

Nr 89 Rok VIII październik 2020 ISSN 2299-9647

# SM Express



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STWARDNIENIA ROZSIANEGO

*CLEO – wsparcie w SM str. 2-3*

**W numerze:**

**Taniec i pozytywna energia - str. 4-7**

**Jak się komunikować - str. 8-11**

**Nadbużański zwiedza Polskę i nie tylko - str. 12-17**

**Wirtualny przyjaciel czy realny wróg? - str. 18-22**

**Dlaczego nie możemy się dogadać - str. 23-25**

**Nostalgiczny listopad - str. 30-31**

## Droży Państwo



Właśnie do użytku wchodzi nowa aplikacja CLEO. To system przystosowany do urządzeń mobilnych, który ma służyć osobom z SM. Dzięki tej aplikacji każdy będzie mógł monitorować zmiany

w samopoczuciu, pogorszenie lub poprawę stanu zdrowia, przypominać sobie o kolejnych dawkach leków. Te wszystkie informacje będzie też można przekazać za pośrednictwem CLEO swojemu lekarzowi. Jak Państwo wiedzą nie jestem jakimś wielkim fanem nowinek technicznych, zawsze wolę bezpośrednią rozmowę z drugim człowiekiem niż kontakt przez telefon czy internet, ale dziś gdy postęp techniczny rozwi-

ja się w sposób niebywały, trzeba korzystać i z tych możliwości. Aplikacja jednak, poza niewątpliwymi osobistymi korzyściami dla korzystających, jest też dla mnie dowodem na to, że problem stwardnienia rozsianego jest traktowany w sposób bardzo poważny. Jeśli bowiem powstają już tak nowoczesne rozwiązania to znaczy, że kwestia poprawy jakości życia osób zmagających się z SM jest dla wielu środowisk ważny.

I ten fakt musi cieszyć. Po trudnych latach uświadamiania wszystkim jak ważne jest szybkie i właściwe leczenie, doczekaliśmy czasów, gdy możemy cieszyć się, że robi się tak wiele, aby choroba nie zdominowała życia. Jako PTSR możemy śmiało powiedzieć, że nasze usilne, wieloletnie starania dziś przynoszą efekty. O aplikacji znajdą Państwo sporo informacji w tym numerze. Trudno nie poruszyć też tematu, który wszystkich nas w ostatnim czasie dotyka. Mam na myśli covid 19. Wirus, który postawił na głowie właściwie cały świat, także i nam

psuje działania. Mam sygnały od kilku oddziałów, że mają problemy z procedurami, z wyborami, sprawozdaniami. Droży moi - ważne jest przede wszystkim bezpieczeństwo nas i naszych bliskich. Mówiąc bliskich mam na myśli członków naszego stowarzyszenia, Ich bliskich czy ogólnie wszystkie osoby związane z PTSR, Pamiętajmy, że w dobie koronawirusa wszelkie procedury można opóźnić, urzędy też są bardziej wyrozumiałe. Jeśli więc nie ma jakiejś nagłej potrzeby, nie organizujmy dużych spotkań, przeczekajmy ten trudny czas.

Przestrzegajmy zaleceń rządu, starajmy się rozsądnie podchodzić do działań. Pamiętajmy, że najważniejsze jest, abyśmy po wygaśnięciu pandemii spotkali się w takim samym gronie jak dotychczas. Żadne nasze działanie nie będzie miało sensu, jeśli nas nie będzie. Wierzę, że pokonamy koronawirusa, a obchody 40-lecia PTSR będziemy mogli zorganizować z odpowiednią oprawą. I tego się trzymajmy.

# CLEO – wsparcie w SM

Cyfryzacja i nowoczesne rozwiązania techniczne dominują nasze życie coraz bardziej. Towarzyszą nam niemal bezustannie. To co nie tak dawno wydawało się nierealne, dzisiaj nie stanowi nic wyjątkowego. Czynności dnia codziennego wykonujemy przy użyciu urządzeń mobilnych i pobranych na nie aplikacji. Niektóre z nich przygotowane zostały z myślą o pomocy pacjentom. Właśnie taką aplikacją jest Cleo – moja aplikacja SM. Aplikacja ta stworzona została z myślą o wszystkich pacjentach z SM. Jest spersonalizowanym rozwiązaniem mobilnym, które ma za zadanie pomóc chorym

w samodzielnym monitorowaniu symptomów SM oraz poznać wiarygodne informacje dotyczące choroby i tego, jak sobie z nią radzić. W Cleo można także znaleźć podpowiedzi m.in. w zakresie odżywiania i sposobów redukcji codziennego stresu dzięki praktyce mindfulness. Aplikacja jest darmowa i można ją pobrać z Google Play i AppleStore. Dodatkowo jest ona przystosowana dla osób słabowidzących i słabosłyszących. **Funkcjonalności Cleo** – moja aplikacja SM zostały zaprojektowane w sposób, aby pacjenci mogli otrzymać wsparcie w obrębie trzech obszarów:

**ODKRYJ, czyli spersonalizowanych treści**, w których można znaleźć artykuły specjalistów dotyczące stwardnienia rozsianego, aspektów związanych z leczeniem, częstych objawów, życia codziennego, zdrowia i wellness, a także propozycje przepisów oraz historie pacjentów, **DZIENNIK, czyli dziennika osobistego** pozwalającego na samodzielne monitorowanie symptomów tj. zmęczenie, spastyczność, zawroty głowy, ból, zaburzenia widzenia, problemy trawienne, drętwienie, wpisywanie danych dotyczących poziomu stresu, jakości snu, nastroju, liczby zrobio-

nych kroków, czy pokonanych odległości. Parametry można układać w dowolne konfiguracje, dopasowując je do własnych potrzeb. Łatwy i szybki dostęp do swoich notatek ułatwia choremu nie tylko przygotowanie się do wizyty, ale zdecydowanie usprawnia jej przebieg. Dodatkowo DZIENNIK daje użytkownikowi możliwość ustawiania przypomnień dotyczących wizyt u lekarza oraz leczenia. **PROGRAMY, czyli programów profilaktyki zdrowotnej** opracowanych przez ekspertów i dostosowanych do potrzeb osób ze stwardnieniem rozsianym jak np. program uważności, który mo-

że wspomóc pacjentów w redukcji poziomu stresu i poprawić ich samopoczucie.

Pomysłodawcą i twórcą aplikacji Cleo – moja aplikacja SM jest firma Biogen.

Firma nie gromadzi i w żaden sposób nie przetwarza danych umieszczanych w aplikacji.

### BENEFITY dla chorego

Intuicyjne narzędzie wspierające chorego w codziennym życiu z SM

Holistyczne wsparcie

Bezpłatne przez cały czas użytkowania

Do zainstalowania na urządzeniach z systemem IOS i Android

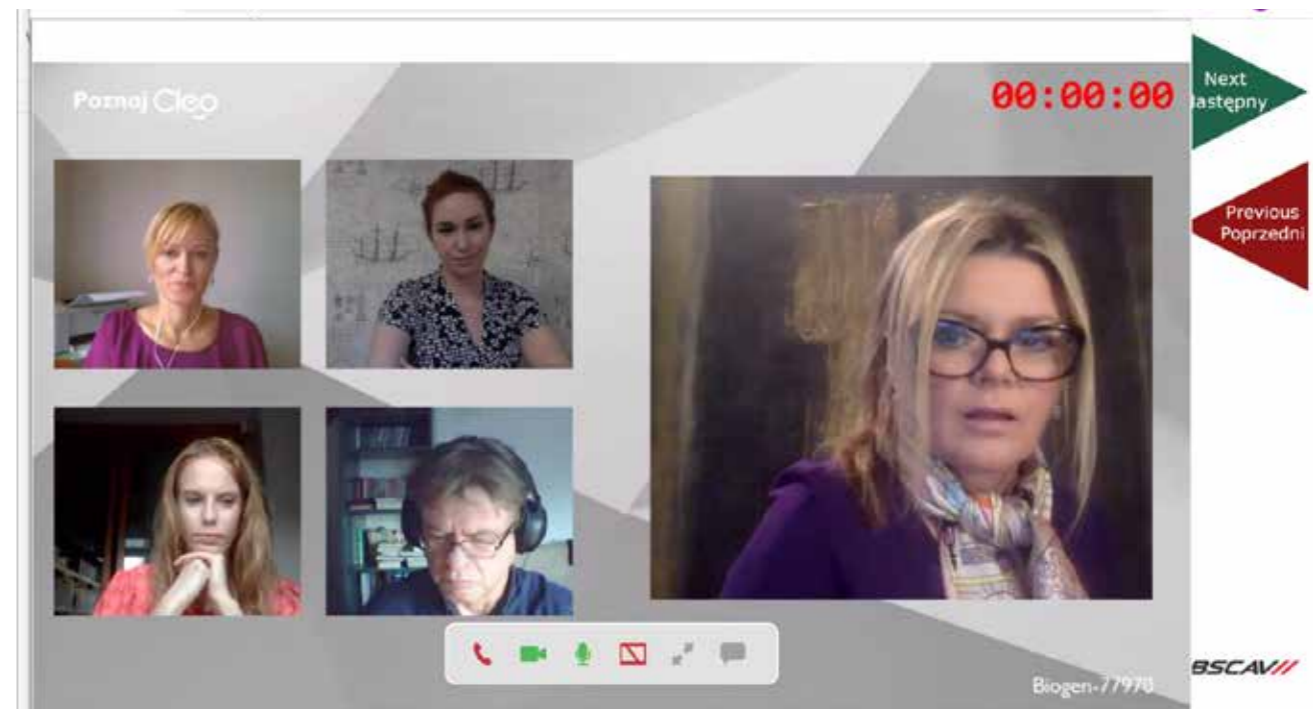
Dostosowana do potrzeb osób słabosłyszących i słabowidzących

Nowe technologie wkroczyły w świat Cleo - koniec notowania symptomów choroby w tradycyjny sposób, na kartce papieru

Narzędzie wspierające w procesie przygotowywania się do wizyty u lekarza [możliwość wygenerowania raportu zawierającego monitorowane przez chorego parametry np. zmęczenie, ból, osłabienie etc.]

Specjalistyczne, wiarygodne artykuły dot. m.in. choroby, leczenia etc.

Funkcja przypominaacza [leczenie, wizyty u lekarza]



Aplikacja CLEO budzi ogromne zainteresowanie osób z SM. To nowatorski sposób wspierania i organizowania życia. To jednocześnie notatnik, przypominaacz, dostęp do specjalistycznych publikacji. Jednak najważniejszą chyba funkcją jest to, że dzięki aplikacji na bieżąco można monitorować stan swojego zdrowia, samopoczucia. Te wszystkie informacje można od razu przekazać lekarzowi, co pozwala mu obserwować stan pacjenta.

O nowej aplikacji rozmawiali eksperci, 19 października br. Podczas webinaru zorganizowanego przez PTSR i Fundację SM – Walcz o Siebie.

Eksperti zwracali uwagę na zalety aplikacji, na jej niesamowite możliwości oraz na przełomowe traktowanie stwardnienia rozsianego. Jak powiedział przewodniczący RG PTSR Tomasz Połec, ta aplikacja z jednej strony daje zupełnie nowe możliwości osobom zmagającym się z SM, ale pokazuje też, że choroba jest obecnie traktowana bardzo poważnie. To zmiana jakości myślenia o SM.

### W webinarze wzięli udział:

- dr hab. n. med. Ewa Krzystanek  
Ordynator Oddziału Neurologii i Oddziału Udarowego Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego

im. prof. K. Gibińskiego w Katowicach,

- lek. med. Magdalena Wysocka-Dudziak | neurolog, neurotrenerka, ekspertka od redukcji stresu i naturalnego zwiększania możliwości mózgu,

- Katarzyna Błażejewska-Stuhr | dietetyk kliniczny, psychodietetyk,

- Tomasz Połec – przewodniczący RG PTSR.

Spotkanie poprowadziła Malina Wieczorek – prezes fundacji SM – Walcz o siebie.

Aplikację CLEO można znaleźć i ściągnąć na telefon wpisując w wyszukiwarce: Cleo moja aplikacja sm

# Taniec i pozytywna energia



Swinoujście jedno z piękniejszych miast znajdujących się na polskim wybrzeżu, potocznie zwanym krainą 44. wysp. Miasto licznych atrakcji turystycznych i zabytków, przepięknej plaży, najcieplejszej woda w Bałtyku, najdłuższej i najpiękniejszej promenady nazwanej Promenadą Zdrowia.

Właśnie w tym mieście w dniach 25 – 30 września 2020 r. odbyły się warsztaty taneczne zorganizowane przez Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Koninie w ramach realizowanego projektu pn. „Warsztaty kulturalne. Twórcza i turystyczna aktywność osób niepełnosprawnych”, współfinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

W pięknej scenerii nadmorskiego kurortu, przy pięknej pogodzie i zachowaniu wszelkich zasad bezpieczeństwa przed zakażeniem COVID -19, trzydziestoosobowa grupa chorych na stwardnienie rozsiane oraz inne choroby neurologiczne z Oddziałów PTZR m.in. Konina, Radomia, Wrocławia, Tczewa, Szczecina oraz TWK w Gorzowie - pod okiem świetnego instruktora **Janusza Wielgosza**, uczyła się walca angielskiego, wiedeńskiego i Zorby.

Podczas pobytu uczestnicy brali udział w wycieczkach m.in. odbył się rejs katamaranem wokół 44 wysp, spacerowali Aleją Gwiazd w Międzyzdrojach, zwiedzali Ahlbeck. Na zabytkowym moście uczestnicy ćwiczyli kroki Zorby – czym wzbudzili uwagę zwiedzających.

Podsumowaniem warsztatów był występ na Promenadzie Zdrowia. Wszyscy uczestnicy wspólnie z naszym instruktorem Januszem zatańczyli Zorbę (fotorelacja na stronie, Facebooku PTZR Oddział w Koninie i Facebooku Szkoła Tańca Janusza Wielgosza).

Warsztaty zakończyły się uroczystym spotkaniem na, którym uczestnicy, wolontariusze i kadra otrzymali dyplomy potwierdzające udział w warsztatach, podziękowania oraz upominki od Oddziału PTZR w Koninie. To było sześć dni wypełnione tańcem, dobrą zabawą i mega pozytywną energią!

Podsumowaniem warsztatów był występ na Promenadzie Zdrowia. Wszyscy uczestnicy wspólnie z naszym instruktorem Januszem zatańczyli Zorbę (fotorelacja na stronie, Facebooku PTZR Oddział w Koninie i Facebooku Szkoła Tańca Janusza Wielgosza).

Warsztaty zakończyły się uroczystym spotkaniem na, którym uczestnicy, wolontariusze i kadra otrzymali dyplomy potwierdzające udział w warsztatach, podziękowania oraz upominki od Oddziału PTZR w Koninie.

To było sześć dni wypełnione tańcem, dobrą zabawą i mega pozytywną energią!

KF



# Jak się komunikować

**Na co dzień nie zastanawiamy się, w jaki sposób komunikujemy się między sobą. Wydaje się nam, że jest to sprawa oczywista.**

Każdy z nas codziennie porozumiewa się z wieloma ludźmi. Jesteśmy przekonani, że wszystko co mówimy, dociera do naszego rozmówcy i jest rozumiane tak, jak sobie tego życzymy. Rozmowy z innymi wydają się nam czymś oczywistym. Dopiero, gdy pojawiają się trudności, konflikty, zastanawiamy się, co takiego się dzieje, że jesteśmy niewłaściwie rozumiani. I wtedy okazuje się, że porozumiewanie się z drugim człowiekiem jest trudną i żmudną sztuką!

Komunikacja interpersonalna stała się przedmiotem zainteresowania psychologów, zwłaszcza humanistycznych, w latach sześćdziesiątych. Zwrócili oni uwagę na związek między procesem porozumiewania się ludzi a możliwością zaspakajania ważnych dla nich po-

trzeb (bliskości, przynależności, bezpieczeństwa itd.). Uznali komunikowanie się za ważną umiejętność społeczną, którą należy rozwijać i doskonalić.

Komunikowanie się (z łaciny communicatio - rozmowa, wymiana, łączność) definiuje się jako proces, podczas którego ludzie dążą do dzielenia się znaczeniami za pośrednictwem symbolicznych (dźwięki, litery, słowa) informacji (komunikatów). Najprostszymi modelem komunikowania się polega na przekazywaniu przez nadawcę komunikatu (werbalnego lub niewerbalnego) i odebraniu go przez odbiorcę. Porozumiewanie się może być jednokierunkowe - nadawca przekazuje informacje bez oczekiwania ich potwierdzenia przez odbiorcę, lub dwukierunkowe - nadawca uzyskuje potwierdzenie przekazanej informacji np. w formie pytań zadawanych przez odbiorcę.

Skuteczna komunikacja zachodzi wtedy, gdy odbiorca rozumie przekaz tak, jak zamierzał go przekazać nadawca. W skutecznej

komunikacji informacja nadawcy oddaje jego intencję, a interpretacja odbiorcy zbiega się z zamiarami nadawcy. Na komunikację wpływają nasze potrzeby, oczekiwania, postawy, ale również reakcje wywołane przez nas u naszego rozmówcy.

**NADAWCA** - to osoba, która wysłała informację, czyli komunikat, przekaz; inicjuje proces komunikacji. W tym celu musi ona określić "język" przekazu i kanał transmisji komunikatu (telefon, rozmowa bezpośrednia itp.), przygotować (zakodować, czyli wyrazić intencje i idee w symbolach - piśmie, mowie ciała, przekazie werbalnym) i nadać komunikat oraz upewnić się, że dotarł i został właściwie zrozumiany.

**ODBIORCA** - jest adresatem przekazu; jego rola polega na odczytaniu komunikatu (dekodowaniu, czyli właściwym zrozumieniu symboli) na podstawie wspólnego dla nadawcy i odbiorcy zbioru znaczeń i przekazaniu nadawcy informacji zwrotnej potwierdzającej odbiór i zrozumienie komuni-



katu. Końcowym elementem procesu komunikowania się jest interpretacja intencji nadawcy przez odbiorcę. Między nadawcą a odbiorcą istnieje sprzężenie zwrotne. Oznacza to, że każdy z nich ma możliwość uzyskania informacji, jak jest rozumiany przez drugiego. O skutecznej komunikacji, czyli porozumieniu możemy mówić wtedy, gdy istnieje zgodność intencji nadawcy i intencji przypisanych mu przez odbiorcę.

**Komunikujemy się z ludźmi, aby:**

- wyrazić swoje myśli, przekonania, pragnienia, uczucia,
- wymienić informacje,
- uzyskać pomoc, akceptację, wsparcie,
- zaspokoić potrzeby swoje i partnera (np. potrzebę afiliacji, dominacji, osiągnięć itd.),
- wydać polecenia, wykonać wspólne zadania np. ustalić z partnerem podział obowiązków, wynegocjować korzystne warunki umowy itp.,
- określić własną pozycję, wyrazić swój stosunek wobec partnera,
- kształtować i wyrażać swoją osobę itd.

**Bariery komunikacyjne**

Niektóre sposoby formułowania wypowiedzi powodują trudności w porozumiewaniu się, przynoszą szkodę dla obopólnych relacji, wywołują negatywne uczucia. Na komunikację negatywnie mogą wpływać tzw. bariery komunikacyjne. Mogą spowodować, że rozmówca wycofa się z rozmowy, będzie się czuł osamotniony, przyjmie postawę obronną, będzie bierny lub agresywny. Bariery komunikacyjne sprawiają, że druga osoba nie chce wyrażać swoich myśli, potrzeb albo robi to w sposób nieudolny. Warto jednak pamiętać, że nie zawsze powodują one szkody, choć zwiększają prawdopodobieństwo pojawienia się trudności w porozumiewaniu się. Twierdzi się, że ludzie mają naturalną skłonność do oceniania, osądzania - do akceptowania bądź odrzucania tego, co mówią lub robią inni. Mamy prawo wyrażać własną opinię, mieć swoje zdanie i dzielić się nim z innymi, pamiętając równocześnie, że nie mamy monopolu na prawdę o drugim człowieku. Nieumiejętne krytykowanie pogarsza nasze relacje z inny-

mi. Dzieje się tak, gdy krytykując, atakujemy i obrażamy naszego rozmówcę (bo jesteś głupi i leniwy...), uogólniamy pojedyncze fakty (bo ty zawsze..., bo ty nigdy...) czy też stawiamy własne diagnozy (widać, że to cię nudzi). Wyrażanie negatywnych ocen o drugiej osobie i jej działaniach nie jest łatwym zadaniem. Konstruktwna krytyka może poprawić komunikację i przynieść zadowolenie z tego, że potrafimy rozmawiać o trudnych dla nas sprawach. Powinna być spokojna i rzeczowa, sformułowana w kategoriach własnych odczuć, a nie prawdy obiektywnej, dotyczyć zachowania, a nie samej osoby.

Pochwała barierą komunikacyjną. Czy pochwała może być barierą komunikacyjną? Spontaniczna odpowiedź brzmi - nie. Sądzi się, że pochwała generalnie poprawia stosunki między ludźmi, rodzi atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Czy zawsze? Pochwała zazwyczaj wprawia nas w zakłopotanie, zwłaszcza gdy jest połączona z oceną. Mówiąc komuś: jesteś wspaniałym człowiekiem, dobrze to zrobiłeś, często wywołuje-





my reakcję: wcale nie! Trudno zaakceptować nam pochwałę, która nas ocenia. Obawiamy się, że osoba, która nas chwali, może mieć jakieś ukryte intencje, chce nas "rozmiękczyć", a potem wykorzystać do swoich pokrętnych celów. Dlatego też zaczynamy uświadamiać naszego rozmówcę: to nie była moja zasługa, to wcale nie jest takie dobre, inni robią to lepiej. Chwalący nie rozumie, dlaczego jego komplementy są podważane i odrzucone. Aby pochwała nie krępowała, warto udzielać jej w formie swoich osobistych opinii, z którymi nasz rozmówca może, ale nie musi się zgodzić.

#### Sprawdzone - nie zawsze dobre

W trudnych sytuacjach często chcąc pomóc swoim bliskim, podsuwamy im nasze sprawdzone sposoby na rozwiązanie ich kłopotów. Doradzamy (najlepiej byłoby, gdybyś...), straszymy (jeśli tego nie zrobisz, to zobaczysz, że...), rozkazujemy (teraz zrobisz

tak, jak ci powiem) czy też zarzucamy naszego rozmówcę pytaniami (Gdzie byłeś? Co robiłeś? Kto był z tobą? Dlaczego to zrobiłeś?), a to zamiast pomóc stwarza nowe problemy.

Osoba, której chcemy w taki sposób pomóc, raczej z tego nie skorzysta. Może zacząć myśleć o sobie, że nic nie potrafi i jest bezradna, skoro rozwiązanie jej problemu jest dla kogoś tak oczywiste. Czasami wydaje nam się, że najlepiej pomożemy, gdy odwrócimy uwagę naszego rozmówcy od jego kłopotów. Może też się zdarzyć, że to my chcemy uciec od cudzych problemów, bo sami się ich obawiamy. I gdy ktoś podejmuje próby opowiedzenia nam o swoich kłopotach, zmieniamy temat rozmowy (nie wracaj już do tego, porozmawiajmy o czymś miłym) albo zaczynamy go pocieszać (wszystko będzie dobrze). Nasz rozmówca może pomyśleć, że jego problemy nie są dla nas ważne i będzie unikał z nami kontaktu.

Na naszą komunikację negatywnie mogą wpłynąć również inne czynniki:

- brak zainteresowania (np. niedostateczne uważne słuchanie, niedopuszczanie innych do głosu, przerywanie itp.),
- brak "wspólnego języka" (np. rozmówca używa naukowego żargonu) czy też brak uzgodnienia znaczeń poszczególnych pojęć (zwłaszcza abstrakcyjnych),
- negatywny stosunek do rozmówcy,
- niewłaściwe miejsce lub/i czas rozmowy,
- przekazywanie sprzecznych komunikatów (nasze ciało nie odzwierciedla tego, co mówimy).

Dobre rady

Za bariery komunikacyjne, jak i satysfakcjonujące porozumienie odpowiedzialne są dwie strony. Aby uniknąć niepotrzebnych nieporozumień, warto pamiętać o następujących zasadach, które pozwalają lepiej i skuteczniej porozumiewać się ze sobą:

- nie oceniaj, nie uogólniaj, nie interpretuj, nie dawaj "dobrych rad";
- dbaj o prostotę i przejrzystość języka, używaj podobnego, zrozumiałego języka dla rozmówcy;
- unikaj "gadulstwa", stosuj zasadę: minimum słów - maksimum treści;
- unikaj wszystkiego, co mogłoby rozmówcę zniechęcić lub wywołać w nim poczucie zagrożenia (np. słuchanie w milczeniu z "kamienną twarzą", unikanie kontaktu wzrokowego, zadawanie pytań zamkniętych, korzystaj z informacji zwrotnych, sprawdzaj, czy jesteś dobrze rozumiany);
- dostosuj tempo mówienia i ton głosu do sposobu mówienia partnera;
- uważnie słuchaj drugiej strony i potwierdzaj, że to robisz (możesz używać: aha, hm itp.);
- nie wyciągaj na siłę informacji.

W sztuce porozumiewania się dużą rolę odgrywa umiejętność słuchania. Słuchając uważnie, daje-

my w pełni wypowiedzieć się rozmówcy, co sprawia, że lepiej możemy go poznać i zrozumieć. Parafraza to podstawowa metoda aktywnego słuchania. Polega ona na powtórzeniu własnymi słowami najistotniejszych treści wypowiedzi partnera z jednoczesnym sprawdzeniem, czy dobrze zrozumieliśmy intencje i treść jego wypowiedzi. Stosowanie parafrazy gwarantuje koncentrację uwagi na wypowiedzi partnera i sygnalizuje gotowość do współpracy. Parafraza zaczyna się najczęściej zwrotami typu: czy dobrze rozumiem, że ty..., z tego co mówisz, zrozumiałem, że..., o ile cię dobrze zrozumiałem, sądzisz, że....

Czasami zdarza się, że rozmówca zalewa nas wieloma chaotycznymi wypowiedziami. W takich sytuacjach, by nie zgubić wątku rozmowy, warto prosić o powrót do tematu oraz systematycznie stosować parafrazę. Z kolei nieśmiało rozmówcę można ośmielić, dzieląc się z nim swoimi doświadczeniami, pomocne mogą okazać się też otwarte pytania.

Język ciała

Dużą rolę w porozumiewaniu się odgrywa komunikacja niewerbalna czyli "język ciała". Odnosi się ona do sposobu, w jaki się wypowiadamy. Błędna interpretacja mowy ciała może być źródłem nieporozumień między ludźmi. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, co mówimy własnym ciałem i nieświadomie wprowadzamy w błąd naszego rozmówcę. Aby tego uniknąć, warto zwracać uwagę nie tylko na to, co mówimy, ale i jak mówimy.

W czasie rozmowy należy podtrzymywać kontakt wzrokowy. Jest to sygnał dla rozmówcy, że podążamy za tym, co mówi i zachęcamy go do kontynuowania rozmowy. Nadużywanie kontaktu wzrokowego może przeszkadzać, tak samo jak zaniedbywanie go. Wyraz twarzy powinien być zgodny z tym, co się mówi. Jeśli ktoś odruchowo krzywi się lub marszczy brwi, rozmówca może to mylnie zinterpretować, jako wyraz braku akceptacji. Ton głosu pomaga w porozumiewaniu się, gdy

jest pewny, ciepły i odprężony, gdy mówimy wyraźnie, nie marmocząc, nie krzycząc ani nie szepcząc. Kiwnięcie głową jest łatwym i skutecznym zachowaniem niewerbalnym, dającym rozmówcy znać, że go słuchamy i podążamy za treścią rozmowy. Odpowiednio użyta gestykulacja rąk może być dobrym sposobem na wzmocnienie przekazu słownego. Jednakże zbyt intensywna, może rozpraszać rozmówcę lub koncentrować go na ruchach rąk, zamiast na temacie rozmowy.

W czasie rozmowy należy zachowywać odpowiednią odległość. Każdy człowiek ma swoją "osobistą przestrzeń". Jeśli zostanie ona naruszona, rozmówca może odczuwać niepokój i zamiast koncentrować się na rozmowie, będzie starał się odsunąć. Właściwa odległość to co najmniej 60 cm - po 30 centymetrów dla każdej ze stron.

Ważnym aspektem komunikacji niewerbalnej jest jej spójność. Kontakt wzrokowy, gestykulacja, ton głosu powinny być do siebie dopasowane. Brak takiego dopasowania utrudnia komunikację. Każdy z nas może doskonalić swoje umiejętności w zakresie porozumiewania się. Warto zatem przyjrzeć się, w jaki sposób komunikujemy się z innymi, jakie bariery najczęściej stosujemy i co jesteśmy w stanie zrobić, aby je usunąć.

AK

Bibliografia

Argyle M.: Psychologia stosunków międzyludzkich. PWN, Warszawa 1991.  
Grzesiuk L., Trzebińska E.: Jak ludzie porozumiewają się? Nasza Księgarnia, Warszawa 1978.  
Gut J., Haman W.: Docenić konflikt. Wydawnictwo Kontrakt, Warszawa 1993.  
Stanisławiak E.(red.): Szkice z psychologii społecznej. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Warszawa 1999.  
Stewart J.(red.): Mosty zamiast murów. O komunikowaniu się między ludźmi. PWN, Warszawa 2000.



# Zwiedzamy Polskę i nie tylko...

Realizacja zadania publicznego w Mieście Biała Podlaska, dotacja Turystyka i Krajoznawstwo - Tytuł zadania publicznego „Zwiedzamy Polskę i nie tylko.” A jednak nam się udało

Mimo zagrożenia związanego z covid-19, w dniach 21 - 24.10.2020 r. Nadbużański Oddział PTSR zrealizował wycieczkę do Kudowy Zdroju. W planach mieliśmy zwiedzenia kilku atrakcyjnych miejsc

Pierwszy dzień to ogród zoologiczny we Wrocławiu, ale przede wszystkim afrykarium. Prezentowane są tu różnorodne ekosystemy związane ze środowiskiem wodnym Czarnego Kontynentu, pod ogólnym hasłem „życiodajne wody Afryki”! Szczególną uwagę przyciąga oceanarium. Jest to jedna z największych atrakcji turystycznych w Polsce. W godzinach wieczornych dotarliśmy do Kudowy Zdroju na odpoczynek i nocleg.

Drugiego dnia zwiedzaliśmy Pragę - stolicę i największe miasto Czech, położone w zachodniej części kraju, w środkowej części krainy Czechy, nad Wełtawą. Zamek na Hradczanach - w jego wnętrzu znajduje się wspaniała katedra św. Wita, Wacława i Wojciecha oraz Most Karola. Kiedy myślę o Pradze to właśnie to miejsce jako pierwsze staje

[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

mi przed oczami. Długi kamienny most, zakończony z obu stron majestatycznymi wieżami (na szczyt których można wejść), łączy dzielnicę Starego Miasta z Małą Stroną. Najbardziej znany jest chyba z rzędów figur, które można podziwiać na jego całej długości oraz ze wspaniałego widoku na Hradczany.

Figury przedstawiają głównie tematy biblijne, a najbardziej znana to figura Jana Nepomucena, który popadł w niełaskę króla Wacława IV i został zrzucony z mostu do rzeki. Dotknięcie figury podobno przynosi szczęście. To nie jedyne miejsce, gdzie spotkacie figurę tego świętego, w całej Pradze jest ich całe mnóstwo.

Rynek Staromiejski położony jest nieopodal Mostu Karola i ciężko tu nie trafić, a już na pewno nie można tego miejsca pominąć. Jest to kolejne bardzo turystyczne miejsce, ale trudno się dziwić. Duży plac z jednej strony ozdabia Ratusz Staromiejski, którego bryła mnie bardzo zachwyciła. Jego główną atrakcją jest zegar astronomiczny przed którym co godzinę zbierają się istne tłumy, aby zobaczyć paradę figurek, które obwieszają pełną godzinę. Na wieżę ratusza można wejść, co gorąco polecam, bo rynek oglądany z góry jest równie piękny. Po prze-



ciwej stronie rynku stoi Kościół Marii Panny pod Tynem, z dwoma pięknymi wieżami. Wejście do kościoła jest ukryte pod arkadami między restauracjami.

#### Hradczany i katedra św. Wita

To kolejny obowiązkowy punkt zwiedzania. Kompleks zamkowy położony jest na wzgórzu i nie sposób go nie zauważyć. Pięknie prezentuje się m.in. z Mostu Karola. Najbardziej charakterystyczną, najładniejszą i robiącą największe wrażenie budowlą położoną wśród kompleksu jest katedra św. Wita. Zachwycający w niej jest nie tylko rozmiar. Katedra zachwyca mnogością detali i precyzją ich wykonania. Z zewnątrz zachwyca znacznie bardziej niż od środka. Wejście jest bezpłatne, ale tylko do pewnego momentu. Mam jednak wrażenie, że nie straciłam dużo nie wchodząc dalej. Wewnątrz podobały mi się jedynie witraże wykonane przez Alfonsa Muchę. Poza katedrą Hradczany mnie nie zachwycały i myślę, że ciężko, żeby zachwycał prosty styl pałaców.

#### Mala Strana

Bardzo przyjemna i zaciszna dzielnica, w której można zjeść obiad i odpocząć od gwaru miasta. Schodząc z Mostu Karola zo-

baczymy piękny kościół św. Mikołaja, od którego odchodzą liczne bardziej i mniej zaciszne uliczki. Najbardziej popularną jest ulica Nerudowa, która pnąc się do góry doprowadza do wzgórza na Strachowie, o którym za chwilę. Przez Małą Stranę przechodzi się również idąc na Hradczany. Niżej znajdziemy wyspę Kampę (która jest przyjemna, ale mnie nie zachwycała), dalej dolną stację kolejki na Petrin – wzgórze, które jest polecane jako doskonałe miejsce widokowe (ja znalazłam dużo lepsze). Idąc dalej na południe znajdziemy się przed pomnikiem ofiar komunizmu, który uważam warto zobaczyć.

#### Letenske Sady

Świetne miejsce na późno popołudniowy relaks i jeden z najlepszych punktów widokowych w Pradze. Na szczycie wzgórza stoi wielki metronom, który nie wiadomo co odmierza. Na górze można spotkać całą masę ludzi jeżdżących na rolnkach i deskorolkach i od razu widać, że właśnie tu lubią przychodzić młodzi Prażanie. Kierując się na zachód od metronomu dochodzimy do miejsca, z którego widok jest żywcem przerysowany z pocztówek, bo kto nie zna zdjęcia, na którym

głównym motywem są liczne mosty przerzucone przez Wełtawę. Mnie zachwycał jednak bardziej widok, który jest kilka kroków od tego miejsca. Stąd możemy zobaczyć Stare Miasto, Wełtawę, Most Karola, Małą Stranę i Hradczany. Coś cudownego.

#### Stare Miasto

Wracając na drugą stronę Wełtawy, kolejnym obowiązkowym punktem spaceru po Pradze jest Stare Miasto. Znajdziemy tu liczne, piękne budynki m.in. Bramę Prochową, ale również całą masę turystów, dlatego zachęcam do zejścia z głównych ulic na te mniej uczęszczane. Spacerując po tej części Pragi warto oddalić się od Rynku i dojść na Nowe Miasto, które też ma swój specyficzny klimat.

#### Jozefov

Dzielnica żydowska, w której znajdują się najbardziej znane synagogi: Spanielska i Staronowa. Do tej pierwszej chcieliśmy wejść, ale niestety na miejscu pojawiliśmy się zaraz po zamknięciu. Do głównych punktów wycieczki po Jozefovie należy także cmentarz żydowski. Niestety odwiedzenie tych wszystkich miejsc jest kosztowne, a sam Jozefov nie zachwyca.



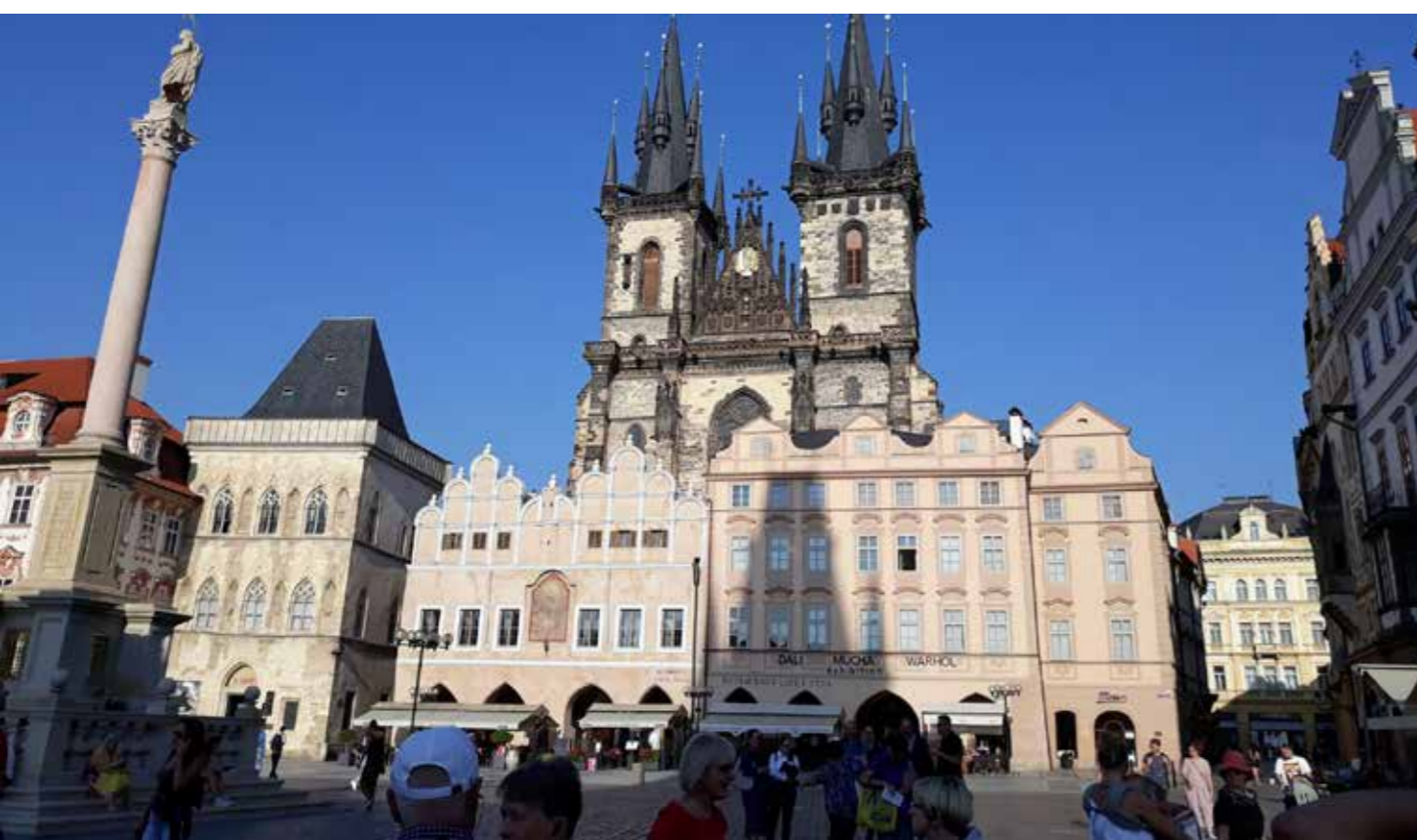
#### Muzeum Franza Kafki

Głównie historia życia Franza Kafki. Największą atrakcją jest rzeźba sikających mężczyzn przed muzeum.

#### Trzeci dzień wycieczki to – przejazd do Kletna.

#### Jaskinia Niedźwiedzia -

Jedna z największych atrakcji Maszywu Śnieżnika to Jaskinia Niedźwiedzia, położona na prawym







zbozcu doliny Kleśnicy, w bloku marmurów leżącym w górze Stromej (1166,8 m n.p.m.). Jest to najdłuższa jaskinia w Sudetach i jedna z większych w Polsce, którą po przypadkowym odkryciu w roku 1966 podczas eksploatacji kopalni marmuru, a następnie wielu pracach badawczych, geologicznych, górniczych i budowlanych udostępniono dla turystów od 1983 roku.

Od 1977 jaskinia wraz z pobliską otuliną została ustanowiona Rezerwatem Przyrody. Rozłożone horyzontalnie korytarze ma-

ją łączną długość ok. 5 km i znajdują się na wielu poziomach. Podczas eksploracji jaskini natrafiono w namuliskach na szczątki tysięcy zwierząt plejstocenijskich, przede wszystkim niedźwiedzia jaskiniowego, stąd jej nazwa.

Trasa turystyczna, która udostępniona jest dla turystów liczy około 360 m, przy czym możemy na niej zobaczyć około 500 m jaskini. Nie można w niej dotykać szaty naciekowej, a ze względu na konieczność utrzymania specyficznego mikroklimatu wewnątrz jaskini grupy zwiedzających liczą maksymalnie 15 uczestników.

Zwiedzanie z przewodnikiem pozwala zobaczyć m.in. stalaktyty, stalagmity czy misy martwicowe wypełnione wodą.

### Bystrzyca Kłodzka

Następny punkt na naszej trasie zwiedzania to Bystrzyca Kłodzka, [starówka](#) znajdująca się w centrum miasta leży na wąskiej ostrodze umiejscowionej w widłach obu rzek przepływających przez Bystrycę Kłodzką – Bystrycę i Nysę Kłodzką. Na niej na wysokości ok. 360 m n.p.m. rozplanowano miasto [średniowieczne](#). Zbocza jej opadają bardzo stromo w kierunku południowym i wschodnim, miejscami skalnymi urwiskami. Są to pozostałości po plejstocenijskiej terasie nadrzecznej o wysokości do 20 m. Sprawia to, że Bystrzyca Kłodzka posiada jedną z najpiękniejszych panoram miejskich, prezentującą ciekawy styl zabudowy tarasowej, szcze-

gólnie oglądaną z prawego brzegu Nysy Kłodzkiej.

Przejazd górską drogą przez przełęcz Puchaczówka (862 m n.p.m.) do Sanktuarium M. Bożej Śnieżnej na górze Igliczna w Masywie Śnieżnika Kłodzkiego.

W malowniczym zakątku Polski, w Sudetach w Diecezji Świdnickiej pod samym szczytem Góry Iglicznej (847 m n.p.m.) z widokom na Masyw Śnieżnika i Kotlinę Kłodzką, w późnobarokowej świątyni z końca XVIII wieku króluje Matka Boża czczona jako Przyczyna Naszej Radości „Maria Śnieżna”. Miejsce jest cudowne dla duszy i ciała. Z Międzygórze czerwonym szlakiem na Górę Igliczna. Po drodze można wstąpić do Ogrodu Bajek i zielonym szlakiem na Górę Igliczną.

Do miejscowości Góra Igliczna i Sanktuarium prowadzą szlaki turystyczne: czerwony, żółty, zielony, Szlak Papieski, Szlak św. Jakuba, Szlak błogosławionego Ks. Gerharda Hilschfeldera oraz droga dojazdowa od Bystrzycy Kłodzkiej przez Marianówkę i Szklary. Tą drogą na parking poniżej Sanktuarium mogą dojechać osoby niepełnosprawne, a dalej przy pomocy innych mogą wjechać na wózek do samego Sanktuarium. Dla czterech oznakowanych pojazdów osób niepełnosprawnych są cztery miejsca parkingowe przy Sanktuarium. Mimo niedogodności na miejscu to bardzo polecam nawiedzenie Sanktuarium Matki Bożej Śnieżnej. Sprzyja zadu-

mie, modlitwie i refleksji. A widoki i przyroda чудо.

### Wodospad Wilczki. Międzygórze. PL.

Poznajcie największy i najwyższy wodospad w Masywie Śnieżnika, który jest drugim co do wysokości w całych Sudetach. Ten cud natury powstał na linii uskoku tektonicznego, gdzie rzeka Wilczka spada z wysokości 22 m do kotła i dalej płynie wąskim wąwozem zwanym kanionem amerykańskim. Od sezonu letniego 2018 turystom udostępniony jest obszar Rezerwatu Wodospad Wilczki w całkowicie nowej odsłonie, gdyż Lasy Państwowe przeprowadziły kompleksową rewitalizację terenu. Wodospad wraz z najbliższym otoczeniem objęty jest od 1958 roku ochroną i tworzy rezerwat przyrody „Wodospad Wilczki”.

Warto wybrać się tutaj na spacer o każdej porze roku: kolory natury, szum wody, cisza i spokój, piękne widoki z tarasów po obu stronach kanionu, ławeczki dla spacerowiczów, turystów, zakochanych par, czy samotników z ciekawą lekturą książkową. Życie i czas płyną tutaj inaczej, warto sprawdzić.

Powrót do hotelu na odpoczynek. Czwarty dzień to zwiedzanie Kudowy Zdrój: Park Zdrojowy Ogród Muzyczny, Kaplica Czaszek i powrót do domu.

Wszyscy uczestnicy wycieczki zmęczeni, ale szczęśliwi, że mogli uczestniczyć i zobaczyć przepiękne miejsca, poznać wspaniałych ludzi, a przede wszystkim



wyrwać się z domu choć czas jest nie sprzyjający.

Wyjazdy integracyjne są rewelacyjnym pomysłem na wrywanie chorych ze środowiska domowego, gdzie zachodzi wymiana doświadczeń życiowych.

Możliwość aktywnego uczestnictwa przez niepełnosprawnych mieszkańców Białej Podlaskiej będzie motywacją do podjęcia dalszych działań społeczno-kulturalnych, a także pozwoli wzmocnić wiarę we własne możliwości.

Cała wycieczka turystyczno-krajoznawcza z osobami niepełnosprawnymi nie udała by się, żeby nie opiekunowie i wolontariusze, którzy przez cały wyjazd bardzo starannie opiekowali się swoimi podopiecznymi. Zmęczeni, ale pełni wrażeń wróciliśmy do domu, mając nadzieję, że za rok wybierzemy się na następną wyprawę.



# INTERNET WIRTUALNY PRZYJACIEL CZY REALNY WRÓG?

Śmiało powiedzieć można, że w dzisiejszych czasach bezspornym jest fakt nieustannie postępującej zmiany otaczającej nas rzeczywistości. Dokładnie mówiąc zmianie ulega styl naszego życia, sposób pozyskiwania dóbr materialnych czy naszego reagowania w sytuacjach trudnych. Zmiany obejmują przede wszystkim naszą codzienność w pracy, szkole, domu i najbliższym środowisku, czyli w sferach naszego funkcjonowania. Istnieniu tych zmian towarzyszy bardzo często Internet. W takim aspekcie jest on postrzegany jako sieć komputerowa o światowym zasięgu, która jest źródłem i możliwością kontaktów interpersonalnych co skutkuje faktem częstych interakcji międzykulturowych, dzięki którym człowiek ma możliwość poznania punktu widzenia różnych osób żyjących w najdalszych zakątkach naszego świata. To „zachłyśnięcie się” Internetem czy może bardziej fascynacja prowadzić może do sytuacji „trudnych” a jednocześnie komplikujących codzienne funkcjonowanie osoby ludzkiej. Coraz częściej zasadniejszym jest dokonywany wybór pomiędzy monitorem komputera, ekranem telefonu a realnymi kontaktami ze znajomymi i przyjaciółmi na niekorzyść tych ostatnich.

Pojawiają się więc w tym miejscu pytania: Czy Internet oraz wszystkie związane z nim wynalazki cywilizacyjne ostatecznie prowadzą do izolacji człowieka od realnego życia i zaburzenia jego prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie? Czy relacje rodzinne przechodzą na plan drugi a komunikacja pomiędzy domownikami przestaje poprawnie funkcjonować w tak postrzeganej wirtualnej rzeczywistości?

## Uzależnienie od Internetu i jego skutki

Internet jest zbiorem rozmaitych usług, takich jak poczta elektroniczna, strony WWW, grupy dyskusyjne czy komunikatory internetowe. Właśnie te wyjątkowe usługi przesyłały o takiej ogromnej popularności we współczesnym świecie. **Internet może jednak prowadzić do poważnego zagrożenia jakim jest uzależnienie**

**od Internetu.** Szacuje się, że w dzisiejszych czasach wiele osób jest od niego uzależnionych. Najczęściej są to dzieci i młodzież, którzy spędzają coraz więcej czasu na pokonywaniu kolejnych poziomów gier społecznościowych czy surfowaniu po Internecie. Uzależnienie od Internetu jest uzależnieniem behawioralnym. Niewielu ludzi, niezależnie od wieku, zdaje sobie sprawę z tego, że Internet może uzależnić w taki sam sposób jak alkohol, praca czy narkotyki. Uzależnienie początkowo jest niezauważalne. Praktycznie nieuchwytny jest stan przejściowy, gdy osoba nie jest jeszcze uzależniona, ale jest już na drodze do rozwinięcia się poważnego problemu. Gdy uświadamia ona sobie, że ma problem lub gdy najbliższe otoczenie to dostrzeże, bardzo często jest już w zaawansowanym stadium uzależnienia. Chcąc sklasyfikować konsekwencje uzależnienia od Internetu mo-

żemy podzielić je na trzy zasadnicze grupy: zdrowotne, moralne i społeczne oraz ekonomiczne i prawne.

Pierwszą konsekwencją płynącą z niewłaściwego korzystania z Internetu jest **pogarszający się stan psychiczny i fizyczny człowieka.** Osoby uzależnione bardzo często nie potrafią już poprawnie komunikować się z innymi ludźmi. Tracą z nimi związki emocjonalne, a całe ich życie rozgrywa się z dala od realnego świata. Zbyt długie korzystanie z sieci, u niektórych osób, zwiększa również ryzyko depresji. Wszystko zależy od tego, czy Internet służy zwiększaniu możliwości komunikowania się z ludźmi, czy też zastępuje bezpośrednie kontakty z innymi. Dochodzi tu do zmiany dotychczasowych nawyków i zainteresowań, a nawet rytmu codziennego dnia. Pojawia się pewne zagrożenie popadnięcia w tzw. nało-



gi towarzyszące np. uzależnienia substancjalne, czyli narkomanii, alkoholizm, itp. Osoba uzależniona charakteryzuje się także pogarszającym się stopniowo stanem zdrowia fizycznego. Występują u niej typowe problemy zdrowotne takie jak: nadwyrężanie mięśni nadgarstka, bóle dolnych części kręgosłupa, męczenie się wzroku, bóle głowy oraz ogólnie pogarszający się stan zdrowia związany ze zmęczeniem całego organizmu. Szczególnie na utratę zdrowia fizycznego narażone są dzieci i młodzież będące w okresie dojrzewania, którego charakterystyczną cechą jest intensywny rozwój fizyczny. W tym wypadku szczególnie istotne jest niebezpieczeństwo utraty zdrowia związanego z licznymi wadami wzroku i skrzywienia kręgosłupa. Bez wątpliwości może to mieć wpływ na dalsze życie młodego człowieka. Liczne godziny, jakie spędza

młodzież w sieci może także kończyć się sięganiem po środki pobudzające wyniszczające młody organizm. W celu uniknięcia tak licznych pułapek zawieranych z niewłaściwym korzystaniem z Internetu konieczne jest posiadanie umiejętności higieny pracy przy komputerze, zapewnienie właściwego sprzętu i oświetlenia a przede wszystkim zaangażowania ogromnego wysiłku w naukę zachowywania prawidłowej postawy podczas pracy oraz umiejętności właściwego relaksu w przerwach pomiędzy pracą na komputerze.

Kolejną grupą konsekwencji wynikających z uzależnienia od Internetu są konsekwencje należące do obszaru *moralno – społecznego*. Coraz większa liczba młodych ludzi zaczyna przedkładać Internet nad kontakty w realnej rzeczywistości z rówieśnikami. Wolą oni przebywać w wirtualnej

przestrzeni, rozmawiać z innymi użytkownikami sieci na różnego rodzaju forach i komunikatorach internetowych. Te Internetowe rozmowy, cieszą się rosnącą popularnością. Wynika ona przede wszystkim z łatwości bycia anonimowym rozmówcą a także udawania innej osoby niż ta jaka jest w rzeczywistości. Z zebranych informacji od rodziców i młodzieży łatwo wywnioskować, że społecznie uznawana osoba przez innych za grzeczną i dobrą uczennicę rozmawiając w sieci używa wulgaryzmów oraz często narusza dobra osobiste innych osób. Takie działania wyrządza krzywdę innym osobom.

Ponadto rozmowy tego typu mają swoje „piętę achillesową” polegającą na tym, że pozbawione są pozawerbalnych elementów rozmowy takich jak: intonacja, tembr głosu i jego tempo, a także elementów mowy naszego ciała. Na cza-



tach internetowych funkcjonuje zasada posługiwania się specyficznym i wyjątkowym językiem. Biorąc to pod uwagę Internet staje się również miejscem nawiązywania nowych kontaktów oraz przekonania innych do swojej ideologii i pozyskiwaniu członków sekty. Poruszając się po sieci w bardzo wielu przypadkach można być narażonym również na ataki hejterów. Problemem jest tu niekontrolowany przez rodziców i opiekunów dostęp do różnych informacji, który bardzo często zagraża moralnemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Dużo łatwiejszy niż w minionych latach dostęp do treści erotycznych i pornograficznych poprzez Internet zwłaszcza w przypadku niepełnoletnich użytkowników sieci naraża ich na oglądanie destrukcyjnych dla rozwoju moralnego stron o treści erotycznej czy pornograficznej, które deformują zdrowie psychiczne i właściwe podejście do tej delikatnej sfery życia.

Warto w tym miejscu wspomnieć także o istotnym zagrożeniu jakie niosą ze sobą gry komputerowe, szczególnie te umiejscowione w sieci. W tym wypadku wirtualna rzeczywistość staje się często ważniejsza od realnego życia,

od którego jest całkowicie oddzielona. Często osoby, które spędzają swój czas na takich rozrywkach podczas tracą kontakt z rzeczywistością i przestają się w niej orientować. Występująca w licznych grach przemoc, agresja, brak zasad moralnych wypacza u takiej osoby wizję realnego świata oraz często także czyni ją mniej empatyczną względem innych osób. Ostatnia grupa konsekwencji dotyczy obszaru skutków *ekonomiczno-prawnych*. W tym miejscu warto skupić się na przybliżeniu zagadnienia przestępczości komputerowej. Anonimowość oraz brak hamulców w korzystaniu z komputer są źródłem nieetycznych zachowań prowadzących do przekraczania norm społecznych. W konsekwencji może to działanie doprowadzić do łamania prawa. Wiele osób żyjących w świecie wirtualnym internetowych nie zdaje sobie sprawy, że pobyt w sieci wiąże się często z nieświadomym pozostawianiem swoich danych personalnych oraz informacji o posiadanych oprogramowaniu. Fakt ten może być wykorzystywany nie tylko dla celów marketingowych, ale także dla celów mogących prowadzić do łamania przepisów prawa np.: obce osoby mogą uzyskać do-

stęp do zasobów na naszych dyskach i wykorzystać je w niewłaściwym celu prowadzącym do naruszenia dóbr osobistych. Innym problemem natury prawnej i ekonomicznej jest łatwy i bezpośredni dostęp do nielegalnych przedmiotów i treści np.: istnieje możliwość zakupu przedmiotów pochodzących z kradzieży, przemytu; dostępne są oferty sprzedaży pirackiego oprogramowania komputerowego czy nagrań utworów muzycznych; łatwo także znaleźć zachęcające do zakupu i zażywania substancji uzależniających.

#### Uzależnienia od smartfonów

Pojawienie się smartfonów w przestrzeni naszej codzienności przeobraziło je z tradycyjnych telefonów w nasze indywidualne biura, centra wszelkiej rozrywki, miejsca kontaktów interpersonalnych i grupowych. Smartfony stały się więc tymi narzędziami, które zastępować zaczęły komputer, odtwarzacze muzyki, nawigacje GPS, kalendarz a nawet latarkę. Możliwości smartfonów stały się znaczące i nieustannie się aktualizują i ewoluują. Aktualnie w żadnej medycznej klasyfikacji, funkcjonującej w Polsce, nie jest ujęte nadmierne korzystanie z telefonu

komórkowego w kategorii zaburzenia psychicznego. Z obserwacji codziennych zauważamy, fakt zupełnie odmienny, mianowicie nadmierne korzystanie ze smartfonu jest ogólnie zauważalnym nadużywaniem telefonu, a jako takie zasadne jest klasyfikowanie go jako w aspekcie jednostki chorobowej. W literaturze przedmiotu z łatwością odnajdujemy kilka terminów które opisują to uzależnienie. Najczęściej używa się pojęcia syndrom nadmiernej zależności od telefonu komórkowego, problemowe korzystanie z telefonu komórkowego, szkodliwe korzystanie z telefonu komórkowego oraz fonoholizm.

Uzależnienie od telefonu komórkowego najczęściej objawia się nadmiernym jego użytkowaniem. Według niektórych badań przeprowadzanych zagranicą okazywało się, że użytkownicy smartfonów średnio używali ich od kilkudziesięciu do kilkuset razy dziennie. W Polsce czas korzystania ze smartfonu według badań z roku 2015 oscyluje w okolicy kilku godzin w ciągu dnia. Telefon towarzyszył wielu użytkownikom przez cały dzień od rana aż do momentu zaśnięcia. Był obecny we wszystkich elementach życia codziennego a także społecznego. W sieci bez wysiłku możemy znaleźć prawdziwe historie osób mających problem z właściwym korzystaniem z telefonu. Jedna

z nich zwraca naszą uwagę na fakt niczym nie kontrolowanego korzystania z telefonu „Gdy się budzę, pierwsze co robię to patrzę na ekran mojego smartfona. Jeśli nie chcę od razu wstawać to jeszcze w łóżku przeglądam powiadomienia i maile. Gdy kładę się spać jest podobnie, obok mnie również leży telefon. Oprócz powiadomień oglądam coś na Youtubie i nadrabiam zaległości Instagrama. Smartfon jest ze mną cały dzień [...]”. W przypadku telefonu komórkowego dochodzą jeszcze dwa patologiczne zjawiska nomofobia i FOMO. Pierwsze polega na niczym nie uzasadnionym lęku przed brakiem a wręcz utratą telefonu. W skrajnych przypadkach może się ono objawiać także lękiem wynikającym z braku możliwości obserwowania swojego smartfona czyli przebywania go poza zasięgiem wzroku użytkownika. Druga patologia odnosi się do strachu przed byciem na bieżąco poza istniejącą siecią społecznościową. Można również powiedzieć, że bardzo często są one ze sobą ściśle powiązane.

Ogólnie rzecz ujmując można powiedzieć, że bardzo często rozważając uzależnienie od telefonu komórkowego, określanego mianem smartfonu, łączymy z uzależnieniem od Internetu. W związku z tym istnieje potrzeba, aby do diagnozowania tego uzależnienia uwzględniać symptomy uzależnie-

nia od Internetu. W takim też kierunku odbywały się prace naukowców, którzy badając objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnieniem od telefonu komórkowego polskiej młodzieży w wieku od 13 do 24 lat skategoryzowali osiem objawów uzależnienia, z których występowanie pięciu w okresie jednego roku może świadczyć o uzależnieniu. Przytoczone tu badania na pierwszym miejscu umieściły potrzebę częstego rozmawiania przez telefon oraz wysyłania informacji tekstowych. Dalej zaczyna występować potrzeba przedłużania rozmów telefonicznych oraz zwiększania liczby wiadomości tekstowych. Z czasem pomimo licznych prób związanych z ograniczeniem korzystania z telefonu pojawiają się pierwsze lęki i depresje związane z odrzuceniem. Ponadto z wykorzystywaniem smartfonu coraz częściej pojawiają się nowe problemy finansowe, zdrowotne i społeczne. Wynikają one najczęściej z intensywności rozmów i przesyłania danych przy jednoczesnym położeniu nacisku na świat wirtualny. W relacjach pomiędzy członkami rodziny zaczynają funkcjonować kłamstwa w odniesieniu do czasu, jaki został przeznaczony na używanie telefonu komórkowego. Ostatecznie telefon przyjmuje funkcję ucieczki od prawdziwych realnych problemów.



# Dlaczego nie możemy się dogadać

**Zdarza się, że słyszymy od partnera: „Nigdy nie słuchasz, co do ciebie mówię”, „Nie rozumiesz o co mi chodzi”, czy „Za dużo mówisz”. W bliskich związkach mogą pojawiać się trudności w porozumiewaniu się, często prowadzące do wzajemnej niechęci i frustracji. Dlaczego tak się dzieje?**

Kolejnym potencjalnym źródłem nieporozumień jest większa skłonność kobiet do dawania sygnałów potwierdzających słuchanie rozmówcy („mhm”, „tak”, „aha”). Mężczyzna może je jednak mylnie odczytać jako znak, że partnerka się z nim zgadza. Konsekwencją tego bywa rozczarowanie i poczucie bycia oszukany, gdy okazuje się, że żona ma inne zdanie. Dla niej natomiast brak sygnałów potwierdzających słuchanie jej wypowiedzi, może świadczyć o braku zainteresowania ze strony partnera. Dlatego mężczyzna może być zaskoczony, gdy kobieta zarzuca mu, że jej nie słucha, mimo że on uważa inaczej. Warto wiedzieć, że mężczyźni wykazują

Zakłócenia w komunikacji partnerów mogą mieć różne źródła. Jednym z nich są różnice w sposobie mówienia między kobietami a mężczyznami. Chociaż zdarzają się wyjątki, zazwyczaj małżonkowie przyjmują styl kulturowo przypisany danej płci. Kobiety zwykle bardziej niż mężczyźni troszczą się o podtrzymywanie przepływu informacji, a co za tym idzie utrzymanie interakcji z innymi ludźmi. Prawdopodobnie

dlatego zadają więcej pytań – są dla nich wyrazem bliskości i zainteresowania. Mężczyzna może to jednak odebrać inaczej, jako wtrącanie się w jego sprawy. Konsekwencją tego będzie być przekonanie, że żona sprawdza go i kontroluje, a więc nie ufa mu. Wychojąc z założenia, że jeśli rozmówca chce coś powiedzieć to sam to zrobi, może niechętnie wywołać u partnerki przekonanie, że jest dla niego mało ważna.

## Terapia i działania profilaktyczne

W związku z tym, że uzależnienie od smartfona jest jeszcze mało przebadanym uzależnieniem oraz brak konkretnych danych naukowych odnoszących się do skuteczności podejmowanych działań w obszarze terapii uzależnienia. Jak wcześniej zostało to już zauważone możliwe jest to, że działania terapeutyczne będą się skłaniać w kierunku leczenia uzależnienia od Internetu, gier komputerowych, nadmiernego wysyłania SMS – ów, pornografii, itp. Osoby uzależnione od korzystania z telefonu najczęściej ukrywają swój nałóg, dlatego trudno jest rozpoznać go w pierwszych fazach. Często też mają wytłumaczenia tak długiego spędzania czasu razem z telefonem. Najczęściej mówią, że dzięki niemu mogą się rozwijać, uczyć czy poznawać innych ludzi. Moment, w którym za namową innej osoby spotkają się ze specjalistą czy terapeutą uzależnień zaczyna zdawać sobie sprawę z problemu uzależnienia. Proces

leczenia jest zawsze zindywidualizowany i dostosowany do konkretnej osoby i jej życia. Ten proces jest bardzo skomplikowany w przypadku uzależnienia od Internetu czy smartfona między innymi z powodu nowej formy uzależnienia. Chodzi tu o integralną terapię osoby, która powinna również wspomagać osobę uzależnioną.

Zanim jednak dojdzie do rozpoczęcia terapii mającej za zadanie pomóc osobie powrócić do zdrowia należy wcześniej wdrożyć działania profilaktyczne, które między innymi wprowadzają jasne zasady korzystania z telefonu i mają za zadanie kształtować poprawne nawyki w obszarze używania smartfonów. Zasady te można przedstawić następująco: początek każdego dnia powinien rozpoczynać się bez telefonu; czas na spoczynek powinien być momentem wyciszenia pozbawionym telefonu; w każdym dniu powinien być przynajmniej dwugodzinne przerwy bez kontaktu z telefonem; powinny być ustalone miejsca i czas, gdzie nie

używa się telefonu np.: teatr, kościół, spotkania z innymi osobami; starać się unikać używania smartfona podczas wspólnych posiłków; mieć zagospodarowany czas wolny ciekawymi zajęciami pozwalającymi rozwijać się.

Uzależnienie od telefonu komórkowego i ogólnie pojętych „nowych technologii” jest realnym problemem dzisiejszych czasów oraz dotyczy tak na prawdę każdego człowieka niezależnie od wieku, płci czy wykonywanego zawodu. Należy być świadomym, że to, co jest ogromną szansą dla naszego rozwoju, może być jednocześnie jednym z największych zagrożeń dla niego. Nie znaczy to oczywiście, że mamy żyć w strachu przed używaniem nowoczesnych technologii. Warto jednak zwrócić uwagę na sygnały sugerujące, że nasze działanie mogą wskazywać na nadchodzące uzależnienie. Tak więc smartfon niesie za sobą wielkie szanse dla rozwoju ludzkości, ale i realne zagrożenia. ■





też większą niż kobiety tendencję do przerywania innym i przeciwstawiania się opiniom rozmówców. Nie musi to oznaczać, że ich lekceważą czy są kłótlivi, a jedynie świadczyć o charakterystycznym dla tej płci stylu mówienia. Wszystko to może prowadzić do zupełnie odmiennych oczekiwań wobec małżonka. Kobiety często pragną by mąż nie tylko był powiernikiem ich problemów, ale i sam się im zwierzał. Mężczyźni natomiast zwykle próbują znaleźć szybkie rozwiązanie trudności i nie rozumieją potrzeby ciągłego rozmawiania o nich. Można wyobrazić sobie sytuację, gdy kobieta opowiadając o swoim kłopotcie pragnie być jedynie wysłuchana lub też oczekuje, że partner także zwierzy się jej ze swoich problemów. Mężczyzna interpretuje tę sytuację w inny sposób – wskazuje na możliwe zniekształcenia w reakcji żony (np. mówiąc, że przesadza), szuka rozwiązania i radzi co powinna zrobić. Kobieta odczytuje to zwykle jako niezrozumienie, lekce-

ważenie, a nawet krytykę („Skoro mówisz, że przesadzam, to pewnie uważa, że jestem głupia.”). Innym aspektem różnic w oczekiwaniach wobec rozmowy jest odmiennosc elementów wypowiedzi, na które partnerzy zwracają szczególną uwagę. Kobiety częściej koncentrują się na relacjach interpersonalnych, mężczyźni natomiast na faktach. Dlatego na przykład opowiadanie mężowi szczegółów wypowiedzi koleżanek, może być dla niego nużące, ponieważ cały czas oczekuje konkretnego, nie rozumiejąc że dla kobiety taka opowieść ma często sens sama w sobie. Z drugiej strony mężczyzna mówiąc o dziedzinie, która go pasjonuje, może wchodzić w rolę eksperta. Kobieta często interpretuje to jako pouczenie i protekcjonalizm. Zakłócenia w porozumiewaniu się mogą wynikać także z przypisywania różnych znaczeń wypowiedziom. Wtedy także, niezależnie od płci, informacja wysłana przez jedno z małżonków

bywa odebrana zupełnie inaczej niż było to zamierzone. Jedną z przyczyn jest komunikowanie się w sposób niejasny. Wychodząc z założenia, że partner i tak zrozumie, o co chodzi małżonek może wdawać się w zbyt szczegółowe opisy, czy też mówić nie na temat. Mówienie nie wprost może wiązać się także z próbą ochrony małżonka przed trudną dla niego treścią i zabezpieczeniem się przed jego negatywną reakcją. Dlatego oczekuje, że partner sam domyśli się, o co chodzi. To zaś może prowadzić do nieporozumień. Przyjmowanie postawy obronnej w rozmowie, wyrażające się mówieniem nieprecyzyjnym, często skutkuje konfliktami. Odbiorca takiej wypowiedzi, który nie próbuje zrozumieć dokładnego jej znaczenia, reaguje na inny komunikat niż ten, który został wysłany. Na przykład małżonka, która pragnie spędzić wolny czas z mężem, a obawia się odmowy, może powiedzieć „Ciekawe co teraz grają w kinach” za-

miast wprost „Pójdziemy razem do kina?”. Partner nie rozumiejąc aluzji może odpowiedzieć „Skąd mam wiedzieć” i zmienić temat. Taka odpowiedź może zostać zinterpretowana jako odmowa i wywołać żal u żony, która w konsekwencji uzna, że mąż nigdy nie chce z nią nigdzie wychodzić.

Partnerzy mogą różnić się także stylem mówienia. Niektórzy mówią bardzo dużo i długo, zarzucając rozmówcę wieloma niepotrzebnymi szczegółami, przez co zyskują często opinię „gadudy”. Inni zaś mogą być słuchaczami „niereagującymi”, sprawiającymi wrażenie obojętnych. Nawet jeśli w rzeczywistości są w stanie powtórzyć każde usłyszane słowo, wydaje się że nie zwracają uwagi na to co się do nich mówi. Niezrozumienie tych różnic może prowadzić do nieporozumień. Przykładem tego może być także odmiennie tempo mówienia partnerów. Przerywanie i przekrzykiwanie stanowiące naturalny styl prowadzenia rozmowy dla jednego partnera, przez drugiego może być odebrane jako nieeleganckie i lekceważące, powodując jego wycofanie, co może być z kolei odczytane jako niechęć wobec kontaktu. Zdarza się także, że małżonkowie mają odmienny

stosunek wobec zadawania pytań, co może mieć źródło w wychowaniu. W niektórych rodzinach rodzice wymagają wyjaśnień od dzieci, inni zaś oczekują, że dziecko samo opowie im o problemach. W tym drugim przypadku wypytywanie przez małżonka może być odebrane jako naruszenie prywatności i budzić złość. Z drugiej strony przyzwyczajony do takiego stylu rozmowy partner może odbierać milczącego małżonka jako niezainteresowanego jego sprawami. Przeciwności stylów rozmowy partnerów może więc sprawić, że będą postrzegać małżonka jako obojętnego na jego potrzeby, czy próbującego go kontrolować chociaż tak naprawdę jest to często wynikiem charakterystycznego, wyuczonego stylu mówienia. Uświadomienie sobie tych różnic może pomóc przyjmować sposób prowadzenia rozmowy przez małżonka bez obrażania się i doszukiwania się złych intencji. W związku z tym, że styl mówienia jest wyuczalny małżonkowie mogą próbować dopasować się wzajemnie. Mężczyzna może więc na przykład dawać więcej sygnałów, że słucha, kobieta zaś nie oczekiwać od męża zwierzeń. Istnieją też pewne zasady, które pomogą się porozumieć:

**Mów konkretnie, zwięźle i wprost.**  
**Pytaj, zamiast czytać w myślach partnera.**  
**Staraj się mówić, czego oczekujesz od partnera zamiast go krytykować.**  
**Sprawdź, czy dobrze zrozumiałeś co partner ma na myśli.**  
**Wyjaśniaj swoje motywacje.**  
**Uszanuj odmiennie potrzeby partnera, zamiast obrażać się.**

Warto też zauważyć, że problemy w komunikacji pojawiają się częściej w małżeństwach, które doświadczają zakłóceń we wzajemnych stosunkach. Według badań Patricii Noller (za: Beck, 2002) w związkach, w których partnerzy są dobrze dopasowani częściej dokładnie odczytują znaczenie swych wypowiedzi. Dlatego jeśli nie możecie się dogadać i często się kłócicie warto zastanowić się, czy poza różnicami w stylu komunikowania się nie przeżywacie też innych trudności. Wtedy zakłócenia w porozumiewaniu się są raczej ich objawem, a nie przyczyną. W takich przypadkach warto skonsultować się z terapeutą, który pomoże rozwiązać problemy w związku a jednocześnie nauczy jak się komunikować.

AK



# Starość?



Obecnie obserwujemy w Polsce systematyczne wydłużanie się życia ludzkiego w porównaniu z poprzednimi dekadami. Szacuje się, że w ciągu najbliższych dziesięciu lat przybędzie prawie 2 mln osób w wieku emerytalnym. To z kolei wiąże się z tym, iż w starzejącym się społeczeństwie stopniowo będzie wzrastać liczba osób z objawami otępiennymi. Choroba otępienna jest bardzo podstępna, ponieważ w początkowym okresie trwania trudno ją dostrzec, gdyż objawy są słabo nasilone i niezbyt charakterystyczne. Jednak możliwe wczesne postawienie właściwego rozpoznania pozwala pacjentowi, a w szczególności jego rodzinie w sposób świadomy i spokojny pogodzić się z faktem

choroby i przygotować się na kolejne jej etapy. Otępienie często nazywane demencją starczą to zespół objawów spowodowany chorobą mózgu o charakterze przewlekłym lub postępującym. Obecnie uważa się, że do otępienia najczęściej prowadzą takie choroby jak: choroba Alzheimera, choroba rozsianych ciał Lewy'ego, zwyrodnienie czołowo-skroniowe lub ogniskowe uszkodzenia mózgu. Chociaż nie ma dwóch identycznych przypadków, gdzie choroba przebiegałaby według tego samego schematu to jednak można wyróżnić pewne charakterystyczne zachowania oraz zmiany osobowości odpowiednie dla każdego etapu choroby.

Na początku choroby daje się zauważyć roztargnienie, przygnębienie oraz niezdolność uczenia się nowych rzeczy. Zaburzeniom towarzyszy obniżenie zdolności kontrolowania własnych emocji, przez co osoba może wydawać się bardziej drażliwa i nerwowa. Zmniejsza się zdolność wydawania własnych opinii oraz prowadzenia życia intelektualnego i społecznego. Nierzadko wiąże się to z utratą dotychczasowych zainteresowań i zmianą nawyków. Bardzo często zdarza się, że osoba wielokrotnie zapomina o czynnościach życia codziennego np. o tym, jakie leki przyjmowała w ciągu dnia. Chorzy zaczynają mieć problemy z wykonywaniem bardziej złożonych codziennych czynności, takich jak

np. gospodarowanie pieniędzmi, przygotowywanie skomplikowanych posiłków bądź przestrzeganie zaleceń lekarskich.

W późniejszym etapie choroby przychodzi utrata logicznego myślenia oraz pamięci, dezorientacja a także słaba koordynacja. Dają się również zauważyć trudności w mowie. Wraz z narastaniem deficytów poznawczych osoba ma problemy w zakresie samodzielnego wykonywania podstawowych codziennych czynności – np. wyboru stroju czy też dbania o własną czystość. Mogą pojawiać się objawy psychotyczne takie jak omamy wzrokowe i słuchowe, urojenia, błędne rozpoznawanie osób i zdarzeń. Wraz z nimi występują z reguły zaburzenia zachowania w postaci agresji, błędzenia, krzyku, odwrócenia rytmów dobowych.

Natomiast głęboki etap otępienia wiąże się z zaprzestaniem wykonywania czynności samoobsługowych. Niezbędna jest pomoc przy spożywaniu posiłku, codziennej higienie i korzystaniu z toalety. Następuje znaczne bądź całkowite ograniczenie procesów myślo-

wych oraz mowy. Całkowicie zostaje zaburzona znajomość schematu własnego ciała a także motoryka, przez co chory nie jest w stanie wykonywać wielu czynności ruchowych. W ostatnim stadium choroby nie można nawiązać kontaktu werbalnego z chorym, którego mimika i gestykulacja są ograniczone do minimum. Niemożliwe staje się samodzielne siedzenie oraz utrzymywanie podniesionej głowy.

Grupę podwyższonego ryzyka zachorowania na otępienie stanowią osoby, które:

- mają powyżej 60 lat,
- chorują na depresję,
- mają problemy w zakresie ogólnej sprawności umysłowej, a w szczególności mają kłopoty z pamięcią,
- cierpią na schorzenia ośrodkowego układu nerwowego,
- nadużywają alkoholu bądź często zażywają leki, które mają wpływ na ośrodkowy układ nerwowy,
- wykazują zmiany w zakresie zachowania - stają się bardziej agresywne, występuje u nich utrata zainteresowań,

- są obciążone rodzinie tą chorobą - występowanie otępienia wśród najbliższych krewnych.

Aby móc rozpoznać otępienie niezbędne jest stwierdzenie niemożności samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym przez okres co najmniej 6 miesięcy. Chorobę tę może zdiagnozować lekarz opierając się na obserwacji pacjenta, wywiadzie z bliskimi oraz przeprowadzając odpowiednie testy i badania.

Zrozumienie oznak i objawów choroby otępiennej jest zasadniczym kluczem do właściwego sprawowania opieki nad chorym.

#### Literatura:

- Förstl H., red. Zyss T. (2005), Leczenie zespołów otępiennych, Wrocław: Elsevier Urban&Partner,
- Fish S. (1998), Choroba Alzheimera – troska o dziś i jutro, wyd. Vocatio,
- Holford P. (2005), Nie trać pamięci!, Łódź: wyd. JK,
- Krzyżanowski J. (2006), Psychogeriatrya, Warszawa: wyd. MEDYK



# Prawa pacjenta

## CZ.2

### Prawo dostępu do dokumentacji medycznej

Jest to prawo szczególnie istotne biorąc pod uwagę znaczenie dokumentacji jako źródła wiedzy o stanie pacjenta i jego leczeniu, zwłaszcza że w toku leczenia pacjent bywa pod opieką różnych specjalistów. Niestety, jak wynika z raportów dotyczących przestrzegania praw pacjentów, jest to jedno praw najczęściej łamanych.

Pacjent ma prawo do dostępu do dokumentacji medycznej dotyczącej jego stanu zdrowia oraz udzielonych mu świadczeń zdrowotnych. W celu realizacji tego prawa podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych jest zobowiązany prowadzić, przechowywać i udostępniać dokumentację medyczną oraz zapewnić ochronę danych zawartych w tej dokumentacji. W związku z tym, że w dokumentacji medycznej są zawarte szczególnie wrażliwe informacje dotyczące zdrowia pacjenta, podlega ona szczególowej ochronie, a zasady dostępu do niej są szczegółowo uregulowane.

Co do zasady dostęp do dokumentacji medycznej mają następujące podmioty: osoby wykonujące zawód medyczny oraz inne osoby wykonujące czynności pomocnicze przy udzielaniu świadczeń zdrowotnych a także czynności związane z utrzymaniem systemu teleinformatycznego, w którym przetwarzana jest dokumentacja medyczna, i zapewnieniem bezpieczeństwa tego systemu, na podstawie upoważnienia administratora danych. Osoby te są zobowiązane do zachowania tajemnicy informacji związanych z pacjentem uzyskanych w związku z wykonywaniem zadań. Są one związane tajemnicą także po śmierci pacjenta.

Podmiot udzielający świadczeń medycznych może udostępnić dokumentację medyczną wyłącznie pacjentowi lub jego przedstawicielowi ustawowemu, bądź osobie upoważnionej przez pacjenta. Po śmierci pacjenta dokumentacja medyczna jest udostępniana osobie upoważnionej przez pacjenta za życia lub osobie, która w chwili zgonu pacjenta była jego przedstawicielem ustawowym. Dokumentacja medyczna jest udostępniana także osobie bliskiej, chyba że udostępnieniu sprzeciwi się inna osoba bliska lub sprzeciwił się temu pacjent za życia.

W przypadku sporu między osobami bliskimi o udostępnienie dokumentacji medycznej zgodę na udostępnienie wyraża sąd w postępowaniu nieprocesowym na wniosek osoby bliskiej lub osoby wykonującej zawód medyczny. W sytuacji, gdy pacjent za życia sprzeciwił się udostępnieniu dokumentacji medycznej, sąd mimo wszystko na wniosek osoby bliskiej może wyrazić zgodę na udostępnienie tej dokumentacji, jeśli jest to niezbędne w celu dochodzenia odszkodowania lub zadośćuczynienia, z tytułu śmierci pacjenta lub dla ochrony życia lub zdrowia osoby bliskiej.

Rozstrzygając w takich sprawach sąd bada interes uczestników postępowania, rzeczywistą więź osoby bliskiej ze zmarłym pacjentem, wolę zmarłego pacjenta oraz okoliczności wyrażenia sprzeciwu. Prawo określa sposób, w który udostępniana jest dokumentacja medyczna. Może zostać udostępniona do wglądu w miejscu udzielania świadczeń zdrowotnych albo w siedzibie podmiotu udzielającego świadczeń, z zapewnieniem pacjentowi możliwości sporządzenia notatek lub zdjęć:

- przez sporządzenie jej wyciągu, kopii lub wydruku,
- przez wydanie oryginału za potwierdzeniem odbioru i z zastrzeżeniem zwrotu po wykorzystaniu,
- na żądanie organów władzy publicznej albo sądów powszechnych,
- gdy zwłoka w wydaniu dokumentacji mogłaby spowodować zagrożenie życia lub zdrowia pacjenta,
- za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej,
- na informatycznym nośniku danych.

### Prawo do poszanowania intymności i godności

Prawo to zobowiązuje personel szpitalny i inne podmioty, które są zobowiązane szanować prawa pacjentów, do zapewnienia warunków, w których nie będzie naruszana intymność pacjenta, a więc sfera węższa jeszcze niż prywatność, taka, do której pacjent dopuszcza jedynie najbliższe sobie osoby.

Po szanowanie intymności polega więc na zabezpieczeniu tej sfery tak, by nie miały do niej dostępu osoby niepowołane. Prawo do poszanowania godności oznacza, że nie będzie umniejszana godność pacjenta czyli przyrodzone poczucie własnej wartości; obejmuje także prawo do umierania w spokoju i godności.

Elementem prawa do poszanowania godności jest również

przewidziane w ustawie wprost prawo do leczenia bólu. Podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych jest zobowiązany podejmować działania polegające na określeniu stopnia natężenia bólu, leczenia bólu oraz monitorowaniu skuteczności tego leczenia.

### Prawo do zachowania w tajemnicy informacji związanych z pacjentem

Pacjent ma prawo do zachowania w tajemnicy przez osoby wykonujące zawód medyczny, w tym udzielające mu świadczeń zdrowotnych, informacji z nim związanych, a uzyskanych w związku z wykonywaniem zawodu medycznego. Przepisy wskazują wyczerpująco sytuacje, w których informacje związane z pacjentem podlegają

ujawnieniu. Może to mieć miejsce przypadku, gdy tak stanowią przepisy odrębnych ustaw: - zachowanie tajem-

nicy może stanowić niebezpieczeństwo dla życia lub zdrowia pacjenta lub innych osób,

- pacjent lub jego przedstawiciel ustawowy wyraża zgodę na ujawnienie tajemnicy gdy zachodzi potrzeba przekazania niezbędnych informacji o pacjencie związanych z udzielaniem świadczeń zdrowotnych innym osobom wykonującym zawód medyczny, uczestniczącym w udzielaniu tych świadczeń.

W razie naruszenia praw pacjenta można skorzystać z kilku mechanizmów. W szczególności pacjent może się zwrócić do Rzecznika Praw Pacjenta (RPP), czyli do organu powołanego do tego, by stać na straży praw pacjenta. RPP ma wiele istotnych kompetencji. Najistotniejszą z punktu

widzenia konkretnego pacjenta jest obowiązek przeprowadzenia postępowania wyjaśniającego, ilekroć RPP poweźmie wiadomość „co najmniej uprawdo-

podabiającą naruszenie praw pacjenta”. Efektem tego postępowania może być:

- brak stwierdzenia naruszenia praw pacjenta,
- skierowanie wystąpienia do podmiotu udzielającego świadczeń zdrowotnych, organu, organizacji lub instytucji, w których działalności stwierdził naruszenie praw pacjenta,
- podmiot udzielający świadczeń zdrowotnych, organ lub instytucja, do których zostało skierowane wystąpienie, są zobowiązane niezwłocznie, nie później niż w terminie 30 dni poinformować RPP o podjętych działaniach lub podjętym stanowisku,
- jeśli RPP nie podziela tego stanowiska, może zwrócić się do właściwego organu nadrzędnego z wnioskiem o zastosowanie środków przewidzianych w przepisach prawa,
- dodatkowo, jeśli sprawa tego wymaga, RPP żąda wszczęcia postępowania dyscyplinarnego lub zastosowania sankcji służbowych wobec konkretnego pracownika placówki,
- zwrócenie się do organu nadrzędnego z wnioskiem o zastosowanie środków przewidzianych w przepisach prawa.

Na stronie internetowej RPP zamieszczone są wyjaśnienia dla pacjentów dotyczące zgłaszania problemów. W tym celu ustanowiona została ogólnopolska bezpłatna infolinia.

H.K.



Anna Drajewicz

# Trochę inaczej a propo's nostalgicznego listopada



To zwyczajowo czas, kiedy wspominamy najbliższych, których już nie ma z nami. Podsyłam słowa dwóch osób - wywarły na mnie ogromne wrażenie; a bardzo wiążą się z „zaduszkowymi” refleksjami. Pierwsza to **Morgan Freeman**, amerykański aktor, narrator i reżyser filmowy, laureat Nagrody Akademii Filmowej:

„- Mam 78 lat i myślę, że nie zostało mi zbyt wiele czasu. Mam miliony dolarów w banku, ale nie mogę za nie kupić zdrowia, uratować życia. Mam rodzinę i miliony fanów na całym świecie, ale teraz jestem zupełnie sam. Żyłem w niewłaściwy sposób i chcę przed tym uchronić. Posłuchaj mnie, jeśli chcesz zmienić swoją przyszłość. Chciałbym, by ktoś powiedział mi to, gdy byłem młody.

Stało się inaczej. Pieniądże same w sobie nie są złe. To tylko papier o szacunkowej wartości, który pozwala nam dotrzeć do innych rzeczy, które uważamy za wartościowe.

Jeśli pieniądze nie są złe, czym jest zło? Zło jest w braku świadomości, obsesji i niemoralnej pasji. Zło to bezduszne, natrętne poszukiwanie skrzyni pełnej złota, która nie istnieje.

Najgorsze jest to, że serce i dusza pokazuje nam znaki, że zastępujemy je w zamian za sukces finansowy.

Wyobraź sobie, że masz wszystko, a potem wszystko tracisz. Wyobraź sobie, że jesteś zniszczony, nie masz ani grosza. Jedynym rozwiązaniem dla ciebie jest zdobycie pieniędzy.

Nie masz niczego, co przynosi fałszywe szczęście.

Kim teraz jesteś?

Gdzie są ci ludzie, których uważałeś za przyjaciół, kiedy miałeś pieniądze?

Możesz to zmienić dziś, jeśli przeddefiniujesz swoją spojrzenie na sukces.

Możesz naprawić swoje zniszczone uczucia, związek i zarabiać pieniądze.

Możesz wybaczyć sobie i tym, którzy cię skrzywdzili.

Możesz zostać przywódcą, który pomoże innym.

Możesz ustawić priorytety w życiu.

Możesz wyleczyć swoje małżeństwo i otworzyć się na silną miłość bardziej niż myślałeś, że to możliwe.

Możesz stać się najlepszym rodzicem świata, ale nie czekaj, aż twoje dzieci dorosną.

Zawsze możesz zarobić więcej pieniędzy, ale nigdy nie będziesz w stanie zwrócić czasu.

Wszyscy umrzemy pewnego dnia. Chcesz by o tobie pamiętano?

Co możesz zrobić, czy zrobiłbyś, aby świat stał się pięknym miejscem? Jaki jest twój cel w życiu?

Wszyscy umieramy, ale tylko niewielu z nas żyje. **Możesz wyjść z cienia światła.**

Drugą osobą, której słowa skłoniły mnie do przemyśleń, jest **Boucar Diouf**, senegalski naukowiec, pisarz i gawędziarz. Posłuchajcie:

„Ledwo zaczął się dzień i... jest już szósta wieczorem.

Tydzień ledwo przybył w ponie-

dzialek i już jest piątek.

... a miesiąc już minął.

... a rok prawie się kończy.

... i minęło już 40, 50 lub 60 lat

naszego życia.... i zdajemy sobie sprawę, że straciliśmy naszych rodziców, przyjaciół.

Nagle zdajemy sobie sprawę, że jest już za późno, aby wrócić. Więc...

Spróbujmy jednak jak najlepiej wykorzystać czas, jaki nam pozostał.

Nie zwlekajmy z szukaniem zajęć, które lubimy. Dodajmy kolorów naszej szarości. Uśmiechnijmy się do małych rzeczy w życiu, które są balsamem dla naszych serc.

I mimo wszystko, nadal cieszymy się spokojem tego czasu, który nam pozostał. Spróbujmy wyeliminować „POTEM”...

Zrobię to potem...

Powiem to potem...

Pomyślę o tym potem...

Zostawiamy wszystko na później, jakby „potem” było nasze.

Ponieważ nie rozumiemy, że:

potem – kawa jest zimna...

potem – priorytety się zmieniają...

potem – rok się skończy...

potem – zdrowie się kończy...

potem – dzieci dorastają...

potem – rodzice się starzeją...

potem – obietnice są zapomniane...

potem – dzień staje się nocą...

potem – życie się kończy...

A potem często jest za późno... Więc... nie zostawiaj niczego na później, ponieważ czekając na później, możemy stracić najlepsze chwile, najlepsze doświadczenia, najlepszych przyjaciół, najlepszą rodzinę...

Dziś jest odpowiedni dzień... Ta chwila jest teraz ...

Nie jesteśmy już w wieku, w którym możemy sobie pozwolić na odłożenie na jutro tego, co należy zrobić od razu”.

## Znasz topinambura?

Nazywany również ziemniakiem kanadyjskim albo słonecznikiem bulwiastym, to roślina pochodząca z Ameryki Północnej, którą do Europy sprowadził Krzysztof Kolumb. Należy do rodziny astrowatych i jest spokrewniony z dobrze nam znanym słonecznikiem zwyczajnym. Raz posadzony w ziemi, może odrastać nawet przez 20 lat, ponieważ wyjątkowo dobrze znosi niesprzyjające warunki pogodowe. Część jadalną rośliny stano-

wi jego bulwa, która zawiera dużą ilość składników odżywczych; między innymi inulinę, aminokwasy, białka, witaminę C i witaminy z grupy B, makro- i mikroelementy (w tym żelazo, potas, wapń, selen).

Słonecznik bulwiasty wspomaga pracę układu trawiennego i przemianę materii, oraz chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi. Jedząc go wzmacniamy układ odpornościowy, chronimy przed infekcjami drogi moczowe. Polecany w przypadku wyniszczenia organizmu, w czasie rekonwalescencji; również chorym na cukrzycę typu 2, ponieważ zmniejsza wzrost poziomu cukru we krwi po spożytym posiłku. Obecna w jego bulwach inulina tylko w niewielkim stopniu wchłania się w jelicie cienkim, a wypełniając przewód pokarmowy, daje uczucie sytości. Z te-

go powodu zmniejsza łaknienie i reguluje wypróżnianie.

Topinambur polecany jest osobom, które chcą zrzucić nadmiar kilogramów. Inulina pomaga też obniżyć poziom LDL - cholesterolu, odpowiedzialnego za powstawanie miażdżycy i innych chorób układu krążenia.



**SM Express** ukazuje się dzięki wsparciu

**TEVA** TEVA POLSKA®

**MERCK**

**Alvogen**

**Biogen.**

**Roche**

**BAYER**

**SANOFI GENZYME**

**NOVARTIS**

**SM Express** Redaguje zespół: **Tomasz Połec** - redaktor naczelny, Współpracują: Anna Drajewicz, Edward Móraski, Helena Kładko, Krzysztof Maśliński, Urszula Dudko, Małgorzata Kitowska, Dominika Czarnota, Scholastyka Śniegowska, Eleonora Rosmańska, Monika Koza, Magdalena Fac, Małgorzata Felger, Helena Konarska, Justyna Kowalewska-Hryniewska, Małgorzata Śliwa, Joanna Figura, Monika Kładko, Zbigniew Przycki, Paweł Gaska, Andrzej Królik, Piotr Kostrzębski, Piotr Miąsek, Aneta Klimczak. Adres Redakcji: Warszawa, Nowolipki 2a, Wydawca: Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego, Warszawa, Nowolipki 2a Skład i grafika: Aneta Klimczak. Druk: Drukarnia ODDI Poland. Nakład 3000 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone. Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów i zmian tytułów. Kontakt z redakcją: redakcja@ptrs.org.pl





### Połączone siły detektywów

Wszystko zaczyna się od znalezienia zwłok człowieka, który był przez 21 lat podejrzewany o zabójstwo czterech osób w pensjonacie w Maardam. Wtedy przed

ponad dwudziestu laty w trakcie śledztwa komisarz Van Veeteren i jego ekipa szybko ustalają sprawcę i rozsyłają za nim listy gończe. Podejrzany rozplątał się, nigdzie go nie ma.

Jednak po znalezieniu jego zwłok sprawę trzeba wznowić, tym bardziej, że badania wykazały, że zginął w tym samym czasie co pozostali. Wszyscy byli członkami założonego w połowie lat 60. Stowarzyszenia leworęcznych. Założycielami byli Marten Wickelstroop i Rejmus Fiste w małym miasteczku Oosterby. Obaj zginęli w pożarze. Po znalezieniu piątej ofiary Van Veeteren jest już na emeryturze, ma 75 lat i teraz prowadzi antykwariat. Jednak postanawia naprawić swój

błąd i włącza się do wznowionego po latach śledztwa.

W tym samym czasie, tylko zupełnie innym miejscu inspektor Barbarotti próbuje wyjaśnić sprawę zabójstwa w domku letniskowym w Kymlinge. Okazuje się, że trop zabójcy wskazuje na miejscowość Maardam. Tam swoje śledztwo prowadzi Van Veeteren. Nieoczekiwanie tropu obu policjantów zaczynają się schodzić. Zostaje tylko ustalić winnego. I to jest najtrudniejsze. Trzeba dodać, że wszystkie miejscowości podane w książce są fantazją autora.

„Stowarzyszenie leworęcznych”, Hakan Nesser, Czarna Owca

### Wszyscy są podejrzani

W niewielkiej miejscowości Cheshire w zachodniej Anglii na prywatnym przyjęciu, na zamożnym osiedlu przy spokojnej ulicy, ginie kobieta. Świadkowie zdarzenia są wstrząśnięci wypadkiem. Policja szybko ustala, że było to nieszczęśliwe wydarzenie. Było ciemno, trochę alkoholu i Erica Spencer spadła z domu na drzewie. Tak się zdarza. Jednak po roku spokój mieszkańców burzy niejaki Andy Noon, w mediach społecznościowych przedstawia sześć osób z tego osiedla i obecnych na zeszłorocznej imprezie, które mogą być zamieszane w śmierć Eriki. Zainteresowani zastanawiają się kim jest tajemniczy Noon i skąd wie co zdarzyło się w ubiegłym roku Zapowiada, że

w każdym tygodniu przedstawi jedną osobę z sześciu i opisz jej motywy. Mieszkańcy osiedla zaczynają patrzeć na siebie z coraz większą nieufnością. W miasteczku również te informacje wzbudzają przeróżne reakcje. Pewnego dnia znika jedna z osób wymienionych przez Noona. Czy była winna i uciekła, czy ktoś ją porwał?

Gdy kilka dni później kolejna osoba, młody chłopak, który nie był na tej imprezie, nie pojawia się na osiedlu obawy eskalują.

Świetna powieść z mocno zaskakującym finałem. Coś dla tych, którzy sami, jeszcze przed wyjawieniem przez autora, próbują zgadnąć kto zabił.



„Ktoś tu kłamie”, Jenny Blackhurst, Albatros



### Polowanie na czarownice

Jest początek siedemnastego wieku. Małe miasteczko Vardo położone na półwyspie Varanger nad Mo-

rzem Barentsa. Mieszkańcy żyją z połowu ryb. Pewnego dnia dziadkowie, mężowie, ojcowie, synowie wyruszają w morze. Jednak żaden z nich nie wraca, wpadli w szaleńczą burzę i wszyscy zginęli. Kobiety w Vardo zostały same. Ale przecież nie mogą się poddać. Muszą liczyć tylko na siebie. Zaczynają próbować normalnie żyć po tej tragedii. Jedną z głównych bohaterek powieści Maren bierze się do ciężkiej pracy. Teraz to od nich zależy czy one i ich dzieci będą miały co jeść. Rozplątują rybackie sieci, wypływają kutrami w morze na połów ryb, polują też na renifery. Starają się i próbują pokonać los i często niemoc. Ale się nie poddają. Stają się niezależne

i samowystarczalne. I to jest podejrzane i jest ich nieszczęściem. Jakby tego było mało, na polowaniach niektóre zaczęły nosić spodnie.

Pewnego dnia w okolicy pojawia się komisarz Absolom Cornet, znany łowca czarownic. A zostać nią w tamtych czasach było banalnie prosto. Cornet szybko uznaje, że kobiety z miasteczka musiały zaprzedać duszę diabłu. Przecież to niemożliwe i wręcz niemoralne, by sobie tak świetnie dawały radę bez mężczyzn. Rozpoczyna się polowanie na czarownice. W jego wyniku ponad 90 kobiet splonęło na stosie.

Ta historia wydarzyła się naprawdę. Książka powstała na faktach.

„Kobiety z Vardo”. Kiran Millwood Hargrave, Znak Literanova