

2016 r. nr 10

SIERPIEŃ

Bezpłatny
egzemplarz

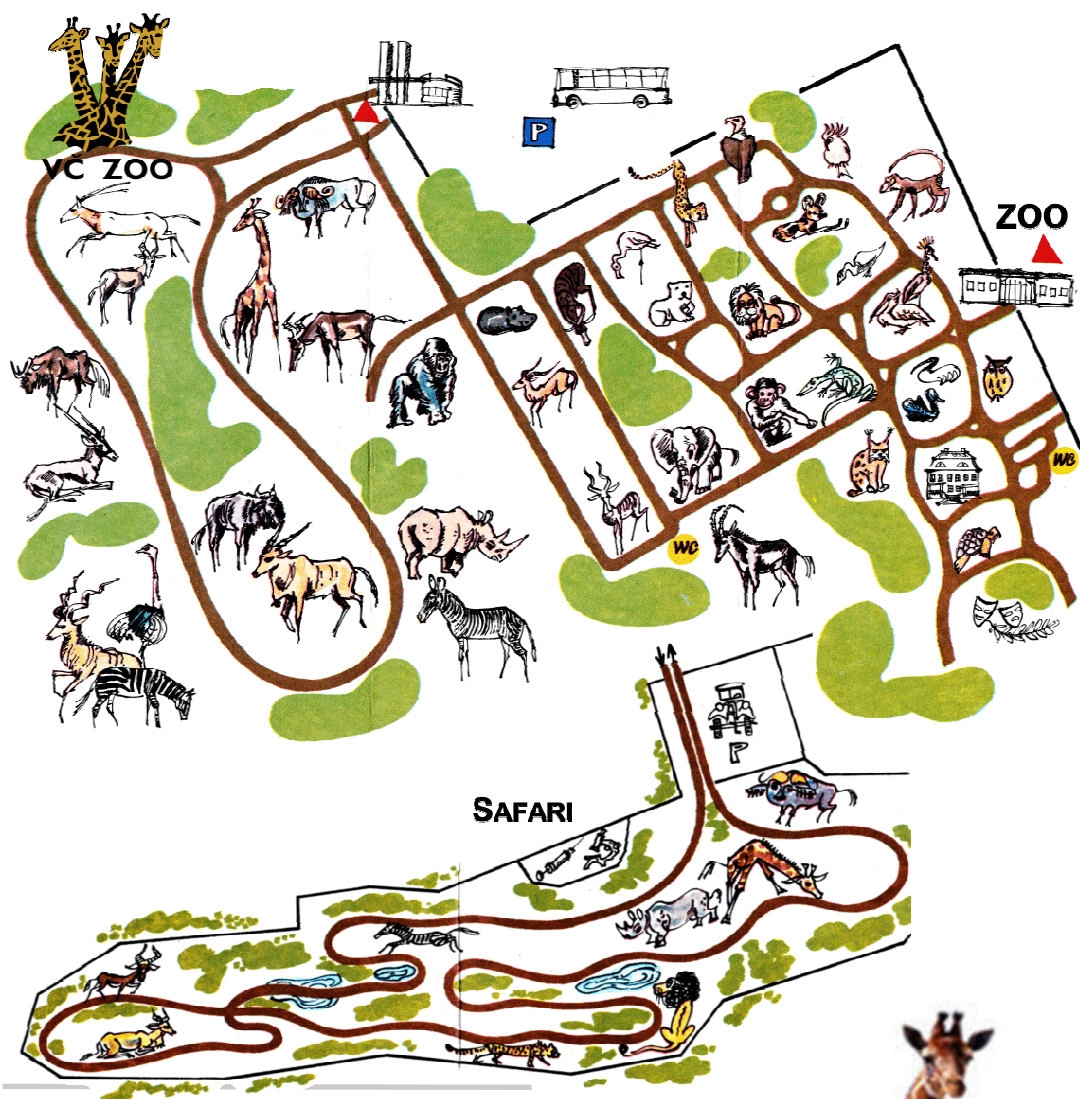


WOJEWÓDZKIE CENTRUM PSYCHIATRII DŁUGOTERMINOWEJ
W STRONIU ŚLĄSKIM

OGNIWO

CZASOPISMO INTEGRACYJNO-TERAPEUTYCZNE

WYCIECZKA „DO SAFARII ZOO” W CZECHACH



W tym numerze:

Wycieczka do zoo w Czechach	2
Świat bajek „Nieznana planeta” część 2	4
Psychoedukacja	5
Poezja Sebastiana Kubicza	6
Gimnastyka mózgu	7



WYCIECZKA „DO SAFARII ZOO” W CZECHACH

W ramach zróżnicowanych form działalności Stowarzyszenia Chorych na Schizofrenię, ich Rodzin i Przyjaciół w Stroniu Śląskim realizujemy różne projekty i przedsięwzięcia mające na celu zacieśnianie więzi między jego członkami a tak-że dostarczanie im nowych, pozytywnych doświadczeń. Jedną z takich form są wspólne wycieczki poza teren Stronia Śląskiego w różne, atrakcyjne miejsca.



W czerwcu bieżącego roku pojechaliśmy do znanego i cenionego w Europie „Safari – ZOO” w miejscowości Dvůr – Kralove leżącego w odległości około 40 km od Kudowy Zdroju. Dla niektórych naszych pensjonariuszy był to pierwszy w ich życiu wyjazd poza terytorium Polski. Przy okazji mogli zobaczyć z okien autokaru nasze uzdrowiska Kotliny Kłodzkiej, przez które przejeżdżaliśmy a także czeskie miasta i miasteczka w drodze do celu wycieczki, w tym czeskie miasto Nachod. Nasi pensjonariusze z dużym zainteresowaniem obserwowali trasę przejazdu i zadawali wiele pytań z nią związanych, co było okazją do pogłębienia ich wiedzy historycznej i geograficznej.

Pomysł tej wycieczki dojrzał stopniowo, gdyż początkowo członkowie „Stowarzyszenia” większością głosów poparli mniej ambitny projekt w postaci wyjazdu do pobliskiego Radochowa, gdzie miała być odprawio-



na msza święta w intencji naszych członków, zorganizowane ognisko z pieczeniem kiełbasek, mieliśmy też w planie zobaczyć miejscową jaskinię i porozmawiać z miejscowym pustelnikiem. Plan ten całkowicie pokrzyżowała pogoda, gdyż było bardzo zimno i mokro w dniach poprzedzających wyjazd do Radochowa. Musieliśmy więc odwołać tę wycieczkę.

Na kolejnym zebraniu wysunięto projekt wycieczki do Dolnej Morawy w Czechach, gdzie w otoczeniu górskim została wybudowana na szczycie góry nie-zwykła wieża widokowa o wysokości ponad 50 metrów, skąd roztacza się piękny widok na przestrzeni dziesiątków kilometrów. Jest tam znany ośrodek narciarski, zjeżdżalnia grawitacyjna o długości około 1 km, park wodny i inne atrakcje. Po dokonaniu analizy tego pomysłu stwierdziliśmy, że dla naszych pensjonariuszy nie jest to dobra wycieczka, gdyż niektórzy nie byłoby w stanie pieszo wejść na szczyt góry a przejazd do wieży widokowej wyciągiem krzesełkowym i wejście na wieżę byłoby ry-

zykowne ze względu na ich bariery fizyczne i psychiczne.

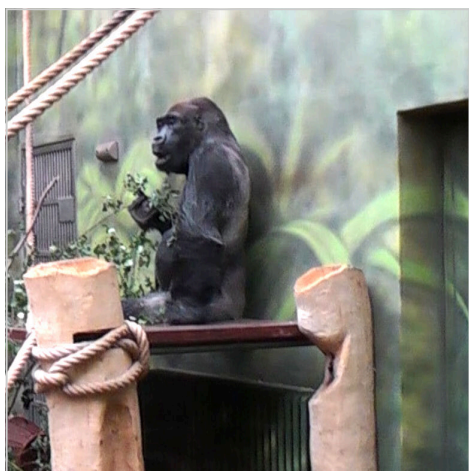
W tej sytuacji piszący ten artykuł wysunął pomysł wyjazdu do słynnego ogrodu zoologicznego w Czechach, jednego z najpiękniejszych w Europie, gdzie na dużym obszarze mamy mnóstwo gatunków zwierząt żyjących w przyjaznych dla nich warunkach zbliżonych do naturalnych, które można obserwować z odkrytego pojazdu zbliżając się do nich prawie na dotknięcie ręki. Jadąc tym pojazdem nieraz na drodze widzieliśmy stojącą zwierzynę i wtedy pojazd zatrzymywał się i czekał tak długo aż te zwierzęta zrobią nam wolną drogę, bo one mają tam absolutne pierwszeństwo. Dla naszych pensjonariuszy był to bardzo przyjemny moment wycieczki, gdyż rozmawialiśmy na temat oglądanych zwierząt, ich zwyczajach i upodobaniach, można było pooglądać ich zachowania mając namiastkę tego, czego doświadczają turyści w afrykańskich parkach narodowych.



Teren ogrodu zoologicznego jest piękny krajobrazowo, nie brakuje w nim rzadko spotykanych drzew, krzewów i kwiatów, jest dużo ławek, gdzie można odpocząć i różnego rodzaju punktów gastronomicznych a także miejsc zabaw dla dzieci. Przebywanie w tym otoczeniu należy do przyjemności a sam ogród zoologiczny zajmuje dość rozległy teren i jego zwiedzenie wymaga poświęcenia kil-ku godzin, średnio około 3 – 4 godziny.



Po około 3 godzin powolnego zwiedzania zrobiliśmy sobie przerwę obiadową korzystając z czeskiej kuchni. Obiad był złożony z dwóch dań, w tym zupy w postaci rosółu, kotleta drobiowego z ziemniakami i



surówką, który każdy z uczestników wycieczki otrzymał za darmo. Mieliśmy też własne napoje ciepłe i zimne. Pensjonariusze, którzy kupili korony czeskie, mogli kupić różne miejscowe pamiątki, niektórzy też zdecydowali się na lody i słodycze. W trakcie spożywania przez nas obiadu zaczęła nam się pogarszać pogoda i w pewnym momencie zaczęła padać ulewny deszcz. Mieliśmy nadzieję, że ta ulewa będzie chwilowa, ale ona się mocno przedłużała. Zmusiło to nas do rezygna-



cji ze zwiedzania dalszej części ZOO, ale na szczęście, jeszcze przed obiadem zdążyliśmy zwiedzić większość gatunków zwierząt, więc nie byliśmy zbyt zasmuceni tym, że plan nie został w 100% zrealizowany. W strumieniach deszczu staraliśmy się dotrzeć jak najszybciej do autokaru, aby zanadto nie zmoknąć.

W drodze powrotnej do domu wstąpiliśmy jeszcze do sklepów w Czechach, gdzie była dodatkowa okazja dokonania zakupów.

Na uwagę zasługuje wesoła, przyjemna atmosfera, która nam towarzyszyła w trakcie całej wycieczki i brak jakichkolwiek problemów i przykrych niespodzianek ze strony uczestników wycieczki. Grupa okazała się zwaarta, bez jakichkolwiek podziałów, uczestnicy wycieczki wracali z uczuciem zadowolenia, że mogli razem spędzić czas w tym

ciekawym miejscu, nauczyć się czegoś nowego i wzbogacić swoje doświadczenia.

Następne spotkanie członków „Stowarzyszenia” odbędzie się w dniu 17 września 2016 roku o godzinie 11.30 w sali konferencyjnej w dawnym budynku administracji Szpitala w Stroniu Śląskim. Zebrania te mają charakter otwarty i są dostępne dla wszystkich, którym bliska jest idea wspierania osób z problemami psychotycznymi.

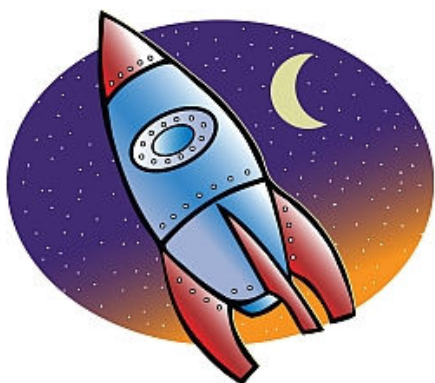
Jesienią b.r. planowana jest impre-

za towarzyska członków „Stowarzyszenia” i osób z nim związanych o charakterze pikniku plenerowego w Kletnie lub w Radochowie. Mamy nadzieję, że tym razem nie będzie nieprzyjemnych niespodzianek pogodowych.

Adam Koziarski
psycholog

ŚWIAT BAJEK

„Nieznana planeta” część 2



Statek nabrał prędkości nadświatłowej. Zostały nam dwie doby do celu, do stacji Merkury II. Jednak w trakcie spotkała nas kolejna niespodzianka – deszcz meteorów. Do pilotowania statku między meteorami wyznaczaliśmy ponownie naszego super- robota. Vezyr prowadził statek między meteorami płynnie bez żadnej kolizji. Cel był już blisko.

Gdy dotarliśmy na miejsce doznaliśmy szoku, cała stacja Merkury II

była zniszczona. Założyliśmy skafandry aby zbadać sytuację. Krok po kroku przeszukiwaliśmy wszystkie miejsca ale nie znaleźliśmy załogi stacji. Kapitan wydał rozkaz:

- Włączyć monitoring stacji! Znaleźć nagranie na kasecie – musimy dowiedzieć się co się stało!

Wystartowaliśmy – kierunek Saturn. Lot przebiegał sprawnie i szybko. Wyszliśmy na grunt płaski, piaszczysty jak na pustyni. W oddali zauważyliśmy dziwny statek, obcej cywilizacji. Postanowiliśmy zakraść się do niego i sprawdzić czy też nie ma tam naszych towarzyszy.

Cdn....
Sebastian Gil
Zol 4

Z ogromnym przejęciem oglądaliśmy kasetę, na monitorze pojawiły się obce istoty, które atakowały załogę i zaciągnęli do dziwnego obiektu latającego. Nadajnik jednego z naszych wskazywał na planetę Saturn. Postanowiliśmy im pomóc. Ruszyliśmy niniejszym, czteroosobowym pojazdem, który znajdował się w naszym statku, kapitan został aby zdalnie dowodzić akcją.



Psychoedukacja stanowi bardzo ważną formę oddziaływań służących poprawie zdrowia psychicznego. Mówiąc o chorobie pacjenci przybliżają się tak naprawdę do zdrowia ponieważ poznając chorobę wiedzą jak sobie z nią poradzić.

Jedną z chorób występującą u wielu pacjentów jest schizofrenia.

Schizofrenia, czy też grupa psychoz schizofrenicznych to określenie wielu różnych psychoz, o różnym obrazie i przebiegu. Sposoby terapii wszystkich psychoz są zbliżone i sam fakt nazwania psychozy schizofreniczną, paranoidalną, czy schizo-afektywną nie określa jeszcze jej przebiegu czy dalszego rokowania.

Jakie są objawy schizofrenii?

Objawy można podzielić na pięć grup.

- 1.Objawy pozytywne;
- 2.Objawy negatywne;
- 3.Afektywne;
4. Kognitywne;
- 5.Objawy dezorganizacji.

Objawy pozytywne

Termin „objawy pozytywne” oznacza nie ich pozytywny wpływ na funkcjonowanie chorego, ale to, że są to fenomeny psychiczne nieobecne u ludzi psychicznie zdrowych, objawy niejako dodane do aktualnego funkcjonowania psychicznie chorego.

-Urojenia, niezwykle myśli, podejrzliwość,

-Omamy (halucynacje)

Złudzenia (iluzje)

Objawy negatywne)

-Zblednięcie emocji

-Zubożenie emocjonalne

-zmniejszenie motywacji

-Lakoniczność wypowiedzi

Ważną rzeczą jest branie leków wg wskazówek lekarza oraz wcześniejsze rozpoznanie symptomów chorobowych.

Jedną z takich wartości, szczególnie ważnych i cennych o które należy dbać i zabiegać jest zdrowie psychiczne oraz osiągnięcie powodzenia życiowego pomimo zdiagnozowanej choroby, wymaga to

osobistego zaangażowania pracy i wysiłku.

Z mojego doświadczenia w pracy psychologa wynika że w osiągnięciu pełnego zdrowia psychicznego bądź choćby przybliżeniu się do niego przeszkadza: użalanie się nad sobą, nieumiejętność rozwiązywania problemów życiowych, brak wybaczenia innym ludziom krzywd które nam wyrządzili, brak przejęcia odpowiedzialności za własne życie, nieumiejętność panowania nad emocjami a w szczególności nad lękiem, nieznanomość siebie oraz swoich pragnień, oraz brak bądź też ograniczenia w twórczym myśleniu. Są to umiejętności które w jakimś stopniu można sobie wypracować.

W odpowiedzi na te potrzeby w Galerii tu centrum terapeutici organizują różnego rodzaju warsztaty, które sprzyjają ich rozwojowi.

Bardzo ważna jest współpraca z psychologiem, który wspomaga rozwój tych umiejętności. Chorzy na schizofrenie jest człowiekiem pełnowartościowym.

Psycholog Monika Litwin



Poezja Sebastiana Kubicza

CHODŹ (Poniedziałek 5 lipca 2010)

Chodź nie bój się, nasza miłość woła nas, nie oddalaj się widzisz
świat teraz należy tylko do nas. Wiem że jeszcze dobrze nie znasz mnie ale wystarczy
chwilka abyś pokochała mnie, daj mi krople miłości abym mógł normalnie żyć
i życiem cieszyć się. Chodź nie bój się. Ja naprawdę kocham Cię, nie zasmucaj
serca mego Ja także jestem tylko człowiekiem który chce
kochanym być
wycierpiałem wiele w szponach tej Miłości A ty możesz dać mi
czystą jak łza Miłość, Miłość która zablizni rany me, które na sercu są
Chodź nie oddalaj się.

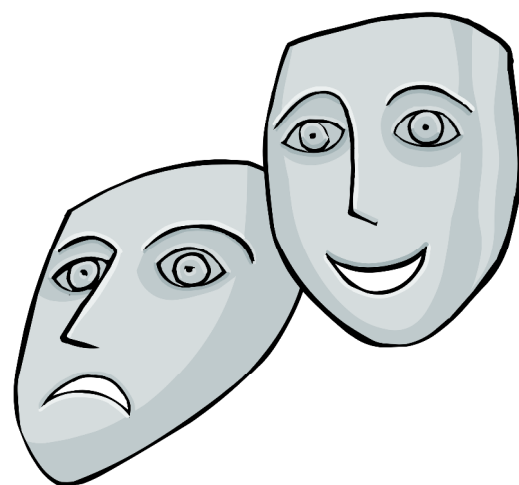


MOJE MYŚLI (Wtorek 3 sierpnia 2010)

Moje myśli są jak gwałtowny wiatr, co wieje o zmroku
Moje myśli są jak gwałtowna burza o mroku
Moje myśli są jak nawałnica na otwartym morzu
Moje myśli są jak pajęczyna porwana na wietrze
Moje myśli są jak pustynna burza co sprowadza śmierć
człowiekowi
Moje myśli są jak morderca czekający w mroku
Moje myśli są jak moje sumienie ciężarem na plecach
Czy kiedyś moje myśli będą jak delikatny kwiat
Czy doczekam się tego aby człowiekiem się stać

CHORA PSYCHIKA (Środa 25 2010)

Cały czas jestem miotany biczami mojej choroby psychicznej która
dręczy mnie
prawie każdego cholernego dnia. Każdy dzień to walka o
przetrvanie aby nie oszaleć. Wiem że jestem w ciemnym tunelu
mojej psychiki ale w oddali widać
światelko nadziei na lepsze jutro. Nic nie mogę zrobić, aby
normalnie żyć
muszę być cierpliwy i czekać na dzień
wybawienia. Dama cierpienia otula mnie
ramionami śmierci ale się nie poddam
muszę pokonać samego
siebie Wiem że to trudne ale wiem że już niedługo nadejdzie czas
radości i będę szczęśliwym
człowiekiem.

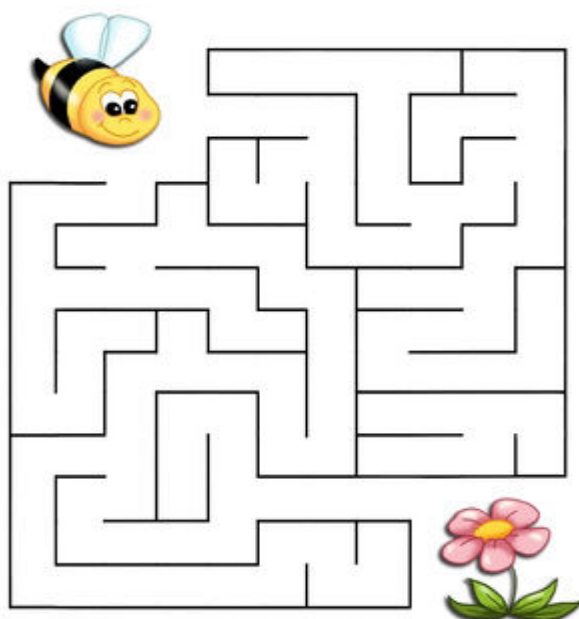


GIMNASTYKA MÓZGU

Czy zdarza się nam zapomnieć nazwiska lub pozycję z listy zakupów? Czy znamy z własnego doświadczenia uczucie pustki, jakie ogarnia nas, gdy stojąc przed bankomatem usiłujemy przypomnieć sobie nr pin. Możemy temu zaradzić ćwicząc pamięć i uaktywniając mózg!

Takie ćwiczenia wcale nie muszą być męczące, wręcz przeciwnie, rozwiązując krzyżówki, łamigłówki, rebusy itp.

Zapraszamy do zabawy.



X	A	Z	I	G	Y	D	R	Z	V	Z	Y	M
S	T	R	A	C	H	Y	V	Z	X	G	K	E
C	Z	A	R	O	W	N	I	C	A	O	X	K
U	O	K	O	S	T	I	U	M	Q	K	T	L
K	H	F	I	T	B	A	L	H	I	U	G	E
I	G	K	J	Y	L	V	A	A	S	A	Q	P
E	Z	Z	J	V	X	T	M	H	C	J	U	X
R	O	X	B	J	F	Y	P	S	I	K	U	S
E	M	Y	W	L	V	B	I	C	T	E	L	P
K	U	T	S	Q	Z	K	O	G	E	B	C	U
J	U	O	M	Q	X	Y	N	A	E	D	A	F

1. DYNIA
2. KOSTIUM
3. BAL
4. CZAROWNICA
5. LAMPION
6. STRACHY
7. PSIKUS
8. CUKIEREK

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 -amatem 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.



KRZYŻÓWKA

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

W poprzednim numerze nagrodę wylosował: Paweł Chabiński - ZOL A2

