

2015 r. nr 6

Październik

Bezpłatny
egzemplarz



WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

OGNIWO

CZASOPISMO INTEGRACYJNO-TERAPEUTYCZNE

Wojewódzkie Centrum Psychiatrii Długoterminowej
w Stroniu Śląskim

ZAPRASZA

na obchody

Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego

**21 października 2015
godzina 11:00**

**Centrum Edukacji, Turystyki i Kultury
w Stroniu Śląskim
(sala widowiskowa)**

PROGRAM

- * Powitanie
- * Wystąpienie Dyrektora Centrum
- * Przemówienia zaproszonych Gości
- * Program artystyczny
- * Poczęstunek
- * Promocja zdrowia:
 - pomiar cukru we krwi
 - pomiar ciśnienia tętniczego
 - konsultacje psychologa



World Health Organization

Program artystyczny

- * Spektakl teatralny "Weronika postanawia umrzeć" wg. Paulo Coelho
Teatr Magia Szaleństwa
- * Występ wokalnie taneczny
pensjonariuszy WCPD
- * Prezentacja multimedialna
"Działania terapeutyczne 2015"
- * Występ pensjonariuszy
DPS przy Miejskim Centrum
Usług Socjalnych we Wrocławiu

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego (World Mental Health Day) obchodzony jest od 1992 r., kiedy to Światowa Federacja Zdrowia Psychicznego postanowiła zwrócić uwagę na problematykę zdrowia psychicznego.

W tym numerze:

Spotkanie z Rusałką	2
Społeczność terapeutyczna – lecznicza	3
Świat bajek	4
Magia szaleństwa	5
Fotokronika	6/7
Poezja Jagody Drozd	8
Muzyka w walce ze stresem	9
Nie ma jak sport	10
Śpiewoterapia	11

Celami Programu są: promocja zdrowia psychicznego, zapobieganie zaburzeniom psychicznym, poprawa funkcjonowania osób z problemami zdrowia psychicznego oraz ich bliskich, a także zapewnienie dostępności do świadczeń opieki zdrowotnej, w tym rozwijanie opieki środowiskowej, czyli usług w pobliżu miejsca zamieszkania i poza dużymi szpitalami.

Jego wdrożenie wymaga zaangażowania wszystkich organów władzy publicznej i ich współpracy z podmiotami niepublicznymi.

SPOTKANIE Z RUSALKĄ

„Obserwując świat...” cz. VI

PODRÓŻ DO AFRYKI ... BEZ CŁA I WIZY



Dnia 18.06.2015 wyruszyliśmy w daleką podróż do Afryki (oczywiście bez cła i wizy) ... przez Wrocław. Była to podróż sponsorowana przez naszego kapelana ks. Krzysztofa Knaufa, któremu należą się osobne podziękowania za pomoc w przeprowadzeniu wycieczki oraz obiad.

Wyjechaliśmy do „Afrykarium”- pierwszego w Polsce o godz. 9-tej.

„Afrykanarium” przykuło naszą uwagę monumentalną bryłą budynku, gdzie było co zwiedzać – był tam nawet wodospad spadający z góry z hukiem. Można było podziwiać ryby różnych wielkości od najmniejszych do największych takich ryb jak, np. płaszczyki, manty i rekiny, a także zwierzęta mało znane, jak np. golce (nie mylić GOLECORKIESTRA) zwierzęta małe i zupełnie gołe, były też krokodyle i nosorożce. Prócz tego zwiedziliśmy Akwarium, Terrarium i Motylarium, można było spotkać okazy, jakich się nigdzie nie widuje, a także koralowce i ukwiały. Były też pająki, przeważnie ptaszniki. W terrarium spotkać można było przeróżne gady, jak żółwie różnej wielkości, węże, był nawet boa-dusiciel, python, a z naszych węży był zaskroniec, były też warany i kameleony. W motylarni było mnóstwo pięknych roślin i motyli, spotykanych tylko w ciepłych krajach, niektóre



fruwały pod sufitem.

Prócz tego byliśmy jeszcze na terenie ZOO u innych zwierząt – u małp, zwierząt kopytnych – tam spotkaliśmy m.in. muflony, strusie i zebry, konie, osły, rysie, żbiki, a także pingwiny i kotiki afrykańskie.

Widzieliśmy tam też surokatki – strasznie śmieszne zwierzęta, które przedtem widziało się tylko w telewizji.

„Afrykarium” jest naprawdę ciekawie zbudowane – ryby pływają nawet nad głowami ludzi, co stwarza niesamowite wrażenie. Sądzę, że każdy z nas ma teraz sporo wrażeń, długo będzie wspominał wycieczkę, na którą tak czekaliśmy była naprawdę udana.

Wróciliśmy w świetnych humorach i czekamy na następną „podróż bez cła i wizy”.

„RUSALKĄ”



CIEKAWE JEST ŻYCIE „ŁAZIKA”

10.07.2015 grupa „ŁAZIKÓW” pojechała do Nadleśnictwa Strachocin na zajęcia w Izbie Edukacyjnej. Tym razem dowiedzieliśmy się wiele na temat drzew – szczególnie na temat ich właściwości leczniczych, które drzewa wpływają na organizm ludzki do brze a które źle.

Mało kto wie, że dobrze i uspakajająco na organizm ludzki wpływają brzozy, świerki czy dęby, a źle topole, graby czy wiązy. Mogliśmy też posłuchać odgłosów

lasu – np. odgłosów ptaków czy zwierząt. Prócz tego oglądaliśmy slajdy z widokami lasu – można było zobaczyć, co dzieje się wtedy, gdy braknie drzew – las zatrzymuje wodę, a to rzecz ważna, gdyż wtedy nie trzeba obawiać się powodzi, lawin błotnych czy śnieżnych.

Był też konkurs rysunkowy na temat „Mój dom wśród zieleni – jak go sobie wyobrażam”. Było dużo emocji, bo każda grupa chciała wywiązać się jak najlepiej z obowiązku i narysować tak, jak sobie taki dom

wyobraża.

Nagrodą były książki – z naszego oddziału otrzymała ją Pani Wiesia a z sąsiedniego oddziału Pan Arek. Wszyscy byli zadowoleni z zajęć i upominków, które każdy z nas otrzymał. Wyjechaliśmy uśmiechnięci pełni wrażeń.

Być może jeszcze tam wrócimy – zawsze dowiemy się czegoś ciekawego.

„RUSAŁKA”

SPOŁECZNOŚĆ TERAPEUTYCZNO – LECZNICZA, MODELEM POMAGANIA

Spółeczność jest jednym z podstawowych form oddziaływania w psychiatrii. Z tego powodu kilka słów o pojęciu zapoczątkowania społeczności terapeutycznej. Początek jest w Anglii, pomysł się zrodził po II Wojnie Światowej, lekarze wraz z żołnierzami przebywali w małych szpitalach i towarzyszyli im przez całą dobę, wspólnie spożywali posiłki itd. Pojście takie się zmieniło przez nieokreśloną sytuację, zostali pomyleni pacjenci z personelem, co wpłynęło na przestrzeganie granic, a które są ważne, w modelu społeczności również.

Terminu „społeczność terapeutyczna” po raz pierwszy użył Main w 1946r, natomiast największy wpływ w rozwinięciu koncepcji społeczności terapeutycznej miał Jones, który w 1952r opublikował swoje spostrzeżenia i założenia teoretyczne. Jones przedstawia społeczność terapeutyczną jako określony styl pracy całego oddziału (szpitala), polegający na wprowadzeniu zasady otwartej komunikacji i w miarę możliwości demokratycznych stosunków na wszystkich jego poziomach.

Pomocną definicję społeczności tera-

peutycznej zaproponował Martin, „Przez społeczność terapeutyczną można najogólniej rozumieć taką społeczność, w której podejmuje się świadomy wysiłek na rzecz wykorzystania wszystkich potencjalnych możliwości personelu i pacjentów w całościowym programie leczenia odpowiednio do zdolności i wyszkolenia każdego z jej członków”

W Centrum Psychiatrii Długoterminowej w Stroniu Śląskim społeczność terapeutyczna – lecznicza stwarza niepowtarzalną okazję do połączenia się różnorodnych interakcji społecznych, w których każdy członek społeczności ma możliwość swobodnego wyrażania i wzajemnej wymiany autentycznych uczuć, spostrzeżeń, myśli. Dla pacjentów jest możliwością uczenia się ważnych umiejętności społecznych – wyrażania myśli, określania uczuć oraz umiejętność powiedzenia drugiej osobie - starając się bez oceny - własnych spostrzeżeń. Omawiane są też sytuacje trudne, konfliktowe i uczenie się konkretnych zachowań w konkretnej sytuacji, społeczność terapeutyczna umożliwia zdobycie umiejętności radzenia sobie z wła-

snymi trudnościami, uzyskania większej niezależności i odpowiedzialności za siebie. Prowadzący starają się stwarzać optymalne możliwości społecznego uczenia się, tzn. dostarcza się pacjentowi takich doświadczeń, dzięki którym może on przyswoić nowe sposoby zachowań, niezbędnych w przyszłych, rzeczywistych sytuacjach życiowych lub umożliwić spokojne życie na oddziale.

Specjalista psycholog kliniczny
mgr Natalia Kociołek



ŚWIAT BAJEK „SMOK” cz. 2

Samuel i Salvador lecieli nad górami, polami, łąkami, aż z daleka dostrzegli wieżę zamkową.

W wieży tej mieszkał czarnoksiężnik imieniem Orion. Był to wielki czarodziej używający pradawnej magii. Przyjaciele wylądowali obok wieży, ponieważ byli ciekawi kto tam mieszka.

- Hop, hop! Czy ktoś tu mieszka!? – wykrzykiwał chłopiec.

Z daleka na szczycie wieży wyłoniła się głowa czarnoksiężnika:

- Kim wy jesteście i co tu robicie?

- Czy potrzebuje pan pomocy – zapytał Samuel.

- Ja ?! Wielki czarnoksiężnik, nie rozśmieszajcie mnie.

- Mój przyjaciel smok i ja chcielibyśmy coś zjeść i odpocząć przed dalszą drogą.

- A dokąd zmierzacie?

- Jesteśmy ciekawi świata i chcielibyśmy go poznać.

- Czy macie czym zapłacić?

- Tak mamy woreczek złota.

- Za połowę woreczka złota możemy przenocować.

A ponieważ zbliżała się noc posilili się ciastkami z kremem. A ponieważ smok lubił pieprz najadł się go do syta ponieważ było go pod dostatkiem. Nastala noc. Smok i chłopiec spali smacznie, smok na dworze a chłopiec w wieży. Czarnoksiężnik był tak ciekaw smoka, że odważył się go zbadać, ponieważ od dawna nie widział tak wielkiej bestii. W księgach czytał, że niektóre smoki umieją mówić, a ten jednak nie potrafił. Gdy wstał świt Salvadorowi strasznie zachciało się pić i postanowił ugasić pragnienie w czasie gdy Samuel jadł śniadanie.

- Jak ci się spało przyjacielu? – powiedział na powitanie Orion.

- Dziękuję, dobrze.

- Czy chciałbyś, drogi chłopcze, żeby twój smok umiał mówić?

- Pewnie!!!

- Masz tu chłopcze gwizdek, gdy w

niego zagwizdziesz smok przemówi ludzkim głosem, gdy zagwizdziesz dwa razy smok straci mowę, spróbuj.

Samuel zagwizdał a z daleka było słychać śpiew- to smok zażywał kąpieli podśpiewując sobie. A gdy skończył się kąpać podszedł do chłopca i powiedział:

- Coś taki zdziwiony, nie myślisz się rano?

- Ależ tak, tylko... że... ty mówisz ludzkim głosem.

- Sam nie wiem jak się to stało – zadumał się smok.

- Aaaa to pewnie ten gwizdek – co chcesz za ten gwizdek Orionie?

- Oddech smoka by mi się przydał – odpowiedział czarnoksiężnik – to wszystko czego chcę.

Więc smok mu go podarował.

- Na nas już pora...

- Ależ dlaczego? Dopiero rano, zostańcie jeszcze trochę, chociaż na obiad.

- Nie, dziękujemy za gościnę, musimy wyruszyć w długą drogę – do Lasu Czarownic, czy znasz może drogę?

- Proszę oto mapa – do widzenia.

- Do zobaczenia – pożegnali się i zostawili w prezencie resztę złota w woreczku, według mapy obrali kierunek i szybko zniknęli w chmurach...

Lecieli tak w chmurach, nad górami... nad lasami, jeziorami... aż w końcu dotarli do Lasu Czarownic. Było już ciemno jak wylądowali a drzewa wyglądały jak straszne upiory. Byli zmęczeni bardzo więc postanowili odpocząć i zwiedzić okolicę dopiero jak nastanie świt. Noc minęła szybko i za dnia las wyglądał już inaczej, był przepiękny... przemierzali nowe miejsce, próbując poznać okolicę i znaleźć źródło. Smok wzbił się w powietrze aby z góry rozejrzeć się po okolicy. Był piękny słoneczny dzień, odpowiedni aby rozpocząć, nową, fascynującą przygodę...

CDN...

Sebastian Gil



MAGIA SZALEŃSTWA

WERONIKA POSTANAWIA UMRZEĆ



Po letniej przerwie Teatr "Magia szaleństwa" wznowił swoją działalność i postanowił zmierzyć się właśnie ze scenariuszem napisanym na podstawie powieści Paulo Coelho „Weronika postanawia umrzeć”.

Paulo Coelho - brazylijski pisarz i poeta, uznany przez jednych za alchemika słów, przez innych za fenomen kultury masowej – jest jednym z najbardziej znanych pisarzy współczesnych. Filozofia i tematyka jego książek znajduje

uznanie u milionów czytelników, którzy poszukują swojej własnej drogi i sposobów rozumienia świata.

Wychowany w szkole jezuickiej o ascetycznych i surowych zasadach, szybko zaczął się buntować i systematycznie łamał narzucone mu reguły, co dla ojca było oznaką choroby psychicznej i skutkowało kilkakrotnym umieszczeniem w szpitalu psychiatrycznym. Trzydzieści lat po tamtych doświadczeniach Paulo Coelho napisał powieść pt. „Weronika postanawia umrzeć”.

Jest to duże wyzwanie dla naszych aktorów, którzy po raz pierwszy mierzą się z tak poważną sztuką, która w ich wykonaniu nie jest jednak mroczną opowieścią o próbie samobójstwa, lecz cudowną, pełną ciepła sztuką o radości życia. I jak mówi w sztuce Zedka – "Bądźcie szaleni, ale zachowujcie się jak normalni ludzie, podej-



mujcie ryzyko bycia odmiennymi, ale nauczcie się to robić nie zwracając na siebie uwagi. Pozwólcie by ujawniło się prawdziwe ja – to kim jesteś, a nie to co z ciebie uczyniono”.

Terapeuta zajęciowy
Elżbieta Grabowska

PIERWSZE URODZINY „OGNIWIA”

Minął już rok od powstania czasopisma integracyjno-terapeutycznego OGNIWO, rok w trakcie którego wiele osób dzieliło się z nami swoją twórczością, przemyśleniami... w trakcie warsztatów redakcyjnych powstało wiele ciekawych artykułów, uwłacza z których mogą być dumni nasi pensjonariusze – autorzy wielu zamieszczonych materiałów.

Z przyjemnością zawiadamiamy, że po roku udało się zgromadzić znacznie większą liczbę tekstów co skłoniło redakcję do zakwalifikowania niniejszego numeru jako podwójnego.

Dziękujemy wszystkim autorom, którzy z nami współpracują - to dzięki Wam możemy z satysfakcją odnotować, że to co rodziło się ja-



ko skromna inicjatywa terapeutyczna, przeobraziło się w szerszy projekt.

Dziękujemy wszystkim osobom, które wpłynęły na rozwój OGNIWA i wspierały redakcję w działaniu, podobnie jak naszym Czytelnikom i tym stałym, którzy z niecierpliwością oczekują kolejnego wydania i tym którzy czytają nas od czasu do czasu ;)

Zachęcamy do dalszego śledzenia naszych artykułów i uczestnictwa w warsztatach redakcyjnych. Pragniemy aby nasze OGNIWO rozwijało się coraz bardziej i bardziej...

Redakcja

WZNOWIENIE PO LATACH

WYDZIAŁ 2 ROK 68

MORAWKA

REPORTAŻE • WIADOMOŚCI • WSPOMNIENIA

SPORT • POLEJZKA • SATYRA • POLITYKA

KONKURS

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce pierwszy numer naszego czasopisma zatytułowanego „Ogniw”

Czasopismo jest reaktywacją wychodzącego przed wielu laty czasopisma „Morawka”

Pod koniec lat 60-tych XX wieku na terenie szpitala (Państwowy Szpital i Ośrodek Rehabilitacji w Stroniu Śląskim), w jednym z oddziałów o nazwie „Jodla” powstała redakcja czasopisma „Morawka”

c.d. str 3

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Od wielu lat Wojewódzkie Centrum Psychiatrii Długoterminowej w Stroniu Śląskim wraz z podopiecznymi organizuje obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, który odbywa się

w dniu 10 października. Celem tych działań

jest podniesienie świadomości społecznej z zakresu zdrowia psychicznego, a także propagowanie szerokiej dyskusji na temat zaburzeń psychicznych.

c.d. str 3

World Health Organization

FOTOKRONIKA



Wakacje nad zalewem



Piknik rodzin - Wrocław



Wakacje nad zalewem



Piknik nadleśnictwo Łądek Zdr.



CETiK - Konkurs plastyczne „Leśne krajobrazy”



Warsztaty - „Papierowe drzewo”



Zabawa taneczna



Zabawa taneczna



Krzyszów



Piknik rodzin - Wrocław



Izba Edukacji Leśnej



Konkurs piosenki



Walentynki



Konkurs piosenki



Dni sportu



Dzień kobiet i mężczyzn

8 MARCA
DZIEŃ KOBIET

10 MARCA
DZIEŃ MĘŻCZYZNY

POEZJA JAGODY DROZD

DO CIEBIE

Wszystko szare,
Drogi, budynki,
I pędzący ludzie,
Lecz nie my.
Wokół nas,
Świat się zieleni.
Wpatrzony w ciebie,
Unoszę się do gwiazd.

Jeśli choć przez chwilę byłeś sam,
Znasz trzask wiary łamiącej się jak patyk.
Wiesz jak boli płacz,
jak łatwo zakrztusić się nawet powietrzem,
i nie wzywać nikogo do pomocy.
Bo wiesz, że znikniesz,
Tak naprawdę do końca,
A jesteś zawsze obok.

Na fali rozstaju stoję,
Wśród fal i kwiatów,
Lecz nie sam.
Ty stoisz koło mnie,
Ja patrzę na Ciebie.
Czasem we mnie radość,
Czasem złość na siebie.
Pustka to zło ostateczne,
Nic nie czuje ale wiem jedno,
że mam Ciebie.

Widzę blask twych oczu,
Twe usta mówią wszystko.
Choć jest nam czasami ciężko,
to i tak KOCHAM CIEBIE!
(dla Osoby bardzo mi ważnej)

„Znowu przyszła do mnie samotność,
Chociaż myślałam, że przycichła w niebie –
Mówię do niej czego jeszcze chcesz?
A ona do mnie – KOCHAM CIEBIE”

CUD

Stałem na wzgórzu,
Zamyślony wśród gór.
Obok mnie przelatywały ptaki,
Nagle pojawiłaś się Ty...
Jak blask z jasnego nieba.
Olśniło mnie, gdy Cię zobaczyłem,
Bo czegoś mi w życiu brakowało.

„Gdy żal w zwątpieniu się rodzi, ból
Każdą myśl połyka, płacz jak zdarta płyta
Zawodzi ... i światło jasno nie świeci
W półmroku krzyk, krzykiem przebija”.

*„Muzyka - to jest wylom, przez który
dusza, jak więzień z więzienia leci
czasem w regiony wolności.”*

STEFAN ŻEROMSKI

„Jestem zestresowany” – to i podobne wyrażenia weszły na stałe do słownictwa współczesnego człowieka. Uważa się wręcz, że jest to typowe stwierdzenie dla obecnych czasów. Na temat stresu i sposobów radzenia sobie z nim mówi i pisze się bardzo dużo. Mogłoby się nawet wydawać, że podejmowanie na nowo takiej problematyki jest zbyteczne. Jednakże zjawisko życia w stresie staje się tak powszechne, że aż trudne do ogarnięcia a obserwując niepokojące skutki coraz częstszego życia wielu ludzi w przewlekłym stresie oraz stałe wzrastanie wokół bodźców stresogennych, ukazuje dalszą potrzebę szukania nowych narzędzi do radzenia sobie ze stresem.

Z każdym rokiem nasze życie staje się bardziej intensywne, a jego tempo nieustannie wzrasta. Niestety, obok ogromnego rozwoju cywilizacji, rosną skutki uboczne takiej transformacji. Powstaje konieczność sprostania wymaganiom, które niejednokrotnie przewyższają możliwości czy umiejętności jednostki. Zachwianie to powoduje niepokojące zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Walka z „epidemią stresu” staje się zatem

codziennością w której wiodące są zdolności wyłączania się i odprężenia. Osiągnięcie spokoju i wewnętrznej równowagi, tak jak i stosowanie różnorodnych form relaksacyjnych, nabierają zatem szczególnego znaczenia we współczesnym świecie.

Najważniejsze znaczenie dla skutecznego radzenia sobie ze stresem mają: własny umysł i osobiste przekonania. Tak więc najistotniejsze jest pozytywne nastawienie. Relaksacja, muzykoterapia, choreoterapia, gimnastyka oddechowa to techniki, których stosowanie wywołuje w organizmie pozytywne zmiany oraz niweluje skutki stresu negatywnego.



Zajęcia z muzyką zawierają w sobie cel leczniczy, który dąży do korekcji zaburzonych funkcji, stymulacji psychomotorycznej, usunięcia napięć psychofizycznych oraz dostarczenia pozytywnych doświadczeń społecznych.

Terapeutyczne działanie muzyki jest znane już od starożytności, kiedy to stwierdzono, że obcowanie z nią wzbogaca osobowość i uwrażliwia na problemy własne i innych ludzi. Fala dźwiękowa dociera do komórek, które w naturalny sposób do-

strajają się do niej i podnoszą swą odporność. Odpowiednie dźwięki powodują, że zdrowe komórki wzmacniają się, a chore potrafią się zregenerować.

Osobiście wierzę, że muzykoterapia może stać się jedną z najskuteczniejszych form terapii w dążeniu do osiągnięcia relaksu i zapobiegania negatywnym skutkom stresu.

W przeciwieństwie do cudownych uzdrowień każda terapia to długotrwały proces. Również muzykoterapia jest cyklicznym i systematycznym procesem, nie zaś serią przypadkowych doświadczeń czy zdarzeń muzycznych, których wyniki są jedynie zbiegiem okoliczności. Muzykoterapia to proces terapeutyczny bazujący na relacji: klient – muzyka – terapeuta, to profesjonalna procedura stosowania muzyki i jej elementów w celu wyjścia naprzeciw fizycznym, poznawczym, emocjonalnym i społecznym potrzebom człowieka.

Zachęcam Państwa do jak największego obcowania z muzyką i uczestnictwa w zajęciach muzykoterapeutycznych, by mogły przynosić korzyści w walce ze stresem, głównie przez wzgląd na wywoływanie świadomego stanu odprężenia i eliminację negatywnych stanów emocjonalnych.

Doradca psychologiczno - pedagogiczny
mgr Dorota Sosińska

NIE MA JAK SPORT



Dnia 27 sierpnia 2015 roku na „Orliku” odbyły się zawody sportowe w następujących konkurencjach: bieg na czas, sztafeta na 200 m., rzut piłką lekarską oraz rzut piłką do kosza. W zawodach brali udział kuracjusze z wszystkich oddziałów, a ci którzy nie startowali, głośno kibicowali zawodnikom. Trzeba przyznać, że niektórzy zawodnicy osiągnęli doskonałe wyniki, można rzec na miarę olimpijską, zwłaszcza widać to było w rzucie piłką lekarską – osiągnięto wyniki nawet między 7 a 11 metrów.

Tym razem mogłam się pochwalić czwartym miejscem w biegu sztafetowym – czego się naprawdę nie



spodziewałam. Doskonale wyniki uzyskały panie: Iwona Rygiel (najszybsza biegaczka), Krystyna Boniecka, Jagoda Drozd i panowie: Sebastian Gil, Arkadiusz Kozłów.

Prócz dyplomów otrzymaliśmy też nagrody – zeszyty, książki, breloki, zakładki do książek, ja dostałam jeszcze mini-nagrodę dla najstarszej uczestniczki zawodów (trudno sobie wyobrazić, żeby w moim

wieku ktoś inny biegał lub rzucał piłką – a jednak tak było).

Zawody były bardzo udane z czego cieszyli się terapeuci i my, z dużym zaangażowaniem obserwował je również Pan Dyrektor, który zaszczycił nas swoją obecnością.

Oby takich zawodów było więcej – wszak ruch to zdrowie!

„Kibicka”



ŚPIEWOTERAPIA

*Gdzie słyszysz śpiew, tam śmiało
wstąp, tam dobre serca mają.
Bo ludzie źli, ach, wierzą mi,
ci nigdy nie śpiewają.*

Johann Wolfgang Goethe

Muzyka jest prawie wszechobecna w naszym życiu. Słuchamy jej bardzo często, bardzo dużo, w różnych sytuacjach i przy różnych sposobnościach. Stosujemy ją świadomie lub nieświadomie w celu radzenia sobie z dolegliwościami, kłopotami, trudnościami i niedomaganiami codziennego życia, sięgając niejednokrotnie po nią jak po lek.

Muzykoterapię stosujemy indywidualnie i grupowo. Obejmuje ona dwie formy aktywności – bierną, czyli receptywną, i aktywną.

Forma aktywna to różnego rodzaju ekspresje dźwiękowe na instrumentach muzycznych, elementy metody Orffa, a także terapia śpiewem, nie zawsze należycie doceniana. A przecież śpiew umożliwia bezpośrednie porozumiewanie się w płaszczyźnie społecznej oraz somatyczne przeżywanie napięcia i rozluźnienia.

Spontaniczne wypowiedzianie się przez śpiew ma duże znaczenie rekreacyjne, a także wpływa na regularną pracę serca i układu krążenia, zaburzenia układu oddechowego, czy zaburzenia mowy. Każdy człowiek posiada pewne wrodzone zdolności do śpiewania.

*„Śpiewać każdy może,
trochę lepiej, lub trochę gorzej,
ale nie oto chodzi,
jak co komu wychodzi.
Czasami człowiek musi,
inaczej się udusi, uuu...”*

Jonasz Kofta

W terapii śpiewem chodzi przede wszystkim o umożliwienie odreagowania nadmiaru napięć psychicznych, o dowartościowanie uczestnika, który czując się bez-

piecznym w grupie, bardzo często śpiewa „pełną piersią”, a więc odnosi swój osobisty sukces.

Śpiewając piosenki, wytwarzamy pewien nastrój, specyficzną atmosferę o różnym zabarwieniu emocjonalnym – smutnym, dostojnym czy radosnym.

Zauważyli to już starożytni Grecy. Pitagoras głosił, iż muzyka uosabiająca harmonię świata wpływa na wewnętrzny ład człowieka.

Platon wskazał z kolei na jej wychowawczą rolę, a zwłaszcza na funkcję moralną.

Arystoteles upatrywał w muzyce wpływu terapeutycznego – muzyczną katharsis – muzyczne oczyszczenie, czyli wyrzucenie z siebie problemów.

Nie możemy także zapomnieć, że śpiewając uczymy się prawidłowych oddechów, które zmniejszają napięcie mięśniowe i opory w drogach oddechowych, a dotleniony organizm sprawniej funkcjonuje, śpiew ma także aspekty logopedyczne.

Starając się, aby zajęcia terapeutyczne w Centrum Psychiatrii Długoterminowej inspirowały naszych pensjonariuszy, otwierały ich na innych i siebie samych, dodawały im wiary i ich aktywizowały stosujemy różnorodne formy oddzia-

ływań terapeutycznych.

Chcemy umożliwić naszym pensjonariuszom emocjonalne wypowiedzianie się w sposób bardziej spontaniczny i elementarny niż przy pomocy mowy.

Zorganizowaliśmy KONKURS PIOSENKI pod hasłem „Móc śpiewem budzić słońce”. Rozpoczęliśmy od wspólnego zaśpiewania piosenki „Słoneczko późno dzisiaj wstało...”

Konkurs odbywał się w bardzo miłej atmosferze i przy wyśmienitej pogodzie, głos śpiewu rozlatzał się na całą okolicę.

Do Konkursu przystąpiło 27 wykonawców, co może świadczyć o dużej chęci śpiewania, wyśpiewywania przez naszych pensjonariuszy, a także o ogromnym zainteresowaniu konkursem. Komisja konkursowa wyłoniła trzech laureatów:
I miejsce JOLANTA GRYK
II miejsce STANISŁAWA KOBUS
III miejsce TADEUSZ GIZAK

W terapii śpiewem chodzi o to, aby uczestnikom dać możliwość „wyśpiewania się”, aby pobudzić czy zrekonstruować sferę emocjonalną, by współdziałać z piosenką w smutku, tęsknocie czy radości.

Koordinator prac terapeutów
Anna Such



OGNIWO

Czasopismo
terapeutyczno-integracyjne

WYDAWCA

WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII
DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

Ul. Morawka 1
57-550 Stronie Śląskie

Tel.: (74) 814 14 88
E-mail: ogniwo@wcpd.pl
www.wcpd.pl

Zespół redakcyjny:

Dorota Sosińska
Małgorzata Zajac
Adrian Gancarz

Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania drobnych poprawek. Prosimy o przysyłanie artykułów drogą elektroniczną na adres e-mail: ogniwo@wcpd.pl lub dostarczanie do skrzynki OGNIWO zlokalizowanej w punkcie informacyjnym WCPD.

PINEZKA



W związku z prowadzoną na terenie Centrum budową, proszę o zachowanie szczególnej ostrożności. Dyrektor Centrum - Joanna Chromiec



Bardzo serdecznie zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do aktywnego uczestnictwa w warsztatach teatralnych, jeśli chcesz zostać aktorem -amateorem i odegrać wspaniałą rolę, wstąp do grupy teatralnej „Magia Szaleństwa”. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



Zapraszamy Pensjonariuszy Centrum do udziału w warsztatach redakcyjnych, gdzie trwają prace przy redagowaniu czasopisma OGNIWO. Podziel się własną twórczością, przemyśleniami, może masz ciekawe propozycje...?

Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych.



28.11.2015 odbędzie się Charytatywny Bal Andrzejkowy, organizowany przez Związki Zawodowe i Dyрекcję Centrum, dochód z balu zostanie przeznaczony na rzecz Pensjonariuszy.

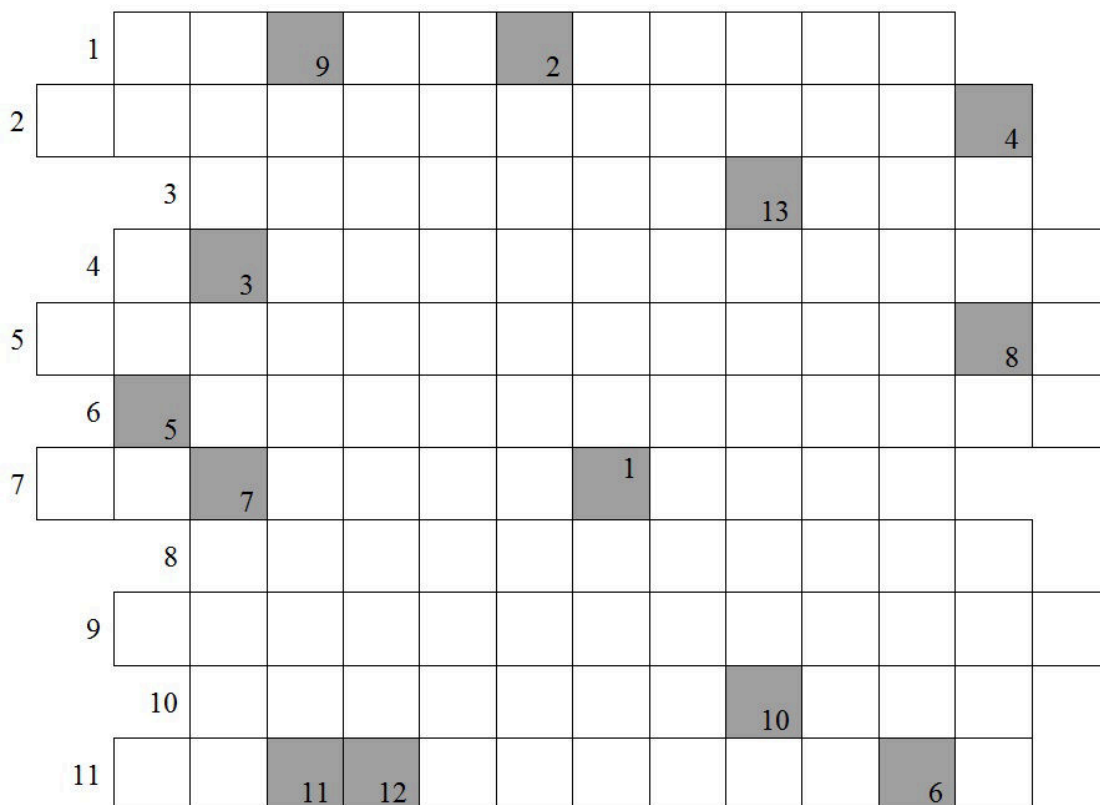


29.10.2015 w pensjonacie „Górski Poranek” odbędzie się zabawa taneczna dla pensjonariuszy Centrum. Chętnych prosimy o zgłaszanie się do terapeutów zajęciowych

KRZYŻÓWKA

ROZWIĄZANĄ KRZYŻÓWKĘ WYTNIJ, PODPISZ I WRZUĆ DO SKRZYNKI KONTAKTOWEJ „OGNIWO” - SPOŚRÓD PRAWIDŁOWYCH ROZWIĄZAŃ ROZŁOSUJEMY NAGRODY.

W poprzednim numerze nagrodę wylosowała Kowalczyk Lucyna - Zol A1



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

1. Terapia sztuką. 2. Terapia muzyką. 3. Terapia pracą. 4. Terapia tańcem. 5. Terapia wykorzystująca elementy teatru i dramy. 6. Terapia wykorzystująca książki. 7. Terapia wykorzystująca kontakt z przyrodą. 8. Terapia wykorzystująca gry i zabawy. 9. Terapia ruchem. 10. Terapia z psem. 11. Terapia wykorzystująca oddziaływania społeczne.