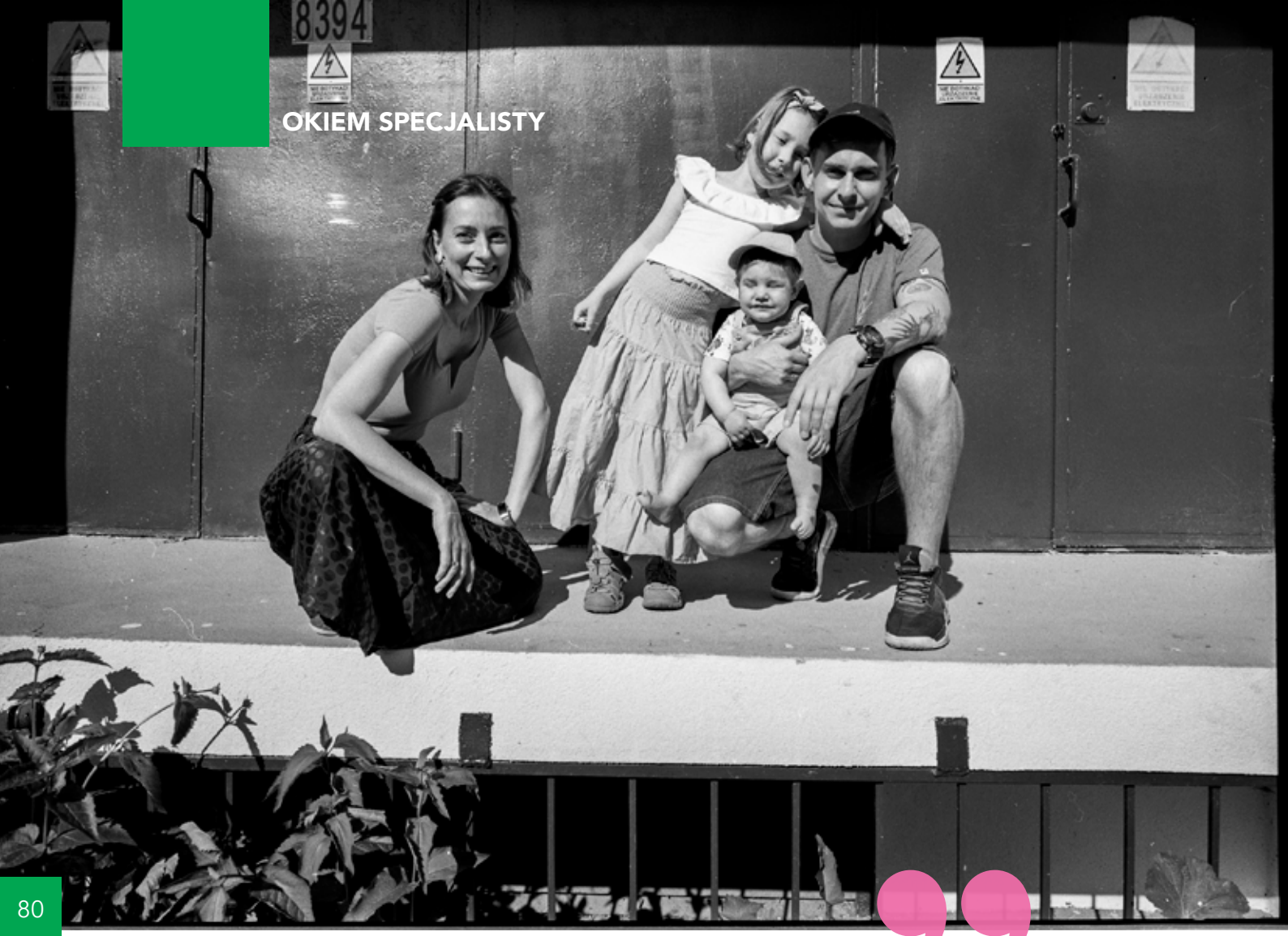
PB-J: Często leczenie onkologiczne, w tym w szczególności chemioterapia mogą prowadzić do bezpłodności. Tutaj pojawia się temat onkopłodności. Czy ktoś cię pokierował w tej kwestii, czy musiałaś sama przechodzić całą ścieżkę?

AD: Temat onkopłodności te 7 lat temu, gdy zachorowałam, właściwie nie istniał. Można było znaleźć tylko jakieś wyrywkowe informacje. Natomiast, ja najwięcej wiedzy zdobyłam na zagranicznych grupach wsparcia dla kobiet po raku piersi. Chyba na amerykańskich najwięcej. I tam ten temat nie był czymś nowym. Okazało się, że kobiety rodzą dzieci po raku piersi. Tak że to właśnie tam, na tych grupach społecznościowych zdobyłam najwięcej informacji i na ich podstawie zaczęłam na własną rękę szukać kliniki niepłodności, która by się podjęła zabezpieczenia mojej płodności. Sama dzwoniłam, dowiadywałam się i w końcu po kilku konsultacjach trafiłam na lekarza, który powiedział, że mi pomoże i rzeczywiście przeprowadził nas skutecznie przez całą procedurę. Kiedy zachorowałam na raka piersi, to temat kolejnej ciąży już był w mojej głowie. Dosłownie chwilę wcześniej oboje z mężem zdecydowaliśmy, że będziemy się niedługo starać o drugie dziecko, więc ja po prostu naturalnie o tym myślałam już też po diagnozie. Jednocześnie podczas jednej z prywatnych konsultacji z chirurgiem onkologiem sam lekarz zapytał się mnie, czy będę chciała mieć jeszcze dzieci i jeżeli tak, to muszę pomyśleć o zabezpieczeniu swojej płodności. Natomiast na tamten moment, nie potrafił mi wskazać miejsca, gdzie mogę to zrobić, ale ważne było to, że to pytanie w ogóle wtedy padło.

PB-J: Opowiesz, jak taka ścieżka wygląda?

AD: Kolejne takie pytanie o to, czy chciałabym jeszcze zostać mamą, padło z ust lekarza już w dniu, kiedy miałam wyznaczoną pierwszą chemię. Całe szczęście już byłam wtedy po przebytej procedurze zabezpieczenia płodności, bo tak jak już wspomniałam wcześniej, zaczynałam leczenie od mastektomii, więc miałam w sumie czas na to, żeby zapoznać się z tym tematem i zabezpieczyć na własną rękę. Tak szczerze mówiąc, to nie wiem, czy bym się zdecydowała podjąć jakiekolwiek kroki, gdybym się o tej możliwości zabezpieczenia płodności dowiedziała dopiero w dniu tej wizyty związanej z ustaleniem planu chemioterapii. To już by było zdecydowanie za późno, gdyż musiałabym wtedy tę chemioterapię przełożyć, odroczyć w czasie, a przecież chciałam jak najszybciej zacząć się leczyć. Praktycznie wszystkie kobiety z diagnozą nowotworową, chcą jak najszybciej rozpocząć leczenie.

A generalnie sposobów zabezpieczenia płodności u kobiet jest parę i możemy wybrać jeden w zależności od tego, ile czasu kobieta ma do rozpoczęcia leczenia. Jeżeli go ma, to może skorzystać z najbardziej pewnej metody, która jest jednocześnie niestety najbardziej czasochłonna. Cała procedura polega na procesie stymulacji hormonalnej jeszcze przed wyznaczonym leczeniem onkologicznym i pobraniu, a następnie zamrożeniu oocytów, czyli komórek jajowych. Cały proces zabezpieczenia płodności zajmuje w tym przypadku około dwóch tygodni. Jeżeli kobieta ma partnera, to można zamrozić już gotowe zarodki, które będą czekały na parę po zakończeniu leczenia onkologicznego. Istnieje jeszcze taka szybka procedura, która jeszcze do niedawna była uznawana za eksperymentalną, ale już obecnie rodzą się pierwsze dzieci z tej metody. Mam tu na myśli formę zabezpieczenia w postaci zamrożenia fragmentu jajnika, który jest uprzednio chirurgicznie pobrany metodą laparoskopową. Kiedy kobieta chce wrócić do płodności po lecze-



niu i chce urodzić dziecko, jest on z powrotem wszczepiany do jej ciała i zazwyczaj płodność wraca.

Istnieje jeszcze jeden sposób, chociaż taki najmniej pewny, aczkolwiek praktykowany i wcale nierzadko z dobrym skutkiem. Jest to po prostu wprowadzenie kobiety w stan sztucznej menopauzy na czas chemioterapii. Wygląda to tak, że przed chemioterapią i potem już w trakcie chemioterapii, raz na 28 dni kobieta dostaje zastrzyk brzuch, taki implant, który powoduje uśpienie jajników. Są one wyłączone z aktywności, a kobieta wchodzi niemal od razu w stan sztucznej menopauzy. Dzięki temu oocyty nie zostaną tak zniszczone chemią i po zakończeniu leczenia kobieta może starać się o dziecko w naturalny sposób. U mężczyzn sprawa zabezpieczenia płodności jest bardzo prosta, gdyż po prostu zamraża się spermę przed leczeniem i potem można z niej skorzystać po leczeniu, gdy para chce się starać o dziecko za pomocą in vitro.

PB-J: A co skłoniło ciebie do założenia swojej grupy na Facebooku: Dziecko po raku – onkomama?

AD: Do założenia tej grupy na Facebooku skłoniło mnie to, że poprzez social media zgłaszało się do mnie coraz więcej dziewczyn. Wiedziały, że ja planuję ciążę po raku, że dużo czytam na ten temat. I prosiły o rady. Ja sama też przecież przed zabezpieczeniem płodności potrzebowałam tych informacji, a w polskim Internecie ich nie było. Nie istniała taka grupa wsparcia, gdzie w bezpiecznej przestrzeni, bez oceniania, możemy na ten temat porozmawiać, doradzić sobie wzajemnie, wymienić się nazwiskami polecanych onkologów czy ginekologów, którzy wspierają kobiety w marzeniu o zostaniu mamą po chorobie onkologicznej.

Macierzyństwo po chorobie onkologicznej jest trochę inne niż u kobiet bez takiego doświadczenia. Już sama ciąża jest inna, bo kobieta ją bardzo docenia, **bo ona przecież nie była taka oczywista i mogła wcale się nie zdarzyć. A jednak się wydarzyła. I jest to jakiś cud...**

PB-J: Olu, co czują kobiety, które wspierasz w tej drodze do odroczonego macierzyństwa?

AD: Kobiety, które chcą zostać mamami po raku, czują się bardzo niepewnie z kilku powodów. Po pierwsze boją się, czy jest to bezpieczne onkologicznie, czy właśnie nie zdarzy się nawrót choroby. Tym bardziej się tego boją, gdy mają już jedno dziecko, a zewsząd się słyszy, właśnie komentarze typu: „A po co ci to drugie dziecko? Skup się na tym, które masz. Bo jak się coś stanie, to ono zostanie samo". I takie kobiety zostają obarczone ogromnym poczuciem winy, mają ogromne poczucie niepewności, jakby to było takie egoistyczne czy samolubne z ich strony, że w ogóle myślą o tym dziecku. Czasami nawet wręcz wstydzą się rozmawiać ze swoimi partnerami, ze swoją rodziną na ten temat, bo właśnie boją się oceny. Boją się też oceny społeczeństwa, które nie jest wyedukowane w tym temacie i nie posiada takich informacji, że są przecież wyniki licznych badań, które pokazują, że to jest całkowicie bezpieczne onkologicznie. I taka kobieta zewsząd czuje ogromną presję otoczenia, ocenianie, lęk i strach. Jest jej po prostu bardzo ciężko. I tutaj pojawia się potrzeba wsparcia, jakim jest właśnie ta moja grupa na Facebooku, która pozwala kobietom zrozumieć, że ta ich potrzeba, to marzenie posiadania dziecka po raku, to nie jest jakaś fanaberia, to nie jest lekkomyślność. To jest MIŁOŚĆ w najczystszej postaci, że po tak ciężkim doświadczeniu, jakim jest diagnoza i leczenie onkologiczne, chce się jeszcze powołać nowego człowieka na ten świat. Uważam, że takie kobiety powinno się doceniać, nawet bardzo doceniać. A nie gnębić. Ta grupa stanowi dla nas taką bezpieczną przestrzeń, w której się bardzo wspieramy w naszych marzeniach, dzielimy się swoim doświadczeniem. Bardzo zachęcam do dołączenia do nas, jeżeli ktoś z czytelników lub z czytelniczek jest w takiej sytuacji, że myśli o urodzeniu dziecka po chorobie nowotworowej.

PB-J: A jak wygląda macierzyństwo po raku?

AD: Macierzyństwo po chorobie onkologicznej jest trochę inne niż u kobiet bez takiego doświadczenia. Już sama ciąża jest inna, bo kobieta ją bardzo docenia, bo ona przecież nie była taka oczywista i mogła wcale się nie zdarzyć. A jednak się wydarzyła. I jest to jakiś cud, że ta płodność została zachowana albo odzyskana. Ja często obserwuję, że to macierzyństwo jest takie przepełnione miłością, pełne takiego docenienia tej chwili, tego faktu, że jest się w ciąży albo że się zostało mamą. I ten czas z dzieckiem jest taki pełniejszy, szczęśliwszy. Takie są moje odczucia, takie mam wrażenie, obserwując kobiety, które tego dokonały.

PB-J: A czy lekarze informują pacjentki o możliwości utraty płodności przed rozpoczęciem leczenia onkologicznego i możliwościach jej zachowania?

AD: Niestety nadal w wielu ośrodkach, szczególnie tych w mniejszych miastach, lekarze nie informują o możliwości zabezpieczenia płodności i jej zachowania. Co gorsze, oni wręcz czasami zniechęcają pacjentki i odwodzą od takiej decyzji. Jeżeli kobiety same gdzieś do tych informacji nie dotrą, na przykład dzięki naszej grupie, to często lekarze powtarzają te mylne frazesy, że ciąża to hormony, że nie będziemy budzić hormonów, że się teraz skupiamy na leczeniu, albo wręcz w ogóle bagatelizują taką potrzebę. Zwłaszcza jeśli kobieta już ma jedno dziecko albo ma trochę więcej lat, słyszy wtedy zazwyczaj od lekarza: „już pani ma dziecko, to po co kolejne. Nie wywołujmy wilka z lasu"; albo: „nie, to już będzie za późno, zanim pani skończy to leczenie". W obliczu takiego podejścia lekarzy naprawdę wiele kobiet nie ma potem możliwości urodzenia swojego biologicznego dziecka. Na szczęście w ostatnich latach coraz więcej mówi się o zabezpieczaniu płodności, o onkopłodności. Mam też wrażenie, że coraz częściej jednak pacjentki są o tym informowane przez lekarzy. Mam nadzieję, że wkrótce wejdzie to już do standardów leczenia onkologicznego w Polsce i to będzie wręcz od lekarzy wymagane, żeby już od razu po diagnozie pacjentkę o tym informować i kierować w odpowiednie miejsce. Mam też nadzieję, że wszystkie zabiegi związane z zabezpieczeniem płodności będą w Polsce już wkrótce refundowane na szeroką skalę, bo niestety obecnie tej refundacji bardzo brakuje w większości polskich miast. Wiem, że można zrobić to na refundację we Wrocławiu czy w Warszawie, a kiedyś można było w Poznaniu. Nie wiem natomiast, czy się ten program już nie skończył, bo to wszystko były programy z miasta, a nie refundowane przez NFZ.

PB-J: Będąc w ciąży, skończyłaś studia podyplomowe z psychoonkologii. Aktywnie wspierasz kobiety mierzące się z diagnozą onkologiczną. Udzielasz się w wielu kampaniach społecznych edukujących o raku piersi. Można powiedzieć, że udało ci się odczarować tak trudne doświadczenie, jakim jest rak. Czy masz takie poczucie, że psychoonkologia to twoje powołanie?

AD: Na pewno mam po tej chorobie ogromną potrzebę pomagania i dosyć szybko ona się u mnie pojawiła. Aktywnie działałam na różnych grupach wsparcia dla kobiet, bo ja też takie wsparcie dostałam w którymś momencie i bardzo chciałam oddać to dobro, zwłaszcza że jako również socjolog obserwuję tę narrację na temat raka w przestrzeni publicznej. I tak szczerze – ona nie robi mu najlepszego PR-u. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że jest to bardzo ciężka choroba i zdarza się być śmiertelna, ale są też inne jej odcienie, o których nie możemy zapominać. Są przecież całkowite remisje, wyleczenia. Pokazujmy też tę drugą stronę. Pokazujmy, że można żyć po raku. Mam nadzieję, że ja sama też daję taki właśnie przykład innym ludziom po chorobie nowotworowej. Generalnie staram się żyć normalnie. Już na samym początku dosyć szybko powiedziałam sobie, że rak nie będzie mi tutaj dyktował, jak mam żyć. Staram się spełniać swoje marzenia. Być może nawet żyję jeszcze pełniej niż przed chorobą i mam nadzieję, że coraz więcej też takiej narracji pojawi się w przestrzeni publicznej. •

BIO

Patrycja Bujalska-Jabrzyk

Anglistka. Kulturoznawca o specjalności europeistycznej. Amazonka, 3 lata po diagnozie i mastektomii, propagująca ideę odczarowania raka. Pasjonatka rozwoju osobistego i wychodzenia ze strefy komfortu. Zafascynowana prawem przyciągania. Związana z branżą *beauty* od 2010 roku, gdy stworzyła ekodrogerię internetową Organeo.pl. Na Facebooku prowadzi grupę Projekt URODA, gdzie dzieli się swoimi doświadczeniami i doradza innym kobietom, jak zadbać o siebie i jak odzyskać poczucie kobiecości. Od lat 90. fanka muzyki grunge z Seattle i zespołu Pearl Jam. Mama dwóch synów i opiekunka dwóch cavalierów. Kocha kuchnię indyjską i włoską.

Planowanie – czas stracony

Tekst: Karolina Nowakowska

Życie jest przewrotne. Nigdy nie wiemy, co ci się przydarzy następnego dnia. Nie wiemy, kogo spotkamy, i jakie emocje to spotkanie w nas wywoła. Nie wiemy, jakie myśli te zdarzenia przyniosą, i nie możemy przewidzieć, jakie działania zapoczątkują. Zgodzicie się ze mną?

„Życia nie oszukasz", „Co ma być, to będzie", mawiają. Mój świętej pamięci tata Marek Nowakowski zwykł jednak mawiać co innego. Często powtarzał: „Planowanie – czas stracony". I choć jestem osobą, która zazwyczaj potrzebuje planu i lubi mieć listę zadań do wykonania, doświadczenie pokazało mi, że trudno się ze słowami Taty nie zgodzić. I dobrze!

Im jestem starsza, tym więcej we mnie zachwytu codziennością. Dzięki stałemu rozwojowi osobistemu, wzrastaniu, a co za tym idzie – zwiększaniu świadomości siebie i otaczającego mnie świata – mam o wiele większą uważność. Widzę i czuję więcej. Doceniam pozornie małe rzeczy, potrafię zachwycić się pięknem codzienności, natury i wzruszają mnie proste ludzkie gesty. Tak. Poruszają mnie ludzie. Po prostu. Coraz bardziej.

Zastanawiam się, co porusza mnie najmocniej, i dochodzę do wniosku, że chodzi o ich piękno. Ale nie to, o które walczy cały Instagram i które jako pierwsze przychodzi nam do głowy. Mam na myśli piękno wewnętrzne: wrażliwość i wartości, kierujące naszym postępowaniem. Zdaję sobie sprawę, że brzmi to dość patetycznie, ale właśnie takie odczucia towarzyszą mi od dłuższego czasu. Patrzę na ludzi inaczej niż dotychczas. Podoba mi się ta zmiana. Cieszy mnie to, że dzięki dojrzałości i rozwojowi w dziedzinie coachingu potrafię dostrzegać w ludziach dobro i nie tylko słuchać, ale i słyszeć.

Inaczej też patrzę na swoje relacje. Te najbliższe – codzienne, rodzinne, ale i te przyjacielsko-koleżeńskie, które trwają latami. Przyglądam się tym relacjom, a także tym w pracy. Obserwuję i wyciągam wnioski z każdej, nawet najmniejszej obserwacji. Ciekawią mnie moje spostrzeżenia, choć muszę przyznać z przykrością, że nie są tak pozytywne, jakbym sobie tego życzyła. Niektóre wręcz bardzo mnie ranią.

Nic nie jest nam dane raz na zawsze. Nawet jeśli myśleliśmy, że jest inaczej. Jeśli łudziliśmy się – bo to chyba bardziej adekwatne określenie. Przecież jeśli nie dbamy należycie o kwiat, nie dostarczamy mu odpowiedniej ilości wody i słońca, musimy liczyć się z tym, że prędzej czy później roślina uschnie. Czy nam się to podoba, czy nie. Jeśli o niej nie pamiętamy, nie poświęcimy jej należytej uwagi, nie przetrwa próby czasu. Każdy z nas ma tego świadomość. Podobnie jest także z relacjami. Dlaczego więc o tym nie pamiętamy? Dlaczego pozwalamy im powoli usychać bez wody, licząc, że przeżyją? Bardzo mnie to frapuje.

Na szczęście życie nas zaskakuje. I kiedy tylko jesteśmy na to gotowi, wszechświat pozwala nam doświadczyć więcej i stawia na naszej drodze nowe osoby. Takie, których nie spodziewaliśmy się spotkać, i takie, których zadaniem jest pokazać nam, że można żyć inaczej, niż planowaliśmy. W moim życiu było kilka relacji, które miały być „na zawsze". Bardzo tego chciałam, zabiegałam o to i wydawało mi się, że druga strona czuje tak samo. To były piękne i ważne związki. Jakże wielkie było moje zaskoczenie i jakże srogi czułam ból, gdy okazywało się, że wyobrażenia tych ważnych dla mnie relacji były odmienne u tej drugiej osoby. Najpierw to wypierałam, co było niezwykle trudne i bolesne. Następnie podejmowałam walkę o tę relację, chowając do kieszeni swoje ego i dumę. Nie wiedziałam nawet, że tak potrafię, ale okazuje się, że jak człowiekowi na czymś zależy, jest w stanie spu-

ścić głowę bardzo nisko. Dużo czasu upłynęło, zanim zrozumiałam zależności i nauczyłam się szanować siebie. Zanim zrozumiałam, że do miłości i przyjaźni nie można nikogo zmusić. I zanim przestało boleć poczucie porzucenia.

Ku memu zaskoczeniu, kiedy wykonałam całą tę pracę, uporałam się z bólem straty i zyskałam więcej spokoju wewnętrznego, los zaczął stawiać na mojej drodze innych, nowych i pięknych ludzi. Ludzi, którzy dawali mi swoją uwagę, prawdę, ciepło, szacunek i zrozumienie. Ludzi, którzy zaczęli być ważni, bo przy nich czuję się wartościowa i potrzebna mimo faktu, że znamy się niezbyt długo…

Bardzo dużo zrozumiałam w ostatnim czasie. Między innymi to, że relacje to złoto. To one budują naszą przyszłość. Ale nie te, które sobie zaplanowaliśmy, że będą. Nie te, które wydają nam się ważne, ani te, które ciągniemy za sobą od lat, nie zastanawiając się, czy nadal są szczere. Te prawdziwe, te ważne tu i teraz. Te, w których możemy w pełni być sobą. Te, które nas budują, motywują i dodają sił, kiedy zabraknie wiatru w żaglach. Te, na których naprawdę możemy obecnie polegać.

Dziękuję, że dziś czytacie moje słowa. Przyjmijcie tym samym zaproszenie do wyjątkowego ćwiczenia rozwojowego. Mało popularnego, ale niezwykle skutecznego i otwierającego drogę do dobrego i spokojnego życia. Zaproszenie do porządków w relacjach w naszym życiu.

Wiosna to przecież czas odnowy, wzrastania i rozkwitu. Zapracujmy na naszą osobistą wiosnę i dajmy sobie szansę na szczerość. Porozmawiajmy ze sobą i sprawdźmy, na kim naprawdę możemy teraz polegać i za kim szczerze tęsknilibyście, gdyby tej osoby jutro zabrakło. Odrzućmy swoje wyobrażenia i relacyjne plany. Wszechświat ma dla nas własny plan. Zauważmy go, uszanujmy i doceńmy. Zaufajmy, że warto czasem odciąć się od tego, czego kurczowo się trzymamy z przyzwyczajenia, i otworzyć na nowe relacje, myśli i działania.

Bardzo mocno Wam, wspaniali Czytelnicy, kibicuję i trzymam kciuki.

„Planowanie – czas stracony". Potwierdzam. Nie trzymajmy się kurczowo tego, co znamy. Róbmy swoje. Słuchajmy sercem, czujmy i doceniajmy to, co nas spotyka. Otwórzmy się na nowe relacje, bo to one mogą mieć decydujący wpływ na naszą przyszłość. Otwórzmy się i odważnie idźmy w to, co sprawia, że czujemy do siebie szacunek. Wówczas zacznie dziać się magia, o której się nam nie śniło. •

BIO

Karolina Nowakowska

Aktorka teatralna, filmowa, wokalistka, konferansjerka, *life coach*. Absolwentka dziennikarstwa i podyplomowych studiów: Zarządzanie Kulturą. Związana z warszawskim teatrem Komedia. Wcześniej ze sceną Państwowego Teatru Żydowskiego i teatrem Kamienica. Finalistka IV edycji programu *Jak Oni Śpiewają*. Znana z wielu seriali: *M jak miłość, Na Wspólnej, Przyjaciółki* czy komedii romantycznej *Randka w ciemno*. Mistrzyni Polski i Republiki Czeskiej w stepowaniu. Współtwórczyni i felietonistka Akademii Pozytywnych Kobiet – stowarzyszenia, które wspiera kobiety w rozwoju osobistym.

Co z tą pustką?

Tekst: Joanna Haręża

Czym jest ta pustka, której trzeba się bać, i kto oraz kiedy powiedział nam, że trzeba? Czym jest ta ciemność, której trzeba się bać, i kto oraz kiedy „wdrukował" nam, że trzeba? Kim jest ten inny, którego trzeba się bać, i kto oraz kiedy przekonał nasz umysł, że trzeba?

Kim jest wreszcie ten lub ta, co pyta, dokąd prowadzą te wszystkie niewygodne pytania?

Jest osobą, która próbuje wyrwać się z systemu. Z własnych ograniczeń. Z zamontowanego nam oprogramowania. Z numeru licencji danego społeczeństwa. Z rodzinnego wzorca, tak stałego, jak wzorzec metra z Sèvres. Z własnej matrycy wyrytej mocno i głęboko niezapamiętanymi pierwotnymi emocjami jak kwasem; a za jej powstanie (psychologicznie rzecz ujmując) odpowiada tylko w niewielkiej części. Wszystkie konsekwencje ponosi świadomość tego, jak działa ta matryca: ma na początku nikłą siłę, a na końcu przekazuje ją dalej jako część całego drogiego, zawodnego i wysoce lichwiarsko oprocentowanego upgreade'u.

Kim może się stać taka osoba, jeśli włoży w to zresetowanie wiele świadomego wysiłku i pracy; albo kim może się stać, jeśli życie przewróci ją tak bardzo, że matryca wystrzeli w powietrze, a potem z hukiem opadnie i odwróci się do góry dnem. Kim? Sobą? Do dyspozycji i do opisu w większości mamy tylko słowa. Używając tylko słów, powiedziałabym, że nie sobą, bo sobą tak czy inaczej jesteśmy zawsze. Choć czasem chcemy się usprawiedliwić, mówiąc: „nie byłem wtedy sobą".

Upraszczając więc, zamiast sobą napisałabym: „na chwilę kimś innym". Pytanie – na jak długą chwilę? Tak czy inaczej mamy tendencję myślenia o sobie, o swojej osobowości, o swoim charakterze jak o czymś zamkniętym, skonstruowanym, trwałym, określonym – posiadającym początek, środek i koniec. Swoje „ego-blaski", które lubimy i hołubimy, i swoje „ego-cienie" – mniej dla nas malownicze niż te kładzione na powiekach.

Podobno tak jesteśmy skonstruowani, że ta nasza osobowościowo charakterna ego persona zawsze będzie się bronić, żeby nie stracić dobrego zdania o sobie.

Być może dlatego będzie bała się pustki, bo… (wpisz swoją odpowiedź i czytaj dalej);

Obawiaj się raczej być taki sam jak inni, w każdej sytuacji kiedy – nie dlatego, że chcesz, tylko dlatego, że inni by tak chcieli. Ale innych się nie obawiaj. Oni tak samo obawiają się ciebie.

być może dlatego będzie bała się ciemności, bo… (wpisz swoją odpowiedź i czytaj dalej);

być może dlatego będzie bała się innego, bo… (wpisz swoją odpowiedź i czytaj dalej);

być może dlatego.

Pustka. A może dlatego że… jak przenosi nas w rzeczywistość każdy związek frazeologiczny, który z jakiegoś powodu utworzyliśmy w systemie naszego języka…

Zatem mamy pustkę w głowie, coś świeci pustkami, czujemy się puści, ktoś mówi do nas pustymi słowami, wykonuje puste gesty, ogarnia nas pusty śmiech… Nawet Salomon z pustego nie naleje. Pustka w naszym rozumieniu, a tym samym odczuwaniu, jest czymś negatywnym, bo jest brakiem. Jest czymś, z czego nie można nic wziąć, a żeby zapełnić, trzeba by było od siebie coś dać. Jest jak pusta półka w supermarkecie życia, od którego oczekujemy nieustannie nowych, promocyjnych, tanich, ale luksusowych towarów dostępnych całodobowo. Żeby wziąć lub kupić, ale…

Żeby na pustym polu urodziło się coś, trzeba wiele od siebie dać. Puste słowa nie wystarczą, puste gesty nie urodzą.

Niemniej jednak, o dziwo, jest jeden „pozytywny etymologiczny wyjątek" – słowo „pustelnia". Miejsce, gdzie się oddalamy od świata, aby spotkać się ze sobą. Ale to też wysiłek, no i dla wybranych, nie dla wielu, dla… dziwaków lub odmieńców. Czyli nie dla mnie. Bo po co w sumie stawać twarzą w twarz z pustką.

Mam też świadomość, że poza naszym kręgiem kulturowym – w buddyzmie – istnieje zupełnie inne rozumienie pustki, ale nie czuję się na tyle kompetentna, aby w tym drobniutkim artykule występować w roli osoby objaśniającej ją. Zwłaszcza że w moim doświadczeniu jest bardziej tym, co trzeba przede wszystkim poczuć, aby jakoś tam zrozumieć.

Ciemność. W najprostszym rozumieniu Wikipedii brak dostępu do światła widzialnego – znów sięgając do naszego języka opisu świata. Mamy egipskie ciemności, jako jedną z biblijnych plag. Mamy księcia ciemności, który wodzi nas na pokuszenie. Mamy ciemnogród, ciemną masę i ciemniaków. I możemy komuś ściemniać. Mamy nawet nyktofobię, czyli lęk przed ciemnością.

Współczesna nauka mówi nam, że światło ma dla nas kluczowe znaczenie, bo reguluje nasz fizjologiczny dobowy zegar. Ma także wpływ na nasz nastrój i reguluje emocje, choć wciąż nie do końca jesteśmy w stanie sprecyzować, w jaki sposób. Jednak z badań nad gryzoniami wynika podobno, że światło jest czynnikiem mającym znaczenie dla przetwarzania lęku i emocji w ciele migdałowatym. Tylko czy gryzonie aż tak bardzo lubią światło, czy też raczej uciekają w ciemność? Pamiętam koty wygrzewające się na słońcu, ale myszy lub szczury to raczej nie. Co nie oznacza, że podważam te badania naukowe, po prostu nie rozumiem ich rezultatów.

Może to po prostu atawizm, nieprzewidywalna ciemność, w której nie wiadomo, co jest. Choć my wiemy, że w niej jesteśmy. I że nieznanego najlepiej się bać. Bo wtedy nikt nie ucieka z systemu. A przecież ucieczki odbywają się najczęściej nocą. Taki paradoks.

Inny. Czyli nie ja. Nie taki sam jak my. Wszystko może być „inne" – odmienne, szczególne, niezgodne, nietypowe, różne od, odrębne. Może być innym razem i między innymi. Może nie być innej rady lub innego sposobu. Można spojrzeć na coś innymi oczami lub odetchnąć innym powietrzem. Możemy żyć w innym świecie albo piekłem dla nas mogą być inni. Inna rzecz, że możemy znaleźć się w innej bajce lub na innych zasadach. Mieć inną perspektywę lub inne problemy. Sobie wziąć, a innym nie dać. Możemy coś przedstawiać w innym świetle, kiedy powieje inny wiatr. Można być z innej parafii lub z innej beczki. Tak czy inaczej, innymi słowy…

Ja to ktoś inny dla kogoś innego. Nie obawiaj się być inny. A właściwie to nie ma się czego obawiać, bo już z samej dualnej definicji postrzegania świata jesteś swój albo inny. Jesteś ty i jest ktoś inny. Ja i ty. Ty i on. My i wy, itd.

Obawiaj się raczej być taki sam jak inni, w każdej sytuacji kiedy – nie dlatego, że chcesz, tylko dlatego, że inni by tak chcieli. Ale innych się nie obawiaj. Oni tak samo obawiają się ciebie. Jeśli potrzebujesz, pragniesz, chcesz wziąć kogoś innego za rękę, pierwszą czynnością jest otworzenie własnej dłoni.

Poza słowami, wyobrażeniami, matrycami, systemami, wzorcami, licencjami… na najgłębszym poziomie swoim wiemy, co jest prawdą, bo ją czujemy niezależnie od chęci ukrycia. I to nas najbardziej przeraża. Bardziej niż pustka, ciemność i inni. Wewnętrzna prawda, po którą boimy się sięgnąć. •

BIO

Joanna Haręża

Psycholog w stanie spoczynku, reżyser w stanie czynnym (m.in. programy „Kuchenne rewolucje", „Ugotowani", „Dom marzeń", „Idol", „Misja Martyna"). Autorka książek: *Wszystko wolność*, *Kruk między innymi* (nagroda Polskiego Towarzystwa Wydawców Książek – Najpiękniejsza Książka Roku 2003 w kategorii „literatura piękna"). Autorka scenariuszy: *Głębiej i Camera dental* (serial komediowy zakwalifikowany do finałowej dziesiątki konkursu SCRIPT FIESTA 2016). Współtwórczyni materiałów edukacyjnych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Pasjonatka podróży – zawsze i wszędzie.

W poszukiwaniu oczarowania

Wywiad z Katherine May

Tekst: Izabela Farenholc

Poetycka podróż z Katherine May pozwoli odzyskać zachwyt i zauroczenie światem, które gubimy w codziennym biegu. Po kojącym *Zimowaniu*, nadszedł czas na *Oczarowanie* – poetycki przewodnik do lepszego życia.

Iza Farenholc: „Na wrzosowiskach w Ilkley łączy się wszystko, życie i śmierć, a ci z nas, którzy przez nie wędrują – jedzą wyhodowane tu kaczki lub piją płynącą tędy wodę – mimowolnie stają się częścią tego cyklu". Nie dosyć, że czuję niezwykłą bliskość z tym, co piszesz, to do tego chodzimy tymi samymi ścieżkami. Wyobraź sobie, że mieszkałam w Ilkley i każdy spacer na wrzosowiska ociera się o magię, podobnie jak opisujesz to w książce.

Katherine May: Nie wierzę! To niesamowite. Cieszę się, że te historie rezonują z moimi czytelnikami, mam nadzieję, że moje opowieści pomogą odnaleźć to, co tracimy, stając się dorosłymi. Tracimy zachwyt i przestajemy się cieszyć.

IF: Czym jest oczarowanie?

MK: To pożyczone słowo.

IF: Bardzo piękne!

KM: Chciałam jednak, żeby nie kojarzyło się ze światem disnejowskiej magii, którą utożsamiamy z istnieniem księżniczek czy jednorożców. Wierzę, że jesteśmy w stanie nawiązać kontakt z otaczającym nas światem, który pozwoli nam odczuwać takie rzeczy jak radość i fascynacja. I stworzyć tę wzajemną relację z miejscami, roślinami, zwierzętami, ludźmi i rzeczami, które mogą nas wspierać w naprawdę trudnych momentach życia. I w ten sposób zmienić nasze życie.

IF: Dlaczego to ważne?

KM: Uważam, że mamy zdolność do czegoś większego, co pozwoli na ukojenie. W tej chwili mamy do czynienia z wieloma różnymi trudnymi okolicznościami – ciągle wychodzimy z pandemii, globalna polityka nas przeraża, przyszłość zapowiada katastrofy związane ze zmianami klimatycznymi. Nie mamy przewodnika, co robić w takiej sytuacji, i nie pozwalamy sobie na odpuszczenie, na codzienną radość. Aby poradzić sobie z ogromnym emocjonalnym i psychicznym obciążeniem oraz stresem związanymi z tym czasem, potrzebne jest zapewnienie sobie przestrzeni, w której możemy się uziemić i połączyć. Poczuć piękno, zbudować tę relację i ponownie zapuścić korzenie. Potrzebujemy poczucia zachwytu, aby zmusić się do dbania o ten świat i troszczenia się o niego. Żeby dostrzec, co stracimy, jeśli będziemy oderwani i skupieni wyłącznie na sobie.

IF: „Chciałabym znów doznać oczarowania. Oczarowanie to małe cuda powiększone przez ich znaczenie, fascynacja pochwycona w sieć baśni i wspomnień. Składa się z niewielkich, wręcz homeopatycznych dawek podziwu: śladowych ilości zachwytu, który można poznać tylko wtedy, gdy ich poszukamy. To poczucie, że łączy nas z innymi fragmentami rzeczywistości nieprzerwana nić istnienia i że w tym połączeniu ukryta jest pewna moc, majacząca na skraju naszej świadomości. To zapomniane spoiwo ziemskiego życia, nieuchwytna cząstka wiążąca zmienną substancję: umiejętność dostrzegania magii w sprawach codziennych, wchłaniania jej przez nasze umysły i ciała, karmienia się nią".

KM: Odeszliśmy od takich rzeczy jak społeczność i religia. Ruszyliśmy w kierunku naukowego rozumienia świata, które popieram, ale nie sądzę, by to wystarczyło do tego, żebyśmy czuli się dobrze. Na co dzień potrzebuję dotrzeć do czegoś, co poeta John Keats nazwał „zdolnością negatywną", do subtelnego i intuicyjnego sposobu myślenia, który pozwala wytrwać w „niepewności, tajemnicy, wątpliwościach bez irytującego zwyczaju sięgania po fakty i rozumowanie".

IF: Pisanie jest twoim oczarowaniem?

KM: Zdecydowanie tak! Bez pisania jestem nieszczęśliwa. Pisałam od zawsze, całe dzieciństwo. Siedziałam pod toaletką mamy i zapisywałam całe zeszyty, nie umiejąc jeszcze pisać! Jako nastolatka przestałam na moment, chociaż wszystkim opowiadałam, że chcę zostać poetką, ale wtedy to było obciachowe. Na nowo zaczęłam pisać jako dwudziestoparolatka i dzisiaj już nie mogę sobie wyobrazić życia bez pisania.

IF: Twoja książka jest też podsumowaniem lockdownu, tego, co nam zabrano, zmuszając nas do bycia zamkniętymi w domu. Czym dla ciebie był lockdown?

KM: Podczas drugiego lockdownu w Anglii czułam się kompletnie wypalona, nie mówiąc o ciągłej mgle mózgowej – miałam poczucie, jakbym nie miała dostępu do własnych myśli. Dni mijały i wszystkie były takie same, nie mogłam się zorientować, gdzie jestem. Nie byłam w stanie czytać! Byłam odrętwiała. Miałam jednak doświadczenie w tym temacie. Osoby ze spektrum autyzmu, szczególnie te, które zdiagnozowano w dorosłym życiu, wiedzą, co to wypalenie. Przychodzi wtedy, kiedy zbyt długo lekceważymy własne potrzeby.

IF: Co sprawiło, że udało ci się z tego wyrwać?

KM: Pomyślałam o tym, że przecież inni ludzie też przez to przechodzą i mają podobne myśli. I to była ta przestrzeń, w której odnalazłam miejsce na pisanie. *Oczarowanie* jest moją autentyczną podróżą w odszukiwaniu tego, czego wtedy potrzebowałam. Magii, radości, tego mrowienia, które odczuwasz, kiedy pojawia się zachwyt.

Zawsze myślałam, że moja niechęć do nocnych klubów i hałaśliwego otoczenia jest pomyłką. Zmarnowałam mnóstwo czasu, próbując polubić te rzeczy – zamartwiałam się, dlaczego jest inaczej. **Nie pozwalajmy ekstrawertykom definiować, czym jest zabawa.**

IF: Jak go rozpoznać?

KM: Możemy ponownie „poszukać" swojej intuicji, tych „motyli w brzuchu". Wymaga to wiele czasu i cierpliwości. Poznasz to uczucie na pewno, bo świat daje ci je z powrotem, kiedy nawiązujesz z nim kontakt. Medytacja bardzo pomaga.

IF: Medytacja zmieniła moje życie. „Czym jest twoje życie jeśli nie znajdziesz 40 minut dla siebie?" – powiedział mi pewien nauczyciel, kiedy wyznałam, że nie zawsze znajduję na nią czas.

KM: No tak, wiadomo! Mężczyźni w przeciwieństwie do nas, zawsze wiedzą, jak zarządzać swoim życiem. (śmiech!) Ja też nie zawsze znajduję na nią czas, ale medytacja to wielkie narzędzie. Podobnie jak tobie, trudno mi czasami znaleźć nawet 20 minut! Minęło sporo czasu, zanim zrozumiałam, że cały system kontemplacyjny został stworzony z myślą o mężczyznach – tych, którzy nie muszą gotować, zajmować się dziećmi etc., bo ktoś inny dba, aby nikt nie przeszkadzał im w dążeniu do wzniosłych celów w sferze duchowej. My, kobiety, jesteśmy krytykowane za sprzeniewierzanie się zasadom praktyki, ponieważ próbujemy je upchnąć w resztki naszego wolnego czasu.

Oczarowanie. Jak odczytać zauroczenie światem

Katherine May

IF: Mieszkasz w małej nadmorskiej miejscowości. Podejrzewam, że łatwiej tam znaleźć oddech niż w dużym mieście, w którym często się dusimy – nie tylko od smogu.

KM: Lubię duże miasta i zawsze szukam czegoś, czym mogę się tam pozachwycać. Co prawda w żadnym nie mieszkam, więc może nie mam prawa tego mówić. Naprawdę ważne jest, aby wyjść i znaleźć miejsca, w których poczujesz się spokojnie i komfortowo. Myślę, że to wielkie błogosławieństwo miast, że możemy tam znaleźć różne miejsca i zakątki. Jest tak wiele pięknych rzeczy, na które warto zwrócić uwagę – uwielbiam muzea, pełne magicznych obiektów, w których można się zakochać, nadal rozwijać te głębokie relacje i później wracać do nich, korzystać z tego doświadczenia. Uwielbiam sztukę, więc chodzę do galerii; szukam parków. Kocham jednak mój codzienny spokój i ciszę, więc zdecydowanie nie poradziłbym sobie z życiem w mieście na pełen etat.

IF: Jak się bawić? Jak na nowo odkryć *fun*? To ważny element doznania oczarowania, a nam, dorosłym, zabawa często kojarzy się z piciem alkoholu.

KM: Wydaje mi się, że jako dorośli często myślimy, że zabawa musi być destrukcyjna i transgresyjna. Powinniśmy raczej wyjść ze sposobu myślenia, że albo jesteś nudny i bezpieczny, albo dobrze się bawisz tylko wtedy, kiedy robisz coś ryzykownego. Często postrzegamy zabawę jako coś hałaśliwego, w czym musi być element aktywności fizycznej. Myślę, że chodzi o poznanie siebie, o to, że miejsce, gdzie znajduje się zabawa, jest naprawdę inne dla każdego. Tak jak powiedziałam – ja dobrze bawię się w muzeach, co być może dla innych ludzi nie jest jakąś ideą zabawy, ale zaspokaja to moje poczucie radości i przyjemności; tam znajduję ten dreszcz emocji. Zawsze myślałam, że moja niechęć do nocnych klubów i hałaśliwego otoczenia jest pomyłką. Zmarnowałam mnóstwo czasu, próbując polubić te rzeczy – zamartwiałam się, dlaczego jest inaczej. Nie pozwalajmy ekstrawertykom definiować, czym jest zabawa.

IF: Piszesz też o tym, że powinniśmy przestać gonić za nieustającym szczęściem.

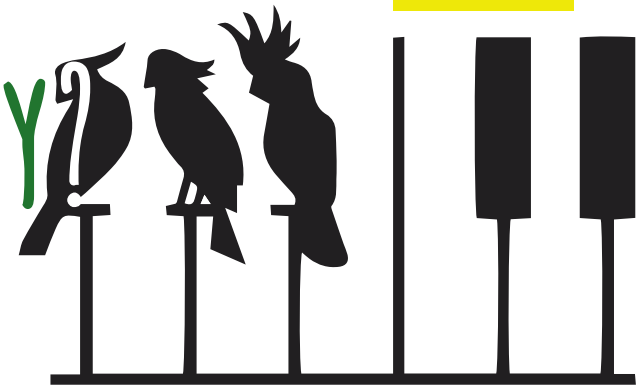
KM: Na pewno nie doceniamy całości naszego emocjonalnego spektrum. Postrzegamy szczęście jako grę końcową, a momenty, kiedy nie czujemy się szczęśliwi są dla nas nieustającymi porażkami. Kiedy uciekamy przed bardziej złożonymi emocjami, do których często nie chcemy się przyznać, generujemy mnóstwo bólu. Potrzebujemy dostrzec, że przepływają przez nas potężne siły, takie jak zazdrość, smutek, frustracja. Przecież nie możemy się od tego odciąć i przestać doświadczać. Jesteśmy ludźmi – to doświadczanie emocji jest pouczające i może zabrać nas w konkretne miejsce, w którym dowiemy się więcej o sobie. Ważne, żeby nauczyć się radzić sobie z tymi emocjami, ufać im i nie postrzegać ich jako złych. •

BIO

Izabela Farenholc

Dziennikarka, redaktorka, fotoedytorka. Pisze artykuły, wywiady, recenzje, które ukazywały się m.in. w „Glamour", „Zwierciadle", „Gadze", „Twoim Stylu", „LaVie". Jej pasje to bycie z synem oraz słuchanie, czytanie, bieganie, gotowanie i podróżowanie – w różnej kolejności w zależności od sezonu i samopoczucia. Na facebooku prowadzi grupę „Polka po godzinach", adresowaną do kobiet po 40-tce.

A MOŻE BYŁ INNY?



Tekst: Jakub Jamrozek

CZWÓRKA

Myślałem, że kiedyś się tego nauczę. Że ściągnę z głowy każdego napotkanego człowieka aureolę, w której go widzę. Że to nieuchwytne coś, co sprawia, że ludzie w moich oczach stają się jak gwiazdy filmowe, schowam w pudełku (albo i skrzyni) i zakopię gdzieś głęboko pod ziemią. I że do tego pudełka wrzucę też diabelskie rogi, które w tajemniczy sposób rosną na czołach tych, którzy aureoli akurat jakoś się nie doczekali.

O tym przekonaniu piszę w czasie przeszłym, bo dochodzę do wniosku, że efekty aureoli, diabelskich rogów, pierwszego wrażenia i wszystkie te historie i cechy, które na własny użytek dopisujemy do życiorysów innych ludzi, trzeba… zaakceptować (choć nie należy być wobec nich bezkrytycznym). To nawet użyteczne, bo przecież błędy poznawcze służą porządkowaniu naszego świata. Przekonuję się zresztą o tym na każdym kroku.

Jakiś czas temu przygotowaliśmy audycję radiową poświęconą Wojciechowi Kilarowi. Był to dwugodzinny program, w trakcie którego wspominali go przyjaciele i współpracownicy z muzycznego i filmowego świata, wśród nich m.in. znakomity reżyser i scenarzysta Krzysztof Zanussi i śpiewaczka, sopranistka Iwona Hossa.

Opowieści bliskich Mistrzowi Kilarowi ludzi, ale też samo przygotowanie się do tych spotkań, były niczym lekarstwo na chorobę – plagę błędów poznawczych. Muzycznie Wojciech Kilar to dla mnie od dzieciństwa – kiedy pierwszy raz zobaczyłem film *Trędowata* Jerzego Hoffmana – twórca słynnego walca, w trakcie którego Stefcia Rudecka przekonuje się o braku akceptacji ze strony zakłamanej i przekonanej o swoje wyższości arystokracji.

To Kilarowi zawdzięczam też przyjemność płynącą z tańczenia poloneza na studniówce (wyszło średnio, bo sala za krótka i prób za mało, ale radość przednia). W końcu to też jeden z honorowych obywateli mojego rodzinnego Rzeszowa i patron, a wcześniej uczeń jednej ze szkół muzycznych. Jednak ten sam Kilar, gdy patrzyłem na jego zdjęcia, wydawał mi się zawsze poważny, chłodny, spokojny, ale i taki, który potrafi w ostrych słowach skarcić, kiedy tylko coś nie pójdzie po jego myśli, a więc postrzegałem go jako człowieka, który wzbudza lęk. Wystarczyło zdjęcie.

Cieszę się z tego programu, bo to dzięki niemu poznałem zupełnie inne oblicze Wojciecha Kilara. Dziś wiem, że Kilar kochał koty i szybkie samochody, szczególnie niemieckie S-klasy, którymi pędził po autostradach. Wiem, że był skromny i po koncertach i gratulacjach, z bankietów i kolacji „na siedząco" uciekał tak szybko, jak tylko mógł. Jako chłopiec biegał z kumplami po Lwowie, czepiając się przejeżdżających tramwajów; jako znany już kompozytor zgodził się po raz drugi napisać muzykę do filmu Krzysztofa Zanussiego *Struktura kryształu* (ta otwartość Kilara na ponowne jej napisanie już po nagraniu filmu, sprawiła, że Zanussi zdecydował się być mu wiernym we współpracy muzyczno-filmowej na zawsze, choć sam Kilar „zdradzał" go m.in. z Coppolą czy Wajdą).

Dziś, myśląc o Kilarze, marzę – wiedząc, że to niemożliwe – by się z nim spotkać, zjeść jego ulubione lody śmietankowe z polewą malinową i pomilczeć lub porozmawiać nie tylko o muzyce (na której niespecjalnie się znam), ale o życiu: o tym, co trudne i co przyjemne.

Pełną weryfikacji przekonań na temat postaci, która w stu procentach jest dla mnie postacią historyczną, była audycja, w której rozmawiałem z reżyserką teatralną, scenarzystką, scenografką Agatą Dudą-Gracz. Opowiadała o premierze spektaklu *Proszę Państwa, Wyspiański umiera* w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. To opowieść o ostatniej nocy w życiu Stanisława Wyspiańskiego, kiedy mierzy się on ze swoimi demonami. Do głosu dochodzi jego ego, z cienia wychodzą wszystkie jego żądze i pragnienia, a na drugą stronę „jak Dantego Wergiliusz" przeprowadza go matka. Przestrzenią spektaklu jest widownia i scena Teatru im. Słowackiego, w którym widział się jako dyrektor, ale „oni" wybrali „tego nadętego Solskiego". Wyspiański umierał w młodym wieku jako 38-latek. Miał marzenia, wysokie mniemanie o sobie i wiele doświadczeń. Jeden z występujących w tym spektaklu aktorów powiedział, że trudno było mu go polubić, że się oddalał. Dopiero straszliwe cierpienie bohatera na to pozwoliło.

Piszę o tym wszystkim nieprzypadkowo. Dochodzę do wniosku, że dopiero wiedza, ciekawość drugiego człowieka, szukanie odpowiedzi na pytania pozwalają zmieniać przekonania. •

BIO

Jakub Jamrozek

Dziennikarz, lektor i podcaster. W Radiowej Czwórce prowadzi autorską, psychologiczną audycję „Strefa Prywatna". Z wykształcenia i z pasji miłośnik komunikacji społecznej i interpersonalnej – absolwent Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych. W wolnym czasie uczy się języka włoskiego, żongluje beanbagami, gra w planszówki i bada możliwość ich wykorzystania w rozwoju kompetencji miękkich. Czuły opiekun kota Vespera.

Wiosenne odtrucie

Tekst: Maja Jaszewska

Łazienka Sary wygląda jak dobrze zaopatrzona drogeria. Z półki pod lustrem można wybierać do woli – serum, odżywki, kremy na noc, na dzień, maseczki, toniki, ampułki witaminowe, z ceramidami i z kwasem hialuronowym, żele pod oczy, wody micelarne i mleczka do mycia twarzy.

Uwielbiam kosmetyki pielęgnacyjne i nigdy nie mam ich dosyć. Co najmniej raz w tygodniu wchodzę do drogerii i pytam o nowości, lubię też przeglądać dział promocji. Czytam dużo o nowinkach kosmetycznych i próbuję to, co wydaje mi się interesujące. Kiedyś była moda na liposomy i koenzym q, teraz dużo się mówi o peptydach i rzeczywiście mam wrażenie, że kosmetyki z nimi dobrze działają na moją cerę.

Przy takiej ilości preparatów i wciąż nowych zakupach oczywiście nie sposób, żeby Sara zużyła wszystko, co kupuje, więc co jakiś czas niezużyty kosmetyk, który wypadł z łaski, ląduje w śmietniku.

Trochę mi żal wydanych pieniędzy, ale tak lubię przynosić do domu kolejne nowinki kosmetyczne i cieszyć się nimi. W końcu ciężko pracuję i należy mi się jakaś przyjemność. Jeden wydaje na papierosy czy książki, ja wydaję swoje pieniądze na kosmetyki. Nikomu tym krzywdy nie robię.

Adam przynajmniej raz w tygodniu przez cały wieczór buszuje po hipermarketach. Bardzo lubi gotować i chętnie eksperymentuje w kuchni. Dania polskie, włoskie i azjatyckie to jego specjalność.

Jesteśmy wolnymi ludźmi i na szczęście mamy prawo decydować, na co wydajemy swoje własne pieniądze. Czy jakiekolwiek w tej materii sugestie są w ogóle taktowne? Czy ktoś ma prawo nam doradzać, ile i na co mamy wydawać?

Mam w domu trzy duże półki książek kucharskich. Wiele razy z nich korzystałem, ale teraz moją inspiracją jest Instagram. Ileż tam jest fantastycznych przepisów! Dzisiaj wieczorem idę kupić jakieś dobre mielone mięso, bo znalazłem przepis, jak zrobić pierogi bez wyrabiania ciasta i lepienia. Chcę też wypróbować nowatorską metodę robienia gnocchi i sernik nowojorski. Muszę tylko kupić kilka potrzebnych mi składników.

Kuchnia Adama pęka w szwach. W szufladach, podzielone według gatunków, leżą paczki z przyprawami. Obok kilkunastu odmian curry znajdują się gotowe mieszanki do dań koreańskich, meksykańskich, chińskich. Samego tymianku i ziół prowansalskich ma kilka odmian. W szafkach piętrzą się ogromne ilości makaronów, puszek i kartoników z mlekiem kokosowym, przecierami pomidorowymi, musami owocowymi. Samych mąk ma dziesięć rodzajów. Na wypadek, gdyby miał ochotę zrobić nie tylko zwykłe pszenne naleśniki, ale na przykład gryczano-kukurydziane. Podobnie wypełniona po brzegi jest lodówka i zamrażarka. W tej ostatniej są nawet świeże liście curry, kolendry, lubczyku i nać selera. Patrząc na to bogactwo produktów, można by pomyśleć, że w domu Adama żyje wielka rodzina, a tymczasem mieszkają tu tylko dwie osoby. Dopytywany Adam niechętnie wyznaje, że owszem zdarza mu się wyrzucać przeterminowane jedzenie.

Raz na kilka miesięcy robię wielkie porządki i wynoszę na śmietnik całą torbę przypraw lub puszek, którym skończył się termin przydatności do spożycia. Na co dzień nie mam czasu tego pilnować, zbyt dużo pracuję. Więc jeśli potrzebuję czegoś do gotowania, kupuję to, zamiast szukać po wszystkich szafkach i szufladach wśród zapasów. Ale w większości wiem, co mam. Razem z moim partnerem lubimy dobre jedzenie, dlaczego więc mam go nie gotować? Nawet jeśli coś wyrzucę, to za swoje kupiłem i nikomu tym nie szkodzę.

Monika bardzo dba o aktywność fizyczną i dietę. Szczupła, wysportowana, o pięknych włosach wygląda na co najmniej dziesięć lat mniej niż ma. Bez względu na pogodę chodzi codziennie z kijkami i dwa razy w tygodniu na basen. Uważa, że na swój wygląd zapracowała nie tylko zdrową dietą i wysiłkiem fizycznym, ale też dobrymi suplementami. Może o nich opowiadać godzinami. Śledzi rynek suplementów i z zapałem dzieli się wiedzą o prozdrowotnych właściwościach wyciągu z zielonej herbaty, witaminy D czy ashwagandhy. W pięknej jasnej, nowocześnie urządzonej kuchni połowę blatu zajmują buteleczki i pudełka z przeróżnymi tabletkami i płynami. Niektóre z nich są ledwo napoczęte, inne w ogóle nie otwarte. Ostatnie pół roku Monika była zafascynowana prozdrowotnym działaniem mieszaniny mongolskich ziół. Twierdzi, że tylko dzięki nim miała taką odporność, że chociaż wszyscy w pracy pozarażali się od siebie jakąś infekcją żołądkową, ona nic nie złapała.

Samym jedzeniem nie sposób zapewnić organizmowi wszystkich potrzebnych składników. Wiadomo, jak bardzo to, co mamy w sklepach, jest dalekie od naturalnej zdrowej żywności. Dzięki suplementom można uzupełnić potrzeby. Mam blisko pracy fantastyczny sklep z ziołami i parafarmaceutykami. Od prowadzącej go pani wiem, co w danej chwili się pojawiło na rynku i jakie ma działanie. To prawda, że zostawiam u niej sporą część pensji, ale za to czuję się doskonale.

Monika skrzętnie unika odpowiedzi na pytanie, czy rzeczywiście zażywa te wszystkie tabletki, których na blacie stoi dwadzieścia sześć opakowań. Wymijająco tłumaczy: *To zależy od tego, jak się czuję. Jeśli brak mi energii, łykam tabletki ze wzmocnioną ilością magnezu. W sezonie gryp i przeziębień kompletuję sobie zestaw na odporność.* Przyparta do muru wyznaje, że część z zakupionych suplementów wyrzuca. Czasami od razu, bo smak lub zapach ją odrzuca, a czasami ze względu na to, że minął im termin przydatności do spożycia. *Nie będę oszczędzać na zdrowiu. Dobre samopoczucie jest warte każdych pieniędzy.*

Zuza cały rok czeka na Black Friday i już od początku października przegląda oferty ulubionych sklepów odzieżowych, licząc, że uda jej się kupić w promocyjnych cenach najładniejsze rzeczy. Co prawda jej szafa pęka w szwach, ale Zuzie nigdy dość nowych bluzek i sukienek. Szczególnie granatowych i zielonych, bo to jej ulubione kolory.

Może i rzeczywiście ogarnia mnie w trakcie Black Friday szaleństwo zakupowe, ale kogo nie ogarnia. To takie przyjemne – kupić coś ładnego w okazyjnej cenie. Mam widocznie naturę myśliwego – śmieje się Zuza. Ostatnio wróciła do domu z kilkoma torbami, a w szafie już brakuje miejsca. Obiecała sobie w najbliższej wolnej chwili przejrzeć całą garderobę i to, czego nie włożyła od dwóch lat, zapakować do oddania. Część darów pójdzie dla córek pani, która sprząta w firmie Zuzy, część wrzuci do kontenera PCK. Dzięki temu Zuza ma po-

Obserwowanie własnego samoograniczenia ma ogromną wartość poznawczą. Dzięki niemu można się przyjrzeć swoim emocjom, **ograniczyć zbyteczną aktywność, wyostrzyć i skoncentrować własną uwagę i wreszcie wyciszyć wewnętrznie.**

czucie, że rzeczy komuś się jeszcze przydadzą i nie pójdą na zmarnowanie.

Jesteśmy wolnymi ludźmi i na szczęście mamy prawo decydować, na co wydajemy swoje własne pieniądze. Czy jakiekolwiek w tej materii sugestie są w ogóle taktowne? Czy ktoś ma prawo nam doradzać, ile i na co mamy wydawać?

Oczywiście, że nikt takiego prawa nie ma, ale może warto zaproponować wiosenny eksperyment?

Dawno temu w Chinach powiedzenie komuś, że jest gruby, było uznawane za miły komplement. Oznaczało bowiem, że pokaźnej tuszy osoba jest na tyle bogata, że może jeść tyle, na ile ma tylko ochotę, a głód jest jej niegroźny. Jedno z najbardziej znanych polskich haseł reklamowych autorstwa Melchiora Wańkowicza brzmiało: „Cukier krzepi" i w czasach, w których powstało, panowało głębokie przekonanie o zdrowotnych właściwościach tego produktu. Z biegiem lat lekarze, naukowcy i dietetycy udowodnili, że przekarmianie jest nie mniej szkodliwe od niedożywienia. Nadmiar jedzenia prowadzi do otyłości, a ta jest prostą drogą do nadciśnienia, cukrzycy, chorób serca i zwyrodnienia stawów. Dzisiaj wie o tym każdy, bo wiedza na ten temat jest ogólnie dostępna i o ile tylko ktoś chce, ma możliwość jeść w sposób zdrowy i korzystny dla ciała.

A co z psychiką? Czy ją również można przekarmiać i nasycać treściami tak licznymi, że aż prowadzącymi do chorób?

Patrząc na rynek kampanii promocyjnych, reklam telewizyjnych, billboardów, gazetek reklamowych zalegających w naszych skrzynkach pocztowych lub reklamowych spamów zalewających nasze skrzynki mailowe i telefony, można by pomyśleć, że nasze zdolności konsumpcyjne, nasz czas, nasza uwaga i emocje są nieskończone i wchłoną gigantyczną ofertę wszelkiej maści korporacji, producentów i handlowców. Jedyne, co musimy jako odbiorcy, to wybierać wśród wspaniałej kolorowej oferty i kupować, kupować, kupować... Z góry jednak wiadomo, że nigdy się nie nasycimy, bo w kolejce już czeka kolejna partia nowości, a w laboratoriach, szwalniach, fabrykach i agencjach reklamowych trwa namysł tysięcy osób nad tym, w jaki sposób zachęcić nas do kupna kolejnego produktu.

Ktoś kiedyś powiedział, że autonomiczny wybór ma miejsce wtedy, kiedy stoimy przed półką z nabiałem i mamy do dyspozycji trzy rodzaje masła. Taką różnorodność nasz mózg ogarnia i bez problemu daje sobie z nią radę. Kiedy jednak stoimy przed gigantyczną ladą chłodniczą i widzimy dziesiątki maseł, margaryn, tłuszczów z laktozą, bez laktozy, solonych, miksów oleju z masłem, w pudełkach, w sreberkach, a do tego część z nich jest objęta promocją, w którą trzeba się dokładnie wczytać, wówczas nie ma mowy o żadnym wyborze. Nasza uwaga, wzrok, myśli i czas są bombardowane chaosem obrazów i informacji. Zamiast spokojnego wyboru pojawia się pośpiech, napięcie, a one, jak wiadomo, generują wzrost ciśnienia. Okazjonalnie taka sytuacja nadmiaru nie jest szkodliwa dla naszej psychiki, ale powtarzana regularnie jak w zegarku obciąża nas i na dłuższą metę może stać się powodem rozdrażnienia, przemęczenia i spadku koncentracji.

Co możemy zrobić, żeby odciążyć naszą uwagę i emocje z nadmiaru bodźców? Niektórzy rezygnują z oglądania telewizji, inni z robienia zakupów w godzinach szczytu, jeszcze inni ograniczają korzystanie z telefonów komórkowych, a przede wszystkim z aktywności na profilach społecznościowych.

Bywa jednak, że zupełnie nieświadomie fundujemy sami sobie przekarmianie psychiki we własnym domu. Nadmiar rzeczy, które nas na co dzień otaczają, nie służy wyciszeniu i uspokojeniu. Wręcz przeciwnie, mogą nas w niezauważalny spokój przytłaczać i wywoływać zmęczenie. Warto więc przeprowadzić w swoim domu eksperyment. Spojrzeć obiektywnie na te przestrzenie, w których widać nadmiar, i zatrzymać się przy nich myślą.

Gdyby tak Sara postanowiła sobie przez kilka miesięcy nie robić zakupów kosmetycznych i używać to, co już ma? Przecież różnego rodzaju nowinki poczekają na nią w sklepach, aż jej półka pod lustrem opustoszeje i kolejny zakup będzie koniecznością, a nie zachcianką.

Gdyby Adam zdecydował, że zużyje domowe zapasy i będzie gotował z tego, co już kupił, a nie kupował wciąż nowe produkty? Być może poczułby, że panuje nad swoim stanem posiadania, a nie nieustannie go poszerza.

Gdyby Monika spostrzegła, że na własnym blacie kuchennym ma już całkiem spory sklep z suplementami, i powstrzymała się od dalszych zakupów? Może znalazłaby w tym zachowaniu nie mniej korzystny wpływ dla zdrowia niż łykanie tabletek i aktywność fizyczna?

Gdyby Zuza w jednym tylko sezonie powstrzymała się od zakupu nowych ubrań i wyciągnęła z szafy wszystko to, co już ma? Być może dostrzegłaby, że to wszystko spokojnie zaspokoiłoby potrzeby dwóch osób?

Obserwowanie własnego samoograniczenia ma ogromną wartość poznawczą. Dzięki niemu można się przyjrzeć swoim emocjom, ograniczyć zbyteczną aktywność, wyostrzyć i skoncentrować własną uwagę i wreszcie wyciszyć wewnętrznie. Zatrzymanie, bezruch i cisza są podstawowymi warunkami samopoznania. Każda z opisanych osób mogłaby się spokojnie zastanowić, czy nieustanne gromadzenie kolejnych rzeczy jest wynikiem rzeczywistej potrzeby czy może zastępczym radzeniem sobie z nieuświadomionymi potrzebami? Pustoszejące półki, blaty, szafki oraz szuflady stworzą wolną przestrzeń na refleksje. Oczyszczając najbliższy nam świat z nadmiaru rzeczy, oczyszczamy równocześnie nasz umysł. Tego rodzaju doświadczenie pozwoli w bardziej świadomy sposób w przyszłości decydować o zaspokajaniu własnych potrzeb i celniej je określać. Tradycyjnym sposobem na złagodzenie wewnętrznego niepokoju jest wyciszenie, zatrzymanie i bezruch. Chaos, nadmiar, zbyt szybkie tempo, stan nienasycenia mogą być nie tylko przyczyną stresu, złego samopoczucia, ale mają też bezpośredni wpływ na obniżenie sprawności naszego układu immunologicznego. Odpowiednia ilość wolnej przestrzeni wokół nas i zweryfikowanie prawdziwości własnych potrzeb, a nie uleganie potrzebom sztucznie wygenerowanym przez wmawianie nam, że koniecznie powinniśmy coś mieć, pozwoli zachować wewnętrzny spokój i wyciszenie. Dzięki nim będziemy mogli spotkać się z własnym wnętrzem, a nie z kolejnymi rzeczami.

Mieć świadomość, czego się pragnie i dlaczego, ale nie ulegać wszelkim swoim pragnieniom, to bezcenna umiejętność. Warto ją posiąść. •

BIO

Maja Jaszewska

Dziennikarka, publicystka, pisząca m.in. do „Tygodnika Powszechnego", „Więzi", „Przeglądu Powszechnego", „Zwierciadła", „Sensu", „Twojego Stylu", „Elle", „Mody na Zdrowie", „Wysokich Obcasów", „Polityki". Była wieloletnią redaktorką „Jednoty". Autorka: *W co wierzę?* i *Psychologii mitów greckich*. Współpracowała przy publikacji polskiego wydania amerykańskiego bestsellera Hope Edelman *Córki, które zostały bez matki* i książki Laurence'a Freemana OSB *Od pierwszego wejrzenia*. Ukończyła program rozwojowy dla liderów Linia życia.

Elisse® trio
Bariera ochronna skóry

Kojący i hipoalergiczny preparat **Trio Elisse®** tworzy oddychającą i trwałą warstwę ochronną pomiędzy płytką stomijną i skórą. To wyjątkowy i innowacyjny preparat, który łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia skóry oraz zmniejsza swędzenie. Stosuj przy każdej zmianie worka i **poczuj różnicę!**

Chroni skórę przed uszkodzeniami, spowodowane przez substancje klejące i treść jelitową

Nie powoduje pieczenia nawet na podrażnionej skórze

Nie wpływa na przyczepność worka stomijnego, opatrunku lub taśmy po zmianie

Wysycha w ciągu kilku sekund

Nie pozostawia zabrudzeń na skórze.

Dostępne w formie **chusteczek** indywidualnie pakowanych lub **sprayu** 50ml

885 130 111
info@triopolska.com.pl
www.triopolska.com.pl

JUŻ DZIŚ zamów DARMOWĄ próbkę

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o.
email: info@zensiv.pl
tel.: 800 121 122
Producent: Oxmed International

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Wiosna –

dywagacje w blasku słońca o szybkich pociągach i straconym w nich czasie

Tekst i zdjęcia: Izabela Janaczek

Nareszcie jest! PRZYSZŁA.

Drzewa wystrzeliły zielenią liści. Wiatr hula radośnie po lasach i łąkach. W polach trwa w najlepsze naturalna inwentaryzacja stokrotek, kaczeńców i rzeżuchy. W mirabelkach gra pszczela kapela, a i słońce coraz śmielej poczyna sobie na nieboskłonie. Jest jasno, ciepło i rozkosznie błogo. Syto w kolory, bogato w dźwięki, energetycznie w zapachy.

Po płaczącej deszczem jesieni i sennej zimie, nareszcie przyszła wiosna. Przyszła i robi porządki, zarażając i nas ludzi poczuciem, że trzeba się ruszyć, bo przyszło nowe. I choć czas już był najwyższy, to i tak czujemy zaskoczenie, że to już. Jednak chcąc, nie chcąc, otwieramy zarówno okna, jak i oczy oraz głowy, próbując nadążyć za tym energetycznym rwetesem, który zrobił się jakoś tak nagle. Bez ostrzeżenia i w zasadzie – z niczego. Jeszcze wczoraj było szaro i buro. Na przemian roztopy i zima w trzeciej dogrywce.

A dziś – słoneczna, ciepła bajka w kolorze błękitu. I jak tu nie wierzyć w magię?

I choć przyroda przeszła płynnie w stan: „budzimy się, niech się dzieje nowe!", mnie samej zajmuje to zdecydowanie więcej czasu. Organizm po miesiącach mentalnej drzemki nie przywykł do takiej nagłej aktywności wokół i teraz z wolna, choć jednak w przyśpieszonym tempie próbuje ogarnąć to, co się dzieje.

Wystawiam twarz ku słońcu, sprawdzając, czy grzeje tak wspaniale, jak zapamiętałam. Grzeje. Na szczęście w tym temacie nic się nie zmieniło.

Robię więc szybki plan, jak zagospodarować to całe dobro, które znów zechciało się ziścić. Poczułam energię, jakiej nie czułam od bardzo wielu miesięcy i absolutną pewność, że nie chcę zmarnować tej wyjątkowej chwili, która mocno odbiega od tego, czym żyłam od dłuższego czasu. Pamiętam, że kiedyś, dawno temu, takich chwil było w moim życiu więcej. I pamiętam, że to był dobry czas.

Nie pozwalam sobie jednak na analizę, gdzie je zgubiłam. Jeszcze nie. Choć czuję, że ta wiosna wyciągnie ze mnie odpowiednie wnioski. Patrzę na swoją twarz w lustrze. Jest bledsza, starsza, poważniejsza, trochę nieobecna, zmęczona, chyba bardziej niż zapamiętałam to wczoraj, i z większym niż wczoraj niepokojem w oczach.

Odwracam wzrok i znów spoglądam w okno. Zniknęły gdzieś szare mgły. Znów po wielu miesiącach widać świat i – perspektywy.

Znów zerkam w lustro – nic się nie zmieniło, choć już przecież wiosna i jak śpiewali Skaldowie – „znów nam ubyło lat". Uśmiecham się pod nosem, pierwszy raz dzisiaj. Hmmm… Jakoś nie zauważyłam oszałamiającej zmiany w wyglądzie. U mnie raczej stabilnie – starsza, bledsza, nieobecna, zmęczona i jakby spóźniona?

I to mnie właśnie niepokoi. Że mimo cudu, jaki rozgrywa się za oknem, ja wciąż w niepokojącym niedoczasie. Skąd ten wewnętrzny imperatyw, by gnać, choć nikt nie goni? Nie mam pojęcia.

Dziś przecież sobota. Pierwsza wolna od wielu tygodni. W kalendarzu nic pilnego na ten weekend. Żadnych pożarów do ugaszenia. Wszystko ogarnięte. Skąd zatem ten nurtujący niepokój, że coś jednak nie zostało zrobione? Nie potrafię znaleźć szybkiej i uspokajającej odpowiedzi. Zamykam więc oczy i powtarzam sobie w myślach: „jest wiosna. Wolna sobota. To będzie dobry dzień".

Niestety, nie pomogło. Wewnętrzny niepokój nadal nakazuje pośpiech, tak jakby miało braknąć mi czasu. Znów pojawia się irracjonalne poczucie winy, jakie pamiętam z jesienno-zimowej mentalnej stagnacji. Chyba czas na głębszą analizę. A ponoć problem nazwany zmniejsza swą wagę i moc.

Skąd więc ten niepokój? Skąd irracjonalny niedoczas w środku wolnego weekendu? Próbuję odpowiedzieć sobie na to pytanie i jedyne, co słyszę, to oskarżycielski głos w mojej głowie: „bo wiesz, że marnujesz czas". Jak na ironię losu w blasku wiosennego słońca przerażająco wyraźnie zobaczyłam to, na co go dziś zamierzałam zmarnować. A zamierzałam go zmarnować na „niepracę". Ni mniej, ni więcej.

W ten sposób, zdaje się, doszłam do sedna sprawy.

Może właśnie dlatego, świat oglądany innymi, wiosennymi oczyma wygląda dziś jakoś inaczej, niż go zapamiętałam z zimowej odsłony ostatnich miesięcy i lat. Bo przecież to nie moja pierwsza dorosła wiosna. I to, co dostrzegam dziś wyraźnie – także kojarzę, choć mgliście, z wielu minionych lat.

W zasadzie nawet nie wiem kiedy, zaczęłam traktować czas w dwóch kategoriach: pracy i chwili przerwy od pracy, w której upchnęłam: sen, posiłek i pauzę na złapanie oddechu. I tak aż do wczoraj. Bo dziś wiosna podrzuciła mi zupełnie inny plan. I niespodziewanie dla mnie samej, ta nagła zmiana rutyny wzbudziła mój niepokój. I to taki, że przyszło mi wręcz do głowy, że zachowuję się jak człowiek uzależniony i odcięty nagle od swego uzależnienia. Taki, który szuka wymówek, by wrócić do nałogu. Zmieniając codzienną rutynę, na własnej skórze odczułam syndrom odstawienia. Co ciekawe, odrzucając początkowe poczucie winy, poczułam się z tym faktem nadspodziewanie dobrze. Tak jak nie czułam się od miesięcy.

I choć nie do końca zdaję sobie sprawę, gdzie zaprowadzą mnie te wiosenne rozterki i dywagacje na temat czasu, to zdecydowanie chcę je kontynuować. W myśl zasady, że zmiany na lepsze lepiej wprowadzać późno, niż nie wprowadzać ich wcale.

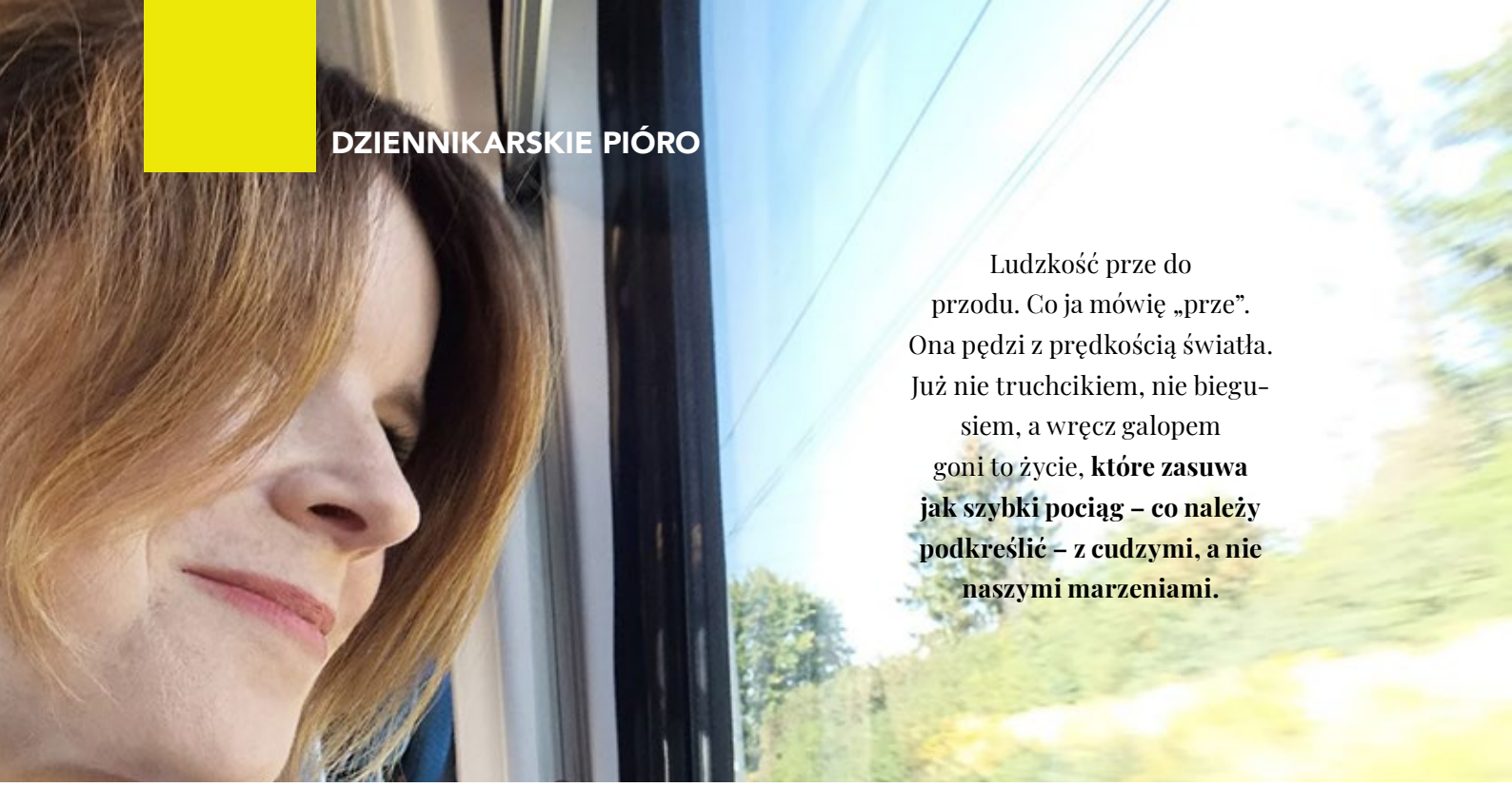
Czas. Krótkie słówko z wielką mocą. Mieści w sobie absolutnie wszystko to, czym żyjemy lub żyć powinniśmy. Pracę i hobby. Odpoczynek i nadgodziny. Spacer w ukochanym towarzystwie i kolejne zadania na wczoraj, teatr i szkolenie, sen do syta i nocną lekturę kodeksu karnego…

Czas jest absolutnie neutralny i do ułożenia według własnego uznania. Nie narzuca, nie krytykuje i nie sugeruje, czym go zapełnić. Daje dowolność w gospodarowaniu nim, choć ustami przyjaciół mówi, że dobrze jest zająć go nie tylko pracą i że zdecydowanie warto znaleźć w nim miejsce i przestrzeń dla siebie. Bo choć nie kurczy się i nie znika sam w sobie, to w naszej ludzkiej rachubie dla nas samych jest limitowaną edycją. Czymś, co nie doczeka się wznowienia. Przesypuje się jak ziarenka w klepsydrze, zamieniając proporcje tego, co przed nami, z tym, czego już nie możemy powtórzyć i przeżyć raz jeszcze.

Źle zagospodarowany przesypuje się bezpowrotnie przez wąską szyjkę klepsydry i przepada. Zagospodarowany dobrze – rośnie w poczucie właściwie przeżytego życia. A obie te opcje są kwestią naszych własnych wyborów.

Dziś w blasku wiosennego słońca dostrzegam to wreszcie z przerażającą ostrością. Żadna jesienna mgła nie zakłóca mi obrazu sytuacji. Żaden biały puch nie zasłania mi tego, co właśnie jawi mi się przed oczyma.

Ta wiosna ma więc dla mnie wymiar podwójny. Budzi do życia i budzi **DO ŻYCIA**. Nagle, z jej pierwszym cieplejszym tchnieniem, gdy sił i energii jakby więcej, także umysł ocknął się z uśpienia. Stoję zatem w tym, pełnym wiosny oknie i robię bilans strat. Tylko strat, bo mentalnych zysków nie-



Ludzkość prze do przodu. Co ja mówię „prze”. Ona pędzi z prędkością światła. Już nie truchcikiem, nie biegusiem, a wręcz galopem goni to życie, **które zasuwa jak szybki pociąg – co należy podkreślić – z cudzymi, a nie naszymi marzeniami.**

stety nie zaobserwowałam. Choć rozpaczliwie szukałam jakiejś równowagi. Teraz z niebywałą ostrością, aż nie pasującą do wieku, który wszak z każdą wiosną pokazuje, że nie jestem niezniszczalna, widzę, co mi zniknęło. A umknęło bezpowrotnie to, co kiedyś zawsze było pod ręką. Co dawało poczucie bezpieczeństwa i spokój. Na taki dobry stan ducha składało się mnóstwo różnych rzeczy. Popołudniowa kawa, długa wędrówka z psem po lesie i łące wypadająca w każdą sobotę, regularne wyjścia do teatru, spotkania ze znajomymi, wieczór z książką, domowe spa...

Wróciłam myślami do życia tu i teraz. Co dostałam w miejsce tego, co dałam sobie zabrać? To, co jeszcze do wczoraj uważałam za praktyczne wykorzystanie miejsca, czasu i przestrzeni, dziś jawi mi się jak nieśmieszny chichot losu. Zaledwie imitacja tego, co miałam i – dobrowolnie oddałam z powodu braku czasu. Domowe spa przy świecach i muzyce zastąpiłam szybkim prysznicem. Książkę – audiobookiem w drodze do pracy. Spotkania ze znajomymi – zamieniłam na coraz rzadsze wspólne czaty, a teatr na nadgodziny i pobieżną prasówkę działu kulturalnego, robioną między kolejnymi zadaniami. A im bardziej się nad tym zastanawiam, tym więcej strat potrafię wymienić. Dostrzegam też to, co je spowodowało.

Pozwoliłam sobie odebrać mój własny czas i godziłam się, bez większych zresztą zastrzeżeń, choć częściej z cichą rezygnacją, na wszystkie podmianki jakości życia. Dlaczego? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. To efekt wielu decyzji i wielu wyborów. Nie zawsze dobrych i nie zawsze wizjonerskich. Nie odzyskam już tego, co straciłam. Bo stracony czas to coś, czego już odzyskać się nie da. Po prostu. Teraz należy zagospodarować to, co zostało. A to dobra wiadomość, bo oznacza, że wciąż jest czas, by działać.

Ludzkość prze do przodu. Co ja mówię „prze”. Ona pędzi z prędkością światła. Już nie truchcikiem, nie biegusiem, a wręcz galopem goni to życie, które zasuwa jak szybki pociąg – co należy podkreślić – z cudzymi, a nie naszymi marzeniami. Dla nas – dla mnie, w tym cudzie technologicznym przewidziano zaledwie miejsca stojące. I to w korytarzu niedaleko toalety. Mimo tylko takich perspektyw, często i tak usiłujemy wskoczyć do tego ruszającego pociągu, ciesząc się, gdy uda się nam przy tym nie połamać nóg i nie poobcierać kolan. Po co to wszystko? Bo wierzymy naiwnie, że ten wysiłek przyniesie efekt. I że z czasem uda się zająć miejsce siedzące – przy oknie, w jednym z wygodnych przedziałów.

I pędzi ten szybki pociąg przez kolejne miesiące, pory roku, sezony i lata. A wraz z nim i ja, i wiele osób podobnych do mnie. Dalej i dalej od wszystkiego, co kojarzy się z domem. Nawet nie ma szans zastanowić się, jak wrócić. Nie ma czasu na to, choć w głowie zaczyna kiełkować myśl, że chyba jednak pomyliliśmy pociągi.

I nagle przyszła wiosna i choć wszystko ruszyła z miejsca, mnie samą litościwie zatrzymała w tym pędzie, pozwalając dostrzec to, co wokół.

Stoimy zatem „całym pociągiem” na jakiejś stacji. A ja, stojąc w korytarzu niedaleko toalety, zaglądam do przedziałów, gdzie inni świętują, pijąc szampana, na którego to przecież ja ciężko pracowałam. Wyciągając tak szyję, próbuję dostrzec coś więcej przez gorzkie łzy rozczarowania, które zdradziecko napływają mi do oczu, i zdaję sobie sprawę, że nie chcę tak dalej żyć. Nie, nie o szampana chodzi, i tak wolę owocowy soczek. Choć właśnie zorientowałam się, że nie mam go nawet kiedy wypić, bo czas, który miałam kiedyś na własność, zniknął. W jego miejsce pojawiły się: nieustające możliwości rozwoju, praca w młodym, dynamicznie rozwijającym się zespole, samorealizacja, dążenia do samodoskonalenia i inne słowa smakujące błyskotliwą karierą, w której nie było już miejsca na nic innego. I to te właśnie słowa zatrzymały mnie w tym

cudzym pociągu, z cudzym, nie moim, życiem. Na dokładkę w przechodnim, tłocznym korytarzu, prowadzącym do mało prestiżowej latryny.

Znów na chwilę znalazłam się w moim domu, patrzyłam przez okno na cudną wiosnę z jej barwą, dźwiękiem i zapachem. Poczułam z absolutną pewnością, że podoba mi się to, co widzę. Ten rwetes, w którym jest przestrzeń, miejsce i CZAS – na wszystko.

Ogarnęła mnie ogromna tęsknota za tym, co straciłam, co mi zniknęło z oczu lub – co chyba jest najbardziej zgodne z prawdą – oddałam za praktyczne zamienniki i wizję czegoś innego, niż potrzebowałam. Zdałam sobie sprawę, że choć czasu nie cofnę, to mogę próbować znów go uruchomić. Na własnych warunkach. Znów patrzeć na zegar i widzieć godziny, a nie zadania. A one, jak doskonale pamiętam, dawno temu oznaczały wiele dobrych rzeczy.

8:00 w sobotę – kawa i rogaliki

17:00 w piątek – kino ze znajomymi

13:00 w niedzielę – obiad z tymi, którzy na szczęście nadal o mnie pamiętają

21:00 w środę – domowe spa i książka

23:00 sen w ramionach kogoś, kto nie zwątpił, że ocknę się z mojego pędu za straconym czasem

Można tak wymieniać bez końca, bo każda godzina jest cenna, ważna i buduje to, co zgubiliśmy – co ja sama zgubiłam dawno temu. Dlatego dziś już nie chcę zamieniać moich magicznych godzin zwykłej celebry życia na praktyczne, ale pozbawione magii zamienniki.

Czas na pracę i czas na dobre uważne bycie. Złoty środek i świadomy kompromis. To właśnie nowy plan na tę wiosnę i na kolejne pory roku.

Postanowiłam, że nie będę więcej trwonić siebie i czasu tych, którzy czekali, aż wrócę z tej długiej podróży. Nie będę pozwalać, by cudze marzenia odbierały mi to, co mam najcenniejszego – mój własny czas. Czas, który nigdy już nie wróci.

Parafrazując słowa Steve'a Jobsa: trzeba wielkiej uważności, by zauważyć, że zegarek za dwa dolce odmierza ten sam czas, co zegarek za dwa tysiące…

Dla mnie zegarek za dwa tysie to znów szalona jazda na gapę cudzym pociągiem, więc mądra o doświadczenia wybieram ten drugi model… Chcę znów poczuć, że mam czas i że należy on tylko do mnie, zanim ten cudzy pociąg, w którym nie jestem oczekiwanym gościem a jedynie pasażerem na gapę lub obsługą nalewającą innym szampana, pojedzie tak daleko, że nie będę umiała wrócić do domu.

Dlatego właśnie, gdy kolejna feta i oblewanie cudzego – nie mojego – sukcesu, zatrzymała koła tego nie mojego pociągu, wyszłam z niego niepostrzeżenie i nie oglądając się za siebie…

Zabrałam tylko soczek… •

BIO

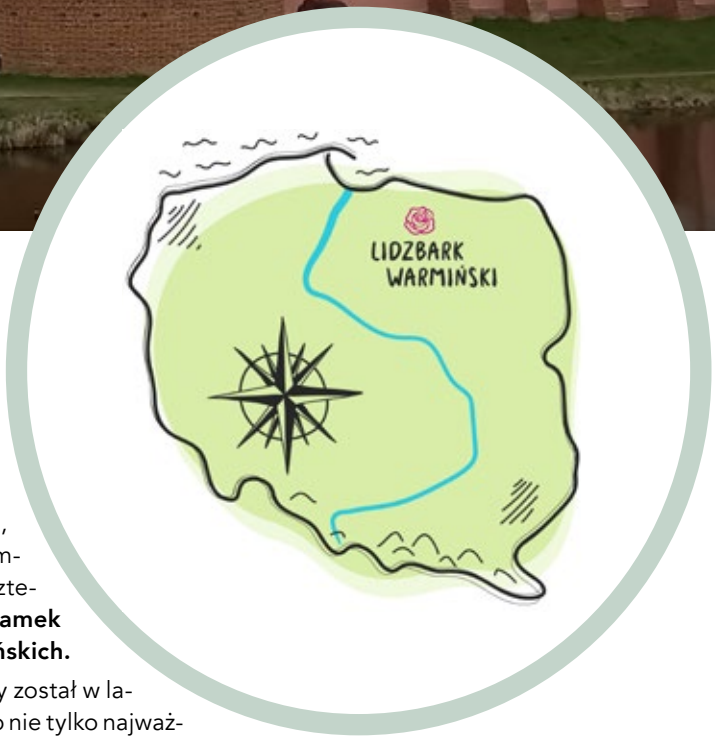
Izabela Janaczek

Kiedyś CUdak, dziś STOMIK – praktyk. Inżynier z wykształcenia, felietonistka i fotograf z zamiłowania. By w czasie choroby, uratować choć głowę, gdy jelit się nie dało, stworzyła na Instagramie profil: Ratunkuzyje, gdzie satyryczno-sarkastycznie opisuje świat i to, co dla nas ważne. Prywatnie optymistka, co by się nie działo.

Lidzbark Warmiński –

tam, gdzie bywał Kopernik, Krasicki czy Napoleon Bonaparte.

Tekst: Mirela Bornikowska



Perła Warmii – jak często nazywany jest Lidzbark Warmiński – zachwyca nie tylko bogactwem zabytków, ale także wspaniałą i czystą przyrodą. Mieści się bowiem w obszarze zwanym Zielonymi Płucami Polski.

W XIII wieku na terenach obecnego Lidzbarka istniała osada Lecbarg, którą zamieszkiwały pogańskie plemiona Warmów i Bartów. W 1240 roku tereny te podbili Krzyżacy, zmieniając nazwę osady na Heilsberg, który w 1308 roku otrzymał prawa miejskie.

W 1350 roku zamek lidzbarski stał się siedzibą biskupów warmińskich. Przez kolejne stulecia miasto rozwijało się znakomicie pod względem handlowym i rzemieślniczym i wiele lat pozostawało stolicą historycznej krainy Warmii, gdzie działało księstwo biskupie. Po wojnie trzynastoletniej i podpisaniu pokoju toruńskiego cała Warmia została włączona do Królestwa Polskiego. Pozostało tak aż do I rozbioru Polski w 1772 roku, po którym Lidzbark utracił status stolicy Warmii i nigdy już nie odzyskał dawnej pozycji.

W pobliżu miasta w 1807 roku rozegrała się jedna z najważniejszych bitew armii **Napoleona**, zwana bitwą pod Heilsbergiem. Obraz ukazujący pole bitwy zobaczyć można w jednej z komnat największej atrakcji miasta, jaką jest malowniczo położony na wąskim półwyspie otoczonym z jednej strony rzeką Łyną, a z drugiej – Symsarną – potężny czteroskrzydłowy **zamek biskupów warmińskich.**

Zamek zbudowany został w latach 1350-1401. To nie tylko najważniejszy zabytek Lidzbarka Warmińskiego, ale jednocześnie najcenniejsza budowla gotycka w Polsce. Zamek składał się z trzech części – dwóch przedzamczy i zamku głównego. Przedzamcze północne nie zachowało się do dziś, a w południowym mieści się obecnie hotel Krasicki. Budowla zbudowana jest na planie kwadratu, nad każdym z boków górują wieże, a najwyższa z nich służy jako punkt widokowy.

Choć wzorowany na architekturze krzyżackich zamków komturskich, zamek w Lidzbarku Warmińskim nigdy krzyżacki nie był. Od początku istnienia był rezydencją biskupa, który sprawował tutaj władzę administracyjną.

Podczas zwiedzania zamku mamy okazję podziwiać nie tylko wnętrza średniowiecznej warowni wraz z fragmentami zachowanych malowideł, ale również tematyczne wystawy – między innymi uzbrojenia, archeologiczną z dziejami budowlanymi zamku czy wystawę obrazów. Lidzbarski zamek jest jednym z niewielu, gdzie w pełni zachowały się oryginalne gotyckie krużganki, które pełniły rolę poczekalni przed wizytą u biskupa. Z tego względu zamek ten porównywany jest do Wawelu, a często nawet nazywany jest Wawelem Północy.

Lidzbark Warmiński i jego zamek słyną także z tego, że w swoich czasach mieszkali w nim wielcy Polacy: **Mikołaj Kopernik** i **Ignacy Krasicki.**

Zabytki Lidzbarka to nie tylko zamek. Niestety aż 80% historycznej zabudowy miasta uległo zniszczeniom w trakcie II wojny światowej. Zostało jednak kilka obiektów, w tym fragmenty murów i baszty obronnej oraz miejski ratusz przyciągający uwagę charakterystycznymi zdobieniami.

Wielki polski astronom do Lidzbarka przyjechał na zaproszenie swojego wuja Łukasza Watzenrodego, wówczas biskupa warmińskiego. W Lidzbarku Kopernik spędził 10 lat na przełomie XV i XVI wieku jako osobisty sekretarz i lekarz swego wuja. Mówi się, że to przebywając tutaj, Kopernik wysnuł teorię heliocentryczną, tworząc swoje pierwsze dzieło astronomiczne pod tytułem *Mały komentarzyk*.

Po dwustu pięćdziesięciu latach od czasów kopernikańskich na tronie biskupa warmińskiego, jak się później okazało ostatniego, zasiadł Ignacy Krasicki. Lidzbark Warmiński z pewnością nazwać można nazwać jego miastem. Słynny poeta i autor bajek uczynił z zamku prawdziwie książęcą rezydencję. Dzięki jego staraniom została tu zgromadzona pokaźna kolekcja rzeźb i malarstwa, a rozległe zamkowe ogrody angielskie były znane w całej Polsce.

Obecnie zamek pełni funkcję Muzeum Warmii i Mazur, w którym podziwiać można m.in. kolekcję sztuki sakralnej, zbrojownię, olbrzymią wystawę obrazów malarstwa polskiego z XIX i XX wieku czy rozległe piwnice z gotyckimi sklepieniami. Zamek połączony jest murowanym mostem z kompleksem podzamcza, w którym znajduje się wspomniany wcześniej hotel z restauracją.

Zarówno w sezonie letnim, jak i zimowym zamek można zwiedzać w każdy dzień tygodnia oprócz poniedziałku. W zależności od preferencji można kupić bilet na pełen pakiet zwiedzania lub taki umożliwiający wejście tylko na dziedziniec i do piwnic. Zwiedzającym

udostępniona jest również zamkowa wieża. Wejście tam jest dodatkowo płatne. Warto jednak wdrapać się na jej szczyt, bo z okien roztaczają się naprawdę piękne widoki na miasto.

Zabytki Lidzbarka to nie tylko zamek. Niestety aż 80% historycznej zabudowy miasta uległo zniszczeniom w trakcie II wojny światowej. Zostało jednak kilka obiektów, w tym fragmenty murów i baszty obronnej oraz miejski ratusz przyciągający uwagę charakterystycznymi zdobieniami.

W dawnych czasach miasto otoczone było murem. Wejście do środka umożliwiały jedynie trzy bramy. Do dzisiejszych czasów przetrwała tylko jedna z nich zwana **Bramą Ornecką**. Robi naprawdę duże wrażenie, ma 4 piętra, a jej boki są zaokrąglone. Obecnie jest w prywatnym posiadaniu, ale jesz-

cze w XIX wieku służyła jako więzienie. Pozostałości po murach i baszcie obronnej najlepiej zobaczyć od strony suchej fosy. To jeden z wielu bardzo dobrze zagospodarowanych terenów rekreacyjno-parkowych w mieście.

Ulokowana na niewielkim wzniesieniu **oranżeria Krasickiego** jest także nazywana często pałacykiem Krasickiego. Pierwotnie stojący w tym miejscu budynek stanowił część wspomnianych ogrodów biskupich, jednak na początku XVIII wieku został spalony. Odbudowano go w kolejnych latach z inicjatywy biskupa Teodora Potockiego, ale to Ignacy Krasicki dokonał jego gruntownej przebudowy, nadając mu niezwykle interesujący pod względem architektonicznym wygląd. Budynek letniego pawilonu w zbliżonej formie zachował się do dzisiejszych czasów, a obecnie jest siedzibą Miejskiej Biblioteki Pedagogicznej. U stóp oranżerii znajduje się piękny ogród z fontanną, a za budynkiem taras widokowy, skąd można podziwiać panoramę miasta.

W miejskim krajobrazie wyróżnia się **kolegiata św. św. Piotra i Pawła** – najważniejsza z lidzbarskich świątyń, wybudowana w drugiej połowie XIV wieku. Na uwagę zasługuje jej pochodząca z XV wieku 70-metrowa dzwonnica.

Szczególnie imponująco prezentuje się też kościelna wieża, a największe wrażenie kościół robi, gdy patrzy się na niego od strony rzeki Łyny, w zakolu której został zbudowany.

Lidzbark to miasto, gdzie zabytki otoczone są piękną przyrodą. **Park uzdrowiskowy doliny Symsarny** prowadzi leśnymi ścieżkami wzdłuż meandrującej rzeki. Decydując się na spacer lub wycieczkę rowerową po parku, nie przeoczmy tablic z opisem ciekawostek historycznych i przyrodniczych.

Inspiracją dla **bulwaru nad Łyną** miał być nowojorski Central Park. Skala tutaj jest nieporównywalna, ale jeśli zamysłem było stworzenie miejsca, gdzie mieszkańcy będą mogli pospacerować alejkami i mostkami nad wodą, skorzystać z ławeczek czy altanek, a przy okazji wsłuchać się w muzykę wydobywającą się z muszli koncertowej i spojrzeć na zabudowę miasta, to takie porównanie jest uzasadnione. Przechadzając się bulwarem, możemy zobaczyć pomniki wielkich postaci związanych z tym miastem, czyli Ignacego Krasickiego, Mikołaja Kopernika, a nawet Napoleona Bonaparte – dowódcy bitwy stoczonej nieopodal dawnej stolicy Warmii.

Absolutnie warto poznać Warmię, mniej znaną siostrę Mazur, która zachwyca mozaiką historyczno-przyrodniczą, a Lidzbark Warmiński to tylko jedna z pereł błyszczących w jej koronie. •

BIO

Mirela Bornikowska

Polonistka, pedagog szkolny i specjalny, nauczyciel z pasji i powołania z 30-letnim stażem. Od czerwca 2020 roku stomiczka działająca w Fundacji STOMAlife, zaszczepiająca w stomikach dobry humor i pokazująca, że worek to nie wyrok, tylko…nowe otwarcie i zwycięstwo nad chorobą.

trio Silex®

Wykonany z **silikonu**, przepuszcza powietrze, dzięki czemu zmniejsza ryzyko maceracji skóry i pomaga w utrzymaniu zdrowej skóry. Nie wchłania wilgoci ani treści jelitowej, dzięki czemu umożliwia w pełni higieniczne użytkowanie. Zapewnia dodatkową przyczepność, zabezpiecza brzegi płytki przed odklejaniem. Ochrania płytkę przed działaniem wody.

- Zachowuje **integralność** i kształt
- Jest bardziej **higieniczny** niż tradycyjne produkty hydrokoloidowe - nie wchłania kału ani moczu
- Pozwala skórze **oddychać**
- Zmniejsza ryzyko podciekania - wydłuża czas noszenia płytki stomijnej
- Idealnie **dopasowuje się** do skóry, jest bardzo cienki – prawie niewidoczny
- Zapewnia **komfort** dzięki wysokiej elastyczności
- Natychmiastowa **przyczepność**
- Bezboleśnie **usuwa się w jednym kawałku** - nie pozostawia pozostałości
- Opakowanie zawiera **20 sztuk plastrów**

JUŻ DZIŚ zamów DARMOWĄ próbkę na stronie: triopolska.com.pl

885 130 111
info@triopolska.com.pl
www.triopolska.com.pl

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o.
email: info@zensiv.pl
tel.: 800 121 122
Producent: Oxmed International

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Rzuciłam pracę i kupiłam bilet do *Tajlandii*

Część 1

Tekst i zdjęcia: Katarzyna Matuszak

Opowieść o swoich podróżach lubię zacząć od tego, jak do nich doszło, a Tajlandia to jeden z tych wyjazdów, który pewnie część moich znajomych uznaje za wyprawę w moim stylu. Mianowicie – rzuciłam pracę i kupiłam bilety na miesiąc do Tajlandii. Może trochę nierozsądnie, może trochę porywczo. Dziewczyna sama w Azji? Tyle czasu? Wiedziałam jednak, że potrzebuję przerwy od wszystkiego, a podróże zawsze pomagają mi zebrać myśli i spojrzeć na wszystko z dystansu. A potem? A potem jakoś to będzie.

W tym regionie byłam już wcześniej (a Państwo, czytelnicy „Po Prostu Żyj", mogliście przeczytać o tym w numerach 1 z 2015 roku i 3 z 2019), więc ta opcja wydała mi się po prostu bezpieczna i możliwa do zrealizowania. Lubię jednak, jak ktoś mi towarzyszy w moim szaleństwie, więc od razu napisałam do przyjaciół: „Hej! Kupiłam bilety do Bangkoku. Ktoś chce dołączyć?". Tutaj jest druga część mojego stylu – zawsze spadam jak kot na cztery łapy – z miesiąca, czas samotnej podróży został zredukowany do kilku pierwszych dni.

W Bangkoku wylądowałam zatem jako pierwsza, i miałam tam poczekać na pozostałych 3 dni. Na wyprawę każdy dotrze innymi liniami lotniczymi. W tym czasie spaceruję ulicą Khao San, spoglądając na lombardy, ladyboyów (my, ludzie Zachodu, nazwalibyśmy ich transseksualistami, Tajowie nazywają ich kathoey, akceptują, uważają bowiem, że to karma za występki w poprzednim życiu, więc zmiana wyglądu jest bardzo łatwa) i masy białych turystów siedzących nad miską z pad thaiem. Prawdziwa pocztówka stolicy, którą zapamięta każdy odwiedzający to miasto. Dzieje się również azjatycka magia i spełnia się znane zaklęcie *„You travel alone, but you are never alone"* („Podróżujesz sam, ale nigdy nie jesteś sam") i w hostelu poznaję inne dziewczyny, które są tutaj same. Jemy zatem wspólnie obiad, zadając sobie te bardzo dobrze wszystkim znane pytania, zwane konwersacji otwieraczami: „Skąd jesteś?" „Na jak długo przyjechałaś?" „Jaki jest twój następny przystanek?" „Co polecasz odwiedzić z dotychczasowej podróży?". Czasami na takiej rozmowie się kończy, a czasami przekuwa się ona w kilkumiesięczną wspólną wędrówkę. Czuję, że wróciłam do bliskiego mi miejsca.

W momencie, gdy odświeżyłam trochę to, co trzymałam w pudełku z azjatyckimi wspomnieniami, dojechali do mnie Karolina, Piotr i Rafał. Witam ich, jakby u progu swojego domu. Zamiast kapci mam letnią sukienkę i przywitanie: „Jak dobrze was widzieć! Jak lot? Gorąco, prawda?". Zrzucają bagaż w hostelowym dormitorium i idziemy zwiedzać okolicę. Spoglądamy na zwisające kable, szare budynki oplecione kolorowymi wstążkami i neonami oraz odbywamy pierwszą w tej podróży przejażdżkę tuk-tukiem. Smakujemy ulicznego jedzenia, a później przenosimy się przed hostelowe lobby, gdzie rozmawiamy do nocy, mimo że rano wyruszamy dalej.

Wstajemy lekko niewyspani, ale zbieramy się w sobie i kierujemy na autobus do miejscowości Sukhothai leżącej ok. 450 km na północ od Bangkoku, gdzie urodziła się Tajlandia. Małe miasteczko Khmerów uzyskuje w XIII w. niepodległość, co zapisało je na kartach historii jako pierwszą stolicę państwa Tajów. Zjawiliśmy się w tym miejscu właśnie dlatego,

z powodu pozostałości tego pradawnego królestwa wpisanego na listę dziedzictwa UNESCO.

Po długiej (około ośmiogodzinnej) podróży jedyne na co mamy ochotę, to odpoczynek w jednej z pobliskich knajp. Odkrywamy mango sticky rice (kokosowy ryż z mango) – genialny w swojej prostocie deser. Jego nazwa zdradza jednocześnie cały skład: obok kleistego, polanego mlekiem kokosowym ryżu ułożona jest połowa świeżego i soczystego mango. Danie nie do odtworzenia w domu, chociaż krok po kroku robi się to samo. Tajemnicą są świeże składniki. Do tego na naszym stole po chwili pojawiają się placki bananowe i koktajle ze świeżych owoców. Delektujemy się chwilą i wakacjami.

Rano, gdy już się zregenerowaliśmy, skierowaliśmy kroki do wypożyczalni rowerów. Wszelkie przewodniki zalecają zwiedzanie właśnie z poziomu rowerowego siodełka. Cały kompleks starożytnej architektury (z XIII i XIV w.) podzielony jest obecnie na trzy części: centralną, zachodnią i północną. Każdą z nich można zwiedzać osobno (wstęp 100 bahtów ~11 zł), a za wprowadzenie roweru płaci się dodatkowo 10 bahtów. Przejeżdżamy obok licznych świątyń, fos, stawów, posągów Buddy i pagody ozdobionej posągami 32 słoni. Drogi czasami prowadzą palmowymi alejami, czasami tuż obok zdjęć króla, czasami asfaltem, a czasami szutrem.

Na odpoczynek staramy się wybierać zacienione miejsca, bo słońce jednak doskwiera, i gdzieś podczas jednej z przerw spotykamy parę z Polski podróżującą tutaj autostopem. Opowiadają nam, że Tajowie nie rozumieją tej koncepcji i zdarzało się, że ci, którzy nie mówili po angielsku, odwozili ich na komisariat policji, myśląc, że ktoś ich okradł i dlatego proszą o pomoc przy przemieszczaniu się do innego miejsca. Przyjmują ich czasem również pod swój dach, dzieląc się tym, co mają. Tajowie to bardzo gościnni i uczynni ludzie, a przy tym w większości biedni, więc gdy zostajemy już sami, rozważamy, czy korzystanie z ich pomocy jest wspaniałą przygodą czy może nadużyciem gościnności.

Rafał Woźniak

Z zamiłowania podróżnik, specjalista IT z wykształcenia. Lubi przemierzać świat w poszukiwaniu dobrego jedzenia. Zazwyczaj pogodny i otwarty, o ile nie jest głodny. Kiedy nie podróżuje, spędza aktywnie czas na rowerze, siłowni oraz w lesie, ucząc się umiejętności bushcraftingu

Piotr Sławkowski

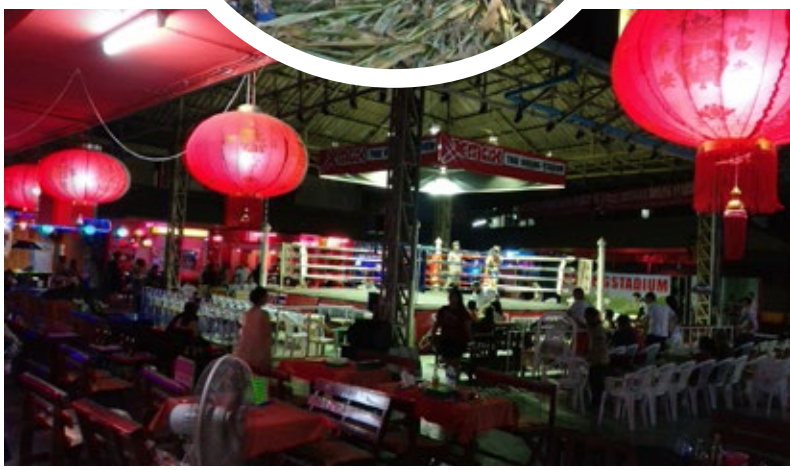
Z wykształcenia i zawodu zarządca nieruchomości w Warszawie, z zamiłowania podróżnik. Im dalej od miasta tym lepiej. Lubi jazdę na rowerze, campingi w lesie, żeglarstwo, jazdę na motocyklu i swoją żonę Karolinę

Karolina Sławkowska

Z wykształcenia socjolog. Na co dzień pracuje z mężem w rodzinnej firmie. W wolnym czasie lubi rozsmakować się w pięknie świata podczas podróży dalekich i bliskich. Aktualnie przygotowuje się do nowej przygody jaką będzie macierzyństwo

Katarzyna Matuszak

Autorka tego tekstu



Po tych krótkich odwiedzinach w Sukhothai przemieszczamy się dalej na północ do Chiang Mai. Zaczynamy od znalezienia noclegu (nie mieliśmy nic zarezerwowanego wcześniej), zostawienia bagaży i udania się na popularny tutaj nocny targ, gdzie można znaleźć rękodzieło, ubrania, pamiątki i jedzenie. Tłum szybko nas męczy, więc szukamy cichej alternatywy dla tego konsumpcyjnego przepychu. Wtedy kierowca proponuje nam galę tajskiego boksu. Nie zastanawiamy się długo. Wskakujemy do pojazdu i zmierzamy do innej części miasta. Hala jest dość pusta i na pewno nie robi tak dużego wrażenia jak podobna atrakcja w Bangkoku, ale wciąż przyjemne jest patrzenie na bogaty w rytuały sport.

Nie ma potwierdzonych źródeł, skąd wywodzi się muay thai, i większość państw z tego regionu deklaruje wynalezienie tego sportu u siebie. Nie podlega jednak wątpliwości, że to właśnie w Tajlandii jest on najbardziej popularny i najczęściej trenowany. Pokusić się można nawet o stwierdzenie, że jest sportem narodowym. Walki odbywają się na ringu i cechą charakterystyczną tutaj jest używanie łokci i kolan, które niejednokrotnie doprowadzają do szybkiego nokautu. Elementem walki są również kopnięcia. W miejscu, do którego trafiamy, w pojedynkach biorą udział również kobiety. Mogłoby się wydawać, że to brutalny sport, mnie jednak zachwyca. Zwłaszcza w otoczeniu Tajów, którzy przeżywają te walki całymi sobą.

Nie bez powodu tajski masaż jest tutaj również bardzo popularny, bo wydaje mi się idealnym sposobem na rozluźnienie mięśni sportowców. Według legendy masaż ten został wymyślony przez osobistego lekarza Buddy. Źródła jednak zaznaczają, że jest to duże uproszczenie, ponieważ zawiera wpływy z innych państw m.in. z Chin i Indii. Ten typ masażu określa się mianem głębokiego. W trakcie rytuału masażysta wykonuje określoną sekwencję ruchów stanowiących połączenie akupresury, pasywnej jogi, refleksologii i rozciągania. Używa przy tym nie tylko swoich dłoni, ale również łokci, przedramion, a doświadczyłam również wykorzystywania stóp (zdarzyło mi się, że masażystka dosłownie po mnie chodziła). Masowana osoba dostaje luźny strój i proszona jest o przyjmowanie różnych pozycji: leżenia przodem, tyłem, bokiem oraz na pewnym etapie masażu o to, żeby usiąść.

Ze względu na fakt, iż w Chiang Mai znajduje się jedna z najlepszych szkół masażu, to mimo że nie braliśmy udziału jako zawodnicy w turnieju muay thai, również chcieliśmy skorzystać z tego dobrodziejstwa lokalnej kultury. Wybieramy zatem jeden z salonów i odhaczamy tę bardzo przyjemną i dla mnie obowiązkową atrakcję.

Oprócz nocnego marketu, boksu, jedzenia i masażu postanawiamy odbyć wycieczkę oferowaną przez lokalne biuro podróży i spędzić dzień ze słoniami. Stawiamy się w umówionym miejscu, skąd jedziemy razem z innymi turystami za miasto. Dojeżdżamy na farmę przy rzece, gdzie swobodnie przechadzają się słonie i słoniątka. Dostajemy czerwone stroje i po kolei karmimy, głaszczemy i robimy sobie zdjęcia z tymi majestatycznymi stworzeniami. W pakiecie jest również mycie słonia w pobliskiej rzece.

Czuję jednak, że nie jest to do końca etyczna rozrywka. Wydaje mi się, że właściciele farmy nie traktują tych zwierząt dobrze. Widzieliśmy, jak jeden z nich szarpnie słoniątko lub huśta się na trąbie któregoś z większych osobników. Dopiero później doczytuję, że słonie nie powinny być często myte, ponieważ tracą wtedy naturalną błotną ochronę przed słońcem. Do tego, żeby takie zwierzę oswoić trzeba najpierw – jak to się określa – złamać jego psychikę. Odbywa się to często poprzez umieszczenie go w małej klatce i torturowanie przez przynajmniej tydzień. Dopiero po takim procederze zaczyna się u niego budowanie zaufania do tresera.

Dużo lepiej odnajduję się zatem w kolejnej części wycieczki, którą jest trekking przez dżunglę do wodospadu, gdzie można ochłodzić się pod strumieniem wody. Obiecuję sobie na koniec, że następnym razem dokładnie sprawdzę źródło, gdzie kupuję lokalną wycieczkę. Są bowiem ośrodki, które skupują słonie z niewoli i tam zazwyczaj mają one lepsze warunki.

O dalszej części podróży przeczytacie w kolejnym numerze „Po Prostu Żyj". Do zobaczenia latem. •

BIO

Katarzyna Matuszak

Z rozsądku skończyła studia z finansów, a później z zamiłowania psychologię. Ekstrawertyk przez duże E. Lubi ludzi niezależnie od wieku i pochodzenia. Baterie ładuje podczas podróży z przyjaciółmi, chociaż zdarzają się wypady w pojedynkę. Dzisiaj łączy wiedzę teoretyczną i doświadczenie zdobyte przy organizacji wyjazdów, pracując jako kierownik projektów.

Wiosenne tango z melancholią – każdy ma w sobie muzykę do tańca

Tekst i zdjęcia: Izabela Janaczek

Wiosna to najbardziej energetyczna ze wszystkich pór roku. Już samym swym przyjściem zapowiada zmiany. To ona budzi do życia. Kolejne pory roku jedynie kontynuują jej dzieło, dorzucając do pierwotnego obrazu nowe kolory, smaki i zapachy. Wiosna niesie też w sobie jakiś niesamowicie sugestywny imperatyw zmian. I ulegamy mu, choć często wcale nie czując, że sprostamy wyzwaniu. Utarło się jednak, że wiosną łatwiej, lepiej i szybciej. Zwłaszcza że kultowe powiedzonko „byle do wiosny" sugeruje, że to najwłaściwsza pora na wszystko.

„Byle do wiosny", mówimy, patrząc w bezdenną otchłań listopadowej nocy. „Byle do wiosny", myślimy, stojąc na przystanku w grudniowy poranek, gdy porywisty wiatr zamienia w sopelki lodu nawet najgłębsze myśli.

„Byle do wiosny", powtarzamy jak mantrę, patrząc w okno na bury, lutowy poranek, gdy lepki mokry opar mgły sprawia, że nie widać nawet tego, jaki jest dzień tygodnia.

Dlaczego zatem, gdy w końcu nadchodzi, tak trudno wykrzesać z siebie choć cień entuzjazmu na myśl o tych wszystkich planach, jakie się zapisywały w głowie podczas długiej, słotnej jesieni i przeciągającej się zimy? Milczą o tym kronikarze, choć przecież co roku świat budzi się w jakim takim coraz to bardziej zaawansowanym „niedoczasie".

I to nie tak, że się nie cieszymy, kiedy lżej oddychać, bo znów jest jasno i ciepło. Cieszymy się, cieszymy i to bardzo. Tylko tak jakoś brak pomysłu, skąd wziąć na tę radość siły. Bo wiosną jest zarówno łatwiej, jak i trudniej. I to ze względu na światło, którego na świecie wiosną jest zdecydowanie więcej. W jego blasku łatwiej dostrzec to, co piękne i warte starania, a jednocześnie trudniej – bo te promienie, które ogrzewają i pokazują perspektywy, także obnażają naszą niemoc w dążeniu do ich osiągania. A trzeba tu przyznać, że ta niemoc jest czasami ogromna. Tym większa, że potęgowana poczuciem winy. Własnej i – wmówionej.

„Czemu się nie cieszysz? Tobie to serio trzeba problemów". Albo: „Nie masz na to ochoty? Serio? Doceń, co masz, inni mają gorzej". Patrząc z tej perspektywy, niemoc zdecy-

dowanie gorzej się komponuje z obnażającym ją blaskiem dnia. Zwłaszcza gdy wtedy również widać – wyraźnie i w pełnej krasie – brak empatii i zrozumienia, narastające w społeczeństwie, mimo braku światła – a może – właśnie dlatego?

A my, ludzie po prostu potrzebujemy trochę czasu i życzliwej uwagi. Z roku na rok – coraz więcej. I trudno ocenić, a już na pewno nam samym, co na to wpływa. Czy powodem jest to, że z każdym rokiem bardziej się starzejemy, czy to, że z każdym rokiem bardziej starzeje się świat? Tak czy owak, jeden rzut oka wystarczy, by ocenić, że nasz proces starzenia powoduje spowolnienie, a jego – przyspieszenie.

Czy te dwie absolutnie różniące się składowe mogą koegzystować, nie tracąc na tej współpracy nic z esencji życia? Jak najbardziej. Trzeba tylko znaleźć właściwy rytm. Jak w tańcu. I dobrze, by to była pełna energii cza-cza albo nie potrafiący usiedzieć w miejscu rock'n'roll, a nie – nostalgiczne choć wiosenne – tango z melancholią.

Słowo „taniec" nie dla każdego brzmi tak samo dobrze. Świat dzieli się wszak na tańczących i podpierających ścianę. Dosłownie i w przenośni. I z reguły, z każdą kolejną wiosną, ustawiamy się, jakby z automatu, w tej drugiej grupie. Dlaczego? Trudno odpowiedzieć.

Mimo oporu materii zdecydowanie namawiam, by pomimo wszystko spróbować odkleić się od tej życiowej ściany. Na pewno nie runie bez podpierania, a nam przyda się trochę mentalnego ruchu. Od razu też uspokajam, nikt nie będzie oceniał, ile razy pomylimy kroki. Najważniejsze, to dać się rozbujać. A jak już znów ruszymy na parkiet życia, to fakt, czy trzymamy kroki i wykonujemy właściwe figury, jest już rzeczą naprawdę drugorzędną.

Szukanie radości życia nie jest łatwe. Wymaga wszak czasu – którego nie mamy, sił – których nam brak, i ochoty – którą gdzieś zgubiliśmy. Wielu śmiałków, którzy próbowali tego dokonać, porównuje ten wyczyn do szukania garnca ze skarbem po drugiej stronie tęczy. A to oznacza, że łatwo nie

Zamiast uważać, że nic dobrego nas już nie czeka – spróbujmy wymyślić własną bajkę. To jedyna opcja, by się przekonać, czy wciąż dla nas jest **soczysta cza--cza i energetyczny rock'n'roll,** czy już jedynie „smutna myśl, którą się tańczy", jak o tangu pisał Edward Stachura.

jest. Hmmm… A co jeśli jest, tylko my lasu zza drzew nie widzimy? Nie słuchajmy tych, którzy z pewnością siebie wmawiają nam, że życie jest po to, by było do kitu, bo dobrze już było. Może i było, ale – co stoi na przeszkodzie, by było lepiej?

Halo? Nie słyszę lawiny argumentów? No właśnie.

Zamiast uważać, że nic dobrego nas już nie czeka – spróbujmy wymyślić własną bajkę. To jedyna opcja, by się przekonać, czy wciąż dla nas jest soczysta cza-cza i energetyczny rock'n'roll, czy już jedynie „smutna myśl, którą się tańczy", jak o tangu pisał Edward Stachura. I to nie tak, że w naszym wieku, to tylko polski chodzony i to na dokładkę – w zwolnionym tempie, by każdy nadążył. Muzyka w głowie nie ma wieku, a myśli, plany i marzenia wciąż mogą fikać koziołki i kręcić najdziksze piruety.

Póki czas, póki z nową wiosną dostaliśmy kolejną nową szansę – wymyślmy do tej naszej bajki własną muzykę, osobistą tęczę i swoje własne reguły gry. Może być ona długa, może być w sezonach, odcinkach albo tomach. To nie jest ważne. Ważne by była nasza i – o nas.

Dlaczego to takie ważne? Bo często żyjemy, pracując tylko i wyłącznie na marzenia innych ludzi, mozolnie zamieniając cudzą koncepcję szczęścia w coś realnego. Czyniąc to własną pracą – nierzadko także tą liczoną w wielu niemożliwych do „wybrania" nadgodzinach.

I owszem, w zamian otrzymujemy poczucie bezpieczeństwa w postaci możliwości opłacenia czynszu, zapełnienia lodówki, a dla poczucia, że coś od nas zależy – dwóch, no może trzech wyjść w miesiącu na drinka. Ale czy po nim chce się tańczyć z radości, czy tylko ma on służyć zapomnieniu o tym, o czym się nie chce pamiętać? To już zupełnie inna bajka. I co najsmutniejsze, że także – nie nasza.

Wiosna to dobry czas, by „odobrazić się" na życie. Bo obrażamy się na nie często. Choć jeśliby się tak nad tym zastanowić, to gniewanie się na życie i bojkot tego, że słońce wschodzi co rano, w niczym nie pomaga. Wręcz przeciwnie. Powoduje wewnętrzne rozdarcie, poczucie winy i rosnącą niemoc. Powody braku entuzjazmu bywają różne. Są zarówno bardzo poważne, jak i takie, które przy odrobinie dobrej woli i chęci współpracy z sobą samym mogłyby zostać zagospodarowane. Co paradoksalne, częściej na życie obrażają się ci, którym bliższe są te ostatnie powody. Świat mówi o nich malkontenci. Ja wolę myśleć, że to ludzie, którzy nie usłyszeli lub nie odnaleźli w głowie swojej własnej muzyki. A ona gra. Choć każdemu inaczej. I od jej natężenia oraz gatunku zależy życiowa aktywność. Zarówno ta fizyczna, jak i psychiczna.

Dlatego właśnie nie warto ignorować wiosennego budzika. Przedłużanie zimowego snu powoduje, że podczas nowego rozdania „bonusowej mocy" – a ma ono miejsce każdej wiosny – zwyczajnie nie zostaniemy wzięci pod uwagę. Wielka to strata, bo „bonusowa moc" biorąca się z wiosennego światła wyostrza wzrok i słuch. Dobrze też robi na kre-

atywność i „poczucie chcenia". Dzięki temu łatwiej usłyszeć w głowie soczystą cza-czę i zobaczyć ten właściwy koniec tęczy, gdzie czeka skrzat ze skarbem.

Gwoli ścisłości – tekst niniejszy w żaden sposób nie nawołuje do buntu i masowych rezygnacji z pracy. Praca uszlachetnia i powoduje, że łatwiej realizować wszelkie cele. Ważne jednak, by się nie pogubić się w ich adresacie.

Bo właściwie, co stoi na przeszkodzie, by wiosenne tango z melancholią zamienić na płytę z lżejszą, żywszą i bardziej energetyczną muzyką? Owszem, lubimy stare znane przeboje i może dlatego tak się to tango w nas zadomowiło, niemniej warto sobie jednak przypomnieć, że świat pełen jest muzyki i na tangu się nie kończy. Muzyka jest wokół nas i w nas samych. Czasami to żałobne requiem, ciągnące się latami dojmującą ciszą po kimś, kogo wciąż nie da się pożegnać. Czasami to smutne, zawodzące tango, które brzmi, ilekroć zapadamy się w sobie, przestając myśleć, że zasługujemy na coś lepszego. Najrzadziej słyszymy w głowie dźwięki wibrujące dobrą, pozytywną, budującą energią. Ale one gdzieś tam są, choć nierzadko zagłuszone ciężkimi tonami tanga czy – co gorsza requiem.

Odkryjmy znów w sobie muzykę. Dziś. Teraz. Już. Ona jest tam, gdzie akurat jesteśmy. W parku, w sklepowej kolejce, w taksówce, w autobusie lub w domu – w porze kolacji.

Jest dosłownie wszędzie. Wokół nas i w nas samych.

W śmiechu własnego dziecka, wnuka, męża, matki lub przyjaciela.

W „jesteś dla mnie wszystkim".

W informacji, że od tej pory będziesz już zdrowy, bo stomia to nie wyrok, ale powrót do życia i marzeń.

W szumie traw, drzew i polnych kwiatów.

W przypływach i odpływach, we wschodach i zachodach słońca.

W bulgoczącej na piecu zupie pomidorowej i w sygnale esemesa informującego, że dzieci wpadną na weekend.

Uczmy się zatem słyszeć muzykę. A kiedy znów ją w sobie odnajdziemy, powrót do tańca będzie tylko kwestią czasu. I wtedy nie będzie to już smutne tango z melancholią, lecz afirmacja życia spisywana w dzikich piruetach, dzień po dniu, nutka po nutce w naszej własnej osobistej bajce o dobrym życiu. •

BIO

Izabela Janaczek

Kiedyś CUdak, dziś STOMIK – praktyk. Inżynier z wykształcenia, felietonistka i fotograf z zamiłowania. By w czasie choroby, uratować choć głowę, gdy jelit się nie dało, stworzyła na Instagramie profil: Ratunkuzyje, gdzie satyryczno-sarkastycznie opisuje świat i to, co dla nas ważne. Prywatnie optymistka, co by się nie działo.

ZENSIV OSTOMY products

SILIKONOWY OPATRUNEK
ZenSetiv z nacięciem

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Silikonowy Opatrunek ZenSetiv z nacięciem to niesterylny opatrunek samoprzylepny, który można stosować przy drobnych zabiegach chirurgicznych, w których wymagane jest stałe lub czasowe zabezpieczenie rany.

•

Może być używany jako podtrzymanie wprowadzanych do ciała wyrobów medycznych, takich jak na przykład cewniki, wymazówki lub rurki dojelitowe. Nacięcie **umożliwia delikatne okrążenie rurki** i zakrywa obszar otaczający wejście do ciała. **Chroni skórę przed agresywnymi wydzielinami.**

•

Środkowa część opatrunku zawiera **piankę absorbującą wydzieliny.** Pianka, z której wykonany został środek opatrunku, pokryta jest silikonem, dzięki któremu **zwiększa się przyczepność do skóry.** **Nie podrażnia skóry, jest łatwy w aplikacji a jego usunięcie jest proste i bezbolesne.**

FREE OF ANIMAL INGREDIENTS

NASZE PRODUKTY NIE ZAWIERAJĄ SKŁADNIKÓW ODZWIERZĘCYCH.

infolinia 800 121 122
email: info@zensiv.pl

www.zensiv.pl

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o., email: info@zensiv.pl, tel.: 800 121 122, Producent: Oxmed International

Uroda z lodowej kostki

Tekst: Iwonna Widzyńska-Gołacka

W ostatnim numerze zimowym PPŻ napisałam o tym, jak wspaniałe oddziaływanie na ciało ludzkie ma bliski kontakt z bardzo zimną wodą i lodem, czyli morsowanie. Morsowanie pobudza cały organizm i stymuluje do pracy. Już dawno bowiem specjaliści stwierdzili, że nasze całe ciało wspaniale reaguje na bardzo mocne bodźce, a jednym z nich jest zimno.

Podobnie ciało reaguje na odpowiednio silny masaż, nacieranie lub oklepywanie. Z podobną reakcją spotykają się także bodźce delikatne. Oczywiście wszystko zależy od tego, jak wrażliwa jest skóra. Niektóre osoby można poddawać bardzo mocnym pobudzeniom, podczas gdy inne przy nieco mocniejszym nacisku pokrywają się siniakami.

Okazuje się także, że skóra twarzy, podobnie jak całego ciała, lubi być dotykana czasem trochę mocniej, a czasem delikatniej. Mocniejsze, a nawet trochę brutalne potraktowanie skóry twarzy polega na tym, że zamiast nacierania bądź delikatnego wmasowywania kremu, serum czy odżywki w twarz i szyję, powinno się je dosyć energicznie wklepywać.

I dalej, wracając do wątku z zimnem, można poprawić stan swojej skóry twarzy i szyi oklepując je kostkami lodu! Albo troszkę łagodniej – stosując tylko jeden bodziec, masaże kostkami lodu. Metoda ta dla wielu osób raczej nie jest sekretem, ale tak z ręką na sercu – która pani czy pan ją stosuje, nawet jeśli ją zna?

KOSTKI LODU I SKÓRA

Praktyczne efekty takiego zbiegu zobaczyłam na własne oczy w Egipcie. I to wcale nie w drogim gabinecie spa, ale przy stoliku nad morzem na plaży. Jedna z moich koleżanek zamówiła w barze wodę z lodem, po czym spokojnie wyjęła ze szklanki kilka kostek lodu i zaczęła naklepywać nimi buzię, szyję i dekolt. Nie ukrywam, że wzbudziło to zainteresowanie wszystkich pań przy naszym stoliku i kilku sąsiednich. Okazało się, że ta zapobiegliwa dziewczyna stosuje ten zabieg parę razy dziennie, kilka dni w tygodniu.

Zapytałam ją jakiś czas później i to na osobności, ile ma lat. Śmiała się i poprosiła, żebym zgadła, bo ona mi nie powie, bo nie wypada pytać kobiety o wiek. Miała rację! Pytać o wiek nie wypada, ale wypadało zapytać, od kiedy stosuje takie masowanie lodem. Przyznała, że od kiedy się o tym dowiedziała, czyli od paru lat. Stara się też, aby robić to przynajmniej 2 lub 3 razy w tygodniu i oczywiście przed każdym spotkaniem z przyjaciółmi. Chyba następnego dnia pokazywała nam coś

w telefonie i przypadkowo zobaczyłam zdjęcie bardzo przystojnego młodego chłopaka. To było zdjęcie jej syna. Chłopak miał 28 lat, czyli jego mama musiała mieć co najmniej 48. A wyglądała na 30.

RÓŻNIE REAGUJEMY

Dyskusja kilku koleżanek przy basenie była bardzo ożywiona. Zgodziłyśmy się wszystkie, że nie wszyscy mamy podobną skórę, dziedziczne skłonności do zmarszczek, różne codzienne obowiązki, stresy itd. Wtedy ta pani przyznała się, że ma 52 lata. Jej rówieśniczki wyglądały rozmaicie, lepiej, gorzej, starzej, ale ona wyglądała na znacznie młodszą. Co najmniej o 10 albo i 15 lat. Różnica była bardzo widoczna.

Byłam zachwycona i zaintrygowana. Postanowiłam dołączyć do niej i przez parę dni razem z nią praktykowałam nacieranie lodem, ale wczasy się skończyły i skończyły się zabiegi. Jednak ciekawość pobudzona tą rozmową i zabiegami spowodowały, że postanowiłam zbadać tę metodę bardziej szczegółowo.

NIE TYLKO LÓD

Okazuje się, że lód może być dopiero częścią terapii. Można bardzo wzbogacić jego i jej (terapii) działanie. Do wody przed zamrożeniem można dodać substancje pozyskane z pielęgnujących skórę ziół. W zależności od tego, czego potrzebuje skóra, można sporządzić z ziół sok, napar lub wywar. I teraz tylko wystarczy wybrać odpowiednie dla wieku, rodzaju skóry albo dolegliwości zioła, warzywa, owoce ze wspaniałymi dodatkami, np. kwasów, soku, naparu, miodu. Rozmaite źródła podają, że można w ten sposób wypłycić zmarszczki, pozbyć się wyprysków, trądziku itp. Trzeba tylko właściwie dobrać zioła.

CO NA TO SKÓRA

Wiele osób wie, że jedną z najważniejszych zalet i funkcji skóry jest ochrona naszego organizmu, tak aby nie dostały się tą drogą do ciała różne szkodliwe produkty bądź składniki. Jednak, choć niezwykle ważna i potrzebna, nasza skóra nie potrafi odróżnić, że niektóre składniki są dla niej korzystne i efekcie nie przepuszcza żadnych. Ale i na to znalazł się sposób. Otóż wszyscy możemy zaobserwować to, co stwierdzili naukowcy w laboratoriach, że pod wpływem ciepła pory w skórze otwierają się, aby na przykład usunąć szkodliwe produkty przemiany materii. Widzimy to, gdy ciało zaczyna się pocić. A otwarte pory to również szansa, aby przemycić do ciała nasze uzdrawiające produkty. Wiadomo, że pory odpowiednio rozgrzane mogą być otwarte np. po kąpieli czy myciu twarzy dobrze ciepłą wodą przez parę minut. To wtedy można przemycić do ciała to, co zaplanowaliśmy.

JAKIE ZIOŁA I SOKI

Pamiętajmy, że choć zioła, soki owocowe i warzywne są na ogół bardzo zdrowe, może się zdarzyć, że niektóre mogą uczulać i trzeba na to zwrócić uwagę. Gdy rozgrzane ciało potraktujemy zamrożonymi specyfikami, zamykające się pory aktywnie wchłoną zawartą w kostce lodu substancję. Sam lód już **ujędrnia skórę**, a jeśli znajdzie się w nim sok z rozmarynu, sosny, tataraku, grejpfruta bądź jabłka, efekt jest znacznie lepszy.

PARĘ PODPOWIEDZI

Na zmęczoną, szarą skórę wspaniale podziała nałożony najpierw na parę minut bardzo ciepły kompres, a następnie prowadzony przez 2 minuty masaż kostką lodu z soku rumianku. Zresztą masaż kostkami lodu z rumianku nie musi się ograniczać do twarzy szyi, dekoltu, można nimi nacierać całe ciało rozgrzane w kąpieli. Podziękują nam za to ramiona (zwłaszcza u starszych pań nazywane pelikanami), nogi z pomarańczową skórką (czyli mówiąc mniej delikatnie z cellulitem).

Świetnie na skórę działają rozmaite soki – już o tym pisałam wcześniej – dlatego tylko przypominam, że na głowie, pod włosami, również jest skóra, a w niej mieszki włosowe, od których zależy to, jakie mamy włosy. Trzeba tę skórę pielęgnować i odżywiać, podobnie jak skórę twarzy, szyi, dekoltu i właściwie całego ciała.

Bazylia, która znajduje się w prawie każdym domu, to nie tylko smakowita przyprawa, ale doskonała roślina do pielęgnacji urody. Sok z niej lub olejek bazyliowy w lodzie bardzo poprawiają wygląd skóry.

Dla cery tłustej trądzikowej ratunkiem jest **sok z czarnego bzu**, ponieważ działa ściągająco, przeciwzapalnie i bakteriobójczo. Bardzo istotne jest to, że przeciwdziała pękaniu naczyń krwionośnych i włosowatych. Jeśli dodamy do niego lipę i rumianek świetnie oczyści skórę i podziała tonizująco.

Pyszna brzoskwinia zamrożona jako owoc albo sok z niej – zamknie rozszerzone pory, oczyści cerę mieszaną i normalną.

Cebula wspaniale pielęgnuje skórę twarzy (tę pod włosami) oraz paznokcie. Działa bakteriobójczo, przeciwzapalnie i grzybobójczo.

Len jest cudowny dla cery i ciała o suchej, spękanej, a nawet łuszczącej się skórze. Ożywia ją, nawilża, a zmęczoną – ożywia.

Sok z lipy działa wspaniale na wrażliwą cerę tłustą, ponieważ ściąga i zamyka pory.

Napar z **kwiatów lipy** działa świetnie na skórę głowy, zaś włosy stają się gładkie, błyszczące i elastyczne.

I kilka słów na koniec:

Dosyć łatwo znaleźć informację, jakie zioła, soki owocowe i warzywne pomagają w rozwiązywaniu rozmaitych problemów. Natomiast istotne jest, aby zabiegi te stosować systematycznie, ponieważ naturalne składniki działają bardzo skutecznie, ale powoli. •

BIO

Iwonna Widzyńska-Gołacka

Jest dziennikarką, pisze o zdrowiu zarówno akademickim, jak i komplementarnym, poprawianiu urody, smacznej i oryginalnej kuchni, podróżach. Często rozmawia ze znanymi osobami, przygotowując wywiady. Ceni przyjaźń, prawdziwe pasje, talent, poczucie humoru. Ale przede wszystkim lubi spędzać czas z ciekawymi ludźmi, słuchając ich uważnie!

Ikigai – zakochać się w radości życia,

czyli o tym, że równowaga i właściwy balans mają znaczenie

Tekst i zdjęcia: Izabela Janaczek

Nastała wiosna, a my nadal jakoś tak w zimowym śnie, w który zapadliśmy wraz z pierwszymi jesiennymi chłodami. I choć to już czas, nadal nie umiemy się z tego snu do końca obudzić. Jako że schemat generalnie powtarza się co roku, zaczęłam zauważać, że to jesienne spowolnienie to nie jest tylko „jesienne spowolnienie". To coś, co zostaje w nas, ludziach, na kolejne sezony. Najpierw tłumaczymy sobie to tym, że po czasie zimy i pauzy z wiosną trzeba się oswajać ostrożnie. Potem – że letnie upały wykańczają i kto by miał energię, kiedy temperatury jak w najgorętszym sezonie w Afryce. W takiej emocjonalnej drzemce zastaje nas jesień, która awansem daje zwolnienie z życia na „pełnych bateriach". Teraz można już legalnie przysypiać i w ten sposób przeżyć też zimę. I tak jest ciemno, więc jaka różnica?

Zaczęłam pytać, jak to wygląda u innych. Właściwie prawie u wszystkich właśnie tak. Brak energii. Wszystko jakoś mniej cieszy. Ale można przywyknąć. Bo to się ponoć nazywa „dorosłość i życie". Trzeba się do tego przyzwyczaić, bo lepiej raczej nie będzie. I nikogo jakoś to bardzo nie dziwi. I, co najgorsze, nikt bardzo nie oporuje. No, życie... Prawda?

Nie, to nie jest prawdziwe życie, tylko jazda na autopilocie. Na wgranych ustawieniach fabrycznych redukujących nasze życiowe funkcje i aktywności do tych podstawowych: praca, sen, posiłek w biegu, praca, sen, krótki urlop i od nowa... Przede wszystkim, kto powiedział, że dorosłość musi boleć i mentalnie spowalniać, bo to dorosłość? I kto powiedział, że dzieci mają lepiej? Według legendy dzieciństwo to swoboda, beztroska i radość. Tymczasem, jak się zdejmie z tej wizji iluzorycznie błyszczący kolorowy papierek, to widać pod nim pełne oddziały psychiatryczne i zapisane szczelnie terminarze u specjalistów, Do tego wszystkiego jeszcze szkoła, oczekiwania otoczenia i jego rozczarowanie brakiem efektów zgodnych z oczekiwaniami, brak systemowego wsparcia, no i gdzieś tam na końcu – dziecko. Często nasze własne. Z depresją, stanami lękowymi, wyobcowaniem i psychicznym bólem. To nie jest coś, co minie, bo „dziś wszyscy tak mają". Te sygnały to „rany obronne", jakie nasze dzieci otrzymują w konsekwencji często samotnej walki o życie z życiem, z którym nierzadko nawet my, dorośli, nie możemy sobie poradzić.

Zupełnie przypadkiem usłyszałam nazwę **ikigai.** Zetknęłam się z nią w kontekście: „układania własnego ikigai". Takie zdanie usłyszałam, jadąc komunikacją publiczną. Pewnie wiele osób aż się skrzywi na samo wyobrażenie ścisku w przepełnionym porannym autobusie, w którym pewnie roi się od kichających pasażerów. Co poradzę, jak lubię? Dlaczego? Bo komunikacja miejska to nie tylko źródło infekcji, ale też wielu inspiracji. To tam, kiedy człowiek wyjmie nos z komórki i słuchawki z uszu, usłyszeć można **prawdziwe życie.** Tak samo jak w taksówce, Uberze albo na placu. I nie jest istotne, czy to Plac Zamkowy w Warszawie czy Piazza Navona w Rzymie.

Ikigai zafrapowało mnie bardzo, zwłaszcza że łączyło się z „układać własne". Zaczęłam przyglądać się temu tematowi. I z każdą wyczytaną informacją podobało mi się coraz bardziej.

Ikigai to nic innego jak powód, by żyć. Z kolei układanie, szukanie swojego ikigai oznacza po prostu budowanie swojego dobrego życia. Co ważne, w przypadku ikigai człowiek nie zostaje z tematem sam, jak w przypadku wielu poradników mówiących – „musisz się ogarnąć, musisz się otrząsnąć, musisz odnaleźć cel, musisz…". No i super. Tyle to człowiek wie bez poradnika. Ważne jest, jak to zrobić, a konkretnej i naprawdę pomocnej odpowiedzi na to pytanie, po prostu często brak.

Ikigai kultywuje się na Okinawie. To wyspa, gdzie żyje najwięcej stulatków. Co ciekawe, Japonia kojarzy się raczej z rosnącą statystyką samotności, depresji i samobójstw. Okinawa zaś jest tu fenomenem. Pokazuje, że nie ma nic gorszego niż postawienie krzyżyka na całym narodzie i że nawet będąc obywatelem państwa, które otrzymało łatkę najbardziej samotnego na świecie – można spróbować o siebie zawalczyć.

Ikigai to coś, co podpowiada rozwiązania, ale nie podaje ich gotowych na tacy. Daje wędkę zamiast „rybki górnolotnych złotych myśli", których często po prostu nie da się zaimplementować do własnej życiowej sytuacji. I uwaga – ikigai może rozczarowywać, bo nie ma w nim „efektu wow". Jest wędka, ale nie gotowa, upieczona ryba. By udało się je włączyć, nie należy też szukać żadnego sklepu z gotowymi daniami na wynos. Efekt ikigai zaczyna działać wtedy, gdy musimy w tej sprawie zdać się tylko na siebie. I będzie tym lepszy, im bardziej będziemy głodni i przez to kreatywni. A jak brzmią punkty ikigai? Prosto, nieskomplikowanie i wykonalnie. Choć to oczywiście zależy od indywidualnego podejścia.

1. Nie śpiesz się

Świat ogarnięty jest kryzysem stresu i pośpiechu. Śpieszymy się i stresujemy, że i tak nie zdążymy. I właśnie w tym pędzie według ikigai trzeba szukać chwili pauzy. Móc pozwolić sobie na usłyszenie wewnętrznego głosu, który podpowiada, za czym tak naprawdę tęskni organizm i umysł.

2. Jedz jakościowo

Najlepiej produkty nieprzetworzone, te z natury i sezonowe. Bez nadmiernego pośpiechu celebrując każdy posiłek. Najlepiej w towarzystwie drugiego człowieka, nie telefonu.

3. Jedz mniej

Jemy za dużo. To już fakt. I to dużo za dużo niż tak naprawdę potrzebujemy. Jemy też za późno przez co organizm zmuszony do nocnego trawienia nie ma czasu na odpoczynek – to powoduje, że śpimy niejakościowo i budzimy się niewyspani.

Poszukiwanie własnego ikigai to zrobienie czegoś dla siebie. **Odnalezienie zgubionego celu, odkurzenie przykrytych kurzem pasji i marzeń.** To często nic wielkiego – książka czytana w parku; „kocham cię synku" i szczera rozmowa

4. Zakoleguj się z aktywnością fizyczną

Droga do garażu i z parkingu do sklepu to nie jest spacer. Warto znaleźć przestrzeń i czas, by tak naprawdę zażyć zdrowego ruchu. Spacer, taniec, wyjście z psem… Praktykowane regularnie, a nie z doskoku raz na wiele tygodni – naprawdę działa cuda.

5. Ciesz się pracą

Doskonale jest, gdy praca to jednocześnie pasja. Jeśli zaś pasją nie jest, warto znaleźć w niej coś, co cieszy, sprawia przyjemność, a już na pewno – satysfakcjonuje. Jeśli nie jest to możliwe – wspaniale jest mieć hobby, które sprawia, że czujemy się potrzebni. To może być uprawianie ogrodu, pomoc w schronisku dla psów, opieka nad dziećmi bądź wolontariat Bratnich Dusz.

6. Pamiętaj o spotkaniach na żywo

Żadna telekonferencja nie zastąpi spotkania z drugim człowiekiem i rozmowy twarzą w twarz. Prawdziwy przyjaciel, dobry znajomy lub mentalny opiekun jest lepszy niż dziesięciu jego odpowiedników na grupowym czacie.

7. Wychodź z domu

Na zakupy, na spacer, do urzędu, na grilla, do teatru. W dobie internetu wszystko to dostępne jest wirtualnie. Łącznie ze spacerem po Luwrze, który można sobie zorganizować, nie ruszając się z fotela w bloku na Mokotowskiej. Nie ma w tym jednak poznawczej energii, która napędza ciało i umysł.

8. Żyj tu i teraz

Nie odkładaj spraw, nie prokrastynuj w wyrażaniu uczuć, nie rozpamiętuj krzywd. Masz stomię? I co z tego wynika bazowo ponad to, że dostałeś / dostałaś nową szansę, by w ogóle żyć? Może warto właśnie tak do tego podejść, zamiast wciąż gniewać się na los.

9. Uśmiechaj się

Uśmiech przełamuje lody. Owszem, w pierwszym odruchu ludzie pomyślą, że jesteś wariatem, ale po jakimś czasie zaczną cię naśladować. Bo uśmiech jest zaraźliwy, ale to, czym infekuje – leczy.

10. Znajdź własne ikigai

I to jest właśnie wisienka na torcie całego dekalogu czułości wobec siebie. Dziewięć poprzednich punktów jest po to, by wprowadzić, przygotować do tego ostatniego, który jest ni mniej, ni więcej – wylotem z gniazda, z dziupli lub wyjściem spod kamienia, gdzie się zasiedzieliśmy. Choć mieliśmy tylko przezimować słotny, bury czas. Poszukiwanie własnego ikigai to zrobienie czegoś dla siebie. Odnalezienie zgubionego celu, odkurzenie przykrytych kurzem pasji i marzeń. To często nic wielkiego – książka czytana w parku; „kocham cię synku" i szczera rozmowa, a nie tylko mijanie się w drzwiach; kawa w piątek na tarasie; telefon do mamy; spa z przyjaciółką; spacer z własnymi myślami, itp.

Nie zdajemy sobie sprawy, że wiele problemów potrzebuje złożonego działania i co najmniej kilku składników, z których tworzy się nowe światełko ukazujące drogę. My jednak w pędzie i biegu szukamy jednej konkretnej tabletki mocy. No może nawet całej serii – jak to bywa z antybiotykami. Ot tak, żeby połknąć, odczekać pół godziny i już widzieć efekt. Ale to tak nie działa. Zwłaszcza że ojców naszego „antysukcesu", na który składają się rany obronne nasze i naszych dzieci, jest naprawdę wielu. Można z nich nawet stworzyć **„antyikigai"**. I idąc po kolei, analogicznie nawiązując do punktów prawdziwego ikigai, widzimy jak w krzywym zwierciadle:

1. Ciągły pośpiech tam, gdzie ikigai mówi: nie śpiesz się;
2. Niejakościowe jedzenie tam, gdzie w „dekalogu czułości dla siebie" mowa o jedzeniu zdrowym i dobrym;
3. Hedonistyczne do tego jedzenia podejście – więcej znaczy lepiej, choćby człowiek miał odchorować;
4. Siedzący tryb życia;
5. Praca, która spala i wyzuwa z marzeń;
6. Wideokonferencje i czaty w sieci zamiast prawdziwego spotkania z przyjaciółmi;
7. Mój dom moją twierdzą, a praca jej dobudówką. Po co mam wychodzić, skoro wszystko załatwię w sieci;
8. Ciągłe poczucie krzywdy, frustracji, niezadowolenia. Brak dystansu do tego, czego nie można cofnąć, niechęć do pójścia nieznaną ścieżką;
9. Zgubienie radości życia i uśmiechu sięgającego oczu;
10. Brak poczucia sensu.

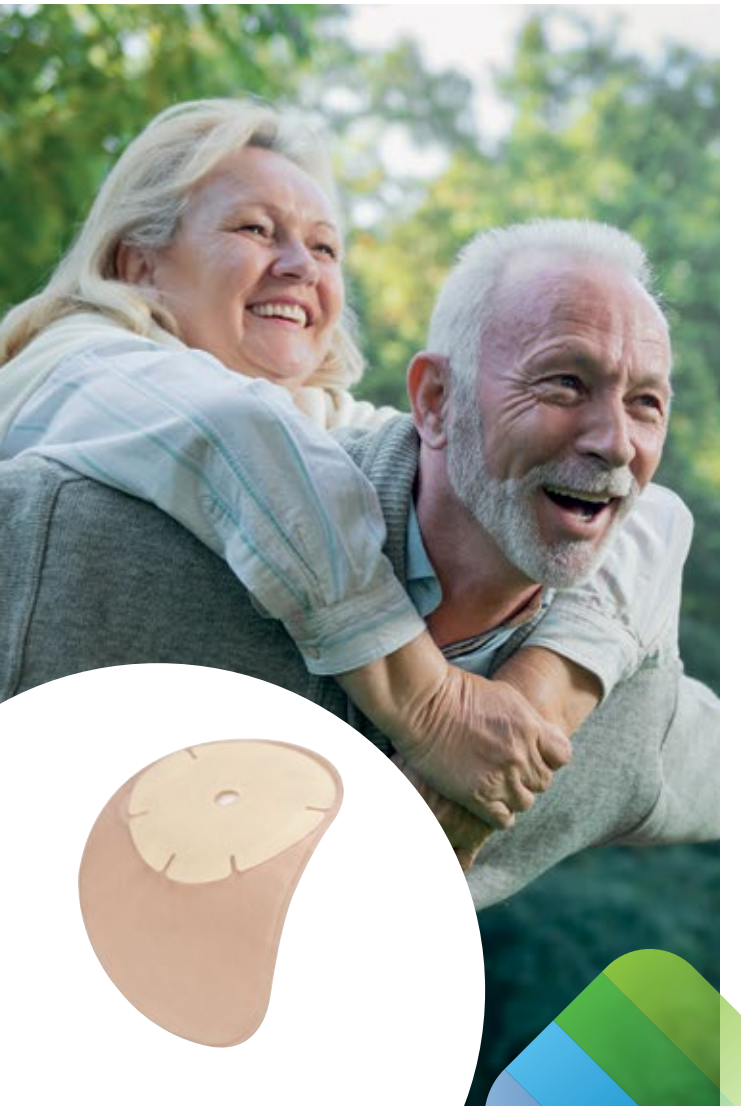
Czy jest łatwo zakochać się w radości życia? I tak, i nie. Łatwo jest wtedy, gdy dostrzeże się fakt, że to małe radości tworzą tę wielką, którą jest samo życie. Trudno – bo wciąż wybieramy inne priorytety.

Usiądźmy dziś wygodnie. Przeczytajmy raz jeszcze okinawski przepis na dobre życie, a potem zastanówmy się, co możemy zrobić, by na nowo odkryć te małe radości w sobie samych. •

BIO

Izabela Janaczek

Kiedyś CUdak, dziś STOMIK – praktyk. Inżynier z wykształcenia, felietonistka i fotograf z zamiłowania. By w czasie choroby, uratować choć głowę, gdy jelit się nie dało, stworzyła na Instagramie profil: Ratunkuzyje, gdzie satyryczno-sarkastycznie opisuje świat i to, co dla nas ważne. Prywatnie optymistka, co by się nie działo.



PŁYTKA FLEXIFIT

komfort, pewność, bezpieczeństwo!

NATURALNY KSZTAŁT
Unikalna płytka flexifit z pięcioma nacięciami idealnie dopasowuje się do anatomicznych kształtów ciała, dając poczucie bezpieczeństwa nawet w przypadku przepukliny.

NATURALNA OCHRONA
Nacięcia w płytce zapobiegają załamywaniu się, umożliwiając krawędziom płytki dokładne przyleganie do skóry wokół stomii, co niezawodnie zabezpiecza skórę przed podciekaniem treści jelitowej.

NATURALNE DOPASOWANIE
Doskonała elastyczność i przyczepność, jak również kształt płytki umożliwiają idealne dopasowanie do kształtu każdego brzucha.

NATURALNA PRZYCZEPNOŚĆ
Doskonała przyczepność płytki Flexifit, pozwala jej na podążanie za ruchem ciała, także w czasie intensywnego treningu, bez strachu o uszkodzenie skóry.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

salts HEALTHCARE

www.salts.pl / info@salts.pl
bezpłatna infolinia: 800 120 130
Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o.
email: info@zensiv.pl, , tel.: 800 121 122
Producent: Oxmed International

Dieta planetarna – dla zdrowia i planety

Tekst: Joanna Myszkowska-Ryciak

CZY WIESZ, ŻE...

W rolnictwie i w procesach produkcji żywności zużywa się aż 70% dostępnej człowiekowi wody, a pochłania, zużywa ją przede wszystkim hodowla zwierząt oraz produkcja mięsa i artykułów pochodzenia zwierzęcego. Badania wskazują, że do wyprodukowania wołowiny, która dostarczy **100 g białka** do naszego jadłospisu, potrzeba około 11 tys. litrów wody, podczas gdy wyprodukowanie takiej samej ilości białka z nasion roślin strączkowych pochłonie niespełna 2 tys. litrów.

Środowiskowy koszt produkcji mięsa to nie tylko wysokie zużycie wody. Wyprodukowanie wspomnianej wyżej ilości wołowiny generuje **ponad 62 razy więcej** gazów cieplarnianych w porównaniu do nasion roślin strączkowych. Zastępując tylko część mięsa i jego przetworów białkiem pochodzenia roślinnego (szczególnie nasionami roślin strączkowych), można znacząco zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko!

DIECIE ZACHODNIEJ MÓWIMY NIE!

W Polsce, podobnie jak w innych rozwiniętych gospodarczo krajach Unii Europejskiej (EU), dominują wzorce żywieniowe charakterystyczne dla tzw. **diety zachodniej.** Charakteryzuje się ona wysokim spożyciem białka, szczególnie pochodzenia zwierzęcego, i dużym udziałem żywności wysoko przetworzonej, co w konsekwencji przekłada się na nadmierną ilość energii, cukru, soli i tłuszczów nasyconych. Jednocześnie dieta zachodnia jest dość uboga w warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, nasiona roślin strączkowych i orzechy. W jadłospisie przeciętnego Europejczyka ponad połowę spożywanej żywności stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego, w tym głównie mięso i jego przetwory. Warto zaznaczyć, że na podstawie danych dotyczących występowania raka jelita grubego, przetworzone czerwone mięso (np. poddane działaniu soli lub innych konserwantów) zostało uznane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem za substancję rakotwórczą grupy 1 (w tej grupie jest znajduje się również azbest czy palenie tytoniu), natomiast nieprzetworzone czerwone mięso sklasyfikowany jako czynnik rakotwórczy grupy 2 (substancje prawdopodobnie/możliwie rakotwórcze). Eksperci ostrzegają, że zachodni model żywienia wpływa niekorzystnie nie tylko na zdrowie, zwiększając m.in. ryzyko otyłości, zaburzeń lipidowych, nadciśnienia, cukrzycy typu 2 bądź niektórych nowotworów, ale również na środowisko. Produkcja żywności i napojów stanowi nawet 30% śladu ekologicznego (szacowana liczba hektarów powierzchni lądu i morza, w przeliczeniu na osobę, potrzebna do rekompensacji zasobów zużytych na konsumpcję i absorpcję odpadów. Pokazuje, ile powierzchni lądu i morza potrzeba do wytworzenia produktów, które pojedynczy człowiek konsumuje na co dzień, oraz do przetworzenia jego odpadów. Według raportu WWF z 2020 roku, Polska plasuje się na 20 miejscu w rankingu *ecological footprint* spośród 24 analizowanych państw Unii Europejskiej. Za nami jest już tylko Słowacja, Bułgaria, Rumunia i Łotwa), a największe szkody dla środowiska związane są z produkcją mięsa i produktów mięsnych, a w dalszej kolejności mleka i nabiału. Jednocześnie naukowcy zwracają uwagę, że przy prognozowanym wzroście liczby ludności

na świecie, jej wyżywienie przy braku zmian w dotychczasowym systemie wytwarzania żywności będzie niemożliwe. Wyzwaniem jest jednak nie tylko modyfikacja systemów produkcji żywności, w tym upraw i hodowli, ale przede wszystkim preferencji żywieniowych konsumentów.

ZDROWIE PLANETY NA NASZYM TALERZU

W 2019 roku międzynarodowy zespół naukowców The EAT-Lancet Commission pod kierunkiem prof. Willetta opublikował w czasopiśmie „The Lancet" założenia zrównoważonego, prozdrowotnego oraz przyjaznego dla planety modelu żywienia nazwanego **dietą planetarną.** Po raz pierwszy w opracowanych zaleceniach żywieniowych skoncentrowano się nie tylko na aspektach zdrowotnych diety, ale również jej wpływie na środowisko naturalne oraz całą planetę. Zaproponowany model może być bezpiecznie wykorzystywany w żywieniu zarówno osób dorosłych, jak i dzieci powyżej 2. roku życia.

DIETA PLANETARNA – CZYLI JAKA?

Głównym założeniem diety planetarnej jest radykalne zmniejszenie spożycia mięsa – głównie czerwonego – i wszelkiego rodzaju produktów wysoko przetworzonych na rzecz produktów pochodzenia roślinnego. Niskie spożycie czerwonego mięsa jest zgodne z tradycyjną dietą śródziemnomorską, która jest kojarzona z wyjątkową długowiecznością. W latach 60. XX wieku, kiedy częstość występowania choroby niedokrwiennej serca i ogólna śmiertelność wśród Greków mieszkających na Krecie była niska, ich średnie spożycie czerwonego mięsa i drobiu łącznie wynosiło tylko 35 g/dzień. Dla porównania, według badań Głównego Urzędu Statystycznego w 2022 roku przeciętny Polak spożywał dziennie ok. 200 g mięsa i jego przetworów. W ponad 30-letniej obserwacji 131 000 mężczyzn i kobiet analizowano poziom spożycia białka w diecie oraz śmiertelność całkowitą oraz śmiertelność związaną z różnymi przyczynami. Wyniki tego badania wskazują, że zastąpienie białka pochodzenia zwierzęcego białkiem pochodzenia roślinnego wiązało się ze znacznym zmniejszeniem ogólnej śmiertelności w analizowanym czasie. W diecie planetarnej założono, że ponieważ spożycie czerwonego mięsa nie jest niezbędne dla uzyskania odpowiednio zbilansowanej diety i wydaje się powiązane z całkowitą śmiertelnością i ryzykiem innych negatywnych skutków zdrowotnych w populacjach, które spożywają to mięso od wielu lat, to może zostać ono nawet całkowicie zastąpione roślinnymi źródłami białka. Biorąc jednak pod uwagę tradycje żywieniowe oraz preferencje konsumentów, dla dorosłego człowieka jako wartość referencyjną przyjęto 14 g/dzień – co daje jedną porcję w tygodniu. Ponieważ spożycie drobiu nie wiąże się z tak negatywnymi skutkami zdrowotnymi, to wartość rekomendowana w diecie została ustalona na poziomie 29 g/dzień (ok. 2 porcji na tydzień). Dieta planetarna w praktyce oznacza jadłospis złożony z warzyw, owoców, **nasion roślin strączkowych**, produktów pełnoziarnistych oraz orzechów/pestek/nasion. Rzadziej na talerzu powinny pojawiać się jaja, ryby, mięso i drób bądź nabiał. Według Komisji EAT-Lancet światowe spożycie warzyw i owoców powinno ulec podwojeniu, a konsumpcja czerwonego mięsa i cukru – zmniejszeniu o połowę. Ponadto sporządzony raport zaleca także wybieranie produktów lokalnych i sezonowych, dostępnych w danym miejscu i czasie, dzięki naturalnemu uwarunkowaniu geograficznemu i klimatycznemu. To pozwala również na zmniejszenie śladu węglowego związanego z transportem żywności, a żywność krócej przechowywana zachowuje często wyższą wartość odżywczą.

Głównym założeniem diety planetarnej jest radykalne zmniejszenie spożycia mięsa – głównie czerwonego – i wszelkiego rodzaju produktów wysoko przetworzonych **na rzecz produktów pochodzenia roślinnego.**

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH – NIEOCENIONE ŹRÓDŁO BIAŁKA

Rośliny strączkowe należą do rodziny motylkowatych, a najbardziej znanymi jadalnymi ich przedstawicielami są: fasola (biała, czerwona, pinto, mung, azuki), soja, groch, soczewica (czerwona, żółta, czarna, brązowa, zielona), ciecierzyca oraz bób. Nasiona roślin strączkowych zawierają średnio około 25% białka, stanowią zatem bardzo dobra alternatywę dla mięsa i jego przetworów. Białko roślin strączkowych ma skład aminokwasowy bardzo zbliżony do mięsa, choć zwykle zawiera mniej metioniny a więcej lizyny i tryptofanu. Łącząc nasiona roślin strączkowych z produktami zbożowymi lub orzechami, uzyskujemy bardzo dobrze zbilansowany białkowy posiłek. Nasiona roślin strączkowych są również dobrym źródłem witamin z grupy B (oprócz witaminy B12) oraz składników mineralnych: żelaza, wapnia, magnezu, cynku, potasu i selenu. Zawierają także spore ilości błonnika pokarmowego, co może stanowić problem dla osób ze stomią. Dlatego należy wprowadzać je powoli, zaczynając od niewielkich ilości, np. dodatku łyżki soczewicy do zupy czy gulaszu warzywnego. Poszczególne gatunki nasion roślin strączkowych różnią się pod względem zawartości błonnika pokarmowego, a także właściwości wzdymających: osoby o bardziej wrażliwym przewodzie pokarmowym powinny raczej unikać grochu, ale zwykle dobrze tolerują soczewicę bądź ciecierzycę. Dobrym rozwiązaniem jest również włączenie do jadłospisu tofu, czyli rodzaju twarożku powstałego w procesie koagulacji napoju sojowego. Tofu charakteryzuje się niską zawartością błonnika pokarmowego i jest bardzo dobrym źródłem wapnia. Mniej znanymi produktami pozyskiwanymi z fermentowanych nasion soi są tempeh i miso. Warto wspomnieć, że fermentowane produkty sojowe zawierają mniej substancji antyodżywczych i wzdymających oraz odznaczają się lepszą strawnością.

PODSUMOWANIE

Nawet niewielkie modyfikacje zwyczajowego jadłospisu w kierunku diety planetarnej zapewniają korzyści zarówno zdrowotne, jak i środowiskowe. Wprowadzanie do praktyki żywienia założeń diety planetarnej może przyczynić się nie tylko do zmniejszenia zachorowalności na dietozależne choroby cywilizacyjne (otyłość, miażdżyca, cukrzyca typu 2 i in.) w krajach zamożnych, ale również do zwiększenia dostępności niektórych grup produktów żywnościowych na terenach, gdzie ich dostępność jest ograniczona. Wymieniane wcześniej nasiona roślin strączkowych są nie tylko bardzo dobrym źródłem białka, ale należą również do produktów dobrze znoszących nawet bardzo długie przechowywanie, co może ograniczać straty/marnowanie żywności – też w warunkach domowych.

DO ZAPAMIĘTANIA

Dieta planetarna może być stosowana przez osoby ze stomią. Nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem frakcji rozpuszczalnych błonnik pokarmowy, co może być korzystne u osób z ileostomią, jednak ich wprowadzanie do jadłospisu należy rozpocząć od małych ilości.

Nasiona roślin strączkowych mogą działać wzdymająco i nasilać produkcję gazów, ale reakcja po ich spożyciu ma charakter indywidualny i nie u wszystkich osób powodują one dyskomfort. Do potraw na ich bazie można dodawać (już na etapie gotowania) przyprawy, które przeciwdziałają wzdęciom, np. koper włoski, kminek, kmin rzymski, imbir, kolendrę, majeranek, tymianek, rozmaryn.

Przed gotowaniem fasoli, grochu lub ciecierzycy warto je namoczyć przez kilka godzin. Wylanie wody, w której były moczone i użycie do gotowania świeżej zmniejsza ich działanie wzdymające.

Chociaż w diecie planetarnej zaleca się mało przetworzone, pełnoziarniste produkty zbożowe, to u osób posiadających stomię mogą one powodować dyskomfort. Jasne pieczywo czy drobniejsze kasze i płatki (np. kasza perłowa, płatki błyskawiczne) będą w takim przypadku lepszym wyborem.

Surowe warzywa i owoce spożywane w większej ilości mogą również sprawiać problem przy wyłonionej stomii. Zwykle lepiej są tolerowane w postaci przetartej, zblendowanej lub zmiksowanej, bez skórki i pestek. •

Bibliografia:

W. Willett i in., *Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*, „The Lancet" 2019, 393(10170), s. 447-492.

BIO

dr hab inż. Joanna Myszkowska-Ryciak

Dietetyk, prof. SGGW. Od wielu lat związana z Katedrą Dietetyki SGGW, gdzie prowadzi wykłady z zakresu dietoterapii, dietetyki pediatrycznej oraz profilaktyki żywieniowej chorób dietozależnych. Autorka wielu artykułów i podręczników, członek Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Prywatnie wielbicielka kotów, kuchni tajskiej i górskich trekkingów.

ZENSIV OSTOMY products

SILIKONOWA TAŚMA
ZenSetiv

Silikonowa Taśma jest idealnym rozwiązaniem zapewniającym dodatkowe zabezpieczenie krawędzi różnego rodzaju opatrunków jak również płytki stomijnej. Sprawdzi się doskonale jako mocowanie cewników wszędzie tam, gdzie potrzebne jest **delikatne, ale mocne i stabilne przyleganie do skóry.**

•

Silikonowa Taśma ZenSetiv zapewnia przyjazne i bezbolesne mocowanie do skóry. Ponieważ **Silikonowa Taśma ZenSetiv jest bardzo przyjazna dla skóry** śmiało można polecić ją osobom ze skórą wrażliwą. Taśmę usuwa się bezboleśnie. Po odklejeniu produkt zachowuje swoją przyczepność, dzięki czemu **można go nakładać na skórę kilkakrotnie.**

•

Silikonowa Taśma ZenSetiv jest odpowiednia w przypadku delikatnej lub uszkodzonej skóry. Idealnie sprawdzi się po radioterapii, chemioterapii lub dializie. Może być stosowana także u dzieci.

FREE OF ANIMAL INGREDIENTS

NASZE PRODUKTY
NIE ZAWIERAJĄ SKŁADNIKÓW
ODZWIERZĘCYCH.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

infolinia 800 121 122
email: info@zensiv.pl

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o., email: info@zensiv.pl, tel.: 800 121 122, Producent: Oxmed International

www.zensiv.pl

Delikatna terapia uzdrawiająca

Tekst: Iwonna Widzyńska-Gołacka

Większość terapii uzdrawiających ma wieloletnią, a często nawet liczącą kilkaset czy kilka tysięcy lat tradycję. Starożytni uzdrawiacze, szamani, terapeuci przez lata eksperymentowali różne terapie, aby przywrócić pacjentom zdrowie. Tymczasem terapia Bowena została opracowana w latach 50. XX wieku przez Australijczyka Thomasa Ambrose'a Bowena.

Niezwykłość tej techniki polega na delikatnym traktowaniu pacjenta, aby przywrócić równowagę wewnętrzną jego organizmu. Opiera się na podstawowych zasadach fizjologii organizmu, a najważniejsze z nich są naturalne umiejętności ludzkiego ciała polegające na samoregulacji jego działania. Opracowana przez Bowena technika działania mówi o tym, że najważniejsze jest przywrócenie naturalnego ruchu i przesuwania się całych tkanek oraz płynów, które znajdują się w organizmie. Działanie terapeuty polega na takim dotykaniu pacjenta, aby uruchomić tkankę łączną i przez to pobudzić organizm do samoleczenia.

Technikę Bowena zakwalifikowano do technik osteopatycznych.

Ponieważ każda nowa terapia budzi duże zainteresowanie, tak stało się i z tą techniką. Przyglądali się jej bacznie nie tylko pacjenci, ale przede wszystkim oficjalne władze i specjaliści zajmujący się zdrowiem. Wreszcie, po odpowiednim czasie kontroli, w 1975 roku, władze stanu Wiktoria (w Australii) potwierdziły, że Bowen leczył blisko 13 tys. pacjentów rocznie i pomógł – uleczył ponad 80% z nich. Jego technikę leczenia wpisano zatem na listę oficjalnie uznawanych terapii.

Te wyniki były tak wspaniałe, że po jakimś czasie terapią zainteresowano się w innych krajach i powoli ją tam wprowadzano. Z roku na rok terapia zdobywa coraz więcej zwolenników i rośnie jej popularność. Skuteczność tej techniki jest tak duża, że przekonuje się do niej coraz więcej osób w środowisku medycznym, i oczywiście budzi ona wielkie nadzieje wśród pacjentów.

W Europie w 2002 roku Dyplomowane Towarzystwo Fizjoterapii Wielkiej Brytanii uznało metodę Bowena za rodzaj leczenia, który może być praktykowany przez fizjoterapeutów. I od tego czasu coraz więcej krajów europejskich wprowadza ją do praktyki.

Kilka lat temu policzono, że już blisko 50 tys. terapeutów na całym świecie stosuje w leczeniu pacjentów technikę Bowena. Najczęściej stosują ją fizjoterapeuci, osteopaci oraz lekarze. W Polsce do niedawna było blisko 200 terapeutów Bowena zrzeszonych w Stowarzyszeniu Bowtech Polska. Ponieważ trwają kursy przygotowujące do stosowania tej techniki, dziś być może jest ich nawet jeszcze więcej.

Nad tym, aby terapia Bowena była poprawnie stosowana i by prawidłowo jej uczono, czuwa stale Australijska Akademia Terapii Bowena. •

BIO

Iwonna Widzyńska-Gołacka

Jest dziennikarką, pisze o zdrowiu zarówno akademickim, jak i komplementarnym, poprawianiu urody, smacznej i oryginalnej kuchni, podróżach. Często rozmawia ze znanymi osobami, przygotowując wywiady. Ceni przyjaźń, prawdziwe pasje, talent, poczucie humoru. Ale przede wszystkim lubi spędzać czas z ciekawymi ludźmi, słuchając ich uważnie!

Subtelne działanie

Wywiad z Teresą Bagińską-Krasińską

Rozmawia: Iwonna Widzyńska-Gołacka

Życie zawodowe Teresy Bagińskiej-Krasińskiej od zawsze wiązało się z medycyną. Przez wiele lat pracowała w szpitalu jako specjalista od diagnostyki i obrazowania. Wtedy zaobserwowała, że medycyna akademicka skupia się na usuwaniu skutków, a nie powodów powstawania schorzeń. Diagnozuje, leczy, ratuje życie – ale nie zapobiega chorobom. Są jednak pewne sposoby na wczesną diagnostykę i skuteczną profilaktykę. Umożliwia je medycyna komplementarna. To ten rodzaj medycyny, gdzie człowiekiem zajmują się całościowo, zgodnie z zasadą, że każdy z nas to *psyche* (psychika), *soma* (ciało) i *polis* (wymiar społeczny). Celem jest doprowadzenie do stanu ogólnej równowagi, czyli homeostazy. To zainteresowało Teresę Bagińską-Krasińską i postanowiła studiować medycynę komplementarną oraz prowadzić praktykę terapeutyczną. Rozpoczęła intensywną naukę, którą cały czas kontynuuje. Edukowała się u najlepszych specjalistów z danej dziedziny w międzynarodowych certyfikowanych ośrodkach. Cel był i jest jeden: poszerzanie wiedzy i kompetencji, aby lepiej pomagać ludziom.

Iwonna Widzyńska-Gołacka: Jak to się stało, że zainteresowała się pani terapią Bowena, i czy zna pani oraz stosuje również inne uzdrawiające terapie?

Teresa Bagińska-Krasińska: O terapii Bowena i jej niesamowitym działaniu dowiedziałam się od terapeutki Bowena z Niemiec. Gdy tylko pojawiła się możliwość studiowania tej terapii w Polsce, od razu rozpoczęłam jej naukę. Od wielu lat stosuję w moim gabinecie również inne terapie uzdrawiające: neurorefleksologię metodą Lone Sorensen, terapię czaszkowo-krzyżową, różne metody terapii twarzy, a także aromaterapię.

IW-G: Jak pacjent powinien się przygotować do zabiegu i czy powinien przestrzegać jakichś zasad już po zabiegu?

TB-K: Terapia Bowena wykonywana jest przez delikatne bawełniane ubranie lub na gołym ciele pacjenta, pozostającym jedynie w bieliźnie. Podczas terapii pacjent jest przykryty ręcznikiem lub kocykiem. Bezpośrednio po zabiegu pacjent powinien pić dużo wody (na skutek terapii organizm się oczyszcza), zalecany jest również spacer. Przez dwie doby po terapii wskazany jest oszczędny tryb życia: powstrzymanie się od dużej aktywności fizycznej, ale również niepobieranie innych manualnych terapii lub masaży.

IW-G: Dlaczego w czasie zbiegu co jakiś czas przerywa pani działanie i trwa odpoczynek? A może to nie jest odpoczynek?

TB-K: Podczas zabiegu terapii Bowena, po wykonaniu kilku delikatnych procedur dotykowych na ciele pacjenta następuje krótka przerwa przed kolejnymi działaniami terapeuty. Przerwy te raczej nie są odpoczynkiem, a intensywną pracą układu nerwowego i należą one do terapii. Jest to czas pracy układu nerwowego, po którym w postaci wibracji przenoszone są impulsy do mózgu pacjenta z miejsca dotyku stymulowanego przez terapeutę, a wtedy uruchamiają się procesy naprawcze organizmu.

IW-G: Ta terapia polega na bardzo delikatnych i subtelnych, niewielkich dotknięciach pacjenta. Co te dotknięcia powodują? Co się dzieje z ciałem pacjenta?

TB-K: Tom Bowen opracował system delikatnych, ale bardzo precyzyjnych procedur dotykowych, które wykonuje się na mięśniach, więzadłach i tkance łącznej, a także na całej powięzi. W ten sposób za pośrednictwem ciała wysyłane są impulsy do układu nerwowego i mózgu, używając go do samoregulacji, co uruchamia procesy samoleczenia, a autonomiczny układ nerwowy powraca do równowagi.

IW-G: Jakie mogą być odczucia pacjenta w czasie i po zabiegu?

TB-K: Podstawą metody Bowena jest delikatność. Terapeuta wykonuje subtelne ruchy na ciele pacjenta, które są bezbolesne i bezpieczne. Leczenie zaczyna się od zrelaksowania organizmu i przyjęcia dominacji układu przywspółczulnego (który mówi: odpocznij, wylecz się). Pacjent podczas zabiegu czuje się zrelaksowany i bezpieczny, bardzo często zasypia. O tym, jaka to jest delikatna terapia może świadczyć to, że można ją stosować na przykład u kobiet w ciąży i małych dzieci.

IW-G: Jak długo trwa zabieg i czy wszyscy pacjenci są dotykani w taki sam sposób? Chodzi mi o to, czy zabieg, jaki pani robi, jest u wszystkich pacjentów taki sam?

TB-K: Przed pierwszym zabiegiem terapeuta zbiera dokładny wywiad na temat dolegliwości zdrowotnych pacjenta. Później precyzyjnie dobiera procedury dla każdego pacjenta inne, w zależności od jego potrzeb i wskazań. Procedury mogą być różne w kolejnych zabiegach także dla tej samej osoby. Wszystko zależy od tego, czego w danym momencie potrzebuje organizm pacjenta. Zabieg zazwyczaj trwa od 40 minut do godziny. •

BIO

Iwonna Widzyńska-Gołacka

Jest dziennikarką, pisze o zdrowiu zarówno akademickim, jak i komplementarnym, poprawianiu urody, smacznej i oryginalnej kuchni, podróżach. Często rozmawia ze znanymi osobami, przygotowując wywiady. Ceni przyjaźń, prawdziwe pasje, talent, poczucie humoru. Ale przede wszystkim lubi spędzać czas z ciekawymi ludźmi, słuchając ich uważnie!

beataVITA

Instytut Psychologiczno - Psychoseksuologiczny Terapii i Szkoleń

- Psychoterapia par, małżeństw i rodzin
- Psychoterapia indywidualna
- Psychoterapia i edukacja osób z wyłonioną stomią i ich rodzin
- Psychoterapia i pomoc psychologiczna oraz pedagogiczna dla dzieci i młodzieży
- Terapia psychoonkologiczna
- Konsultacje psychologiczne, seksuologiczne i pedagogiczne
- Edukacja psychoseksualna
- Szkolenia, warsztaty i doradztwo
- Superwizje indywidualne i grupowe

www.beataVITA.pl

Al. Komisji Edukacji Narodowej 49 lok. 235, 02-797 Warszawa (M Natolin)
tel: 22 35 39 650 lub 602 515 075, e-mail: sekretariat@beatavita.pl

Serdecznie zapraszamy do zakupu książek edukacyjnych **Wydawnictwa BEATA VITA** w księgarniach internetowych i stacjonarnych

Szczęście, radość, siła...

Poleca: Bianca-Beata Kotoro

Jeśli wybierasz się wiosną do parku, lasu albo na łąkę, czy gdziekolwiek indziej poza cztery ściany mieszkania, oprócz chłonięcia dźwięków i zapachów natury, zanurz się w dobrej książce. Daj sobie przestrzeń na przemyślenia. A może te dwie pozycje Gretchen Rubin będą jakimś drogowskazem? Może w zgiełku codziennych spraw nasze zmysły mogą oferować natychmiastowy sposób na poprawę nastroju, uspokojenie, a także na zaangażowanie się w otaczający nas świat? Może warto spróbować... Kiedy, jak nie na wiosnę? Wspaniałej lektury!

Gretchen Rubin, *Projekt szczęście*

Czyli opowieść o tym, jak przez rok starała się śpiewać z rana, trzymać porządek w szafie, kłócić się umiejętnie, czytać Arystotelesa i ogólnie lepiej się bawić

Tytuł oryginalny: *The Happiness Project, Tenth Anniversary Edition: Or, Why I Spent a Year Trying to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right, Read Aristotle, and Generally Have More Fun*

Tłumaczenie: Magda Witkowska

Wydawca: Wydawnictwo Kompania Mediowa

Każdemu z nas zdarza się rozmyślać nad własnym życiem, jego celem i dalszym jego biegiem. Każdy mierzy się z momentami, w których pojawiają się pytania, wątpliwości i żal z powodu niewłaściwie podjętych decyzji. Wszyscy nieraz pytamy samych siebie: „czy tak właśnie ma wyglądać moje życie?".

Nieważne, w jakim punkcie życia się znajdujesz, jeśli rozmyślasz nad definicją szczęścia, szukasz rozwiązań, bojąc się podjąć realne działania, *Projekt szczęście* to książka dla ciebie.

Autorka Gretchen Rubin przeprowadzi cię przez trwającą rok podróż po swoich marzeniach, lękach i niepewnościach. Ten rewolucyjny przewodnik po ludzkim życiu sprawi, że zrezygnujesz ze spraw nieistotnych, jednocześnie ucząc się w pełni akceptować siebie i swoje marzenia.

Jeśli czujesz, że tkwisz w martwym punkcie i pragniesz zmian, daj się porwać tej bestsellerowej opowieści i zacznij doświadczać życia w jego maksymalnym wymiarze. To **numer 1** na liście najlepiej sprzedających się książek NYT i Amazona.

„Wieczna nieszczęśliwość na pewno jest bardziej *cool*, podczas gdy szczęśliwość, niewinność i fascynację przyjemnościami zwykło się kojarzyć z trzpiotowatością. Gorliwość i entuzjazm wymagają energii, pokory i zaangażowania. Na pewno łatwiej jest chować się za tarczą ironii, walczyć niszczycielskim mieczem krytyki i osłaniać się filozoficznym znudzeniem".

Jak w pełni wykorzystać potencjał naszych zmysłów? W jaki sposób słuchać, żeby usłyszeć? Jak patrzeć, żeby faktycznie dostrzegać?

Gretchen Rubin napisała tę książkę, gdyż przy okazji jednej z wizyt u okulisty dowiedziała się, że osoby z jej wadą wzroku czasem go tracą. Po otrzymaniu tej wiadomości postanowiła zagłębić się we wszystkie pięć zmysłów. Odkryła m.in., że w przypadku, gdy jeden ze zmysłów jest przytłumiony, to inne działają lepiej. Jeśli często spotykamy się z jakimś dźwiękiem, to przestaje nam przeszkadzać. Czy zastanawialiście się kiedyś Państwo, czy w pełni wykorzystujecie swoje zmysły? Czy potraficie je docenić?

Siła pięciu zmysłów to wciągająca, wielowymiarowa opowieść, pełna odkryć oraz praktycznych sugestii na temat tego, jak wyostrzyć wszystkie zmysły i wykorzystać nasze naturalne zdolności, aby mieć pełniejsze i bogatsze życie. Gretchen Rubin udowadnia, że w zgiełku codziennych spraw nasze zmysły mogą oferować natychmiastowy sposób na poprawę nastroju, uspokojenie, a także na zaangażowanie się w otaczający nas świat. Rubin bada tajemnice pięciu zmysłów i dostrzega w nich drogę do szczęśliwszego, bardziej uważnego życia. Praktykuje zdobytą wiedzę, czerpiąc z nauki, filozofii, literatury i własnych doświadczeń, dzięki czemu odkrywa głęboką moc płynącą z zestrojenia się ze światem. W tej swojej książce przedstawia drogę do życia pełnego energii, kreatywności, szczęścia i miłości poprzez wykorzystanie **siły pięciu zmysłów.**

Jest to książka, która otwiera oczy, uszy i serce na piękno i bogactwo świata. To lektura inspirująca do zmiany perspektywy i doceniania tego, co mamy na wyciągnięcie ręki.

„Moje ciało stało się dla mnie azylem. Mogłam do niego raz po raz powracać, gdy szukałam ukojenia dla duszy".

Gretchen Rubin, *Siła pięciu zmysłów. Poczuj więcej i odkryj radość z życia*

Tytuł oryginalny: *Life in Five Senses: How Exploring the Senses Got Me Out of My Head and Into the World*

Tłumaczenie: Magda Witkowska

Wydawca: Wydawnictwo Kompania Mediowa

EUROPEJSKIE CENTRUM EDUKACJI *PO PROSTU*

Fundacja Europejskie Centrum Edukacji PO PROSTU www.poprostu.org

Seksuologia Onkologia Profilaktyka Promocja Zdrowia

Misją Fundacji jest szerzenie w Polsce i w Europie wiedzy z zakresu seksuologii, onkologii i profilaktyki. Dziedzin, które się ze sobą przenikają, a które są owiane tabu i wieloma mitami! Pomimo, że mamy XXI wiek!

Naszym celem jest prowadzenie edukacji psychoseksualnej, przeciwuzależnieniowej i profilaktycznej oraz zmniejszenie śmiertelności z powodu raka jelita cienkiego i grubego, poprawa jakości życia chorych oraz szerzenie profilaktyki przeciwnowotworowej.

Nasze publikacje i projekty znajdziesz na www.poprostu.org

KRS: 0000474431, **Adres:** al. KEN 49 lok. 235, 02-797 Warszawa, **Telefon:** 22 3947886, 609967734, **E-mail:** ece@poprostu.org

Refundacja sprzętu stomijnego

Stan prawny obowiązujący od 1 stycznia 2024 r.

RODZAJ WYROBU STOMIJNEGO	KODY OBOWIĄZUJĄCE DO KOŃCA GRUDNIA 2023 R.	KODY OBOWIĄZUJĄCE OD STYCZNIA 2024 R.
Worki stomijne w systemie jednoczęściowym lub dwuczęściowym lub płytki stomijne, lub worki dozbiórki moczu (urostomia), lub zestaw do irygacji (kolostomia).	P.099	W.01.01
Pierwsze zlecenie w przypadku nowo wyłonionej stomii: Worki stomijne w systemie jednoczęściowym lub dwuczęściowym lub płytki stomijne, lub worki do zbiórki moczu (urostomia).	P.099A	W.01.02
Wyroby stomijne (pasty, pudry, paski, półpierścienie, pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produktydo usuwania sprzętu stomijnego lub do ochrony skóry wokół stomii lub środki zagęszczające luźną treść jelitową).	P.141	W.02.01
Pierwsze zlecenie w przypadku nowo wyłonionej stomii: pasty, pudry, paski, półpierścienie,pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produkty do usuwania sprzętu stomijnego lub do ochrony skóry wokół stomii lub środki zagęszczające luźną treść jelitową).	P.141A	W.02.02
Worki do zbiórki moczu z odpływem lub worki jednoczesciowe urostomijne (w przypadku nefrostomii)	P.097	Y.04.01
Paski mocujące do worków do zbiórki moczu 2 sztuki lub pasek mocująco-ochronny do worków do zbiórki moczu 1 sztuka	P.098.P	Y.05.01.P

RODZAJ WYROBU STOMIJNEGO	KOD ZAOPATRZENIA	WARTOŚĆ LIMITU/ MIESIĄC	ODPŁATNOŚĆ PACJENTA %	DOPŁATA PACJENTA DO LIMITU
Worki stomijne w systemie jednoczęściowym lub dwuczęściowym lub płytki stomijne, lub worki dozbiórki moczu (urostomia), lub zestaw do irygacji (kolostomia).	W.01.01.I (ileostomia) W.01.01.K (kolostomia) W.01.01.U (urostomia) W.01.01.IP (inne przetoki)	450 zł 450 zł 530 zł 450 zł	0%	0 zł
Pierwsze zlecenie w przypadku nowo wyłonionej stomii: Worki stomijne w systemie jednoczęściowym lub dwuczęściowym lub płytki stomijne, lub worki do zbiórki moczu (urostomia).	W.01.02.I (ileostomia) W.01.02.K (kolostomia) W.01.02.U (urostomia) W.01.02.IP (inne przetoki)	900 zł 900 zł 1060 zł 900 zł	0%	0 zł
Wyroby stomijne (pasty, pudry, paski, półpierścienie, pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produktydo usuwania sprzętu stomijnego lub do ochrony skóry wokół stomii lub środki zagęszczające luźną treść jelitową).	W.02.01.I (ileostomia) W.02.01.K (kolostomia) W.02.01.U (urostomia) W.02.01.IP (inne przetoki)	120 zł 120 zł 120 zł 120 zł	10% dzieci do ukończenia 18 r.ż. 20% osoby powyżej 18 r.ż.	12 zł 24 zł
Pierwsze zlecenie w przypadku nowo wyłonionej stomii: pasty, pudry, paski, półpierścienie,pierścienie o właściwościach uszczelniających lub gojących, produkty do usuwania sprzętu stomijnego lub do ochrony skóry wokół stomii lub środki zagęszczające luźną treść jelitową).	W.02.02.I (ileostomia) W.02.02.K (kolostomia) W.02.02.U (urostomia) W.02.02.IP (inne przetoki)	240 zł 240 zł 240 zł 240 zł	10% dzieci do ukończenia 18 r.ż. 20% osoby powyżej 18 r.ż.	24 zł 48 zł

ETUI NA KLUCZE

Tekst i zdjęcia: Diana Wiszniewska

Wiosna to czas, gdy wszystko budzi się do życia, a świat zaczyna okrywać się kolorami. Ja mam specjalnie dla ciebie tutorial, który dostarczy odrobiny koloru, jaki zawsze możesz mieć przy sobie. Etui na klucze w kształcie uroczego kotka.

POTRZEBNE MATERIAŁY (RYS. 1)
WYKRÓJ (RYS. 2)

- *Bawełna na przód kotka i środek (może być w tym samym wzorze).*
- *Bawełna na brzuszek kotka.*
- *Kółko do kluczy.*
- *Chwost.*
- *Mulina, korale do ozdoby (możesz dodać kokardki, kwiatki lub to, co lubisz).*
- *Maszyna do szycia lub igła i nitka.*
- *Nożyczki i szpilki.*

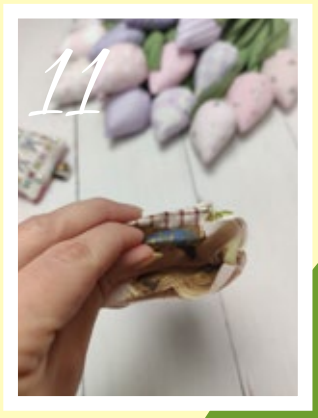
1. Wytnij wykrój i odrysuj go na tkaninie (podwójnie złożonej). Brzuszek oraz zewnętrzną i środkową część kotka. (rys. 3)
2. Obszyj dookoła brzuszek kotka, zostawiając miejsce na wywinięcie go na prawą stronę. (rys. 4)
3. Przyłóż brzuszek w odpowiednim miejscu i obszyj go dookoła. (rys. 5)
4. Narysuj znikającym pisakiem miejsce oczu, nosa i wąsów kota. (rys. 6)
5. Wyhaftuj buzię, a w miejsce oczu możesz wszyć koraliki. To moment, w którym możesz przyszyć wszelkie ozdoby. (rys. 7)
6. Złóż ze sobą tkaninę w części głównej i podszewki i obszyj dookoła. Zostaw miejsce na dole oraz na górze (jest to zaznaczone na wykroju). (rys. 8)
7. Przewróć zewnętrzną część na prawą stronę. (rys. 9)
8. Włóż podszewkę do środka, tak by stykała się z zewnętrzną częścią – lewą stroną do lewej. (rys. 10)
9. Zawiń brzegi tkaniny do środka, jak pokazano na rys. 11.
10. Zepnij je dookoła szpilkami, a następnie obszyj. (rys. 12)
11. Od góry przez zostawiony otwór wsuń chwost, a w środku kota zaczep na nim kółeczko. (rys. 13)

Nasz kot na klucze jest gotowy! (rys. 14, 15, 16)

Dobrej zabawy!

9

10


11

12

13

14

15

16

BIO

Diana Wiszniewska

Magister społecznej psychologii klinicznej, wieloletni konsultant Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111. Ukończyła podyplomowe studia z pracy z dzieckiem wykorzystywanym seksualnie oraz jego rodziną. Pracę psychologa łączy z pasją do szycia. Nic, co związane z rękodziełem, nie jest jej obce, zaczynając od haftu, szycia czy robienia biżuterii poprzez wyrażanie siebie w bullet journalu. Prowadzi bloga „Diana Art". Kocha podróżować i poznawać nowe kultury.

Lady Diana i jej styl

Tekst, zdjęcia i stylizacje: Wiganna Papina

Lata 80. XX wieku nadal przewijają do w modzie. Dlatego wiosną warto przypomnieć ponadczasowy styl Lady Diany Spencer – księżnej Walii.

Lady Di stała się ikoną stylu i przełamała tabu skostniałego dworu królewskiego, łącząc elegancką klasykę z szykowną wygodą. Jej stylizacje miały charakter, który z radością masowo naśladowały kobiety na całym świecie. Będąc skromną panienką z wyższych sfer, na przełomie lat 70. i 80. Diana nosiła modne wówczas kolorowe swetry, które tej wiosny znowu stały się hitem. Pod wielobarwnym obszernym swetrem można świetnie schować woreczek stomijny.

Myślę, że upodobanie do kolorowych swetrów zrodziło się u niej, gdy będąc młodziutką dziewczyną, pracowała jako przedszkolanka. Łączyła je wtedy z białymi bluzkami wykończonymi dużym koronkowym kołnierzem. Białe bluzki, jeśli nie zakładano do nich swetra, na rękawach wykończone były „obowiązkowymi" bufkami. Takie bufy zdobiły nawet słynną suknię ślubną księżnej.

Diana miała smukłą, wysportowaną sylwetkę i bardzo zgrabne nogi, które chętnie eksponowała. Wyjątkowo dobrze wyglądała w spódnicach tuż nad kolana. Preferowała pantofle na średnim obcasie, często takie w stylu Chanel, czyli takie z czarnym „noskiem", natomiast do sportowych stylizacji często wkładała płaskie mokasyny. Jej ulubionymi torebkami były pikowane chanelki; a w połowie lat 90. dostała od ówczesnej pierwszej damy Francji pudełkową torebkę Diora, nazwaną później Lady Dior, którą wypromowała na całym świecie. Większe torby nosiła do stylizacji casualowych, takich jak jeansy z wysokim stanem z szerszą nogawką w udach i węższą w łydce.

Chętnie też zestawiała sportowe bluzy z logo ekskluzywnej uczelni z zarzuconą na ramiona marynarką *over size* – tak zrodziła się sportowa elegancja w iście królewskim stylu.

Lady Diana lubiła sport: jogging, tenis – dlatego często nosiła też białe sportowe buty. Widywano ją także w jeansach i kowbojkach.

Na co dzień nosiła skromną, ale efektowną biżuterię. Szczególnie lubiła ozdoby z pereł.

Oficjalny strój lady Di nosił znamiona jej charakteru: skromnie ale z charakterem. Księżna przyjaźniła się ze znamienitymi projektantami mody, np. z Giannim, Versace. Bywała na jego pokazach mody w sukniach zaprojektowanych specjalnie dla niej. Chętnie odkrywała ładne ramiona, zarówno w kreacjach dziennych, jak i wieczorowych. Do historii przeszła jej suknia zemsty (*The revenge dress*), którą Diana włożyła po decyzji o rozwodzie. Była to niby tylko zwykła „mała czarna", ale z dużym dekoltem odkrywającym ramiona i dosyć krótka, chociaż jednak nie mini.

Suknie balowe Diany były prawdziwie bajkowe – lśniące, brokatowe i powiewne, często z odkrytymi plecami. Biżuteria delikatna, ale tradycyjnie ozdobiona perłami i brylantami. Na oficjalne wystąpienia na głowę wkładała tiarę. Też modną obecnie nie tylko jako ślubne nakrycie głowy.

Myślę, że w każdej z nas mieszka Mała Księżniczka i pragniemy czasem błyszczeć w pięknej sukni i koronie. A współcześnie realizacja tych marzeń jest osiągalna, bowiem w modzie wszystko jest dozwolone. A na pewno teraz – na wiosnę. •

BIO

Wiganna Papina

Stylistka, wizażystka, kostiumograf. Magister geografii Uniwersytetu Gdańskiego. Absolwentka 2-letniej Szkoły Kosmetycznej w Warszawie. Aktorka i współtwórczyni kultowego kabaretu Lalamido. Obecnie współpracuje z TVP, TVN, Polsat. Dba o wizerunek m.in. Moniki Olejnik, Grażyny Torbickiej, Alicji Resich-Modlińskiej, Marzeny Rogalskiej. Kocha podróże, uwielbia ludzi.

Elite® trio

Preparat do usuwania przylepców ze skóry

Nowa, **100% silikonowa** technologia zastosowana w Trio Elite® umożliwia bezbolesne usuwanie opatrunków, taśm i produktów mocujących, nie powodując uszkodzeń skóry. Nie zawiera tradycyjnych gazów pędnych i nie powoduje uczucia zimna w kontakcie ze skórą.

- Szybko **usuwa** klej
- **Nie piecze** i nie podrażnia skóry
- Umożliwia stosowanie pod **dowolnym kątem**
- Kontrolowany i ukierunkowany strumień zapewnia **dłuższy czas trwałości**
- Nie wpływa na przyczepność worka stomijnego, opatrunku lub taśmy po zmianie
- **Wysycha** w ciągu kilku sekund – nie pozostawia zabrudzeń na skórze

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

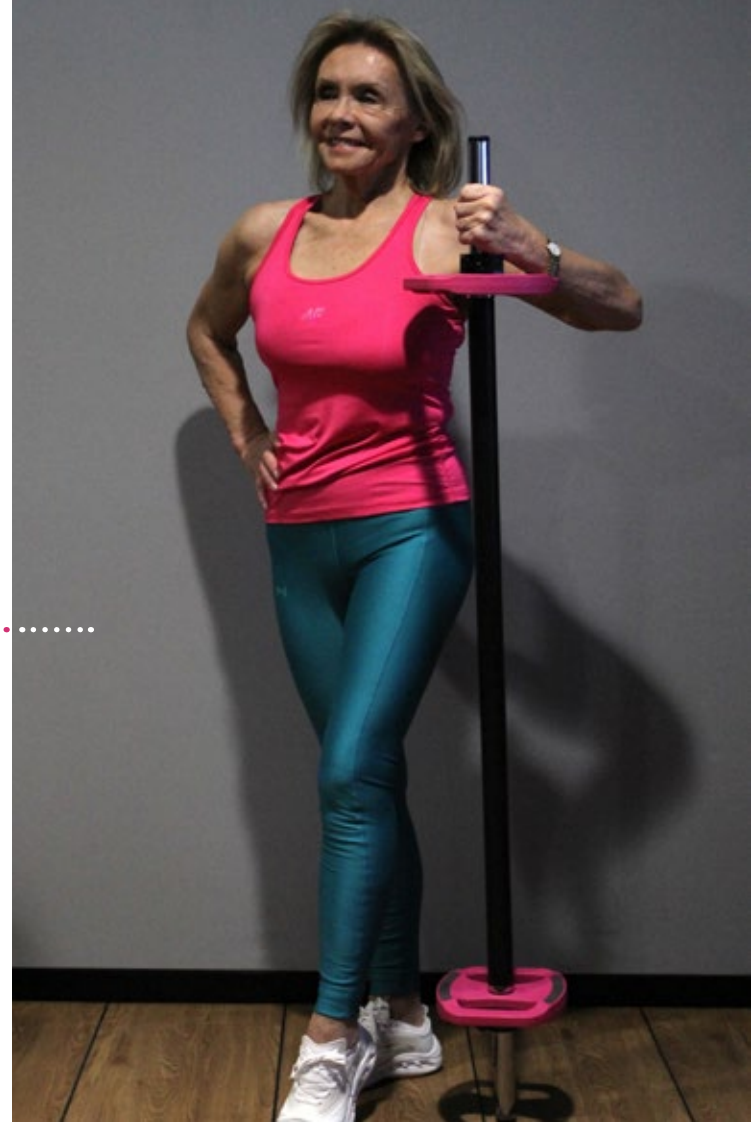
Dostępne w formie **chusteczek** indywidualnie pakowanych lub **sprayu** 50ml

885 130 111
info@triopolska.com.pl
www.triopolska.com.pl

JUŻ DZIŚ zamów **DARMOWĄ** próbkę

Dystrybutor: Zenmed Sp. z o.o.
email: info@zensiv.pl
tel.: 800 121 122
Producent: Oxmed International

Body pump – ćwiczenia ze sztangą



Tekst: Hanna Fidusiewicz
Zdjęcia: Leszek Fidusiewicz

Fenomen programu ćwiczeń BODY PUMP pochodzi z Nowej Zelandii. Były olimpijczyk Philip Mills dostrzegł potencjał zajęć grupowych i postanowił stworzyć autorski program ćwiczeń z wykorzystaniem sztang, dopasowany do predyspozycji osób o różnych warunkach fizycznych. Zajęcia BODY PUMP to pierwszy program ćwiczeń z całej koncepcji treningów pod nazwą LES MILLS. Najbardziej popularne to: BODY ATACK, BODY BALANCE, BODY COMBAT, LES MILLS BARRE, LES MILLS CORE, LES MILLS TONE. Znajdują się one w ofercie klubów fitness na całym świecie.

Body pump to rodzaj treningu grupowego, oporowego z użyciem sztangi z lekkim i umiarkowanym ciężarem. Charakteryzuje się dużą ilością powtórzeń w różnych sekwencjach i zapewnia wszechstronną pracę całego ciała. Specjalnie dopasowana muzyka do ćwiczeń na poszczególne partie ciała dodaje otuchy i motywuje. Czyni trening ciekawym i inspirującym. Trening buduje silne mięśnie, podnosi kondycję, zwiększa siłę, poprawia strukturę kości, chroni stawy, minimalizuje ryzyko chorób i maksymalizuje spalanie kalorii. Sposób wykonywania ćwiczeń przystosowany jest do zajęć grupowych. Charakter treningu pod dyktando instruktora przynosi lepsze rezultaty niż ćwiczenie w pojedynkę. Podczas lekcji można spalić nawet 400 kalorii, co nie jest łatwe do osiągnięcia w treningu stricte wytrzymałościowym. Poziom utraty kalorii uzależniony jest od wytrenowania, techniki, koncentracji i zaangażowania oraz wagi ciała. Les Mills Body pump to mieszanka treningu 3w1 – cardio, siły i core zapewniająca opcję dla każdego. Jest to kumulacja ćwiczeń modelujących beztłuszczową masę mięśniową i pozwalających szybko uzyskać smukłą sylwetkę. Zastępczo można użyć dowolnego rodzaju obciążenia, hantli, kettlebell lub taśmy oporowej.

Aby nauczyć się prawidłowej techniki wykonywania ćwiczeń, trening rozpoczynamy od naprawdę niewielkich ciężarów, może być to tylko gryf. Nie ma konieczności robienia od razu wszystkich sekwencji. Po kilku sesjach przekonasz się, że twoja kondycja i siła poprawiły się i możesz wykonać pełny trening. Ćwiczenia wielostawowe w programie **body pump** angażują główne duże grupy mięśniowe i są prawdziwym wyzwaniem. Zwiększają wytrzymałość mięśniową i wydajność organizmu. Elementy ćwiczeń **core** stabilizują ciało i poprawiają równowagę. Trening powinno się wykonywać nie więcej niż dwa do trzech razy tygodniowo.

Bezpieczeństwo jest priorytetem, dlatego w przypadku stomii zaleca się rozmowę z lekarzem, to samo dotyczy kobiet w ciąży. Należy również poinformować o stanie zdrowia instruktora, który wprowadzi modyfikację wybranych ćwiczeń.

Zainspirowany treningiem **LES MILLS BODY PUMP** stajesz częścią elitarnej społeczności, a także lepszym we wszystkim. To forma ćwiczeń, które dają moc.

Ćwiczenia

Trening poprzedzamy krótką rozgrzewką przygotowującą do pracy mięśnie, które będą brały w nim udział. Zakończony **cool down**, wyciszeniem, aby uspokoić pracę serca, a na końcu **strechingiem**, aby rozciągnąć napięte mięśnie, które wtedy szybciej się zregenerują po wysiłku.

1

Przysiad ze sztangą na barkach

Stań w rozkroku, nogi ustaw na szerokość barków, zarzuć sztangę na kark i zrób przysiad. Nie przekraczaj kolanami linii stóp, trzymaj plecy prosto, nie pochylaj się do przodu. Powróć do pionu.

2

Martwy ciąg

Przytrzymaj sztangę na wysokości bioder, powoli opuszczaj tułów w dół, a sztangę prowadź blisko wzdłuż nóg aż do kostek. Plecy proste, nie przekraczaj w pochyleniu tułowia kąta 90 stopni.

3

Uginanie ramion

Przytrzymaj sztangę na wysokości bioder, podciągnij do wysokości klatki piersiowej, nie zginaj nadgarstków. Trzymając blisko ciała, kieruj łokcie na zewnątrz, nie podnoś barków, trzymaj plecy proste.

4

Podciąganie drążka

Chwyć sztangę i opuść do wysokości kolan, pochyl lekko wyprostowany tułów, ugnij ręce w łokciach i trzymaj sztangę blisko ud. Utrzymuj plecy proste, opuść sztangę, nie zmieniaj pozycji tułowia.

5

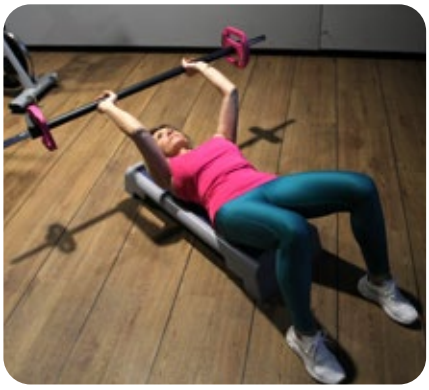
Barki

Unieś sztangę na wysokość klatki piersiowej, prostuj i uginaj ręce, trzymaj tułów prosty i napięty brzuch.

7

Trójgłowy ramienia

Połóż się na plecach na stepie, trzymaj prostymi rękoma sztangę w linii barków. Powoli uginaj ręce w łokciach, kierując sztangę w stronę głowy, następnie wyprostuj. Nie odrywaj pleców od podłoża i trzymaj brzuch napięty.



6

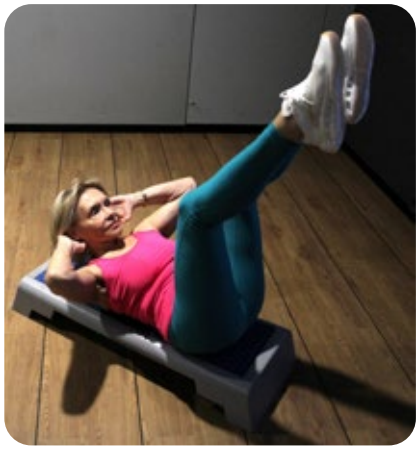
Klatka piersiowa

Połóż się na plecach na stepie, trzymaj sztangę na wysokości klatki piersiowej. Powoli prostuj i uginaj ręce, kieruj łokcie na zewnątrz. Trzymaj napięty brzuch i nie odrywaj pleców od podłoża.

8

Mięśnie brzucha

Połóż się na plecach na stepie, unieś wyprostowane nogi do góry, ręce za głową, cyklicznie podnoś i opuszczaj tułów, trzymając napięte mięśnie brzucha.

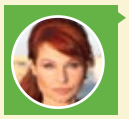


BIO

Hanna Fidusiewicz

Absolwentka AWF-u w Warszawie i Podyplomowych Studiów Menedżera Sportu. Reprezentantka Polski, członek kadry narodowej w gimnastyce sportowej. Pierwsza wprowadziła aerobic do Polski. Trenerka gimnastyki sportowej. Instruktorka rekreacji ruchowej – Fitness. Autorka programu telewizyjnego TVP2 „Akademia Zdrowia", książek *Aerobik, Bądź Kotem, czyli stretching*. Autorka programu ćwiczeń „50 plus". Posiada międzynarodowe certyfikaty *Nike Elite Poland Instructor, Step Reebok Instructor, Aerobic Instructor World Class Fitness Education, Train The Trainers.*

Wiosna! Słowiki! Ciepły wietrzyk



Tekst: Wiganna Papina

Piękne włosy to marzenie każdej królewny (tak małej, jak i dużej) – falujące, proste, lśniące, z refleksami, naturalnie piękne, bo fryzura to dla każdej dziewczyny czy kobiety kluczowy element stylizacji. Szczególnie wiosną, gdy zrzucamy wełniane czapki, chusty i berety.

Od paru sezonów w modzie są naturalne i kolory, i fryzury. Ale żeby wyglądało zjawiskowo, należy naturze troszkę pomóc.

Jeżeli zimą odpowiednio dbałyście o swoje włosy i je pielęgnowałyście, teraz możecie dodać im trochę objętości i intensywności w kolorze.

Objętość można uzyskać odpowiednim cięciem. Wszystko zależy od gatunku naszych włosów. Na szczęście w XXI wieku każda długość włosów jest modna i na pewno coś zdołamy wybrać dla siebie. Modny jest na przykład bob – zawsze wraca wiosną – klasyczny w wypadku włosów prostych i barokowy bob dla posiadaczek lekko kręcących się lub puszących włosów. Ta fryzura ma dziewczęcy wdzięk, warto też pokusić się o „słoneczne refleksy". Ja sama jestem fanką długich włosów, pod warunkiem oczywiście, że są lśniące i zadbane. Długie włosy mogą być nawet w pozornym nieładzie, ale ten nieład musi być dyskretnie opanowany. Gęste włosy można odpowiednio wycieniować i wtedy będą się pięknie i naturalnie układać.

Wiosną zawsze powraca też kwestia grzywki – sama lubię i noszę. W zależności od pory roku albo grzywkę zapuszczam, albo skracam. Grzywka diametralnie odmienia wizerunek, więc ją polecam – możecie spróbować najpierw z mniejszym pasemkiem włosów i zobaczyć, czy wam się podoba; skrócić zawsze można, więc na początek nie tnijcie za krótko, a jeśli robicie to same w domu, sugeruję mieć suche włosy, ponieważ mokre po wyschnięciu podnoszą się i wtedy może się okazać, że grzywka jest po prostu za krótka. Włosy kręcone i wijące można też zapleść w nadal modne plecionki, na przykład dobierany warkocz lub koronę – te fryzury polecam młodszym amatorkom innowacji.

Krótkie fryzurki też mają wdzięk, o ile mamy dobry gatunek włosów. W tym przypadku także wszystko ma wyglądać naturalnie – bez konkretnych podgoleń w męskim stylu, bo ma być dziewczęco i kobieco. Proponuję też zainspirować się fryzurą którejś z naszych ulubionych postaci z branży filmowej lub estradowej. Oczywiście pod warunkiem, że mamy podobny typ urody i zbliżony gatunek włosów. Z racji aktualnej teraz w modzie inspiracji latami 80. XX wieku wróciła fryzura à la Aniołek Charliego, którą nosiły bohaterki kultowego serialu. Niezwykle nowatorską na tamte czasy fryzurę nosiła Lisa Minelli w filmie *Kabaret* i nieco później, w trochę innej wersji – Izabela Trojanowska: czyli króciutkie włosy z postrzępioną grzywką. Tę fryzurę teraz też śmiało można wykorzystać jako wiosenny pomysł na zmianę wizerunku.

Zaobserwowałam jednak, że niektóre znane kobiety nigdy diametralnie nie zmieniają swojej fryzury i dzięki temu cały czas wyglądają tak samo, a ta fryzura jest ich wizytówką. Te panie mają silną osobowość, są pewne siebie i wiedzą, co jest dla nich najlepsze. Śledząc fryzury innych pań na przestrzeni lat, można zauważyć ich poszukiwania i niepewność, jeśli chodzi o kształtowanie własnego wizerunku. Decyzja należy do was, ale według mnie fryzura jest kluczowym elementem stylizacji, bowiem zadbane włosy to podstawa klasy i elegancji w każdym wieku.

Pamiętajmy też, że jeżeli inspirujemy się gwiazdami kina, to zwróćmy uwagę, czy zdjęcie jest pozowane na profesjonalnej sesji zdjęciowej czy jest to fotka zrobiona przypadkowo przez paparazzi. Bo na pozowanym zdjęciu wszystko jest piękne i często też wyczyszczone odpowiednim filtrem, dlatego wygląda idealnie. W naturze natomiast włosy są w ciągłym ruchu i to diametralnie zmienia kwestię fryzury. A ponieważ ma być efektownie i wygodnie, łapmy pierwsze promienie słońca i wiatr w zadbanych naturalnych włosach. Bo to znamiona radosnej wiosny! •

BIO

Wiganna Papina

Stylistka, wizażystka, kostiumograf. Magister geografii Uniwersytetu Gdańskiego. Absolwentka 2-letniej Szkoły Kosmetycznej w Warszawie. Aktorka i współtwórczyni kultowego kabaretu Lalamido. Obecnie współpracuje z TVP, TVN, Polsat. Dba o wizerunek m.in. Moniki Olejnik, Grażyny Torbickiej, Alicji Resich-Modlińskiej, Marzeny Rogalskiej. Kocha podróże, uwielbia ludzi.

MED 4ME SKLEP MEDYCZNY

Stomia to symbol zwycięstwa!

Med4me Sp.z o.o.- to sieć sklepów szczególnie dedykowanych stomikom!
Jesteś stomikiem? –Przyjdź do nas, a przekonasz się, że dzięki właściwemu doborowi sprzętu stomijnego będziesz cieszyć się każdą chwilą życia!

Zapewniamy:

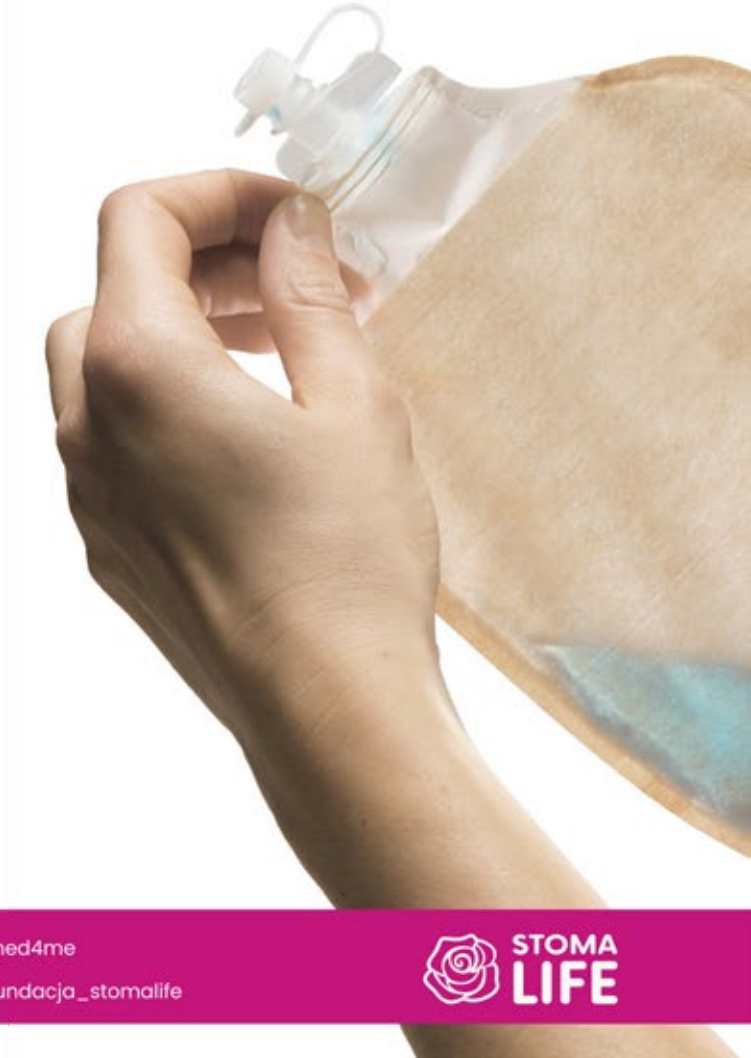
- Pełen asortyment stomijny dający pewność kompleksowego zaopatrzenia każdej stomii
- Szeroki wybór marek wszystkich obecnych na polskim rynku dostawców sprzętu stomijnego

oxmed · Coloplast · dansac · salts · trio · Welland · ConvaTec

- W ramach jednego zlecenia odbierzesz dowolnie wybrany przez siebie sprzęt
- Profesjonalny personel służący fachowym wsparciem jak prawidłowo dobrać sprzęt stomijny i jak radzić sobie w trudnych sytuacjach
- Stałą współpracę z profesjonalna pielęgniarką stomijną i Fundacją STOMAlife
- Sprzęt stomijny możesz odebrać w naszych sklepach osobiście lub zamówić telefonicznie, czy mailowo a my dostarczymy je kurierem pod wskazany adres

MED 4ME SKLEP MEDYCZNY

Dobry Przystanek dla każdego STOMIKA
Zapraszamy



Lista naszych sklepów medycznych:

Gdańsk (80-815), ul. Rajska 14a, tel. 880 900 177
Gorzów Wielkopolski (66-400), ul. Sikorskiego 13/14, tel. 795 126 660
Gostynin (09-500), ul. Wojska Polskiego 31, tel. 697 904 918
Katowice (40-004), ul. Korfantego 2, tel. 697 904 321
Katowice (40-514), ul. Ceglana 35, tel. 503 422 243
Koszalin (75-801), Plac Gwiaździsty 1, tel. 697 793 977
Lublin (20-064), ul. Północna 6, tel 661 113 540
Łódź (93-035), ul. Piotrkowska 317, tel. 601 530 350
Piła (64-920), O.M.M. Kolbe 3A/U4, tel. 723 978 990
Słupsk (76-200), ul. Leszczynowa 20, tel. tel. 608 303 454
Warszawa (00-613), ul. Tytusa Chałubińskiego 8, tel. 665 788 008
Wrocław (50-046) Plac Legionów 15, tel. 668 645 420

infolinia 800 120 130
info@med4me.pl
www.med4me.pl

FundacjaSTOMAlife
stomiasymbolzwyciestwa
med4me
fundacja_stomalife

STOMA LIFE

Jadłospis

Tekst: Agata Passent

„Jak ty to robisz, że jesteś taka szczupła?", zapytała mnie ostatnio moja młodsza przyjaciółka. Rzeczywiście. W wielu sprawach brakuje mi zapału albo mój zapał jest słomiany, ale w kwestii utrzymania zdrowia fizycznego – pilnuję się. Nie stosuję diet. Chyba nie wytrwałabym na żadnej diecie, bo jem to, na co mam ochotę. Nie po to mamy apetyt albo pory roku z ich specjalnościami typu kiszonki czy nowalijki, żeby jeść jakieś sztuczne koktajle dietetyczne z proszku. Oczywiście, staram się podążać za niezmiennymi od lat wskazówkami lekarzy: dużo liści, sałat, warzyw. Ale mięsa nie wyeliminowałam z jadłospisu. Jem śledzie, dorsze, podroby i nawet kanapki ze smalcem. Zdarzało mi się bywać z przyjaciółmi na wyjazdach, gdzie byli sami weganie lub wegetarianie. Dostosowywałam się, choć nie przepadam za makaronem czy ryżem. Po powrocie zawsze rzucałam się do robienia domowych kotletów mielonych albo smażenia steku wołowego. Poza upalnymi miesiącami w roku codziennie jem zupy – to może być wypity bulion albo barszcz czerwony – zupy dodają mi otuchy, poprawiają nastrój, a poza tym picie dużej ilości płynów to to, co nasze jelita uwielbiają. Mam wielkie szczęście mieszkać w Warszawie w pobliżu baru mlecznego o słodkiej nazwie Bambino, gdzie codziennie panie kucharki nastawiają wielkie gary z zupą dnia. Poza zupami jem nieduże porcje, nie podjadam i bardzo dużo się ruszam. Chodzę. To mój wielki bunt przeciwko nowoczesnym technologiom, które pod płaszczykiem „mobilności", czyli laptopów,

PO PROSTU ŻYJ

ZAMÓW PRENUMERATĘ

Jeśli jeszcze nie wysyłałeś/aś nam swoich danych, potrzebnych do regularnego otrzymywania kwartalnika Po Prostu Żyj, wypełnij poniższy kupon i odeślij listem poleconym na adres pocztowy lub wyślij swoje dane na e-mail: biuro@stomalife.pl

Fundacja STOMAlife | ul. Tytusa Chałubińskiego 8 | 00-613 Warszawa

IMIĘ

NAZWISKO

ULICA

NR DOMU

NR MIESZKANIA

KOD POCZTOWY

MIEJSCOWOŚĆ

E-MAIL

NR TELEFONU

Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Fundację STOMAlife z siedzibą przy ul. Tytusa Chałubińskiego 8, 00-613 Warszawa (dalej Fundacja) moich danych osobowych podanych powyżej w celu wysyłania korespondencji (m.in. materiałów edukacyjnych, kwestionariuszy i innych informacji o działaniach podejmowanych przez Fundację) i świadczenia usług, w tym w celach marketingowych, edukacyjnych, szkoleniowych, statystycznych i informacyjnych. Ponadto wyrażam zgodę na przesyłanie przez Fundację moich danych osobowych podmiotom współpracującym z Fundacją, bądź z nią stowarzyszonym. Oświadczam, że zostałem poinformowany/zostałam poinformowana przez Fundację, że na zasadach przewidzianych przepisami o ochronie danych osobowych mam prawo do wglądu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Zbieranie danych odbywa się na zasadzie dobrowolności.

Data i czytelny podpis

.....

tabletów, smartfonów tak naprawdę przyspawają nas do aut, kanap, biurek lub krzeseł. Zakupy świadomie robię, unikając auta. Biorę plecak albo torbę na kółkach i idę do marketu. Czasem w jedną stronę 20 minut. Czas można wykorzystać na słuchanie muzyki albo odwrotnie: przemyślenie felietonu, tekstu, negocjacji. Lubię ćwiczyć podczas spacerów własną pamięć. Staram się przypomnieć sobie, o czym rozmawiałyśmy z koleżankami podczas kolacji. Albo co znajdowało się na tej ulicy dekadę temu. Muszę uważać, bo wiem, że jestem typem spacerowiczki cierpiącej na syndrom „wgapiaczki". Gapię się na ludzi. Każdy człowiek jest ciekawy. Wszyscy zdają mi się oryginalnie ubrani. Teraz modne są tak szerokie nogawki w dżinsach, że wyglądają jakby miały zmieścić po osiem kończyn. Mnóstwo ludzi przemieszcza się w wielkich słuchawkach na uszach. Odeszliśmy od słuchania trzech stacji radiowych i każdy stał się didżejem, prezenterką dla siebie. Czy to dobre? Czy nie stajemy się tworami w kokonach? Dobrze, że są domy kultury, biblioteki sąsiedzkie, gdzie można przyjść na darmowy koncert bądź spotkanie z pisarką i wtedy pobyć we wspólnocie. Spacery pomagają być szczupłym, mieć zdrowsze krążenie, ale nawet optometryści i okuliści przypominają mi – okularnicy – że przebywanie na dworze, w naturalnym świetle poza biurem czy miejscem pracy jest zbawienne dla naszych oczu. Nasze oczy, ciała i mózgi nie powinny niemal całą dobę siedzieć przed jakimś ekranem lub w oświetleniu żarówek. Samochodu używam, tylko jeśli muszę. Niepojęte jest dla mnie kręcenie programów do internetu w aucie. Wiem, dlaczego to się podoba widzom i użytkownikom, jednak według mnie promuje to bezsensowną jazdę po mieście. Lepsze dla zdrowia i klimatu są rozmowy podczas spacerów. Albo na ławce w parku.

„No dobra, to będę więcej chodziła", mówi koleżanka. „Ale wiesz, ja z kolei oczyściłam cały dom z cukru", opowiada. Ciekawy pomysł, taki detoks cukrowy na pewno by mi się przydał, podejmuję wyzwanie. Kiedy piszę te słowa, mija dopiero mój trzeci dzień bez sięgania po żelki (uwielbiam misie gumisie…). Przyznam, że nigdy nie byłam na żadnym detoksie. Widziałam zmagania moich bliskich na detoksie alkoholowym. Smutna prawda jest taka, że czasem detoks pomaga, a czasem na jednym się nie kończy. Są pacjenci, którzy na detoksy wracają po kilka a nawet kilkadziesiąt razy! Mój bliski przyjaciel, który właśnie skończył lat 60 jakąś taką ma psychikę i organizm, że zdarzają mu się długie epizody trzeźwości, a potem bęc, nagle się zapada, pije tydzień i znów ląduje na detoksie. Cóż, wiem dobrze, że są i tacy, którym mimo detoksów i terapii uzależnień alkohol czy inne środki zmieniające świadomość odebrały życie. Nie mam tendencji do nadużywania, więc już chyba od niczego się nie uzależnię. Jednak przecież uzależnić możemy się też od emocji. I tu chyba z detoksu chętnie skorzystam.

Po ośmiu latach turbopopulizmu wokół czuję, że potrzebny jest od tego populizmu detoks. Czy jednak nasze organizmy nie odczuwają na tym detoksie od populizmu wstrząsu? „Wiadomości", w których nikt nie krzyczy, nie straszy nas, nie wyzywa, nie dzieli na jednoznacznie złych i jednoznacznie dobrych? Czy łatwo się w takiej spokojnej atmosferze odnaleźć po latach bycia szarpanym i wsadzanym na *roller coaster* emocji? Cukru miałam w domu niewiele do usunięcia. Ale źródłem niezdrowych emocji były w moim życiu dwie, trzy osoby. I to jest teraz takie moje odchudzanie, taka dieta. Z notesu kontaktów usunęłam parę nazwisk. Zrobiłam taki prosty test. Hej, Agata. Którzy znajomi odzywali się do ciebie ot tak, zapytać, co słychać, albo zapraszali do siebie na kolację, bo wcześniej byli u ciebie, albo pomyśleli życzliwie o tobie? Albo wyciągnęli cię do kina czy na spacer? Zaznaczyłam. A którzy znajomi chętnie u ciebie bywali, ale sami nigdy nigdzie nie zaprosili? A którzy znajomi przypominali sobie o tobie tylko wtedy, jak czegoś potrzebowali? Trudne zadanie to nie było. Od paru miesięcy czuję się lżej, zdrowiej i mam więcej czasu dla prawdziwych kumpli i przyjaciółek. Nie dajmy się wykorzystywać. Eliminujmy toksyczność z naszej diety! •

BIO

Agata Passent

Felietonistka i dziennikarka. W TVN24 z Filipem Łobodzińskim prowadzi program „Księgarnia" oraz audycję w radiu Chillizet o książkach „Passent pasuje". Jest prezeską Fundacji „Okularnicy" im. Agnieszki Osieckiej. Organizuje ogólnopolski konkurs wokalny „Pamiętajmy o Osieckiej". Ukończyła studia na Uniwersytecie Harvarda w Cambridge, USA oraz studia na Uniwersytecie Warszawskim. Autorka wspaniałych książek: *Miastówka, Pałac wiecznie żywy, Dziecko? O matko!, Kto to Pani zrobił?.*

PO PROSTU ŻYJ
Ekskluzywny kwartalnik lifestyl'owy

Wydawca: Fundacja STOMAlife
Redaktor Naczelna: Bianca-Beata Kotoro
Zastępca Redaktor Naczelnej: Natalia Horszczaruk
Sekretarz redakcji: Agnieszka Siedlarska
Konsultant medyczny: prof. Krzysztof Bielecki
Konsultant medyczny: prof. Tomasz Banasiewicz
Korektor wstępny: Bianca-Beata Kotoro
Korektor główny: Agnieszka Łodzińska
Dyrektor artystyczny: Bianca-Beata Kotoro

Studio graficzne: wednesdaystudio.pl
Fotoedycja: Łukasz Ćwik i Bianca-Beata Kotoro
Łamanie i skład: Aleksandra Glinka i Łukasz Ćwik
Wsparcie graficzne: Gregorio

Adres redakcji do korespondencji:
Fundacja STOMAlife
ul. Tytusa Chałubińskiego 8
00-613 Warszawa
b.kotoro@poprostu.org
biuro@stomalife.pl
bezpłatna infolinia 800 633 463

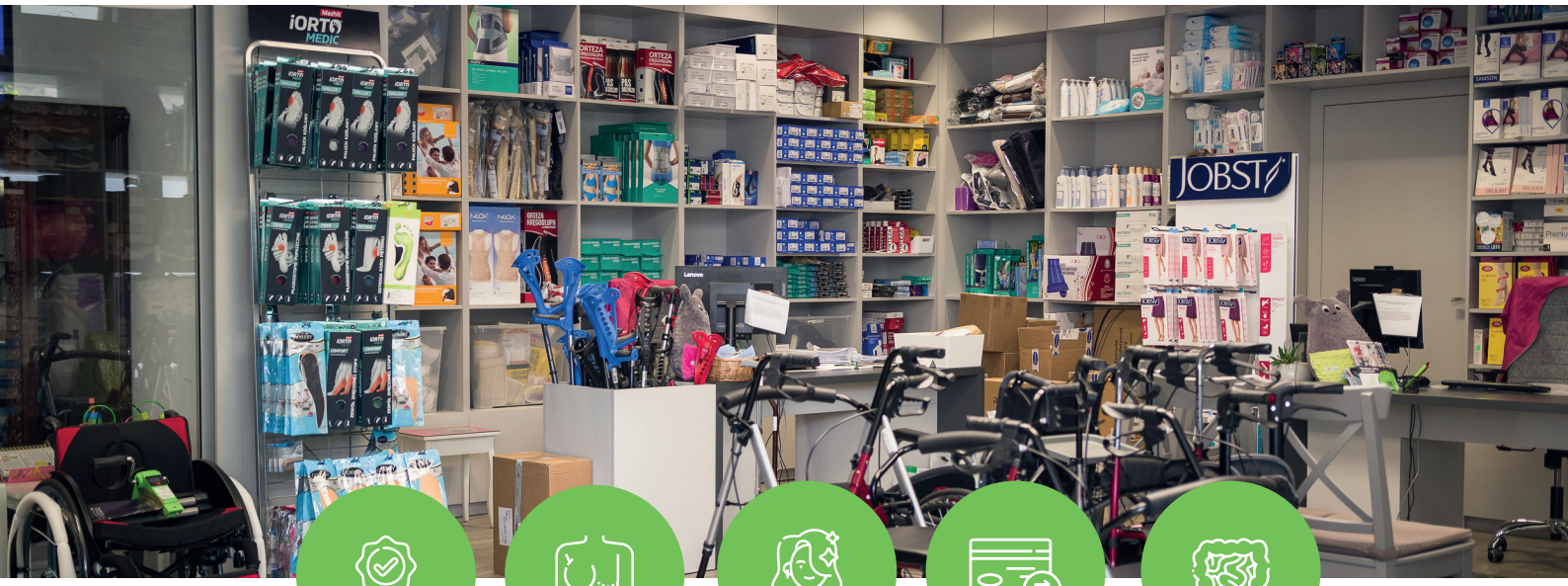
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do adiustacji, doboru tytułów i śródtytułów oraz dokonywania skrótów w nadesłanych artykułach. Zdjęcia niepodpisane pochodzą z archiwum redakcji. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam. Wszystkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana ani przedrukowywana bez pisemnej zgody Fundacji STOMAlife.

Sponsor główny: MED4ME Sp. z o.o.

MED 4ME
SKLEP MEDYCZNY

Standard, który pokochasz!

Sieć sklepów medycznych Med4Me to znacznie więcej niż sprzedaż wyrobów medycznych. Poprzez podejmowanie różnorodnych inicjatyw na rzecz osób chorych chcemy maksymalnie zwiększyć komfort pacjentów oraz ułatwić im powrót do zdrowia. W każdej z naszych placówek oprócz wyrobów medycznych, możecie Państwo znaleźć wsparcie i zrozumienie.



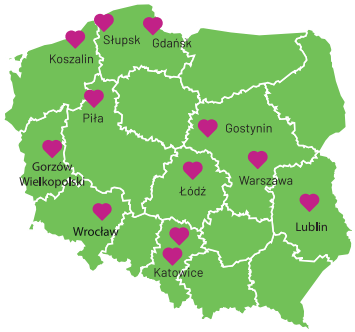
Zapewniamy:

- Najwyższej jakości sprzęt medyczny, wyłącznie od sprawdzonych producentów.
- Fachowe wsparcie w zakresie indywidualnego doboru.
- Porady pielęgniarki stomijnej, psychologa, dietetyka, fizjoterapeuty.
- Wyjaśnienia zasad refundacji.
- Miłą i profesjonalną obsługę w przyjaznych wnętrzach!

Zlecenia *możesz zrealizować osobiście lub dostarczymy je do Ciebie za pośrednictwem kuriera*

Lista naszych sklepów medycznych:

Gdańsk (80-815), ul. Rajska 14a, tel. 880 900 177
Gorzów Wielkopolski (66-400), ul. Sikorskiego 13/14, tel. 795 126 660
Gostynin (09-500), ul. Wojska Polskiego 31, tel. 697 904 918
Katowice (40-004), ul. Korfantego 2, tel. 697 904 321
Katowice (40-514), ul. Ceglana 35, tel. 503 422 243
Koszalin (75-801), Plac Gwiaździsty 1, tel. 697 793 977
Lublin (20-064), ul. Północna 6, tel 661 113 540
Łódź (93-035), ul. Piotrkowska 317, tel. 601 530 350
Piła (64-920), O.M.M. Kolbe 3A/U4, tel. 723 978 990
Słupsk (76-200), ul. Leszczynowa 20, tel. tel. 608 303 454
Warszawa (00-613), ul. Tytusa Chałubińskiego 8, tel. 665 788 008
Wrocław, Plac Legionów 15, tel. 668 645 420



infolinia 800 120 130 info@med4me.pl www.med4me.pl med4me

ŚWIATŁO