



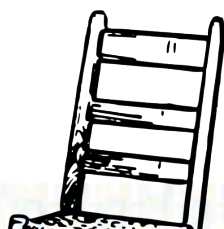
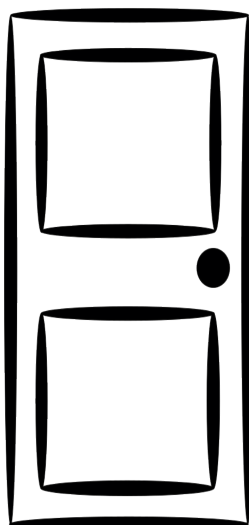
BROSZURA INTERNETOWEJ SPOŁECZNOŚCI

PIĘKNY UMYSŁ

lekko humorystyczny rocznik psychiatryczny | zdrowie | leczenie | twórczość

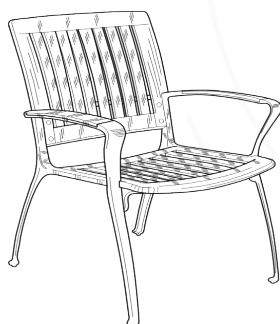
PU-MAGAZINE | nr 1 | A.D. 2021 | nakład: 2000 szt. | cena: <https://zrzutka.pl/7ar872>

www.web.puczat.pl



temat numeru:

- coraz liczniejszy wyścig koziółków matołków do Pacanowa - czyli wzrost zachorowań na choroby psychiczne



w dziale co na to japa:

- Za duże uszy, za małe - czyli niewesoła sytuacja dzieci i młodzieży w dzisiejszych czasach

Mr Hyde radzi:

- No Weź pigułkę - czy na pewno nowoczesna farmakologia daje gwarancję długiej remisji

[autor ilustracji: JaPA]

Od redakcji

Od redakcji

Drodzy Czytelnicy!

Mam zaszczyt zaprezentować Wam pierwszy numer kwartalnika, który wydajemy z myślą o osobach chorujących psychicznie, ich rodzinach, znajomych oraz o ludziach po prostu zainteresowanych, co mamy do powiedzenia.

Mam nadzieję, że znajdziecie tu nie tylko suchą wiedzę o tym, czym jest choroba – nie piszemy bowiem podręcznika – ale również okruszek naszego świata, świata pięknych umysłów. Świat ten potrafi przecież być równie niesamowity, co „inny”! Nie tylko inność nas jednak cechuje, ale i normalność we współczesnym, szalonym świecie. Czyż nie wspomina się półżartem o pozornie zdrowych, iż jedynie nie zostali zdiagnozowani? W bieżącym numerze poznamy z grubsza przyczyny tego stanu rzeczy.

Do naszych dusz prowadzi droga zrozumienia, która nie jest niestety autostradą, a bardziej górską ścieżką na szczyt. Mijać będziecie wąwozy uprzedzeń, skały tabu, stromą grań stereotypów. Po wędrowce można za to ujrzyć wspaniałe krajobrazy pełne sztuki, barw, miękkich rymów i... zaskoczeń.

Życzę Wam, Czytelnicy, abyście dzięki temu magazynowi owych zaskoczeń doznali, ku Waszej ucieście i mądrości, a naszemu zdrowiu.

pink_groke

Spis treści

Od redakcji; PU-etycko	2
Pielęgnacja schizofrenii	3
Z sieci.....	5
Alchemia dr Jekylla	6
Dylemat księżniczki cz. 1	7
Dylemat księżniczki cz. 2	8
Ludzie są lepsi, niż myślisz cz. 1	8
Siła Wzajemności	9
Człowiek brzmi dumnie	10
Nierymowane o nałogu	11
Szaleńcy na tronach cz. 1	12
Szaleńcy na tronach cz. 2	13
Lawinowy wzrost samobójstw	14
Główka pracuje	15
Fit, wege i eko	16
Wyścig do Pacanowa	17
Ludzie są lepsi, niż myślisz cz. 2	17
Parę myśli stąd	18
Mr. Hyde radzi	19
W świecie PU(czatu)	20
Dział "niereklamy"	21
Solo calling - Grey 3City Reality	22
Przewodnik Japy	23
Nie bój się mnie	24

PU-etycko

czyli poezja umysłu

Czy jesteśmy ludźmi

Czy jesteśmy ludźmi
czy już pacjentami?
Wątrobami, płucami, nerkami
umysłami

Czy mamy jeszcze duszę
czy chorobę mamy?

Czy mówimy ludzkim głosem
czy mówią za nas objawy?
Czy myśl nasza wzniosła
czy tylko dla zabawy?

Na nic

Na nic są broje, na nic kolczugi
na nic karabin, na nic
miecz długi
na nic armaty i na nic kule
na nic lamenty i na nic bóle

Na nic są skargi do
ministerstwa
na nic są kłamstwa, na nic
oszczerstwa

Na nic pancerze,
srebrne okucie
gdy kamyk w bucie.

[<https://web.puczat.pl/wp/blogs/pinkgroke/>]

Przepisy na życie

Przepis na życie

Groteską życie jest nazywane.
Pół żartem- pół serio będzie
Ci lżej.
A kiedy nerwy losem stargane,
Cudownych recept domagaj
się mniej.

Z багаżem doświadczeń też
trzeba żyć.
Piękna prostoty szukaj, by
przetrwąć.
Czasem zapomnij o walce o byt,
By wraz z bliskimi móc się
roześmiać...

28 września 2020 tua

Czy można się uwolnić od choroby psychicznej, podczas gdy ona już jest, głęboko rozwinięta i decyduje o naszej teraźniejszości i przyszłości? Byleby nie odstawać od społeczeństwa, mamy wszystko robić, by nie być wyrzuconym poza nawias tegoż. Tylko nie być dziwnym, bo Cię wyśmiewają, nie będą brać na poważnie, nie przyznawać się do choroby, bo Cię do pracy nie przyjmą. Zaczyna mnie to irytować, gdyż takie zachowanie jest samo w sobie schizofreniczne. Nie pozwala mi na bycie sobą. Doprowadza do fazy, w której każą mi kryć się ze swoją przypadłością i potęguje objawy chorobowe. Mam tzw. głosy, a właściwie jeden, dominujący, komentujący. Sprawia on, że nie mam czasu dla siebie zbyt wiele, słucham go i gdy jestem sama ciężko mi cokolwiek zrobić. Zagłuszam go pisząc lub rozmawiając z innymi, ale ciężko mi kryć przed światem jego istnienie. Po prostu mówię o nim, nie z nim... na to mi nie pozwala i naraża mnie na śmieszność. Dobrotliwi ludzie radzą mi: nie słuchaj go, przeogń, z lekka się uśmiechając.

Trudno mi zapomnieć o nim i o chorobie, tym bardziej, że zauważyłam w otoczeniu pewną modę... Byłam niedawno z koleżanką w po-

Pielęgnacja schizofrenii

Zastanawiam się, czy pisząc na temat schizofrenii, myśląc o niej, czytając informacje na jej temat, wreszcie kontaktując się z gronem osób podobnie chorujących jak ja, nie pielęgnuję jej w sobie. Po pewnej wymianie zdań dwóch czatowiczów naszły mnie myśli, że być może tak jest w rzeczywistości. Jeden krytykował drugiego za to, że ten zbyt dużo mówi o chorobie, o odrzuceniu społecznym, utwierdzając się w tym, że jest bardzo, bardzo chory. „Trzeba iść do przodu” zalecał optymistą. Co to znaczy...?

droży pociągami. Przed nami siedział niepełnosprawny, o którego personel dbał i pytał często, czy czegoś nie potrzebuje. Tenże pasażer bawił się przez większość czasu, słuchając e-booka, zaśmiewał się serdecznie. Dopiero gdy wstał z zamiarem pójścia do WARS-u, ujrzałyśmy, że ma laskę niewidomego. Świetnie sobie radził, poszedł sam. Po powrocie nawiązał z nami rozmowę. Miał szeroką wiedzę na każdy temat, którego się podjęliśmy. Jeden z wątków, akurat politycznych podsumował stwierdzeniem, że ktoś lub coś jest schizujące... i zawiera elementy dualizmu. Nie wiem co miał na myśli mówiąc dualizm w połączeniu ze schizofrenią, ale domyślałam się, że był zdrowy psychicznie i wykorzystywał pewne terminy medyczne, by podkreślić czyjeś zachowania. Uśmiechnęłyśmy się z koleżanką, obie chorujące na schizofrenię... Nie miałam żalu do niewidomego pasażera, że tak powiedział, bo większość ludzi często myli pojęcie dwoistości natury, dobra i zła ze schizofrenią. Tak, jakbyśmy my byli przykładem dla społeczeństwa tylko ciemnej strony ludzkiej psychiki, której trzeba unikać, tego zła. To tak potocznie, jak doktor Jekyll i pan Hyde, podwójna osobowość- dwu-

licowa osobowość... W odniesieniu do polityków ma rację bytu, bo sami siebie podejrzewają o rozdwojenie jaźni. Do tego żyją w innym świecie.

Ponieważ nie jestem ani politykiem, ani nie znam się na medycynie, ani na filozofii powiem od siebie: nie chcę pielęgnować schizofrenii, ale tkwiąc w niej, bronię się przed złym światem, a politycy niech się odcepiają od tego sposobu wyrażania się. Niech sobie znajdą inne obelgi na siebie. Byłam też niedawno na zjeździe rodzinnym - weselu. Tam żonie kuzyna, nie wiedzieć czemu wydawało się, że będzie taka „cool”, fajna i wyluzowana jeśli będzie o kimś, kto nie domaga psychicznie, mówić: niepełnosprawny.

Zbyt często używała tego wyrazu i już mi się nie chce tego komentować... Wiem, że nie urodziłam się z matolectwem, nie jestem idiotką i nie mnie miała na myśli... a więc kogo? Chyba co raz częściej mnie bolą różne określenia... pospolity gamoń już wyszedł z użycia. Wracając do mojego osobistego podejścia, nie wyrzeknę się choroby. Nie będę udawać, że jestem zdrowa, a pielęgnować chcę przede wszystkim przyjaźnię. Pozwolę innym, by dbali o mnie.

web.puczat.pl/blogs/wp/tua



Wędruje ma dusza przez kamienice,
przez rozbite żalem szkła okiennice,
przez ludzkie tragedie na ulicach żebrzące,
przez łzy w ciszy jak gwiazdy spadające.
Wędruje po drzewach, po placach budowy gdzie
żurawie dumnie wystawiają głowy...
Dusza wędrująca wolności pragnąca,
jak ptak nad wodami się unosząca...

autorka: Butterfly



photos by solo

dusza wędrująca wolności pragnąca

Z sieci...

streszczenie z sieci

Raport NIK o dostępności leczenia psychiatrycznego dzieci i młodzieży w Polsce
- streszczenie

Poniżej adres streszczanego artykułu:

[https://www.isbzdrowie.pl/2020/09/nik-o-dostepnosci-lecznictwa-psychiatrycznego-dla-dzieci-i-młodzieży/](https://www.isbzdrowie.pl/2020/09/nik-o-dostepnosci-lecznictwa-psychiatrycznego-dla-dzieci-i-mlodziezy/)

A tutaj link do źródłowego raportu NIK:

<https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/lecznictwo-psychiatryczne-dzieci-i-młodziezy.html>

Podsumowując artykuł / raport NIK można dojść do poniższych wniosków:

- Jest o wiele za mało oddziałów leczenia ambulatoryjnego, dziennego, jak i zamkniętego dla dzieci i młodzieży, dodatkowo są bardzo nierównomiernie rozłożone na terenie Polski.
- Jest zatrważająco za mało lekarzy w tej specjalizacji: **“Pod koniec marca 2019 r. zawód psychiatry dzieci i młodzieży wykonywało 419 lekarzy, a 169 było w trakcie specjalizacji. Konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży wskazywał na brak ok. 300 lekarzy tej specjalności.”**
- Aż 32% stanowią lekarze w wieku powyżej 55 lat czyli osoby, które niedługo pójdą na emeryturę.
- Pomimo wpisania tej specjalizacji na listę priorytetową, nie zachęca ona młodych adeptów medycyny. Dodam od siebie, że na I Kongresie w Warszawie, pewna lekarka tej specjalizacji mówiła, że młodzi lekarze nie dają rady jej kończyć, o ile w ogóle są chętni. Jest ona bardzo obciążająca psychicznie, a warunki pracy w szpitalach

psychiatrycznych są ciężkie:

“Na 161 miejsc szkoleniowych w tej dziedzinie tylko 39 osób (tj. ponad 24 proc.) zdecydowało się na podjęcie szkolenia w tej specjalizacji.”

- Psychiatria środowiskowa, czyli najbliżej ich miejsca zamieszkania dopiero raczkuje, i również nie rozwiąże sytuacji w małych ośrodkach miejskich i na wsi.
- Aż 9% dzieci i młodzieży powinno być według ekspertów leczone:
- **“W Polsce 9 proc. dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia, czyli ok. 630 tys., wymaga pomocy systemu leczenia psychiatrycznego i psychologicznego. Pod tym względem nie różnimy się od innych krajów, gdzie ok. 10 proc. populacji dzieci i młodzieży wymaga pomocy profesjonalistów.”**
- **„Problemy zdrowia psychicznego [przyp. red. dzieci i młodzieży] narastają i są wynikiem wielu czynników – globalizacji, warunków społeczno-ekonomicznych, trudności okresu dorastania, problemów życia rodzinnego (rozwód, czy rozpad rodziny), a także relacji rodziców z dzieckiem, których**

ograniczenie może powodować osamotnienie i zachowania autodestrukcyjne.”

- Dzieci i młodzież popadają masowo w problemy psychiczne i dokonują samookaleczeń oraz prób samobójczych. Według statystyk policji śmierć dziecka / nastolatka w wyniku samobójstwa znajduje się na drugim miejscu przyczyn śmierci w tej grupie wiekowej: **Jak wynika z danych Komendy Głównej Policji wśród nastolatków samobójstwa są drugą co do częstości przyczyną zgonów. Tymczasem Polska jest w czołówce Europy pod względem liczby samobójstw. Liczba zamachów samobójczych wśród małoletnich w wieku 7 – 18 lat rośnie z roku na rok: z 730 w 2017 r. do 772 w 2018 r., a w I półroczu 2019 r. wyniosła już 485. W latach 2017 – 2019 (I półrocze) na łącznie 1987 zamachów samobójczych, 250 zakończyło się zgonem. W 585 przypadkach przyczyną zamachów samobójczych była choroba psychiczna, a w 374 przypadkach zaburzenia psychiczne.”**

[japa]

Alchemia dr Jekylla

Z laboratorium
dr Jekylla

Lurazydon, sprzedawany m.in. pod nazwą handlową Latuda, to lek przeciwpsychotyczny, stosowany na świecie w leczeniu schizofrenii i choroby afektywnej dwubiegunowej. W tym drugim przypadku może być stosowany ze stabilizatorami nastroju, tj. lit czy kwas walproinowy (walproinian sodu). Przyjmuje się go doustnie.

Powszechne efekty uboczne brania leku to bezsenność, zaburzenia motoryczne, nudności i biegunki. Poważniejsze skutki uboczne, jakie mogą wystąpić przy zażywaniu lurazydonu, to: możliwa permanentna tzw. opóźniona dyskineza, złośliwy zespół neuroleptyczny, zwiększone ryzyko myśli samobójczych, obrzęk naczynioruchowy oraz wysoki poziom cukru we krwi. U starszych pacjentów z objawami psychicznymi, wynikającymi z demencji, może wystąpić podniesione ryzyko zgonu. Nie wiadomo na ile bezpieczne jest stosowanie leku podczas ciąży. Nie jest jasne działanie leku, ale uważa się, że wpływa on na poziom dopaminy i serotoniny w mózgu.

Lurazydon został wyprodukowany w 2003 r., ale przyjęty do zastosowania medycznego w USA w 2010 r. Jego generyczne (pochodne) wersje zostały zaaprobowane w USA w roku ubiegłym, ale mają być dostępne na rynku dopiero w 2023 r. W 2017 r. lurazydon znajdował się na 274 miejscu na liście najczęściej przepisywanych leków w USA; liczba recept

z lurazydonem przekroczyła milion.

Lurazydon stosuje się w leczeniu schizofrenii i choroby afektywnej dwubiegunowej. W USA przepisuje się ten lek do leczenia:

- schizofrenii u dorosłych i młodzieży (13-17 rok życia),
 - epizodu depresyjnego związanego z chorobą afektywną dwubiegunową typu I u dorosłych i młodzieży (10-17 roku życia) w ramach monoterapii,
 - epizodu depresyjnego związanego z chorobą afektywną dwubiegunową typu I u dorosłych w ramach terapii uzupełniającej z litem i kwasem walproinowym.
- W UE lurazydon przepisuje się do leczenia schizofrenii u dorosłych, powyżej 18 roku życia.

W lipcu 2013 r. lurazydon został zaaprobowany do leczenia epizodu depresyjnego choroby afektywnej dwubiegunowej typu I. Nieliczne dostępne leki przeciwpsychotyczne atypowe posiadają skuteczność przeciwdepresyjną w leczeniu depresyjnego epizodu choroby afektywnej dwubiegunowej (z wyjątkiem kwietapiny, olanzapiny i prawdopodobnie asenapiny) w ramach monoterapii, mimo że większość atypowych leków przeciwpsychotycznych ma znaczące działanie przeciwmaniakalne, które zostało już wyraźnie wykazane dla lurazydonu. Lurazydon nie został przyjęty przez FDA (Federalny Urząd Żywności i Leków) w leczeniu choroby afektywnej

dwubiegunowej u osób starszych z demencją.

Lurazydon nie jest wskazany dla osób, które przyjmują silne inhibitory enzymu wątrobowego CYP3A4 (ketokonazol, klaritromycyna, ritonawir, lewodropropizyna itp.) lub induktory (karbamazepina, dziurawiec, fenytoina, rifampicina itp.). Zastosowanie lurazydonu u kobiet w ciąży nie zostało przebadane i nie jest zalecane. W badaniach nad zwierzętami nie stwierdzono ryzyka. Nic nie wiadomo na temat wydalania mleka z piersi; dlatego lurazydon nie jest zalecany dla kobiet w okresie laktacji. W USA nie przepisuje się go również dzieciom. Skutki uboczne są w zasadzie podobne do innych leków przeciwpsychotycznych. Lek ma stosunkowo dobrze tolerowalny profil skutków ubocznych, o niskiej skłonności do zmian w zapisie elektrokardiograficznym, przyrostu masy ciała oraz zdarzeń niepożądanych lipidowych. W metaanalizie z 2013 r. na temat skuteczności i tolerowalności 15 leków przeciwpsychotycznych stwierdzono przyrost masy ciała na drugim miejscu (po haloperidolu), najmniejsze przedłużenia w zapisie elektrokardiograficznym, skutki uboczne pozapiramidowe na czwartym miejscu (po haloperidolu, zotepinie i chlorpromazynie) oraz sedację na szóstym miejscu (po paliperidonie, sertindolu, amisulprydzie, iloperidonie i aripiprazolu). Przyrost masy ciała odnotowano u 15-16% pacjentów.

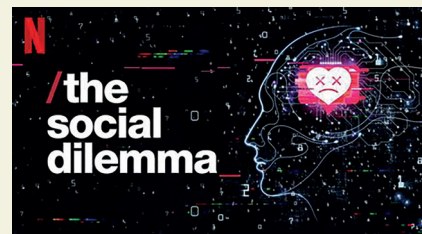
[dr. Jekyll]

Co na to japa?

DYLEMATY KSIĘŻNICZKI

- CZYLI ZA DUŻE USZY I ZA MAŁE CYCKI

tags: #młodzież, #social_media, #psychiatria, #lęki, #depresje, #samookaleczenia



O dramatycznej, nie tylko w Polsce, psychiatrii dzieci i młodzieży, a właściwie jej przyczynach w dość paraboliczny sposób...

Słucham właśnie Zbigniewa Wodeckiego: „Lubię wracać w strony, które znam[...], w samym środku zdyszanego dnia[...]Na uliczki znajome tak[...]” i wspominam niedawną podróż do mojego rodzinnego miasta. Na uliczkach tych samych, co przed laty widziałem siebie, pierwszą miłość, pierwszy pocałunek, wyprawę na odległy basen z pierwszą sympatią. Widziałem boisko młodości, gdzie spędzałem wiele godzin grając w piłkę. Widziałem te same piaskownice. Widziałem pozostałości po lokalu pijackiej młodości... Widziałem siebie tam 25 lat temu patrząc na miejsca dzisiaj lekko zmienione, często odmalowane, ale przeważnie pokryte patyną i nadzarpnięte piętnem czasu. Wiele czasu spędziłem z kuzynem, który towarzyszył mi często na podwórkach, trzepakach, boiskach, a potem pubach. Przez ostatnie dni przeważnie rozmawiając o problemach jego nastoletniej córki, jej pokolenia i problemach kuzyna w związku z jego, niestety nieudanym małżeństwem.

Jednocześnie wczoraj widziałem dokument: „The Social Dilemma”.

Wnioski, jakie mi się nasuwają z tych dwóch światów, czyli mojej młodości i młodości dzisiejszych dzieci i młodzieży to trwoga do czego to wszystko zmierza... Ile bólu, lęku i niezawinionych błędów jest przed naszymi dziećmi. Dół, lęki i wieczne promowanie, i wieczne porównywanie to słowa dzisiejszej młodzieży.

Nieskończoną i coraz większą, i większą ilość informacji, które nie wiadomo czy są prawdziwe, czy są Dobrem czy Złem. Podstawowy aksjomat Prawda jest obecnie zaburzony, dzieci nie wiedzą w tym gąszczu zalewających ich z Social Media. jak i wszystkich innych odbiorników – ekranów, jak i od rówieśników, co jest Prawdą, a co Kłamstwem. Tak samo z Dobrem i Złem. Kiedyś były książki, czytane o Zamku, Księżniczce, Smoku i Dzielnym Rycerzu. Oczywiście Rycerz nie był pedofilskim trollem w Internecie. Smok nie był Dobrym Wujkiem Google, który wie o nas wszystko, daje nam Baranka ze smołą jako usługę niezbędną do życia, naszej próżności i wygody. Księżniczka nie była zakompleksioną, wpatrzoną w ekran smartfona, załękni-

ną nastolatką, która uwierzyła pod wpływem mediów społecznościowych, że jednak jest *inna i odstaje...*

Przecież Księżniczka w bajkach, na krużgankach Zamku powabnie zbierała kwiaty, robiła ziołowe wianki i wypatrywała Księcia. A Zamek był jej ostoją, Twierdzą solidną, realną – dająca schronienie i Dobro. Zamek, który nie był Światem Cyberpunka z miliardami luster, z filmami w nich z YouTube’a, które pokazują tak samo łatwo głupotę innych, jak i najdziwniejsze teorie spiskowe, tak samo łatwo pokazują jak się leczyć, i jak się zabijać. Gawiedź, dworzanie, Król i Królowa, jak ich dzieci nie byli produktem do „monetyzacji” a Zamek nie pędził tak bardzo w przestrzeni informacji, które pojawiają się i tak szybko znikają jak w kalejdoskopie. Dodatkowo kalejdoskop ten na pierwszy rzut oka zmienia się losowo, a tak na prawdę zmienia się w sposób celowy tak, aby gawiedź, dworzanie, Król i Królowa się obrzucała obelgami vel hejtem maksymalnie na ile jest to możliwe.

Co na to japa?

Tak pracuje niby losowy kalejdoskop, aby w Królestwie zapanował niepokój, chaos i potrzeba interakcji – aby była owa „monetyzacja”, czyli zbieranie zysków przez kogo?

Dla przypomnienia dla obecnych dzieci, Zamek był ostoją Księżniczki, nikt w całym królestwie nie ważył się powiedzieć, że Księżniczka ma za duże uszy i za małe cycki – bo byłby przez Królewskiego Kata od razu stracony przez dekapitację na środku rynku i na pokaz gawiedzi. Księżniczka dużo czytała, marzyła i pracowała nad sobą, poznając języki, dobre obyczaje i tajniki dobrego rządzenia przyszłym swoim Królestwem. Wierzyła niezachwianie w swoją siłę, mądrość i pielęgnowała swoje ciało, a nie je okaleczała. Nie skupiała się na swojej cielesności, a przede wszystkim na swojej mądrości, asertywności i pewności siebie. Natomiast Rycerz uczęszczał do szkoły rycerskiej, gdzie dbał o swoją

tężyznę fizyczną, zręczność i wiedzę o fortyfikacjach i sztukę wojenną. Ale jednocześnie dbając o poznanie dobrych manier i służenie kobietom np. przy stole. Rycerz musiał obowiązkowo być przebojowy, silny wolą i błyskotliwy i z poczuciem humoru, aby każda Księżniczka się dobrze i bezpiecznie przy nim czuła. Smok natomiast, jednym słowem, szybko ginął, nieważne, jak mocno wcześniej zionął ogniem.

Dzisiaj mamy rozchwianą psychicznie Księżniczkę, którą Smok w postaci FB i innego TikToka bombarduje opiniami gawiedzi o za dużych uszach i za małych cyckach. Rycerz stał się kompletnie zniewieściał i jeszcze bardziej rozchwiany i odurzony Fake Newsami walczący z Wiatrakami jak Don Kichot. A Wiatraki to Smoki Google, YT i innych streamów, VODów, które podprogowo i modelowo piorą mózgi i jej, i jemu. Do tego zarabiając na nich

miliardy dolarów miesięcznie poprzez już wspomnianą „monetyzację”... Ona płacze, on walczy w złym miejscu. Zamek, jak i całe Królestwo się rozpada bo ograbia go owa „monetyzacja” Smoków. A koniec jest taki, że przykryci [OCENZUROWANO przez GUKPIW] konają razem bezdzietnie popełniwszy oboje samobójstwo. Dla przypomnienia Tristan i Izolda dokonali żywota wypijając Cykutę a miecz między nimi świadczył o ich czystości do końca. A dzisiaj Księżniczka jest już po trzeciej skrobance, a Rycerz pozostawił jeszcze dwie Księżniczki w innych Królestwach i jednego Księcia.

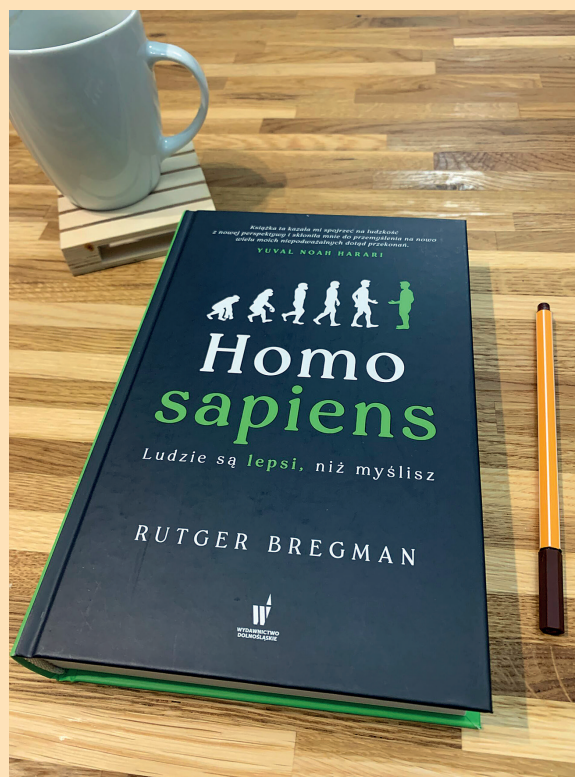
Ale czy z tego całego bólu, lęku, okaleczeń i Fake Newsów, dalej będą Zamki na ziemi i kolejne Księżniczki i Rycerze? Jak tak dalej pójdzie pozostaną same Smoki do tego z za dużymi uszami i za małymi cyckami...

[web.puczat.pl/blogs/japa]

Homo sapiens – ludzie są lepsi, niż myślisz - Rutger Bregman - recenzja

Czy książka może zmienić pogląd na życie? Odpowiedź brzmi „tak”. Ale musi to być dobra książka. Realistyczne spojrzenie na ludzką naturę może mieć wpływ na to jak będziesz później oddziaływać, jak będziesz żyć.

Obalenie mitów złej natury człowieka, oraz dokumentowanie obrazu dobrego człowieka to główny cel autora. Tak bardzo optymistyczne spojrzenie na ludzi jest potrzebne zwłaszcza w obecnych czasach, gdy dookoła mamy tyle depresji, polaryzacji narodów, dyskryminacji w różnych sferach życia... Autor udowadnia, że nie zawsze 97% ludzi ma rację, że są obszary natury, gdzie te 3% zwycięża. Na proste pytanie, zdecydowana większość ludzi odpowiada w jeden sposób, czy to naukowcy, czy ludzie z niskim wykształceniem, czy osoby młode czy starsze, a gdy dochodzi do sytuacji z tego pytania, okazuje się, że człowiek zachowuje się zupełnie inaczej. Być może sami tego doświadczycie w skrajnych sytuacjach. Wtedy na pewno zauważyliście, że mamy nadzwyczajne siły, naturalna pomoc bliźniemu włącza się bezwarunkowo. Coś, czego tak mało mamy na co dzień, w zwykłym życiu.



Siła Wzajemności



„Być człowiekiem to właśnie być odpowiedzialnym. To znać uczucie wstydu w obliczu nędzy, nawet tej nędzy, której nie jesteśmy winni. To odczuwać dumę ze zwycięstwa odniesionego przez kolegów. To czuć, kładąc swoją cegłę, że się bierze udział w budowaniu świata.”

Antoine de Saint-Exupéry, Ziemia, planeta ludzi

15 grudnia 2020 r. miało miejsce niezwykle wydarzenie w przestrzeni Internetowej. Tego dnia o 17:30 na platformie ZOOM odbyło się darmowe webinarium online o nazwie „EMPOWERMENT POLAND 2020 - Siła Wzajemności”. Organizatorem spotkania środowisk polskich pacjentów z ikonami psychiatrii środowiskowej z zagranicy była krakowska Fundacja „CZŁOWIEK”, a gospodarzem wydarzenia był sam Mateusz Biernat - założyciel Fundacji Człowiek.

Przez prawie 4 godziny odbywały się prelekcje takich znanych osób jak dr Daniel B. Fischer z USA - twórca

metody resuscytacji emocjonalnej; dr. Werner Schütze z Niemiec - twórca i propagator ruchu EXIMów w Europie; czy Jolijn Santegoeds - członek Zarządu Europejskiej Sieci „Ocalonych z Psychiatrii”. Spotkanie opierało się na relacji przeżyć i wyznania przeżyć osobistych prelegentów, sytuacji psychiatrii w ich krajach i nowoczesnych sposobach leczenia.

Na wydarzenie zapisało się ponad 100 osób, niestety nie wszyscy z zapisanych przybyli na spotkanie, ale i tak półtoragodziny panel dyskusyjny na końcu owocował w ciekawym pytaniu i kwestie. Wydarzenie było transmitowane na kanale

YouTube Fundacji Człowiek oraz na jej stronie WWW.

W realizacji całego wydarzenia Fundacji Człowiek pomógł zespół adminów Wortalu „Piękny Umysł”, a mecenasem wydarzenia było Mental Health Europe oraz Komisja Uni Europejskiej.

Fundacja Człowiek już teraz myśli o podobnych wydarzeniach w przyszłości, po ogromnym sukcesie EMPOWERMENT POLAND 2020. Więcej informacji o tym wydarzeniu, oraz archiwum zapisu wideo z tego wydarzenia można znaleźć na stronie Fundacji: <https://human-foundation.eu/>

Aby wesprzeć działania Fundacji CZŁOWIEK można przekazać darowiznę na jej rzecz poprzez portal: https://pomagam.pl/fundacja_czlowiek

[japa]

Wywiad



"Szanowni Koledzy i Koleżanki, od nas również zależy przyszłość psychiatrii w Polsce - to od naszych działań tu i teraz zależy sposób jaki system tzw. "opieki" nas będzie postrzegał. I to od nas zależy nasza integracja, aby wspólnie działać. To od nas zależy Siła Wzajemności. NASZ EMPOWERMENT!" [Mateusz Biernat]

JaPA: Dziękuję za przyjęcie zaproszenia do wywiadu rzeka i próby przybliżenia tego wszystkiego co robisz, czym się kierujesz i jakie masz plany na przyszłość. To niesamowite, że wywiad ten przeprowadziliśmy gdy zabiegany jechałeś samochodem między Warszawą a Krakowem, a ja siedziałem w salonie mojego domu w Gdańsku - w końcu żyjemy w XXI wieku, gdzie technologia przybliża każdą dostępność do CZŁOWIEKA - o czym jeszcze będziemy dzisiaj wspominać. Co ciekawe nasz wywiad rzeka, będzie dostępny w Internecie przez wiele lat i osoby nawet na końcu świata o każdej porze dnia i nocy, będą mogły po niego sięgnąć. Zatem zaczynamy...

Wywiad trwał niemalże trzy godziny, w których Mateusz Biernat odpowiedział rozlegle na ważnych 10 pytań:

1. Z Twojej perspektywy, jakie są różnice w leczeniu psychiatrycznym w bogatych krajach zachodnich, a naszym krajem i właściwie do czego powinniśmy dążyć, jeśli chodzi o psychiatrię w naszym kraju?
2. Zauważyłem, że nie lubisz określenia chorować psychicznie; choroba psychiczna; osoba chora psychicznie, itd... Czemu? Czy to jakaś moda, czy wstyd; unikanie stygmatyzacji?
3. Często powołujesz się na termin „Otwarty Dialog”, proszę wytłumacz naszym czytelnikom co to właściwie jest?
4. Czy Centra Zdrowia Psychicznego (CZP), to miłowy krok w psychiatrii w Polsce i czy to jest na dobrej drodze według Ciebie?
5. Co Cię skłoniło do założenia Fundacji „Człowiek”, czemu nosi taką a nie inną nazwę i co chcesz dzięki niej uzyskać dla siebie, ale też dla innych?
6. Czy widzisz już jakieś owoce działalności Fundacji „Człowiek”?
7. Jakie masz plany na najbliższą przyszłość?
8. Jak wyglądała Twoja ścieżka zdrowienia, co najbardziej Ci w tym pomogło?
9. Czy chciałbyś przekazać coś od siebie naszym czytelnikom, aby np. dodać im otuchy lub zmotywować do zdrowienia?
10. Jak można wesprzeć Twoją Fundację?

Cały wywiad można przeczytać na stronie Fundacji Człowiek:

<https://human-foundation.eu/mateusz-biernat/wywiad-rzeka/>



Kącik ciszy

O sobie - dla siebie, tym dzielę się z wami. Po zwrotce. Literach. Opisuje wersami.

Nie chcę być jak Lew-Starowicz... znawca w danej dziedzinie, bo tak nie jest - ja po prostu to przeżyłem i chce się z wami tym podzielić. Przestrzec innych i, jak się da, uchronić od „błędów młodości”.

Żyjesz w harmonii - życia używasz. Narkotyki biorąc - życie przegrywasz.

Przegrywasz raczej zdrowie - żaden ziomal ci tego nie powie. W tym procederze nie ma kolegów-ziomali. Są tylko osoby z grupy biorące używki.

Dragi, pył, branie... itp. to synonimy głównie człowiekowi mówiące. Oczy mydlące. Ludzie. Osoby tzw. nie-kumate... Co w uszach mają watę, a na oczach medialne klapki. Nie rozumieją tej zaGADKI, takiego slangu... podobnie jak w gangu. Są „branżowe powiedzenia”: biały proszek, speed, trawa, gandzia, coś do palenia.

Moim celem nie jest i nigdy nie było pastwienie się nad oprawcami i nad sobą użalanie (tego nie cofnę). Mogę tylko powiedzieć, że się myliłem... Grubo się pomyliłem co do mojej silnej woli i zasad, którymi się kierowałem w życiu. Ten mechanizm brania narkotyków jest podobny do nałogu picia. Palenia. Efekt jest taki sam... Nieszczęsna dopamina i hormon szczęścia. Kto z nas nie chce być szczęśliwym? Ale nikt z sięgających po narkotyki nie ma pojęcia o konsekwencjach, jakie poniesie w przyszłości, jak odbije się to na zdrowiu. Fizycznym, jak i psychicznym. Dlatego tak ciężko wyjść z nałogu...



Moja historia... zaczyna się w środkowej części dorastania, już nie dziecko... ale (nie może pić szampana) po wojsku, lecz mało kto do tego się przyzna - praca... dom? Łatwizna, jednak nie, tak to nie działa się. Czas się usamodzielniać... oderwać od rodziny, wziąć nożyce (życia) - odciąć się od pępownicy. Byłem małym, szarym obywatelem świata. Nie wychodzącym z tłumu, żyjącym w ciszy własnych myśli-zasad...

Działo się przez ok. pół roku, praca, dom, pies, życie w bloku. Ćpanie, jazdy, komety i gwiazdy, muzy słuchanie, rymem gadanie - wierszowanie. Taki byłem i tak żyłem. Zerwanie, odsunięcie się od „grona znajomych”, z towarzystwa, koleżków i koleżanek. Samokontrola, zawody uczuciowe, depresja... oddalenie, nie wiem jak to nazwać. Przestałem brać. Uwolniłem się od nałogu... od narkotyków, od ciemnej - mrocznej mej strony... brak pracy, perspektyw... jestem samotny i w tym osamotniony. Na głowie mam psa i mieszkanie...

rodzinę i od prochów „pełną banie”. Ale o tym dowiedziałem się dużo później, żyłem przez półtora roku... wolny od narkotyków, wolny od świata. Wolny... a jednak w kratkach, za które sam się wsadziłem. Już wtedy inny byłem - się zmieniłem. cdn...



[SzelestCiszy - web.puczat.pl/wp/blogs/cienwiatru]

Historia szaleństwa

SZALEŃCY NA TRONACH

Współcześni historycy starają się postawić diagnozę rozmaitym postaciom z przeszłości, które zachowywały się ekscentrycznie, zdradzały objawy „obłądu” i już za życia zyskały miano „szalonych”. Należeli do nich również monarchowie, poczynwszy od starożytności aż do czasów nam współczesnych. Przyjrzyjmy się przypadłościom niektórych z nich, o których opowieści zachowały się dla potomności na kartach historii.

Problemy z diagnozą

Opisy rozmaitych schorzeń psychicznych znajdują się już u autorów starożytnych oraz w tradycji biblijnej, ale nie wszystkie jednostki chorobowe wyodrębnione współcześnie, były wówczas znane. Najwcześniej, bo jeszcze w starożytności, rozpoznano epilepsję i depresję (początkowo określaną jako melancholię). Pozostałe jednostki chorobowe uznawano za „znamię opętania przez moce tajemne”. W księdze proroka Daniela król Nabuchodonozor II (zm. 562 r. p.n.e.), który zniszczył świątynię w Jerozolimie i uprowadził Żydów do niewoli babilońskiej, miał za swoje grzechy zostać ukaranym przez Boga obłądem: „Wypędzony został spośród ludzi i jadał trawę jak bydło, a rosa niebieska zraszała jego ciało, a jego włosy urosły jak u orłów pierze, a jego paznokcie jak u ptaków pazury” (Dn 4, 30). W Ewangelii według św. Marka jest mowa o człowieku „opętanym przez ducha nieczystego”, który mieszkał w grobach. Spytany przez Jezusa, jak się nazywa odparł: „na imię mi legion, albowiem nas jest wielu” (Mk 5, 3-10). Dopiero w 1893 r. psychiatra niemiecki Emil Kraepelin wyodrębnił jednostkę chorobową, która w następnym stuleciu zo-

stanie nazwana chorobą afektywną dwubiegunową. Termin schizofrenia z kolei wprowadził do medycyny szwajcarski psychiatra Eugen Bleuler w 1908 r. Zaburzenie osobowości typu borderline pojawiło się w amerykańskiej psychiatrii, w latach 60. ubiegłego wieku. Historycy medycyny mają nie lada kłopot w diagnozowaniu postaci historycznych, które zdradzały znamiona choroby psychicznej. Dysponują przy tym bowiem relacjami zachowanymi w źródłach historycznych.

Cesarz, który wstydził się łysiny

Urodził się i wychował w obozie wojskowym, w którym dowódcą był jego ojciec. Legioniści nadali mu żartobliwy przydomek Kaligula, co po łacinie znaczy dosłownie „mały wojskowy bucik”. Rodziców i wszystkich braci stracił we wczesnym dzieciństwie, z powodu chorobliwej podejrzliwości swojego wuja, cesarza Tyberiusza. Młodość spędził w przymusowym towarzystwie podstarzałego tegoż cesarza na wyspie Capri, dokąd ten ostatni przeniósł się ze strachu przed zamachami na jego życie. Napatrzył się tam na okrutne tortury, którym poddawano podejrzanych o spiski

antypaństwowe oraz na wymyślne sceny rozpusty. Ze strachu o własne życie musiał udawać, że jest nimi zachwycony. Ze strachu również zamordował starego cesarza, wykorzystując fakt, że ten zapadł w śpiączkę. Udusił go po prostu poduszką. Po jego śmierci sam został władcą Imperium Romanum. Kaligula (12-41 r. n.e.) był początkowo władcą obiecującym. Zawiesił procesy o zdradę stanu z czasów poprzednika i zakazał donosów politycznych. W kilka miesięcy później zapadł na poważną chorobę, przypuszczalnie zapalenie opon mózgowych. Po wyzdrowieniu nie był już tym samym człowiekiem. Młody cesarz cierpiał na bezsenność, sypiał zaledwie po trzy godziny na dobę. Miał niekiedy kłopoty z zachowaniem równowagi, poruszaniem kończynami, a nawet ze zbieraniem myśli. Dręczyły go koszmary. Kaligula mimo młodego wieku (w chwili objęcia władzy liczył zaledwie 25 lat) przedwcześnie wyłysiał. Był tak przeczulony na tym punkcie, że każdego, kto popatrzył na niego z wyższego miejsca, kazał pozabawiać życia. Miał za to bujnie owłosiony tors. Na ten temat też nie lubił najmniejszych aluzji. Nawet wspomnienie o „włochatych kozach” w rozmowie z nim mogło być niebezpieczne.

Dla swojego konia, Incitatusa kazał wykonać drogocenny naszyjnik, stajnię marmurową z luksusowymi meblami, a następnie przydzielił mu służących i zaproponował go do składu senatu (sic!). Dopuścił się kazirodztwa ze wszystkimi trzema siostrami. Mężatki uwodził bezczelnie za wiedzą ich mężów. W pałacu otworzyć miał dom publiczny, w którym kazał rzymskim damom i ich córkom uprawiać nierząd za pieniądze. Wchodził również w relacje homoseksualne, m.in. z aktorem Mnesterem. Po niespełna 4-letnim panowaniu został zamordowany przez grupę oficerów-spiskowców.

Król „ze szkła”

Chorobę psychiczną Karol VI, król Francji (1368-1422) odziedziczył ze strony rodziny swojej matki, Joanny de Bourbon. Jego pra-pradziadek Robert z Clermont, w czasie turnieju rycerskiego został uderzony w skroń buławą i odtąd cierpiał aż do końca życia na urojenia i stany lękowe. Chorzy na umyśle byli również ojciec, dziadek i brat królowej Joanny. Matka Karola VI chorowała na jedną z odmian tzw. porfirii – nieuleczalnej choroby przekazywanej w genach, która objawia się niepokojami, bezsennością, depresją, dezorientacją, halucynacjami wzrokowymi i słuchowymi, oraz epizodami psychotycznymi, którym towarzyszą izolacja od otoczenia, halucynacje i urojenia prześladowcze. Pierwszy epizod choroby króla zanotował w swojej kronice Froissart przed rokiem 1392. Król udawał się na wyprawę przeciw zbuntowanemu feudalowi w Bretanii. W drodze jakiś obdartus złapał za uzdę konia królewskiego i ostrzegł monarchę

przed rzekomą zdradą. Król tak sobie to wziął do serca, że całkiem znieenacka dobył miecza i zaczął zabijać rycerzy ze swojego orszaku z okrzykiem: „Naprzód na zdrajców!” Nikt nie ważył się interweniować, zanim król nie opadł z sił i jego szambelan, z pomocą innych dworzan go nie rozbroił i ściągnął z konia. Położyli króla na trawie, gdzie leżał bez ruchu z otwartymi oczami. Nie poznawał nikogo. Przez cztery następne doby króla wieziono na wozie zaprzężonym w woły, w stanie nieprzytomności. W czerwcu 1393 r. króla ponownie ogarnął obłęd i to w momencie rokowań z Anglikami. Tym razem epizod trwał osiem miesięcy. Król nie wiedział kim jest i jaką godność piastuje. Nie pamiętał, że posiada żonę. Miał do niej wyraźną awersję i uciekał przed nią krzycząc: „Kim jest ta kobieta, której sam widok sprawia mi udrękę? Sprawcie, żeby za mną nie chodziła!” Nie rozpoznawał dzieci, braci, stryjów. Starła się zetrzeć własne inicjały ze swojej tarczy herbowej. Za to pamiętał dobrze ludzi, którzy dawno zmarli. Jedynie bratowa Walentyna była w stanie go uspokoić. Król brał ją za swoją siostrę. Ściągnięto dwóch uczonych medyków z paryskiej Sorbony, żeby odkryli, kto ma zły wpływ na zdrowie króla. W 1399 r. król miał jeszcze sześć ataków, a każdy kolejny wydawał się być groźniejszy od poprzednich. Doszło do tego, że władca krył się po kątach uważając, że jest ze szkła. Często włóczył się po korytarzach wyjąc jak wilk. Król zmarł w wieku 54 lat, w dwa lata po podpisaniu traktatu pokojowego z Anglikami w Troyes (1420 r.), który miał zakończyć długotrwały, przeszło stu-letni konflikt między obydwoma krajami.

Więcej niesamowitych historii z pogranicza dziejów i szaleństwa można przeczytać na łamach Pięknego Umysłu Com:

<https://pieknyumysl.com/wp/blogs/tefos/>

A w kolejnym numerze:

MIĘDZY MANIĄ A MELANCHOLIĄ -

czyli Jak się żyje z chorobą afektywną dwubiegunową

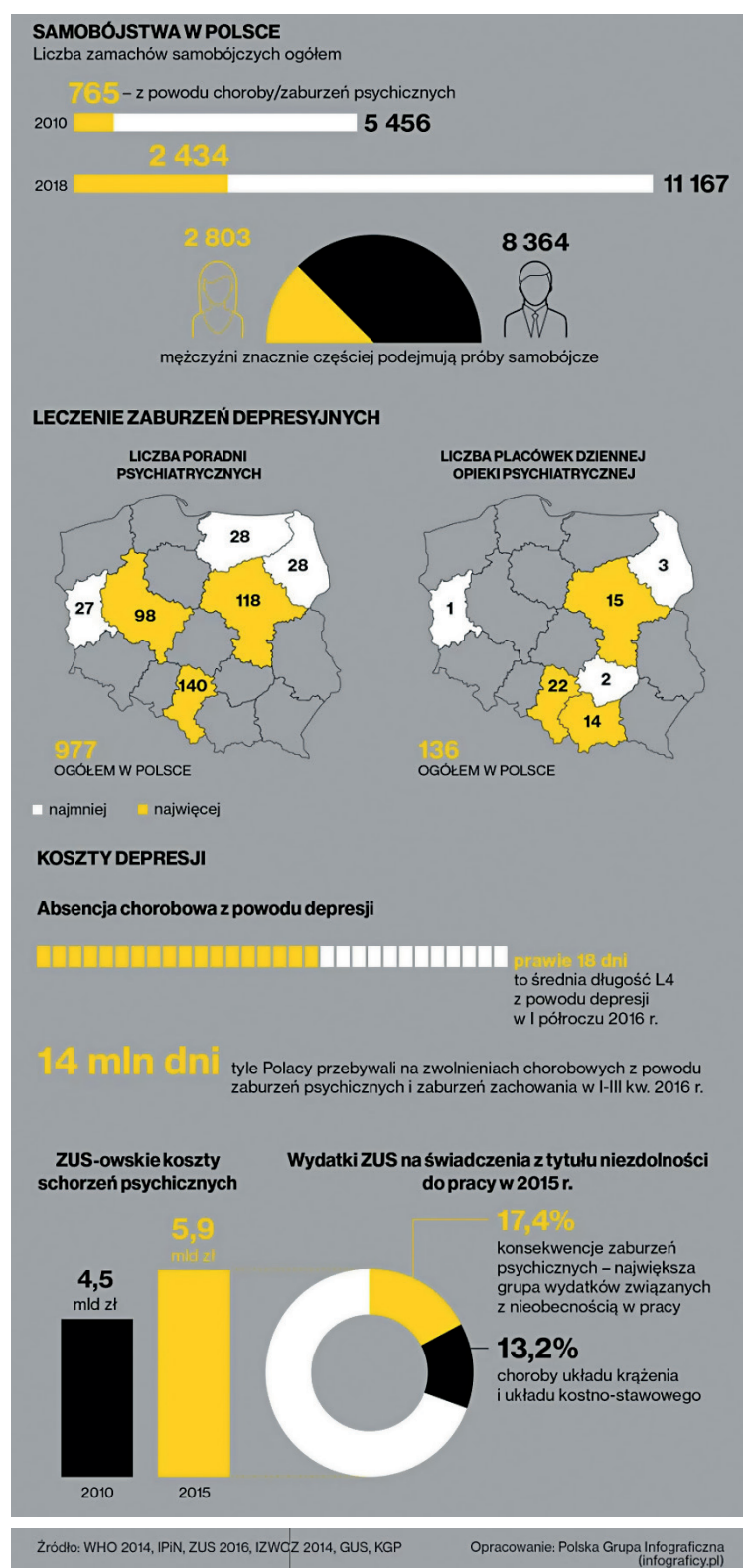
Czy mamy do czynienia z lawinowym wzrostem liczby samobójstw?

Infografiki

Umykające statystykom ofiary koronawirusa

Pierwsza, druga, trzecia fala... pandemia dotyczy nas wszystkich. Każdy słyszał o kaszlu, gorączce czy utracie węchu i smaku. Kto jednak pamięta o psychicznych powikłaniach zakażenia koronawirusem? Kto myśli o ludziach, dla których pandemia zakończy się świeżo rozpoznaną depresją, nerwicą czy psychozą? COVID atakuje nas wszystkich: odbiera nam nie tylko zdrowie, ale też kontakty z innymi, zarobki, możliwość swobodnego wyboru, gdzie spędzimy wakacje. Bankrutują restauracje, hotele, sklepy, a wraz z nimi ich właściciele. Czy to nie jest moment, w którym bankrutuje również umysł? Uczniowie spędzają przed komputerami większość doby, nie widzą koleżanek i kolegów tygodniami. Z tych pierwotnie zdrowych nastolatków wyrosną pokiereszowani psychicznie pacjenci.

Nie należy również zapominać o ściśle medycznych powikłaniach koronawirusa, jakimi mogą być zaburzenia psychiatryczne rozpoznawane po raz pierwszy w życiu, a także nagłe zaostrzenie chorób psychicznych leczonych już wcześniej. To plus utrudniony dostęp do usług medycznych sprawia, że mamy do czynienia z falą kryzysów – czasem nieleczonych kryzysów. To one stają się kolejną pandemią. Tą, o której się mówi rzadko i ściszym głosem. A choroba psychiczna jest nierzadko śmiertelna – tylko zabija po cichu, w zaciszu domowym i z własnej ręki, dlatego umyka koronarstatystykom. Dlatego trzeba mówić głośno i wyraźnie: idźcie się leczyć!



[Pinky_Groke]

lawinowy wzrost samobójstw

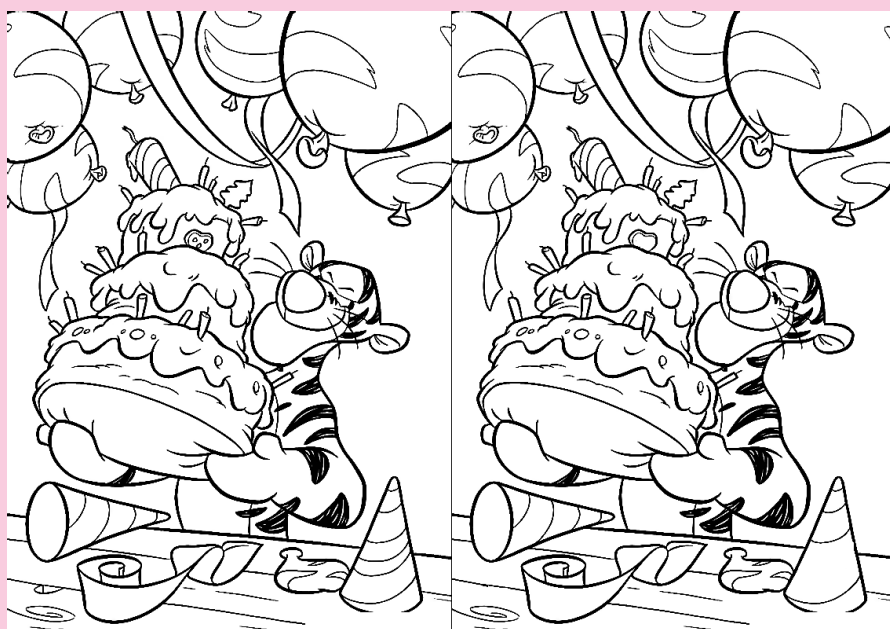
Łamigłówki

rebus
jebus

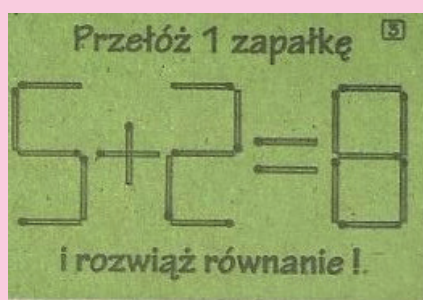
Osoby chorujące psychicznie często uskarżają się na ubytki w koncentracji i pamięci. Ciężko jest im czytać, choć mają statystycznie dużo wolnego czasu. Również obejrzenie filmu fabularnego to prawdziwe wyzwanie... Zdarza się, że po przeczytaniu tekstu A4, nie wiedzą co było na początku. To skutek brania leków, ale przede wszystkim utrata neuroprzekaźników w różnych partiach mózgu w zaostrzeniach chorobowych.

Każdy z nas chciałby być lepszy i mieć lepszą pamięć, twierdząc, że to u niego kuleje. A może jesteśmy świetni w czymś - ale o tym nie wiemy...

Z drugiej strony systematyczne ćwiczenie, małymi kroczkami, zabawy pamięciowo - logiczne, czytanie małych fragmentów tekstu - np. krótkich wierszy. Uczenie się na pamięć krótkich rymowanek - daje zaskakujące efekty w dłuższej perspektywie.

Znajdź
wszystkie
różnice

Celowo nie podamy ile ich jest, aby ćwiczenie trwało dłużej i można było do niego kiedyś wrócić.



Na wesoło:

Pacjent na obserwacji pyta ordynatora jakie kryteria stosują, aby zdecydować czy ktoś powinien zostać zamknięty w szpitalu czy nie. Ordynator odpowiedział: Napełniamy wannę, a potem dajemy tej osobie łyżeczkę do her-

baty, kubek, i wiadro, i prosimy, aby opróżnił wannę. Aha, rozumiem - powiedział pacjent - normalna osoba użyje wiadra, bo jest większe niż łyżeczka czy kubek. Nie - powiedział ordynator - normalna osoba pociągnęłaby za korek. Niestety musimy Pana tutaj już zatrzymać.

		2		7		1		
5						7		
9		3			1		5	8
4				2	8			1
	5			4				
3			9				8	7
		7				3		
2	8							
								9

<https://onlinesudoku.pl/zasady-sudoku/>

Pół żartem pół serio

Fit, wege i eko

[autor: szarymotyl.selim.pl]



Dzisiaj lekki ekologiczny wpis, odchudzony, wyważony i stonowany, naprawdę light i 0% cukru.

Jak już chwaliłam się w części opisującej początki mego zachorowania, byłam w młodości wegetarianką. W sumie strasznie martwiłam się cierpieniem zwierząt, więc miałam motywację. Nigdy jednak nie narzucałam swojego sposobu myślenia innym, nie wykrzykiwałam przy stole do rodziny, że są mordercami, padlinożercami. Było wręcz przeciwnie – stałam się wtedy obiektem kpin i niemiłych uwag. Nie żywię urazy, było minęło.

No właśnie tylko, czy minęło? Aktualnie filozofia bycia fit narzuca nam na talerze tzw. zdrową żywność. Powiem inaczej wciska się nam tą zdrową żywność jakoś na siłę – nawet jak nie chcesz to my i tak sprawimy, że będziesz szczęśliwy. Nadchodzą takie czasy, że mięsożercy będą musieli zejść do podziemia, batonik czekoladowy stanie się towarem zakazanym, a za niesegregowanie śmiecikara więzienia? Ponadto wbudowany czip z krokomierzem sprawdzi, czy na pewno zrobiłeś dzisiaj 10 tysięcy kroków. W pracy premia za każdy

zrzuty kilogram i obowiązkowa karta multisport.

Podatek od mięsa, feminizm bez mięsa(!) i podatek cukrowy – to tylko kilka haseł z czytanych ostatnio wiadomości. Hasła i eko-nalepki, dziwna nowomowa o ekologii, kult zdrowia i ciała....

Gdyby to było jeszcze prawdziwe. Gdyby światu naprawdę zależało na tym, o czym krzyczy. Mam wrażenie, że tworzy się tylko kolejne hasła i dorabia ideologię. Czasem nawet ładne logo do tego...



pieknyumysl.com

Witaj na PUCZAT.PL - czacie społeczności **pieknyumysl.com**



nasz puczat ma obecnie taki adres: <https://n2.puczat.pl>

PUCzat.PL - to darmowy czat prowadzony przez Społeczność Piękny Umysł. Darmowy, czynny 24/7 czat oferuje grupę samopomocową i miejsce naszych spotkań. Więcej o tym czacie przeczytacie pod: <https://puczat.pl> Puczat ma w sobie puczatbot'a, który jest programem komputerowym reagującym na pewne nasze komendy. Jedną z nich jest losowa sentencja, z puli wcześniej zdefiniowanej... Tak to wygląda w praktyce:

	japa 09:30
	lkostka
	puczatbot 09:30
	Żyj kolorowo i uśmiechnij się!
	japa 09:30
	lkostka
	puczatbot 09:30
	Co masz zrobić dzisiaj zrób jutro, a dzisiaj idź na piwo.

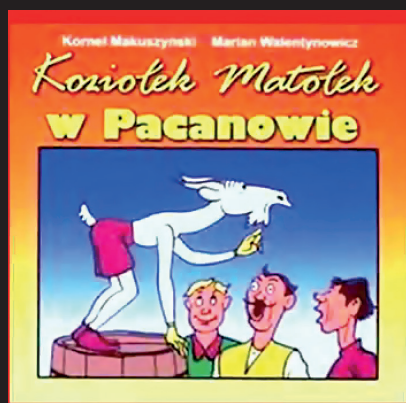
UWAGA KONKURS:

Do końca 2022 roku można nadsyłać propozycje nowych sentencji do naszej losującej kostki na adres mejlowy redakcja@puczat.pl.

Najciekawsze propozycję wgramy do naszego puczatbot'a, listę pierwszych 5 miejsc ogłosimy w kolejnym numerze naszego magazynu.

motylkowe strofy - naprawdę light i 0% cukru

W gabinecie



Wyścig do Pacanowa

czyli krajobraz polskiej psychiatrii w liczbach

Pierwszym i najpełniejszym badaniem epidemiologicznym zaburzeń psychicznych, ilustrującym skalę zaburzeń psychicznych w Polsce jest badanie EZOP przeprowadzone zgodnie z metodologią Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) we współpracy z Konsorcjum World Mental Health (WMH).

Jak dowiadujemy się z opublikowanych danych, u aż 23,4% badanej populacji zdiagnozowano chorobę lub zaburzenie psychiczne klasyfikowane w ICD-10 lub DSM-IV. Można więc oszacować, iż problemy natury psychicznej dotyczą ponad 6 mln Polaków.

Do najczęstszych należały zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych (12,8%), w tym nadużywanie i uzależnienie od alkoholu (11,9%) oraz nadużywanie i uzależnienie od narkotyków (1,4%). Kolejna grupa zaburzeń pod względem rozpowszechnienia to zaburzenia lękowe, które dotyczą około 10% badanej populacji. Zaburzenia afektywne łącznie rozpoznawano u 3,5% respondentów, co oznacza 1 milion Polaków.

Dodatkowo, co bardzo niepokojące, w 2019 roku liczba osób zmarłych w aktach samobójczych wyniosła 5225 (na 11 961 prób sa-

mobójczych) i jest to 7-procentowy wzrost w stosunku do danych z 2018 r.

W Polsce jest zaledwie ok. 4,3 tys. lekarzy psychiatrii czynnych zawodowo. Jeszcze mniej, bo zaledwie 455 wykonujących zawód specjalistów mamy w dziedzinie psychiatrii dziecięcej.

Jak zatem będzie wyglądać krajobraz opieki psychiatrycznej po pandemii? Tego nikt nie jest w stanie przewidzieć.

[pink_groke]

Homo sapiens – ludzie są lepsi, niż myślisz - Rutger Bregman - recenzja cz. 2

Książka ta powinna znaleźć się na liście lektur zalecanych studentom psychologii, gdyż pokazuje ona jak dynamiczna jest to nauka, ile rzeczy zostało zbadanych źle, niedokładnie, albo naciąganych specjalnie pod wynik badania. Przykłady to „Więzienie okręgowe Stanford” – Zimbarda, czy „Maszyna do rażenia prądem” Milgrama. Myślę, że treść książki będzie inspiracją w rozwoju studentów do dalszych badań ludzkości, natury człowieka, zachowań, relacji międzyludzkich.

Rutger Bregman zawarł też sporo anegdot i zabawnych sytuacji. Ciekawe ilu z Was myśli, że Nelson Mandela był dobrym mówcą? Łatwo go można postawić w jednym szeregu obok znanych mistrzów kontaktu z publicznością takich jak Luther King czy Kennedy, a jednak gdy przyszło mu wystąpić na konferencji, to patrzył ze zdumieniem na przedmioty pokryte futrem ustawione przed nim, do czasu aż ktoś mu szepnął, że są to mikrofony.

Dostałem książkę od przyjaciółki, więc życzę Wam takich przyjaciół jakich mam ja. Bo każdy powinien przeczytać „Homo sapiens”.

Bądź realistą. Bądź odważny. Bądź homo sapiens.

[Jacek Kardasz]

W odcinkach

odc. 1 - **Początek**

Parę myśli stąd.

Czułam się źle, nie wiedziałam dlaczego, ale pewne objawy zmusiły mnie do kontaktu z lekarzem rodzinnym. Lekarka bardzo sympatyczna podała mi chusteczki, coś jej tam opowiadałam, otarłam łzy i wysłałam z receptą na leki na nerwy. Nic więcej nie dało się zrobić, wybuch musiał nastąpić....

Początek choroby był właśnie jak wybuch wulkanu. Wszystkie tłumione złe myśli, wspomnienia, porażki, tęsknoty i echa ostatnich dni tamtego lata w końcu eksplodowały.

Nie pamiętam jak długo nie spałam, może nawet 4 dni z rzędu. Bardzo chciałam zasnąć, byłam zmęczona, ale ciągle przeszkadzały mi myśli, które nie dawały spać. Kilka dni wcześniej zaczęłam korzystać z Internetu w kafejce internetowej, nawiązałam kontakt z pewnym chłopakiem. Na nie-szczęście miałam jego numer telefonu i w chwilach totalnego braku kontaktu z rzeczywistością dzwoniłam. Na szczęście nie pamiętam, o czym mówiłam.

Lepiej nie pamiętać pewnych rzeczy. Ani wygadywanych w psychozie bzdur, ani jeszcze gorszych myśli, które nie mają końca.

Mama widząc, co się ze mną dzieje obiecała, że zabierze mnie gdzieś, gdzie mi ktoś pomoże. Ja też czułam, że „trzeba mnie naprawić”. Potulnie pojechałam z nią do najbliższego szpitala psychiatrycznego, gdzie...nie chciano mnie przyjmować. Położyłam się więc na podłodze i darłam się, że chcę spać. Nie miałam jednak skierowania na oddział, choć ewidentnie było widać, że oto świruję. Ublagana przez mamę, jednak podniosłam się. Ktoś tam krzyczał, że jestem gówniarą, tak jakbym robiła im na złość. Obiecałam sobie wtedy, że to kiedyś opiszę. Co zabawne, nawet im to chyba wykrzyczałam.

Było lato 2000 roku, od miesięcy przestrzegano przed awarią komputerów, tymczasem ja wówczas 22-letnia dziewczyna przestałam spać i jeść, zapomniałam jaki jest dzień. Problem roku 2000 okazał się problemem z moją głową, przełomowa data od której wszystko się zaczęło.

Studiowałam zaocznie prawo, byłam właśnie po udanej i wyczerpującej sesji. W sierpniu zaliczyłam pieszą pielgrzymkę do Częstochowy. Wróciłam zmęczona psychicznie, ale jednak dumna z siebie. Modliłam się o pomoc i wierzyłam, że będzie dobrze. Tymczasem zachorowałam tuż po powrocie, a może chorowałam już wcześniej... ?

W końcu znalazło się miejsce, gdzie mnie przyjęli. Pamiętam, że nic już nie mogłam mówić, nie wiem nawet, czy wiedziałam jak się nazywam. Ani gdzie jestem, ani kim jestem.

Odleciałam.

Tamta dziewczyna – 24.05.2017

autor ilustracji: Cecylia Dąbrowska tytuł: Myśli ulotne

podróż z Tamtą dziewczyną w codzienność i szaleńczą miłość

Mr. Hyde radzi

No weź pigułkę



źródło: nintendo.co.uk

Czy na pewno nowoczesna farmakologia daje gwarancję długiej reemisji?

Często porównuję w luźnych rozmowach z osobami zdrowymi, którym próbuję wytłumaczyć na czym polega chroniczna choroba psychiczna - moje zaburzenia do młodości spędzonej w młynie, gdzie zamiast mąką nasyciłem się amfetaminą lub do wypadnięcia do kociołka z mikstura Galów przez Obeliksa, ze znanej bajki dla dzieci... Mówię wtedy, wyobraź sobie sytuację, że gdyby nie leki, za darmo jesteś na narkotycznym haju, masz masę energii, wiele pomysłów i nieprzerwaną wenę twórczą. Nie musisz spać, ani jeść - możesz przejść ponad 30 km w jedną noc i tylko wielkie pęcherze na nogach świadczą o tym, że to zrobiłeś, bo ani na moment nie dostałeś zadyszki. Jestem pewny, że gdyby nie leki, kolokwialnie nazywane psychotropami, mój mózg prędzej czy później spaliłby się, lub po wielkim szczycie, runąłbym w przepaść głębokiej, bolesnej depresji popsychotycznej. A z niej tylko jeden krok ku samobójstwu...

Leki... To dzisiaj słowo-klucz, dla nas skazanych na choroby psychiczne. Kiedyś zamykano nas w wielkich zakładach psychiatrycznych. Obok stosowanych powszechnie ryzykownych śpiączek insulinowych oraz bolesnych elektrowstrząsów, karmiono nas „prochami” pierwszej

generacji, po tym jak w latach 50-ych pojawiły się one w wyniku przypadkowej obserwacji pierwszych psychiatrów. Pacjenci powłóczących się cieni, jak zombi, korytarzami w tę i z powrotem, spędzający po 5, 10 lub nawet 15 lat - całe życie do ostatnich dni - zamienili się obecnie w znanych malarzy, po znanych światowych akademiach; mecenasów prawa; czy wziętych biznesmenów i prezesów wielkich spółek, inżynierów - jedyne, co muszą robić, to brać raz czy dwa razy dziennie pigułkę - dzisiaj nazywaną neuroleptykiem, czy antydepresantem.

Ale czy na pewno nowoczesna farmakologia daje gwarancję długiej remisji?

Moim zdaniem, nie. Pomimo dobrych i coraz nowocześniejszych leków, niesiemy wielki gład Obelixa do końca życia, może on się trze po drodze i jest z kroku na krok minimalnie mniejszy i lżejszy, ale jest z nami długo. Mało tego, każda nasza zła decyzja, jak używki typu alkohol, czy narkotyki, które chwilowo dodają nam skrzydeł, gdyż kamień jest nieważki i daje naszym nogom krótkotrwałą ulgę - powoduje, że gdy się budzimy, mamy dwa kamienie itd... A co z kamieniem? Gdy idziemy pod górę, którą można

w tym przypadku porównać do nasilonego stresu, czy mniejszego, ale ciągłego (jak np. w znienawidzonej pracy zawodowej), który jest gorszy, od chwilowego dużego stresora (np. poród). Co gdy stracimy jedną nogę i musimy kroczyć z protezą, w wyniku śmierci najbliższej osoby?

Chorzy najczęściej nie chcą brać leków lub przerywają leczenie z powodu dużych skutków ubocznych leków tego rodzaju. Tak, to prawda, skutki uboczne są, pomimo że coraz to mniejsze z każdym nowym lekiem wprowadzanym na rynek, ale są. Skutki uboczne to najczęściej duże tycie, bardzo wzmożona senność, kłopoty somatyczne, impotencja, a w dłuższej perspektywie brania inne choroby towarzyszące, jak cukrzyca, kłopoty z tarczycą, dyskopatie od nadmiernej wagi itd...

Odpowiedzieć trzeba samemu, czy wolimy żyć bez krat i wysokich lotów biorąc tę jedną tabletkę i niosąc coraz mniejsze kamienie - czy w innym wypadku nasze mózgi będą się palić i topić, gdyż będziemy lecieć bliżej i bliżej słońca jak Ikar, aż do upadku...

[Mr Hyde]

W świecie PU(Czatu)

Budowę naszej wspólnoty rozpoczęliśmy w 2005 roku. Nieliczne osoby pamiętają jeszcze czasy innego serwisu oraz czatu www.schizofrenia.info.pl. Tam były nasze początki, źródło inspiracji oraz pierwsze kontakty.

Nasza akcja jest „oddolna” – nie patronuje nam żadna organizacja. Jest to inicjatywa zupełnie niezależna. Jesteśmy gronem ludzi po doświadczeniach, którzy postanowili coś stworzyć sami dla siebie. Być pacjentami i terapeutami. Pomagać innym i z tego czerpać naukę dla siebie...

Nasza działalność (obecnie w zasadzie tylko utrzymanie serwera i domeny) jest dotowana z naszych własnych, dobrowolnych darowizn.

Naszą misją jest głównie:

- rozpowszechnianie wiedzy o chorobach psychicznych - wśród chorych i po kryzysach psychicznych; jak i zdrowych, aby zmienić wizerunek chorego...
- wspierać się w trzeźwości,
- odnaleźć się po narkomanii,
- pozbierać i zmotywować się po wypaleniu zawodowym (burnout),
- zorganizować wzajemną terapię grupową,
- zapewnić bezpieczne, internetowe i niezależne miejsca spotkań chorych, ich rodzin i zdrowych, którzy chcą poznać bliżej problemy osób chorych.

Nie jesteśmy zbieraniną trolli w internecie. Na naszym czacie, panują zasady tolerancji, zrozumienia i samopomocy - jesteśmy bardziej niż rodzina, która pomaga sobie w potrzebie...



W chwili obecnej „Piękny Umysł” to:

- strona główna z blogami naszych użytkowników, bazą wiedzy i newsami z naszego Wortalu: <https://web.puczat.pl/>
- czat PUCzat.PL - czynny 24/7, który jest internetową grupą wsparcia; terapią online, gdzie można zawsze pogadać w życzliwej atmosferze na różne tematy, nie wyłączając problemów psychicznych, leczenia, terapii, wymiany doświadczeń w chorobie: <https://puczat.pl> - wymaga rejestracji
- moderowane forum wymiany poglądów, wiadomości, twórczości własnej - na, którym każdy może się wypowiedzieć, po założeniu swojego konta: <https://forum.puczat.pl> - wymaga rejestracji
- tematyczna baza video - która automatycznie agreguje filmy (obecnie głównie z YT) na temat leczenia, choroby, terapii, różnych akcji skierowanych dla chorych i organizowanych przez chorych psychicznie: <https://video.puczat.pl>

**KORZYSTANIE Z WSZYSTKICH NASZYCH USŁUG JEST DARMOWE
SERDECZNIE ZAPRASZAMY**

darmowe usługi www wortalu "Piękny Umysł"

W każdym numerze naszego kwartalnika będziemy prezentować firmy, instytucje, postacie, które polecamy i godne są, abyśmy je zareklamowali. Każdy może się zwrócić do nas w celu weryfikacji czy jego „reklama” może się u nas znaleźć.

W celu kontaktu reklamowego prosimy o e-mail na adres: redakcja@pieknyumysl.com

Reklama bezpłatna



mgr Anna Stankiewicz
Gabinet Psychologiczny

Psychoterapia pogłębiona | Psychoterapia krótkoterminowa | Terapia par | Doradztwo zawodowe | Coaching | Szkolenia i warsztaty | Poradnictwo psychologiczne

tel.: +48 602 185 217, mail: info@annastankiewicz.pl



MK-Active Agency

Agencja Doradztwa Informatycznego

Konsultacje zakupowe | projekty graficzne | montaż filmów | strony, sklepy i inne aplikacje internetowe na miarę | naprawa systemów operacyjnych oraz komputerów | przeprowadzanie kompleksowo kampanii reklamowych

tel.: +48 667 428 880, mail: mk-active@selim.pl



urokiwe miejsce na Mierzei Wiślanej

DW "Cichy-Kącik"

Noclegi na Mierzei Wiślanej tuż przy Bałtyku w Kątach Rybackich w Domu Wypoczynkowych „Cichy-kącik” atrakcyjne ceny | prywatny ogród z wiatą grillową | darmowe WiFi, TV i parking dla gości.

tel.: +48 602 234 735, mail: cichy.wb@gmail.com

Solo Calling

grey 3City
realityszara rzeczywistość
kolorowego miasta

Solo miał co prawda w miarę dobry aparat fotograficzny, jednak w przyptywie szaleństwa zostawił go za sobą – gnając za dobrym ujęciem... Dlatego teraz robi zdjęcia bez niczego, bez aparatu i bez szkół. Przemierza świat, a szczególnie Trój-

miasto i oczy jego zapamiętują panoramy, architekturę, przechodzących ludzi owe panoramy, ocierając się o tę architekturę. Widzi co inni nie dostrzegają, codziennie tamtędy przechodząc. To tak, jakby po raz pierwszy zobaczyć na zdjęciu ol-

brzymią rurę węża ciepłowniczego nad ulicą, którą codziennie o 6 rano idzie się do pracy. To tak, jakby pójść na granicę miasta i zrobić krok dalej w przepaść nieuchwytnego mgnienia oka, mgnienia migawki....



projekt szarości miejskiej,
taka jest
rzeczywistość...

autor: <https://web.puczat.pl/wp/blogs/solo/>

w przyptywie szaleństwa, zostawił go za sobą - gnając za dobrym ujęciem

W co się spakować i co zabrać ze sobą?



„Świeżaki” często zadają sobie pytanie - co tak właściwie zabrać ze sobą i w co się spakować, chcąc podjąć leczenie stacjonarne w szpitalu... do tego, tego typu szpitala, gdzie nie idzie się na dwa dni, a na długie tygodnie... A i leczący się ambulatoryjnie wiele lat, również nie wiedzą co i jak, w tej materii... Dlatego opowiemy w dość humorystyczny sposób o pakowaniu na takie „kolonie”.

Przeważnie o pakunek nasz na kolonie odpowiadała nasza mama - my dopiero po rozpakowaniu na miejscu, dzwoniliśmy ze skargą do mamusi, że niestety w torbie brakło szczoteczki do zębów - albo co gorsza nie dzwoniliśmy, a po powrocie z dumą chwaliliśmy się, że z braku szczoteczki, nie myliśmy zębów przez 2 tygodnie wcale. W pierwszym przypadku dzień później nasza mama pokonywała ze zrezygnowanym tatą 700 km z gór nad morze lub na odwrót, aby dowieźć nam brakujące rzeczy, w tym wspomnianą szczoteczkę. W drugim przypadku za cenę paliwa z pierwszego przypadku mieliśmy co najmniej roczną kurację dentystyczną.

Wybierając się do szpitala psychiatrycznego, może być podobnie. Ponieważ albo nie zdążymy wziąć w 5 minut wszystkich niezbędnych rzeczy do plecaka, gdy przyjedzie po nas karetka lub w ogóle nie weźmiemy jak nas wytargają z mieszkania w asyście policji. A jak nie mamy mamusi niedaleko szpitala -

to będziemy skazani na roczną opiekę dentystyczną po wyjściu...

A wracając do meritum. Zakładając najlepszy scenariusz w wybieraniu się do szpitala - czyli planujemy to z wyprzedzeniem, mamy pojemną torbę i bliskich, którzy jednak dadzą nam czas na spakowanie i podwiozą nas do jednostki leczniczej, to co musimy zabrać i jak?

- Grunt to przemyślana torba - najlepiej tylko jedna. Tak duża, aby wszystko zmieścić + rzeczy, które zapewne nam doniosą w czasie naszego pobytu bliscy lub znajomi. Na tyle mała, aby zmieściła się pod standardowe łóżko szpitalne. I na tyle poręczna, aby móc szybko ją spakować i iść z nią do innego pokoju na oddziale, gdy awansujemy z czasem w hierarchii pacjentów w miarę zdrowienia.
- Oddzielnie pakujemy jedzenie, np. w modnej reklamóweczce (jak ktoś chce i lubi ryzyko) może

Przewodnik japy

(idąc do psychiatryka...)

wziąć w oddzielnym plecaku sprzęt elektroniczny jak laptop czy inne gadżety - które może, ale nie musi stracić między zachodem słońca a świtem - nawet pierwszego dnia.

- Nieoceniona może być ciepła piżamka, abyśmy nie otrzymali oddziałowego wdzianka, przeważnie w niebiesko-białe pasy, np. po jakimś bezdomnym. Może ewentualnie być lekki dresik, w którym możemy spać i chodzić 24 godziny. W szpitalu się przeważnie leży lub śpi na łóżku, dlatego piżama/dresik jest bardzo ważny i co najważniejsze musi być wyjściowy, ale nie rzucający się w oczy.
- W szpitalu przeważnie można robić co jakiś czas pranie, ale warunki do tego są średnie - też w wyznaczone dni i nie dla każdego starczy tzw. okna czasowego. Ratunkiem może być kran z wodą i mydło, aby uprać codziennie skarpetki, majteczki i podkoszulki - aby suszyć je na poręczu swojego łóżka lub grzejniczku w swoim pokoju.
- Zatem z punktu poprzedniego wynika, że mus to mieć ze sobą mydło, szampon do włosów plus newralgiczną, wspomnianą na początku poradnika szczoteczkę do zębów + poręczną kosmetyczkę, w której to wszystko zapakujemy i będziemy nosić codziennie do łazienki.

Co nam niestety odbiorą, a co pozostawią przy przyjęciu do szpitala, dowiecie się już w kolejnym odcinku tego poradnika.

NIE BÓJ SIĘ

Był październikowy, chłodny dzień...

Rzeczywistość zaczęła wirować.. gubiłam się w myślach... Jedna myśl goniła drugą. Zlewały się w jedno. Przestałam rozróżniać co się dzieje naprawdę od tego o czym tylko pomyślałam. Fikcja stawała się „prawdą”. Prawdą w mojej głowie. Wszędzie obce twarze nie wiedzieć czemu patrzyły złowrogo. Znajome twarze zaś zdawały się być zupełnie obce i też źle mi życzyły. Przynajmniej w moim odczuciu. W mediach jakieś zakamuflowane komunikaty, które umiałam odczytywać. Zmieniony smak potraw i pieczenie w gardle przy każdym kęsie. I ten odór rozkładającego się ciała... który był zupełnie wszędzie. To działało się naprawdę. I to w tym wszystkim było najgorsze....

Jednak minęło. Pojawiło się jeszcze raz po 3 latach i znów minęło.

Tak, choruje na schizofrenie. Od kilku lat. Może właśnie jestem Twoją sąsiadką, koleżanką, osobą, którą mijasz na chodniku codziennie idąc po chleb czy do pracy. Może siedzę obok Ciebie w autobusie. Może usiadłeś obok mnie w kinie.

Cóż... diagnoza nie sprawia, że z daleka widać chorobę. Nie sprawia też, że czuję się gorsza. Nie definiuje mnie w całości. Mam swoje życie, męża, dziecko, pracę, przyjaciół, których choroba nie wystraszyła. Czyli prawdziwych przyjaciół. Mam talenty, pasje, plany i marzenia, które sukcesywnie realizuję. Mam zwyczajne życie... Chciałabym Ci dziś to powiedzieć.. Zanim mnie ocenisz.. lub kogośkolwiek z podobną diagnozą. ...Nie bój się mojej choroby. Nie bój się jej jak nie boisz się siebie. I nie bój.. nie bój się mnie. I innych osób chorujących na to, co ja. Dla nas ta choroba to był wystarczający cios. I sporo czasu zajęł powrót do dobrego funk-

cjonowania. Bo po drodze wielu z nas oprócz psychozy zalicza depresję, czy tzw. objawy negatywne, takie jak wycofanie, pustka, spływanie emocji, niechęć do codziennych czynności życiowych. I najgorsze jest to, że my sami widzimy różnice pomiędzy sobą sprzed choroby a sobą po chorobie. Mamy tego świadomość... bolesną świadomość. Niektórzy wciąż borykają się z tymi objawami, pomimo brania leków. Ja mam to szczęście, że leki wycofały wszelkie objawy. Zażywam rano jedną tabletkę i zapominam o chorobie.

Możliwe, że spotkałeś mnie w swoim życiu... Możliwe, że mnie spotykasz... Możliwe, że się spotkamy w przyszłości...

Nie bój się mnie.

[resilience]



Tytuł: PU-MAGAZINE 2021

Typ wydawnictwa: broszura

Redakcja: Internetowa Społeczność „Piękny Umysł”

Kontakt:
e-mail: redakcja@puczat.pl
tel.: + 48 667 428 880
www: <https://web.puczat.pl>

Redaktor naczelny: Pinky_Groke
[lek. med. Karolina Załuska]

Skład: JaPA [mgr inż. Marcin Milecki]

Korekta: Qrant [mgr Marek Marciniec]

Data wydania: 1 X 2021 r.

Cena: broszura darmowa
(jednak zrzutka.pl/7ar872)

Druk: Drukarnia **ATTYLA**
22-400 Zamość, ul. Partyzantów 61
tel./fax 84 627 19 16, 84 639 12 13
e-mail: drukarnia@attyla.eu
www.attyla.eu

Nakład: 2 000 egz.

możliwe, że spotkałeś mnie w swoim życiu... [...] nie bój się mnie