

„ Kryzys psychiczny. Odzyskiwanie zdrowia. Wsparcie społeczne. Praca socjalna”.

Agnieszka Ejsmont, osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego, członkini samopomocowej Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP.

W grudniu 2019 r kupiłam w Księgarni „ Prusa” w Warszawie książkę „Kryzys psychiczny. Odzyskiwanie zdrowia. Wsparcie społeczne. Praca socjalna”. Przeczytałam z dużą uwagą i zainteresowaniem. Ośmielam podzielić się refleksjami. Moim zdaniem książka jest ciekawie napisana. Dowiedziałam się wielu rzeczy nowych, a wiele informacji z książki było potwierdzeniem mojej wiedzy.

Chciałam odnieść się tylko do niektórych fragmentów książki. Część z nich zawierała bardzo osobiste wypowiedzi osób chorych. Aż trudno to komentować. Czytając książkę uświadomiłam sobie jak cienką nicią jesteśmy tkani, jak łatwo o chorobę, jakie bogactwo przeżyć tkwi w nas. Niektóre fragmenty były bardzo głębokie i dotykały cienkich strun, przypominały i uświadamiały rzeczy tak bardzo ukryte, do których nie chce się, lub trudno wracać. Choć muszę powiedzieć, że właśnie przez to książka jest bardzo ciekawa i wartościowa. Podoba mi się metafora przedstawiona na okładce. Ja osobiście odczuwam to jednak tak, że raz przesuwam się na linii w kierunku zdrowia, a raz bliżej choroby. I nie koniecznie jestem wtedy sama. Rzeźba na okładce składa się też z dwóch osób. Ktoś lub coś może mnie pociągnąć w dół lub uratować. Jeśli mam kryzys to wpadam w czarną dziurę choroby, a wyzdrowienia to zupełna jasność i poczucie pewności, ulgi, scalenia i harmonii. W rozdziale 1 przeczytałam o tym jaka była geneza złego traktowania osób chorych psychicznie w poprzednich wiekach. Wiedziałam o tym. Nareszcie jednak zrozumiałam, dlaczego torturowano chorych. Chciano aby wyszli ze stanu między zwierzęciem a człowiekiem i stali się ludźmi. Bardzo zszokowała mnie informacja o akcji T4 z lat 30 ubiegłego wieku przeprowadzonej w hitlerowskich Niemczech. W jej ramach zabijano swoich chorych psychicznie obywateli, wcześniej przeprowadzano akcje służące ukazaniu osób chorych psychicznie, jako osoby agresywne i pochłaniające tylko pieniądze na ich

utrzymanie. Po to tylko aby pokazać ludziom, że należy ich zabić, bo są nic nie warci.

W dalszej części książki przeczytałam o wsparciu środowiskowym, że najlepiej, gdy jest ono w miejscu zamieszkania pacjenta. To wygląda na idealną sytuację. Jednak nie mogę do końca się z tym zgodzić. Sytuacja jest bardziej skomplikowana ponieważ są osoby, które w miejscu zamieszkania nie pójdą do lekarza psychiatry, bo boją się stygmatyzacji, gdy ich ktoś z sąsiadów zobaczy. Nie pójdą do pobliskich Warsztatów Terapii Zajęciowej lub klubów pacjenta.

Bardzo podobał mi się sposób opisu niemedycznych środowiskowych programów wsparcia, gdzie teoria była połączona z obszernymi wypowiedziami osób chorych. Według mnie to udana kompozycja. Myślę, że jest to dobry opis dla osób, które nie zetknęły się nigdy z takimi programami.

Bardzo cieszę się, że w książce jest wspomniana Grupa Wsparcia TROP i związany z nią program Doradcy Telefoniczni.

W rozdziale o istocie kryzysu jest mowa o tym, że chory często musi ukrywać swoje zachowania i emocje w obawie przed stygmatyzacją i odrzuceniem. To prawda. Czasami w mojej pracy było tak, że bałam się powiedzieć, że boli mnie głowa czy źle się czuję, bo już ktoś mógł coś podejrzewać. To bardzo obciążało. Trudno mi było wytłumaczyć sobie, że przecież osobę zdrową też może boleć głowa i ona o tym swobodnie mówi. A częste ukrywanie emocji i tłumienie ich prowadzi, tak jak u mnie, do jeszcze większego bólu głowy.

Co do rozdziału „Jak pomóc w kryzysie?” to mogę powiedzieć, że też żyłam i czasami żyję jakby za szybą. Odgradzając się nią od ludzi z powodu lęku przed nimi i obawy przed zranieniem. Człowiek zdrowy nie zrozumie chorego, a poczucie samotności najbardziej boli, gdy jest się właśnie samotnym wśród ludzi. Miałam takie sytuacje i wtedy cierpiałam.

W rozdziale dotyczącym rozumienia „zdrowia psychicznego” jest mowa o tym, że jest ono rozwojem i każdy ma inne sposoby na zdrowienie. Władysław Tatarkiewicz mówi, że „zdrowie jest warunkiem szczęścia, istotnym, choć nie jedynym”. Ja bym powiedziała, że niepełnosprawność lub choroba nie determinują szczęścia człowieka. Według mnie to życie w poczuciu bezpieczeństwa, harmonii, a przede wszystkim poczucie bycia kochanym i możliwość kochania czyni człowieka szczęśliwym. Moja niepełnosprawność nie zabrała mi szczęścia. Odzyskałam je. Musiałam jednak wiele w sobie zmienić, by pozwolić sobie na bycie szczęśliwą i radosną. Interesujące były też dla mnie

opisywane zdjęcia przedmiotów obrazujących zdrowienie. Zaskoczyło mnie, że była tak duża ich różnorodność.

W książce poruszana jest także kwestia przebaczenia krzywdy. To trudne zagadnienie, zwłaszcza, gdy sprawca nie żałuje i nie interesuje się skrzywdzonym, a wręcz nadal krzywdzi. Jednak, jeśli nie przebaczę, to nieprzebaczenie mnie zniszczy. I czy w takim razie mogę prosić o przebaczenie innych? Przecież ja też mogę krzywdzić, choć nie tak bardzo jak oni mnie.

W książce jest poruszana również kwestia pomocy choremu psychicznie przez inną osobę chorą. Chcę powiedzieć, że ta pomoc i zainteresowanie inną osobą jest unikatowe. Zauważyłam, że w życiu, tak jest, że znajomości zawarte między chorymi psychicznie w szpitalnych oddziałach są bardzo trwałe. Mam wrażenie, że łączy nas specyficzna więź, braterstwo dusz, coś magicznego i dobrego. Te znajomości trwają przeważnie długo. Moje dotrwały końca mojego życia, mam taką nadzieję.

W książce zabrakło mi omówienia kwestii pozytywnego wpływu choroby psychicznej na osobowość osoby jej doświadczającej. Co mi dała choroba, co zabrała, a co mogę odzyskać. A może dała mi coś czego nie miałam przed chorobą? Dotyczy to również zasobów, które mogą mieć osoby chore psychicznie.

Bardzo dziękuję za umieszczenie w książce fragmentów moich wypowiedzi.

Agnieszka Ejsmont