

A close-up portrait of a woman with short, light brown hair and blue eyes, smiling warmly. She is wearing a black top. The background is dark. In the top right corner, the text 'Julka Małeczka' is written in white, with a pink circle around the 'C' in 'Małeczka' and 'hAD' in small letters below it. At the bottom, a pink banner contains the text 'Ja się nie chowam jestem ChADowa' in white.

Julka
Małeczka^{hAD}

Ja się nie chowam jestem
ChADowa

Julka Małecka
ChAD

Ja się nie chowam, jestem
ChADowa

Recenzował
dr hab. prof. APS Paweł Bronowski

Projekt okładki
www.byfehu.art

Redakcja
Olga Kulig

Korekta
Zespół

Copyright © by Julia Małecka
Copyright © by Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej
im. Marii Grzegorzewskiej

Warszawa 2022

e-book 978-83-66879-64-5

Skład i łamanie
AnnGraf Anna Szeląg

Dzień dobry

Nazywam się Julia Małecka i oprócz tego, że przede wszystkim jestem matką i żoną, to jestem również Praktykiem Wyzdrowienia Choroby Afektywnej Dwubiegunowej (na potrzeby tej publikacji będę się posługiwać skrótem „ChAD” lub określeniem „dwubiegunówka”). Choroba Afektywna Dwubiegunowa dotyka 0,4–1,5% populacji i należy do zaburzeń psychicznych, które objawiają się występowaniem epizodów maniakalnych (lub hipomaniakalnych) i depresyjnych.

Dwa lata temu podjęłam świadomą decyzję o tym, że chcę pomagać kobietom zdiagnozowanym na Schorzenie Afektywne Dwubiegunowe. Kobietom takim jak ja. Swoim doświadczeniem i wiedzą wspieram nie tylko tych, którzy do mnie przychodzą z prośbą o pomoc, ale i ich bliskich. Pomagam zrozumieć czym jest diagnoza, skąd może się wywodzić ta choroba oraz jak się zachować w sytuacji, gdy objawy zostały dopiero co rozpoznane.

Strach, niedowierzanie, szok – takie uczucia się w nich rodzą.

Ponieważ od osiemnastu lat mam dwubiegunówkę, przeszłam przez pięć oddziałów zamkniętych w szpitalach psychiatrycznych i jedno leczenie dzienne, wspólnie potrafię zrozumieć, jak czuje się ktoś w depresji i jak to jest być w manii. O tyle, o ile stany depresyjne są jeszcze w miarę rozumiane przez społeczeństwo, to, po rozmowach z wieloma osobami, mam wrażenie, że stany maniakalne stanowią zagadkę dla większości moich rozmówców.

Ja swoją rękę wyciągam do kobiet, bo sama jestem kobietą i wiem, co one przeżywają. Dodatkowo zdaję sobie doskonale sprawę, jak bardzo istotne w procesie zdrowienia jest najbliższe środowisko i dlatego wspieram również osoby najbliższe zdiagnozowanym.

Praktyk Wyzdrowienia ChAD – autentyczność, radość życia i empatia – taka jestem i te wartości wnoszę do swojego bloga i do życia osób, które się ze mną kontaktują.

Nie jestem psychologiem ani coachem – jestem Praktykiem i to jest mój największy atut.

Dziś oddaję w Twoje ręce moje „małe–wielkie dzieło” jest to „Dziennik”. Znajdziesz w nim zbiór tekstów z mojego bloga z kategorii „ChADowe historie”, które udało mi się do tej pory napisać.

Dlaczego właśnie dziennik? Dlatego, że swoje wpisy na blog pisałam przeważnie codziennie (do różnych kategorii) i w takim właśnie trybie polecam Ci lekturę moich tekstów – spokojnie, niespiesznie, z dnia na dzień.

Swoją publikacją chcę pomóc Tobie, osobie chorej oraz Twoim bliskim w zrozumieniu, czym jest ChAD, dlaczego trzeba brać leki, czego można się spodziewać po szpitalach psychiatrycznych i wielu innych rzeczy, które wiem z własnego doświadczenia, a Ty możesz czerpać z mojej wiedzy.

Jestem pewna, że dzięki wiadomościom, które tu znajdziesz, będzie Ci łatwiej. Z pewnością lżej niż mi osiemnaście lat temu, gdy Schorzenie Afektywne Dwubiegunowe było jeszcze nazywane psychozą maniakalno-depresyjną i budziło ogromny strach wśród wszystkich – zdiagnozowanych, ich rodzin oraz społeczeństwa.

Pragnę, by było Ci łatwiej. Dlatego wiem, że po przeczytaniu tego e-booka inaczej spojrzysz na swoją diagnozę, w odmiennym świetle ujrzysz swoją matkę, żonę czy partnerkę chorą na ChAD.

Zanim jednak rozgościsz się, Drogi Czytelniku, na dobre w tym e-booku i dojdiesz do najważniejszej jego części – tego, kim dzisiaj jestem i jak pomagam kobietom takim, jak ja, chcę Ci pokazać, jak wyglądało moje życie w momencie, w którym być może Ty znajdujesz się TERAZ. Wtedy, kiedy jeszcze wszystko było NORMALNIE. Czasu sprzed diagnozy. Przedstawię Ci historię mojego pierwszego epizodu maniakalnego po to, byś mógł zrozumieć fakt, że ja, tak jak Ty, również przechodziłam przez piekło. To, że dziś funkcjonuję „normalnie” to efekt dalekiej drogi, którą przeszłam razem z moją rodziną oraz przyjaciółmi. Zajęło mi to dwanaście lat! Nie zrażaj się zatem, jeśli dopiero co usłyszałaś, że masz ChAD (Chorobę Afektywną Dwubiegunową), akceptacja diagnozy, świadome, dobrowolne i samodzielne przyjmowanie leków, „wyjście z szafy” – to może być proces, który potrwa długo. Chcę Ci pokazać drogę, niech moje doświadczenia będą dla Ciebie drogowskazem. Pierwsza część tego e-booka – „Julka i inne perturbacje” pokaże Ci to, że jestem normalnym chorym. Natomiast

druga, mam nadzieję, że natchnie Cię i pokaże, jak radzić sobie z przypadłością, która dotknęła Ciebie lub Twojego bliskiego.

Krótkie opowiadanie poprzedzające e-book jest zapisem mojego pierwszego epizodu maniakalnego. Przedstawia nie tylko zdarzenia, które miały miejsce w trakcie rozwoju manii, ale również pokazuje historię zdarzeń, które poprzedzały ten epizod i moim zdaniem miały wpływ na jego aktywizację.

W opowiadaniu pragnę jedynie przybliżyć Wam, Moi Drodzy, to, co przeżywałam ja jako osoba zdiagnozowana już osiemnaście lat temu, czyli w 2004 roku, mając dwadzieścia jeden lat i będąc w pełni sił witalnych. Czynię to po to, by łatwiej Wam było zrozumieć. Zrozumieć co to mania, jak czuje się w niej osoba chora, jak widzi świat oraz to, że powoduje ją siła, której sama nie rozumie i nie jest w stanie się jej przeciwstawić bez pomocy z zewnątrz.

Wydarzenia, które przedstawiam są autentyczne. Nie znaczy to oczywiście, że wszystkie osoby w manii zachowują się identycznie. Każdy chory na ChAD ma swoją własną historię, ale z pewnością istnieje wiele wspólnych mianowników, które z łatwością można znaleźć.

Imiona przedstawionych osób są zmienione, jednak te osoby istnieją naprawdę.

Historie, które opisuję w e-booku są oczywiście prawdziwe – 100% mojego życia. Jeśli będziesz miała jakieś pytania, uwagi lub kwestie do przedyskutowania, to serdecznie zapraszam do kontaktu: <https://www.julkamalecka.pl>

Nie pozostaje mi już nic innego jak życzyć Ci ciekawej lektury.

Zapraszam,

Julia Małecka, Praktyk Wyzdrowienia ChAD

Julka i inne perturbacje

Historia mojego pierwszego epizodu maniakalnego nie zaczęła się ot tak – nagle i bez żadnej przyczyny. Myślę, że powodów mogło być wiele. Trauma spowodowana utratą mamy w wieku trzynastu lat. Śmierć ojca alkoholika. Trudne dzieciństwo z ewidentnymi, nieleczonymi depresjami dziecięcymi. I coraz dziwniejsze wydarzenia, które powoli kumulując się, sprawiły, że w końcu doszło do tego, do czego dojść musiało – stanu maniakalnego, który skończył się hospitalizacją.

Dziwne wydarzenia, o których wspomniałam, następowały po sobie na początku powoli i niezauważalnie, aż w końcu nabrały rozpędu i przybrały efekt śnieżnej kuli. Postaram się zacząć od momentu, który dla mnie stanowił początek mojego złego samopoczucia. Choć na pozór wszystko układało się nawet lepiej niż wspaniale.

Miałam dwadzieścia jeden lat, gdy spędzałam swoje trzymiesięczne wakacje we Francji. Pojechałam tam, by podszkolić swoją znajomość języka francuskiego i zarobić trochę pieniędzy. Nie udało mi się jednak przywieźć do Polski ani złotówki, bo wszystko wydałam na ciuchy.

Te trzy miesiące spędzone zagranicą pozwoliły mi faktycznie poznać kulturę tego pięknego kraju i podszkolić język obcy. To wszystko co zobaczyłam, przeżyłam i czego zasmakowałam wywarło na mnie ogromne wrażenie. Był to czas spędzony intensywnie, ale też efektywnie.

Zapamiętane obrazy wracają do mnie jak bumerang, gdy tylko coś skojarzy mi się z odwiedzonymi miejscami, a wrażenie, które wywarł na mnie ten pobyt wryło się w moim sercu i umyśle na całe życie.

Po powrocie z Francji do rodzinnego miasta, magiczne uniesienie wywołane pobytem za granicą trwało jeszcze przez jakiś czas. Rozmarzona, w nowych ciuchach, dumnie kroczyłam ulicami prowincjonalnego miasta.

Moja opalenizna koloru brzoskwiniowego była zupełnie inna od tej z nad morza Bałtyckiego, której bliżej do spalonych frytek niż do dojrzałego, pysznego owocu. Znajomi często zatrzymywali mnie na ulicy i wypytywali, gdzie się tak opaliłam. Wtedy z dumą mogłam odpowiedzieć, że na wakacjach we Francji.

Należy nadmienić, że w tamtych czasach wyjazd do stolicy perfum nie był czymś tak powszechnym jak dzisiaj. Polska nie należała do Unii Europejskiej i aby przekroczyć granicę trzeba było mieć paszport, a do Francji jechało się 24 godziny bardzo drogim (przynajmniej jak na moją kieszeń) autobusem. A taka podróż nie wyglądała wcale zbyt kolorowo. Trzeba było przez całą dobę siedzieć na „czterech literach” i praktycznie nie ruszać się z miejsca. Przerw na pójście do toalety nie było prawie wcale, bo kierowcy zależało na tym, żeby mieć ten horror już za sobą i dojechać do celu jak najszybciej. Z resztą kierowcy się zmieniali. Ja niestety nie miałam się z kim zmienić. Ścierpięta musiałam wytrzymać te dwadzieścia cztery godziny, ale myśl o wysnzionej, wymarzonej i tak długo wyczekiwanej Francji rekompensowała mi wszelkie niedogodności.

Lot samolotem natomiast nie mieścił się już zupełnie w zasięgu moich możliwości, zwyczajnie nie było mnie stać na bilet lotniczy. Jednak, ponieważ moje marzenia zazwyczaj się spełniają, to w magiczny sposób weszłam w posiadanie biletu do Paryża i mogłam spędzić tam jeszcze dziesięć dni. Pobyt był cudowny, ale nie o tym chcę opowiedzieć.

Kiedy wracałam ze stolicy Francji, na lotnisku zauważyłam grupę mężczyzn, którzy mieli ze sobą bardzo duże bagaże, różnego rodzaju pudła i pakunki, zza których byli ledwo widoczni.

Ze względu na to, że oprócz niezwyklej urody cechuje mnie również przenikliwy intelekt, od razu pomyślałam, że są to pewnie jacyś muzycy lecący do Polski. W tym okresie w Sopocie odbywał się festiwal piosenki, więc szybko zaczęłam wertować w głowie wszystkie szufladki z nazwami zespołów, które mogłyby ewentualnie tam wystąpić. Jednakże w mojej głowie nie pojawiło się nic, prócz wielkiej pustki.

Nadszedł czas odprawy i wejścia do samolotu. Kiedy miałam zająć swoje miejsce (kolejnym trafem szczęścia udało mi się zdobyć bilet z miejscem przy oknie) zauważyłam, że wszystkie miejsca wokół mojego są zajęte przez mężczyzn, którym tak uważnie przyglądałam się na lotnisku. Usiadłam więc i czekałam na to, co się wydarzy.

Nie musiałam długo czekać, bo już przy starcie siedzący obok mnie, dość przy stojny mężczyzna, złapał mnie za rękę.

„Co do diaska?!” – pomyślałam.

Okazało się, że Michelle, bo tak miał na imię, bał się latać.

Mężczyzna miał gęste, prawie kruczo czarne, średniej długości włosy. Był bardzo sympatyczny i bezpośredni. Jak się później okazało miał trzydzieści jeden lat, czyli był starszy ode mnie o dziesięć lat. Wtedy wydawało mi się to ogromną różnicą.

Od słowa do słowa dowiedziałam się, że on i jego koledzy wraz z jedną kobietą tworzą formację Gotan Project i lecą nie gdzie indziej, jak na festiwal do Sopotu.

— Może potrzebujecie tłumaczki? – zapytałam bezzwłocznie. Nie przegapiłabym okazji, by spotkać się ze swoim ulubionym zespołem na ich koncercie „na krzywy ryj”.

— Nie potrzebujemy, mamy kogoś na miejscu. Ale oczywiście zapraszamy, możesz przyjechać – oświadczył Michelle. Dialog toczył się oczywiście po francusku.

Z prędkością rakiety (a nawet światła) popędziłam z lotniska do domu przepakować bagaże i już po południu siedziałam w pociągu do Sopotu.

Koncert świeżo poznanych znajomych był perfekcyjny. Był to pokaz nie tylko wyjątkowych kompozycji muzycznych, ale też spektakl, w którym przeplatały się dźwięk i światło. Michelle był odpowiedzialny za tę właśnie część występu. To on siedział przy konsoli i zawiadował całym koncertem. Tuż obok niego tańczyłam ja. Stać jak kulek na takim koncercie byłoby wbrew mojej naturze.

Całe widowisko odniosło wielki sukces, o czym dzień później rozpisywały się wszystkie gazety.

Czas odpoczynku i przygód kiedyś musiał dobiec końca. Trzy miesiące wakacji minęły cudownie. Pobyt we Francji i jego zwieńczenie koncertem w Sopocie to był szczyt marzeń, ale nadszedł październik, a wraz z nim nieubłagalny powrót

na trzeci, ostatni rok studiów licencjackich. Fakt, że tak wiele się działo oraz to, że w nadchodzącym semestrze czekało mnie jeszcze bardzo dużo pracy, odbiły się mocno na moich późniejszych losach.

Ale po kolei.

Wróciłam do Poznania, w którym studiowałam i mieszkałam na stacji. Ponieważ co roku się przeprowadzałam do innego, wynajmowanego tylko na osiem miesięcy mieszkania, to ograniczałam do minimum liczbę przedmiotów, które stanowiły mój dotychczasowy, bardzo skromny, dobytek. Naprawdę nie posiadałam zbyt wiele. Przede wszystkim nie miałam telewizora, bo uważałam i nadal uważam go za zbędny, zbyt ciężki grat, który jest niepotrzebnym zagłuszcaczem i rozpraszcaczem. Niestety nie miałam też komputera, chociaż BARDZO go potrzebowałam (byłby mi wtedy niezwykle przydatny, szczególnie do pisania pracy licencjackiej).

Ale to nie były czasy, gdy każdy miał swojego laptopa. Ba, nawet komputer stacjonarny był wtedy ogromnym skarbem.

Fakt, że nie posiadałam telewizora był dla wielu moich znajomych ogromnym zaskoczeniem. Nie potrafili oni wyobrazić sobie życia bez tego pudełka, w którym migają kolorowe obrazki. Ja jednak wołałam w domu słuchać muzyki, a filmy oglądać w kinie. Stawiałam na jakość, nie na ilość. W tamtym czasie bardzo często chodziłam do kina i naprawdę orientowałam się doskonale „co w trawie piszczy”.

Ogromną zaletą braku odbiornika telewizyjnego było również to, że regularnie chodziłam na „dostawki” do Teatru Nowego (zamiast normalnego miejsca dostawiano krzesło i bilet był wtedy o wiele tańszy), gdzie zawsze śmiałam się do rozpuku i byłam najbardziej żywo reagującą (patrz najgłośniej śmiejącą się) osobą na całej sali.

Wróciłam więc na studia.

Postanowiłam zająć się interdyscyplinarnością jako tematem mojej pracy licencjackiej. Chciałam zbadać i opisać to, jak różnorodne kierunki nauki wzajemnie na siebie wpływają i jak pięknie się łączą. Tym, że edukacja, to nie tylko nauka np. osobno języka polskiego i osobno historii, lecz połączenie wszystkich dziedzin

po trochu. Byłam zafascynowana również wpływem otoczenia na zmysły i tego, jak mogą one wpływać na proces uczenia, zarówno innych, jak i siebie samego.

Byłam otwarta na całą wiedzę, którą czerpałam w trakcie studiów. Temat pracy licencjackiej przeze mnie wybrany, był niezmiernie interesujący, ambitny, ale też, nie ukrywajmy, dość skomplikowany.

Należę do osób, które potrafią co prawda świetnie liczyć, rozpisywać reakcje chemiczne i rozumieją podstawowe prawa fizyki, jednak niestety nie można było o mnie wtedy powiedzieć, że w prosty sposób potrafię segregować swoje myśli i układać je w logiczną całość. A ta umiejętność była niezbędna przy podejściu do wybranego przeze mnie tematu. Utonęłam więc w morzu literatury i oceanie własnych przemyśleń. Nie potrafiłam jasno sprecyzować hipotez i wyciągnąć z nich wniosków. Krótko mówiąc – pogubiłam się zupełnie.

Oprócz tego, że ten rok był bardzo intensywny pod względem stawianych studentom wymagań, a ja, jako ambitna studentka, starałam się jak najlepiej wykonywać swoje obowiązki związane z nauką, to nie opuszczałam żadnych wydarzeń z życia towarzyskiego, które toczyło się w zawrotnym tempie. Chętnie chodziłam na różne wystawy, koncerty i oczywiście co czwartkowe imprezy, na których pojawiała się cała moja grupa ze studiów. A trwały one do wczesnych godzin porannych. Imprezy te już od pierwszego czwartku na pierwszym roku stały się pięknym rytuałem dla całej grupy. Scalily ją, zjednoczyły i sprawily, że była zgrana. Zaczynały się przeważnie w moim, wynajmowanym mieszkaniu od kolorowych kanapek z gorących jeszcze bułeczek i więcej niż jednej butelki niezbyt drogiego wina. Na takim „beforze” było przeważnie ponad dziesięć osób, więc nie było sensu się rozdrabniać.

Wiadomo, że studenci groszem nie śmierzają, więc my również, jako przedstawiciele tej klasy społecznej, zbyt bogaci nie byliśmy. W związku z powyższym alkohol kupowaliśmy niedrogi, ale skuteczny – „wino marki wino” i na miejscu w pubie jedno lub dwa piwa. To wystarczyło do naprawdę dobrej zabawy. Co znaczy dobra zabawa? No na przykład taniec na kolanach, a we włosach resztki niedopałków. Ale to już jest ostateczna i hardcorowa wersja studenckiej imprezy. Nigdy jednak nie urwał mi się film, chociaż nieraz zdarzyło mi się wywinąć orła na poznańskich kocich łbach, niedaleko Starego Rynku. To było ryzyko, jakie się ponosiło, zakładając najwyższe szpilki i łącząc to z dość dużą ilością taniego alkoholu.

Jedyny minus tych cotygodniowych wypadów był taki, że profesorowie prowadzący piątkowe zajęcia mieli nas wszystkich dosyć. Ponieważ tego dnia cała moja grupa była oczywiście nie do życia i albo ziewała, albo miała grupową głupawkę, albo po prostu nie zjawiała się na zajęciach. Ale czego można było oczekiwać, jeśli te studenckie biby kończyły się o brzasku? Jak sami się domyślicie pogodzić to wszystko było niezmiernie trudno. No, ale wiadomo, tak właśnie wygląda życie studenckie.

Byłam i jestem bardzo wrażliwa. Wtedy wydawało mi się, że wszystkiemu potrafię sprostać. Tym bardziej, że czułam się i wyglądałam, jak gwiazda filmowa.

Wśród mojej bogatej garderoby (bo transportowanie ogromnej ilości ubrań pomiędzy stacjami akurat zupełnie mi nie przeszkadzało) znajdował się ciemnofioletowy szal boa. Odważnie nosiłam go do długiej, liliowej sukienki, paradując główną ulicą Poznania, przyciągając spojrzenia nie tylko mężczyzn, ale też zaintrygowanych kobiet. Często też kręciłam na swoich bardzo długich włosach duże loki, które potem układały się w romantyczne fale tak, że nawet barman z jednej knajpy nazywał mnie swoim Aniołem.

Lubiłam czuć się jak gwiazda, bo gwiazdą byłam i tak z resztą zwracali się do mnie moi znajomi. Bliska rodzina mówiła o mnie, że jestem księżniczką, ponieważ w taki sposób kazałam się traktować. I chociaż wcale łatwo w życiu nie miałam, to wiedziałam, że zasługuję na to, co najlepsze i potrafiłam doskonale to wyegzekwować.

Co nie znaczy wcale, że nie byłam pracowita lub że byłam próżna. No dobrze, może jednak troszkę byłam, ale w wiek dwudziestu jeden lat próżność jest wkalkulowana.

Zajmowałam się więc przygotowywaniem swojej pracy licencjackiej, ukulturalniałam się i garściami czerpałam z tego, co oferowało mi wielkie miasto oraz życie studenckie.

Wszystko z pozoru toczyło się wspaniale, jednak te dobre dni były preludium do wielkiego tornada. Tornada, które niedługo później, w zaledwie kilka sekund, miało spustoszyć moje życie.

W tym momencie ważne jest, żeby cofnąć się jeszcze nieco rok wcześniej – do drugiego roku studiów, kiedy to grałam w teatrze studenckim. Udało mi się nawet zagrać pierwszą rolę w naszym przedstawieniu. Widowisko nie było tragiczne, może nawet całkiem niezłe, skoro dostało się na Festiwal Teatrów Francuskojęzycznych w Krakowie. Sam fakt, że brałam udział w licznych próbach do przedstawienia, również jest bardzo ważny, ponieważ te próby i gotowość na każde dodatkowe spotkanie związane z powtórką teatralnego materiału osłabiły fizycznie mój organizm. Wczesne pobudki, dojazdy, wieczorne treningi artystyczne, to wszystko sprawiło, że po drugim roku studiów byłam niesamowicie wyczerpana.

Przedstawienie, w którym grałam jedną z głównych ról, odbywało się w języku francuskim. Bardzo ciężko pracowałam, żeby nauczyć się tekstu. Swoje kwestie miałam nagrane na płycie CD i w kółko je odsłuchiwałam. Gdziekolwiek bym nie była i czegokolwiek bym nie robiła, zawsze miałam przy sobie discmana i odtwarzałam teksty w wolnych chwilach. Moja rola nie była łatwa. Grałam mężczyznę – hulaszczego pijacka. Włożyłam całe swoje serce w to przedsięwzięcie. Miałam wielkie nadzieje związane ze zdobyciem pierwszej nagrody w konkursie teatralnym w Krakowie, nagroda trafiła w ręce kogoś, kto na nią zupełnie nie zasługiwał i nie było to jedynie moje osobiste, subiektywne zdanie. Ale tak to już bywa. Rozczarowana była cała publiczność, ale co zrobić, gdy koneksje liczą się bardziej od zapału, talentu i ciężkiej pracy.

Sam udział w Festiwalu był rewelacyjnym doświadczeniem. Poznałam wielu wspaniałych ludzi. Między innymi nawiązałam tam przyjaźń z Igą i Kają, które odegrały bardzo ważną rolę w moim życiu, a znajomość z nimi trwa do dzisiaj.

Iga do dziś wspomina moment, w którym po raz pierwszy przykułam jej uwagę. Stałam wtedy na środku widowni i zawołałam do wszystkich przebywających tam ludzi w języku francuskim, że zapraszam ich na imprezę integracyjną. Dla Igi był to akt odwagi, na który ona sama nigdy by się nie zdobyła.

Oczywiście fakt, że mogłam spędzić cztery dni w moim ukochanym Krakowie także sprawił, że tamten czas nie należał do zmarnowanego. Wyrzewałam się na błoniach i spokojnie, wolnym krokiem, w samotności przemierzałam Kazimierz, o którym niegdyś tak wiele się naczylałam. Chłonełam całą sobą tę magiczną atmosferę miasta malarzy i poetów. Miasta, które tak bardzo charakterystyczne jest właśnie dla tego, że unosi się w nim artystyczna aura.

Ten cały drugi rok zakończony fiaskiem na festiwalu, odnalazł swoje odbicie na moim zdrowiu. Byłam po nim totalnie wyczerpana.

Czy odpoczynek we Francji wystarczył, by zresetować umysł i ciało? A może tych wszystkich wrażeń było za dużo?

Trzeci rok studiów, który nastąpił po tym „festiwalowym”, był czasem bardzo wymagającym. Chwilę oddechu miały przynieść święta Bożego Narodzenia, a tuż po nich wyjazd w Bieszczady, gdzie miałam spotkać się z Igą.

Wyprawa była bardzo spontaniczna, a sam pobyt dość specyficzny. Zamieszkiwałam kwaterę obok domu, w którym mieszkało multum ludzi. Spali oni, gdzie tylko się dało i doskonale się bawili. Rano, kiedy mieli na to ochotę przechadzali się po uroczych bieszczadzkich dolinach, które oblodzone i oszronione wyglądały niczym baśniowa Narnia.

Każdy płatek śniegu, jak doskonale wiadomo, ma swój jedyny, oryginalny i niepowtarzalny kształt. Jednak dopiero na zdjęciach makro robionych właśnie w Bieszczadach zauważyć mogłam jak wielka jest mnogość, różnorodność i urok zimowych cudów natury. Jak lodowe kryształki tańczą na wietrze, jak miękko opadają na ziemię tworząc biały puch, na którym moi nowo poznani przyjaciele i ja mogliśmy robić anioły, lepić z niego zimne kule i urządzać śnieżne wojny.

Wieczorem wszyscy spotykali się w kultowym, jedynym w całej wiosce barze i tam razem spędzali wieczór. Pół nocy wspólnie się bawiąc, pijąc i dyskutując na tematy ważne i niepoważne. Każdy miał to, co chciał. Jeśli ktoś liczył na dysputy o sensie życia – nie ma problemu, Sokrates i Kant wyciągani byli na tapetę. Jeśli ktoś natomiast chciał się pośmiać, to wiadomo, przy pewnej ilości alkoholu o dobry humor nietrudno. Zdarzały też się dramatyczne sceny, jak bójki o ukochaną, wtedy było najciekawiej, bo zamiast rozdzielać walczących kawalerów, towarzystwo dzieliło się na dwie grupy i zawzięcie kibicowało swojemu faworytowi. Zakłady na pieniądze? Czemu nie?

Jednak to, co miało miejsce w pięknych, pokrytych śniegiem Bieszczadach, to nie tylko niekończące się dysputy i zabawa do rana. Dla mnie był to szczególnie

moment, ponieważ już na początku pobytu siedząc na ławce przed sklepem monopolowym dostrzegłam bardzo wysokiego, przystojnego mężczyznę z kapturem wykończonym puszystym futerkiem. Futerko działało na mnie jak lep na muchę. Poczułam, że coś nagle ukuło moje serce i od razu wiedziałam, że się zakochałam.

Wysocy bruneci zawsze mnie fascynowali. Może dlatego, że tak właśnie wyglądał mój ojciec.

Tak zaczęła się znajomość z Arturem, który, jak pech chciał, mieszkał w Warszawie.

Artur był niesamowity, przynajmniej dla mnie. Nigdy dotąd nie zakochałam się tak nagle. To była miłość od pierwszego wejrzenia, z resztą z wzajemnością. Widziałam jak Artur na mnie patrzy, a sama też nie potrafiłam oderwać od niego wzroku. Ponieważ czułam się onieśmielona. Ja, gwiazda! Ja, Anioł! Ja, Księżniczka! Ja, czułam się onieśmielona? Właśnie tak! Przez cały pobyt prawie w ogóle z nim nie rozmawiałam, pod koniec tylko, tuż przed wyjazdem zostawiłam mu swój numer telefonu.

Wróciłam do Poznania, rozpoczęłam drugi semestr studiów. W głowie oprócz interdyscyplinarności i imprez studenckich miałam jeszcze Artura. A właściwie miałam go w sercu, głęboko w rozpalonym sercu.

Oczywiście na telefon od przystojniaka w kapturze z futerkiem nie musiałam długo czekać. Zaczęła się wymiana wiadomości po nocach i snucie fantazji na temat nowo poznanej fascynacji.

Na wielu płaszczyznach mojego życia zatem dzieć się zaczęło bardzo dużo. Starałam się jakoś panować nad tym wszystkim. Poświęcałam się nauce i badaniom, dla rozrywki zaliczałam imprezy i kiedy tylko mogłam wyjeżdżałam do Warszawy, żeby odwiedzić Igę, Kaję i oczywiście swojego ukochanego.

Niedługo potem nadeszły ferie, które miały być dla mnie odpoczynkiem spędzonym w towarzystwie Kai i Hanny, przyjaciółki ze studiów. Kaja zorganizowała „bazę noclegową”. Miała znajomą w Krakowie, która podczas ferii wyjechała ze

swojego mieszkania, dzięki czemu mogliśmy spokojnie i „za friko” (!) pomieszkiwać u niej. Byliśmy przeszczęśliwi. Nie tak łatwo jest znaleźć lokum w centrum Krakowa i to jeszcze zupełnie za darmo.

To był szalony pobyt. Zwiedzałyśmy miasto w dzień i w nocy. Spacerowałyśmy po dawnej stolicy Polski wsłuchując się w szept zabytkowych kamienic. Byłyśmy na genialnym przedstawieniu z Anną Dymną w roli głównej. To, co aktorka pokazała, było mistrzostwem nad mistrzostwami. Kiedy zrzuciła z siebie szlafrok i ukazała się widowni w samym, jednocześnie stroju kąpielowym (a trzeba zaznaczyć, że nie była już wtedy taka młoda) widownia oszalała. Bo nie liczyło się wtedy to, że nie miała osiemnastu lat i ciała greckiej bogini. Liczyło się to, jak piękną była osobą i jak wielki miała w sobie seksapil i pewność siebie. Aktorka zrobiła furorę! Bujne piersi, krągłe biodra, gęste długie włosy i... uśmiech, ten radosny, autentyczny i urzekający uśmiech. To było coś!

Po przedstawieniu wniebowzięte pobiegłyśmy zwiedzać dalej Kraków. Przemarznięte ze zgrabiałymi stopami i rękoma jak lód, zatrzymywałyśmy się w malutkich kafejkach i zamawiałyśmy najczęściej gorącą czekoladę o niebiańskim zapachu, która rozgrzewała nasze ciała i zmysły.

A nocami... Nocami nie omieszkałyśmy zaliczyć prawie każdej imprezy w mieście.

W dwudziestostopniowym mrozie, w środku nocy, tańczyłyśmy na brukowanych, pięknych, krakowskich uliczkach, upojone wszystkim, czym się dało. W naszych żyłach hulała gorąca krew, a w głowach myśli mało poważne. Roześmiane, rozśpiewane, przytulone do siebie zmieniałyśmy knajpę za knajpą po to, by w końcu nad ranem wylądować wszystkie trzy w jednym, ciepłym łóżku. Rano przyrządzałyśmy sobie pyszne śniadanko – kanapeczki z sałatą szynką, serem, pomidorkiem i ogórkiem, jajecznicę, ciepłe parówki... Na co kto miał ochotę. Dbaliśmy jedna o drugą jakbyśmy były siostrami. Wybierałyśmy sobie odpowiednie kreacje, robiłyśmy makijaże i czesałyśmy się nawzajem. Kąpałyśmy się krótko, tak, by dla każdej z nas starczyło gorącej wody. Dobrze nam było w trójkę. Prawdziwa idylla.

Jednak było coś niepokojącego... Kaja często powtarzała, że jest z nią coś nie tak i że zgłosi się niebawem do szpitala psychiatrycznego. Hanna i ja

wysłuchiwałyśmy tych deklaracji po kilka razy dziennie. Nie wiedziałyśmy jak na nie reagować.

Pobyt w Krakowie szybko dobiegł końca. Spakowałyśmy ubrania do walizek, a wspomnienia głęboko na dnie serca i szykowałyśmy się do powrotu do swych domów.

Pełna wrażeń z wyjazdu, z sercem wypełnionym miłością i myślami blisko Artura, gotowa byłam na rozpoczęcie nowego semestru nauki na studiach.

Miłość o imieniu Artur, oddalony ode mnie o 300 km...

Oprócz tego, że byłam zakochana bez pamięci, to miałam jeszcze na głowie pisanie mojej pracy licencjackiej, a przypomnijmy, że jej temat wcale nie był prosty. Bardzo mi zależało, żeby praca była naprawdę dobrze napisana, ale jednocześnie moje myśli bezustannie wypełniał nowo poznany chłopak. Każdy weekend spędzałam w pociągu. Kiedy tylko mogłam wyjeżdżałam do Warszawy, gdzie mieszkał Artur, Iga i Kaja, albo do Karkowa, gdzie znalazłam nowych przyjaciół. Praktycznie tylko przepakowywałam swój wielki, niebieski plecak. Wszędzie jeździłam z kubkiem i zapasem herbat ekspresowych zapakowanych do jednorazowego woreczka. Dla oszczędności chodziłam do wagonu Warsa i kupowałam tam tylko wrzątek.

Moje życie toczyło się na trasie Poznań–Warszawa–Kraków. Powoli zaczęłam tracić siły.

Mimo że na pozór wszystko wydawało się wyglądać świetnie, to zaczęły dziać się naprawdę dziwne rzeczy. Tych zdarzeń było wiele. Z początku drobnostki, potem sprawy nieco bardziej niepokojące, aż w końcu wydarzenia, które nie mogły pozostać niezauważone.

W bogaty wachlarz wypadków, które następowały po sobie z prędkością światła, wpisało się między innymi jedno mające miejsce w ukochanym przeze mnie zabytkowym Krakowie. W jednej z knajp podczas imprezy zabrakło kelnerek. Ni stąd ni zowąd, przez nikogo o to nie proszona, zaczęłam obsługiwać wszystkie

stoliki zbierając z nich puste kufle po piwie i opróżniać pełne popielniczki. Robiłam to z gracją i nonszalancją specjalnie przyciągając spojrzenia zaciekawionych mężczyzn. Wiedziałam, że nie wyglądam jak zwykła kelnerka, lecz jak laska, która „odwaliła” się na imprezę w związku z czym wzbudzałam duże zainteresowanie. A na tym mi zależało. Chodziłam więc od stolika do stolika i wykonywałam „swoje obowiązki”. Na koniec imprezy założyłam pomarańczowy, fluorescencyjny kombinezon do sprzątanania i zaczęłam tańczyć na barze.

Generalnie właścicielom baru to nie przeszkadzało. Zdążyli tego wieczoru mnie poznać i zaprzyjaźnić się ze mną. Kto by nie chciał zaprzyjaźnić się z darmową siłą roboczą? A taniec na barze? No cóż, niezły show. A o to przecież chodzi na imprezach.

Wszyscy dookoła nie dostrzegali niczego niepokojącego w moim zachowaniu. Traktowali moje wybryki jako przejaw dobrej zabawy i wynik bogatej wyobraźni. Świetnie czuli się w moim towarzystwie, ponieważ zawsze miałam nietuzinkowe pomysły. Pozornie niewinne, śmieszne zachowanie zapowiadało szereg różnych innych zaskakujących i niebywałych wydarzeń.

Innego razu błąkałam się po nocy, idąc z mieszkania swojego przyjaciela, który pożyczył mi bardzo wtedy drogi, cyfrowy aparat fotograficzny, do własnego domu. Po kolei fotografowałam kolejne etapy swojej wyprawy. Dokładnie, klatka po klatce, kolejno relacjonowałam każdy najmniejszy odcinek drogi, jaką miałam do przejścia. Te zdjęcia były absurdalne, jednak wtedy absolutnie nie miałam takiego wrażenia. Przeciwnie, w mojej głowie kołatała myśl o tym, że chcę, aby Artur dokładnie wiedział, którądy chodziłam i jak wyglądało moje życie. Bo skoro nie było go przy mnie, to chciałam się podzielić z nim wszystkim, co aktualnie przeżywałam. Ale czy zdjęcie bramy, kratki na chodniku, słupka ogradzającego trawnik, znaku przy drodze itd. mają sens? Może mają. Może są wielką sztuką modernistyczną stworzoną w wielkim przypiływie natchnienia? Z tą tylko różnicą, że na tamten moment ja żadną wielką modernistyczną artystką nie byłam. Choć całkiem prawdopodobne, że w mojej głowie roily się takie myśli. O czym dokładnie myślałam? Jaki miałam cel? Trudno zdefiniować. Zdjęcia przesłałam Arturowi.

Biedny Artur nie do końca wiedział, jak ma odebrać ten dar. Czy cieszyć się, że chciałam się z nim wszystkim dzielić i pokazywałam mu wszystkie, nawet najmniejsze elementy swego życia. Czy byłam ekstrawagancka, genialna, czy...?

Kiedy indziej spotkałam w pociągu relacji Warszawa–Kraków Mieczysława Szcześniaka. Zauważyłam, że siedzi samotnie w przedziale. Ponieważ kocham go całym sercem jako artystę, to postanowiłam go zaczepić. Weszłam więc do jego przedziału i zaproponowałam mu udział w koncertach organizowanych przez moich przyjaciół w jednym z poznańskich kościołów. Mietek wyglądał na nieco zdziwionego. Wysłuchał mnie i odpowiedział, że jeśli będzie miał czas, to chętnie weźmie udział w takim projekcie. Byłam niezmiernie z siebie zadowolona i wszystkim dookoła opowiadałam o tym spotkaniu. Wtedy już niektórzy z moich znajomych zaczęli domyślać się, że dzieje się ze mną coś niedobrego.

Dziwnych zdarzeń zaczęło się mnożyć i mnożyć. Powoli zaczęłam tracić kontakt z rzeczywistością i wyprawiać coraz bardziej nieobliczalne rzeczy. Nie miałam oczywiście świadomości, że to, co robię jest nienormalne. Wręcz przeciwnie, czułam, że mam w sobie boską moc, że potrafię wszystko. Czułam więc z kosmosem, niesamowitą świadomość i byłam najbardziej szczęśliwa w swoim życiu.

Pewnego razu, gdy odwiedzałam Artura w Warszawie, zupełnie niespodziewanie obciąłam na pazia (na szczęście u fryzjera, a nie samodzielnie) swoje piękne, długie, blond włosy. Nie wiadomo, dlaczego to zrobiłam. W większości przypadków działałam impulsywnie. Kiedy do głowy przychodził mi jakiś pomysł, bez zastanowienia natychmiast go realizowałam.

Tak samo było z wydawaniem pieniędzy. Kupowałam wszystko. Przeważnie rzeczy, które zupełnie nie były mi potrzebne, a zwabiły mnie tym, że wydawały mi się niezmiernie interesujące. Byłam przekonana, że mogę coś z nich stworzyć. To „coś” oczywiście miało być niepowtarzalne, spektakularne i wspaniałe.

Co tu dużo mówić – CZUŁAM MOC!

Kiedy na moment odwiedziłam swoją rodzinę kupiłam, z myślą o Arturze, bardzo drogą, trawiasto zieloną koszulę i chabrowy krawat. Nie zdążyłam jednak ofiarować tego подарunku mojemu miłemu. Ogarnięta wewnętrznym przymusem robienia rzeczy wielkich i nietuzinkowych, nie wiadomo jak i po co, znalazłam się jeszcze tego samego wieczoru na dyskotecę. Urządziłam konkurs, w którym głównymi nagrodami były właśnie ta koszula i ten krawat.

Moja rodzina była bardzo zaniepokojona. Oprócz tego, że bawiłam się aż nazbyt dobrze, to byłam również agresywna za każdym razem, gdy tylko ktoś się ze mną nie zgadzał. Najbliżsi mimo starań nie byli w stanie zatrzymać mnie w tym szalonym pędzie.

Wszystko działało się zbyt szybko, a do tego byłam bardzo sprytna i doskonale wiedziałam, jak się wymknąć po to, by realizować swoje wielkie plany.

Żeby jeszcze bardziej podkreślić swój oryginalny image, kupiłam sobie fajkę z tytoniem. Nonszalancko przechadzałam się po ulicach wszelakich odwiedzanych miast pykając tę fajkę. Dmuchałam owocowym dymem w twarze napotkanych na imprezach w Krakowie ludzi. Im to nie przeszkadzało, byli przyzwyczajeni do mieszkających tam różnych artystów i na co dzień mieli do czynienia z różnymi pokręconymi zachowaniami.

Powoli ludzie wokół mnie zaczęli być albo zdziwieni, albo rozbawieni, albo przerażeni tym, co robiłam. Natomiast ja czułam się królową życia.

Ważylam 45 kg, wyglądałam już prawie jak trup, ale miałam w sobie jakąś niesamowitą siłę, która pchała mnie do działania. Nie spałam ani nie jadłam. Musiałam cały czas coś robić. A to, co robiłam, było dalekie od tego, co mieści się w normie ludzkich zachowań.

Jednak nikt na tamten moment nie potrafił zareagować. Zatem robiłam co chciałam, wywracając do góry nogami świat swój i swoich bliskich.

Moje życie toczyło się w zawrotnym tempie. Można nawet powiedzieć, że pędziło jak tornado. Tornado niosące spustoszenie wszędzie tam, gdzie się nie pojawiała.

Rodzinne miasteczko, Poznań, Warszawa, Kraków – wszędzie szalałam na całego.

Jakkolwiek w Krakowie, względnie w Warszawie, moje wybryki uchodziły jeszcze płazem, bo w większym mieście ludzie są bardziej tolerancyjni i przyzwyczajeni do dziwactw, tak w Poznaniu i mieście rodzinnym moje najbliższe otoczenie oprócz tego, że zaczęło się o mnie martwić, to też po trosze zaczęło się mnie bać.

Rzeczy, które wyrabiałam, były coraz dziwniejsze. Ja osobiście nie dostrzegałam żadnego problemu. No może oprócz tego, że powoli zaczynałam mieć dosyć sama siebie, a w mojej głowie cały czas brzmiały słowa Kai, która tak bardzo chciała iść do szpitala psychiatrycznego.

Któregoś dnia, nie wiadomo w jakim celu, znalazłam się w siedzibie Orange. Zaczęłam coś majaczyć, że chcę zmienić abonament. Kazano mi poczekać. Wtedy wiele rzeczy wydawało mi się podejrzanych i dorabiałam sobie różne ideologie do tego, co w rzeczywistości miejsca nie miało. Obok mnie siedział jakiś chłopak.

— Co tu robisz? – spytałam.

— Przyszedłem zrobić wojnę – odpowiedział.

Pomyślałam od razu, że jest to terrorysta. Wstałam, bo potwornie się złąkałam. W ręce miałam plastikowy kubek z wrzątkiem pobranym z automatu z wodą. Podniosłam się i pech chciał, że naprzeciwko mnie stanęła jakaś kobieta. Spytałam, co ona tu robi. Kobieta odpowiedziała, że przyszła kupić telefon. Nie przekonała mnie ta odpowiedź. Wystraszona pomyślałam, że kobieta jest w zмовie z chłopakiem – terrorystą i oblałam kobietę wrzątkiem. Na szczęście wylałam wodę tylko na jej płaszcz, nie bezpośrednio na skórę. Chwilę potem przyjechała po mnie Policja.

Kiedy wsiadłam do radiowozu, funkcjonariusze zaczęli mnie przepytwać. I w tym momencie zaczęłam się modlić na głos.

„Duchu Święty, który oświecasz serca i umysły nasze...”

Zbici z pantałyku policjanci po chwili puścili mnie wolno.

Zdarzenie groźne i niewyobrażalne, jednak tym razem mi się upiekło.

Byłam już u kresu wytrzymałości. I ponownie słyszałam słowa Kai: „Chcę iść do szpitala psychiatrycznego”

Był taki moment, że rodzina zawiozła mnie do psychiatry. Mojej siostrze cudem udało się zapakować mnie do samochodu i wywieźć do innego miasta

do specjalisty. Ten zapisał mi leki psychotropowe. Przez całe życie bałam się narkotyków jak ognia. Zresztą po dziś dzień tak jest. Według mnie wtedy psychotropy to były narkotyki, więc stwierdziłam, że absolutnie nie będę ich brać.

Kiedy moja siostra wraz z mężem rozmawiali z lekarzem za zamkniętymi drzwiami, ja po prostu dałam nogę. Znalazłam schronienie u rodziny znajomych i całą noc gadałam z telewizorem. Byłam święcie przekonana, że kobieta prowadząca program telewizyjny mnie słyszy i odpowiada na moje pytania. Prowadziłam z nią konwersację do białego rana.

Zabawnie? Zdecydowanie śmiesznie nie było. Rozszalałam się już na dobre.

W wynajmowanym mieszkaniu, na uczelni, w szkołach podczas praktyk – wszędzie dawałam się we znaki. Na stacji, kiedy brałam prysznic, byłam święcie przekonana o tym, że jestem w ukrytej kamerze i reklamuję szampon do włosów. Na uczelnianym korytarzu rozwieszałam zdjęcia z grupowej imprezy, bo uznałam, że jeżeli to jest tablica dotycząca mojej grupy, to takie zdjęcia powinny się na niej znaleźć. Nie wspominając już o praktykach w szkole, gdzie opiekunka była przerażona, ponieważ zupełnie nie wiedziała co się dzieje. Przychodziłam, kiedy chciałam, robiłam, co chciałam. Mówiłam od rzeczy i zachowywałam się no cóż, jakbym była nieobliczalna.

Aż w końcu 8 marca, obładowana wszystkim, czym tylko się dało – plecakiem, gitarą, nowym laptopem, zamówiłam taksówkę i kazałam się zawieźć do szpitala psychiatrycznego. Taksówkę, za którą nie byłam w stanie zapłacić, ponieważ wszystkie pieniądze, które tylko miałam natychmiast wydawałam. Oddział dla dorosłych chorych psychicznie w Poznaniu był przepełniony. Od wejścia deklarowałam, że chcę, żeby zawieść mnie do Gniezna. I nie długo musiałam na to czekać. Już po chwili wywołałam bójkę między pacjentkami w efekcie czego, za karę, wyładowałam na Dziekance. A do bójki wystarczyło, że zamieniłam dwa zdania z jedną z pacjentek, coś tam szepnęłam drugiej i jak się wszystkie rzuciły na siebie, to aż zaczęły sobie wyrwać włosy z głów. Sytuacja była tak poważna, że musiał ingerować sanitariusz. Dostałam bardzo bolesny, uspakajający zastrzyk w pośladek. Pupa bolała mnie chyba jeszcze przez trzy dni. Potem nauczyłam się, że nie ma co zwierać pośladków przy takich zastrzykach.

Następne, co pamiętam, to piekło na ziemi – oddział dla dzieci w Gnieźnie. Właściwie to nie wiadomo, dlaczego, skoro miałam 21 lat, zostałam umieszczona na oddziale dla dzieci. To wszystko, co tam zobaczyłam i przeżyłam było okropne. Nie mówiąc o tym, że ubzdurałam sobie, że lecę innych pacjentów śpiewem i grą na gitarze. Widziałam siedmioletnie dzieci chore na anoreksję, których rodzice łkali w głos z bezsilności. Mimo że nie byłam w dobrym stanie, to trudno było nie zauważyć młodych chłopaków przywiązanych po kilka dni pasami do łóżek. Jednego z nich po kryjomu karmiłam obiadem, bo pielęgniarkom się nie chciało.

To i wiele więcej... Sceny, których zapamiętać nie chciałam.

Ilość leków, jaką zostałam naszprycowana sprawiła, że po powrocie do domu ledwo co łapałam kontakt z rzeczywistością. Pociuszające było to, że rodzina i znajomi mnie nie porzucili. Zabierali mnie na spacer i odwiedzali w domu, kiedy mieli na to czas. Mimo że trudno im było pojąć co się ze mną działo, nie opuścili mnie ani na chwilę.

Po miesiącu przebywania w Gnieźnie wróciłam do rodzinnego miasta. O powrocie na studia nie było mowy. Jedyne co miałam teraz robić, to odpoczywać.

Jednak mój stan nie był stabilny, nie zostałam jeszcze „wyprowadzona”, w mojej głowie nadal roily mi się różne wizje tego, czego mogłam jeszcze dokonać.

A możliwych scenariuszy było wiele.

Tuż po powrocie do rodzinnego miasta odwiedził mnie Artur. Mój ukochany, wysoki brunet, który zrzucił kurtkę z kapturem z futerkiem, bo zapanowała już wiosna. Zachował się honorowo i osobiście (nie za pomocą telefonu czy sms) zerwał ze mną. Biedny chłopak nie ogarniał tego, co się ze mną działo. Było to dla niego za trudne. Z resztą jak dla większości osób z którymi miałam do czynienia. Dla mnie samej to też było pogmatwane jak jasna ch....a.

Nafaszerowana lekami jak pieczeń z kaczki jabłkami, nie za bardzo wiedziałam co się wokół mnie dzieje. Zmuszona byłam wziąć urlop dziekański, więc miałam przed sobą pół roku wolnego, które musiałam jakoś zagospodarować. Nie było to dla mnie trudne zadanie, nadal w mojej głowie pojawiały się niesamowite

wizje dotyczące tego, czego mogę` jeszcze dokonać. A były to czyny niemałe. Planowałam znów podróże dalekie i bliskie i mimo że byłam teraz pod opieką mojej starszej siostry, to bez najmniejszego problemu potrafiłam tak okręcić ją sobie wokół palca, że pozwalała mi robić, co tylko chciałam.

Po za tym moja siostra musiała zająć się swoim mężem i dzieckiem, a dodatkowo była wtedy jeszcze w zaawansowanej ciąży i nie miała już siły na ciągłe gonitwy za dosłownie szaloną młodszą siostrą. Pozwoliła mi zatem na wyjazd do Warszawy po to, bym mogła odpocząć tam w towarzystwie znajomych, Kai i Igi. Ten wyjazd okazał się jeszcze większym obłędem niż moje dotychczasowe wybryki...

Pewna przyjaciółka ze stolicy pożyczyła mi piękną, bardzo lekką kamizelkę z naturalnego futra. Ponieważ rzecz miała miejsce w kwietniu, na dworze była idealna pogoda, by właśnie w takim futerku do pół łydki się przechadzać. Uwielbiałam wyglądać nietuzinkowo, szczególnie w tamtym czasie, więc chadzałam tak odziana po całej Warszawie, wyglądając dość ekstrawagancko.

Karmiąc sikorki w parku Skaryszewskim, nabrałam przekonania, że mam moc przyciągania ich swoim czerwonym beretem i myślami. Wydawać by się to mogło komiczne, lecz dla mnie nie było w tym absolutnie nic śmiesznego. Sikorki siadały na ułamek sekundy na mojej dłoni po to tylko, żeby w mig złapać w swój dzióbek okruszki i zaraz potem szybko odlecieć. A ja byłam święcie przekonana, że to dzięki czerwonemu kolorowi mojego nakrycia głowy i że nawiązałam z nimi telepatyczną więź. Chodziłam więc po całym terenie parku i przywoływałam telepatycznie piękne, malutkie ptaszki i w myślach prowadziłam z nimi dialog. Porozumiewałam się z nimi, bo miałam bezkresny kontakt z naturą, a właściwie to ja byłam naturą – Matką Naturą (między innymi).

Mało zabawnie było również, gdy nieopodal parku wybrałam się na istniejący jeszcze wtedy Stadion Tysiąclecia. W jakim celu? Nie wiadomo. Wiadomo tylko, że całkiem poważnie zastanawiałam się tam nad kupnem instrumentów muzycznych. W jakim celu? Znów nie wiadomo. Ostatecznie wyciągnęłam ze swojej kieszeni nowy telefon komórkowy i uniosłam go wysoko do góry. Wykrzyknęłam: „Kto jest Polakiem?” Dlaczego to zrobiłam? Ponieważ wśród tłumu obcokrajowców chciałam dobić interesu ze swoim rodakiem. I oddałam

mu swój nowiułki telefon zupełnie za darmo. Dlaczego? Ponownie nie potrafię odpowiedzieć na to pytanie.

Jak widać wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi. Mo¿e dlatego, ¿e sposób w jaki rozumowałam wtedy był tak pokręcony, ¿e trudno go było zrozumieć nawet mnie samej.

W każdym razie szczęśliwy nabywca nowiułki telefonu był naprawdę szczęśliwy. Zadowolona byłam też ja. Radosna jak skowronek zbiegłam długimi, stromymi schodami na sam dół stadionu i popędziłam dalej, tam, gdzie wzywał mnie świat.

Ale to jeszcze nie wszystkie moje przygody...

Jednym z najbardziej spektakularnych czynów jakich dokonałam w swoim „obłąkaniu” było dzieło związane z pewnym weekendem, który spędziłam samotnie w mieszkaniu „koleżanki od futerka”.

Wcześniej ta sama znajoma opowiadała mi jaką to pyszną zupę można ugotować z pokrzywy i ¿e z każdych warzyw da się zrobić praktycznie wszystko. Kiedy przyjaciółka opuszczała swoje mieszkanie na weekend, poprosiła mnie, bym zamieszkała w nim podczas jej nieobecności. Zostawiła w zlewie świe¿ą sałatę, szczypiorek i rzodkiewki w bardzo dużych ilościach. Ponieważ nie mogłam spać w nocy od nadmiaru pomysłów, to nie czekałam długo i tu¿ po wyjeździe „przyjaciółki od futerka” wyciągnęłam wszystkie małe słoiczki po „Gerberkach” jakie znalazłam w tamtym mieszkaniu i zavekowałam w nim rzodkiewki, które znajdowały się w zlewie. To samo zrobiłam z sałatą i ze szczypiorkiem. Skoro koleżanka powiedziała, ¿e z warzyw można zrobić wszystko, to dlaczego nie można by zavekować rzodkiewek? Taką właśnie logiką się pokierowałam. Aby dodać uroku swojej pracy, na każdy słoiczek przykleiłam jeszcze śliczną naklejkę z serii o Kubusiu Puchatku.

Niestety koleżance, kiedy wróciła, niezbyt spodobały się te moje zaprawy. Delikatnie mówiąc była totalnie wkurzona. Planowała bowiem zupełnie inne przeznaczenie warzyw.

Mnie jednak reakcja koleżanki zupełnie nie obeszła, powodowana kolejnym pomysłem pędziłam dalej.

Warszawskich przygód było jeszcze kilka, lecz te wymienione powyżej stanowią przykłady moich najbardziej zaskakujących zachowań. Nie mniej jednak moje „przygody” nie skończyły się w Warszawie.

Znów zaczęłam wędrować po Polsce, pociągiem albo „na stopa”. Ostatnią historią z tego osobliwego rozdziału mojego życia, była taka właśnie podróż.

Chciałam dostać się do swoich przyjaciół w Kaliszu i z nazwami miast wypisanymi na kartkach mikroskopijnego notesu (bo ubzdurałam sobie, że to da lepszy efekt) przemierzałam drogę z Poznania do Kalisza. Z malutkim notatnikiem stałam przy polskich drogach i łapałam kierowców, którzy wyrażali chęć, by mnie podwieźć. Wszystkim opowiadałam jakieś totalne bzdury wysane z palca. Swoje wizje i historie, które nigdy nie miały miejsca. Niektórzy słuchali z zainteresowaniem, inni byli przestraszeni i szybko wysadzali mnie w najbliższym mieście.

Należy również dodać, że przez cały czas byłam przeświadczona o tym, że jestem polską Marianne. Polska wchodziła wtedy do UE, a ja miałam być jej symbolem.

Ówczesny prezydent Aleksander Kwaśniewski oczywiście już o tym wiedział (tak jak sikorki miał ze mną kontakt telepatyczny). Na szczęście nie udało mi się dostać do przyjaciół, bo Bóg jeden wie, co jeszcze dałabym radę wykombinować. W trakcie drogi tak namieszałam, że po prostu zgarnęła mnie Policja i to nie byle jaka, a sam oddział antyterrorystyczny. Ale ten fakt był chyba akurat przypadkiem.

Siedziałam na komendzie otoczona wiankiem dryblasów odzianych w swoje kuloodporne kamizelki i z bronią na wierzchu. Opowiadałam im jak to prezydent Polski już na mnie czeka.

Oprócz tego, że miałam w życiu ogromne szczęście, to miałam też największy skarb na świecie, na który zawsze mogłam liczyć – moją rodzinę. A konkretnie moją siostrę i jej męża. To oni wychowywali mnie po śmierci rodziców i to oni wtedy stanęli na wysokości zadania i postarali się załagodzić zaistniałą sytuację. Mąż mojej siostry błyskawicznie zjawił się na komisariacie oddalonym od mojego rodzinnego miasta o prawie 300km i odebrał „zgubę”. Potem wszystko potoczyło się bardzo szybko...

Wylądowałam w kolejnym szpitalu psychiatrycznym. Tym razem takim już na serio – w Kościanie. Tam zajęto się mną w odpowiedni sposób. Pielęgniarki profesjonalnie zadbały o mnie i służyły nie tylko porcją leków, ale mogłam się też do nich przytulić i wypłakać, gdy zachodziła taka potrzeba. Nazywały mnie „Dzwoneczkiem”, ponieważ codziennie pięknie im śpiewałam na tarasie szpitalnej willi. I chociaż na początku pobytu nie mogłam nic powiedzieć, bo miałam niekończący się ślinotok, to ta hospitalizacja przyniosła pozytywne efekty.

Pod oknami Willi nr 7, w której przebywałam był ogródek. Tam mogłam sadzić i podlewać kwiaty. Pod koniec pobytu dostałam się na oddział otwarty, więc mogłam już samodzielnie wychodzić do miasta i powoli wracałam do normalności.

W szpitalu przebywałam do czerwca, potem „wyrównana” wróciłam do rodzinnego domu.

Co się działo po powrocie z ostatniej hospitalizacji? Czułam się totalnie wyobcowana. Wręcz wykluczona społecznie. Miałam wrażenie, że wszyscy mnie obserwowali. Było mi strasznie wstyd za to, co wcześniej wyprawiałam. Wiedziałam, że nie byłam w pełni świadoma dopuszczając się tych wszystkich szalonych czynów, jednak mimo wszystko czułam się winna. Do tego dochodziło poczucie, że małomiasteczkowe społeczeństwo napiętnowało mnie mianem „psychicznej”. Bałam się ludzi i nie lubiłam sama wychodzić z domu. W moim rodzinnym mieście wszyscy się znali z widzenia, więc każdy już wiedział, że jestem „ostro kopnięta”. A właściwie coś jeszcze gorszego – że jestem niepoczytalna i że mam „żółte papiery”. A to bolało. Bo wtedy nikt jeszcze nie wiedział za dobrze co to jest choroba afektywna dwubiegunowa, bo taka właśnie była moja diagnoza. Nikt nie wiedział na czym polega to schorzenie, jak się objawia i w jaki sposób się je leczy. Nikt, oprócz mojej najbliższej rodziny i moich przyjaciół, nie starał się zrozumieć. Na szczęście miałam rodzinę i przyjaciół. Byli oni ze mną w tych trudnych momentach i jeszcze później, przez wiele lat.

Po hospitalizacji przytyłam dziesięć kilo. Non stop byłam głodna (bo tak działały na mnie leki). Wychodziłam z baru mlecznego, gdzie zamawiałam ogromne porcje składające się z trzech dań: zupy, drugiego dania, w którego skład zawsze wchodziło jakieś mięso, surówka, no i oczywiście koniecznie frytki, a na koniec musiał być deser – jakiś budyń albo kisiel. Chwile potem wędrowałam do

kawiarni naprzeciwno, by tam zakupić eklera, rogała Marcińskiego lub kremówkę. Wszystkie pieniądze, których starczało tylko do połowy miesiąca, wydawałam na jedzenie.

Szczęśliwie udało mi się skończyć studia licencjackie. Wybrałam już inny, łatwiejszy temat pracy. Jak zwykle szczęście mi sprzyjało i mogłam liczyć na przychylność swoich wykładowców. Ci okazali w stosunku do mnie cierpliwość i wyrozumiałość. Za to grupa ze studiów, do której trafiłam, to już nie było to samo, co ta poprzednia. Skończyły się imprezy integracyjne, ludzie byli zamknięci i było mi bardzo trudno się tam odnaleźć. Znalazłam jednak sprzymierzeńca. Była nią prześliczna Marta o włosach lśniących, złotych i poskręcanych w loczki – jednym słowem anioł. Marta pomogła mi zebrać pracę licencjacką „do kupy” i sprawdziła ją pod względem ortograficznym i merytorycznym.

Zyskałam nie tylko pomoc z jej strony, ale też coś o wiele ważniejszego – przyjaźń. Taką, na której bardzo mi zależało, ponieważ wtedy zniknął cały wianek adoratorów, kumpel i kumpli. Nie pozostało mi wiele osób, na których mogłam polegać. Mogłam liczyć tylko na siebie i właśnie na Martę.

W dniu obrony była przy mnie moja siostra. Dopingowała mi z całego serca i chciała być przy mnie w tym ważnym momencie. Szkoda tylko, że wysiadając z samochodu, zaaferowana egzaminem, z całej siły trzasnęłam drzwiami od auta i z naprawdę wielkim impetem przytrzasnęłam jej dłoń. Ból był straszny. Ale nie to się liczyło. Liczył się wtedy licencjat i podczas gdy moja siostra jeszcze cierpiała na parkingu, ja już stałam pod salą, gdzie miała się odbyć obrona.

Egzamin potoczył się pomyślnie i w ten sposób zamknęłam bardzo ważny etap w swoim życiu.

**Ja się nie chowam,
jestem ChADowa**

Spis treści

DZIEŃ 1. PIÓRO	35
DZIEŃ 2. CHAD I CO DALEJ?	37
DZIEŃ 3. PIERWSZE SYMPTOMY	39
DZIEŃ 4. DOBRE DZIEWCZYNKI	42
DZIEŃ 5. APEŁ O ODWAGĘ	45
DZIEŃ 6. JAK Z PŁATKA	47
DZIEŃ 7. W CUDZYCH BUTACH	49
DZIEŃ 8. RYCERZE W LŚNIĄCYCH ZBROJACH	54
DZIEŃ 9. ZOMBIE	56
DZIEŃ 10. PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE	58
DZIEŃ 11. CIĘŻKI PRZYPADEK	62
DZIEŃ 12. MAGICZNE PIGUŁKI	63
DZIEŃ 13. GDYBY BABCIA MIAŁA WĄSY...	65
DZIEŃ 14. CZŁOWIEK ORKIESTRA	67
DZIEŃ 15. CO SZPITAL TO OBYCZAJ	69
DZIEŃ 16. JE NE REGRETTE RIEN	71
DZIEŃ 17. RÓŻNE STANY ŚWIADOMOŚCI	74
DZIEŃ 18. JAJKA... SZKODA, ŻE NIE WIELKANOCNE	76
DZIEŃ 19. KIEDY ŻYCIE MA SENS	78
DZIEŃ 20. MOJA SIŁA, MOJA MOC	81
DZIEŃ 21. RANDKA Z SIMONE DE BEAUVOIR	84
DZIEŃ 22. JESTEM Z CIEBIE DUMNY	86
DZIEŃ 23. CO POWIEDZĄ SĄSIEDZI?	88
DZIEŃ 24. ZŁA PORA	90
DZIEŃ 25. (NIE)PEŁNOSPRAWNA	93
DZIEŃ 26. O MATKO! MATKA!	95
DZIEŃ 27. ZBAWICIEL	98
DZIEŃ 28. TRUDNE DECYZJE	101
DZIEŃ 29. BUMERANG	103

DZIEŃ 30. MIĘDZY NAMI CZUBKAMI	107
DZIEŃ 31. „SIĘGAJ TAM, GDZIE WZROK NIE SIĘGA”	109
DZIEŃ 32. KILKA SŁÓW O...	111
DZIEŃ 33. SŁODKIE CHWILE	114
DZIEŃ 34. NASZE DZIECI	115
DZIEŃ 35. ŻYCIE POD PSEM	117
DZIEŃ 36. KOCHAM ŻYCIE	121
DZIEŃ 37. BÓG MI DAJE...	124
DZIEŃ 38. SPOKÓJ	126
DZIEŃ 39. SZOK TERMICZNY	127
DZIEŃ 40. MOJA MISJA	129
DZIEŃ 41. ISTOTA CHOROBY WEDŁUG WILBERA I MNIE	130
DZIEŃ 42. PRACA USZLACHTNIA	133
DZIEŃ 43. PIĘTNA URSZULI KRÓL	135
DZIEŃ 44. MIĘDZY NIEBEM A PIEKŁEM	136
DZIEŃ 45. PLUSY I MINUSY	138
DZIEŃ 46. OPOWIADAJ...	140
DZIEŃ 47. SEX, DRUGS AND... ALCOHOL	142
DZIEŃ 48. DZIECKO W TOBIE	143
DZIEŃ 49. JAK WYGLĄDA ŚWIAT, GDY MASZ CHAD	145
DZIEŃ 50. KLUCZ DO REMISJI	147
DZIEŃ 51. Z CHAD ZA PAN BRAT	149
DZIEŃ 52. PEŁNOLETNOŚĆ	151
DZIEŃ 53. JA I CHAD SPRZED OSIEMNASTU LAT	153
DZIEŃ 54. DO WSZYSTKICH BLISKICH MOJEMU SERCU	155
DZIEŃ 55. POŻEGNANIE	158
EPILOG	160
BIO	161

DZIEŃ 1. PIÓRO

Zainspirowana przez pewną niesamowitą kobietę, z którą miałam okazję rozmawiać ostatnio (serdecznie pozdrawiam, jeśli mnie czytasz), postanowiłam napisać ten tekst. Wypowiedziała ona słowa, z których zupełnie nie zdawałam sobie sprawy. A na chłopski rozum biorąc powinnam jednak mieć świadomość tej kwestii.

„Masz w swoich rękach pióro. A pióro ma moc. Kto pisze ma moc. To, w jaki sposób pokażesz rzeczywistość, tak zostanie odebrane” – powiedziała.

O KURDE!

No niby człowiek wie, że pisze, ale że kreuje rzeczywistość? A przecież dokładnie tak jest!

Codziennie pokazuję innym mój świat. Jest to obraz bardzo pozytywny. Stronię od czarnowidztwa i narzekania. Bo takie jest moje życie – pełne radości i energii, której nabieram po odbyciu codziennej, porannej katorgi podczas ćwiczeń, którymi zaczynam każdy dzień. (Żarcik oczywiście. Uwielbiam moje poranki z jogą, jazdą na rowerze lub ćwiczeniami na orbitreku – w zależności od pory roku i ochoty.) To, co przedstawiam, to moje poglądy, moje doświadczenia, moja wiedza. Daję swój czas, moje zaangażowanie i teksty, które, mam nadzieję, wnoszą coś do życia odbiorców mojego bloga.

Czy ja kreuję rzeczywistość? Oj tak... faktycznie tak jest. Bo przez to, że piszę sprawiam, że ktoś to czyta (mam nadzieję, że trafiam do coraz szerszej rzeszy odbiorców). Moim najważniejszym założeniem jest kultywować trzy główne wartości, o których wspominałam już we wstępie: autentyczność, radość życia i empatię. I to staram się robić każdego dnia.

Jestem więc Julką. Tak do mnie mówiła moja mama i jeszcze jedna osoba, która również już nie żyje. Ta ostatnia była pomysłodawcą nazwy mojego bloga. Teraz wszyscy już zwracają się do mnie „Julka” i to jest ok. Kiedyś nazwa zarezerwowana tylko dla moich najbliższych, dziś stała się moją marką. Zatem po pierwsze jestem Julką (pomijam już kwestię, że matką i żoną, bo jest ona bardzo ważna, ale nie najważniejsza dla tego tekstu).

Po drugie zaś jestem Praktykiem Wyzdrowienia ChAD i może nie w każdym tekście bezpośrednio nawiązuję do Choroby Afektywnej Dwubiegunowej, ale sam fakt, że od osiemnastu lat jestem na nią chora daje mi już prawo do tego, by nie musieć za każdym razem zaznaczać „Hej, to piszę Ja, walnięta Julka”. Nie, wręcz przeciwnie. Nie muszę się afszować specjalnie, bo i tak wszyscy wokół mnie wiedzą, jaka jest prawda. A ja tę prawdę głoszę po to, aby innym walniętym żyło się lepiej. Aby mogli się zainspirować. Aby mogli uwierzyć w to, że osiągnięcie równowagi jest możliwe. Dać wiarę temu, że można mieć rodzinę, pracę, skończyć studia, znać języki obce i... codziennie spełniać swoje marzenia.

Tak, bez wątpienia kreuję rzeczywistość. Wiem, że jest to rzeczywistość bardzo mocno osobista, bo często w swoich tekstach pokazuję cząstkę siebie. Nic na to nie poradzę, taka jestem, taki jest mój styl. Dzielę się tym, co mnie dotyka, co sprawia, że jestem szczęśliwa, że mam flow (jak teraz właśnie) lub że się wkurzam, albo... Sami wiecie ... Wtedy, gdy... Ujmę to tak: „Z weną mi nie po drodze”.

Ten, kto mnie zna, wie już dobrze, że prowadzę mój blog od ponad dwóch lat i nie zawiodłam ani razu. Nie zapomniałam o moich czytelnikach, nie odpuściłam sobie. Noc czy dzień stawiałam na wysokości zadania i publikowałam wpisy. Jest we mnie determinacja, pracowitość i konsekwencja w dążeniu do celu. A co jest moim celem? To wiem tylko JA. Tylko ja znam swoje DLACZEGO?

Moje pióro pozwala mi jednak kreować świat, w którym Ty, Moja Droga, jesteś NIESAMOWICIE ważna. Bo to od Ciebie tak wiele zależy. To Ty do mnie wracasz lub nie. To Ty komentujesz moje teksty lub nie. To Ty w końcu mnie oceniaasz. Tak, jesteś bardzo ważna, ale... resztę dopowiedz sobie sama.

Wiem, że jesteś inteligentna i że wspaniale potrafisz dokończyć to zdanie. Ja mam swoje pióro i wychodzi na to, że kreuję nim życie swoje i innych.

A Ty? Jakie jest Twoje zadanie w Twojej egzystencji? Jaki Ty masz cel? Gdzie prowadzi Twoja droga? A może już zdobyłaś szczyt i jesteś z tego niezmiernie dumna?

Życzę Ci wspaniałego dnia, pełnego świadomości, że to TY kreujesz swoją rzeczywistość.

DZIEŃ 2. CHAD I CO DALEJ?

Właśnie usłyszałaś te okrutne słowa: „Jest Pani chora na Chorobę Afektywną Dwubiegunową”. „Nie, to nieprawda” – myślisz. „Nie jestem psychiczna, nie będę ćpać, żeby żyć normalnie, a już na pewno nie mam zamiaru zostać w tym strasznym miejscu, którym jest szpital psychiatryczny.”

Tak lub podobnie myślisz Ty i Twoi bliscy, którzy zupełnie nie wiedzą, jak mają się odnaleźć w tej totalnie nowej, szokującej sytuacji. Najgorsze co wszyscy możecie teraz zrobić, to panikować. A jedyna i słuszna droga, to przede wszystkim zdobycie świadomości czym jest ChAD, jakie są jego rodzaje. Z czego wynika ta choroba i jak ją leczyć. Tych rzeczy z łatwością dowiesz się z wielu artykułów w Internecie. Możesz również porozmawiać z ludźmi na forach internetowych o tym, jak oni radzą sobie z diagnozą swoją bądź swoich bliskich. Najbardziej rzetelne źródło wiedzy, to oczywiście książki, jednak pozycji dotyczących dwubiegunówki jest dość mało i są one stosunkowo kosztowne. Nie znajdziesz ich w stacjonarnych księgarniach, z łatwością natomiast zamówisz je przez Internet. Jest kilka naprawdę interesujących książek na ten temat. EDUKACJA to podstawa! Im więcej wiesz, tym mniej się boisz, mniej się lękasz choroby i swoich reakcji z nią związanych.

Moim zdaniem bardzo ważna jest również świadomość i Twoje podejście do całego spektrum zjawisk związanych z chorobami psychicznymi, bo nagle okazuje się, że ten temat zaczyna Cię bezpośrednio dotyczyć. I co? I teraz bardzo istotne jest odpowiedzieć sobie na pytanie: „Jaki jest mój osobisty stosunek do schorzeń psychicznych i wszystkich elementów z nimi połączonych?”. W związku z tym myślę, że kluczowe jest odpowiedzenie sobie na poniższe pytania:

- Czym jest dla mnie choroba psychiczna?
- Kim jest dla mnie psychiatra?
- Kim jest dla mnie człowiek chory psychicznie?
- Co to są według mnie leki psychotropowe?

Odpowiedzi jest tak wiele, jak wielu jest chorych, ich bliskich i tych, którzy jeszcze nie są zdiagnozowani (buziak dla Was, zdrowi). Pamiętajmy, że dla każdego z nas choroba psychiczna oznacza co innego. Jednak warto jest mieć świadomość czy kojarzę ją z obłąkaniem, brakiem kontroli nad własnym życiem czy może

raczej z ciężkim schorzeniem, które wywołane może być traumami z dzieciństwa lub po prostu czynnikami neurobiologicznymi.

Tak samo jest z naszym podejściem do zawodu psychiatry. Dla jednego będzie to osoba, w gabinecie której nigdy nie postawiłby nawet centymetra swojego buta, nie zaufał jej, bo byłoby mu wstyd, że przychodząc do takiego specjalisty (w którego fachowość i tak nie wierzy), przyniósłby sobie tylko hańbę. Inny natomiast zdaje się całkowicie na wiedzę i doświadczenie psychiatry, potrafi mu totalnie zaufać i zawierzyć proces leczenia swój lub swojej najbliższej osoby.

Wreszcie – kim dla mnie jest osoba chora psychicznie? Obląkańcem, niespełna rozumu szaleńcem zagrażającym społeczeństwu? Czy może jednak zwykłym człowiekiem, który po prostu potrzebuje specjalistycznej opieki, ponieważ w jego życiu albo miały miejsce takie momenty, które odbiły się na jego psychice, albo genetycznie jest on po prostu „słabszy” psychicznie, albo neurobiologia jego organizmu zastrajkowała. Jak Ty to widzisz?

No i w końcu – PSYCHOTROPY. Czy chory biorący leki to dla Ciebie zwykły ćpun? Czy może ktoś, kto wyłącznie w taki sposób może przywrócić swoje życie do normalności?

Dużo pytań, jeszcze więcej odpowiedzi. Chciałabym jednak, żebyś dzisiaj, chwilę się nad nimi zastanowiła. Od Twojego podejścia do tematu zależy bardzo wiele. Często mamy konkretne schematy myślowe, a nie jesteśmy tego do końca świadomi.

Odpowiedz sobie spokojnie na te wszystkie pytania, a wtedy dojdiesz do wniosku, czy jesteś gotowa na to, by dać sobie przyzwolenie, by być chora psychicznie, by zaakceptować to, że Twoja matka, Twoja siostra czy Twoja przyjaciółka została zdiagnozowana. Czy akceptujesz to, że będziesz musiała korzystać z pomocy psychiatry? Czy będziesz go darzyć szacunkiem i zaufaniem? Czy jesteś w stanie brać leki? Czy dasz wiarę, że one Ci pomogą? I Ty, bliska/bliski, czy jesteś w stanie wspierać w tym wszystkim Twoją ukochaną żonę, siostrę, przyjaciółkę?

To trudne pytania. Ale wiem, że znajdziesz w sobie na nie odpowiedź.

DZIEŃ 3. PIERWSZE SYMPTOMY

Sześć lat w remisji! Boże spraw, żeby taki stan trwał już zawsze! Żeby w moim życiu nie było żadnych amplitud, hiperboli, sinusoid.

Nie każdy chory na ChAD tak jak ja wznosi o to modły do nieba. Nie każdy świadomie pożegnał się ze stanami maniakalnymi i wie jak w porę zareagować, żeby nie cierpieć na ciągle powracającą depresję.

Dla mnie życie w równowadze to priorytet.

Ostatnio mój syn powiedział do mnie: „Mamo, ja już zapomniałem, że Ty jesteś chora”. Niezmiernie wzruszyły mnie, a zarazem ucieszyły te słowa. A zaraz potem dodał: „Czy ty musisz jeszcze brać te leki?”. Na usta cisnęła mi się odpowiedź: „Oj synku, nie chciałbyś, żebym przestała je brać!”. Będę musiała je brać do końca życia, skoro działają, to nie ma innej możliwości.

Żyję pełnią życia, raczej z dnia na dzień, nie zastanawiam się zbyt nad przyszłością, celebрую każdą chwilę. Piszę teksty, staram się pomagać, a przynajmniej nie szkodzić innym. Jestem pochłonięta obowiązkami, które w większym stopniu, sama na siebie nakładam, a jest tego całkiem sporo. Utrzymuję też dom we WZGLĘDNYM porządku, załatwiam najpilniejsze sprawy, gotuję, dbam o dzieci, męża i w sumie, gdyby nie te dwie porcje tabletek (poranna i wieczorna), pewnie ja również nie pamiętałabym o chorobie.

Wszystkie moje działania, całe moje życie w pewien bardzo istotny sposób jest jednak podporządkowane chorobie. Rytm mojego dnia, ilość snu, ruch fizyczny, dieta... wszystko! Leczyć stało się to już dla mnie tak naturalne, że po prostu taki mam styl życia. Bardzo mocno o siebie dbam i tyle.

Myszę, że każdy człowiek powinien zapewniać sobie odpowiednią ilość snu, zdrowe jedzenie, a także minimum pięćdziesiąt minut ruchu dziennie. Jest to niezbędne do zdrowego funkcjonowania nie tylko osobom chorym psychicznie, ale po prostu każdemu człowiekowi.

Nauczyłam się już sama sobie szykować leki i nie buntuję się, że muszę je brać. Jeśli medycyna pójdzie do przodu i znajdzie się inny sposób na wyrównanie moich stanów, to może nie będę już musiała łykać ich garściami. Jednak dzisiaj

totalnie pogodziłam się z tą świadomością, że jestem chora. A ludzie chorzy po prostu się leczą.

Wiem o tym, że dla tych, którzy nie chorują na ChAD i nie są bliskimi osób chorych, bardzo interesujące są stany manii. Często pytacie mnie co to jest ta mania? Jak ona wygląda u mnie? Czym się charakteryzuje? Te pytania wynikają z faktu, że o depresji dość często słychać w mediach, natomiast o manii raczej mało się mówi.

Cały opis mojego pierwszego epizodu maniakalnego zawarłam już w opowiadaniu znajdującym się na początku tego e-booka. Ta relacja pozwoli Ci zrozumieć co to mania i jak wyglądała w moim przypadku.

Dzisiaj chciałam Wam opowiedzieć o pewnym stanie, który jest bezpośrednio powiązany właśnie z epizodem maniakalnym.

Podkreślam, że jako praktyk piszę o sobie. To są moje doświadczenia. Nie wiem czy inne osoby chore na ChAD czują to tak samo, ale ja po osiemnastu latach chorowania na psychozę maniakalno-depresyjną (kocham tę mroczną nazwę!) potrafię już dokładnie wyczuć ten graniczny moment. Chwilę, w której wiem, że absolutnie muszę powiedzieć „STOP!”. Jeśli tego nie zrobię w odpowiednim czasie, pewne jest jak amen w pacierzu, że dzień później obudzę się już w innym świecie – świecie, w którym to ja jestem Bogiem, gdzie wszystko jest możliwe, ludzie mnie bezgranicznie kochają, a ja sięgam do gwiazd. Problem tylko w tym, że byłam w tym świecie już nie raz i tak jak narkoman na haju czułam się wspa- niale! Tylko, że każdy haj kiedyś się kończy. A po wielkim uniesieniu następuje jeszcze większy zjazd. Tracisz to, co masz najcenniejszego – swoje życie. Kruche, delikatne i piękne rozpada się na milion kawałków, które sklejać będziesz jeszcze przez długi, długi czas po wyjściu z psychiatrika.

Ja wiem, kiedy przychodzi TEN MOMENT. Jak się wtedy czuję? Fizycznie jestem totalnie wypompowana. Boli mnie całe ciało, każdy mięsień, jestem tak zmę- czona, że nie mogę zasnąć. Czuję się tak przeważnie po tym, gdy w moim życiu za dużo się dzieje – za dużo zdarzeń, za dużo obowiązków, za dużo bodźców. Jednego tylko za mało – SNU! Wtedy w głowie zaczynają się rodzić setki pomys- łów, jestem jeszcze bardziej niż zwykle rozgadana, ale ja już wiem... Mam wgląd w siebie, WŁĄCZA SIĘ TRYB ALARMOWY. Wtedy robię dosłownie

WSZYSTKO, żeby się rozluźnić, wypocząć, odciąć od wszelkich bodźców. I w moim przypadku to bardzo dobrze działa. Ja w ten sposób zauważam początki swoich „górek”.

Ale mam koleżankę, również chorą, która rozpoznaje, że zbliża się coś niedobrego, gdy zaczynają jej się nagle wszyscy bardzo podobać. Nieważne, czy kobiety, czy mężczyźni – wszyscy stają się dla niej niezmiernie pociągający.

Myślę, że wszyscy chorzy na ChAD mający świadomość swojej choroby potrafią wyczuwać swoje stany. Każdy czuje to w inny sposób. Jednak, jeśli potrafi odpowiednio wcześniej reagować, to sukces już murowany. Ja dodatkowo nauczyłam sama się stymulować, wyciszam się i pobudzam odpowiednio do potrzeby sytuacji.

Zwróciłam ostatnio uwagę na to, że doskonale siebie znam i nawet jeśli jestem bardzo zmęczona, a są rzeczy, które MUSZĘ jeszcze zrobić, to po prostu włączam energetyczną muzykę na słuchawkach i lecę. Tak samo spokojna muzyka pomaga mi się zrelaksować, wyciszyć.

Wiem na pewno, że posiadanie wewnętrznego „obserwatora”, który jak Duch Święty stoi blisko nas i czuwa nad tym, jakie jest nasze samopoczucie dając nam odpowiednie znaki do tego, byśmy mogli w czas reagować na nasze samopoczucie, to nie jest ewidentna sprawa.

Uważam jednak, że znalezienie go w sobie jest możliwe. Słuchanie tego cichutkiego głosu, który podpowiada nam, czy czas się trochę uspokoić, czy też może zrobić coś, by poczuć się lepiej, by odgonić od siebie niepożądane stany przed depresyjne.

„Mamo zapomniałem, że jesteś chora.” „Mamo, czy Ty musisz brać te leki?”. Tak jestem chora, tak muszę brać te leki.

A Ty? Pamiętasz każdego dnia, że jesteś zdiagnozowana? Pamiętasz o lekach? Czy jeszcze do tego nie dojrzałaś?

Życzę Ci, abyś potrafiła być ze sobą i w radości, i w smutku. Tego, by te stany nie przekształcały się w skrajności. Abyś potrafiła przyznać sama przed sobą, że jesteś chora, że musisz brać leki i pogodziła się z tym jak najszybciej. A potem....

Potem zobaczysz, Twoje dzieci i bliscy też mają szansę na to, by zapomnieć o tym, że jesteś zdiagnozowana, czego z całego serca właśnie Ci życzę.

DZIEŃ 4. DOBRE DZIEWCZYNKI

Dobre dziewczynki idą do nieba, a złe?

A złe... tam, dokąd chcą!

Bardzo długo byłam „dobrą dziewczynką” – w sukienusi, garsoneczce, na szpileczkach wykonywałam skrupulatnie powierzone mi zadania. Mało tego, prosiłam o więcej. Perfekcyjny makijaż, idealnie dobrane dodatki, piękny uśmiech na twarzy i blond włosy sięgające za ramiona. Chłuba i chwala każdej firmy. Rasowy koń, którego zawsze można było z dumą pokazać klientom i przyciągnąć ich do siebie widokiem tak reprezentacyjnego pracownika.

Czy byłam szczęśliwa? Bardzo! Tylko że ten etap w moim życiu dobiegł końca.

Nadal lubię ładnie skrojone sukienki i dodatki idealnie pasujące do każdego stroju. Jednak przestało mnie bawić występowanie w roli pięknej ozdoby do towaru, który sprzedają. W ogóle sprzedaż towarów przestała mnie bawić. Może wynika to z faktu, że handlowałam dość specyficznymi materiałami. Generalnie niczego chyba już w swoim życiu nie pokocham tak bardzo, jak pierwszego z produktów, który sprzedawałam – był nim worek. Tak, Moi Mili, byłam zakochana w workach – na śmieci, śniadaniowych, na mrożonki itd. Zdecydowanie uwielbiałam ten produkt i firmę, w której pracowałam.

O innych moich doświadczeniach zawodowych nie będę opowiadać, bo to nie rozmowa kwalifikacyjna. Liczy się tylko to, że teraz jestem już zupełnie innym człowiekiem i chyba od „dobrej dziewczynki”, którą kiedyś byłam, dzielę mnie miliony lat świetlnych. A już na pewno kilka, jak nie kilkanaście dobrych lat mojego życiowego doświadczenia.

Dziś wiem, że najważniejsze są dla mnie moje dzieci, mój mąż, JA i czas, który mam.

Bardzo długo byłam przekonana o tym, że będę żyła tylko do czterdziestego piątego roku życia tak, jak moja mama. Pewnego dnia na szczęście zmieniłam ten sposób myślenia. Jednak ostatnio znów przyszła do mnie ta refleksja. A co, jeśli zostało mi tylko jeszcze sześć lat istnienia? Kim chcę być? Co chcę robić? Jak żyć, by nie przepaść życia, by nie zmarnować ani jednej sekundy, która jest mi dana?

Przede wszystkim chcę żyć dla SIEBIE, dla swoich DZIECI i męża, bliskich, na których bardzo mi zależy. Czasem podjęcie decyzji MIEĆ CZY BYĆ nie jest wcale proste, ale ja mimo wszystko wybieram BYĆ, nawet jeśli wiąże się to z pewnymi niezbyt przyjemnymi konsekwencjami. To wcale nie jest proste postawić wszystko na jedną kartę. Zdecydować, że inwestuje się czas i energię w działania, które nie wiadomo, kiedy zaprocentują.

Podczas gdy o wiele roztropniej byłoby jednak wleźć w tę garsoneczkę, potupać na rozmowę kwalifikacyjną i po raz kolejny w życiu zacząć sprzedawać coś, czego świat zupełnie nie potrzebuje.

Albo ujmę to może inaczej – moim zdaniem świat o wiele bardziej potrzebuje tego, bym dzieliła się z tymi, którzy znajdują się w zupełnie nowej, często tragicznej dla nich sytuacji, doświadczeniem związanym z moją wiedzą dotyczącą ChAD, niż tego, by kupić ode mnie czterysta ton cegły czy dwie tony węgla.

Uważam, że mam bardzo wiele do zaoferowania i są już ludzie, którzy skorzystali z mojego wsparcia. Dlatego przestałam być grzeczną dziewczynką i przestałam chadzać na rozmowy o pracę, której i tak nie mam zamiaru wykonywać. Szkoda czasu mojego i ludzi, którzy te spotkania prowadzą. Skupiam się na tym, co jeszcze mogę zrobić. Jak pomóc. W jaki sposób trafić do tych, którzy najbardziej tego potrzebują.

Nie jestem już śliczną Panią, która z uśmiechem na ustach pyta: „Kawa czarna czy z mlekiem?”. Teraz zadaję inne pytania. „Jak długo trwał epizod maniakalny przed przyjęciem do szpitala?”. „Czy osoba w manii była agresywna?”. „Czy jesteście w stanie zapewnić chorej codzienne wizyty w szpitalu?”. Tłumaczę, wyjaśniam, mówię jak to u mnie było. Przede wszystkim uspokajam. I wiem doskonale, że jestem wiarygodna. Nie gadam o czymś, o czym nie mam zielonego pojęcia. Wiem, jak to jest, kiedy na siłę pakują Cię do karetki, kiedy dostajesz w tyłek zastrzyk uspokajający albo przywiązują Cię pasami do łóżka.

Doskonale też pamiętam jak bardzo się tęskni za bliskimi, gdy się jest w szpitalu dla chorych psychicznie. Jak świat wygląda zza krat. Jak smakuje świeże powietrze, gdy wychodzisz na krótki spacer i jak to jest, gdy jedynym Twoim sensownym zajęciem jest parzenie kolejnej kawy.

To jest moja siła, to jest mój dar, moje doświadczenie, z którego korzystam. Ja wiem kim chcę być i co chcę robić! Wiem, dokąd chcę iść i z pewnością nie jest to sala konferencyjna wielkiej korporacji, gdzie wygłaszać będę prezentację na temat przyrostu sprzedaży. Jeśli mam już coś wygłaszać, to niech to będzie wiedza, która przyda się Tobie.

Moje życie jest w moich rękach. Jest tak dlatego, że biorę dobrze dobrane leki, mam wspaniałego lekarza psychiatrę, pod opieką którego jestem cały czas, a także dlatego, że otacza mnie grono wspaniałych, życzliwych ludzi.

A Ty? Jak sobie radzisz? Czy na Twoich barkach nie leży zbyt wiele?

Jeśli szukasz oddechu, nie wiesz co dalej, albo w ogóle nie wyobrażasz sobie życia, bo albo Ty albo Twój bliski właśnie usłyszał diagnozę ChAD, to znak, że należy podjąć działania.

Moje życie ma sens, bo nie żyję tylko dla siebie, bo mam do roboty trochę więcej niż parzenie kawy i sporządzanie bazy klientów do obdzwaniania.

Pamiętaj: JESTEM.

Życzę Ci Moja Droga, byś nie bała się odpowiedzieć sobie na pytania: „Kim jestem?”, „Kim chcę być?”, „Jaka jest droga, którą chcę kroczyć?”. A, gdy już sobie na nie odpowiesz, to żebyś była po prostu szczęśliwym człowiekiem.

Tego właśnie Ci życzę – szczęścia wynikającego z życia w prawdzie i zgodzie z samą sobą.

DZIEŃ 5. APEŁ O ODWAGĘ

Wstaję codziennie rano o 04:45 i jestem przekonana o tym, że moje życie ma sens. Wiem, że nie żyję wyłącznie dla siebie (choć bardzo mocno dbam o siebie i swoje sprawy), lecz dla otaczających mnie ludzi. Tych bliskich, ale również tych całkiem dalekich.

Niesamowite co się dzieje, gdy się dzielisz. Dajesz innym częśćkę tego, co możesz im ofiarować zupełnie bezinteresownie. Czasem jest to gorący obiad, kiedy indziej ściągnięty prosto z grzbietu żakiet, a nieraz doświadczenie – te dobre i mniej fajne momenty, z których składa się moje życie, dzięki którym jestem dzisiaj tym, kim jestem. A jestem nie lada kim!

I co z tego, że wypuszczam bloga za darmo? Dobro wraca! Tak zawsze mówiła moja mama. A ja święcie w to wierzę.

Nieważne więc, czym się dzielisz. Uśmiech, pobłażliwe spojrzenie, podanie ręki – możliwości jest tak wiele. A ja dodatkowo mam coś jeszcze bardzo cennego – osiemnaście lat doświadczenia! To niemało. Czas, kiedy nauczyłam się sama o sobie i o ChAD bardzo wiele. Teraz mogę podpowiadać innym, co jest dobrym pomysłem, a co raczej nie. Gdzie szukać pomocy, a gdzie lepiej się po nią nie udawać.

Cieszy mnie niezmiernie, kiedy mogę komuś na przykład powiedzieć: to, że Twój bliski MUSIAŁ iść do szpitala psychiatrycznego, to nie jest ani żaden wstyd, ani też żadna hańba. To po prostu konieczność. Ale też zbawienie, bo przecież w domu mogłoby wydarzyć się coś tragicznego w skutkach. Umieszczając chorego na ChAD w klinice ratujesz nie tylko jego, ale też siebie. Kiedy Twój bliski jest już na granicy tego co rzeczywiste, a tego co nazywamy fikcją, czas podjąć tę bardzo trudną decyzję i skierować go tam, gdzie zaopiekują się nim zdecydowanie lepiej niż Ty zrobiłbyś to w domu. Sam nie jesteś w stanie zapewnić choremu takiej opieki. I chociaż serce Ci krwawi, to jest to najlepszy krok, jaki możesz zrobić. Nie miej więc wyrzutów sumienia, robisz dobrze.

W przypadku, gdy po raz pierwszy masz do czynienia z epizodem maniakalnym u najbliższej Ci osoby najważniejsze, by NIE PANIKOWAĆ. Zdaję sobie sprawę z tego, że sytuacja jest trudna. Ba, nawet tragiczna, ale piętrząc

problemy nie pomożesz, wręcz przeciwnie, zaszkodziś. To, co jest największym Twoim wrogiem i przeciwnikiem chorego to NIEWIEDZA. Jeśli dopadnie Was ChAD, pierwsze co trzeba zrobić, to jak najwięcej dowiedzieć się na temat tego schorzenia, oswoić je. Czytać, czytać, czytać. Książki, fora, blogi, artykuły. Rozmawiać z ludźmi chorymi, ich bliskimi, ze mną. Zwiększając swoją świadomość, zwiększacie również szansę na to, żeby zwyciężyć tę batalię. Nie chodzi o walkę z chorobą, bo z nią nie wygrasz. Chodzi o bój z samym sobą, ze swoimi fałszywymi przekonaniem i z wielkim lękiem, który jest w Tobie. Jako osoba bliska choremu, to Ty musisz być silny, czy Ci się to podoba czy nie.

Musisz też być ŚWIADOMY.

Chory również powinien się wiele dowiedzieć, żeby później mógł swoją diagnozę zaakceptować, ale to Ty jesteś odpowiedzialny za to, aby po powrocie ze szpitala stworzyć mu odpowiednie środowisko do tego, by mógł „wrócić do siebie”. Uwierz mi, to nie jest łatwe. Gdy po wyjściu z „wariatkowa” masz wrażenie, że każdy na Ciebie patrzy, gdy wstydzisz się wszystkiego, co „nawywijałeś”, gdy po prostu nie chcesz z nikim się widzieć, jedyne czego pragniesz, to być niewidzialnym. Wtedy właśnie Ty jako ten, który jest najbliższym chorego musisz sprawić, by wyszedł on ze skorupy i znów chciał zacząć normalnie żyć.

Są na szczęście ludzie, którzy oddaliby i zrobiliby wszystko dla swoich najbliższych zdiagnozowanych na ChAD. Ale niestety bywa też i tak, że przyjaciele, bracia, siostry, matki, ojcowie, niepotrzebnie tylko sięją strach i zamęt. I to właśnie do nich dzisiaj apeluję: USPOKÓJCIE SIĘ! ChAD to jest choroba, którą się leczy jak każdą inną, a szpital psychiatryczny ma pomagać – to nie jest więzienie!

Zmieńcie swoje myślenie! Zaczynajcie oswajać się z myślą, że wasz bliski będzie łykał „tabsy” do końca życia i już. Bo musi i nie ma innej możliwości. Jeśli chcecie razem uniknąć gór i dołków, to tylko taki scenariusz jest możliwy.

Wstydzisz się wizyty u psychiatry i tego, że Twoja żona, siostra albo przyjaciółka musi brać psychotropy?

To Ty się mocno popukaj w łeb!

Pusto?

No raczej!

A teraz bierz się za lekturę, bo dużo masz do nadrobienia.

Ja dzielę się moim doświadczeniem i moją wiedzą, Ty dopiero je zdobywasz. Pomóż swojemu bliskiemu przejść przez ten horror łagodnie. Pokaż, że masz klasę i przygotuj się dobrze na dalsze życie z nim. Bardzo dużo zależy od Ciebie.

I choć wydarzyło się na pewno wiele, pamiętaj, to nadal jest ta sama osoba, tylko powodowana była chorobą.

Dzisiaj mogę Wam powiedzieć, że i ja i moi bliscy potrzebowaliśmy niesamowicie dużo czasu, żeby wypracować sobie metody osvajania mojego demona, ale udało nam się.

Teraz ja mogę pomóc Wam.

JESTEM TU. Dzięki mnie i mojemu doświadczeniu Wasza droga może stać się o wiele krótsza.

DZIEŃ 6. JAK Z PŁATKA

Kiedy jesteś w czarnym dole, to co najlepszego możesz zrobić? Absolutnie się w nim nie rozgaszczać! Rób wszystko, by nie zostawać w nim na dłużej. Jak?

„Tonący brzytwy się chwyta”.

Wykorzystaj wszystkie dostępne środki ku temu, aby tylko nie dać się wciągnąć. Byle tylko być z daleka od tego, co przygniata, dobija, sprawia, że Twoje życie z dnia na dzień staje się coraz bardziej parszywe.

Zawsze pod górkę? I jeszcze pod wiatr? No cóż... mnie również się zdarza.

Ale mobilizacja jest pełna. Staję w gotowości i nie poddam się. Robię WSZYSTKO, by nie utonąć, by jak najdłużej utrzymać się na powierzchni, by dobić do brzegu.

A co, jeśli okaże się, że mimo moich wielkich starań, morze wyrzuci mnie na bezludną wyspę i już? Tam znowu będę musiała toczyć boje o pożywienie, o pitną wodę i o dach nad głową? Trudno, nasz żywot nie zawsze jest taki, jak byśmy sobie tego życzyli. Ale zawsze możemy nie poprzestawać na życzeniach i działać. Jest wiele opcji, trzeba tylko wprowadzić je w życie.

Nie siedź z założonymi rękoma. Chcesz wygrać w totka? Skreśl liczby! Marzysz o podróży ze snów – przejrzyj oferty biur podróży, dowiedz się, ile ona kosztuje, rozplanuj swoje wydatki tak, że nawet jeśli będziesz odkładała pięć złotych tygodniowo, to kiedyś się w nią wybierzesz. To co, że na stopa? Grunt, że Ci się uda.

Nieważny jest sposób w jaki osiągniemy swój cel (nie twierdzę, że cel uświęca środki, ani że trzeba do niego dążyć po trupach). Istotne jest to, żeby z niego nie rezygnować. Żeby nam się w tym czarnym dole nie zrobiło ciepło i wygodnie.

Ja się nie zgadzam na to, co proponuje mi los. Ciekawe jak długo jeszcze będę się z nim mierzyć? Kto podda się pierwszy? Nie rezygnuję ze swoich marzeń, nie kapituluję bez walki. Nie wywieszam białej flagi, bo zrobiło się niewygodnie. Każdego dnia rano wstaję i robię swoje, choć czasem nie mam zielonego pojęcia co dokładnie powinnam zrobić, żeby „wyjść na swoje”. Wolna amerykanka – tak to działa. Cios za ciosem, a ja dopiero uczę się, jak się bronić.

Podobno najlepszą obroną jest atak, więc atakuję. Nie siedzę na tyłku, nie narzekam. Idę w zaparte.

A Ty? Potrafisz stanąć do walki? Czy diagnoza totalnie Cię przygniotła? Nie masz chęci ani siły na to, by zrobić cokolwiek ze swoim życiem? Jesteś w ogromnej depresji po niebotycznej manii? Rozumiem... W takim razie odejdz od tego tekstu i każ przeczytać go komuś, kto jest obecnie przy Tobie.

Ej, Ty! Nie wiem kim jesteś, ale jednego jestem pewna – nie pozwól utonąć tej, która stoi teraz przy Tobie. Ona potrzebuje Ciebie, jak nigdy.

Leki, spacer, sen... Pomóż, zadbaj, nie ignoruj! Aby wyjść z czarnego dołu niezbędne jest Twoje wsparcie. Nie pozwól, by ONA zapadła się w siebie, by czarny dół ją wciągnął. Walczcie razem! Na ten moment ONA nie potrafi toczyć boju, to Ty jesteś odpowiedzialny za to, by nie stoczyła się zupełnie w otchłań. Bądź, słuchaj, wspieraj. To minie, ale konieczna do tego jest Twoja obecność.

Ja się nie poddam, Ty i Twoja bliska też tego nie róbcie, zwycięstwo jest możliwe. Wiem, bo wygrywam co dnia.

Triumfu Ci życzę.

DZIEŃ 7. W CUDZYCH BUTACH

„Nie mój cyrk, nie moje małpy”. Takie słowa bardzo często słyszę od mojej młodszej siostry, która zdecydowanie nie lubi wsadzać nosa w sprawy innych ludzi. Sama też jest BAAARDZO asertywna i zdecydowanie nie pozwala na to, żeby ktokolwiek decydował za nią, co ma w życiu robić.

Wiemy o tym wszyscy bardzo dobrze: najlepiej wychowuje się cudze dzieci. A doradców i znawców, którzy powiedzą nam jak żyć, jest od groma i ciut, ciut. Najlepiej „zmień pracę i weź kredyt”.

A tak na serio, to nie jest wcale proste wejść w czyjeś buty, zrozumieć to, co ktoś inny przechodzi i co czuje. Często osoba, która z nami rozmawia, wcale tego nie oczekuje zwracając się nam ze swoich problemów. Wystarczy jej bowiem sam tylko fakt, że została wysłuchana. Nie prosi o złote rady i sposoby na całe zło tego świata, najzwyczajniej w świecie chce tylko, by ktoś poświęcił jej czas i uwagę.

Przeważnie i tak nie jesteśmy w stanie zrozumieć co się z nią dzieje, jeśli sami wcześniej nie przeszliśmy przez podobne sytuacje. Odniosę się do przykładu, który jest mi najbliższy.

Ponieważ, jak już wspomniałam w poprzednich tekstach, od osiemnastu lat mam zdiagnozowany ChAD, to ani stany depresyjne, ani stany maniakalne, nie są mi obce. Depresje dziecięce towarzyszyły mi od trzynastego roku życia. W życiu

dorośli to raczej stany maniakalne wiodły u mnie prym. Moim zdaniem nikt, kto nie ma na koncie takich doświadczeń, nie jest w stanie w 100% pojąć czym jest czas, który spędzasz przykuta do łóżka, nie mogąc zrobić totalnie nic. Gdy Twoje myśli nadają bezsens dosłownie wszystkiemu, co Cię otacza i gdy wybawieniem jawi się tylko jedno możliwe wyjście. Jeśli znajdziesz w sobie takie pokłady odwagi i będziesz na tyle zdesperowana, by nie myśleć już o dobrostanie swoich bliskich, tylko o tym, by jak najszybciej uciąć swoją udękę, to podejmiesz to działanie. A co, jeśli się obudzisz, co, jeśli karetka przyjedzie w porę? Jeśli Cię uratują? Jeśli skacząc z okna połamiesz sobie tylko kręgosłup zamiast ...? Gdyby nie te wszystkie „A co, jeśli?”, „A co, gdyby?” pewnie już dawno znalazłabyś w sobie tyle siły i odwagi, by nie cofnąć się przed tą ostateczną decyzją.

Czy Ty, zdrowy jesteś w stanie to zrozumieć?

Wiesz, jak to jest, gdy patrzysz w niebo i czujesz, że Twoje myśli łączą się z Absolutem? I gdy wiesz, że jesteś jednością z kosmosem? Czujesz niesamowitą świadomość siebie i otaczającego Cię świata? Jesteś silna jak nikt inny. Wszystko Ci się udaje. Wszyscy śmieją się z Twoich dowcipów, a pomysły masz zaiste genialne. Ten stan trwa kilka tygodni, a potem... potem zaczyna się robić nieciekawie. Bo to, że do tej pory byłeś Bogiem nie znaczy wcale, że ten stan będzie trwał wiecznie. Zmęczona ciągłym działaniem, brakiem snu, realizacją tysiąca pomysłów i tym, że rozmawiałaś ze wszystkimi o wszystkim z prędkością karabinu maszynowego, zaczynasz być agresywna, niezrozumiała w swych działaniach dla innych. Zaczynasz się zatracać w stanie, który kochasz, lecz dla innych to, co robisz jest niepojęte, dziwne, a czasem nawet przerażające. Wtedy przychodzi moment na decyzję – albo sama zgłaszasz się do szpitala, albo Twoja rodzina pakuje Cię na siłę do karetki i w ten sposób kończy się Twój kolejny spektakularny występ.

I co? Przeszłaś coś takiego? Jeśli tak, to jesteśmy w jednej drużynie.

Dzisiaj moim celem jest pokazanie tego, że ludzi łączą wspólne doświadczenia. Dlatego jeśli jesteś chory na ChAD, to pomocy możesz też szukać u mnie, na innych blogach, na forach internetowych, wszędzie tam, gdzie znajdziesz ludzi, którzy przeszli przez to samo.

Podobnie jest z rodzinami chorych. Kontaktuje się ze mną wiele osób chorych na ChAD. Często zwracają się do mnie również ludzie prosząc o pomoc w sytuacji,

gdy ich bliski doznał pierwszego epizodu maniakalnego. Dzięki rozmowom wspierającym łatwiej jest ominąć błędy, które popełniłam ja i moja rodzina osiemnaście lat temu.

Kochani mam doświadczenie i chętnie się nim podzielę.

Ten tekst jest o wchodzeniu w cudze buty – o depresji, manii, ale nie tylko.

Troszkę się rozpisalam na temat moich doświadczeń związanych z ChAD, ale chcę Wam również pokazać jak ja dzisiaj wykorzystuję empatię, którą mam w sobie. W jaki sposób staram się zrozumieć ludzi, których spotykam na co dzień, ich postawy, problemy, sytuacje w jakich się znajdują.

Nie zdziwię chyba nikogo, jeśli napiszę, że moją metodą na poznawanie położenia innych ludzi jest lektura związana z ich sytuacją bytową (oprócz oczywiście szczerzej rozmowy z nimi, podczas której staram się zrozumieć dany problem).

I tak, chciałabym polecić Wam trzy wartościowe książki, które poruszają bardzo istotne kwestie niekoniecznie bezpośrednio związane z ChAD. A ponieważ osoby, które w ostatnim czasie odezwały się do mnie z prośbą o pomoc, były akurat dotknięte przez te doświadczenia, to pomyślałam, że warto o nich wspomnieć. Są to: problem diagnozowania raka u młodych kobiet, status osób w spektrum autyzmu w naszym kraju oraz chyba najtrudniejsza dla mnie – sytuacja dziecka, które wychowywane jest przez matkę degeneratkę, nieuleczalną alkoholicką.

Pierwszą: *Niezwykłe dziewczyny. Rak nie odebrał im marzeń* Agnieszki Witkiewicz-Matolicz przeczytałam dlatego, że moja bliska znajoma podczas jednej z rozmów poinformowała mnie, że miała operację wycięcia raka jajnika. Była to dla niej normalna informacja, nie wiadomo czy tak samo, czy nawet mniej istotna od tego, że ma ChAD i że zaraz może się zacząć epizod maniakalny. A do tego było jeszcze całkiem możliwe, że ma przerzuty.

I co ja miałam jej powiedzieć?

Co się tyczy wchodzenia na górkę, to jeszcze dam radę się odnaleźć w temacie. Ale rak?

Wzięłam się więc za lekturę i mimo że książka opisywała problem raka piersi, to dowiedziałam się z niej bardzo wiele. Przede wszystkim utwierdziłam się w przekonaniu, że trzeba żyć chwilą. Nie zdawałam sobie do końca z tego sprawy, ale moment golenia głowy na łyso dla każdej z tych kobiet był traumatyczny. I można robić z tego swoistego rodzaju wydarzenie, podczas którego także mąż lub przyjaciółka w akcie solidarności również obetną włosy, ale to nic nie zmienia. Kobieta chora na ten rodzaj raka nie doświadcza, że traci włosy, swój atrybut piękna, to także jedną z piersi.

Oczywiście, że samo przeczytanie książki nie czyni mnie nikim odpowiednim do wypowiedzania się na temat przeżyć kobiet, które przechodzą przez tę straszną chorobę. Ale... mogłam przecież nigdy w życiu po te książkę nie sięgnąć i żyć w błogiej nieświadomości. Dzięki tej lekturze chociaż w ułamku zrozumiałam, co czuje młoda kobieta (ledwo przed lub krótko po trzydziestce), gdy jej świat nagle zatrzyma się w obliczu choroby. Choroby, która tak naprawdę może Cię pochłonąć w całości, pożreć na podwieczorek. Myślę, że moment diagnozy i dla chorej na raka i dla chorej na ChAD jest takim samym szokiem i takim samym nieszczęściem. Z tą jednak różnicą, że na dwubiegunówkę raczej się nie umiera.

Cieszę się, że mogłam dowiedzieć się o raku piersi i tak samo chciałabym, żebyście Wy troszeczkę wiedzieli o ChAD. Nie musicie być specjalistami. Wystarczy tylko, że ktoś wspomni przy Was o tej chorobie, wtedy Wy jesteście zdolni skojarzyć „Aha, Julka to ma, nie ma się czego bać!”

Zostały jeszcze dwie książki, o których chciałbym wspomnieć: *Deszczowi ludzie. Prawdziwe historie osób z autyzmem* Anny Kaik i *Nie zostawia się dziecka w niebie* Ewy Jarockiej.

Dlaczego po nie sięgnęłam? Z tych samych przyczyn co po tę o raku. Aby zrozumieć. Zrozumieć koleżankę, która ma dwójkę małych dzieci z autyzmem i spróbować chociaż wyobrazić sobie, jaki koszmar w dzieciństwie mogła przechodzić moja przyjaciółka, której matka była degeneratką, alkoholiczką w najgorszym wydaniu.

To z pewnością są bardzo trudne tematy. Jednak tak, jak warto nie pozostawać ignorantem w kwestii edukacji na temat ChAD, tak również warto dowiadywać

się jak najwięcej o świecie, który nas otacza. A ten świat to nie tylko galerie handlowe z modnymi ciuchami, najnowsze filmy w kinie czy bajkowe historie o świeżym powiewie powietrza na moim policzku i spokoju jaki mam na wsi, które czasem opowiadam na moim blogu. Życie lubi pleść różne historie. Założę się, że także i z Waszej można by było napisać książkę, jeśli nie nawet nakręcić porządny film.

Ja chcę zrozumieć. Chcę wiedzieć, że na dziś najbardziej polecaną metodą na poskromienie osoby z autyzmem jest terapia poznawczo-behawioralna, a w przypadkach dużej agresji – holding. Chcę mieć tę świadomość, że w Polsce istnieje tylko jeden ośrodek dla dorosłych osób z autyzmem, który ma ogromne problemy, aby się utrzymać. I kto wie, może zostanie w ogóle zlikwidowany, a wtedy podopieczni trafią po prostu do szpitali psychiatrycznych, gdzie jedyną terapią będzie nafaszerowanie ich lekami. Mimo że ta wiedza mnie głęboko dotyka, to chcę ją mieć. Właśnie po to, by lepiej zrozumieć ludzi i świat wokół siebie.

A Nie zostawię dziecka w niebie? Przerażające! To, co powodowana nałogiem matka może wyrządzić dziecku, dla mnie jest niewyobrażalne. Książka napisana jest na szczęście z zastosowaniem czarnego humoru, bo gdyby nie ten fakt, to można by było spokojnie załapać wielkiego doła po tej lekturze.

Moja przyjaciółka nigdy nie opowiadała mi z detalami o tym, jak wyglądało jej dzieciństwo. Jednak za każdym razem, kiedy wracam chociażby na krótką chwilę do tego tematu, w jej oczach widzę WSZYSTKO, co się wtedy wydarzyło.

Książka daje niezłego kopa w tyłek. Dzięki niej orientujesz się, dlaczego na świecie jest tylu skrzywdzonych, już dorosłych, ale ciągle niedojrzałych ludzi, którzy nie potrafią nawiązać relacji, stworzyć normalnego domu, wytrwać w związku.

Nie chcę wchodzić w cudze buty i tego nie robię. Ja po prostu przymierzam jego skarpetki.

Doświadczenia depresji, manii, choroby nowotworowej, autyzmu czy uzależnienia od różnych substancji psychoaktywnych mogą sprawić, że nasze życie będzie niezmiernie trudne. A jeszcze często łączą się one w różne konfiguracje, jak gdyby nie było mało, że same w sobie są już wystarczająco groźne.

Cieszymy się kochani tym, co mamy. Nawet jeśli padła diagnoza, nawet jeśli nasze dziecko jest chore lub ma zaburzenia rozwoju, nawet jeśli pojawiają się niepowodzenia, to najważniejsze jest ŻYCIE, NASZE ŻYCIE! Nie sąsiadki, nie córki, nie przyjaciółki, tylko właśnie TWOJE.

Nie wdzieraj się więc z własnymi buciorami do cudzego życia. Nie żyj życiem innych. Już dzisiaj doceniemy każdy najmniejszy szczegół naszej egzystencji.

Życzę Wam umiejętności dostrzegania pozytywów w negatywach. Radości, mimo niepowodzeń i utrapień. Wdzięczności za to, co daje nam los.

DZIEŃ 8. RYCERZE W LŚNIĄCYCH ZBROJACH

Życie to nie je bajka. Tak, to prawda. W związku z tym czy istnieją rycerze w lśniących zbrojach? Zdecydowanie tak! Miałam okazję poznać takich trzech w ostatnim czasie, a dodatkowo z jednym codziennie śpię w tym samym łóżku.

Kim są? To waleczni mężczyźni, którzy nieustraszenie trwają przy swoich kobietach mimo tego, że te usłyszały niewesołe słowa: „Do końca życia, rano i wieczorem, będziesz musiała brać leki, bo jesteś chora psychicznie na ChAD”.

O tragedii, jaką przeżywa niewiasta w momencie usłyszenia diagnozy już pisałam. Ale co czuje jej partner, gdy zda sobie sprawę z tego, że to brzemię będzie musiał razem ze swoją kochanką, konkubiną, partnerką czy żoną nosić DO KOŃCA jej życia? Wielu ucieka. No bo co mają biedni zrobić? Nie chce im się szukać, czytać, pytać lub po prostu są tak wystraszeni, że nie widzą innego wyjścia jak tylko uciec. Jednak są też tacy, którzy biorą ten ciężar na swoje bary i trwają przy swojej ukochanej chorej na dwubiegówkę. A to wcale nie jest proste. Nie jest łatwo bowiem żyć z kobietą, której stanów nie sposób przewidzieć. Nigdy nie wiesz czy dziś akurat to będzie górka czy może dołek.

Każdy przypadek jest inny, więc każda para musi wypracować sobie inny system działania. Jednak wielkim sukcesem jest już, gdy oboje chcą razem wkroczyć na drogę ku remisji.

Tak, jak wspomniałam, poznałam ostatnio trzech wspaniałych mężczyzn, którzy swoimi czynami udowodnili swoją odwagę, honor i nieugiętość.

Pierwszym z nich był bardzo młody mężczyzna, którego żona „zaliczyła” pierwszy epizod maniackalny i znalazła się po raz pierwszy w szpitalu w stanie bardzo poważnym. Skontaktował się on ze mną błyskawicznie. Nie panikował, nie opowiadał andronów, działał. Pytał o ważne kwestie i rozważał różne opcje. Prosił, bym podpowiedziała, które działania w moim przypadku były skuteczne, a które nie. Uzyskując odpowiedź wiedział, że jest w stanie uniknąć błędów i sprawić, że przejście przez hospitalizację wraz ze świeżo poślubioną żoną będzie łatwiejsze.

Drugim był dojrzały już mężczyzna, który przyjechał do mnie ze swoją małżonką, żeby zrozumieć czym w ogóle jest ChAD. Zgodził się na wspólne konsultacje, bo bardzo kochał swoją partnerkę i pragnął by w ich związku zapanowała dawno już nieobecna równowaga. Jego żona została zdiagnozowana niedawno, jednak problem istniał już od jakiegoś czasu. Gdyby to małżeństwo wiedziało wcześniej na czym polega ChAD, z pewnością udałoby się im uniknąć wielu problemów. Najważniejsze jest jednak to, że oboje zdecydowali się szukać pomocy i zgłosili się do mnie. Mężczyźni, przynajmniej moim zdaniem, nie są za bardzo chętni na takie spotkania, a tamten Pan nie dość, że się zgodził, to jeszcze bardzo ułatwił swojej żonie zrozumienie tego, że podczas epizodów, czy to maniackalnych czy depresyjnych, cierpi nie tylko ten, który je przeżywa. Cierpią również Ci, którzy są obok.

W związku z tym właśnie uważam, że mężczyźni podejmujący trud i robiący wszystko, by razem ze swoimi partnerkami przejść przez piekło jakim są epizody czy to maniackalne czy depresyjne, ewentualne hospitalizacje, a potem niełatwe powroty do rzeczywistości, są prawdziwymi bohaterami.

I tutaj dochodzę do ostatniego przedstawiciela płci męskiej, o którym pragnę napisać.

Bywają też takie sytuacje, gdy kobiety nie zdradzają przed wybrankami swojego serca, że coś im jest. Gdy prawda wychodzi na jaw, dzieją się tragedie. A przecież nie ma nic gorszego od sytuacji, w której kobieta nie dość, że trafia do szpitala, to zostaje jeszcze opuszczona przez kochanego człowieka dlatego, że go oszukała, okłamała lub przemilczała tak istotną dla nich obojga kwestię.

Na szczęście są też tacy faceci, którzy stają na wysokości zadania i przyjmują informację o diagnozie „na klatę”. To jest według mnie postawa godna podziwu. **BRAWO DLA WSZYSTKICH PANÓW!**

A ten, który dzieli ze mną łożę? Oj... to jest temat na osobny wpis!

A dzisiaj chciałabym bardzo serdecznie pogratulować Wam, **DRODZY PANOWIE** i podziękować w imieniu wszystkich zdiagnozowanych pań.

DZIĘKUJĘ! Dziękuję za odwagę. Dziękuję za konsekwencje i życzę Wam dużo **SIŁY**.

W razie czego **JESTEM**. Pamiętajcie o tym.

DZIEŃ 9. ZOMBIE

Ten tekst był napisany 10. stycznia 2020 roku – **TU I TERAZ!**

Kim **DZISIAJ** jestem?

Jestem mamą dwóch chłopców, żoną (kochanką? być może), z wykształcenia nauczycielem języka francuskiego, kulturoznawcą, psychologiem społecznym, absolwentem Design Thinking, trenerem zarządzania, a oprócz tego pasjonatem fotografii, ostatnio ogromnym molem książkowym, kiedyś podróżnikiem. Znam trzy języki obce: francuski, angielski i hiszpański, a moje doświadczenie zawodowe to: sales manager, event manager, produkt manager, troszeczkę też wiem o marketingu i zarządzaniu. Aha, prawie bym zapomniała, teraz jestem przecież również **BLOGGERKĄ**, choć wolę określenie „**PROWADZĘ blog**”.

Po co to piszę? Po co tak się chwale? Bo jest czym się chwalić! A wiecie, dlaczego? Bo uważam, że osiągnęłam bardzo wiele i w sumie to chyba wcale z wielkim trudem mi to nie przyszło. Oczywiście, że gdybym nie była zacięta, pracowita i konsekwentna, to bym tego wszystkiego nie dokonała, ale te wszystkie osiągnięcia w trakcie, kiedy do nich dążyłam sprawiały mi **OGROMNĄ** przyjemność.

Ale jedno chciałabym bardzo mocno podkreślić – nie zawsze było tak, że mój mózg funkcjonował na tak wysokich obrotach jak dzisiaj. Fakt, iż myślę normalnie zawdzięczam mojemu specjaliście-psychiatrze, który zastosował taką terapię farmakologiczną (i psychologiczną), że osiągnęłam stan umysłu, jaki dziś reprezentuję. Chyba nie ma się na co skarżyć. Jak myślicie?

Bywały niestety takie momenty w moim życiu, kiedy sklecenie poprawnie jednego zdania przychodziło mi z ogromnym trudem, miałam po prostu „dziury w mózgu”, nie mogłam znaleźć odpowiednich słów, byłam totalnie otępiąta. Po pierwszym pobycie w szpitalu ślinałam się tak mocno, że nie mogłam wypowiedzieć jednego zdania. Wstydziłam się sama siebie, bo tak, jak już wspominałam, przytyłam dziesięć kilogramów, a jak mijałam jakikolwiek sklep, gdzie można było nabyć coś do jedzenia, to aż się oblizywałam. Miałam tak wielki apetyt, że praktycznie nie robiłam nic oprócz jedzenia. To było okrutne uczucie, nie móc zapanować nad głodem. Zdarzyło się też i tak, że po ostatniej hospitalizacji chodziłam jak naćpana, miałam przykurczone ręce i raczej nie kontaktowałam, co do mnie mówiono. Nie byłam w stanie zaopiekować się sama sobą, a co dopiero moimi własnymi dziećmi.

Nie piszę tego po to, by roztrząsać przeszłość. Piszę to, aby dać nadzieję tym, którzy teraz czują się podobnie jak ja wtedy. Słuchajcie, Moje Drogie, chore na ChAD – taki stan nie jest wieczny (przynajmniej nie powinien być) z tego można wyjść, czego ja jestem najlepszym przykładem.

Skończyłam trzy kierunki studiów na psychotropach, więc nikt mi nie powie, że to jest niewykonalne.

Jeśli Ty lub Twój bliski czujecie, że leki nie działają tak, jak powinny – REAGUJ-CIE! To lekarz ma być dla Was, nie Wy dla lekarza, tak samo jak i leki! O wszystkich skutkach ubocznych należy informować specjalistę i razem podejmować decyzję co zrobić, by je eliminować lub ograniczyć. Absolutnie nie zgadzajcie się na ignorowanie ich. Jeśli Wasz lekarz wzdryga ramionami w odpowiedzi na Wasze uwagi, to czas zmienić lekarza!

Pamiętajcie, że to jest WASZE ŻYCIE, tu gra toczy się o najwyższą stawkę – WASZE ZDROWIE!

A sekunda płynie za sekundą, minuta za minutą, z tygodnia robi się miesiąc, z miesiąca rok. Ile lat chcesz przeżyć otepiała, z nadwagą, nie potrafiąc skupić uwagi na czytany tekście?

Z ChAD naprawdę da się żyć, pięknie żyć. Ale dobrze dobrane leki to podstawa! Wiem, że są różne przypadki – cyklotymia, lekooporność. Tym bardziej nie trać czasu na kiepskiego psychiatrę! Zadbaj o to, by Twój specjalista nie miał Cię w głębokim poważaniu.

KASA? No tak, wiem, że to kosztuje. Ale zastanów się za co płacisz? Płacisz za swoje zdrowie, za swoje dobre samopoczucie, za to, że być może wyjdiesz z mroku, w którym żyją ZOMBIE i zaczniesz żyć w normalnym świecie, razem z resztą ludzi.

Zdaję sobie sprawę, że czasem wyjście z takiego świata bywa trudne, bo łatwo się zakotwiczyć tam, gdzie jest ciepło i przytulnie, bo to już znasz. Niby tego nie lubisz, ale cholernie boisz się zmiany. Dlatego oszukujesz samą siebie, że pieniądze, że za daleko, że nie wiem co tam jeszcze...

Odważ się! Zrób ten krok, zadbaj o siebie i tak jak ja zacznij żyć w równowadze.

A do tego niezbędna jest Ci fachowa pomoc.

Dzisiaj życzę Wam, Kochane, żebyście porzuciły skórę ZOMBIE i odsłoniły swoje prawdziwe, piękne JA – zdiagnozowane na ChAD, JA, które będzie się mogło naturalnie cieszyć życiem bez skutków ubocznych, jakie niesie ze sobą działanie źle dobranych leków.

DZIEŃ 10. PRZEPIS NA SZCZĘŚCIE

„Podziwiam Twoją siłę Julka, tak trzymaj. Nie daj się swojej przypadłości, najważniejsze, że znalazłaś na nią sposób”. Mam nadzieję, że osoba, która napisała do mnie te słowa, nie obrazi się za to, że ją zacytowałam.

Zastanawiasz się może skąd czerpię moje super moce, jaki jest mój przepis na szczęście, skąd mam siłę do tego by być house managerem i zarządzać moją

czterooosobową rodziną, krzepę do tego, by się rozwijać osobiście i zawodowo oraz potencjał niezbędny ku temu, by iść przez życie z uśmiechem na twarzy? Oprócz tego, że nauczyłam się być mocna sama w sobie, to moim sekretem na sukces są ludzie, którzy mnie otaczają. To oni sprawiają, że po pierwsze żyje mi się łatwiej, a po drugie, że moja egzystencja nabiera sensu i żywych barw, że znajduję co dzień inspiracje do tego, by każdy dzień był wartościowy i godny zapamiętania.

Na samym początku wyliczanki są moje dzieci. Mimo że czasem doprowadzają mnie do szewskiej pasji, to kocham je najbardziej na świecie, bo starszy syn swoją inteligencją zawsze potrafi mnie rozśmieszyć i zbić z tropu, a młodszy rozbraja niewinnością i wrażliwością.

Mój mąż jest mężny i niezwykle odważny, a przy tym pracowity za trzech. To dzięki niemu w ogóle cokolwiek mamy, bo gdybym ja miała zarządzać naszymi dobrami, to zamiast mieszkania mielibyśmy ekskluzywny lumpeks.

Na trzecim miejscu stoi moja ukochana starsza siostra wraz ze szwagrem i moim siostrzenicami. O szwagrze więcej w tekście „Jestem z Ciebie dumny”. Moja starsza siostra po wczesnej śmierci mojej mamy, mając zaledwie dwiętnaście lat, wychowała mnie wraz ze swoim mężem. Z pewnością nie była gotowa psychicznie na taką odpowiedzialność, jednak dała radę. Późniejsze sytuacje związane z moimi pobytami w szpitalach również były dla niej trudne, ale mimo tych wszystkich przeciwności losu idzie przez życie jak burza. Nie ma dla niej rzeczy niemożliwych. Tak już się zaprawiła w bojach, że wiem, że wystarczy jeden telefon do niej, a zejdzie do otchłani piekieł tylko po to, by znaleźć tam źdźbło trawy, które akurat jest mi niezbędne (do dłubania w nosie lub uchu). Kocham ją z całych sił, a ona odwzajemnia tę miłość z nawiązką. Jestem też niesamowicie zżyta z jej córkami, moimi siostrzenicami.

Czas leci, ale nie jest mi przykro z tego powodu, bo dzięki jego upływowi na świecie pojawiły się dzieci. Moja młodsza siostra dorosła do tego, by stać się matką i na świat przysła dziewczynka, kolejna z moich siostrzenic. Teraz ma pięć lat, a uczucie, którym ją darzę jest tak wielkie, że rozpiera moje serce. Może dlatego, że sama mam dwóch chłopców. Córka mojej młodszej siostry to nasz mały promyk radości, tak samo jak syn jednej z moich siostrzenic.

Tak, tak. Nie zdążyłam się nawet obejrzeć, a dziewczynka, w której wychowaniu uczestniczyłam, również stała się matką i to najlepszą matką jaką znam – oazą spokoju. Codziennie zadziwia mnie swoim zdrowym podejściem do wychowania tego malucha. Nie panikuje, pięknie się nim opiekuje, słucha tylko siebie, a nie rad babci czy prababci, cioć, koleżanek czy moich osobistych (ja się tam za dużo nie wcinam, bo wiem, że nie ma co!).

Oj... ten tekst zamienił się w wyliczankę członków mojej rodziny, ale nie mogłam się powstrzymać przed przedstawieniem Wam najdroższych mi osób, które są tak bardzo ważne w moim życiu. To one sprawiają właśnie, że jestem, kim jestem, że czuję się tak, jak się czuję. To miłość do nich każdego dnia ratuje mnie przed chandrami i poczuciem braku sensu. Jeden uśmiech takiej małej, pięcioletniej gwiazdy lub ośliniony buziak niewinnego łobuza dają „Povera” do działania na długi, długi czas.

To była moja najbliższa rodzina, zespojona wieloma trudnymi przeżyciami (nie piszę jakimi, ale uwierzcie, że było ich sporo). Nie wszystkie dotyczyły wyłącznie mojej choroby (jak każda rodzina mamy swoje małe tragedie, ale niech one pozostaną również naszym małym sekretem). Rodzina powiększająca się coraz szybciej. I dobrze! Nareszcie jest nas coraz więcej.

A teraz nadszedł czas na tą nieco dalszą, co nie znaczy, że mniej ważną rodzinę.

Byłabym niesprawiedliwa, gdybym powiedziała złe słowo na moją teściową. ZŁOTA KOBIETA – tylko to mi przychodzi do głowy, gdy o niej pomyślę. Jasne, że nie we wszystkich kwestiach się zgadzamy, ale to naturalne, bo dzieli nas różnica pokoleń. Najważniejsze jednak, że nie toczymy między sobą żadnej walki. Razem gramy do jednej bramki. Gola zaliczamy, gdy nasza rodzina jest bezpieczna, zdrowa, szczęśliwa i... najedzona. Na zmianę gotujemy, ponadto ona bardzo mi pomaga przy utrzymaniu domu i ogrodu w porządku, a także przy opiece nad dziećmi. Kocha swoje wnuki najbardziej na świecie. A mnie? Myślę, że też darzy uczuciem zbliżonym do miłości, bo nieraz pomagała nam w kryzysowych momentach. Jako starszej osobie naprawdę trudno jej było zrozumieć, co się ze mną działo, gdy miałam epizody maniakalne, ale przeszliśmy przez to wszystko razem.

Moja cała rodzina zjednoczyła się. Pomogli też nam inni bliscy – moje wspaniałe przyjaciółki, a potem także inni ludzie, którzy mnie wspierają na co dzień.

Prawda jest taka, że w miasteczku, w którym mieszkałam (bo teraz mieszkam na wsi) wszyscy doskonale wiedzieli o tym, że jestem chora. Nie było to żadną tajemnicą, bo pisano o tym nawet w gazecie. Dlaczego? Ponieważ zorganizowałam wernisaż swoich prac – fotografii pt.: *Fotomania*. Przedstawiał on kadry, które sfotografowałam będąc w stanie maniakalnym lub obrazy, które mnie bardzo dotykały. Były one niespójne tematycznie, ale opatrzone komentarzami tworzyły jednolitą całość.

Wszyscy ludzie, którzy mnie w miarę blisko znają, są dla mnie serdeczni. Nie znam nikogo (na szczęście), kto by mi źle życzył. I niech tak pozostanie. Dlatego też moje samopoczucie jest dobre, ba, wyśmienite! Ja nie złorzeczę nikomu, więc dlaczego inni mieliby być zawistni w stosunku do mnie?

Zdaję sobie sprawę, że życie to nie bajka i nie patrzę na nie przez różowe okulary. Jednak jestem daleka od plotek, zazdrości i zawiści. W moim życiu najważniejsza jestem ja, moja rodzina i moi bliscy, reszta... jest tylko bełkotem, którym karmi nas świat.

Po co skupiać się na tym „Kto?”, „Co?”, „Gdzie?”, „Z kim?”. Masz swoje życie, więc nim żyj. Ja tak właśnie robię i może właśnie dlatego, że nie „patrzę innym w gary”, a dbam o relację z tymi, na których mi zależy, jestem dzisiaj taka silna, mam moc do tego, by iść przez świat i realizować nowe pomysły. Bo wiem, że NIE JESTEM SAMA, że są ze mną ludzie.

A Ty? Z czego czerpiesz swoją siłę? Jaki jest Twój przepis na szczęście? Jakie są Twoje stosunki z innymi ludźmi? Czy dbasz o to, by Twoje najbliższe środowisko było Tobie przychylne, byś mogła na nim się wesprzeć?

Niezwykle ważną kwestią jest, by nie być samemu w chorobie, mieć kogoś blisko siebie. Warto przełamać strach i z uniesioną głową mówić o tym, że jesteśmy zdiagnozowane. To, co z początku może wydawać się trudne, po jakimś czasie okaże się zbawienne, bo prawda daje poczucie wolności i pozwala znaleźć oparcie w najbliższych.

Życzę Ci zatem, abyś odnalazła w sobie tę siłę, by z odwagą mówić o swojej chorobie, dzięki czemu Twój najbliżsi będą mogli zrozumieć, co się z Tobą dzieje, a tym samym Ci pomóc. Byś stworzyła swój własny przepis na szczęście.

DZIEŃ 11. CIĘŻKI PRZYPADEK

Cyklotymia?

Lekooporność?

Nie wiesz jaką DOKŁADNIE masz diagnozę? Nerwica lękowa, depresja czy zaburzenia osobowości?

Nie potrzebujesz tego wiedzieć, jak się okazuje z rozmowy, którą odbyłam ostatnio z moim psychiatrą. On leczy każdy przypadek indywidualnie, nieważne, jaką łatkę Ci przylepią. Dla niego jesteś Julką, Katarzyną, Anną, a nie ChADowcem! I na tym właśnie polega fenomen mojego specjalisty, którego niezmiernie szanuję i cenię. Po raz kolejny wyszłam z wizyty u niego urzeczona.

Niestety naszała mnie również smutna, aczkolwiek prawdziwa refleksja, bo rozmawialiśmy także o tym, że dzisiaj młodzi studenci psychiatrii uczą się rozpoznawać i diagnozować choroby, a nie holistycznie podchodzić do swoich pacjentów. To jest WIELKI problem, ponieważ wtedy albo masz schizofrenię, albo ChAD, albo Bordeline, albo co tam jeszcze wymyślili... Nie jesteś więc człowiekiem z krwi i kości, który myśli i czuje – jesteś kodem w klasyfikacji psychiatrycznej. A ten kod leczy się tak i tak. Tylko, że gdyby ktoś (psychiatra) podszedł do Ciebie indywidualnie i zauważył jakie leki TOBIE służą, a które nie, wtedy proces leczenia byłby o wiele prostszy i szybszy.

Ja mam niesamowite szczęście, bo właśnie w taki sposób jestem traktowana. A Ty? Jak się czujesz? Jakiego masz specjalistę? Ufasz mu? Wychodzi on na przeciw Twoim indywidualnym potrzebom? Obserwuje skutki uboczne i zauważa również dobre działanie tych leków, które są dla Ciebie odpowiednie?

Kontaktuje się ze mną wiele osób, które nie są zadowolone ze swojego specjalisty. Chętnie bym im pomogła w znalezieniu kogoś tak dobrego, jak mój lekarz, jednak problem polega na tym, że nie znam tak rewelacyjnych profesjonalistów w innych miejscach Polski.

Moi Kochani, są oczywiście ciężkie przypadki wśród chorych i to jest przykre, ale wierzcie mi, jeszcze gorsze są przykre przypadki wśród psychiatrów!

Zostawiam Was tylko z moim wielkim zadowoleniem z tego, jak bardzo dobry fachowiec mnie prowadzi, bo to w ogromnej zasłudze dzięki niemu czuję się dziś rewelacyjnie. Zdecydowanie nie jest łatwo znaleźć odpowiedniego lekarza. Ale nie ustawajcie w poszukiwaniach, jeśli Wasz specjalista Wam nie odpowiada. Nie gódźcie się na półśrodki, na to, że nie jesteście wysłuchani lub, że jesteście traktowani bezosobowo. Szukajcie, dopóki Wasz psychiatra zacznie traktować Was poważnie, zobaczy w Was człowieka i odwrotnie.

Życzę Wam wytrwałości i trzymam mocno kciuki za znalezienie odpowiedniej osoby, której będziecie mogli zaufać, a ona potraktuje Was rozsądnie i profesjonalnie.

DZIEŃ 12. MAGICZNE PIGUŁKI

Zastanawiałam się ostatnio co to znaczy „odnieść sukces”. Dla każdego, według mnie, sukces jest czym innym. Dla jednego to kariera, dla drugiego udane życie rodzinne, jeszcze inni spełniają się pomagając tym, których mają wokół siebie. I to jest piękne, że ludzie są tak różnorodni, a ich życie jest wartościowe i niepozbawione sensu.

Ja uważam, że na wielu płaszczyznach swojego życia osiągnęłam sukces i jestem z siebie dumna. Oczywiście, że są jeszcze takie obszary, nad którymi chcę popracować, bo idealnie nie jest (chcę więcej czasu poświęcać rodzinie i wreszcie osiągać wymierne korzyści finansowe ze swojej pracy). Ciężki orzech będę miała do zgryzienia, aby pogodzić te dwa założenia, ale jestem pewna, że mi się uda.

Jednak chcę Wam dzisiaj powiedzieć o tym, że mój największy sukces to zaakceptowanie faktu, że jestem chora. Przez dwanaście lat temu zaprzeczałam. Nie godziłam się z diagnozą ChAD. To sprawiało, że ciągle miotałam się między epizodami maniakalnymi, a złym samopoczuciem fizycznym i psychicznym, przygnębieniem i melancholią, bo klasycznych depresji po dwudziestym pierwszym roku życia raczej nie miałam (jeśli już to mocno obniżone stany samopoczucia). Przez bardzo długi czas łudziłam się, że choroba magicznie zniknie. Kombi nowałam z lekami, sama sobie zmniejszałam dawki itd. Każdy moment nieuwagi, każdy czas, kiedy doprowadzałam do skrajnego wycieńczenia organizmu,

kończył się tak samo – ogromną manią, której wynikiem było przewrócenie dotychczasowego życia do góry nogami.

Czy tu można mówić o jakimkolwiek sukcesie? Nie! To była porażka na całej linii.

Dobrze zaczęło się dziać sześć lat temu. Dopiero, gdy zrozumiałam, że łykając codziennie rano i wieczorem „magiczne pigułki” (do końca życia) jestem w stanie normalnie funkcjonować, moje życie się zmieniło i nabrało sensu – złapałam równowagę. Czy te tabletki przyczyniły się do mojego sukcesu? ZDECYDOWANIE TAK! To dzięki nim zaczęłam NORMALNIE myśleć, co umożliwiło mi ukończenie trzech kierunków studiów podyplomowych. Dzięki temu, że moje samopoczucie fizyczne się wyrównało, mogłam zacząć pracę nad psychiką. Dojrzałam, stałam się odpowiedzialnym, dorosłym człowiekiem. Zaczęłam szukać swojej wiodącej pasji i jak widzicie, odnalazłam ją – piszę i uwielbiam to!

Magiczne pastylki są ważnym elementem mojego życia. Stały się nieodłącznym towarzyszem każdego dnia. Aby zapamiętać, czy je wzięłam, czy nie (bo to są takie rutynowe czynności, jak zamykanie drzwi od domu), zapamiętuję czym je popiłam, albo co akurat jadłam.

Świadomość tego, że jest się chorym i trzeba do końca życia brać „magiczne pigułki” jest, moim zdaniem, podstawą procesu wyzdrowienia, inaczej się nie da! Jestem niezmiernie szczęśliwa, że potrafię już samodzielnie rozpoznawać swoje stany i im zapobiegać. Nadmierną euforię wyciszam, a smutek przyjmuję do siebie, przyglądam się mu, staram się znaleźć jego źródła i „puszczam wolno”.

Jeśli jesteś osobą chorą na ChAD i nie potrafisz zaakceptować tego faktu, to czas, aby odnieść sukces – zaakceptować to, że zdiagnozowano u Ciebie ChAD i zacząć normalnie brać leki. Może na początku dojdiesz do wniosku, że nie jest to dla Ciebie żaden wyczyn, żaden sukces, ale gwarantuję Ci, Moja Droga, że po pewnym czasie uznasz, że osiągnięcie w życiu balansu, to jest TRIUMF.

Życzę Ci pięknego, spektakularnego sukcesu.

DZIEŃ 13. GDYBY BABCIA MIAŁA WĄSY...

Zawsze uśmiechnięta, szczerzę się co rano na selfie, które publikuję na Facebooku. Jestem szczęśliwa za każdym razem, gdy zaczynam nowy dzień, lecz to nie znaczy, że w moim życiu nie ma chwil trudnych, że jest ono pozbawione wyzwań czy zagadnień, które należy rozwiązać (bo nie lubię używać słowa „problem”).

Wicie co jest szczególnie trudne? Zachować równowagę! Jako osoba chora na ChAD jestem bardzo uważna na wszystkie emocje, które odczuwam. Nie ważne czy to euforia, radość, smutek, nostalgia czy zaduma. Bezustannie siebie obserwuję i staram się być świadoma swoich uczuć. Moje życie jest pełne wspaniałych chwil, jednak nie jest pozbawione też sytuacji trudnych, z którymi muszę sobie po prostu poradzić, jak każdy dorosły człowiek. I widzę, że coraz lepiej mi to wychodzi.

Może Ci się wydawać śmieszne lub dziwne, że jak do tej pory nie zawsze dawałam sobie radę z tego typu okolicznościami, jednak weź pod uwagę fakt, że mimo wszystko jestem chora i bywało wiele takich sytuacji w moim życiu, gdy decydowali za mnie inni. Przyzwyczajona do tego, by nie podejmować decyzji, przywykłam również do tego, że skoro nie ja je podejmuję, to nie muszę także ponosić za nie odpowiedzialności.

Dziś jako dorosła, dojrzała kobieta, od sześciu lat w remisie (czasie bez epizodów maniakalnych czy depresyjnych) ponoszę odpowiedzialność za wszelkie swoje decyzje, jednak bycie dorosłym człowiekiem w 100% nie zawsze jest proste. Przede wszystkim trudno jest przyznać się do porażki przed samą sobą i ją zaakceptować. Niestety nie zawsze, wszystko mi idzie jak z płatka, chociaż bardzo bym tego chciała, od czasu do czasu popełniam błędy, nie oszukujmy się, nie popełniają ich tylko Ci, którzy nic nie robią. Smak porażki jest bardzo gorzki. Ostatnio coś mi się bardzo nie udało i jestem świadoma swojego błędu. Nie zamartwiam się jednak cały czas, bo wiem, że takie zachowanie mogłoby tylko doprowadzić do depresji. Tak, tak, mielenie w kółko niepowodzeń, rozmyślanie na ten temat i roztrząsanie w głowie złych scenariuszy nie służy niczemu dobremu. Sens natomiast ma wyciągnięcie wniosków z błędnego postępowania tak, aby następny raz nie ponieść tej samej porażki. Jestem mądrzejsza o kolejne doświadczenie. Życie

po raz kolejny dało mi lekcję i już wiem, jak mam zachować się następnym razem. Co zrobić, by uniknąć tych samych błędów.

To, co mogę zrobić najlepszego to bacznie przyjrzeć się moim uczuciom – smutek, rozgoryczenie, poczucie, że zawiodłam kogoś, kto na mnie liczył, czy też żal do samej siebie, że mogłam dane zadanie wykonać lepiej.

„Gdyby babcia miała wąsy, to by była dziadkiem”.

Nie byłam w stanie wszystkiego przewidzieć! Nie jestem (jeszcze) Alfą i Omegą i niestety potknięcia mi się zdarzają. To, co mogę jednak zrobić, to przyjrzeć się wszystkim okolicznościom, rozłożyć je na czynniki pierwsze i zobaczyć co zrobiłabym inaczej, gdzie tkwi problem, dlaczego dane rozwiązanie nie zadziałało.

Mogę przyjrzeć się swojemu smutkowi, zastanowić się z czego wynika, a kiedy znajdę jego źródło pobyć z nim trochę, pozwolić sobie na to, by być po prostu smutna, nie odpędzać tej emocji na siłę. Jeśli trzeba to popłakać albo wygadać się komuś lub w jakiś inny sposób okiełznać ten mój żal, a potem po prostu puścić wolno.

Tak samo jest ze wszystkimi innymi uczuciami, których doświadczam, czy to rozgoryczenie czy poczucie, że kogoś zawiodłam, czy też pretensje do samej siebie, że mogłam dane zadanie wykonać lepiej. Wszystkie te emocje warto zauważyć i dokładnie przeanalizować, a potem po prostu dać im odejść.

„Człowiek uczy się na błędach”. Dokładnie tak! I to dzięki tej nauce wynikającej ze swojego doświadczenia, jest w stanie zbudować coś wartościowego.

Mimo tego, że w swoim życiu popełniłam niejedną błąd to jestem tu, gdzie jestem i jest mi dobrze w tym miejscu. Każdego dnia dziękuję Bogu za to, co mam. Przychodzą do mnie chwile dobre i złe. Dobrze wiem o tym, że wszystkie one są potrzebne. Jedne i drugie są po to, by doceniać dar życia.

Zawsze jest tak, że po burzy przychodzi spokój, no i niestety analogicznie, kiedy zbyt długo jest dobrze, to wydarzyć się musi coś takiego, co na moment zburzy sielankę, jednak wszystko zależy od naszego podejścia do tego, co się dzieje w naszej doczesności. Czy potrafimy być pokorni i przyjmować to, co zsyła nam

los? Bo czasem jesteśmy w stanie przewidzieć niektóre sytuacje, lecz niekiedy (zdecydowanie częściej) w naszą egzystencję wplatają się takie wydarzenia, których nie byliśmy w stanie nawet sobie wyobrazić. I co wtedy? Tylko spokój jest w stanie nas uratować! Tak Moi Drodzy! Cisza i spokój!

Łatwo powiedzieć „Zachowaj spokój!”, ale w obliczu wielu tragedii, które spotykają ludzi, niespodziewanie łatwo popaść w rozpacz. Dlatego właśnie tak bardzo ważne jest przypatrywanie się sobie i własnym emocjom, umiejętność nazywania ich i reagowania na nie.

Ja dzisiaj wiem, że im bardziej rozumiem siebie, tym łatwiej mi żyć. Tym łatwiej mi akceptować swoje pomyłki i uczyć się na nich. Tym łatwiej wstawać mi każdego dnia z uśmiechem na twarzy oraz dzielić się tym uśmiechem z Wami publikując codziennie selfie na Facebooku.

Na koniec przytoczę zaś słowa Haruki Murakami: *„Tak długo, jak jesteśmy ludźmi, tak długo będziemy się mylić.”*

Życzę Wam zatem, abyście akceptowali swoje pomyłki, porażki i błędy, wyciągali z nich wnioski i przechodzili nad nimi do porządku dziennego.

Oby Wasze błędy były na początku ścieżki do Waszych wielkich osiągnięć.

DZIEŃ 14. CZŁOWIEK ORKIESTRA

Soutache, decoupage, filcowanie, fotografia, malowanie, gra na gitarze, śpiew, czytanie książek, jazda na rowerze, podróże, gotowanie i wiele, wiele innych zainteresowań i ulubionych zajęć.

Tak, to wszystko robię lub robiłam. Wszystkie wyżej wymienione czynności sprawiały mi, bądź nadal sprawiają nieopisaną przyjemność. Wiele z nich zaczęłam i... czekają sobie spokojnie, aż kiedyś znów do nich wrócę.

Myślę, że są ludzie, którzy tak mają, że zaczynają wiele czynności, a potem ich nie kończą. Mówi się wtedy o „słomianym zapale”. Ja jednak nie zgodzę się z taką

oceną. Uważam, że poznawanie nowych czynności jest wspaniałe i pozwala odpowiedzieć samemu sobie na pytanie, czy coś nam się podoba, czy nie, czy chcemy się w tym zatopić i wykonywać to dalej, czy może przejść do czegoś innego.

Wiem doskonale, że w przypadku osób chorych na ChAD bardzo często tak się zdarza, że podejmowane zajęcia są kontynuowane tylko przez chwilę, ale myślę, że nie ma w tym nic złego. Ja wracam często do moich zainteresowań i łączę je z innymi tworząc kolaż moich zdolności. Są takie obszary, które chciałabym rozwijać.

Miałam taki moment w życiu, że bardzo przeszkadzał mi fakt, posiadania tylu różnych pasji i zainteresowań. W morzu tak wielu hobby i zdolności nie potrafiłam wydobyć tej jednej wiodącej. I wtedy jedna z moich koleżanek powiedziała mi coś bardzo mądrego: „A może Twoja siła tkwi w różnorodności?”. To zdanie mocno mnie zainspirowało.

Kiedy indziej, gdy drukowałam po raz kolejny tony materiałów do jakiegoś przedsięwzięcia, które sobie wymyśliłam (nie miałam w domu drukarki), pani która podawała mi wydruki zapytała: „A analizę SWOT też Pani umie robić?”. Na co ja odparłam bez zastanowienia, ot tak, ta odpowiedź wypłynęła niekontrolowanie z mojego wnętrza: „A czego ja nie potrafię robić!”. W ten sposób pogodziłam się z faktem, że różnorodność moich kompetencji i zainteresowań może stać się bardzo pomocna we wszystkim, co robię.

Ostatecznie wyłuskałam też tę wiodącą pasję, tę najważniejszą zdolność, dzięki temu właśnie mnie czytasz. Jest nią oczywiście pisanie. Pamiętniki piszę od dziesiątego roku życia. Codzienny nawyk pisania sprawił, że dzisiaj już nie potrafię spędzić dnia bez napisania chociaż krótkiego tekstu.

Jestem zdania, że dzieci powinny, tak jak ja, próbować różnych rzeczy. Nie ma nic złego w tym, że zaczną lekcje gry na gitarze, a potem stwierdzą, że jednak chcą chodzić na tańce. Nie blokujmy ich, niech spróbują wszystkiego, niech decydują o tym, co podoba im się najbardziej.

Moim największym marzeniem na dziś (w sferze powrotu do dawnych pasji) jest zacząć znów śpiewać. Kiedy przez moje ciało przepływały dźwięki, kiedy mój głos łączył się z innymi głosami, czułam oczyszczenie i niezwykłą przyjemność. Mogę spokojnie powiedzieć, że muzyka w moim życiu bardzo długo odgrywała

niezwykle ważną rolę. Śpiewałam w scholii kościelnej. Dawało mi poczucie przynależności do grupy wspaniałych ludzi, bezpieczeństwo i ogromne uczucie piękna, które rodziło się we mnie po to, bym mogła przekazywać je innym. To był naprawdę fantastyczny czas.

Czy bycie człowiekiem orkiestrą ma więcej zalet czy wad? Można na to spojrzeć z dwóch perspektyw.

Są ludzie, którzy specjalizują się w jednej dziedzinie i są prawdziwymi mistrzami w tym, co robią. Podziwiam ich bardzo. Chylę czoła przed ich zaangażowaniem i talentem. Jednak ja nie mogłabym w ten sposób żyć. Ciągnie mnie strasznie do wszystkiego co nowe i niepoznane. Uwielbiam uczyć się kolejnych zajęć. Poznawać tajniki tego, co jeszcze nieodkryte i niedoścignione.

Każdy ma swój styl działania. Jedni skupiają się na konkretnie określonym zadaniu, inni wykonują ich tysiące naraz. Ja jestem tym drugim typem.

A Ty jaki styl działania reprezentujesz? Podobny do mojego czy raczej uporządkowany? Jesteś mistrzem w jednej dziedzinie, czy też może tak, jak ja odkrywasz różne lądy?

Życzę czasu pełnego nieodkrytych niespodzianek dla jednych lub przewidywalnego i stabilnego dla drugich – co kto lubi.

DZIEŃ 15. CO SZPITAL TO OBYCZAJ

Gniezno, Kościan, oddział zamknięty w Poznaniu, oddział dzienny w Poznaniu – te jednostki hospitalizacyjne miałam okazję „odwiedzić” podczas mojej osiemnastoletniej ChADowej „kariery”.

Gdzie było najlepiej? W Willi Nr 7 w Kościanie.

Gdzie było najgorzej? W Gnieźnie, zdecydowanie w Gnieźnie!

Łącznie hospitalizowana byłam pięć razy. Do Gniezna trafiłam jako dwudziestojednoletnia kobieta na Oddział Dziecięcy (!), ponieważ w Poznaniu nie było

już miejsc. To, czego się tam naogładałam przechodziło ludzkie pojęcie. Wspominałam już o tym w opowiadaniu na początku. Wystarczy wspomnienie, że naszprycowali mnie lekami i zupełnie ogłupiała, w stanie manii wypuścili do domu tak, że po miesiącu wróciłam do szpitala. Na szczęście nie do Gniezna, tylko do Kościana.

W Kościanie szczęśliwie przyjęli mnie do Willi NR 7. Tam opieka była naprawdę na najwyższym poziomie. Pielęgniarki były żywo zainteresowane pacjentami i bardzo pomocne. Nie zmieniło to faktu, że kilka razy byłam zapinana w pasy oraz tego, że w trakcie dobierania leków nie mogłam normalnie mówić, bo śliniłam się jak pies. Ale biorąc pod uwagę wszystkie moje doświadczenia związane z wędrownkami po szpitalach to zdecydowanie Willa NR 7 wygrywa plebiscyt na najlepszy szpital.

Z resztą niedługo później do niego wróciłam. I wtedy od samego progu pielęgniarki z radością przywitały mnie okrzykiem: „Wrócił nasz Dzwoneczek, długo ciebie nie było!”. Mówiły na mnie „Dzwoneczek”, bo ciągle śpiewałam. Pielęgniarki były przyzwyczajone do tego, że osoby z ChAD regularnie wracają do szpitali, bo nawroty epizodów są dość częste. Ten pobyt był jak turnus wypoczynkowy. Generalnie na pierwszy plan wysunęły się wtedy moje piersi, bo trzeba było zatrzymać laktację (byłam w trakcie karmienia po urodzeniu mojego pierwszego syna, więc robiono mi okłady z kapusty).

Potem miałam lekki epizod depresyjny i trafiłam do Poznania. I tam również warunki były bardzo dobre. Szczególnie opieka specjalistów należała do jednej z lepszych. Ta hospitalizacja pomogła mi w dokończeniu mojej pracy magisterskiej. W szpitalu miałam warunki do tego, aby się skupić i napisać pracę na czas.

Potem zdarzyła się tragedia. Wylądowałam znów w Kościanie, tylko że na oddziale, który nazywa się „Konola”. Straszne miejsce, nie polecam nikomu! Pielęgniarki mają wszystko gdzieś. Panuje wolna amerykanka. Pacjenci kradną, zastraszają się nawzajem, wyłudniają od siebie pieniądze. Można przemycić do środka co się chce. Tak przynajmniej było jeszcze siedem lat temu. Wysłałam z tego szpitala w stanie przypominającym ZOMBIE. Dopiero wizyta u mojego obecnego lekarza mnie uratowała. Już po czterech dniach zażywania zapisanego leku stanęłam na nogi.

Niestety dwa lata później w moim życiu wydarzyło się coś, czemu totalnie nie podobałam psychicznie. Po prostu rozwaliło mnie to od środka i zostałam skierowana na Oddział Dzienny w Poznaniu na Osiedle Kosmonautów, i to jest opcja, którą każdemu z całego serca polecam. Polega to na przychodzeniu codziennie na zajęcia od godziny 9:00 do 13:00. Tam czas zorganizowany jest według stałego schematu i ma się okazję porozmawiać o swoich problemach, dostaje się wsparcie od grupy, można rozwijać swoje zainteresowania na różnego typu warsztatach, ale przede wszystkim ratuje Ci to tyłek przed szpitalem.

I wyobraźcie sobie, że podczas takiego uczęszczania na oddział dzienny poznałam chłopaka w takiej galopującej manii, że ho, ho. Tylko ja rozumiałam, o co mu chodzi. On utrzymywał, że mnie skądś zna. Wręczył mi swoją historię choroby do wglądu. I wtedy okazało się, że te dwanaście lat temu razem byliśmy w szpitalu w Gnieźnie. Przypomniałam go sobie. To był chłopak przywiązany wtedy do łóżka, od kilku dni miał omamy. Nikt z personelu nie zwracał na niego uwagi. A ja nakarmiłam go zupą. I na tym Oddziale Dziennym powiedział mi, że on to do końca życia będzie pamiętać jak ja go w tym szpitalu w Gnieźnie tą zupą karmiłam.

Macie więc historię moich wojaży po różnych szpitalach. Możecie z niej mniej więcej wyczytać, które z jednostek są przyjazne chorym, a które zupełnie do takich nie należą.

Życzę Wam przede wszystkim zdrowia.

DZIEŃ 16. JE NE REGRETTE RIEN

Zmuszona obecną sytuacją napiszę o tym, o czym wszyscy na pewno świetnie domyślacie się, że napiszę.

Zastanawiam się czy nadszedł już czas, żeby powoli spisywać testament? A może nie powoli? Może trzeba to zrobić bardzo szybko? Co ja sądzę o bieżącej sytuacji w kraju i zagranicą związanej z COVID-19? Mogłabym zgrywać chojraka i nawoływać do tego, by nie panikować, ale szczerze Wam powiem, że ja po prostu się boję. Boję się jak jasna cholera! Kiedy przeczytałam informację (nie

wiem w sumie, czy to prawda, czy fake news – myślę, że raczej prawda) o tym jakoby 15 marca 2020 miała być ogłoszona światowa pandemia..., popłakałam się. Tak, ze strachu, niemocy i gniewu.

Czy nasze dzieci zasługują na to? Na co? No właśnie nikt nie wie na co.

Nikt nie ma pojęcia jak wyglądać będzie nasza przyszłość. Czy wszyscy wyginemy? Czy przeżyją tylko najsilniejsi? Czy bogaci i wpływowi dadzą radę przetrwać? Czy za sprawą jakiegoś niebotycznego fuksa uda nam się uciec przed tym paskudnym wirusem, który pożera ludzi jak fistaszki do kolejnej kolejki piwa w przydrożnym barze? Może jakimś geniuszowi przyśni się antidotum i jak za sprawą magicznej różdżki wybawi to nas wszystkich od okrutnego losu, który jest nam pisany? A może przyjdą jakieś masakryczne upały i też jakoś uda nam się oszukać przeznaczenie. No nie wiem co, bo ze strachu wyobraźnia przestała mi funkcjonować, ale niech coś się stanie! Nie wiem co, po prostu „coś”.

Zbiorowa modlitwa? Przyda się, jak najbardziej. Pamiętajmy tylko, żeby odbywała się indywidualnie i łączmy się w takim razie myślami, bo przecież kontaktować się ze sobą nie można.

Tylko spokój jest w stanie nas uratować? Oczywiście, że tak! Nie panikujmy! Zachowujmy się racjonalnie, wykupmy konieczne zapasy jedzenia, zamknijmy się w domu i czekajmy aż przyjdzie cud. Bo tak naprawdę co innego nam pozostaje zrobić? Jako zwykle szaraczki (bo za takiego członka społeczeństwa właśnie się uważam) nie zostaliśmy przeszkoleni do tego, jak się zachować w obliczu wielkiej epidemii. Wiemy co to sinus, cosinus, wiemy, gdzie występują tundry i jak jest zbudowany pantofelek, ale epidemia? Komu by się chciało tłumaczyć, jak się do niej przygotować i przez nią przejść.

Dlatego właśnie jedni panikują, inni bagatelizują, bo dystans zachować jest bardzo trudno.

Co ja osobiście mogę napisać odnosząc się do tej szczególnej sytuacji? Powiem Wam szczerze: „Je ne regrette rien.” Ani jednej torebki, ani jednej pary butów, ani jednego tysięcznego, niezbędnego ciuchu w mojej szafie. Jak to dobrze, że za każdym razem, gdy musiałam podjąć tę trudną decyzję „kupić czy nie kupić?”

z odsieczą przychodziła mi siostra z ponadczasowym tekstem: „Pamiętaj, że jutro może Ci spaść na głowę cegła” (a wtedy już sobie nic nie kupisz). Bogu zatem niech będą dzięki za siostrę i jej złote rady. Tyle radości w życiu dzięki nim mnie spotkało.

Nie żałuję też wielu innych rzeczy...

Moją dewizą jest: „Lepiej grzeszyć i żałować niż żałować, że się nigdy nie grzeszyło”.

Grzeszyłam i nie żałuję prawie niczego. Tak wiele dobrego mnie spotkało, tak wiele osiągnęłam, za tak wiele jestem wdzięczna.

Czy mogłabym spokojnie umrzeć? Tak! Nie chciałbym tylko umierać w bólu, jak każdy pewnie. Nie chciałabym też umierać w samotności, w szpitalu gdzieś na zimnym łóżku, na sali z dala od bliskich, psa, domu na wsi i ogrodu...

Szerzę czarnowidztwo? Nie, po prostu mówię, jak jest.

Długo, długo byłam przekonana o tym, że dożyję tylko do czterdziestego piątego roku życia. Okazuje się, że może nawet tak długo nie pociągnę, nie wiadomo co się stanie. Ale taka świadomość, że będę żyła tak krótko sprawiała, że zawsze żyłam z całych sił, doceniałam każdy dzień, realizowałam swoje cele i marzenia, te duże i te małe. Dałam też życie dwóm innym istotom, a one na pewno przetrwają. I to jest najważniejsze w tym momencie!

Ktoś by powiedział, że to mało optymistyczne podsumowanie tekstu – pisać o swoich osiągnięciach w obliczu zbliżającego się końca. A ja powiem: wręcz przeciwnie! Bo oprócz strachu jest też paradoksalnie we mnie spokój wynikający z tego, że udało mi się zdobyć wszystko, co mogłam zdobyć i zrealizować wszystko, co byłam zdolna zrealizować. Gdybym miała swoje życie przeżyć drugi raz, to przeżyłabym je dokładnie tak samo.

Zdrowia, spokoju i opanowania Moi Drodzy Wam życzę.

DZIEŃ 17. RÓŻNE STANY ŚWIADOMOŚCI

Brałaś kiedyś amfę? Wciągałaś kreski albo może dawałaś ostro w żyłę? Ja nie! Nawet nie potrafię powiedzieć co jak się bierze, bo po prostu się na tym nie znam. Narkotyków twardych boję się jak ognia już od dzieciństwa. Co nie przeszkadza wcale temu, że zaliczyłam w swoim życiu RÓŻZZZZNE stany świadomości.

Jak to się stało? Ty, która masz ChAD i to czytasz, dokładnie wiesz o czym piszę. A Tobie, która nie za wiele wie o stanach maniakalnych postaram się wytłumaczyć najlepiej jak tylko umiem, co czuję, gdy taki stan do mnie przychodzi.

Kiedyś oglądałam pewien serial skandynawski, w którym główna bohaterka przez przypadek połknęła jakieś tabsy (w sensie narkotyki) i zobaczyłam w niej siebie. Siebie taką, jaka jestem podczas napadów manii.

Jak to wygląda?

Wiem, że wielu spośród moich niezdiagnozowanych znajomych często jest ciekawych jak objawia się mania, ponieważ o depresji w naszym społeczeństwie stosunkowo dużo się mówi, natomiast o manii nadal jeszcze za mało. Być może wynika to z faktu, że w każdym przypadku epizody maniakalne objawiają się bardzo różnie. Są symptomy, które wskazują na to, że dana osoba jest w stanie maniakalnym, takie jak: natłok myśli, słowotok, zwiększone libido, niekontrolowane wydawanie pieniędzy, absurdalne zachowania, bycie agresywnym itp. Jednak każda osoba swoją manię przechodzi nieco inaczej i inaczej czuje, że ona się zbliża. Mam wielu znajomych, którzy mają ChAD i często rozmawiam z nimi na ten temat. Na pewno wspólnym mianownikiem jest tutaj potrzeba przesypiania odpowiedniej ilości czasu – osiem godzin to idealna opcja. Im mniej bodźców, które mogą destabilizować samopoczucie i zwiększać brak równowagi, tym lepiej.

Ja na przykład czuję to samo przed zbliżającym się epizodem. U mnie wiąże się to z totalnym wyczerpaniem organizmu. Kiedy czuję się tak zmęczona, że nie mogę zasnąć, wtedy zapala mi się w głowie czerwona lampka. Wiem, że MUSZĘ zadbać o siebie, bo jeśli tego nie zrobię, to przekroczyć granicę, cienką linię, która dzieli mnie od szpitala psychiatrycznego.

U mnie również pojawia się coś szczególnego w widzeniu świata. Mam wrażenie, że barwy, które odbieram, są jakby bardziej wyraziste, błyszczące. Kiedy zauważam m.in., że światła w centrum handlowym są dla mnie zbyt jasne, wtedy właśnie wiem, że nadeszła pora porządnie odpocząć.

Znajomi, którzy również cierpią na dwubiegunówkę mają zupełnie inne symptomy. Mam np. koleżankę, która poznaje po tym, że zbliża się mania, że niebezpiecznie zaczynają jej się podobać ludzie, wszyscy ludzie – mężczyźni i kobiety!

No dobrze, ale miałam pisać o różnych stanach świadomości – jakie one są w moim przypadku?

Wiecie, kiedy wiem, że już nie jest wesoło? To jest przepiękne uczucie, z którym niełatwo się pożegnać. To poczucie jedności z kosmosem. Mam tak, że gdy patrzę w niebo, to czuję jakbym była jego częścią. Magicznie otwiera mi się głowa i czuję największą samoświadomość, jaką tylko można mieć. Wydaje mi się, że to może być coś podobnego do stanu nirwany. Jednak mimo tego, że bardzo chciałabym utrzymać taki moment, to nigdy mi się to nie udało, a zawsze po nim następowała tragedia, więc niestety omijam tego typu doświadczenia szerokim łukiem.

Kiedy jesteś w manii, głosisz prawdy objawione, a wszyscy w nie wierzą. Jesteś w stanie przenosić góry i do póki nie stajesz się agresywny, a Twoje działania nie są absurdalne, ciągnie się za Tobą łańcuszek fanów, którzy biją Ci brawo i dopingują, nie zdając sobie zupełnie sprawy z tego, że nie jesteś wcale taki wspaniały i że to nie Twoja kreatywność i siła charakteru tylko mania – „manieczka” tak Cię pcha do przodu.

Ja już umiem słuchać siebie i reagować. Ale wierzcie mi, że jestem BAAARDZO ostrożna. Wyczulona na każdy znak, który daje mi mój organizm. Drzę z niepewności i strachu, gdy nadchodzi wiosna i Bogu dziękuję za moją rodzinę i wszystkich przyjaznych mi ludzi, którzy tolerują, że nie zawsze jestem w 100% wydajna, bo np. po trzech dniach pracy na pełnych obrotach MUSZĘ sobie zrobić minimum jeden dzień przerwy. Nie nadużywam siebie i swojego organizmu.

Chcę też, żebyście wiedzieli, że każda mania to taki haj, że nietrudno się od niego uzależnić jak od mocnych narkotyków. Dlatego właśnie taki jest problem

z remisją u chorych na ChAD. Ludzie po prostu kochają te stany i nie chcą się z nimi rozstać. Nie potrafią powiedzieć STOP!

No bo przecież kto nie chciałby być BOGIEM? Tylko że, Moi Drodzy, po każdym najwyższym szczycie droga prowadzi tylko w DÓŁ. I to głęboki, ciemny dół. Znam wielu, którym świat się zawalił po kolejnym epizodzie maniackalnym. Stracili rodziny, przyjaciół, a nawet majątki. Banku nie przeprosisz, on Ci nie wybaczy, że wzięłeś pożyczkę pod zastaw swojego domu. I tak z dnia na dzień stajesz się bezdomny!

Boli?

I to jeszcze jak mocno!

Ja w swoim życiu przeżyłam sześć epizodów maniackalnych, z czego po pięciu trafiłam do szpitali. Nikomu nie życzę przechodzić tego samego.

Jednak doskonale wiem, że ChADowca zrozumie tylko ten, kto tak jak on chory jest na ChAD. Ten, kto zaliczył ten haj. Ten, kto rozumie, że możesz mieć najwspanialsze pomysły na całym świecie i tworzyć rzeczy niepojęte, bo tylko ten, kto przeżył to samo jest w stanie to ogarnąć swoim umysłem.

Jako PRAKTYK, osoba, która sama doświadczyła różnych stanów świadomości, doskonale wiem, o czym mówię.

Życzę Wam równowagi, by różne stany świadomości odwiedzały Was tylko w snach.

DZIEŃ 18. JAJKA... SZKODA, ŻE NIE WIELKANOCNE

Kiedy studiowałam jeszcze Design Thinking, musiałam i chciałam brać udział w licznych spotkaniach mojej grupy projektowej. Spotkania te odbywały się z dala od mojego domu w godzinach późno popołudniowych i przeciągały się do pory wczesno nocnej (jeśli taki termin w ogóle istnieje). Mój mąż nie był zachwycony takim stanem rzeczy. Nie wiem, czy myślał, że

w rzeczywistości spotykam się z wysokim, niebieskookim, przystojnym blondynem tudzież brunetem, ale po każdym moim powrocie do domu urządzał mi wielkie awantury. Ponieważ nauczyłam się już nie wchodzić z nim w żadne dyskusje, bo to tylko pogarsza sprawę, pewnego dnia w trakcie jednej z takich sprzeczek oświadczyłam, że nie mam zamiaru się odzywać. Milczałam więc jak zaklęta, a mój mąż mnożył oskarżenia względem mojej osoby. Złość we mnie narastała okrutna, aż w końcu... chwyciłam jedno z dwóch jajek na twardo, które mój miły ugotował sobie na kolację i rzuciłam nim najmocniej jak tylko się dało w ścianę. Po czym mój mąż zrobił to samo z drugim jajem. Moja satysfakcja, radość i zadowolenie były wręcz niepojęte. Dlaczego? Bo pozbawiłam go kolacji – wykorzystał bowiem drugie jajo i na kolację musiał „gwizdać”!

Powyższa historia jest jedną z niewielu, która opowiada o tym, że straciłam równowagę i puściły mi nerwy. Bardzo rzadko zdarza mi się postąpić w podobny sposób. Nie mniej jednak są i takie momenty, gdy z bezsilności rodzi się gniew, gniew taki wielki, że potrzebuje on odreagować w formie fizycznej.

Niestety mając do czynienia z ludźmi doświadczonymi przez ChAD bardzo często spotykam się z sytuacją, w której podczas awantur dochodzi do aktów agresji. Z czego one wynikają? Właśnie z bezsilności oraz z braku świadomości, że naszą najbliższą osobą, która cierpi na ChAD, powoduje choroba, a nie wolna wola. Opanować się w takich momentach jest niezmiernie trudno. Co bowiem zrobić, gdy nasza partnerka, żona, córka, siostra szaleje na całego? Kiedy opowiada bzdury, bez kontroli wydaje niebotyczne ilości pieniędzy na przedmioty zupełnie niepotrzebne, gdy w końcu staje się agresywna i niebezpieczna, bo nierozumiana przez innych, zaczyna się buntować przeciwko całemu światu? Zachować zimną krew w takich sytuacjach jest bardzo trudno.

Dlatego nie dziwią już mnie historie o tym, że pomiędzy wieloma parami, gdzie pojawia się diagnoza, pojawiają się również, niedopuszczalne moim zdaniem konflikty, które kończą się rękoczynami.

Jednak po rozmowie z ludźmi, którzy doświadczyli tego typu sporów, po szczegółowym wytłumaczeniu im na czym polega ta choroba, z czego wynika, jak się objawia i co można zrobić, aby przeciwdziałać pojawiającym się epizodom manii lub depresji, pary z którymi się spotykam zaczynają zdawać sobie sprawę,

że źródło nieporozumienia leży w niezrozumieniu zachowania ludzi chorych na dwubiegunówkę.

Ja również przez to przeszłam. Mój mąż także sobie nie radził ze mną, gdy byłam w stanach odmiennej świadomości. Razem wypracowaliśmy system ostrzegania i zapobiegania epizodom. Wszyscy moi bliscy są bardzo wyczuleni na to, jak się czuję i zachowuję. Wiedzą dokładnie, kiedy coś jest nie tak. Mam też to wielkie szczęście, że większość ludzi, którzy mnie otaczają, są w stosunku do mnie bardzo życzliwi i wyrozumiali. Ale to jest wynik moich długoletnich działań. Taki stan rzeczy wynika z faktu, iż znalazłam w sobie siłę i odwagę ku temu, by otwarcie przyznać, że jestem chora. W ten sposób obnażyłam się przed światem, ale również zyskałam spokój wewnętrzny i szacunek ludzi, którzy rozumieją lub starają się pojąć moją przypadłość. Kiedy otworzysz się przed innymi, uwierz mi, jest łatwiej. Poczucie wolności sprawia, że możesz o wiele, wiele więcej.

Staram się panować nad moimi emocjami. Dopuszczam do siebie smutek, odreagowuję złość i cieszę się, gdy mogę odczuwać radość i satysfakcję. Wszystkie uczucia, które są w nas, są po coś. Najważniejsze by zdawać sobie sprawę, z czego wynikają i dobrze nimi zarządzać.

Ja dzisiaj jestem z siebie dumna. Dumna z tego, że potrafię opanować się i podczas zatargów z mężem nie sięgać po patelnię, nie reagować agresją na kłótnie, tylko zaczekać, aż emocje opadną i wtedy wracać do tematu. Dumna z tego, że potrafię okazywać miłość swoim dzieciom i ludziom, którzy mnie otaczają. Dumna z tego, że jestem kim jestem i że jestem w miejscu, w którym jestem.

A Ty? Jak się dzisiaj czujesz? Jest Ci dobrze? Czy raczej źle? Czy chciałabyś coś zmienić?

Odpowiedzi na te pytania nie są proste, ale warto je w sobie znaleźć.

DZIEŃ 19. KIEDY ŻYCIE MA SENS

Kiedy budzę się rano, nie czuję już tego ścisku w gardle, który towarzyszył mi kiedyś zawsze przed pójściem do pracy. Nie muszę już w głowie obmyślać

planu co mam zrobić, by szef był ze mnie zadowolony, jakie obowiązki wypełnić w pierwszej kolejności, jak sprawić, żeby klient w końcu zdecydował się kupić od mojej firmy to, co mam mu do zaoferowania.

Już nie muszę żyć w myśl zasady „Czego nie wiesz to dowyglądaj”. Nie pracuję po to, by spełniać cudze marzenia. Nie jestem już cudotwórcą, który „rzeczy niemożliwe załatwia od zaraz, a cuda następnego dnia”. Dzisiaj sama kreuję swoją rzeczywistość. Tylko ode mnie zależy, co zrobię danego dnia, czy się wyrobię czy nie. To ja ustaliam harmonogram i jego ważność. Tylko ja ponoszę odpowiedzialność przed samą sobą. Motywuję się każdego dnia do działań, które sama sobie stawiam jako ważne do wykonania. I wiecie co? Codziennie, gdy stawiam po raz pierwszy prawą stopę na ziemi wychodząc z łóżka, czuję przypływ dobrej energii, bo wiem, że to będzie dobry dzień. Dzień, w którym dam z siebie wszystko, nie dlatego, że muszę, lecz dlatego, że chcę. Robię to, co przynosi mi satysfakcję i przyjemność, czuję misję i mam wizję. Pojawiają się nowe projekty, plany pomysły, a wszystko przemyślane i dobrze zorganizowane. Wokół mnie są ludzie, którzy chcą być blisko mnie. Ludzie, którzy mi pomagają i którym ja pomagam. Wzajemnie się wspieramy i dopingujemy, bo o to w życiu właśnie chodzi, żeby na początku zadbać o samego siebie, a potem wymieniać dobrą energię z innymi, dzielić się tym, co mamy w sobie najlepszego i brać to, co inni mają nam do zaoferowania.

Kiedy prowadzę rozmowy wspierające z kobietami chorymi na ChAD, daję im z siebie to, co dać tylko mogę – moje doświadczenie, moją wiedzę oraz to, co mam najcenniejszego – mój czas i moją uwagę. Słucham ich i odpowiadam na konkretny problem i konkretną potrzebę. Są ludzie, którzy mi ufają i bardzo się z tego cieszą. Staram się zawsze dopasować swój poziom wiedzy do każdej osoby, z którą pracuję, jeśli moje umiejętności nie wystarczają mówię STOP i pokazuję ewentualne ścieżki, którymi można pójść dalej.

Najważniejsze moim zdaniem jest mieć samoświadomość, obserwować siebie i wiedzieć, kiedy zbliżają się niepokojące stany. Gdy już to się osiągnie, to jest mega sukces. Oczywiście przedtem trzeba brać regularnie leki i zdać sobie sprawę, że farmakoterapia będzie trwać już do końca życia.

Proces dochodzenia do remisji jest bardzo trudny i może być niezmiernie czasochłonny, jednak ja ze swoim doświadczeniem staram się pokazać jak wiele

lat, jak dużo pięknych momentów można stracić oszukując się, że choroba sama przejdzie lub magicznie zniknie.

Nie ma żadnego czary-mary, magiczne mikstury nie istnieją. Można się wyciszać, można się obserwować, zauważać swoje obniżone stany i takie, które charakteryzują się podwyższonym dobrym samopoczuciem, ale według mnie cała podstawa leczenia bazuje na dobrowolnym i świadomym przyjmowaniu leków. I wtedy można się brać za dalszą robotę.

Bardzo się cieszę z tego, że ludzie chcą podjąć ten wysiłek. Edukują się razem ze mną, pragną zrozumieć źródło choroby i jej następstwa. Poznają techniki, które ułatwiają im zapobieganie powrotom epizodów maniакаlnych i depresyjnych.

Takie są moje działania związane z byciem Praktykiem Wyzdrowienia ChAD. Ale to nie jest cała moja praca, która wykonuję. Przecież piszę jeszcze teksty na bloga, co sprawia mi ogromną przyjemność i wiem, że dzięki temu ludziom otwierają się oczy. Zaczynają zastanawiać się nad tym, jak wygląda świat ludzi chorych na dwubiegunówkę. Oswajają się z tą chorobą. Zaczynają kojarzyć, co to właściwie jest. Bardzo mnie cieszy, gdy ktoś mnie spotyka i mówi, że czytał mój tekst. Wtedy mam poczucie, że to co robię nie znika w czarnej dziurze, że robię to po coś.

No i ostatnia moja ważna aktywność, to praca w Fundacji Normalna Przyszłość, gdzie jestem dopiero od niedawna. Tam z kolei mnie otwierają się oczy. To niesamowite, że wydaje Ci się, że jesteś tolerancyjny, akceptujesz niepełnosprawność, ale gdy stajesz oko w oko z człowiekiem z głęboką niepełnosprawnością, to na początku zupełnie nie wiesz, jak się zachować. Ja przynajmniej tak miałam. Moja konsternacja była ogromna. Z początku zupełnie nie rozumiałam, jak mam postępować, ale po chwili uświadomiłam sobie, że człowiek, którego właśnie poznałam jest niesamowicie „ogarnięty”. To, że jest niepełnosprawny fizycznie to błaħostka, bo myśli lepiej niż dziesięciu zdrowych. Tak samo jak ze mną, też jestem chora, a myślę, że niejeden niezdiagnozowany mógłby się przy mnie zawstydić.

Moje uznanie w trakcie pracy w Fundacji nie ograniczyło się tylko do wielkiego podziwu dla niepełnosprawnej osoby, o której pisałam. Także ludzie pracujący w tej fundacji są niesamowici – otwarci, zaangażowani, z poczuciem tego, że faktycznie pomagają i chcą pomagać innym. Naprawdę głęboko się

wzruszyłam, gdy rozmawiałam z kobietą odpowiedzialną za pomoc osobom niepełnosprawnym, która jest tłumaczem języka migowego. Opowiedziała mi o tym, że jednym z jej działań było na przykład pójście do fryzjera z głuchoniemą dziewczyną, żeby wytłumaczyć fryzjerce jaką ta dziewczyna chce mieć fryzurę. Czy WY to sobie wyobrażacie?! A my się przejmujemy budżetami, podczas gdy obok nas są ludzie, dla których świat jest pełen barier. Barier, które codziennie muszą pokonywać.

Jak więc widzicie, moje życie ma sens. Mam po co codziennie wstawać z łóżka i robię to z niepohamowaną przyjemnością, bo wiem, że nie żyję tylko dla siebie.

Żyję dla moich dzieci, mojego męża, kobiet chorych na ChAD, ludzi z niepełnosprawnością i dla Was którzy to czytacie.

Życzę Wam, abyście usiedli na chwilkę i zastanowili się nad tym, co macie. Spróbujcie to docenić i podziękować Bogu, kosmosowi czy komu tam chcecie za to, za co dziękować możecie.

Ja dziękuję Wam, że tutaj ze mną jesteście.

Wielu pięknych chwil, za które warto być wdzięcznym.

DZIEŃ 20. MOJA SIŁA, MOJA MOC

Czy ja jestem silna? Tak, zdecydowanie tak. Przecież poradziłam sobie z tak wieloma kataklizmami w moim życiu. Już wiecie, że przeszłam przez pięć szpitali psychiatrycznych, niejedną depresję i jeszcze kilka traumatycznych zdarzeń. Stawiam czoła światu każdego dnia i robię to z uśmiechem na twarzy.

Czasem się zastanawiam czy niektórzy nie mają mnie dosyć, ale potem niespodziewanie przychodzą do mnie wiadomości, że ten mój zwykły uśmiech dodaje otuchy, wprawia w dobry nastrój i generalnie sprawia, że jest lżej. Są to dla mnie słowa niesamowicie istotne, bo przecież o to właśnie mi chodzi – żebyście uśmiechali się razem ze mną, żebyśmy wspólnie dzielili tę energię, optymizm i entuzjazm.

Zabawne, że gdy dzwonią do mnie ludzie w stanach depresyjnych (oni tak to określają) przez trzy czwarte rozmowy śmieją się w głos. To wspaniałe, że potrafimy śmiać się razem, że można znaleźć dystans do siebie, do świata, do choroby, która wcale nie jest łatwa.

No właśnie moja choroba – ChAD. Twoja choroba – ChAD. Choroba Twojego bliskiego – ChAD. To nie jest wcale takie proste... Ktoś może spojrzeć z boku i powiedzieć: „O, idzie jak burza!”. Tak Moi Drodzy, to fakt, „idę jak burza”. Tylko, że ja też mam swoje zmartwienia, „zagwozdki” i chwile, w których czuję, że na moich ramionach jest zbyt dużo. Różnica między mną a tymi, którzy nie potrafią rano wstać prawą nogą i z uśmiechem przywitać dnia jest taka, że ja się nie poddam. Za to kiedy trzeba i można, to odpuszczam.

Drogie Panie, nie jesteśmy robotami, nie musimy mieć zawsze posprzątane, ugotowane itd. Obowiązki zawodowe również niekiedy odłożone w czasie na rzecz niezbędnego relaksu, po krótkim odpoczynku zostaną wypełnione o wiele lepiej niż robione na skraju wytrzymania nerwowego.

Dlatego czasem, gdy czujesz, że jesteś już na granicy, to nie zaciskaj zębów, nie zagryzaj warg, po prostu POWIEDZ o tym, jak się czujesz i zwyczajnie poproś o pomoc – męża, dzieci, mamę, teściową. Ktoś może przecież Cię na chwilę odciążyć.

Kiedy masz wrażenie, że głowa ci zaraz eksploduje, a stan Twojego wkurzenia sięga zenitu, to nie katuj się kolejną tabelką w Excelu, tylko rzuć wszystko w diabły i po prostu odpocznij.

Ja to wiem! Ja tak właśnie o siebie dbam, bo dbać muszę! Dla mnie każde nadużycie własnego organizmu grozi najgorszym.

My ChADowcy jesteśmy niezwykle wrażliwi, inteligentni, wręcz genialni, ale potrzebujemy balansu. Równowagi pomiędzy pracą, odpoczynkiem i zabawą, a czas wiosny i przesilenia jest dla większości nas czasem BARDZO trudnym.

Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie, że ostatnio musiałam zamknąć okno, bo przeszkadzał mi śpiew ptaków? Za głośno świergotały, bolała mnie od tego głowa i nie mogłam pracować. Każdy żonkil, każdy ostrzejszy promień słońca, każdy

powiew wiatru i wiosenna ulewa, może stać się bodźcem. Bodźcem, którego zdrowy człowiek nie jest w stanie pojąć.

Jak ja to widzę? Kolory są tak żywe, że rażą mnie w oczy. Gdy zbyt nagle robi się gorąco na dworze, czuję w ciele napięcie. Zmiana czasu to dla mnie dramat, wszystko się przestawia.

Jeśli ktoś nie wypracował w sobie „wewnętrznego obserwatora”, który pomaga zwracać uwagę na to, jak się czuje i jak reaguje, jeśli ktoś nie jest uważny i świadomy, to trudno mu będzie wychwycić moment, w którym znajduje się granica pomiędzy tym, co jest normalne, a tym, co do normy już się niestety nie zalicza. I można brać leki i chodzić do psychiatry, ale jeśli nie dba się o siebie – o sen, ćwiczenia i samoświadomość, to niestety przegapić ten ważny moment jest bardzo łatwo.

Wiosna to niestety nie jest dla mnie dobry czas. Moja siła, moja moc natomiast polega na tym, że jestem tego ŚWIADOMA. Co wcale nie zmienia faktu, że nie drżę o swoje zdrowie. I nie chodzi tu bynajmniej o koronawirusa. Szczerze mówiąc jego teraz boje się najmniej. Mam jednak w sobie to przekonanie, że nie jestem sama.

Po pierwsze moi bliscy też już potrafią mnie obserwować, a po drugie mogą na nich liczyć.

A Ty, jeśli jesteś chora, to koniecznie teraz właśnie zadbaj o siebie. Pomyśl nie tylko o lekach, ale również o higienie psychicznej i fizycznej. Zatroszcz się o swoje najbliższe środowisko tak, aby ono mogło zatroszczyć się o Ciebie. Pozwól sobie pomóc, jeśli zachodzi taka potrzeba.

Moja siła, moja moc to JA. To, co jem, leki które przyjmuję. To ciało, o które dbam. To myśli, które są pozytywne i optymistyczne. To marzenia spełnione i te, które czekają na realizację. To mój mózg z dnia na dzień coraz bardziej chłonny. Moja siła to ludzie, którzy mnie otaczają, Ci którym pomagam i Ci którzy niosą mi pomoc. Moja siła to TY!

Dziękuję, że ze mną tu jesteś.

Życzę Ci siły do tego, by odpuścić i do tego by nie odpuszczać, kiedy trzeba.

Życzę Ci zgody na to, by dać sobie pomoc i ludzi, którzy tę pomoc będą chętnie Ci nieśli.

Krótko – wszystkiego dobrego nie tylko na święta i od święta, ale na każdy czas.

DZIEŃ 21. RANDKA Z SIMONE DE BEAUVOIR

„Mam dziwną pewność, że potencjał, który czuję w sobie, odcisnie ślad, że moje życie będzie fontanną, z której inni będą pić” – brzmiało zdanie wypowiedziane kilkadziesiąt lat temu przez Simone de Beauvoir.

I choć, gdy ta nietuzinkowa pisarka umarła w 1986 roku, ja miałam zaledwie cztery lata i nie zdawałam sobie zupełnie sprawy, kim ona jest, to dziś jej słowa są mi bardzo bliskie.

Może nie jestem (jeszcze) słynną pisarką, jednak głęboko w sobie czuję właśnie tę moc. Siłę, ku temu, by czynić rzeczy wielkie. Kto wie, może nigdy tak się nie stanie, ale zawsze miałam takie poczucie, że moje życie jest bardzo potrzebne, że ja jestem ważna. Wiedziałam, że każdy rozdział mojej historii jest po coś.

Zdaję sobie też sprawę z innej, bardzo istotnej kwestii, z tego mianowicie, że nikt „Cię nie odkryje”. „Siedź w kącie, znajdą Cię”. BZDURA! Niestety, w dzisiejszych czasach trzeba mieć „parcie na szkło”. Nie wystarczy po cichutku mówić ludziom, że jest się dobrym w tym czy w tamtym i oferować im swoją pomoc tudzież usługi. Nie! Dziś trzeba walczyć o siebie. Być czujnym. Z rozmysłem planować wszelkie swoje działania.

I tak moim celem jest dotrzeć do jak największej ilości ludzi chorych na ChAD, ich bliskich lub po prostu edukować wszystkich tych, którzy o Chorobie Afektywnej Dwubiegunowej chcą się dowiedzieć jak najwięcej. Po co? Po to, by na swoim przykładzie pokazać, że właśnie Twoje życie również jest ważne, że ono także ma znaczenie. Udowodnić Ci, że diagnoza go nie niszczy, nie sprawia, że Twój byt rozsypuje się w pył. Wręcz przeciwnie, możesz wokół ChAD zbudować wspaniałą, piękną historię własnego życia, życia w równowadze pomiędzy dwoma biegunami.

Swoją działalność kieruję do kobiet. Kobiety znam, kobiety lubię, kobietom ufam, kobiety rozumiem. Wtłoczono nas, Drogie Panie, w role matek, bo taką rolę obserwowałyśmy – kobiety, która zajmowała się domem. Natomiast mężczyzna „wychodził w świat”, spełniać swoje ambicje. Nasze matki czytały nam bajki o tym, jak to piękne, aczkolwiek słabe, księżniczki nie pokonują smoka, tylko zyskują wolność po złożeniu pocałunku na ustach, przystojnego oczywiście, rycerza. Od dziecka słyszałyśmy, że mamy być pokorne, ładne i miłe zamiast odważne i silne. To my dziś wykonujemy prace domowe, które są dla nas nierzadko monotonne i ogłupiające.

Doceniam rutynę, bo wierzę w to, że daje ona poczucie bezpieczeństwa i nadaje życiu równowagę. Jednak powoli zaczynam już rzygać tymi syzyfowymi pracami. Podobnie jak Simone marzę o tym, by pisać, poznawać świat, a nawet go zmieniać. Nadszedł taki czas w moim życiu, że boleśnie uświadamiam sobie, że życie jest tylko jedno i należy je przeżyć jak najlepiej. Doskonale wiem, że jestem zdolna do wyborów. Posiadam ambicje i umiem je realizować.

Jednak czasem ambicje trzeba po prostu schować do kieszeni, albo może zastanowić się nad tym czy faktycznie trzeba to zrobić.

Która z postaw ma wygrać? Czy ta ambitna, pewna siebie i niezależna czy ta, która ponad wszystko stawia dobro rodziny? Bo wiadomo, że ta z nas, która realizuje się poza domem, zaraz słyszy, że zawodzi jako kobieta, żona i matka.

Ja czuję dziś nienasycony apetyt na życie. Jak pięknie mówiła Simone „*Jadłabym kwitnące migdały i chrupała landrynki zachodów słońca*”. Ale wybór pozostaje wyborem... Co zrobić?

Dwa bieguny. Na jednym ja – umysł, ambicja, ciągły rozwój. Na drugim też ja – dzieci, rodzina, spokój. Czy da się to wszystko pogodzić? Znaleźć złoty środek? Czas pokaże...

Życzę Wam, Drogie Panie, trafnych wyborów, które napiszą wspaniałą historię Waszego życia. Moja już jest niecodzienna, pasjonująca i mimo kilku mroźnych krew w żyłach epizodów, całkiem przyjemna w odbiorze.

Wszystkiego, co najlepsze, mądrości w dokonywaniu wyborów i odwagi w ich realizowaniu.

DZIEŃ 22. JESTEM Z CIEBIE DUMNY

Bez wątpienia najwazniejszym męzczyzną w moim zyciu jest mój mąż. Lecz jest jeszcze jeden dojrzały męzczyzna, który w mojej historii odegrał niesamowicie wazną rolę. Podziwiam go, szanuję i po prostu kocham miłością czystą, można nawet powiedziec, że taką, jaką córka czuje do ojca.

Ten człowiek mnie wychował. Los nie za bardzo dał mu wybór. Jednak, gdyby bardzo chciał, mógłby mnie umieścić w domu dziecka i kto wie, pewnie bym dzisiaj tego tekstu nie pisała.

Ten męzczyzna nie bał się w wieku dwudziestu jeden lat przygarnąć pod swój dach dwóch dziewczynek – dziewięciolatki i trzynastolatki (mnie). Otoczyć swoją opieką i miłością. Być może dla kogo innego byłaby to trudna decyzja, dla niego była to „oczywista oczywistość”. I choć usłyszał od jednego z moich najbliższych członków rodziny, że powinien jednak zostawić nas w Bidulu, bo naraża na szwank swoje małżeństwo, to jednak nie zawahał się ani chwili, zdecydował, że podejmie się trudu wychowania małej dziewczynki i jej dorastającej siostry.

Jak było? Cholernie ciężko! Myślę, że i jemu, i nam było trudno, bo to nie była naturalna sytuacja. Dzieci powinny być wychowywane przez rodziców, a dwudziestojednoletni mężczyźni, a właściwie chłopcy, którzy dopiero co wkroczyli w dorosłość, powinni tej dorosłości zachłannie smakować, a nie wychowywać smarkule. Niełatwo było jemu, niełatwo było nam. Jednak, gdy dzisiaj oglądam się za siebie, to nie mojemu ojcu jestem wdzięczna za dar życia, lecz tego męzczyznę, o którym piszę, dążę całym szacunkiem, jaki w sobie mam. Za to właśnie, że mnie wychował. Za to, że się nie poddawał. Za to, że nie pozwalał mi chodzić na dyskoteki, gdy miałam szesnaście lat. Za to, że nigdy nie podniósł na mnie ręki, ale wystarczyło jedno dosadnie wypowiedziane przez niego słowo i wiedziałam już, że dyskusja się skończyła.

Tak jak każdy, jest tylko człowiekiem. A wiadomo, że ludzie błędzą. Jemu również zdarzyło się popełniać błędy, ale powiedzmy sobie szczerze, nikt nie jest doskonały, a słabości czynią nas prawdziwe ludzkimi.

Pamiętam doskonale jak, zaraz po zakończeniu studiów magisterskich, usłyszałam od niego: „Jestem z Ciebie dumny!”. To chyba były jedne z najważniejszych

dla mnie słów, jakie usłyszałam w życiu! Wiadomo, że studiuje przede wszystkim dla siebie, ale czy nie pięknie, gdy ktoś jest z Ciebie dumny? Gdy może pochwalić się tym, że wychował Cię na wartościowego człowieka?

Tak! Tym jestem – WARTOŚCIOWYM CZŁOWIEKIEM! Sama się nim nie stałam. Ktoś mnie musiał ukształtować. I to właśnie między innymi był ON, ten mężczyzna, którego tak bardzo szanuję i podziwiam. Podziwiam za mądrość, prostotę (nie mylić z prostactwem), szczerość i odwagę.

Wierzcie mi, że gdy piszę te słowa po moich policzkach płyną niepowsztrzymane łzy. Niełatwo jest bowiem pomyśleć o tym, że ktoś uratował Cię przed domem dziecka i się nie rozpłakać. A już w ogóle, gdy przypomnę sobie jak ten człowiek gonił mnie po całej Polsce, gdy miałam pierwszy epizod maniakalny i nikt nie był w stanie mnie poskromić tylko on, rozklejam się zupełnie. Uratował mi tyłek niejedną raz! Bo jest odpowiedzialny i dojrzały.

I choć wiem, że nie przeczyta tego tekstu, to jedyne co chcę dziś napisać to „DZIĘKUJĘ!”. Z wielkim szacunkiem i radością (mimo że ciągle ryczę) DZIĘKUJĘ za wszystko, bo jest za co. Za dzieciństwo, za czas studiów i nawet za tę dorosłość, gdy nie mogłam, nie byłam zdolna, sama decydować o sobie – DZIĘKUJĘ!

Oj... rozkleiłam się na dobre, Moi Drodzy.

Nie mam zielonego pojęcia do kogo Wy czujecie wdzięczność i względem kogo czujecie szacunek, ale jeśli macie w sobie takie uczucia, to warto je wypowiedzieć na głos.

Wszystkiego najpiękniejszego w życiu, abyście szacunkiem obdarowywali innych i sami na ten szacunek zasługiwali. Bądźcie też dumni z waszych dzieci. Mówcie im o tym, bo jak widać, one bardzo tego potrzebują.

DZIEŃ 23. CO POWIEDZĄ SĄSIEDZI?

Pozwólcie, że podzielę się z Wami moimi doświadczeniami i spostrzeżeniami związanymi z rodzicielstwem. Temat niełatwy.

Zacznę może od historii, która przydarzyła mi się ostatnio podczas zabawy z młodszym synem.

Budowaliśmy razem z klocków i bawiliśmy się pamperkami, kiedy nagle ni stąd ni zowąd mój syn wypowiedział słowa: „Bo oni są psychicznie chorzy”. Jakże wielkie było moje zdziwienie na taką frazę wypowiedzianą z jego ust, tym bardziej, że miał wtedy zaledwie sześć lat.

I tu pojawia się pytanie, które stanowi clue całego tekstu: „Jak powiedzieć dziecku o swojej chorobie psychicznej?”. Ja jestem zdania, że na wszelkie tematy dzieciom informacji należy udzielać w sposób odpowiedni do poziomu ich rozwoju. Jedno, czego z pewnością nie należy robić, to ignorować tematów. Dlatego zaczęłam od zapytania mojego syna czy wie, co to są choroby psychiczne. Nie chciałam mu tłumaczyć na czym one polegają, bo uważam, że na to jest jeszcze za mały, ale powiedziałam, że mama ma właśnie taką chorobę. Wie przecież, że codziennie rano i wieczorem biorę leki i to dlatego, że jestem chora. Dodałam, że różni ludzie cierpią na różne choroby, a ja mam chorobę, która nazywa się Choroba Afektywna Dwubiegunowa i może ona polegać na tym, że gdybym nie brała leków, to raz mogłabym się czuć super dobrze, a raz super źle. A chodzi o to, żebym przez cały czas czuła się tak samo dobrze i żeby moje samopoczucie się nie wahało.

Zapytałam również skąd zna zwrot „choroba psychiczna”. Okazało się, że koleżanka w przedszkolu zapytała go „Jaką chorobę psychiczną ma twoja mama?”. Powiedziałam, że może koleżance wytłumaczyć, tak samo jak ja jemu, jaka dokładnie to jest choroba i że mama bierze leki i czuje się bardzo dobrze. Podkreśliłam, że absolutnie nie ma się czego wstydzić i że gdyby chciał mnie jeszcze o coś zapytać lub gdyby ktoś mu dokuczał z tego powodu, to ma mnie od razu informować.

To była sytuacja nie do uniknięcia. Wiadomo, że w momencie, gdy zdecydowałam się upublicznić informację, że jestem zdiagnozowana, cała moja rodzina została narażona na to, że będą kojarzeni ze mną i z ChAD. Wiem jednak, że

członkowie mojej rodziny to mądrzy i świadomi ludzie. Fakt, że chodzę do psychiatry i biorę leki to dla nich żaden wstyd, a wręcz przeciwnie, raczej powód do dumy, skoro leki działają, a ja wspaniale sobie radzę.

Absolutnie rozumiem tych, którzy nie mają takiej jak ja odwagi, żeby obwieścić całemu światu, że są chorzy. Nie pojmuję za to zupełnie jak można wstydić się tego, że chodzi się do psychiatry. Skoro, gdy boli Cię głowa i jesteś przeziębiony idziesz do lekarza, to dlaczego, gdy masz ze sobą tak duże problemy, że już nie dajesz rady, nie udasz się do specjalisty? Bo co sąsiedzi powiedzą? No dajcie spokój!

Jeśli czujesz, że masz taką potrzebę, a nie możesz się przełamać, to odpowiedz sobie na pytanie: „Jak długo jeszcze dasz radę to wytrzymać?”, „Po co robisz sobie sama krzywdę?”

Oczywiście, że oprócz tabletek możesz również skorzystać z pomocy psycholog, ale nie doprowadzaj się proszę do stanu, w którym może być już naprawdę źle tylko dlatego, że było Ci wstyd iść do psychiatry.

I tak od zwykłej historii, jak wytłumaczyłam mojemu dziecku, na co jestem chora, przeszliśmy do niezmiernie ważnego tematu – konieczności kontaktu z lekarzem w przypadku potrzeby.

Nie żyjemy w średniowieczu. Nikt nie będzie się z Ciebie śmiał, że chodzisz do specjalisty i bierzesz leki. A nawet jeśli? To wiesz, gdzie to możesz mieć... dokładnie tam!

Świadomość, Moje Kochane, jest kluczem do wszystkiego. Ja tę świadomość zaszczepiam w moich dzieciach. Staram się również zaszczepić ją w Was. Z jakim skutkiem? Wy mi powiedzcie...

Jeśli po przeczytaniu tej publikacji okaże się, że w Waszym widzeniu choroby oraz tego, że jesteście zdiagnozowane coś się zmieniło. Jeśli dojdzie do Was właśnie ta świadomość, że chodzić do specjalisty, to nie wstyd tak samo jak i brać leki. To będzie dla mnie ogromny triumf.

Taki właśnie jest mój cel. Uświadomić Wam, że to, „co powiedzą sąsiedzi” w procesie Waszego zdrowienia jest najmniej ważne. Najbardziej istotne jest to, co

myślisz, mówisz i robisz TY, Twoje dzieci, Twój mąż i Twoja rodzina oraz inni Twoi bliscy. Zadbaj o to proszę, by nie musieli się martwić, byś Ty również mogła być spokojna. Świadomie zarządzaj swoim życiem, a wszystko dobrze się ułoży.

Dobrego, pełnego świadomych wyborów czasu Ci życzę.

A sąsiedzi?

Pozdrów ich ode mnie.

DZIEŃ 24. ZŁA PORA

Postanowiłam jeszcze raz napisać o tym, dlaczego nie przepadam za wiosną ani za Świątami Wielkanocy, aby dokładnie wyjaśnić Wam, dlaczego tak właśnie jest.

Pewnie wielu z Was dziwi się bardzo, dlaczego nie cieszę się, gdy świat budzi się do życia. Pisałam już o tym, że to, co dla zwykłego, niezdiagnozowanego człowieka jest przyjemne i dostarcza mu wiele radości, dla mnie jest prawdziwą katorgą – nagle wybuchająca zieleń, zbyt szybko zmieniająca się temperatura powietrza i zmiana czasu z zimowego na letni. Mój organizm bardzo ciężko sobie z tym wszystkim radzi. Ale potrafię już odpowiednio przygotować się na nadejście tej pory roku i staram się być szczególnie wyczulona na wszelkie znaki, jakie płyną z mojego ciała.

Moja niechęć do wiosny nie wynika jednak wyłącznie z zagrożenia pojawieniem się stanu maniakalnego (dla mnie jest to najstraszniejsza życiowa obawa), ale również łączy się z nieprzyjemnymi wspomnieniami jakie mam z dzieciństwa.

Znacie już trochę historię mojego dzieciństwa związaną z tym, że moja mama zmarła, gdy miałam trzynaście lat i od tego czasu zaczęła opiekować się mną moja starsza, zaledwie dziewiętnastoletnia siostra. Bo tata chłnął na umór. Znacie, więc nie będę jej powtarzać.

Jednak zanim moja mama zmarła, zmagająca się z bardzo ciężką chorobą. Chorobą, która trwała latami. Tak naprawdę, odkąd pamiętam, mama cierpiała. Żyła

od jednego ważnego, rodzinnego wydarzenia do następnego. Przy życiu trzymały ją kolejne komunie, zakończenia roku i ostatnie wydarzenie – ślub mojej starszej siostry, po którym już mogła spokojnie odejść, bo była pewna, że w przypadku najgorszego będzie miał kto zaopiekować się moją młodszą siostrą i mną.

Ale wracając do wiosny. Mama każdej wiosny czuła się okropnie. Łapała wszystko, co się dało. Jej stan znacznie się pogarszał. Wachlarz schorzeń, jakie jej doskwierały był tak szeroki, że nie jestem w stanie nawet wymienić dokładnie wszystkiego. Pamiętam natomiast bardzo dobrze, jak strasznie cierpiała. Na dworze pięknie, drzewa kwitną, świat budzi się do życia, a najukochańsza osoba na świecie jaką miałam, tak okrutnie znosiła straszne męki. Może teraz łatwiej Wam pojąć, dlaczego tak bardzo nie lubię wiosny i Świąt Wielkanocy.

Z kolei ja w okolicach Wielkanocy przeważnie odwiedzałam szpitale psychiatryczne, więc często, gdy czuję taki ożywczy powiew wiatru, przypominają mi się kraty w oknach palarni i ja patrząca przez te kraty, tęskniąca za wolnością. Zapach środków dezynfekujących i wiele innych obrazów, które przychodzą do mnie jak pocztówka z dalekiej podróży. Nie wszystkie wspomnienia są bolesne. Jest nawet wiele dość zabawnych. Bo w szpitalu psychiatrycznym można też się nieźle bawić. Poznać naprawdę ciekawych ludzi. Ludzi nierzadko genialnych, nad wyraz wrażliwych. Niektórzy ogromnie skrzywdzeni przez życie, inni zupełnie odjechani. Wszyscy jednak zasługują na to, by ich traktować z szacunkiem, a niestety nie zawsze ten szacunek w stosunku do „kuracjusza” jest okazywany. Dzieją się rzeczy czasem śmieszne, czasem tragiczne. Czasem cały dzień czekasz na jeden jedyny telefon do jednej jedynej budki stacjonarnej i biegniesz przez cały najdłuższy na świecie korytarz (uwaga, żeby nie złamać sobie nogi, bo pasty do podłogi nie żałują w takich przybytkach rozpaczy), by usłyszeć głos męża i swojego dziecka, które zupełnie nie rozumie, co się z Tobą dzieje.

No właśnie, co się z Tobą dzieje? Nic wielkiego! Po prostu oszalałaś na WIOSNĘ!

Dlatego więc, gdy nie przesypiam kilku nocy z rzędu, gdy jestem podejrzenie pobudzona, dużo gadam i nie daj Boże zaczynam kupować kwiatki do ogrodu, moi bliscy już wiedzą, że ło ho, ho... nie jest zbyt dobrze.

Ale tak naprawdę z ręką na sercu Wam powiem, że spokojnie od sześciu lat potrafię sama sobie powiedzieć „ło ho, ho!”. Jak wyhamowuję? Jak łapię

równowagę? No na szczęście od kilku lat mieszkam na wsi i jest mi o wiele łatwiej się wyciszyć. I wiecie co? Powoli zacznę lubić wiosnę, bo teraz gdy czuję wewnętrzny niepokój i przeciążenie, to mogę usiąść w ogrodzie i po prostu słuchać jak DJ ptak zapierdziela. Mogę liczyć na pomoc teściowej i męża, a to jest bardzo ważne. Oni wyręczają mnie wtedy, gdy do niczego się nie nadaję. Ja sama natomiast odseparowuję się od niepotrzebnych bodźców – pozbawiam się Internetu, telefonu, nie przebywam między ludźmi, ograniczam do minimum te czynniki, zanurzam się w świat sztuki, robię jakieś szalone twory, rzeźbię, maluję, kreuję wszystko to, co przyjdzie mi do głowy. I co z tego, że to wcale nie ma sensu, ja po prostu muszę wyrzucić z siebie to, co mam w środku. Ten napęd, ten przymus zrobienia „czegoś”, płodzenia.

A co do tego wszystkiego mają Święta Wielkanocy? A no konotacja jest prosta, przypadają wiosną i już! Trwają krótko, są stresujące, no nie lubię strasznie. Mam przecież do tego prawo, nie?

Opowiedziałam Wam ważną historię. Historię, która wiąże się z namiastką tego, co czułam jako mała dziewczynka. Nie miałam zupełnie wpływu na to, co działo się z moją ukochaną mamą, czego doświadczałam będąc hospitalizowana i tego, przez co przechodziłam przeżywając stany maniakalne. Dla tych, którzy nie mieli nigdy styczności z ludźmi chorymi na ChAD, na chorobę, która jest nierozzerwalną częścią mnie, ta opowieść może być w niektórych momentach dość straszna. Jednak Ci, którzy tak jak ja należą do „szczęśliwców” i przeżyli choć jeden epizod maniakalny doskonale wiedzą o czym piszę.

Jak więc widać wiosna i święta Wielkanocy, to dla mnie okres można rzec nawet tragiczny. Nie użyłabym słowa „nie przepadam”, ja po prostu nienawidzę tego czasu! Rok, w rok przechodzę kryzys i zawsze jestem zmuszona zrobić sobie krótką przerwę właśnie gdzieś w tym czasie. Na szczęście tak, jak już wspomniałam, jestem na tyle „mądra”, że wiem, kiedy i jak tę pauzę zrobić.

I Tobie właśnie życzę tego samego, abyś znalazła swój własny, indywidualny sposób na siebie, nauczyła się słuchać swojego organizmu i działać w przypadku kryzysu.

Uważności Ci życzę i mądrości.

DZIEŃ 25. (NIE)PEŁNOSPRAWNA

Wiesz już o mnie bardzo dużo. Fakt, że jestem chora na ChAD często schodzi na drugi plan, bo tak naprawdę stał się on integralną częścią mojego życia. Nie potrzebuję za każdym razem wszystkim przypominać, że jestem zdiagnozowana.

ALE JESTEM CHORA! Czy zdajesz sobie sprawę z tego, że mam nawet orzeczenie o NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI? Tak! Stopnia II, UMIARKOWANEGO.

Czyli, że co? Jestem niepełnosprawna? No chyba tak z tego wynika. Wśród nas żyje wielu ludzi z różnymi chorobami. Nie wszystko po wszystkich widać. Po mnie nie widać, a chora jestem.

Orzeczenie o niepełnosprawności bardzo mi pomogło, między innymi w ukończeniu trzech kierunków studiów. Dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON udało mi się je ukończyć całkowicie bez jakiegokolwiek wkładu finansowego.

Fajnie? No fantastycznie, rzekłabym!

Czy ja się czuję jak niepełnosprawna? Mogłabym napisać, że na to pytanie nie muszę chyba odpowiadać. Jednak odpowiem. Nie, nie czuję się jak niepełnosprawna. Ale czasem, gdy się nad tym poważniej zastanowię, to do głowy mi przychodzi taka refleksja, że w przeciągu tych osiemnastu lat były takie chwile, gdy bez pomocy innych ludzi z pewnością nie dałabym sobie rady, więc nie byłam w pełni sprawna, potrzebowałam bliskich do tego, by móc funkcjonować normalnie. Dziś normalnie myślę, wykonuję obowiązki zawodowe, domowe i świetnie się odnajduję w społeczeństwie i mam nadzieję, że ten stan będzie już permanentny.

Jednak piszę o tym dlatego, że czasem ludziom chorym trudno jest się zmierzyć ze swoim demonem – diagnozą. Bo przecież jak to? Niepełnosprawny? Chory? Zależny od innych? No niestety! Nic na to nie poradzisz. Usłyszałaś te słowa i im szybciej się z nimi pogodzisz, tym będzie dla Ciebie lepiej. Przecież nie masz przyklejonej do czoła kartki z napisem „PSYCHICZNA”! I wcale taka nie jesteś! Tylko od Ciebie zależy jak Ty będziesz myśleć o sobie i jak będziesz traktować

samą siebie. Twoje podejście do samej siebie będzie rezonowało na stosunek innych ludzi względem Twojej osoby.

Więc jeśli pogodzisz się z diagnozą i odważnie ruszysz w świat, zamiast siedzieć na kanapie i wpieprzać chipsy oglądając łzawe seriale, ludzie nie będą widzieć tego, że kiedyś miałaś epizod maniackalny lub depresyjny. Oni zobaczą Cię taką, jaka jesteś teraz. A tylko od Ciebie zależy to, co zobaczą. Możesz być twórcza, pewna siebie i wrażliwa. A możesz też w ogóle nie wyjść z domu. Jak wolisz?

Wiesz, piszę dziś o tym, ponieważ poznałam niesamowitą postać – niepełnosprawną fizycznie. Nie chcę opisywać dokładnie, kto to był i na czym polegała niepełnosprawność tego człowieka, jednak powiem Ci tylko, że jeśli się naprawdę chce, to można góry przenosić. Jestem pod ogromnym wrażeniem tej osoby, bo osiągnęła ona w życiu niesamowicie wiele, mimo bardzo dużej niepełnosprawności fizycznej z jaką się boryka.

Kiedy ją spotkałam, pomyślałam sobie o tym, jak bardzo nasze społeczeństwo jest zamknięte na osoby niepełnosprawne, jak małą dajemy im (a właściwie nam) szansę.

A teraz pomyśl: czy Ty sama dajesz sobie szansę?

Jeśli Ty, która teraz mnie czytasz zmagasz się z ChAD lub jakąkolwiek inną niepełnosprawnością albo chorobą, czy Ty sama dajesz sobie szansę? Czy wymagasz od siebie? Czy pozwalasz sobie sama na to, by realizować swoje marzenia?

Człowiek, którego spotkałam był zdeterminowany i jestem pewna, że nie raz w swoim życiu napotkał niemałe przeszkody fizyczne i bariery psychiczne, które tworzyli przed nim inni ludzie. Jednak się nie poddawał. Stworzył coś wielkiego, niesamowitego i podziwiam go za to ogromnie.

A Ty? Co robisz, kiedy pojawiają się przed Tobą problemy? Jak reagujesz na niepowodzenia? Czy od razu się poddajesz? Chowasz do muszli, którą jak ślimak nosisz na swoich plecach?

Nie warto się poddawać, nie warto się chować przed światem.

Moje słowa w tym momencie kieruję już do Was wszystkich. Bo te, które mają ChAD, mają tylko lekko bardziej przerwane od tych bez ChAD.

Wszystkie Moje Kochane Dziewczęta – ograniczenia są jedynie w naszych głowach!

Jeśli ja mogłam skończyć trzy kierunki studiów po tym, jak byłam zdiagnozowana i osiągnąć jeszcze kilka innych rzeczy, którymi już się nie chcę po raz kolejny chwalić, to wierz mi, Ty również możesz osiągnąć WSZYSTKO, czego sobie zapragniesz i wymarzysz.

Jeśli ten człowiek, którego poznałam, pomimo swojej ogromnej niepełnosprawności fizycznej umie doskonale funkcjonować w naszym mało przyjaznym społeczeństwie, to zaufaj mi, Tobie też się uda!

O czym marzysz? Czego pragniesz? Co Ci się wydaje niedoścignione? Masz dwie ręce? Masz dwie nogi? Mózg Ci sprawnie pracuje? **TO DO DZIEŁA!**

Nic już więcej Wam nie powiem oprócz tego, że najwyższy czas zakasać rękawy i wziąć się do roboty!

DZIEŃ 26. O MATKO! MATKA!

Tekst szczególny – na temat tego, jak wygląda macierzyństwo w moim przypadku. Nie będę opisywać moich metod wychowawczych ani czy równo traktuję moje dzieci. Moją intencją natomiast jest przedstawienie Wam jak skomplikowana jest sytuacja posiadania dzieci w przypadku, gdy jest się chorym na ChAD.

Czytelnicy na blogu prosili mnie, żebym przeprowadziła wywiad z moim mężem i odpowiedziała Wam w nim na pytania:

- Jak mój mąż czuł się, kiedy ja szalałam w manii?
- Co myślał i robił, kiedy dopadały mnie depresje?
- Czy było mu ciężko, gdy musiał opiekować się dziećmi, gdy ja przebywałam w szpitalu psychiatrycznym?
- Jak moje stany wpłynęły na naszą sytuację materialną?

Jednak nie mogę tego uczynić. Są to sprawy zbyt osobiste, aby je upubliczniać. Mogę Wam teraz tylko powiedzieć, że mój mąż, gdy zapytałam go, czy zgodziłby się, aby taki wywiad z nim przeprowadzić, odpowiedział jedynie, że każdy, kto jest przy chorym na ChAD, po przeczytaniu takiego wywiadu spakowałby się i od razu uciekł (przy czym on użył słowa na literę „s”).

Dlatego właśnie zdecydowałam się opowiedzieć Wam dzisiaj o czym innym, o mojej drodze. Trudnej drodze matki chorej na ChAD, wspieranej co prawda przez rodzinę i bliskich, jednak targanej epizodami maniakałnymi i depresyjnymi. Epizodami, na których występowanie miałam niewielki wpływ. Za to wyrzuty sumienia, jakie towarzyszyły mi w stosunku do moich dzieci po tych „akcjach” były ogromne.

Nie wszystkie fakty mogę oddać dokładnie takimi jakie są, ponieważ ze względu na dobro mojej rodziny obowiązują mnie pewne tajemnice. Wybaczcie więc, ale niektóre wydarzenia będę pomijać albo je przemilczę.

Zacznijmy więc od początku, bo jakżeby inaczej.

Tak, jak już wspominałam, pierwszy, ogromny epizod maniakałny, miał u mnie miejsce w wieku dwudziestu jeden lat, na ostatnim roku studiów licencjackich. Po opuszczeniu szpitala byłam otępiąca, przytyłam dziesięć kilogramów i generalnie moje życie bardzo mocno różniło się od tego, jakie prowadziłam przed diagnozą. Wcześniej dusza towarzystwa, po szpitalu – wycofana, bojaźliwa, z niską samooceną (takie zombie). Ale przyszedł czas, że po zażywaniu leków (depakina) i obronie licencjatu jakoś wróciłam do siebie i zaczęłam na nowo budować swój świat.

W wieku dwudziestu trzech lat szczęśliwie, choć nie do końca spodziewanie, zaszłam w ciążę. Pierwsze trzy miesiące byłam na depakinie, bo dość późno zorientowałam się, że jestem w stanie błogosławionym, po tym czasie odstawiłam leki.

Okres ciąży i pierwsze osiem miesięcy życia z moim małym niemowlakiem, to był czas cudowny, wspominam go jako najszcześniejszy okres w moim życiu. Ale niestety dokładnie osiem miesięcy po porodzie czułam, że coś się zaczyna dziać. Nie zdążyłam udać się do psychiatry, zaszalałam przez cztery dni – zmęczenie,

nieprzespane cztery noce, nadmiar wrażeń i to, że nie zadbałam odpowiednio o siebie (zjazd hormonalny po ciąży) – wszystko to sprawiło, że dopadła mnie mania i po raz drugi wylądowałam w szpitalu psychiatrycznym. Moim malutkim synkiem opiekowała się wtedy moja najbliższa rodzina.

Przed pójściem do szpitala zachowywałam się tragicznie – żyłam w swoim świecie, zupełnie odrealniona, zupełnie nie interesowałam się moim synem. Podczas hospitalizacji śmiałam się, że jestem tam „na cycki”, bo miałam wtedy jeszcze pokarm w piersiach i robiono mi okłady z kapusty, żebym go straciła. W tym czasie moje malutkie dziecko płakało w niebogłose, bo nie mogło się przyzwyczaić do sztucznego mleka. Oderwane od matki okrutnie cierpiało.

Po powrocie ze szpitala musiałam zmienić miejsce zamieszkania. Zdecydowałam się na małe miasteczko. I to był błąd. Czułam się tam zaszczuta, opuszczona przez przyjaciół, było mi źle i wpadłam w depresję. Znaleźli się co prawda ludzie, którzy mi pomagali, ale to było za mało. Pracowałam fizycznie i jeździłam do Warszawy kończyć studia magisterskie. Było mi bardzo ciężko. Nie było mnie stać na jedzenie, dlatego brałam je z Caritasu. Nie wspominając już o rachunkach.

Wszystko się diametralnie zmieniło, gdy dostałam inną, wspaniałą pracę. Po trzech latach na dobrym stanowisku zdecydowałam, że czas na drugie dziecko. Długo się starać nie musieliśmy. Ciążę przeszedłam na Ambilyfy. Kiedy urodziłam, lekarka ze zdziwieniem sama pytała, czy dziecko urodziło się zdrowe. Zatrwożyło mnie to, bo z tego wynikało, że kazała mi przez okres ciąży brać leki, mimo że nie była pewna, czy dziecku nic nie będzie. Przy porodzie doszło do komplikacji, ale była to wina specjalisty, ginekologa, który mnie wtedy prowadził.

Najważniejsza informacja, którą musicie znać, to to, że dokładnie osiem miesięcy po porodzie jak w pysk strzelił nawiedziła mnie mania – „manieczka” i znów musiałam być hospitalizowana. Tym razem dziećmi musiał opiekować się mój mąż. Jak to na niego wpłynęło, wiemy tylko on i ja. Ogarnięta szaleem manii miałam wszystko gdzieś. Niestety tak to właśnie wyglądało. Przerazenie przyszło dopiero po powrocie ze szpitala, po tym jak mój starszy syn był w okropnym stanie psychicznym. Na szczęście moja przyjaciółka, która jest psychologiem, zgodziła się nam pomóc.

To, na co chciałabym zwrócić Waszą szczególną uwagę, to ten okres ośmiu miesięcy po porodzie. W moim przypadku idealnie po tym czasie uaktywniły się dwa epizody maniakalne. Nie wiem, jak jest w przypadku innych kobiet, ale jeśli jesteś chora na ChAD, to planując ciążę zwróć szczególną uwagę na to, by po urodzeniu zadbać o częsty kontakt z psychiatrą w celu kontroli wszelkich zachowań i stanów. Raczej nie chcesz narobić sobie w życiu takiego bałaganu jak ja.

Może masz już dzieci i Twoje doświadczenia są zupełnie inne. Ja ze swojej strony mogę powiedzieć jedno: to wszystko, co się ze mną działo, tak w trakcie epizodów depresji, jak i manii, na tle wychowywania moich dzieci jest dla mnie bardzo bolesnym wspomnieniem. Zdaję sobie sprawę, że w pewien sposób wyrządzałam wtedy dzieciom wielką krzywdę swoim niekontrolowanym zachowaniem. Albo byłam apatyczna i nieobecna, albo pochłonięta szaleństwem i postępowałam irracjonalnie, zupełnie nie zwracając na nich uwagi. Ale jak już napisałam, nie robiłam tego celowo. Dziś wiem – póki tylko mogę, chcę żyć w remisji, póki tylko mam na to jakikolwiek wpływ. Biorę leki, obserwuję, otaczam się troską, dla siebie i dla nich, moich dzieci.

Kiedy mówią do mnie „Mamo, zapomniałem, że jesteś chora”, niezmiernie się cieszę. Raduję się, bo jestem szczęśliwa, że wymazali z pamięci tamte dramatyczne wspomnienia.

Jeśli Ty również chcesz żyć w równowadze, pragniesz swoim dzieciom zapewnić spokój, zależy Ci na remisji, to daj sobie szansę. Spróbuj stworzyć zrównoważony, pełen miłości dom – dom spokojny, gdzie dzieci nie drżą każdego dnia o to, czy ich mama nie będzie przypadkiem otumaniona albo wręcz przeciwnie, nadmiernie aktywna.

Wiem, że potrafisz...

DZIEŃ 27. ZBAWICIEL

Jestem osobą wierzącą i nie chcę uprawiać profanacji, jednak z całą odpowiedzialnością za swoje słowa stwierdzam, że... mój psychiatra to ZBAWICIEL. W niektórych tekstach na moim blogu pisałam już o tym, że go „kocham”.

Ale nie pisałam chyba o tym, że go UWIELBIAM i bardzo szanuję. A jeśli nawet już pisałam, to napiszę jeszcze raz.

Leczę się u niego od siedmiu lat. To nie tak, że od siedmiu lat jestem w remisji, bo jak wiecie równowagę utrzymuję od lat sześciu. I bez wątpienia jest to zasługa pracy mojej i mojego lekarza prowadzącego. Niestety pół roku od momentu, gdy zaczęłam się u niego leczyć przyszedł do mnie ogromny epizod maniakalny, który totalnie mną zawładnął i tylko właśnie dzięki mojemu specjaliście udało mi się nie trafić do szpitala psychiatrycznego, ale skończyć na oddziale dziennym. Tam faszerowano mnie tak wielką ilością leków, że mój organizm zdążył się do nich przyzwyczaić. Po leczeniu na pobycie dziennym i powrocie do mojego lekarza, nie byłam w stanie zejść już z tej ogromnej dawki.

Piszę o tym dlatego, że często ludzie zadają mi pytanie jakie leki biorę. Uważam, że to jakie leki kto bierze, to bardzo indywidualna kwestia. Gdy ktoś słyszy, że dziennie połykam jedenaście tabletek pięciu różnych leków jest przerażony. Jednak podkreślam, że to nie obecny lekarz, który mnie prowadzi od tak dawna, takie leki mi zaordynował. Każde moje spotkanie z moim doktorem, to nie tylko normalna wizyta lekarska, którą raz na trzy, cztery miesiące odbywam (ostatnio nawet nie widzieliśmy się pół roku, bo rozmawialiśmy tylko przez telefon i właściwie teraz też nie byłoby takiej potrzeby, by spotykać się twarzą w twarz, jednak stęskniłam się już za moim psychiatrą i musiałam go odwiedzić), ale również ogromna dawka niesamowicie przydatnej wiedzy. Z ogromną przyjemnością chłonę każde jego słowo. A największym marzeniem na polu moich doświadczeń związanych z ChAD jest spotkanie z nim „na kawie” i rozmowa na tematy z zakresu psychiatrii.

Ale źle nie jest. Jest nawet całkiem dobrze.

Bo będąc u niego na ostatniej wizycie rozumiałam WSZYSTKO, o czym do mnie mówił. Na przykład o wzroście poziomu kortyzolu w organizmie wieczorem. Jest to skutek uboczny leków, które biorę, co może wywoływać uczucie podobne do głodu.

Powiem szczerze, że jestem z siebie bardzo dumna, przez te pół roku od kiedy się nie widzieliśmy „zrobiłam robotę”. Kiedy rozmawialiśmy o znaczeniu jelit w funkcjonowaniu organizmu, które mogą wpływać na rodzaj samopoczucia,

on stwierdził, że ten temat zaczyna dopiero być popularny w Polsce, podczas gdy ja wiem już o tym dosyć sporo.

Mój psychiatra zadał mi pytanie, czy to ja podsyłam mu osoby z całej Polski na wizyty. Z ręką na sercu mogę stwierdzić, że daję kontakt do niego wszystkim tym, którzy mnie o to proszą i tym, którzy moim zdaniem tego potrzebują. Jeśli jesteś zadowolona ze swojego specjalisty to oczywiście, że nie będę na siłę Cię pchać do stolicy Wielkopolski na wizytę, która do najtańszych nie należy. Jednak trochę już kobiet z ChAD poznałam i wiem, że dobry specjalista, to prawdziwy skarb, który niełatwo znaleźć.

Prawda jest taka, że albo olewają człowieka, albo mają gdzieś skutki uboczne, na które się skarżysz, albo jesteś królikiem doświadczalnym.

Moje życie to nie jest pole do testów! Nie mieszkam w laboratorium! Jestem zwykłym człowiekiem, tylko że z diagnozą ChAD. Wróć... Jestem niezwykłym człowiekiem, bo mam ChAD i chcę, by traktowano mnie poważnie.

Ja jestem traktowana poważnie!

A Ty?

Ja szukam miejsc-miast, w których można liczyć na fachowców, po to by pomagać osobom nie tylko z okolic Poznania.

Jeśli natomiast nie jesteś zadowolona ze swojego lekarza, to wiesz dobrze jak możesz się ze mną skontaktować.

Napisałam tę „laurkę” z nadzieją, że mój lekarz nigdy jej nie przeczyta. Ale jeśli jakimś cudem jednak ją czyta to jedyne, co chciałabym teraz napisać, to „DZIĘKUJE!”. Dziękuję za te sześć lat, ten czas jest najcenniejszy dla mnie, moich dzieci i mojego męża. Czas spokoju, równowagi i remisji. Jak ważne jest to wiedzą tylko Ci, którzy przemierzają życie od jednego do drugiego bieguna.

Dziękuję i już!

A Wam życzę, byście były zadowolone ze swoich specjalistów, żyły w balansie i nie musiały przyjeżdżać specjalnie do Poznania po fachową pomoc.

DZIEŃ 28. TRUDNE DECYZJE

Dzisiaj kieruję swój tekst do partnerów osób chorych. Nie będę pisać o bliższych chorych wyłącznie na ChAD, ale również do wszystkich tych, którzy trwają przy swoich partnerach trawionych ciężkimi schorzeniami, takimi jak np. rak.

Skąd ten temat?

Zainspirowały mnie dwie książki. Jedną przeczytałam już dawno temu – *Kochając osobę z zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi. Poradnik dla bliskich*, Julie A. Fast, John D. Preston. Druga to *Śmiertelni nieśmiertelni* Kena Wilbera, którą nadal czytam.

Pierwsza wymieniona przeze mnie pozycja odnosi się do osób chorych na dwubiegunówkę i ich bliskich. Jak sama nazwa wskazuje to poradnik, w którym na początku znajdziecie ćwiczenia, które można wykonać razem. Natomiast druga część publikacji traktuje o tym, w jaki sposób powinien zachować się partner lub partnerka w stosunku do zdiagnozowanego, aby również zadbać o siebie samego. I to podejście moim zdaniem jest niezmiernie istotne. Według mnie należy pamiętać o tym, że mimo iż sytuacja, w której znajdują się i chory, i jego bliski, jest bardzo poważna, to nie można na piedestale stawiać tylko osoby chorej. Należy tak samo zadbać o tego, kto opiekuje się swoim partnerem/partnerką, przyjacielem/przyjaciółką żyjącymi na ciągłej huśtawce pomiędzy depresją a manią.

Książka zwraca uwagę na różne aspekty życia: na zadbanie o to, by jasno wyrażać swoje emocje i prowadzenie szczerzej rozmowy. Podkreśla również wagę tego, że konieczne jest wzięcie odpowiedzialności za osobę zdiagnozowaną i zadanie sobie pytania czy jest się w ogóle zdolnym to zrobić.

Bardzo ważna jest też kwestia seksu. Może być ona zakłócona i przez manię (wzmozżona aktywność seksualna partnera) i przez depresję (brak ochoty na igraszki,) albo przez skutki uboczne stosowania leków (brak zainteresowania życiem seksualnym). Ten temat również należy wziąć pod uwagę i dobrze przemyśleć decydując się na trwanie przy osobie z ChAD.

Niekiedy z wypowiedzi ludzi, którzy przeszli przez piekło wraz ze zdiagnozowanymi na dwubiegunówkę, wynika, że gdyby wiedzieli, jak trudne to doświadczenia, to nigdy nie zdecydowaliby się na taki związek. Opieka nad chorym na ChAD jest niezwykle trudna, wiem to z relacji mojego męża, siostry i przyjaciół, którzy mimo wszystko, po dwunastu latach udręki (osiemnaście lat od diagnozy, z czego ostatnie sześć w remisji) nadal przy mnie są. Jednak nie każdy jest na tyle silny, aby wytrzymać. Dlatego właśnie tak ważne jest, żeby nie udawać „super opiekuna” i pozwolić sobie na chwile słabości. Koniecznie zadbać o swoją higienę psychiczną i fizyczną. Najlepiej razem z partnerem, partnerką udać się na terapię (razem lub osobno w tym samym czasie). Wyskoczyć z kolegami, koleżankami na imprezę, mieć swoje hobby, znaleźć odskocznię (w przypadku mojego męża były to treningi brazylijskiego ju-jitsu).

Jednak nie tylko osoby chore na ChAD i ich partnerzy mają ciężko.

W książce Wilbera, która opowiada o wspólnej walce, jaką toczył wraz z żoną ze złośliwym rakiem, znalazłam fragment, który niezmiernie mnie poruszył i uważam, że jest on uniwersalny.

Cierpienie było dla nas po prostu nie do zniesienia. Niepokój psychiczny zdawał się nie mieć końca; jakbym wpadł w czarną otchłań bólu, skąd nic nie może się wydostać, nawet oddech.

Im większa miłość, tym większe cierpienie. Nasza miłość była ogromna, cierpienie zaś wprost proporcjonalne do niej. Z tego cierpienia powstały urazy, gniew, gorycz, obwinianie się nawzajem” (wypowiedź Kena).

„Straszny żal, że tak się zmienił. Powiedział, że przestał dla mnie robić różne rzeczy, bo czuje się wyczerpany. Wydaje mi się, że po prostu jest na mnie wściekły. Czasami czuję, że mi nie wybaczył, może dlatego, że sama sobie nie wybaczyłam. Ale jestem na niego zła, zła za to, że doprowadził się do takiego stanu, że ton jego głosu – ten ciągły fałsz – za to, że czasami jest taki trudny! Boję się, że mnie zostawi, po chwili zaś wydaje mi się, że to ja powinnam go zostawić, wyjechać gdzieś sama. Jakie to proste. I jakie przyjemne” (wypowiedź Trei). (Śmiertelni nieśmiertelni. Oparta na faktach opowieść o miłości, cierpieniu, życiu, śmierci i wyzwoleniu, Ken Wilber, wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2021, przełożyła Aldona Możdżyńska-Biała, s.232)

Te słowa padają po tym, gdy po długim leczeniu żony, Ken podejrzewa u siebie depresję. Ofiarując się całej swojej partnerce, będąc jej opiekunem dwadzieścia cztery na dwadzieścia cztery zapomniał o sobie, zrezygnował z pisania i wszelkich swoich zainteresowań. W momencie, gdy żona zaczęła zdrowieć „nie miał już nic”. W ten sposób piękna miłość zaczęła umierać, a mąż, który na zabój kochał swoją żonę, zaczął ją nienawidzić właśnie za to, że przez jej chorobę stracił część siebie (jeśli nie całego) siebie.

Jak widać trwanie przy osobie dotkniętej jakimkolwiek schorzeniem jest niezwykle trudne. Jednak można przez to przejść. Zdarza się (i to dość często), że pozostają rany. Jednak warto podjąć trud, aby te rany mogły się zabiścić. Często trzeba podjąć niełatwe decyzje – „Zostać?”, „Odejść?”. Ale pamiętajmy, że przyrzekaliśmy „w zdrowiu i w chorobie”.

Odpowiedzialność, którą bierze się na siebie podczas opieki nad osobą zdiagnozowaną jest gigantyczna, a proces zdrowienia może okazać się długi i bardzo trudny. Możesz wyrzucić i zamienić na „nowszy model”. Możesz, jeśli jesteś tchórzem i kłamcą. Masz oczywiście prawo podjąć decyzję najlepszą dla siebie. Jeśli odpowiednio zadbasz o siebie oraz o fachowe leczenie swojego bliźniego, to powinno udać się Wam razem przejść przez tę burzę.

Dziś życzę Ci oczywiście ZDROWIA dla Ciebie i Twojego bliskiego. Ale również SIŁY, KONSEKWENCJI I ODWAGI.

DZIEŃ 29. BUMERANG

Epizod maniakalny, epizod depresyjny, górka–dołek, dołek–górką. Życie w niepewności, strachu, od jednego bieguna do drugiego, na wiecznej huśtawce.

Kto tak ma? Nie tylko chorzy na ChAD, ale także ich bliscy. Wszyscy najbliżsi przeżywają to samo co ich córki, żony, matki. Przeżywają to obok jako powiernicy i najlepsi przyjaciele. Starają się zaradzić, pomóc, wyciągnąć ich z tego szaleńczego zamkniętego kręgu, którym jest doświadczenie haju w manii i totalnego spadku energii oraz dobrego samopoczucia w depresji. Jedno nakręca drugie i tak niezmiernie trudno wyrwać się ze stanów, które jak dzikie zwierzę pożera całe

misternie zbudowane do tej pory życie zdiagnozowanej osoby. Po każdym epizodzie maniakalnym bowiem świat zbudowany przez chorego rozpada się na milion małych kawałków, które nie sposób później skleić. Tym bardziej, że przeważnie właśnie po manii może pojawić się odbierająca wszystkie siły witalne depresja.

Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego chorzy nie potrafią, nie mogą lub nie chcą wyrwać się z objęć dwubiegunówki? Co zrobić, by wrócić do normalnego funkcjonowania? Jak odnaleźć równowagę i pozostać w remisji?

Nie wiem co powiedzą Wam psychiatrzy. Nie wiem co powiedzą Wam psychologowie. Wiem natomiast co mogę powiedzieć Wam ja, kobieta, która choruje od osiemnastu lat, była w pięciu szpitalach psychiatrycznych i od sześciu lat szczęśliwie jest w remisji.

Dlaczego chorzy nie potrafią się wyrzec stanów maniakalnych? Odpowiedź jest bardzo prosta – bo są one FENOMENALNE! Kto nie chciałby czuć się jak Bóg, mieć doskonałych pomysłów, nie musieć spać i działać nawet nie na pełnych obrotach tylko na 200% ludzkich możliwości? Przeżywać stany podobne do narkotycznych bez brania jakichkolwiek „dragów”? Tak właśnie wygląda rzeczywistość, gdy przechodzisz przez epizod maniakalny – jest po prostu REWELACYJNIE, więc dlaczego miałabyś z tego rezygnować? Podjąć decyzję o tym, by brać leki do końca życia i z geniusza zamienić się w normalnego człowieka. No powiedz sama czy nie jest trudno?

A co z depresją? Z depresją jest chyba jeszcze gorzej, bo tutaj raczej nie można mówić o tym, aby wyjść z tego stanu z własnej woli. Czujesz się tak beznadziejnie, że nie dasz rady pokonać jej sama. Uwaga do osób bliskich chorym – nie zmuszać do niczego, nie dawać złotych rad typu „Wyjdź na spacer”, „Spróbuj coś zrobić” itd. Takie komunikaty jeszcze bardziej denerwują chorego, a co gorsze wywołują poczucie winy, że osoba cierpiąca na depresję bardzo by chciała, ale nie może! Tak bardzo by chciała i tak bardzo nie może, że cierpi niemiłosiernie. Tak niemiłosiernie, że już nie daje rady wytrzymać sama ze sobą i wtedy szuka... Odpowiednich torów, powrozu, dawki leków do zażycia, żeby... Ty już wiesz, po co.

Co zrobić, by wrócić do normalnego funkcjonowania? Pisałam o tym już sto razy, ale napiszę setny i pierwszy – LEKI! Świadomie, dobrowolnie i regularnie przyjmowane LEKI!

I wiecie co? Jak ktoś wychodzi ze szpitala, prosi mnie o pomoc, kontakt do naprawdę dobrego specjalisty, a potem piszczy, że „za drogo”, to aż mnie trzęsie! Jak się to kończy? Kolejny szpital. Nie mój oczywiście tylko tej osoby, która nie miała kasy na psychiatrę. Bo w życiu trzeba mieć priorytety. Jeśli Twoje zdrowie nie jest dla Ciebie priorytetem, to znaczy, że nie masz jeszcze świadomości, że swoimi stanami czynisz krzywdę nie tylko sobie samemu, ale również całemu swojemu otoczeniu, które cierpi jak cholera. Zmaga się z Twoją chorobą razem z Tobą. Na początku w ogóle nie rozumie „o co kaman”, budzi się w nich złość, agresja, potem pytania. Dlaczego właśnie Ciebie to dotknęło? Wiem doskonale, że te same emocje i pytania rodzą się w Tobie. Tylko, że Ty możesz coś zmienić, a Twoi bliscy nie. Mogą, oczywiście, że mogą się edukować, wspierać, pomagać Ci na każdym kroku, odmierzać dawki leków, bacznie zwracać uwagę na to, co się z Tobą dzieje. Jednak to Ty podejmujesz najważniejszą decyzję – „Chcę iść w manię, czy nie?”, „Chcę wydać kasę na prawdziwego specjalistę i spróbować normalnie żyć, czy nie?”, „Chcę zwracać uwagę na to, co się ze mną dzieje, zwracać uwagę na swoje emocje, dopuszczać je do siebie, przeżywać, a potem uwalniać tak, żeby nie stać się niewolnikiem smutku, apatii i zniechęcenia powodującego depresję, czy nie?” Właśnie tak wiele zależy wyłącznie od Ciebie.

Może nie zdajesz sobie z tego zupełnie sprawy, a może już o tym wiesz. Są przecież metody na to, żeby zacząć pracę nad samym sobą nie tylko w pojedynkę, ale też żeby zrobić to razem ze swoimi najbliższymi. Nie musisz płacić za wizytę u psychologa czy coacha. Wystarczy, że kupisz książki, które mówią o tym, jak sobie radzić w przypadku ChAD. Polecam następujące pozycje:

Kochając osobę z zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi John D. Preston,
Julie A. Fast

Twarze depresji Anna Morawska

Złap równowagę Piotr Bucki, Wojciech Pączek

Jednak, aby zachować równowagę nie wystarczy jedynie brać leki i zwiększać swoją świadomość. Niezmiernie ważna jest również higiena fizyczna i psychiczna. Co mam na myśli? Przede wszystkim osiem godzin snu dziennie. Leki najlepiej przyjmować o 20:00 tak, aby o 22:00 już spać i przesypiać te osiem godzin, do 6:00 i po śniadaniu wziąć poranną porcję leku. Przy ChAD bardzo istotna jest rutyna i powtarzalność oraz regularność przyjmowania leków, wtedy działają najlepiej. Następnie należy zadbać o zdrową dietę – minimum półtora

litra wody dziennie, pięć lekkich posiłków co trzy godziny. Aktywność fizyczna jest również bardzo ważna. Można chodzić na spacerów lub wykonywać ćwiczenia, ale nie nazbyt bodźcujące (zbyt mocne).

Powtarzam to już po raz tysięczny, jednak takie jest właśnie moje zdanie, taka jest moja opinia na temat tego, jak Ty sama możesz sprawić, by było Ci zdecydowanie łatwiej, byś jak bumerang nie była wciąż hospitalizowana.

Zdaję sobie sprawę z tego, że bardzo trudno jest zapanować nad huśtawkami nastrojów, ale chyba już najwyższy czas, aby to zrobić. Droga jest kręta i nie jest usłana różami. Będziesz się potykała, błędziła, wracała do tych samych miejsc. I co z tego? Najważniejszy jest wysiłek, który podejmujesz, Twoja decyzja o tym, że chcesz znaleźć balans.

A teraz odpowiedz sobie na pytanie: „Czy ja tego tak naprawdę chcę?”, „Czy jestem gotowa na to, by podjąć trud i pożegnać się z manią i depresją?” Jeśli tak, to już możesz brać się do roboty.

Uważnie przeczytaj z bliską Ci osobą książki, o których wspomniałam i wykorzystaj wiedzę w nich zawartą na Twój użytek. Zaczynaj już dziś! I nie znajduj miliona wymówek. Zawsze pod górkę i wiatr w oczy? No cóż, nikt nie mówił, że będzie łatwo. Ale wyobraź sobie, że są ludzie, którzy cierpią na cukrzycę, tarczycę i inne choroby, które też są bardzo upierdliwe. Oni też tak jak Ty codziennie muszą przyjmować leki. A czy zastanawiałaś się nad tym, że są też ludzie niepełnosprawni ruchowo, oni to dopiero mają przechłapanie! Więc przestań użalać się nad sobą, pytać „Dlaczego ja?”. Życie stawia przed nami wiele wyzwania, a TY staw im czoło.

Życzę Tobie i Twoim bliskim odwagi, siły i determinacji w drodze do Twojej remisji.

Jeśli chcesz możesz również liczyć na mnie.

Pięknego dnia i reszty życia.

DZIEŃ 30. MIĘDZY NAMI CZUBKAMI

„Uważaj na tę osobę, ona nie jest normalna!”. A ja jestem?

Stygmatyzacja osób chorych psychicznie jest ogromna. A jeszcze gorszy jest strach, który odczuwają ludzie z nimi obcujący. Czy to wina osób zdrowych, że boją się tych, którzy mają „problemy ze sobą”? Czy to wina „psychicznych”, że inni się od nich odsuwają? W obu przypadkach odpowiedź brzmi „Tak!”.

Zdrowi się boją, bo NIE WIEDZĄ. Nie orientują się, dlaczego ludzie ze schorzeniami psychicznymi zachowują się w taki, a nie inny sposób, nie wiedzą co nimi powoduje i jak mają się w stosunku do nich zachować.

A chorzy? Mogłabym napisać, że są biedni, bo leki na nich nie działają, bo społeczeństwo się przed nimi alienuje i po części byłaby to prawda. Jednak moim zdaniem problem jest głębszy i niestety wynika również z postawy chorych. Ludzie dotknięci chorobami psychicznymi często stosują leki, które im nie pomagają tak, jak powinny, ale nie podejmują wysiłku znalezienia naprawdę dobrego specjalisty. Myślę tu szczególnie o kwestii finansowej. No ludzie kochani! Nawet jeśli idziesz prywatnie do specjalisty i wydaje Ci się, że kasuje on dużo za wizytę, a leki nie działają, to znaczy, że nie z Tobą jest coś nie w porządku, tylko specjalista jest słaby. Szukaj, dowiaduj się i wierz mi, to są pieniądze wydane na Twoje zdrowie! Na Twój spokój psychiczny. Czy nie warto zainwestować w normalność, W SIEBIE? No chyba, że pasuje Ci ta wegetacja. To wyobcowanie. To życie cały czas za szybą. To, że nie czujesz nic, ani smutku, ani radości, że nie potrafisz poprawnie sklecić ani jednego zdania. Jestem przykładem na to, że doskonali specjaliści istnieją, trzeba tylko do nich chodzić regularnie i robić to, co Ci każą. No i oczywiście brać leki.

Z jednej strony więc społeczeństwo boi się nas chorych, bo brakuje edukacji. Z drugiej zaś my „czubki” (nie obrażając oczywiście absolutnie nikogo) dajemy przyzwolenie na takie traktowanie, bo latami trwamy w tragicznych stanach i sprawiamy, że nie daje się z nami wytrzymać.

Ostatnio byłam przerażona, bo słuchałam w radiu jakichś wiadomości i informowano o tym, że pewien zabójca ma zostać zbadany, czy był poczytalny w momencie popełnienia morderstwa. Jeśli okazałoby się, że nie, to miałby on trafić – UWAGA, UWAGA – do szpitala psychiatrycznego na oddział zamknięty!

No co za bzdura! I takie rzeczy gada się w radiu! Na oddziale zamkniętym to ja byłam pięć razy, a jakoś dziwnie nikogo nie zabiłam i nie przypominam sobie, żeby jakkolwiek z osób, która tam ze mną przebywała dopuściła się podobnego czynu. Jeśli takie bzdury opowiada się w wiadomościach, to ja się nie dziwię, że ludzie się boją chorych psychicznie.

A Wy, chorzy, lepiej jak najszybciej zacznijcie brać leki i to dobre, bo jeszcze przez przypadek ktoś Was zamknie w oddziale karnym na oddziale psychiatrycznym. Bo skoro w tamtym przypadku się pomylili, to dlaczego nie mieliby się pomylić i w Waszym?

No przecież to jest paranoja!

Ale powiem Wam jeszcze tylko, że ja rozumiem to, że ludzie chcą się dzielić swoimi doświadczeniami, złymi doświadczeniami. Przeważnie są to stany depresyjne, bo jak ktoś jest w manii to czuje się tak dobrze, że nie widzi żadnego problemu. Ale jak czytam czasem wypowiedzi osób z depresją to najchętniej wstrząsnęłabym nimi wszystkimi i to porządnie!

Jeśli mnie czytacie wszyscy Wy, którzy cierpicie teraz na depresję: DO LEKARZA! (ALE TO DOBREGO), PO LEKI, ALE TO JUŻ! A potem się zastanawiać. Nie masz kasy, to pożycz, a potem jak się poczujesz lepiej, to odpracujesz.

Kochane, są ludzie, którzy z Krakowa przyjeżdżają specjalnie do mojego specjalisty. Nie twierdzą, że macie robić tak samo, ale mówię tylko, że jak się chce, to można.

Jak widać bardzo rozemocjonował mnie ten temat. Wiecie, dlaczego? Bo sama jestem walnięta i nie życzę sobie, żeby ktoś myślał, że mogę kogoś zamordować lub być w jakikolwiek sposób niebezpieczna. Nie chcę, żeby ludzie się mnie bali, stronili ode mnie, wytykali mnie paluchami.

A Wy tego chcecie? Jeśli pragniecie dla siebie dobrze, to zastanówcie się porządnie nad tym, co napisałam.

Natomiast Wy, zdrowi, zanim powiecie „Uważaj na tę osobę, ona nie jest normalna” przemyślcie trzy razy, co macie naprawdę na myśli. Czym jest dla was

normalność i czy przypadkiem nie raniacie kogoś, kogo tak naprawdę w ogóle nie znacie.

Koniec. Amen.

DZIEŃ 31. „SIĘGAJ TAM, GDZIE WZROK NIE SIĘGA”

Co mnie naszło, żeby Mickiewicza cytować? A no wzruszyłam się... znowu!

Wiem to doskonale i Wy też już dobrze o tym wiecie, że ludzie chorzy na ChAD są wrażliwi, nadprzeciętnie inteligentni i zdolni. Przykład? Autor tego tekstu. Żarcik oczywiście (choć w każdym żarcie jest odrobina prawdy).

Moi Drodzy, im więcej poznaję kobiet chorych na ChAD, tym bardziej upewniam się w przekonaniu, że jesteśmy nieprzeciętne. Mierzymy wysoko, ale udaje nam się dotrzeć o wiele, wiele wyżej niż stawiamy sobie za cel. Przykład? Znam ich wiele i mogłabym ich tu mnożyć bez liku, gdyby nie to, że fenomenalne pomysły moich koleżanek są tak nowatorskie i nieprzeciętne, że nie mogę ich zdradzić. Zachwyca mnie każda z osób, które już znam od jakiegoś czasu i każdą nową, którą poznaję. Wszystkie, bez wyjątku są fantastyczne.

To nie trudne mieć rewelacyjne pomysły, gdy jesteś w manii. Prawda dziewczyny? Te, które czytają ten tekst i przeszły w swoim życiu chociaż przez jeden epizod maniakalny wiedzą doskonale, jak to jest, gdy czujesz się jak Demiurg i nie ma Tobie równych. Sztuką jest natomiast swoje fenomenalne pomysły realizować wtedy, gdy już minie maniakalny haj. Ale wiem, że to jest możliwe. Z autopsji oczywiście, ale nie tylko.

Dziewczyny! Nie dajcie sobie wmówić, że skutki uboczne leków zmieniają totalnie Wasze życie, że przytyjecie, stracie zdolność logicznego myślenia i bystrość, że nie będziecie zdolne wykonywać swoich obowiązków zawodowych lub jeśli jeszcze nie macie dzieci, to że nigdy ich mieć nie będziecie mogły. To jest wszystko bzdura! Leki i owszem mają swoje skutki uboczne, ale obowiązkiem (nie podam przymiotnika, ale same sobie możecie dopowiedzieć jakim) Waszego lekarza prowadzącego, jest zadbanie o to, by te niedogodności

zniwelować do minimum albo w ogóle wyeliminować. No jak będziesz żarła chipsy, paluszki i słodczyce i nie ruszała się przed telewizora, to niestety, Moja Droga, tyłek Ci urośnie.

Ale ja wiem, że Ty nie lubisz siedzieć przed telewizorem! Jestem pewna na 100%, że mieszka w Tobie „duch”. Duch niepokorny, który każe Ci tworzyć – śpiewać, malować, tańczyć i co tam jeszcze sobie nie wymyślisz. Wiem to, bo znam Was już trochę dziewczyny i te Wasze szalone idee. Mam takie przekonanie, bo znam też siebie. My, ChADowe dziewczyny czujemy się jak ryby w wodzie, gdy możemy naszym myślom, uczuciom, emocjom nadać formę. Urzeczywistnić je w postaci sztuki. I nie ważne czy to będzie wspaniały obiad, przepyszne ciasto, obraz tętniący barwami, kompozycja piosenki, która powoduje, że łyzy same nachodzą do oczu. Nie jest istotne „Co?”! Kluczowe są reakcje, jakie wywołujecie w ludziach. A wasza sztuka, działania, pomysły, idee, udane przedsięwzięcia są dowodem na to, że życie z dwubiegunówką nie tylko jest możliwe, ale też jest niesamowicie bogate i wartościowe.

I co z tego, że musisz przespać osiem godzin na dobę? Tak naprawdę każdy powinien tyle spać! Coś Cię omija? Noc spędzona na imprezie w gronie odurzonych alkoholem przyjaciół? Ale Ty i tak nie możesz pić alkoholu (przynajmniej nie codziennie) i nie powinnaś wystawiać się na bodźce, które mogą wywołać w Tobie stany czy to maniakalne, czy to depresyjne. Ale... tracąc nocne imprezy zyskujesz piękne, wczesne poranki. Wsiądź na rower o 6:00 i jeśli masz taką możliwość, zobacz, jak natura budzi się do życia każdego dnia. Jeśli mieszkasz w dużym mieście to może zacznij dzień od jogi lub medytacji. Zadbaj o stały rytm dnia, rutynę, powtarzalność, a one zapewnią Ci poczucie bezpieczeństwa i równowagę. Ten balans sprawi, że w Twojej głowie zaczną na nowo uchylać się szufladki z marzeniami, planami, celami. Otwieraj je jednak uważnie i powoli. Przyglądaj się im i mądrze decyduj które są ważne, a które mogą jeszcze zaczekać. Wszystkie bez wątpienia zasługują na to, by zostać zrealizowane, ale nie na wszystkie czas jest TERAZ. Dlatego zrób listę i konsekwentnie do niej wracaj, skreślaj te, które uda Ci się zrealizować i dopisuj nowe, coraz bardziej ambitne.

Wiem, że to działa! Ja także miałam, mam i będę miała swoje cele, marzenia i pomysły. Jednak nie realizuję ich wszystkich naraz. Choć czasem jest ich tak sporo, że naprawdę nie wiadomo od czego zacząć. Najlepszym przyjacielem w takiej sytuacji jest czysta kartka i ołówek. Ileż to ja mam zapisanych takich kartek z pomysłami!

A TY? Planujesz coś aktualnie? Wiem, że to jeszcze sekret, ale możesz się podzielić chociaż tym, że masz tajemnicę, nie musisz zdradzać jaką. Chętnie będę Cię dopingować, bo wiem, że prędzej czy później dokonasz tego, czego pragniesz.

Wszystkim Wam, czy chorym, czy zdrowym, bez wyjątku życzę, byście mieli odwagę wypowiadać na głos swoje marzenia i je realizować.

„Sięgaj tam, gdzie wzrok nie sięga”!

Tylko tyle i aż tyle.

DZIEŃ 32. KILKA SŁÓW O...

Chyba najlepsze pomysły przychodzą mi pod prysznicem. Kiedy wiosną zeszłego roku, o 5:00 rano, robiłam sobie przejażdżki rowerem, natchnienie do pisania tekstów również przychodziło samo.

Nadeszły cieplejsze dni, pora więc zmienić plan codziennych ćwiczeń i przetrzucić się na rower. Chociaż wcale nie mam zamiaru zrezygnować z jogi, bo bardzo dobrze na mnie działa. Zatem będę musiała rozszerzyć mój program treningowy. Ale z pewnością po tym czasie kwarantanny, gdy niestety pewne części ciała niespodziewanie zwiększyły swoją objętość, dodatkowe aktywności fizyczne będą niezwykle mile widziane.

Przejdźmy jednak do mojego dzisiejszego prysznicowego natchnienia. Ostatnio zaczęłam oglądać serial na Netflixie. Ja? Jak znalazłam czas na oglądanie serialu? No właśnie sama sobie zadaję to pytanie. Spowolniłam nieco, dałam sobie trochę więcej luzu i do swojego bardzo napiętego grafiku wprowadziłam nic nierobienie, odpoczynek, zabawę i czas na oglądanie serialu. Chyba na dobre mi wychodzi ten nowy harmonogram.

To książka o psychosomatyce sprawiła, że przyszła do mnie refleksja o tym, że jednak takie skrzętne planowanie swojego czasu z jednej strony jest dobre, bo pozwala być szalenie efektywnym, ale z drugiej zaś generuje ogromny stres. Nadal mam swoje plany, cele, marzenia i ciągle, bezustannie i niezmiennie do

nich dążę tylko, że... TROCHĘ WOLNIEJ. Niestety nie da się wszystkiego pogodzić, a zdrowie i równowaga są dla mnie najważniejsze.

„No i co z tym serialem?”, zapytacie. Serial nazywa się *Valeria* i jak dla mnie ma trzy główne zalety – jest hiszpański, opowiada o pisarce i jego główną tematyką jest... seks! Język i kulturę hiszpańską uwielbiam. Wkurza mnie co prawda ta wieczna „maniana”, ale jest tyle innych pięknych zwyczajów i tradycji, które wiążą się z Hiszpanią, że tę jedną maleńką „manianę” mogę przelknąć. Uwielbiam filmy hiszpańskie, hiszpańską kuchnię, fiesty, sjesty, Barcelonę, Valencję i wspaniałą Galicję, która z kolei przypomina mi uroczą Bretanię. Kiedy mówię po hiszpańsku, czuję w sobie niepokornego ducha, który przypomina mi ten naród. Dlatego właśnie z wielką przyjemnością i radością dziecka wciągnęłam się w ten serial. Bo nie oszukujmy się, jego fabuła wcale nie jest zbyt skomplikowana, czasem wręcz nawet mocno przewidywalna.

Co może się dzieć w serialu o pisarce? No oczywiście szuka ona natchnienia, a gdy jest to jeszcze serial hiszpański no to wiadomo, że seks musi być wpleciony w cały ten łatwy i przyjemny wątek. Ale czy jest w tym coś złego, że podoba mi się taki serial? Mój mózg po codziennej pracy kreatywnej oraz po wysiłku związanym z przyswajaniem wiadomości z mądrych, psychologicznych ksiąg, nie chce katować się jeszcze dramataми lub komediami romantycznymi, gdzie jedna niczym nie różni się od drugiej. Nie jestem fanem *Pięćdziesięciu twarzy Greya* (kiedy przeczytałam książkę do połowy, znudzona oddałam ją przyjaciółce), chociaż dobrą książkę erotyczną chętnie sobie przeczytam, nie powiem, że nie. No właśnie, DOBRĄ. Ja chyba nie za bardzo umiem trafić na tego typu książki, bo raczej szukam w dziedzinie psychologii niż erotyki i dlatego właśnie świetną odskocznią dla mnie stał się ten serial.

Ej Dziewczyny, no nie czarujmy się, seks jest fajny, potrzebny i ważny. Szczególnie, gdy nie ma się już dwudziestu kilku lat, jest się już świadomą swojego ciała kobietą i wie się co się lubi, a czego nie. No właśnie... Zatem dzisiaj kilka słów o... seksie!

Nie spodziewałaś się? No ja też nie, ale podejmuję ten temat, bo jest on tak samo tematem tabu jak temat ChAD. Jest to też ważna kwestia w życiu osób dotkniętych tą chorobą.

Nie wiem, czy zdajesz sobie sprawę z tego, że przeważnie podczas epizodów maniakalnych libido, tak u kobiet jak i u mężczyzn, wzrasta, co często wiąże się ze wzmożoną aktywnością seksualną.

Chciałabyś teraz usłyszeć jakąś historię z mojego życia związaną z tym wątkiem? No niestety nie podzielę się nią z Tobą. Mogę tylko potwierdzić, że faktycznie w moim przypadku libido było dość wzmożone. Jak natomiast wygląda sprawa seksu w stanach depresyjnych? Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta i logiczna – chęć na seks tak, jak na wszystko inne, jest znikoma. Nie ma się co dziwić, że jak się człowiekowi nie chce żyć, to też nie będzie miał on ochoty na szalony seks na dachu najwyższego z budynków w mieście. To nie jest opcja dla osoby przeżywającej depresję, zdecydowanie nie.

A dlaczego o tym wszystkim piszę? Dlatego, że chciałabym pokazać Ci jak trudne są bliskie, intymne relacje par, w których jedna z osób jest zdiagnozowana na ChAD.

Tak, jak już wspomniałam moim zdaniem seks jest fajny, potrzebny i ważny. Wyobraź sobie teraz, że żyjąc z partnerem chorym na ChAD nie uczestniczysz już tylko w codziennej huśtawce związanej z niepokojem o to, w jakim dzisiaj będzie humorze, czy obudzi się pogodny jak piękny poranek, czy pochmurny jak gradowa burza, ale jesteś częścią tego niezmiernie istotnego paktu, dotyczącego Waszej sfery intymnej, który podpisaliście lub złożyliście przed sobą ustnie.

Żyjesz w niepewności, bo nie wiesz czy dziś Twój partner to bogini seksu czy góra lodowa. Kiedy jest normalnie i co to znaczy w ogóle normalnie? Bo przecież w trakcie remisji różnego typu zachowania mogą się przenikać. Trzeba ogromnej miłości, zrozumienia i mądrości, aby siebie nawzajem w tym wszystkim odnaleźć.

Dlatego właśnie piszę te kilka słów o seksie w przypadku partnerów chorych na ChAD. Jest to dosłownie „kilka słów”, bo temat jest bardzo szeroki i pewnie potrzebna byłaby osobna książka, żeby go wyczerpać.

Życzę Ci seksownego dnia.

DZIEŃ 33. SŁODKIE CHWILE

Jak przechodzisz okres kwarantanny? Czy czas spędzony w domu przyczynił się do tego, że zaokrągliłaś się tu i ówdzie? Przyznaj się, ile kilogramów Ci przybyło (tylko przed sobą, mnie nie musisz tego opowiadać).

Pozostawanie w zamknięciu sprzyjało do częstszego zaglądania do lodówki i szperania po szafkach za czymś słodkim? Ja przyznam się bez bicia, że niestety ciut, ciut mam do zrzucenia.

Najgorsze są słodyczne. Nie wiem jak Wy, ale ja tak mam, że najgorsze jest to, że albo jem słodyczne, albo nie mogę ich jeść wcale. W odwyku od słodczy najtrudniejsze są dla mnie trzy pierwsze dni – telepie mnie jakbym była na głodzie narkotykowym. I zachodzę w głowę jak to jest, że palenie rzuciłam, kawy nie piję, a te cholerne słodyczne ciągną mnie niemiłosiernie! Wydaje mi się, że to jest kwestia zrozumienia, dlaczego słodyczne mają tak niedobry wpływ na nasze zdrowie i ja to niby wiem, ale zupełnie nie trafiają do mnie te argumenty. Bo przecież prawie wszyscy zdajemy sobie sprawę z tego, że pomimo iż kiedyś sądzono, że słodyczne mogą poprawić samopoczucie, to dziś wiemy, że to nieprawda, mogą one bowiem przyczynić się do powstawania depresji lub sprawić, że będzie ona miała gorszy przebieg. Spożywanie słodkości przyczynia się również do wahań nastroju, ponieważ sprawia, że glukoza we krwi „wariuje”. Mało tego, może nawet w skrajnych przypadkach prowadzić do epizodów agresji. Może również obniżać odporność, powodować szybsze starzenie się skóry, a także osłabiać pamięć.

Zamiast naturalnego cukru można stosować ksylitol. Nie powinno się też jeść żywności wysoko przetworzonej, słodkich napojów i dań błyskawicznych oraz (tu Cię zmartwię najbardziej) spożywać alkoholu.

I co z tego, że ja to wszystko wiem? Skoro te argumenty nie chcą się wbić w mój mózg. Ja je po prostu wypieram i kiedy widzę pyszną bezę Pawłowa (teraz już bez towarzystwa czarnej kawy z ekspresu), po prostu pękam.

Można oczywiście zastąpić słodyczne owocami, a także robić sobie zdrowe słodkości, ale... to nie to samo.

Myślę, że do decyzji o pożegnaniu się ze słodyczami trzeba po prostu dorosnąć, bo u mnie opcja np. placebo tylko w niedzielę nie sprawdza się absolutnie. Mogę nie jeść słodyczy np. dwa tygodnie i przyjdzie ten jeden dzień... Straszny dzień przed cyklem (wiecie jakim) i hulaj dusza piekła nie ma! I to wcale niestety nie jest śmieszne.

Nie sposób nie zwrócić tutaj uwagi na jeszcze jeden bardzo ważny fakt. W przypadku osób chorych na ChAD bardzo dużą rolę odgrywają leki, które są stosowane. Wiele spośród nich może powodować tycie. Oczywiście, że jeśli je się zdrowo i uprawia sport, to kilogramy nie będą namnażać się w zastraszającym tempie. Jednak walka z zachowaniem odpowiedniej wagi i ładnej figury w tym przypadku jest trochę trudniejsza. Ale pamiętajmy, że nie wszystko można rzucić na skutki uboczne leków. Istnieje coś takiego jak silna wola i motywacja i po prostu trzeba ją w sobie odnaleźć.

Jest jeszcze jeden ważny czynnik, który może być istotny w kwestii walki z nadprogramowymi kilogramami – wiek. Inaczej wygląda metabolizm u dwudziestolatki, inaczej u trzydziestolatki, a inaczej u czterdziestolatki. Nasze przyzwyczajenia żywieniowe, jak sama nazwa wskazuje, są już wyrobione i niestety należy je zmienić. A to BOLI.

Nie wiem jak Wy sobie radzicie ze słodyczami i czy w ogóle odczuwacie taki problem. Macie jakieś sposoby na walkę ze słodyczami? Czy może po prostu absolutnie się tym nie przejmujecie i wychodzicie z założenia, że życie jest za krótkie, żeby się skupiać na zakazach dotyczących takich małych przyjemności.

Życzę Wam wszystkiego najśłodszego.

DZIEŃ 34. NASZE DZIECI

W tym tekście chcę skupić się na dzieciach osób zdiagnozowanych na ChAD i z trochę innej perspektywy pokazać sytuację najmłodszych w rodzinach, gdzie matki zostały zdiagnozowane na dwubiegunówkę.

Dzieci bowiem są bardzo ważne, a niestety dosyć często odsuwa się je na drugi plan, ponieważ to osoba chora znajduje się w centrum wszystkich działań. To

wokół niej toczy się całe życie rodzinne. Wszystko zależy od jej aktualnego samopoczucia. Tego, czy jest na górze, czy może akurat zalicza dołek.

Tak zdecydowanie być nie powinno, ale życie pokazuje, że w rodzinach, w których jedno z małżonków cierpi na jakąś chorobę psychiczną (niekoniecznie tylko na ChAD) dzieci przestają być najważniejsze.

Taka sytuacja może wpływać na ich przyszłe niekorzystne stany psychiczne, które będą podobne do tego, co w dzieciństwie przeżywali ich rodzice.

Czy tego właśnie pragniemy dla swoich dzieci? Czy chcemy, by męczyły się podczas epizodów depresji lub manii? Nie muszą chyba odpowiadać na to pytanie...

Co zatem zrobić, aby nie dopuścić do takiej sytuacji. Przede wszystkim należy tłumaczyć dzieciom, odpowiednio do ich wieku, że rodzic jest chory i że nie można go winić za niektóre zachowania. Dziecko powinno również mieć silne poczucie, że jest kochane, zachować silną więź ze zdrowym rodzicem. Dobrze jest, gdy syn lub córka ma jakieś hobby i angażuje się również w zajęcia pozaszkolne, a także bardzo ważne jest, aby mieli swoje grono przyjaciół. Dla dzieci, szczególnie nastoletnich, kumple są niezmiernie istotni. Można również skorzystać z pomocy z zewnątrz ukierunkowanej na wzmocnianie więzi w rodzinie.

Jak ja radzę sobie z tym faktem, że jestem chora i mam dwójkę dzieci? Po prostu jestem szczerą. Staram się tłumaczyć swoim dzieciom, odpowiednio do ich rozwoju, że jestem chora i dlatego codziennie biorę leki. Będę je brała do końca życia, tak samo jak ludzie chorzy na cukrzycę, tarczycę czy inne przewlekłe choroby.

Czego nie uważam za dobry pomysł? Tego, aby dzieci odwiedzały Was w szpitalu. Wiem, że możecie za nimi tęsknić, ale oszczędźcie im tej traumy. Moje dzieci mnie odwiedzały i bardzo tego żałuję. Trzeba mieć świadomość, że w szpitalu psychiatrycznym przebywają naprawdę różne osoby z różnymi schorzeniami, często bardzo ciężkimi. Dzieci nie zrozumieją, co tym pacjentom jest, a w głowach wyrzeje im się obraz, który niekoniecznie dobrze wpłynie na ich przyszłość.

Nie obarczajmy też siebie poczuciem winy za to, że w trakcie epizodów depresyjnych nie jesteśmy w stanie zająć się synem czy córką. Dajmy sobie przyzwolenie

na to, aby w tym trudnym dla nas czasie ktoś z rodziny nas odciążył. Gdy będzie lepiej wynagrodzimy swoim dzieciom tamten czas. Dzieci wiedzą, że je kochamy. Lepiej przeczekać i odpocząć niż na siłę, bez żadnej ochoty i energii, jak zombie, zmuszać się do zabawy z dzieckiem. Ono dobrze wie, że robimy to na siłę. Taka postawa według mnie nie ma najmniejszego sensu.

Czy chcemy, aby nasze dzieci w swoim dorosłym życiu borykały się z takimi samymi przypadłościami jak my teraz? Jeśli odpowiedź na to pytanie brzmi negatywnie, a jestem pewna, że tak jest, to proszę Was nie skupiajcie się tylko na sobie i swoich problemach. Pomyślcie czasem o tym, że Wasze dzieci Was obserwują i że Wasz partner też jest bardzo ważny. Liczą się bowiem wszyscy członkowie rodziny, bo bez nich niemożliwe byłoby funkcjonowanie Waszej gromady.

Życzę Wam przede wszystkim dużo mądrości w codzienności. Tego, abyście potrafiły przeprowadzać ważne rozmowy i ze swoimi dziećmi i ze swoimi partnerami.

DZIEŃ 35. ŻYCIE POD PSEM

Idąc za potrzebą pomocy kilku osobom, które obecnie nie czują się zbyt dobrze, wybrałam się do biblioteki pedagogicznej i wypożyczyłam kilka książek, które traktują o depresji. O jednej z nich już pisałam. Teraz przyszła kolej na inną, bardzo interesującą moim zdaniem i całkiem zaskakującą w swojej formie.

Dlaczego zaintrygowała mnie ta publikacja? Zwróciła ona moją uwagę, ponieważ ma formę komiksu i w sposób bardzo ciekawy traktuje o stanie, który przecież wcale lekki nie jest. Zdecydowanie polecam książkę zatytułowaną: *Życie pod psem, który wabi się Depresja* autorstwa Matthew i Ainsely Johnstone. Nie tylko wszystkim tym, którzy zmagają się z obniżonymi stanami samopoczucia, ale przede wszystkim ich bliskim.

Czego można się z niej dowiedzieć? Komiks jest podzielony na części:

- To, co można zauważyć.
- Czego nie należy mówić ani robić?
- Co należy zrobić lub powiedzieć?

- Czarny pies pod kontrolą.
- Działania samozachowawcze dla opiekuna.

Pokazuje:

- Plan awaryjny.
- Specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego, do których możemy zwrócić się o pomoc.
- Dokąd udać się po pomoc.

Największym atutem tej książki jest jej forma. To komiks. Proste rysunki wspólnie oddają to, jak wygląda „życie pod psem” oraz jak może reagować i jak nie powinna reagować osoba bliska choremu.

Poniżej postaram się Wam przedstawić większość informacji, jakie można uzyskać z lektury tej publikacji.

Dzisiejszy tekst będzie nieco dłuższy niż moje dotychczasowe wpisy, ale myślę, że osoby „żyjące pod psem” i ich bliscy mogą zainteresować się tymi informacjami.

Zatem jakie są symptomy, które da się zauważyć? Pierwszą rzeczą, która od razu powie nam o tym, że coś jest nie tak, to blask w oczach naszego partnera, przyjaciela, bliskiego, który nagle gaśnie. Fakt, że nawet najdłuższy sen nie przynosi poczucia bycia wypoczętym. Człowiek ten nie jest w stanie się ruszać ani zadbać o swoją higienę osobistą. Jego pamięć powoli zaczyna szwankować. Zauważyłeś też może, że nie śmieje się już z tego, co dotychczas. Nie nadąża z terminami w pracy, szuka dla siebie różnych wymówek i bierze zwolnienie w pracy z powodu innych chorób. Może się również tak zdarzyć, że zacznie się wycofywać z życia towarzyskiego, stanie się nadwrażliwy i będzie dużo płakać.

Kolejnym symptomem depresji może być to, że mimo wyczerpania Twój bliski nie potrafi się zrelaksować i wszędzie szuka dziury w całym. Trudne mogą być także sytuacje, w których bez powodu wybucha złością oraz nie pozwala okazywać uczuć. Nie dziw się, jeśli zażąda byś zostawił go w spokoju.

Niebezpiecznie zaczyna się robić, gdy zaczyna nadużywać alkoholu oraz gdy w jego głowie zaczynają kłębić się czarne myśli związane z tym, jak pożegnać się z tym światem. Wtedy należy koniecznie skontaktować się z lekarzem.

Nie można również unikać rozmowy na ten temat. Należy spokojnie wyjaśnić, co Twój bliski ma dokładnie na myśli.

Wiesz już jak może zachowywać się Twój bliski, gdy ogarnie go depresja. Ale co Ty masz z tym wszystkim zrobić? Przede wszystkim nie powinieneś mówić, że „wszystko zaczyna się w jego głowie”. Takie stwierdzenia nie pomagają. Depresja to choroba, a nie oznaka słabości, więc nie mów proszę rzeczy typu „Bądź mężczyzną!” – to nic nie pomoże. Nie udzielaj też rad bez pokrycia. Nie pozjadałeś wszystkich rozumów! Okazuj lepiej troskę i dobroć. Nie staraj się też rozweselić swojego bliskiego za wszelką cenę, to tylko pogarsza jego samopoczucie. Osoba, która cierpi na depresję bardzo potrzebuje Twojej uwagi, ale nie oskarżaj jej o to, że celowo zachowuje się tak, aby tę uwagę zdobyć. Po prostu przy niej bądź. Nie pogłębiaj w niej poczucia winy i bezradności mówiąc, że na świecie jest dużo ludzi w o wiele gorszym położeniu. Nie zmuszaj też swojego bliskiego do rzeczy, na które nie ma ochoty, ani nie tłumacz go przed innymi.

A co możesz lub raczej co powinieneś zrobić? Kiedy wyczujesz, że moment temu sprzyja, możesz z wycuciem poruszyć temat tego, jak czuje się Twój bliski. Jednak uważaj, aby nie przekroczyć niewidzialnej granicy, nie każdy potrafi rozmawiać o zdrowiu psychicznym. Daj po prostu znać, że bardzo Ci zależy i postaraj się to zrobić najbardziej delikatnie jak tylko potrafisz. Przestań dużo mówić, a zacznij po prostu słuchać. Nie komentuj ani nie krytykuj. To, co możesz zrobić najlepszego, to być blisko, po prostu do dyspozycji. Jeśli widzisz, że Twój bliski wykazuje zainteresowanie możesz spróbować umówić go na wizytę do specjalisty. Często fachowa pomoc może okazać się naprawdę potrzebna. Możesz towarzyszyć swojemu partnerowi, partnerce czy bliskiemu w tym ważnym wydarzeniu. Jeśli jest to możliwe, to postaraj się przejąć część obowiązków, lecz nie próbuj wyręczać bliskiego we wszystkim, rutyna może bowiem działać zbawiennie. Dobre działania mogą przynieść również codzienne ćwiczenia fizyczne, spróbuj więc zachęcić swojego bliskiego do odpowiedniej dla niego formy aktywności. Możesz zaangażować przyjaciół i rodzinę, aby codziennie ktoś składał Wam wizytę.

Aby razem stawić czoło depresji warto wspólnie edukować się na ten temat. Połączcie siły i zaakceptujcie fakt, że depresja to choroba i jak większość chorób może zostać WYLECZONA. Jeśli podejdziecie z dyscypliną do całej sytuacji – wizyty u lekarza, przyjmowanie leków, jasny sposób komunikowania się, regularne ćwiczenia, odpoczynek, zdrowe odżywianie, „Pies zwany depresją”

niebawem powinien podkulić ogon i odejść. Razem możecie nauczyć się rozpoznawać czynniki wyzwalające depresję i starać się zaradzić im już na samym początku. Zaplanujcie działania, jakie podejmiecie na początku tak, aby złe samopoczucie nie przerodziło się w depresję.

Warto również wytłumaczyć dzieciom (odpowiednio do ich wieku) co dzieje się z mamą czy tatą (że rodzic gorzej się czuje, potrzebuje spokoju i że taki stan niebawem się skończy). Bardzo istotne jest, aby dzieci nie myślały, że to ich wina i nie obwiniały się za zaistniałą sytuację.

Pamiętaj jednak również o tym, że także TY jesteś w tym wszystkim NIEZMIERNIE WAŻNY! Nie zaniedbuj siebie. A jeśli sam już sobie nie radzisz, nie wahaj się poprosić o pomoc. Razem możecie zwrócić się o pomoc do odpowiedniego specjalisty – lekarza rodzinnego, psychologa czy psychiatry. Wszystko zależy od tego jakiej pomocy potrzebujecie.

Najlepiej skonsultować się ze specjalistą. Nie bójcie się zadawać pytań.

Ważne jest też, by zaakceptować, że Wasz bliski cierpi na DEPRESJĘ i Wasze życie CHWILOWO ulegnie zmianie. Warto zdać sobie sprawę z tego, że nikt nie pomoże osobie dotkniętej depresją, dopóki to ona sama nie postanowi sobie pomóc. Konieczna jest deklaracja, że będziecie postępować delikatnie i ze wzajemnym szacunkiem. Natomiast kłótnie są niepotrzebne i nie będą tolerowane. Zapewnijcie sobie nawzajem, że będziecie się informować o swoim samopoczuciu i że będziecie się komunikować jasno i otwarcie. Postępujcie według tego, co zaordynuje Wam lekarz. Uzgodnijcie razem plan awaryjny.

Mając powyższą wiedzę możecie już stanąć naprzeciw ogromnego PSA, którym jest depresja. Życie pod tym psem nie jest łatwe ani dla chorego ani dla jego bliskiego. Dlatego właśnie należy podjąć wszelkie możliwe kroki, aby jak najszybciej zażegnać ten niedobry, przykry i niechciany stan. Zanim będzie ZA PÓŹNO.

Komiks Matthew i Ainsley Johnstone to wspaniała książka i nie można jej zarzuścić, by była infantylna lub deprecjonowała powagę sytuacji.

Polecam tę publikację każdemu, kto zмага się z depresją lub towarzyszy osobie cierpiącej na obniżone stany samopoczucia. Reagujmy już zawczasu.

Jestem pewna, że jeśli doczytałeś, doczytałaś ten tekst do tego momentu, to z pewnością zrobisz z tego użytek.

Dziękuję Ci za poświęcony czas i uwagę.

Życzę Ci przede wszystkim zdrowia i równowagi.

DZIEŃ 36. KOCHAM ŻYCIE

„Herbata stygnie, zapada zmrok, a pod piórem ciągle nic...”

Niedzielny wieczór się zbliża, a wpis na blog... się pisze...

Przyznam się szczerze Moi Mili, że po ostatnim tygodniu pełnym słońca i popołudniowych wypadów w plener, chętnie odsapnęłabym kilka dni w domu. Na przykład zmuszona do spokojnej pracy podczas deszczowej pogody.

Uwielbiam spędzać czas z moją rodziną w lesie lub nad jeziorem, albo najlepiej w lesie nad jeziorem, ale najwyczejajniej w świecie doba jak zwykle jest za krótka, by można było zrobić wszystko i wszystkiemu podołać. I to nie jest prokrastynacja, to jest po prostu kierowanie się priorytetami. Na pierwszym miejscu dzieci, mąż i słońce, a tuż za tym cała reszta...

I co z tego mam? Środek nocy, a ja siedzę i piszę... Ale o czym? I tu właśnie pojawia się zagwozdzka...

Może o przegranych lub wygranych wyborach, zależy z czyjej perspektywy na to spojrzemy. Może o cholernie drogich kwaterach nad polskim morzem i tym, że skoro pogoda niepewna i sinice rozgościły się nad Bałtykiem, to jaki jest sens tracić czas i pieniądze by tam spędzać wakacje? Albo o tym, że nasze dzieci we wrześniu na pewno nie pójda do szkoły, a nas pewnie też raczej na 90% zamkną w domach i znów zacznie się przymusowa odsiadka w czterech ścianach. Mogłabym napisać coś o tym, ale... po co?

Więc o czym?

A może po raz sto pierwszy po prostu o tym, że KOCHAM ŻYCIE! Dziś taki stan rzeczy wydaje mi się naturalny i ewidentny. A jeszcze kilka lat temu moje nastawienie do świata niekoniecznie było w 100% takie samo. Owszem wydawało mi się, że jestem szczęśliwa, ale cały czas czegoś mi brakowało, coś mnie w tyłek kłuło, nie dawało spokojnie spać, świętować każdego poranka i z wdzięcznością żegnać dnia o zachodzie słońca. Co się zmieniło? Bardzo wiele! Miejsce zamieszkania, moje otoczenie, bliscy i znajomi, a przede wszystkim JA SAMA. Dziś oddycham pełną piersią, wstaję skoro świt i śmieję się do rozpuku wraz z ludźmi, których ostrożnie wybieram do towarzystwa. Mimo że mieszkam na wsi, to codziennie po odbyciu porannych ćwiczeń pięknie się ubieram i w pełnym makijażu zasiadam do pracy. Do pracy, którą uwielbiam. Generalnie robię to, co lubię. Kontakt z ludźmi, którzy płacą mi kasę przynosi wiele radości, ale nie o samą kasę chodzi. Chodzi o to, by mieć w życiu satysfakcję, nie wstydzić się swojego zawodu i robić rzeczy potrzebne.

Ale moje życie zawodowe to nie jest przecież najważniejsza działalność jaką podejmuję. Jestem mamą, żoną i przyjaciółką. Mam swój blog i staram się jak mogę pomagać ludziom, którzy się do mnie zwracają z prośbą o pomoc. Zatrważające jest, jak wiele kobiet po okresie kwarantanny potrzebuje wsparcia ze względu na dopadającą je depresję. A coś mi się wydaje, że lepiej nie będzie. Jesień przyjdzie, wraz z nią wietrzne i deszczowe dni sprzyjające obniżonemu samopoczuciu. A do tego wszystkiego napływające z mediów prognozy dotyczące wskaźnika bezrobocia, który ma niebotycznie wzrosnąć we wrześniu i październiku tego roku także nie napawają optymizmem.

Chciałabym powiedzieć, że będzie dobrze, ale niestety nie ode mnie to zależy. Ja mogę robić wszystko, co w mojej mocy, by wesprzeć osoby, które się do mnie zwracają. Jednak nie jestem w stanie dać pracy tysiącom Polaków ani zapewnić im codziennego dobrobytu. Cudotwórcą nie jestem niestety.

Co mogę zrobić? Mogę po prostu BYĆ. Słuchać, rozumieć i nie oceniać. Dlaczego? Bo przeszłam przez to samo!

Zaskakujące dla mnie i czasem wręcz oburzające jest to, że osoby bliskie tym, które przeżywają depresję, nie starają się edukować na ten temat. Zdaję sobie sprawę, że to nie jest proste. Kiedy Twoja partnerka, przyjaciółka, mama czy córka przeżywa obniżone stany samopoczucia, przede wszystkim należy jej zapewnić byt i często

nie ma czasu ani siły na to, żeby jeszcze czytać, śledzić fora internetowe czy szukać grup wsparcia dla osób w podobnej sytuacji. Nie proszę nikogo, by starał się zrozumieć chorego na depresję. Ja proszę o to, by zrozumiał depresję. Współpraca całego najbliższego środowiska i osoby chorej są konieczne do tego, by zadziać się mogło dobrze. Mówienie, że „będzie dobrze” i że „to przejdzie” raczej w niczym nie pomoże. A nie zapominajmy o tym, że depresja to bardzo poważna choroba psychiczna, która w skrajnych przypadkach prowadzi do... śmierci!

Czasem pomoc jest niezwykle trudno, bo chory nie prosi o żadne wsparcie. Szczególnie w przypadku mężczyzn tak się zdarza. Nie pozwalają oni sobie na chwile słabości, na to, żeby być chorymi. Tłamszą w środku cały ból i żal. A skutki takiej sytuacji mogą być tragiczne...

Co więc JA, która KOCHAM ŻYCIE mogę zaoferować bliskim i tym, którzy zmagają się z tym „CZARNYM PSEM”? Oprócz tego, że mogę wysłuchać, to potrafię też pokazać odpowiednią drogę. Nie przejdę jej za Ciebie, ale znam niektóre skróty.

Osiemnaście lat od diagnozy ChAD to niemało, a do tego kilka ciężkich epizodów depresji w dzieciństwie dają mi podstawę do tego, by w praktyce wiedzieć, która dróżka jest bagnista, która kręta, a która jest w stanie najszybciej zbliżyć Cię do celu.

Ja dzisiaj KOCHAM ŻYCIE, ale osiągnięcie tego stanu to nie był łatwy proces. Teraz, gdy już od sześciu lat cieszę się równowagą, mogę napisać śmiało, że WYGRYWAM! Wygrywam każdy wschód i zachód słońca, każdy uśmiech moich synów, każdy pocałunek mojego męża. To nie toto lotek. To ciężka praca!

Jeśli jesteś ciekawa, jak dojść do etapu w życiu, który w ChAD nazywa się REMISJĄ, dobrze trafiłaś. Dobrze, że chwyciłaś po tę publikację. Pomoże Ci ona z pewnością zrozumieć co jest najważniejsze w zaakceptowaniu diagnozy i drodze do balansu.

Życzę Tobie i sobie, abyśmy razem potrafili podążać co dzień drogą, która nie prowadzi do celu, lecz jest celem sama w sobie. Aby była to droga pełna szczęścia, zachwytu nad każdym dniem i wdzięczności. Abyś co dzień budziła się z przeświadczeniem, że po prostu KOCHASZ ŻYCIE.

DZIEŃ 37. BÓG MI DAJE...

Marzenia, plany, cele... Fajnie je mieć. Jeszcze lepiej je spełniać, dążyć ku nim i je zdobywać.

A co, jeśli... Twoje marzenie się spełni?

Uważaj bardzo, gdy formułujesz swoje pragnienie. Kosmos (czy Bóg, jak wolisz) nie wie, co dokładnie masz na myśli. Daje Ci to, o co prosisz. Tylko czy to jest na pewno to?

Ja swego czasu marzyłam o poznaniu kogoś, kto by miał dom z ogrodem. Tylko, że dla mnie od dziecka dom w mojej głowie wyglądał następująco: kwadrat z dwoma oknami i prostokątnymi drzwiami na środku, na górze trójkąt równoboczny stanowiący dach, obowiązkowo czerwona dachówka no i komin, z którego (nie ważne, że na rysunku zawsze świeciło słońce), musiał wydobywać się dym. Takiego właśnie domu pragnęłam!

No i co? I rozczarowanie.... Bo chociaż w moim życiu pojawił się dom z ogrodem, to odbiegał on mocno od moich wyobrażeń. Jednak dziś już wiem – dom tworzą ludzie, ich serca i to, jak wiele energii i poświęcenia wkładają, by miejsce, gdzie codziennie budzą się i zasypiają było przyjazne, bezpieczne i dla nich najwspanialsze na świecie.

Są tacy, którzy chcieliby żyć w pałacach. Są i tacy, którzy tam faktycznie żyją. A ja ani nie żyję w takim pałacu, ani nie marzę o takiej możliwości. W zupełności wystarcza mi to, co mam. Bo i tak mam bardzo wiele.

Mój dom jest moim azylem, moim miejscem na zabawę, na odpoczynek i tak się składa, że stanowi także moje miejsce pracy. Jest więc wielozadaniowy. I chociaż może na początku nie było mi w smak, że nie odwzorowywał dokładnie moich wyśnionych obrazów, to dziś już wiem, że spadzisty dach, o którym tak marzyłam, w gruncie rzeczy jest tylko niepraktyczny i niebezpieczny, bo podczas wichury łatwiej może zostać zerwany przez wiatr niż zwykły, płaski dach.

Ale wracając do formułowania marzeń. Ja najlepiej spełniam swoje marzenia, gdy w ogóle o nich nikomu nie gadam. Najlepiej, gdy idę przed siebie jak burza,

wtajemniczam tylko niektóre osoby, które mi pomagają w danym projekcie i w ten sposób najbardziej efektywnie realizują swoje cele. Wcześniej jednak spisuję wszystkie moje pragnienia, te małe i te duże, na liście. Potem tylko wykreślam to, co udało mi się osiągnąć i oceniam czy reszta pomysłów jest faktycznie warta zachodu.

Jeśli jesteś chora na ChAD i w trakcie epizodu maniakalnego lub podczas hipomanii czujesz, że Twój mózg aż kipi od pomysłów, to KONIECZNIE je spisz. Epizod maniakalny czy hipomania to zdecydowanie nie jest dobry czas na realizowanie Twoich „genialnych” planów. Sama pewnie już sobie zdajesz sprawę z tego, że większość z tych projektów rozpoczniesz i nie zrealizujesz do końca. A przecież to są naprawdę rewelacyjne pomysły, tylko warto je realizować w remisji. Zaczekaj więc do momentu, aż będziesz stabilna i wtedy wyciągnij listę ze swoimi planami. W tym momencie będziesz mogła ocenić, które cele są realnie możliwe do osiągnięcia (dobre pomysły).

Ja ze swojego doświadczenia wiem, że nawet te marzenia, które wszystkim wydawały się absurdalne i niedorzeczne, są możliwe do spełnienia. Dla mnie było to zorganizowanie wernisażu pt.: *Fotomania*, na którym pokazałam zdjęcia związane z moimi stanami maniakalnymi i nie tylko. Także w stanie maniakalnym wymyśliłam sobie, że pójdę na studia podyplomowe i to również mi się udało. Studia skończyłam i jestem z tego bardzo dumna. Oczywiście było między tymi dwoma celami wiele innych, mniejszych, które nie doszły do skutku, ale myślę, że jeśli na powiedzmy sześć marzeń zrealizowałam dwa to już jest bardzo dobrze.

Ty również możesz zdobywać szczyty. Pamiętaj jednak o tym, żeby naprawdę dobrze zastanowić się nad tym, czego pragniesz i bardzo ostrożnie formułować swoje marzenia. Bóg daje.

Życzę Ci, abyś wiedziała czego pragniesz. Abyś potrafiła realizować swoje cele, nie ustawała w połowie drogi, konsekwentnie szła do celu.

DZIEŃ 38. SPOKÓJ

„Po nocy przychodzi dzień, a po burzy spokój”. Tak właśnie jest, bo tak być musi. Po każdej ulewie wychodzi słońce, a wraz z nim tęcza.

Za każdym razem, gdy upadasz na dno, kiedyś przychodzi czas, żeby się podnieść. Nie dlatego, że inni tak chcą, lecz dlatego, że masz w sobie siłę. Masz w sobie tę niesamowitą moc, która po każdym dole w Twoim życiu pomaga Ci po raz kolejny wydobyć się z czarnej głębi i stanąć znów na własnych nogach.

Możesz tkwić w rozpacz, możesz być pogrążona w żalobie, możesz też cierpieć na niewyobrażalną depresję. W Twojej głowie czarne myśli i poczucie, że zaraz zwariujesz lub stanie się coś o wiele gorszego.

Nie poddawaj się, proszę! Nie rób tego! Wiem, że w ChAD jest bardzo ciężko, bo najpierw zaliczasz wspaniały stan, w którym wszystko możesz. Rosną Ci skrzydła i wzbijasz się wysoko, wysoko ponad ziemię. Szybujesz w chmurach i tylko Ty wiesz jak jesteś genialna w wizji swojego wspaniałego świata, który tylko TY możesz zbawić. Lecz potem przychodzi to, co przyjść musi... Osłabiona, wyczerpana, załamana swoimi poczynaniami spadasz... Wchodzisz w ten mroczny, antagonistyczny stan, stan zwany odwrotnie do manii – depresją.

Wiem, jak się czujesz. Wiem jak potworny masz w sobie lęk. Wiem, że WSZYSTKO jest dla Ciebie bez sensu. Ale pamiętaj o tym, że masz MNIE i jeszcze kilka lub nawet więcej niż klika osób przy sobie. WYKORZYSTAJ TO! Daj sobie czas i przyzwolenie by odpocząć. Nie obwiniaj się za to, że nie możesz lub nie chcesz czegoś zrobić. Pamiętaj, że jesteś chora i potrzebujesz czasu na REKONWALESCENCJĘ. Odpocznij w taki sposób w jaki lubisz najbardziej – idź na spacer, weź rozluźniającą kąpiel, obejrzyj głupkowaty serial, idź z partnerem do restauracji na kolację, przeczytaj książkę lub artykuł, jeśli dajesz radę się skupić. A jeśli masz ochotę i potrzebę to wyrzyc się porządnie. Daj sobie pozwolenie na smutek. Nie musisz zawsze być uśmiechnięta. Posłuchaj siebie. Co masz sobie samej do powiedzenia? Może tkwi w Tobie dziecko, które nie zostało wysłuchane. Może co innego Cię trapi. Spróbuj to usłyszeć. Nie bój się ciszy i samotności, dorośli ludzie potrafią trwać samotnie w ciszy, a Ty przecież już jesteś dorosła. I pamiętaj o tym, że jesteś bardzo ważna, ale nie mniej istotni

są od Ciebie ludzie, których masz przy sobie. Uszanuj to, co dla Ciebie robią. Podziękuj im. Docenij ich obecność i trud. I choć możesz być przekonana, że to Tobie jest niezwykle ciężko, to pamiętaj, Twój bliscy przeżywają każde Twoje wahanie nastroju razem z Tobą. Wykorzystaj to, co Ci dają, ale pamiętaj też o byciu wdzięczną. Gdy będziesz już na prostej, będziesz mogła odwdziaczyć im się za pomoc, której udzielają Ci dzisiaj.

Skąd to wszystko wiem? Ja też swego czasu miałam myśli najczarniejsze z czarnych. Też nie potrafiłam podnieść się z łóżka. Także panicznie się wszystkiego bałam. Zaliczałam szczyty genialności będąc w stanach maniakalnych, a potem ponosiłam sromotne porażki. Jednak dziś potrafię już oswoić swoje demony. Tak samo jak umiem zapanować nad „jazdą bez trzymaki” na rollercoasterze.

Ty też opanujesz tę umiejętność. Jedyne czego potrzebujesz to czas i wyrozumiałość wobec samej siebie.

Życzę Ci dzisiaj, Moja Droga, spokoju ducha i wiem, że go osiągniesz. Jestem tego pewna.

Wszystkiego najpiękniejszego.

DZIEŃ 39. SZOK TERMICZNY

Okres kwarantanny, który mieliśmy okazję przejść zaledwie kilka tygodni temu (a to nie jest prawdopodobnie jeszcze koniec, bo szykuje się przecież „druga fala” koronawirusa) z pewnością na długo pozostanie w pamięci nas wszystkich. Było to wydarzenie, rzecz można nawet, traumatyczne dla niektórych.

Co ja zauważyłam? Jako zwykły człowiek – matka i żona – zrobiło mi się o wiele lżej, nie musiałam już wozić dzieci w te i z powrotem do szkoły, do przedszkola, na trening itd. Nie musiałam też robić zakupów, bo mąż jako dumny reprezentant naszej rodziny, robił je raz w tygodniu. Z tego trudnego czasu zostało nam kilka nawyków. Między innymi właśnie przyzwyczajenie do chodzenia na zakupy raz w tygodniu i codzienny rytuał nauczania młodszego syna o tej samej, stałej porze dnia.

Kiedy rozmawiam z różnymi ludźmi, wszyscy podają zarówno plusy, jak i minusy przymusowego przebywania w domu. Okazuje się zatem, że dla wielu osób to nie był ani czas szczególnie przykry, ani też okres stracony. Oprócz tego, że ludzie nie wymieniają samych wad siedzenia w domu, spostrzegam również, że dla ChADowców można się nawet pokusić o stwierdzenie, że taki przymus miał nawet pozytywne skutki. Dlaczego? Dlatego, że nareszcie została ograniczona ilość bodźców i można było wprowadzić rutynę. Uspokoić się i zaznać namiastki harmonii.

Kiedy rozmawiałam z moimi znajomymi, którzy tak jak ja są zdiagnozowani, większość potwierdzała, że kwarantanna wychodzi im na dobre. No tak, ale kwarantanna dobiegła końca i co dalej?

No i właśnie... Tutaj pojawia się „SZOK TERMICZNY”! Nagle trzeba wrócić do normalności, stanąć na wysokości zadania, wyjść między ludzi. I co? I albo przychodzi mania, albo depresja, albo stany lękowe, albo jeszcze inne, o wiele gorsze sprawy.

Ktoś może stwierdzić, że teraz pierniczę głupoty, bo takie informacje też otrzymuję. Tak... Doskonale rozumiem, co się dzieje w Tobie, gdy się panicznie boisz, gdy nic Ci się nie chce, gdy masz już wszystkiego dość oraz wtedy, gdy wszystko zaczyna się robić wspaniałe, a Ty jesteś MEGA!

Wiem, jak to jest, sama nie raz przez to przechodziłam. Nie każdy mój tekst jest o tęczy, seksie, ptaszkach i wiosce, w której mieszkam.

Piszę nie tylko dla chorych, ale też dla ich bliskich oraz dla wszystkich tych, których mimo wszystko ten temat interesuje.

Dzisiaj, po okresie kwarantanny wszyscy chyba przechodzimy lekki „SZKOK TERMICZNY”, jest nam naprawdę trudno. Warto prosić o pomoc. Warto tej pomocy szukać, tym bardziej, że nie jesteśmy pewni, jak potoczy się dalej sytuacja.

Życzę Ci, abyś potrafiła prosić o pomoc i abyś tę pomoc znalazła.

DZIEŃ 40. MOJA MISJA

W tym tekście szerzej poruszę temat bardzo mocno związany z tym, co aktualnie dzieje się z ludźmi takimi jak ja – chorymi na ChAD oraz z faktem, iż jest im bardzo trudno odnaleźć się w rzeczywistości po kwarantannie. Nie jest to tylko moje spostrzeżenie, ale również specjalistów (psychologów i psychiatrów), z którymi miałam okazję rozmawiać. Problem (jestem zmuszona użyć tego słowa) jest bardzo niepokojący, tym bardziej, że w niektórych przypadkach kończy się ostatecznymi decyzjami, na które niestety nikt z zewnątrz nie ma już wpływu.

Depresje, lęki, tragiczne samopoczucie, ale też epizody maniakalne – te wszystkie zachowania pogłębiają się w bardzo szybkim czasie. Ktoś może stwierdzić, że nie obchodzi go ten temat. No i ok. W takim razie nie musi czytać tego tekstu. Żegnam.

Moją misją jako Praktyka Wyzdrowienia ChAD jest edukowanie, wspieranie i pomaganie ludziom (przede wszystkim kobietom i ich bliskim) właśnie w takich kryzysowych sytuacjach. I to, że czasem moje teksty są o seksie, ptasich trelach i urokach mieszkania na wsi, to nie znaczy wcale, że przez cały czas będę uprawiać przyjemne „pitu-pitu”. Sytuacja jest poważna i wymaga interwencji.

Tak, jak wspominałam w poprzednich tekstach – JESTEM tutaj, by POMAGAĆ. Jednak podkreślam – JESTEM PRAKTYKIEM, pomagam tak, jak umiem, a jeśli nie umiem, to pokazuję drogę, którą można pójść dalej. MOŻNA – to słowo jest kluczowe. Pomoc bowiem jest możliwa tylko wtedy, jeśli osoba, która się do mnie zwraca naprawdę tej pomocy szuka. Na szczęście większość z tych, którzy się do mnie odzywają, mimo tego, że czują się naprawdę źle, mają w sobie jeszcze tę „iskrę”, która nie pozwala im się poddać. Ja mogę edukować, wspierać, dawać nadzieję.

Kiedy już minie depresja lub mania, mogę pokazać na własnym przykładzie, jak spróbować osiągnąć stan równowagi. Choć wiadomo, że jest to kwestia indywidualna, to jednak istnieją wspólne czynniki, które mogą być przydatne przy uzyskaniu w życiu stanu balansu. Moje stanowisko (na dziś) jest takie, że podstawą do „normalnego” funkcjonowania jest farmakoterapia. Być może kiedyś zmienię zdanie, ale TERAZ uważam, że jedynie DOBRZE dobrane leki gwarantują pierwszy stopień drogi do SUKCESU.

Ja biorę razem jedenaście tabletek, bardzo silnych leków. Skończyłam na nich trzy kierunki studiów. Jakoś piszę ten tekst... A przyrost wagi, owszem nie twierdę, że to nieprawda. Ale wiesz co ja z tym robię? Wstaję codziennie o 4:45 i ćwiczę! Można? Można! Łatwo jest się schować za wymówkami. Łatwo się poddać. O wiele trudniej zrozumieć, zaakceptować, zmienić swoje życie. Ale nie na gorsze. Wręcz przeciwnie!

Gdy zaakceptujesz fakt, że jesteś chora, w Twoim życiu zapanuje spokój. Ja nie robię ze swojej choroby tajemnicy. To, co uzyskałam obwieszczając świat, że jestem „psychiczna”, to WOLNOŚĆ. I mimo to, że może zamknęły się przede mną niejedne drzwi, że w małym mieście, nieopodal którego mieszkam, ludzie pewnie plotkują o mnie, to nic mnie to nie obchodzi! Ja jestem dumna z siebie i z uniesioną głową idę przez świat. Ty możesz żyć tak samo.

Nie musisz oczywiście wszystkim dookoła mówić, że masz ChAD. Wystarczy tylko, że się z tym pogodzisz, że zaczniesz świadomie brać leki i zadbasz o swoją higienę fizyczną i psychiczną.

Życzę Ci odwagi w podjęciu decyzji o tym, że potrzebujesz pomocy. Decyzji o tym, aby skontaktować się ze mną lub odpowiednim specjalistą.

Pozdrawiam wszystkich – chorych, ich bliskich, a także tych, którzy nie mają żadnych problemów, a mimo wszystko przeczytali ten tekst do końca. Może dzięki Wam ktoś z waszych znajomych uzyska niezbędną pomoc, nie tylko w czasie kwarantanny, ale w ogóle, bo taka jest właśnie moja misja – nieść pomoc innym.

DZIEŃ 41. ISTOTA CHOROBY WEDŁUG WILBERA I MNIE

Dziś Moi Drodzy będzie nieco inaczej...

Jak już wicie natknęłam się, pewnie całkiem nie przypadkiem, na wspaniałą książkę, którą kupiłam około piętnaście lat temu, ale wtedy byłam jeszcze za głupia i za mało doświadczona, by być zainteresowana jej lekturą. Obecnie zachwyca mnie ona i wprawia w oniemiaanie. Chcę się z Wami ponownie podzielić jej

fragmentem, ponieważ uważam, że jest to niezwykle istotne spojrzenie na to, czym jest choroba (każda choroba). Dlatego właśnie zacytuję fragment książki Kena Wilbera *Śmiertelni nieśmiertelni*, do którego lektury serdecznie Was namawiam.

(...) naszym podstawowym problemem nie był rak; była nim informacja. A bardzo szybko okazuje się, że właściwie żadna nie jest prawdziwa.

Mogę to wytłumaczyć. W każdej chorobie człowiek musi się zmierzyć z dwoma różnymi aspektami. Po pierwsze staje twarzą w twarz z samym procesem chorobowym – złamaną kością, grypką, zawałem serca, złośliwym guzem. Nazwijmy ten aspekt „jednostką chorobową”. Na przykład rak jest dość dokładnie opisany i określony przez medycynę i naukę. W tym sensie jako choroba jest mniej lub bardziej wolny od ocen: nie jest ani prawdziwy, ani fałszywy, dobry, ani zły, po prostu jest – tak jak góra nie jest ani dobra, ani zła, po prostu jest.

Po drugie człowiek staje twarzą w twarz również z tym, co społeczeństwo, w którym żyje, i kultura tworzą wokół choroby – ze wszystkimi osądami, lękami, nadziejami, mitami, opowieściami, wartościami i znaczeniami. Nazwijmy ten jej aspekt schorzeniem. Rak jest nie tylko „jednostką chorobową”, zjawiskiem naukowym i medycznym; jest również „schorzeniem”, „brakiem zdrowia”, zjawiskiem obciążonym kulturowymi i społecznymi znaczeniami. Społeczeństwo ocenia, kiedy i jak jesteś chory; kultura, w której żyjesz wyznacza granice twojego zdrowia: kiedy jesteś, a kiedy już nie jesteś zdrowy.

*Nie jest to czymś szczególnie złym. Kiedy w danej kulturze traktuje się określoną chorobę ze współczuciem i światłym zrozumieniem, staje się ona wyzwaniem, sytuacją kryzysową i zarazem szansą naprawy. Brak zdrowia nie tylko nie spotyka się wtedy z potępieniem ani moralnym osądem, ale stanowi początek procesu zdrowienia i odnowy. Kiedy o schorzeniu myśli się pozytywnie, a choremu człowiekowi daje się wsparcie, wtedy szanse na wyleczenie są większe. Wówczas osoba, której udziałem stało się schorzenie, może w tym procesie rozwinąć się i wzbogacić. (*Śmiertelni nieśmiertelni*, Ken Wilber, wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2021, przełożyła Aldona Możdżyńska-Biała, ss. 67–68)*

Moi Drodzy nie wiem czy do Was te słowa przemawiają tak mocno jak do mnie, ale jeśli cierpicie na ChAD lub inne schorzenie psychiczne, to z pewnością

spotkaliście się z sytuacją, w której to właśnie społeczeństwo i jego podejście do naszej choroby często warunkowało, czy mogliśmy zdrowieć, czy nie. Tylko moim zdaniem, w przypadku chorób psychicznych, to do nas samych należy „cała robota”. To my musimy przełamywać tabu. To my z dumą możemy mówić o tym, że owszem jesteśmy chorzy, ale przecież nie ma w tym żadnej ujemy.

Moje całe otoczenie doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że mam ChAD i nikt (przynajmniej otwarcie) mnie nie wytyka palcami, nie obraża, nie wyklucza itd. Wręcz przeciwnie jestem szanowana i w jakiś sposób podziwiana właśnie za swoją odwagę mówienia o tym, że moja choroba psychiczna to nie trąd. Ja nie zarażam. Moje szanse na wyzdrowienie właśnie dlatego są takie duże, właśnie dlatego jestem tak długo w równowadze, bo mam ogromne wsparcie WSZYSTKICH którzy są wokół mnie.

Jednak to była moja ciężka praca i niejedna trudna decyzja pełna strachu. Powiedzieć czy nie powiedzieć? A co, jeśli...? Znam ten strach, gdy stoisz w miejscu publicznym i masz wrażenie, że WSZYSCY na Ciebie patrzą, że WSZYSCY wiedzą, że JESTEŚ WALNIĘTA.

Ale wyobraź sobie, że ludzie mają swoje życie i guzik ich obchodzi, że całkiem niedawno odbijała Ci amba. Może przez chwilę gadali o Tobie. Tak. I co z tego? Gadali i przestali. Tak samo jak Ty szalałaś i przestałaś. A teraz jest czas, aby pójść dalej i podjąć decyzję – żyję odważnie z uniesioną głową czy jestem strusiem i chowam swoją łepetynę w piasek?

Ja od tych piętnastu lat, od momentu, gdy kupiłam *Śmiertelni nieśmiertelni* Kena Wilbera przeszłam niezwykle daleką drogę życiową i mentalną. Dziś potrafię zrozumieć, że życie w strachu przed prawdą nie ma sensu i pojąć słowa napisane w tej książce.

Ty też możesz wyjść z domu, nie chować się pod zlewem przed całym światem i dążyć do wyzdrowienia.

Życzę Ci dzisiaj, żebyś nie musiała żyć w lęku.

Jeśli chcesz, opisz swoje odczucia, które masz po przeczytaniu tego tekstu. Czy potrafisz szczerze mówić o swojej chorobie czy raczej wstydzisz się jej okrutnie?

DZIEŃ 42. PRACA USZLACHETNIA

W poniższym tekście poruszę temat życia zawodowego osób z ChAD. Czy diagnoza równa jest końcowi sukcesów w pracy? Według mnie oczywiście, że nie. Jest wiele wspaniałych osób, głównie kobiet, które znam (są zdiagnozowane na dwubiegunówkę) i mimo tego wspaniale sobie radzą i odnoszą sukces za sukcesem w życiu osobistym i zawodowym.

Od czego więc zależy to, jak sobie radzimy w pracy? To bardzo proste – moim zdaniem od pracodawcy i oczywiście od nas samych.

Pierwsze podstawowe pytanie, które się rzuca od razu na myśl, to „Mówić czy nie mówić o chorobie?”. Z mojego doświadczenia wynika, że lepiej od razu wyrzucić karty na stół i jasno przyznać, jaka jest prawda. Wyjaśnić „z czym to się je”. Ogólnie wytłumaczyć, że manię charakteryzują stany podwyższonego nastroju, dużo i szybko się mówi i może się zdarzyć lekkomyślne wydawanie pieniędzy. Natomiast depresja, to stan przeciwny do manii. Nie zagłębiając się zbyt w szczegóły tak, żeby nie wystraszyć przyszłego pracodawcy po prostu przedstawić mu schorzenie, o którym może przecież nie wiedzieć zupełnie nic.

Chociaż mnie osobiście zdarzyło się dwukrotnie, że moje przyszłe, ewentualne szefowe również cierpiały na ChAD i w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej przyznały się do tego.

Ja uważam, że kiedy stawia się sprawy jasno, łatwiej jest na przykład wziąć kilka dni wolnego, kiedy trzeba „dojść do siebie”. Moim zdaniem, jeśli szef jest mądry, to dostrzeże w nas potencjał, a nie chorobę. A dla kogo wolisz pracować? Dla inteligentnego szefa czy ograniczonego tchórza? To pytanie warto sobie postawić już na samym początku przed poszukiwaniem pracy.

Dobrze jest też samemu sobie zadać to samo pytanie: „A czy ja akceptuję swoją chorobę, nie wstydzę się jej?”. „Czy jestem ograniczona i tchórzliwa, mam kompleks na punkcie tego, że ktoś może mnie oceniać przez pryzmat tego, że mam ChAD lub jakąkolwiek inną chorobę?”

Jak już wspomniałam wcześniej, wiele zależy od nas samych, ale dużo również dzieje się po tej drugiej stronie – stronie zawiadującej. Uważam, że mam dość

bogate doświadczenie zawodowe, a wraz z nim mogę „się pochwalić” faktem, że pracowałam już i dla młodych mężczyzn, którzy dopiero co otworzyli swoją firmę, i dla wspaniałej kobiety, która była bardzo mądra i świetnie potrafiła nie tylko zarządzać, ale również zrozumieć to, że każdy jest tylko człowiekiem i może mieć swoje słabości, i dla Francuzów, Hiszpanów, a także Duńczyka. Pracowałam też kilka razy w zakładzie pracy chronionej i wiercie mi, w różnych firmach obserwowałam, jaki dane przedsiębiorstwo ma poziom kultury organizacyjnej i jakie podejście do potencjału ludzkiego. Widziałam bardzo wysoko funkcjonujące firmy oraz takie, które jak najbardziej zasługują na miano firmy „krzak”. Czasem zastanawiam się co ja robiłam w takim miejscu, bo do póki w nim tkwiłam, to nie zauważałam problemu.

Jednym najważniejszym wnioskiem, jaki wysnułam z moich doświadczeń, jest właśnie to, że swojemu przyszłemu pracodawcy NALEŻY powiedzieć o swojej chorobie. To naprawdę wbrew pozorom UŁATWIA, a nie utrudnia pracę.

Dziś też mam szefa. Jednak pracuję zdalnie i to ja organizuję sobie czas i miejsce mojej pracy. Prezes fundacji, dla której pracuję, wyznacza mi oczywiście zadania, ale zdarza się również dość często, że ja sama wychodzę z inicjatywą. Jestem samodzielna w tym co robię, ale oczywiście rozliczam się ze wszystkich moich działań, a najważniejsze... WSZYSCY i szef i moi współpracownicy doskonale wiedzą o tym, że mam ChAD (nie tylko dlatego, że prowadzę blog, po prostu ich o tym poinformowałam).

Będąc na pierwszym roku moich pierwszych studiów podczas zajęć z psychologii usłyszałam, że „praca uszlachetnia”. Jak widać to stwierdzenie wywarło na mnie ogromne wrażenie, bo do dziś zakorzeniło się ono i w moim sercu i w mojej głowie. Nie wyobrażam sobie żyć bez pracy. Nie ważne czy jest ona płatna czy charytatywna – praca jest niezmiernie potrzebna właśnie dlatego, że uszlachetnia, czyni nas lepszymi ludźmi. W moim przypadku z pewnością tak jest. Jestem pewna, że każda osoba chora (już nie ważne na co) tak samo mocno jak ja docenia wartość pracy. To, że trzeba wstać rano, zmobilizować się, wyjść (albo i nie) z domu, kontaktować się z innymi ludźmi, mieć cel do spełnienia – to wszystko sprawia, że nasze życie nabiera znaczenia.

Bajecznie jest jeszcze, gdy lubimy swoją pracę. Super, mega, cudownie, gdy zarabiamy odpowiednio do włożonego wysiłku. Jak by jednak nie było, ważne jest,

żeby miejsce, gdzie spędzamy codziennie czas zarabiając na życie, było dla nas przyjazne i bezpieczne. Dlatego jeszcze raz podkreślam, lepiej uprzedzić pracodawcę o swoim schorzeniu, tak będzie łatwiej i nam, i jemu.

Życzę Wam, żebyście byli usatysfakcjonowane z tego, co robicie i żebyście potrafiły przyznać się do swoich słabości, chorób lub trudnych sytuacji życiowych.

DZIEŃ 43. PIĘTNA URSZULI KRÓL

Dziś przede mną nie lada zadanie. Kilka dni temu zostałam poproszona o pomoc przy promocji książki napisanej przez kobietę zdiagnozowaną na tę samą przypadłość, którą mam ja – ChAD. Oczywiście bez namysłu zgodziłam się pomóc pod jednym tylko warunkiem, który jest oczywisty – musiałam tę książkę najpierw przeczytać.

I wiecie co się okazało? Lektura jest niesamowita! Nie trzeba jej wcale wielce reklamować, bo sama się broni.

Piętna Urszuli Król opowiadają o życiu młodej kobiety, które jak u każdego, kto ma stwierdzoną chorobę dwubiegunową, wygląda jak jazda bez trzymanki na rollercoastrze – górka, dołek, górka, dołek i tak bez końca... Przeplatające się bezustannie epizody depresji i manii wypełniają życie osób chorych na ChAD, a pani Urszula potrafiła niezwykle trafnie ująć to, co przeżywa chory w tego typu stanach.

Dla mnie jednak jako dla kogoś, kto dobrze zna te epizody, nie to w tej książce było najważniejsze. Choć zdaję sobie absolutnie sprawę, że takie opisy są szalenie przydatne osobom bliskim chorym, które dzięki nim mogą pojąć, co dzieje się nie tylko w głowie, ale też w ciele osoby targanej zmiennymi nastrojami. Ja czułam największe poruszenie i zarazem największe zaciekawienie czytając początek książki, który stanowi genezę problemu. Jestem zdania, że traumy z dzieciństwa mają OGROMNY wpływ na uaktywnienie wszelkich przypadłości (nie tylko psychicznych, ale też fizycznych, psychosomatycznych), które pojawiają się w życiu dorosłym. W tej książce dramatycznych zdarzeń z okresu młodości nie brakuje, co sprawia, że książkę czyta się z zapartym tchem.

Sam język i forma także należą do bardzo dobrze skonstruowanej całości.

Powiem, a raczej napiszę Wam szczerze, że czuję wielką radość i dumę z tego, że pani Urszula zwróciła się do mnie z prośbą o pomoc, bo jeśli mogę dołożyć choćby małej wkład w to, by ta książka zyskała większą popularność, to z chęcią to uczynię.

Krótko – z całego serca polecam książkę *Piętna* autorstwa Urszuli Król.

DZIEŃ 44. MIĘDZY NIEBEM A PIEKŁEM

Moje aktualnie ukochane miejsce na ziemi? Mój dom!

Najgorsze miejsce na ziemi w jakim byłam? Zakład psychiatryczny w Gnieźnie – oddział dla dzieci.

Na blogu nie brakuje opisów o moim domu – ogród, ptaki, powiewy wiatru, pyszne herbatki, słońce na twarzy... tadadi tadada...

O szpitalach psychiatrycznych również wiele już pisałam, ale dziś szczególnie mocno przyszło do mnie to wspomnienie okrutnego miejsca, gdzie jako dwudziestojednatka trafiłam zupełnie przypadkowo i naoglądałam się rzeczy i sytuacji, które po dziś dzień budzą we mnie grozę i sprawiają, że do moich oczu natychmiastowo napływają łzy. Ciekawe jest to, że wtedy, kiedy tam byłam i uczestniczyłam w tym wszystkim, owszem byłam poruszona, ale dopiero teraz widzę, jak wielkie piętno odbił na mnie tamtejszy pobyt.

Nie wiem, czy zdajecie sobie sprawę z tego, że obecnie w naszym kraju jest wielki deficyt psychiatrów dziecięcych. Bardzo mało osób decyduje się na podejmowanie studiów w tym kierunku, a jeszcze mniej pracuje w tym konkretnym zawodzie. Ale czy dzieciom z problemami z zachowaniem potrzebni są psychiatrzy i leki? Według mnie ZDECYDOWANIE NIE! Ci, którzy najbardziej potrzebują terapii w tym przypadku to rodzice! Warto też pamiętać, że wiele z tego, co dzieje się z dzieckiem i dobrego, i złego, to często lustrzane odbicie tego, co dzieje się w domu.

Moje dzieci na przykład są totalnie nieogarnięte. Ciągłe czegoś szukają, a mają to pod własnym nosem. No cóż, to wynik tego, że u nas babcia sprząta wszystkie drobiazgi i jak nie wiemy, gdzie co jest to pędzimy do „biura rzeczy znalezionych”.

Ale wracając do tematu.

Jeśli z dzieckiem dzieje się coś złego, to może być dowód na to, że broni się ono przed tym, co spotyka go w domu lub manifestuje to, jak jest wychowywane. Często pomoc takiemu dziecku opiera się na wspólnej, rodzinnej terapii. Najgorsze co można zrobić w przypadku dziecka, które „jest inne”, „stwarza problemy”, to zamknąć je w szpitalu psychiatrycznym. Wiem, bo sama w takim miejscu byłam.

Przywiązywanie dziecka pasami do łóżka, zastraszanie przez starszych pacjentów i zmuszanie do robienia rzeczy, których nawet nie chcę wymieniać lub faszerowanie lekami, to na pewno nie jest sposób na to by dziecko stało się grzeczne. Takie kroki sprawiają, że dzieci doświadczają jeszcze większej traumy, która tylko radykalnie pogarsza sprawę.

Ja dzisiaj, mieszkając na wsi w domu, w którym panuje miłość i bezpieczeństwo, gdy wracam w wspomnieniach do tego strasznego miejsca, nie potrafię powstrzymać ogromnej fali łez. Nie jest to płacz spowodowany litowaniem się nad sobą samą, lecz łzy, które ciekną mi po twarzy, gdy pomyślę o tym, że w każdej klasie, w każdej szkole zdarzają się dzieci trudne. A każde dziecko ma prawo do tego, żeby być KOCHANE, zadbane i rozumiane. Żadne nie zasługuje na piętnowanie i skazanie go na dramat podobny do tego, jakim jest pobyt w szpitalu w Gnieźnie.

Dlatego dziś, jeśli jesteś rodzicem i zmagasz się z sytuacją, w której Twoje dziecko ma w klasie „dręczyciela”, to może zamiast szykanować to dziecko, najpierw zastanów się kim są jego rodzice i jak z nim postępują. W każdej klasie bowiem znajdzie się taki „urwis”.

Są „kujony”, dzieci przeciętne i są „czarne owce”, ale i one zasługują na to, by je wysłuchać, by postarać się je zrozumieć. Zanim więc Drogi Rodzicu osądzisz dziecko, które dokucza Twojej pociesze zastanów się dwa razy. Wysyłanie dziecka do zakładu psychiatrycznego, to skrajne posunięcie, ale i takie się zdarzają.

Podkreślam i powtarzam – to piekło na ziemi. Ja byłam już w tym piekle. Teraz jestem w niebie.

Tobie i Twoim dzieciom życzę również, aby niebo na ziemi było Waszym domem.

A jeśli na Twojej drodze pojawi się „mały diabełek”, to spróbuj, jak na anioła przystało, mocno przytulić go do siebie. Kto wie, może Twoje ciepło, spokój i miłość zmieniają całe zło, które dotknęło jego serce.

Anielskiego dnia.

DZIEŃ 45. PLUSY I MINUSY

Jakie są zalety tego, że pracuję niestacjonarnie (jak to się dumnie nazywa, podczas, gdy ja po prostu pracuję w domu)? Można w przerwie w pracy załadować zmywarkę, powiesić pranie, troszkę ogarnąć chatę itd. itp.

Jakie są wady pracy niestacjonarnej? Trzeba w przerwie w pracy załadować zmywarkę, powiesić pranie, troszkę ogarnąć chatę itd. itp.

No tak, bo szklanka zawsze może być albo do połowy pełna, albo do połowy pusta.

Czy ja się cieszę, że pracuję w domu? Bardzo! Czy mnie czasem wkurza, że pracuję w domu? Oj tak! Nie raz tak się zdarza. Bo wszystko przecież ma swoje blaski i cienie.

Na szczęście jestem BAAARDZO dobrze zorganizowana i wspaniale potrafię zaplanować sobie wszystkie obowiązki i zawodowe, i domowe, łącznie z listą zakupów, która obejmuje wyłącznie produkty, które wynikają z wcześniejszej listy obiadów na cały tydzień.

Wierzcie lub nie, ale planowanie pozwala mi czuć się bezpiecznie i spokojnie. Kiedy mam zaplanowaną całą dobę, tydzień i ogólnie miesiąc i wiem, co mniej więcej się wydarzy, nie martwię się i nie jestem wiecznie zestresowana. Wiem

dokładnie co i kiedy będzie miało miejsce. To nie znaczy wcale, że moje życie nie jest spontaniczne. Wręcz przeciwnie, jestem bardzo żywiołowa, ale lubię mieć większość sytuacji pod kontrolą. Jestem pewna, że taki sposób postępowania sprawdza się w przypadku osób chorych na ChAD, a ja przecież reprezentuję właśnie tę cześć społeczeństwa.

Wiem o tym, że dzięki dokładnemu planowaniu w moim życiu łatwiej zaprowadzić porządek, który jest podstawą do tego, by mogła w nim pojawić się i pozostać na długo (miejmy nadzieję, że do końca) równowaga. Ten balans jest kwestią fundamentalną w przypadku osób chorych na dwubiegunówkę.

Do tego właśnie dążymy lub powinniśmy dążyć. Bo niestety nie wszyscy czują potrzebę wyjścia ze stanów maniakałnych, które przecież bardzo lubią. Przykre jest to, gdy patrzę na moich znajomych chorych na ChAD, którzy nie potrafią lub nie chcą wyrwać się ze szponów stanów euforycznych i za każdym razem na nowo rujną sobie życie. Nie jest łatwo „być pomiędzy”. Często ściga w jedną lub drugą stronę. Czasem w górę, czasem w dół. Potrzebna jest bardzo pomoc psychiatry, psychologa, rodziny, przyjaciół, ale... Najważniejsze jest jednak to, co my, zdiagnozowani zrobimy w tym kierunku, żeby wyrwać się z tego bagna, z tego błędnego koła, w którym tkwimy. To na nas leży największa odpowiedzialność. To my planujemy swoje życie. Nikt inny za nas nie zaakceptuje choroby. Nikt inny za nas świadomie nie zacznie przyjmować leków. Nikt inny za nas nie pójdzie na terapię i w końcu nie zacznie obserwować siebie i swojego zachowania po to, by móc później zapobiegać kolejnym nawrotom choroby.

Łatwo nie jest, wiadomo. Ale trud podjąć warto. Każdy z nas, Was, ma inny sposób na to, by znaleźć równowagę. Moim sposobem jest planowanie. A Twoim? Czy udało Ci się doświadczyć już stanu remisji? Czy cieszysz się życiem w spokoju? A może cały czas szukasz? Rozglądasz się za magicznym środkiem, uzdrowicielem, czymś co sprawi, że Twoja choroba magicznie zniknie.

Rozczaruję Cię teraz. Nie zniknie! Im prędzej zdasz sobie z tego sprawę tym lepiej dla Ciebie. Możesz ją okiełznać. Ba! Możesz nawet się z nią zaprzyjaźnić – czemu nie? Ale ona nie zniknie!

Ja, mimo że od sześciu lat jestem w remisji, to każdego dnia, rano i wieczorem, gdy łykam swoje garści prochów, przypominam sobie o tym, o czym zapomnieć

absolutnie nie mogę – że mam ChAD i jestem bardzo ostrożna. Słucham siebie i REAGUJĘ. Wiem co jest dla mnie dobre, a co nie. Unikam akceleratorów, zapalników, tego wszystkiego, co sprawia, że mogę się rozkręcić. Umiem też być ze swoim smutkiem, nie uciekam od niego, po prostu go zauważam i puszczam.

A Ty? Jak sobie radzisz? Czy osiągnęłaś już równowagę, czy może nadal jesteś w drodze?

Pięknego, zaplanowanego lub spontanicznego czasu Ci życzę, jak wolisz.

DZIEŃ 46. OPOWIADAJ...

Podczas jednego z ostatnich jesiennych, pięknych i słonecznych spacerów z moim młodszym synem poprosiłam go, aby opowiedział mi, co dzieje się u niego w szkole i tak ogólnie w życiu, bo raczej nie rozmawia ze mną na te tematy. Chyba wszystko, co ma do powiedzenia o swoich radościach i smutkach powierza babci, bo z nią spędza bardzo dużo czasu. Ze mną rozmawia na bieżące, „spacerowe” tematy – „Czy można jeść trawę/chrzan/pokrzywy?”, „Z czego jest zrobiony ten i ten kamień”, „Co rośnie na tym, a na tym polu” itp. itd.

I tak jakoś skojarzył mi się tekst przepięknej piosenki Zbigniewa Wodeckiego, który teraz w częściach Wam zacytuję, bo ponownie urzekła mnie jego ponadczasowość i to, jak idealnie pasował do tamtej sytuacji:

Opowiadaj

Nikt nie opowiada tak, jak ty, (...)

Siądź naprzeciw

Niech tam sobie leci, płynie czas,

Chcę usłyszeć wszystko jeszcze raz (...)

Lecą liście

No i oczywiście jesień już

Zaraz spadnie znowu biały puch

No i naturalnie wiatr i mróz

*Cóż to dla mnie,
Odkąd ciebie tylko odkąd znam
łatwo sobie z zimą radę dam.*

I tak właśnie dokładnie jest!

Nie straszna mi ani jesień, ani zima, kiedy przy mnie jest moje „słoneczko”, a nawet dwa lub trzy „słoneczka”. A może raczej „księżyc”, bo jeśli już tak bardzo chcemy trzymać się nomenklatury, to przecież cała reszta mojej rodziny jest rodzaju męskiego. No chyba, że weźmiemy pod uwagę fakt, że ostatnio to ja zaczynam wyglądać jak „księżyc w pełni”.

Przepraszam tak mi się jakoś na skojarzenia zebrało. Jedno skojarzenie goni drugie skojarzenie i tak można w nieskończoność.

No właśnie, a co, jeśli myśli biegną zbyt szybko czy jest to już podstawa do tego, by zacząć być zaniepokojonym? TAK! Każdy najmniejszy objaw będący związany z tym, że może się zbliżać martwiący stan maniakalny lub depresyjny może być podstawą do tego, żeby zatrzymać się i uważnie przyjrzeć się sobie samemu. Piszę o tym dlatego, że jestem BAAARDZO uważna na WSZYSTKO, co się ze mną dzieje i staram się również momentalnie reagować. Dzisiaj np. miałam taki „flow”, że wiem, że mogłabym spokojnie pracować do rana, bo temat pracy był tak interesujący i inspirujący, że porwałby mnie całkowicie. Jednak zupełnie świadomie i z totalną odpowiedzialnością za siebie i swoją chorobę z pewną dozą niechęci (bo na serio byłam ogromnie natchniona) powiedziałam STOP – konieczna jest przerwa na regenerację!

Jeśli miałas kiedyś manię, to wiesz doskonale o czym piszę – ten stan, kiedy coś robisz i idzie Ci tak wspaniale, że nie musiałabyś ani spać, ani jeść, ani pić, za to mogłabyś bez przerwy działać. Ja już wiem (na początkowym etapie), już czuję, dozuję sobie atrakcje, planuję, nie robię wszystkiego na hura, nie nadużywam siebie.

Miał opowiadać mój syn, tymczasem opowiadam ja. I opowiadać bym mogła jeszcze długo i bardzo wiele... Nie tylko o tym, jak ważne jest wyłapywanie tych momentów, które poprzedzają stany maniakalne, ale również tych chwil, które zapowiadają depresje. Konieczna jest ogromna samoświadomość i akceptacja faktu, że jest się chorym.

To, że nie chce się przeżywać gór i dolków, więc jest się wrażliwym na wszystkie sygnały, które je zapowiadają.

A teraz Ty opowiadaj... O czym? O czym tylko chcesz... A najlepiej o tym, jak sobie radzisz z rozpoznawaniem swoich stanów. Czy już potrafisz to robić? Czy umiesz nazywać swoje emocje? Jeśli nie, to zastanów się proszę, co sprawia Ci największą trudność?

Życzę Ci, abyś miała codziennie co opowiadać. Aby Twoje życie było pełne wspaniałych chwil, godnych zapamiętania i opowiadania.

DZIEŃ 47. SEX, DRUGS AND... ALCOHOL

„Czy przyjmując leki psychotropowe można pić alkohol?” Takie pytanie zadałam mojemu wybitnemu psychiatrze podczas jednej wizyty, dość dawno temu. Ponieważ jak już doskonale wiecie, jest on świetnym specjalistą i nieodrealnionym obywatelem Polski, to odparł mi, że w naszych realiach chyba nie da się nie pić. W związku z tym poradził mi, że jeśli już koniecznie muszę się alkoholizować, to raz, a dobrze. Co w rzeczywistości znaczy, że jeśli przyjmujesz leki takie jak ja, to możesz sobie wypić raz na jakiś czas litr wódki. Lepsze to niż codziennie sączyć po „drineczku”, który sukcesywnie osłabia działanie stosowanych przez Ciebie leków.

No to się ostatnio narąbałam! O przepraszam bardzo, nie chciałam być wulgarna. Po prostu zresetowałam się, zapiłam robaka, dałam w szyję. Było bardzo zabawnie, aż do momentu, gdy osłabiona do tego stopnia, że potrzebowałam już czegoś na orzeźwienie zamówiłam sobie barszcz i jedząc go, prawie zasypiałam. No cóż, przygody muszą być.

Ale wiecie co jest najfajniejsze? Zdarza mi się ostatnio tak, że pomyślę coś sobie i bęc, to do mnie przychodzi! Sytuacja bowiem rysowała się następująco: siedzieliśmy w sobotę z mężem w domu i spoglądaliśmy na swoje twarze. W pewnym momencie oboje do siebie powiedzieliśmy: „Ile można patrzeć na te same ryje, przydałoby się z kimś spotkać” (w domyśle obalić flaszkę). No i odezwał się do nas znajomy i wyciągnął nas z domu (pozdrawiam bardzo serdecznie). Fajne są takie niespodziewane akcje. Człowiek od czasu do czasu „odchamić” się musi.

Jestem tylko człowiekiem i też sporadycznie lubię sobie pogadać, pośmiać się i kultywować piękną, polską tradycję.

Odpowiadając więc na to ważne pytanie: czy można? Można, można, ale z umiarem. Ja sobotniego wieczoru tego umiaru nie zachowałam no i prawie utopiłam się w barszczu. Ale niczego nie żałuję, przynajmniej uśmiecham się dzisiaj do swoich myśli na wspomnienie tego wydarzenia. Mam nadzieję, że Wy też macie fajne wspomnienia z jakiegoś ostro zakrapianego wieczoru.

Nie oszukujmy się, jesteśmy tylko ludźmi i nic co ludzkie nie powinno być nam obce. A na pewno już nie stara, dobra, obalona od czasu do czasu flaszką.

Dobrej zabawy podczas spontanicznej konsumpcji wysokoprocentowych napoi życzę Wam z całego serca.

DZIEŃ 48. DZIECKO W TOBIE

Miało być o czym zupełnie innym, a będzie o...

No właśnie o czym? To się okaże, czy wytrwam do końca tego tekstu, bo leki wzięłam całkiem niedawno i zachodzi duże prawdopodobieństwo, że pod koniec pisania tego wpisu będę już głową uderzać o klawiaturę ze zmęczenia (wszyscy, którzy biorą wieczorne dawki usypiających psychotropów, powinni mnie teraz doskonale zrozumieć, pozdrawiam serdecznie).

Zatem zaczynamy.

Paczka fajek dziennie, zapalniczki w każdej kieszeni płaszcza i to po co najmniej dwie (tak dla pewności, żeby tylko nie znaleźć się w najgorszej sytuacji, w jakiej może się znaleźć palacz – mieć papierosa a nie mieć ognia – NAJGORZEJ!), ilość kaw... zależna od tego, czy w pobliżu akurat znajduje się ekspres do kawy. Jeśli tak, to spokojnie około szóstki do ośmiu dziennie. Tak wyglądało moje życie kiedyś, jeszcze niecałe trzy, cztery lata temu. Dziś już nie palę (choć nadal jestem uzależniona od nikotyny) i nie piję klasycznej kawy (piję Inkę). Co się stało? Można by powiedzieć, że zmieniłam swoje nawyki. No można. Ale to moim zdaniem

zdecydowanie za mało. Wiecie co się stało najważniejszego? Ja po prostu dorosłam. Stałam się dojrzałą kobietą, która przede wszystkim dba o siebie i o swoje zdrowie.

A dbanie o siebie nie jest jednoznaczne z bieganiem trzy razy w tygodniu na siłownię, nakładaniem na siebie tony maseczek upiększających, regularnym robieniem manicure, pedicure i wykonywaniem codziennego, precyzyjnego, porannego makijażu. Nie! To coś o wiele, wiele więcej. Według mnie dbanie o siebie zaczyna się tam, gdzie zaczyna się właśnie dojrzałość. A dojrzałość łączy się z dostrzeżeniem w sobie dziecka i zaopiekowaniem się nim, czyli byciem matką dla samej siebie (w przypadku kobiet oczywiście).

I tu pytanie: „Czy umiesz faktycznie zadbać o siebie?”. Czy zaczynasz dzień od kawy i fajki? No pewnie, palisz, bo lubisz, rzecz jasna! Czy potrafisz w ciągu dnia zatrzymać się na chwilę, złapać oddech i odpocząć, poświęcić tylko sobie te pięć, dziesięć, może piętnaście minut, żeby choć na moment skupić się tylko na sobie? Czy chce Ci się gotować posiłek tylko dla jednej osoby, tej najważniejszej – dla Ciebie? Czy z namaszczeniem bierzesz wieczorną kąpiel? Obmywasz swoje ciało powoli, a potem z radością i czułością centymetr po centymetrze wklepujesz w nie balsam? Czy dbając o wszystkich domowników nie zapominasz o tym, by najpierw zadbać o samą siebie?

Ale dojrzałość to nie tylko to wszystko, co wiąże się ze sprawami fizycznymi. Wręcz przeciwnie. To przede wszystkim umiejętność podejmowania samodzielnie decyzji i brania za nie odpowiedzialności. A to nie takie proste. Wiem, bo sprawdziłam na własnym przykładzie.

Być sobie sterem, żaglem, okrętem. Nie oglądać się na to, co mówią i robią inni. To nie ich życie, nie ich decyzje, nie oni będą ponosić za nie odpowiedzialność. Łatwo jest mówić „Zrób tak i tak”. Łatwo jest też korzystać ze „złotych rad”. Ale właśnie na tym cały „pic” polega, żeby być wiernym sobie.

Dojrzałość to także umiejętność mówienia „nie”. Ale nie tylko chodzi o to, by umieć odmawiać. Istotne jest również, by potrafić taką odmowę przyjąć.

I co? Jak myślisz, jesteś już dojrzałą, odpowiedzialną za siebie i swoje życie kobietą? Czy jeszcze nie? Nie wiesz? To może spal ostatnią fajeczkę, wypij kawę i pomyśl w spokoju kim chcesz być?

Ja ze swojej strony życzę Ci tego, abyś odnalazła w sobie i dziecko, i matkę. Abyś potrafiła jak dorosła kobieta zaopiekować się wspaniałym, kreatywnym, radosnym i niewinnym malcem, który w Tobie mieszka. Daj mu przestrzeń na to, by mógł się rozwijać. Zadbaj o niego, czyli o siebie. Karm go, głaszcz, dbaj tak, jak potrafisz, a ono z pewnością odwdzięczy Ci się za to z nawiązką.

Jakie jest Twoje zdanie na ten temat? Czy jesteś już dojrzała i potrafisz opiekować się sama sobą i swoim szczęściem dzielić się z innymi? A może jest wręcz przeciwnie?

Wszystkiego dobrego dla Ciebie i Twojego wewnętrznego dziecka.

DZIEŃ 49. JAK WYGLĄDA ŚWIAT, GDY MASZ ChAD

Żyję w równowadze. Co nie znaczy wcale, że moje życie jest nudne, pozbawione radości czy smutku. Wręcz przeciwnie odczuwam wszystkie emocje i jestem ich świadoma.

Jak wygląda świat, gdy masz ChAD? To wszystko zależy na jakim etapie życia jesteś. Jeśli dopiero usłyszałaś diagnozę, to pewnie jesteś przerażona tym faktem.

Powtórzę to ponownie, bo to bardzo ważne: nie ma co się bać! Trzeba oswoić strach. Moja rada? Czytać, edukować siebie i najbliższe środowisko, dowiadywać się jak najwięcej na czym polega to schorzenie, z czego może wynikać, jak żyć by zminimalizować szansę na kolejne epizody. Jeśli borykasz się z depresją lub manią, to moim zdaniem niezbędną jest najpierw farmakoterapia.

Następnym krokiem ku remisji jest akceptacja choroby, tylko w ten sposób pogodzisz się z faktem, że codziennie musisz łykać leki, które sprawiają, że będziesz mogła funkcjonować normalnie. Kiedy już będziesz „wyrównana”, możesz rozpocząć pracę nad „złapaniem równowagi”. Bardzo pomocne są tutaj rytuały, dają one poczucie bezpieczeństwa i porządkują świat.

Jak to wygląda u mnie? Otóż mój dzień jest dokładnie zaplanowany, ale na tyle elastyczny, abym nie panikowała, gdy pojawia się jakieś niespodziewane

wydarzenie. Wstaję bardzo wcześnie, bo tylko w ten sposób zyskuję czas dla siebie. Zaczynam od szklanki wody z cytryną i kawy Inki. Godzina ćwiczeń, prysznic, starannie dobrany strój (mimo tego, że pracuję w domu nie dopuszczam do łażenia czy wykonywania obowiązków zawodowych w piżamie lub w dresie), makijaż. Szybka fotka na Facebook, bo przecież zależy mi na kreowaniu swojego wizerunku w mediach społecznościowych i promowaniu mojego bloga. Potem około godziny 6:00 zaczynam pracę. W południe szykuję obiad, a po nim niezależnie od pogody KONIECZNIE wychodzę na spacer. Absolutnie nie przeszkadza mi fakt, że na mojej wsi nie ma specjalnie, gdzie spacerować. W deszczu w gumiakach, w słońcu w sandałach, popierdzielam przez łyse pole i czuję się naprawdę szczęśliwa, bo czasem przebiegnie zając, nieraz pojawiają się łanie. Natura sprawia, że myśli są spokojniejsze i druga połowa dnia staje przede mną otworem. Oczywiście w międzyczasie strzelam sobie półgodzinną drzemkę, bo nie dałabym rady funkcjonować od 4:45 bez chwili odpoczynku. Po spacerze znów zasiadam do pracy. Niezmiernie cieszę się z tego, że mam wolność wyboru, mogę pracować, kiedy chcę i jak chcę. Najważniejsze, by obowiązki zostały wykonane na czas i już. Wieczór to czas dla rodziny i na odpoczynek. O 21:00 już mnie nie ma.

Tak wyglądają moje dni. A każdy dzień sobie dokładnie planuję i każdy element odhaczam. Potem mam poczucie jak wiele zrobiłam.

Uważam, że w życiu ChADowca poukładanie aktywności jest bardzo ważne. Najważniejszy jest SEN. Potem ruch, zdrowa dieta, odpowiednia ilość wody, balans czasu pracy w stosunku do odpoczynku i zabawy. Kluczowe jest jednak zrozumienie i zaakceptowanie choroby – to jest podstawa ku remisji.

Tak wygląda mój świat, świat z ChAD. Jest w nim miejsce na wszystko – na dbanie o siebie, na pracę, na wypoczynek i na czas z rodziną. Wypracowanie takiego porządku rzeczy zajęło mi trochę czasu, ale Ty możesz zrobić to o wiele szybciej bazując na moim doświadczeniu.

Wiesz już dość sporo na temat tego jak wyglądało moje życie od momentu postawienia diagnozy. O hospitalizacjach, o moich „przygodach” z farmakoterapią i o tym jak żyję teraz. Nadszedł czas na Ciebie. Spróbuj tę wiedzę, którą daję Ci w powyższych tekstach wprowadzić do swojego życia, a gwarantuję, że będzie Ci o wiele łatwiej.

DZIEŃ 50. KLUCZ DO REMISJI

Jest na YouTube taka reklama społeczna (nie wiem kto w niej występuje, ponieważ zawsze słucham jej na słuchawkach i nie widzę obrazu). W każdym razie chodzi o to, że niepełnosprawny chłopak wybiera się w Himalaje spełniając swoje marzenie. Wyżej już nie można. Mówi o tym, że każdy powinien odnaleźć swoją pasję w życiu i ją realizować, po to, by codziennie z uśmiechem na twarzy zaczynać nowy dzień. Absolutnie się z tym zgadzam, lecz zainteresowała mnie jego inna wypowiedź. Stwierdził mianowicie, że pogodził się ze swoją niepełnosprawnością i teraz nie widzi się już inaczej niż na wózku.

Pomyślałam sobie, że ze mną jest identycznie. Pogodziłam się ze swoją chorobą i teraz nie widzę siebie inaczej niż codziennie przyjmującej leki (jeśli nic się w medycynie nie zmieni, to do końca życia i już). Jeśli to i baczne obserwowanie siebie oraz błyskawiczne reagowanie na wszelkie symptomy ma mi zapewnić remisję, to ja się na taką wizję świadomie i dobrowolnie zgadzam.

Podjęcie takiej decyzji w życiu, zrozumienie i zaakceptowanie, że mam ChAD pozwoliło mi nareszcie żyć w spokoju. Nie walczyć już samej ze sobą, nie dociekać. Po prostu pogodzić się z faktem, że cierpię na poważną chorobę, która nieleczona może przynieść ogromne spustoszenie nie tylko mnie, lecz także moim bliskim.

Dziś jestem optymistycznie nastawiona do świata, skoncentrowana na rozwoju i można nawet powiedzieć, że jestem przebojowa. Jednak nie zawsze tak było. Chcę, żeby wszyscy, którzy teraz czują się kiepsko, a może nawet tragicznie wiedzieli, że takie stany nie są mi obce. Ale zaręczam Was, Moje Drogie, że nie muszą one trwać wiecznie. Tylko od Was i waszych rodzin, a także przyjaciół zależy to jaka będzie Wasza teraźniejszość i przyszłość. Dobrze już wiecie, że moje zdanie jest następujące: najpierw leki, potem ciężka praca nad sobą. Wiem, że można, bo jestem tego znakomitym przykładem.

CEL! Trzeba go mieć.

Chcesz być bystra, nie otumaniona? Chcesz normalnie wypełniać swoje obowiązki zawodowe? A może zależy Ci na tym, by doskonale prowadzić dom

i świetnie zajmować się rodziną? Możesz również pragnąć tego, by w Twoim przypadku leki nie przyniosły skutków ubocznych w postaci przyrostu wagi. Dla każdego liczy się co innego, gdy wkracza na swoją ścieżkę leczenia, warto o tym pamiętać.

Dla mnie najważniejsze to móc przyswajać wiedzę i jasno precyzować swoje myśli. Moje Kochane, udało mi się! W ciągu tych sześciu lat skończyłam dwa kierunki studiów podyplomowych, a to jest duży sukces!

Są jednak i tacy, którym nie zależy ani na tym, by nie przytyć, ani na tym, by nie odczuwać innych, w ich mniemaniu, mało istotnych skutków ubocznych działania leków. Dla nich najważniejsze jest, tak jak dla jednej z moich koleżanek chorej na schizofrenię, by na przykład nie słyszeć co noc wyjącego pod ich blokiem wilka. Jak więc widzicie najważniejsze, to wytyczyć sobie cel! Tylko Ty wiesz jaki. Zmotywowana do swojej wewnętrznej przemiany tylko Ty możesz sprawić, że będziesz chciała osiągnąć remisję. Twoja mobilizacja będzie tak duża, że nie przepląta się do Ciebie żadna depresja, a widmo życia w równowadze i założenie, że osiągniesz swój cel mogą sprawić, że cudowna mania, którą z pewnością zdążyłaś już polubić, stanie się dla Ciebie mało ważne, że zrezygnujesz z niej na rzecz balansu.

Życ w remisji to nie znaczy prowadzić nudny żywot. Wręcz przeciwnie, to oznacza cieszyć się każdą chwilą, której nie musisz spędzać raz to na jednym, raz to na drugim biegunie. Budzić się codziennie i wiedzieć, że Twoje samopoczucie jest wyrównane, że nie jesteś na huśtawce, z której tak łatwo jest spaść. Bo przecież tak naprawdę stany depresyjne są okrutne. Ale także i manie, które na początku mogą Ci się jawić wspaniałe, bo przecież możesz wszystko, jesteś Bogiem, masz świetne pomysły i wszystko Ci się chce, w rzeczywistości są bardzo niebezpieczne. W efekcie ranią nie tylko Ciebie, ale też wszystkich, którzy znajdują się wokół Twojej osoby. A na końcu sprawiają, że cały Twój misternie budowany świat zamienia się w gruz. Twoje działania powodowane stanami maniakalnymi niszczą wszystko, co udało Ci się do tej pory stworzyć. Powiedz sama, czy warto?

Kluczem do remisji jest więc akceptacja faktu, że jest się chorym, samodzielne przyjmowanie leków oraz praca nad rozpoznawaniem symptomów, które poprzedzają epizody depresyjne i maniakalne.

Moje życie od sześciu lat jest bardzo wartościowe. Nie jest nudne ani pozbawione barw. Mimo że nie byłam w manii od 2015 roku, to dobrych pomysłów mi nie brakowało. Kilka z nich udało mi się zrealizować.

Remisja to nie kara. Remisja to wspaniała możliwość życia normalnie, pełnią, świadomie i z wdzięcznością za wszystko, co się ma.

Bardzo bym chciała, żebyś potraktowała moje słowa poważnie, bo tak jak ten chłopak na wózku, każdy człowiek nosi na sobie jakieś jarzmo. Moim i Twoim jest choroba, oswój ją, zaakceptuj i żyj normalnie.

Życzę Wam, Moje Kochane, pięknej drogi ku remisji, a jeśli uda już Wam się ją osiągnąć, to aby trwała jak najdłużej.

DZIEŃ 51. Z CHAD ZA PAN BRAT

Choroba Afektywna Dwubiegunowa to nie grypa, która nieleczona trwa siedem dni, a leczona tydzień! O NIE! ChAD to poważna, przewlekła choroba psychiczna, która towarzyszyć Ci będzie do końca życia.

Nie wierzysz? To lepiej uwierz! Im szybciej to uczynisz, tym lepiej dla Ciebie.

Pierwsze, co musisz zaakceptować, to diagnoza oraz fakt, że podstawą w leczeniu ChAD jest farmakoterapia, czyli przyjmowanie leków, a dobrać odpowiednie leki wcale nie jest łatwo. Biorąc pod uwagę fakt, że u każdego, kto jest dotknięty tym schorzeniem przebieg choroby wygląda zupełnie inaczej, dobór leków jest bardzo trudny.

Istnieją cztery grupy leków, które stosuje się przy leczeniu ChAD: stabilizatory nastroju, leki przeciwdepresyjne, leki przeciwpsychotyczne i leki przeciwłękowe. Jednak leki te mogą być dowolnie dobierane razem w zależności od konieczności zastosowania w danym, konkretnym przypadku. W związku z powyższym proces prawidłowego doboru leku często trwa dość długo i niestety niejednokrotnie zażyte środki psychotropowe powodują skutki uboczne, takie jak przyrost wagi, suchość w jamie ustnej i inne.

Kiedy już zrozumiesz to, że leki pozwolą Ci utrzymać stan bez objawów maniakalnych i depresyjnych, nadejdzie pora na to, by przyznać ostatecznie przed sobą, że jesteś chory, by naprawdę pogodzić się z diagnozą. A to nie jest wcale takie łatwe. Jak tu bowiem zgodzić się z faktem, że nie jesteś już tą osobą sprzed epizodu maniakalnego czy depresyjnego. Teraz jesteś już kimś zupełnie innym. Kimś, kto musi lub raczej chce się o siebie zatroszczyć, prowadzić zdrowy tryb życia, dbać o sen i zachować równowagę pomiędzy poszczególnymi aktywnościami w swoim życiu. To nie „Ty” sprzed epizodu, to nie „Ty” w manii, ani w depresji, to NOWA „Ty”! Ta, która potrafisz zauważyć swoje nastroje. Wiesz już doskonale, kiedy czujesz się gorzej, kiedy zbyt dobrze, a kiedy po prostu normalnie. Umiesz zwracać uwagę na to, co czujesz. Wiesz czy Twój smutek, radość, gniew, to chwilowe emocje czy też uczucia, które trwają dłużej i składają się na początek jakiś niepożądanych gór lub dolin.

Kiedy zaczniesz być uważna na samą siebie, wtedy możesz być spokojna, remisja zagości na stałe w Twoim życiu. Nawet narażona na trudne przeżycia, obserwując zawczasu samą siebie, jesteś w stanie odpowiednio wcześniej reagować na swoje zachowania i przeciwdziałać niepożądanym stanom.

Jak więc sama widzisz leki to początek, pierwszy krok tuż po usłyszeniu diagnozy ChAD, krok konieczny do podjęcia. Jednak od razu za nim idzie zrozumienie i akceptacja choroby, a zaraz potem umiejętność rozpoznawania i odpowiedniej reakcji na swoje stany. Dbając o siebie na poziomie fizycznym i emocjonalnym jesteś zdolna osiągnąć to, czego pragnie niejedyn zdiagnozowany na ChAD – remisję.

I właśnie tego Ci z całego serca życzę!

Powiem tylko, że codzienny spokój i równowaga płynące ze zrozumienia samego siebie, to fantastyczne uczucie. Wiem o czym mówię, po sześciu latach remisji nauczyłam się już słuchać siebie i odpowiednio przeciwdziałać sytuacjom alarmowym (Panie daj, żeby taki porządek już się utrzymał!).

DZIEŃ 52. PEŁNOLETNOŚĆ

W niedzielę oglądałam film „Zakochany do szaleństwa”. Oglądałam i ryczałam, a właściwie, to wyłam w głos.

Film opowiada historię dziewczyny chorej na ChAD. Pokazuje życie w klinice psychiatrycznej (na szczęście prywatnej) oraz perspektywę człowieka zdrowego, który tam się wkrada.

Śmiałam się w głos i wyłam, i tak na przemian. Bardzo mocno przeżyłam ten film. Może dlatego, że wcześniej dokładnie przeczytałam opowiadanie własnego autorstwa o moim pierwszym epizodzie maniakalnym. Wszystkie wspomnienia odżyły. Postanowiłam, że napiszę post na Facebooku o tym właśnie, że ósmego marca to dla mnie szczególna data.

Może mi nie uwierzysz, ale to nie było łatwe. Trudno mi było podjąć decyzję, żeby pokazać to ponad dwóm tysiącom ośmiuset ludziom, którzy są wśród moich znajomych na Facebooku. Mimo wszystko ponownie przyznawać się przed całym światem, że jest się „lekkowalnym” uważam za akt odwagi.

Ale to, co dostałam było niesamowite. Po raz kolejny okazało się, że mam OGROMNE wsparcie. Potwierdziło się jeszcze raz, że warto grać w otwarte karty. Nie zdziwiły mnie komentarze tych, którzy znają mnie osobiście, ale było też mnóstwo osób, których na dobrą sprawę mało kojarzę, a one również okazały ogromną sympatię i otwartość na to moje, bądź co bądź, dość niecodzienne wyznanie. Kto normalny bowiem w Dzień Kobiet obwieszcza światu, że to jego siedemnasta rocznica od usłyszenia diagnozy ChAD?

Ale doszło do pomyłki. Zapomniałam, że czas płynie jak szalony. Do mojej świadomości jakoś nie dotarł fakt, że przecież mamy już 2021 rok, czyli, że minęło osiemnaście lat od momentu, kiedy usłyszałam, że jadę na „żółtych papierach”. Moja choroba osiągnęła więc pełnoletność, a stan remisji, w którym się znajduję trwa już sześć, a nie pięć lat.

Film, opowiadanie, ta świadomość, to wszystko bardzo mnie poruszyło. Obudziło się we mnie przeświadczenie o tym, że życie w równowadze jest dla mnie niezwykle istotne.

Ale nie tylko to jest ważne. Ważna jest misja, z jaką dzisiaj wychodzę do Ciebie. Dwanaście lat bujania się pomiędzy depresjami, a maniami, odwiedzanie różnych szpitali psychiatrycznych, niestety w roli pacjenta, terapie, budowanie swojego życia od nowa i od nowa po kolejnych epizodach – to moje doświadczenie, moja wiedza, mój SKARB.

OSIEMNAŚCIE LAT!

Tak naprawdę, to powinnam chyba jakoś uczcić to wydarzenie. Bo przecież osiągnąć pełnoletność, to nie byle co.

Tak... Ale najważniejsze w tym wszystkim jest te ostatnich sześć lat. Sześć lat przeżytych w spokoju. Na cieszeniu się życiem. Sześć lat balansu. Sześć lat, podczas których mogłam poświęcić się rodzinie i poszukiwaniu swojego IKIGAI, a najważniejsze jest to, że je ODNALAZŁAM.

Jestem tutaj z Tobą, bo wiem jakie jest moje „dlaczego?”. Dlaczego to piszę? Dlaczego codziennie rano z uśmiechem na twarzy otwieram oczy? Dlaczego ze wspaniałą energią zaczynam każdy dzień?

Bo wiem, po co żyję! Żyję po to, żeby pisać, żeby pomagać osobom takim, jak TY, które są zagubione, których nie rozumie nikt, oprócz kogoś, kto przeżył to samo, co one. Ja to przeżyłam! Byłam na szczycie i byłam na dnie, teraz jestem pomiędzy. I wiesz co? Bardzo dobrze mi tutaj.

Jeśli boisz się tego, że Twój geniusz ucierpi na tym, że zaczniesz brać leki, że będziesz otyła, że nie będziesz nic czuć, żyć jakby za ścianą, to zapraszam Cię do przeczytania jeszcze raz początku tego tekstu. Oglądałam film i wyłam. Odczuwam więc całą paletę emocji, piszę ten tekst i robię milion innych rzeczy, które wymagają ode mnie ogromnego skupienia i jasności umysłu, a psychotropki łykam garściami. Nie bój się proszę, że leki Ci zaszkodzą, one mogą Ci tylko pomóc. Uwierz mi! Dobry specjalista, leki nowej generacji. I chodzisz jak w zegareczku!

Tak wygląda moje życie po osiemnastu latach od diagnozy. Dwanaście lat bujanka od dołu do góry i ostatnich sześć lat świadomego, codziennego, samodzielnego przyjmowania leków. Nie dlatego, że mąż prosi, nie dlatego, że siostra podsuwa pod nos... Nie! Jestem chora i biorę leki. I już!

Jak zaakceptować diagnozę? No właśnie... Każdy człowiek jest inny. Ale doświadczenie kryzysu psychicznego zbliża.

My z ChAD jesteśmy bardzo wrażliwi i bez wątpienia zajebicie genialni. No i oczywiście mamy na swoich kontach „niezłe akcje”. Tylko ktoś z tym samym schorzeniem zrozumie, jakie akcje odpierdziałam innym. Jestem PRAKTYKIEM, bo mam PRAKTYKĘ i już! To mój największy atut.

To jest moje IKIGAI, to jest moje „Dlaczego?”.

DZIEŃ 53. JA I CHAD SPRZED OSIEMNASTU LAT

Dzban herbaty czerwonej o wdzięcznej nazwie Pu Erh Malakka (cokolwiek by to nie znaczyło, chociaż przypomina mi się jak przez mgłę, że „malakka” to po grecku całkiem niewybredne przekleństwo, ale zostawmy to może jednak bez komentarza) o niezmiernym aromacie zaparzony. Świece zapachowe romantycznie tlą się w kącie pokoju, komputer, jak widać odpalony, tekst się tworzy.

O czym będzie dzisiaj? Niespodzianka! Powstał on specjalnie dla Pani Basi, bo ona lubi niespodzianki.

Tekst dla Pani Basi jest więc niespodzianką, natomiast dla mojej ukochanej Agi zaskoczeniem raczej nie jest, bo to ona wymyśliła jego temat. Poprosiła mnie mianowicie, żebym napisała o tym, co bym powiedziała teraz sobie mającej osiemnaście lat.

Kiedy wspominam siebie z okresu, gdy weszłam w pełnoletność, to jedyne, co mi przychodzi do głowy, to to, co najbardziej zapadło mi w pamięć i wcale nie są to moje urodziny, ale czas, który miał się gdzieś tam obok. Może nie dokładnie osiemnaście lat, ale bardzo blisko. Trzy miesiące przeżane w łóżku z powodu monstualnej depresji, można powiedzieć, że jeszcze dziecięcej. Kiedy patrzę na to doświadczenie z perspektywy czasu, to cieszę się, że mimo wszystko nikt nie zaprowadził mnie wtedy, ani wcześniej (bo depresje dziecięce towarzyszyły mi od trzynastego roku życia) do psychiatrii. Myślę, że na tamten moment jedyne, co mogli by ze mną zrobić, to nafaszerować mnie prochami, a to z pewnością

nie byłoby dla mnie korzystne. Z depresji wyszłam samoistnie. Było to tragiczne doświadczenie, ale chyba mniej dotkliwie niż ogromna mania, która przyszła w wieku dwudziestu jeden lat.

Nie chcę zatem kierować słów do siebie mającej osiemnaście lat, lecz do tej, która złęczniona wyszła ze szpitala i zmuszona była zmierzyć się ze światem, mając dwadzieścia jeden wiosen.

Co zatem powiedziałabym sobie dzisiaj, tej dwudziestojednoletniej dziewczynie, która po wyjściu ze szpitala psychiatrycznego musiała wrócić na studia i nie potrafiła nawet udawać, że jest ok? Złęcznionej, wyalienowanej, cięższej o dziesięć kilogramów, zapominającej słów, czującej się jakby stała za kurtyną, niezdolnej ani do głośnego śmiechu, ani do rzewnego płaczu? Tej dziewczynie, która niegdyś piękna, z długimi do łopatek blond włosami, zachwycała przechodniów na ulicy, a potem z wystrzyżoną dziwnie grzywką i skróconymi włosami, budziła wśród znajomych niezdrowe zainteresowanie i strach.

Gdybym mogła z nią porozmawiać i udzielić jej rad wypływających z osiemnastu lat doświadczenia w byciu chorą na ChAD, powiedziałabym jej przede wszystkim: „Nie bój się dziewczyno! Szanuj swoją rodzinę i bliskich, bo to oni są Twoją opoką, to oni sprawiają, że powracasz do równowagi. Nie wąż się kombinować z lekami, ufaj swojemu lekarzowi. Bierz leki i czekaj cierpliwie na ich działanie. Jeśli jest coś, co Cię niepokoi – skutki uboczne, złe samopoczucie itd. – zgłaszaj to natychmiast! Obserwuj siebie bardzo uważnie. Ciesz się każdą daną Ci chwilą, ale nie popadaj w euforię. Zrozum swój smutek i naucz się siebie w ciszy. Zrozum wagę samotności, nie zawsze musisz grać pierwsze skrzypce, nie zawsze musisz mówić za trzech. Twoje mocne strony są w Tobie i Ty to masz wiedzieć, Ty masz być tego świadoma, nie inni. Pogódź się ze sobą i z Twoją chorobą, im szybciej to zrobisz, tym szybciej w życiu zrobi Ci się wygodnie. I jedna bardzo ważna rzecz – nie wierz w czary-mary, w szamanów, ziółka i inne pierdoły. ChAD to poważna choroba, leczy się ją farmakologicznie. Dopóki nie zaczniesz brać leków, nie zaczniesz drogi ku remisji. Potraktuj to poważnie. A poza tym pamiętaj: „Lepiej grzeszyć i żałować, niż żałować, że się nigdy nie grzeszyło”.

Zaledwie tyle, a może aż tyle powiedziałabym sama sobie z 2003 roku.

Grzeszyłam i nie żałowałam. Nadal grzeszę i pewnie żałować nie będę.

Taki oto list wysyłałabym w przeszłość, gdyby to było możliwe.

Natomiast Wy, bliscy osób chorych, możecie również znaleźć tu wsparcie. Nikt nie wytłumaczy Wam perspektywy chorego tak, jak ja.

I na końcu ukłon dla Was, Moich Drogich niezdiagnozowanych, że chcecie wchodzić do TEGO ŚWIATA. Jest to świat pełen niezrozumiałego zachowania i reakcji, których wszyscy musimy się uczyć. Ale właśnie Wy jesteście tutaj NIEZMIERNIE ważni, bo to Wy tworzycie PRZYJAZNE lub NIE środowisko dla wszystkich chorych, którzy przeżywają prawdziwą gehennę wychodząc ze szpitala lub będąc w epizodzie maniakalnym albo depresyjnym. Dlatego właśnie dzisiaj chyle przed Wami czoło – wspaniale, że czytacie, że uczestniczycie w tym procesie, któremu ja nadaję tylko formę.

Niełatwo jest zrozumieć osobę chorą na ChAD. Mało, ona sama siebie nie potrafi pojąć.

Wracając do roku 2003, w mojej głowie pojawiają się ludzie, którzy wtedy ze mną byli – moja siostra, mój szwagier, moja przyjaciółka Michalina, Magda, Kasia itd. Ja sama, samiuteńka nie dałabym rady.

Pamiętajcie, że to WY się liczycie. Wy tworzycie SPOŁECZEŃSTWO. Niech to będzie społeczeństwo, w którym jest miejsce i na chorych i na tych, którzy ich wspierają i akceptują.

Życzę Wam tego, byście rozumieli i byli rozumiani.

DZIEŃ 54. DO WSZYSTKICH BLISKICH MOJEMU SERCU

Ten tekst dedykuję wszystkim tym, którzy są dla mnie tak ważni i bliscy mojemu sercu, że myślę o nich każdego dnia. Nie zawsze jednak mam ku temu okazję, by się do nich odezwać, dlatego robię to w tym tekście. Jeśli kogoś pomnę, to bardzo przepraszam.

Poczucie tego, że MUSZĘ (bo już nawet nie „chcę”) napisać o nich ten tekst jest tak mocne, że w odstawkę poszło nawet śniadanie, a także poranny makijaż.

Zatem głodna, nieumalowana o 7:00 piszę ten tekst, bo taką właśnie czuję potrzebę.

Kochani, jest mi niezwykle przyjemnie, miło i jestem z tego dumna, że Was mam. Sama jestem zaskoczona tym, jak wiele wspomniałych, wartościowych znajomości, a także relacji wynikających z Waszej potrzeby pomocy z mojej strony w kwestii wsparcia przy problemach związanych z ChAD nawiązałam od zeszłego roku. Przede wszystkim poznałam wiele niesamowitych, cudownych, czasem zwariowanych kobiet, bo to przecież do kobiet kieruję swój blog. Ale również pojawiło się kilku mężczyzn, którym również dziękuję za zaufanie.

Dla mnie najciekawsze i najbardziej zaskakujące jest to, jak relacje nawiązane za sprawą Internetu płynnie i naturalnie przechodzą do rzeczywistości offline. Mam kilka takich wspomniałych dziewczyn, które znam tylko z rozmów telefonicznych. Z jedną z nich rozmawiam codziennie i wiem, że stanowimy dla siebie niesamowite wsparcie. Nigdy się nie widziałyśmy na żywo, a gadamy ze sobą jakbyśmy znały się od dziecka. Jest też „wariatką” (nie obraż się na mnie proszę, pisze to w pozytywnym znaczeniu), która spełnia swoje marzenie i warzy piwo. Dopinguję ją z całego serca, bo dobrze przecież wiecie, że kto jak kto, ale ja absolutnie uważam, że marzenia TRZEBA realizować. Inna, też nie mniej szalona, obdarowała mnie kilogramem przypraw – DZIĘKUJĘ! Za każdym razem, kiedy ich używam (czyli codziennie) przypomina mi się ta osoba i sprawia, że na mojej twarzy pojawia się uśmiech. Jest kilka osób, które często zostawiają na blogu komentarze, z nimi również zdążyłam się bardzo zżyć.

Pozdrawiam Was wszystkie i powiem tylko, że ta, której nick zaczyna się na literkę „M”, moim zdaniem, sama powinna pisać bloga.

Dziękuję też i bardzo się cieszę, z tego, że mogłam być na kawie online pod Paryżem. Dla mnie to jest niesamowite i nawet wzruszające, że można poznawać tak wielu różnych ludzi i dzięki technice łączyć się z nimi i wprowadzać ich do swojego życia.

Ale moje spotkania z ludźmi nie ograniczają się tylko do rozmów telefonicznych i spotkań online. Bywają sytuacje takie, że moja czytelniczka zaczepi mnie na dyskotecce. Jesteśmy umówione na kawę w moim ogrodzie, ale... POZDRAWIAM SERDECZNIE i obiecuję, że jak tylko kwarantanna się skończy to robimy

wielką bibę u mnie. Tak, tak, ta obietnica skierowana jest również do tych, którzy komentują na Facebooku moje wpisy – już Wam przecież obiecałam, że się spotkamy w moim sadzie. Jestem również niezmiernie dumna z tego, że są osoby, którym moja pomoc się przydaje. Odwiedzają mnie często z dość daleka i spotykamy się wtedy twarzą w twarz na rozmowach, które wnoszą do ich życia konkretne wartości – moją wiedzę wynikającą z doświadczenia i teorii jaką znam. Te osoby mam głęboko w swoim sercu, naprawdę jestem z nimi emocjonalnie związana.

Jeśli ktoś pomyśli, że to może nieprofesjonalne, to mam to w nosie. Ja jestem PRAKTYKIEM, jestem autentyczna, empatyczna i mam w sobie radość życia i nie ma w tym nic złego, moim zdaniem, że ludzie, którym pomagam są dla mnie BARDZO WAŻNI. Są też tacy/takie, którzy nieśmiało piszą na Messengerze i ich też uwielbiam. I choć mają naprawdę poważne problemy, to przeważnie rozmowa ze mną napawa ich entuzjazmem i radością.

Pojawiają się również ludzie, którzy są mi zupełnie obcy. Tacy, którzy znaleźli mnie „przez przypadek”. Ja uważam, że nie ma przypadków. Myślę, że znajdują mnie, bo są w bardzo pilnej potrzebie. Udzielam im natychmiastowej pomocy, co nie znaczy wcale, że odhaczam zadanie i koniec. Nie! O nich również pamiętam i jeśli jest taka konieczność to pozostajemy w stałym kontakcie.

No i jeszcze nie napisałam o facetach.... Stworzyłam również grupę na Messengerze dla mężczyzn. Tam to dopiero jest wesoło... Pozdrawiam chłopaki! Każdy z Was, to moje oczko w głowie, chociaż w reprezentantach płci męskiej się nie specjalizuję.

Jak więc widzicie lista osób bliskich mojemu sercu jest dość duża.

Są jeszcze również takie osoby, które nie mają zupełnie związku ani z blogiem, ani z ChAD, a są dla mnie bardzo życzliwe i obecne przy mnie na Facebooku.

DZIĘKUJĘ WAM WSZYSTKIM!

Tym tekstem chciałam podkreślić, że myślę o Was i pamiętam, tylko nie zawsze mam czas i ten moment, aby się do Was odezwać. Ale przecież Wy zawsze możecie odzywać się do mnie...

Kochani wspomniałem piątku Wam wszystkim życzę oraz tego, żeby ta kwarantanna jak najszybciej się skończyła i żebyśmy mogli zorganizować bibę w moim sadzie, już niedługo.

Wszystkiego co dobre, jasne i piękne.

Idę jeść śniadanie...

DZIEŃ 55. POŻEGNANIE

Dziewiętnaście lat temu nie miałam okazji pożegnać się z moim tatą. Z przyczyn niezależnych ode mnie nie było to możliwe ani na łożu jego śmierci, ani na jego pogrzebie. Dzięki pewnej kobiecie, którą poznałam niedawno, postanowiłam zrobić to teraz.

Kilka dni temu podziękowałam więc mojemu ojcu za wszystko, co dla mnie uczynił, przeprosiłam go za moje błędy i winy, wyznałam mu, że go kochałam i nadal Kocham oraz dziękując mu za dar życia puściłam jego ducha wolno. Tak się z nim pożegnałam.

Czy mój tata odszedł z tego świata dobrowolnie? W pewnym sensie tak. Dokonał wyboru pomiędzy swoim życiem a alkoholem. To wódka sprawiła, że dożył jedynie około pięćdziesięciu lat. Nie targnął się na swoje życie, po prostu powoli, konsekwentnie i systematycznie sam się uśmiercał.

Ale dwa dni temu przebaczyłam mu to i inne sprawy i nie mam już do niego żalu. Był po prostu chorym człowiekiem.

Ja też jestem chora. Cierpię na ChAD. Tylko, że ja wybrałam zdrowie. Rozsądnie, odważnie, świadomie i jak dorosły człowiek wyrzekłam się stanów maniakalnych i depresyjnych na rzecz dobra swojego i swojej rodziny. To właśnie dla nich i dla siebie chcę utrzymać stan remisji. To nie jest proste, bo każdy najmniejszy bodziec może spowodować spadek w przepaść lub niesamowity lot w górę.

Mój tata umierał powoli, na własne życzenie, ale umarł naturalnie.

A co, jeśli ktoś postanowi sam pożegnać się z życiem? Co, jeśli bliska Ci osoba nagle podejmuje decyzję o tym, że ten świat nie jest dla niej, a ona nie jest dla tego świata? Co, jeśli Ty wiedziałeś o tym, że w życiu tej osoby działo się różnie, jednak nie mieszałeś się w jej sprawy, bo szanowałeś jej prawo do nie mówienia o swoich, trudnych sprawach? Co, jeśli pewnego dnia ta osoba znika bez pożegnania, a w Twoim sercu pojawia się DZIURA? Czy powinieneś się obwiniać za to, że nie udzieliłeś pomocy? Za to, że nie zdążyłeś? Czy możesz czuć złość do tej osoby, że zostawiła nie tylko Ciebie, swojego przyjaciela, ale również rodzinę i innych bliskich?

Na szczęście dzisiaj mam chociaż możliwość pożegnać tę osobę. I choć ból jest wielki, to wierzę w to, że spotkamy się w niebie, bo ludzie dobrzy trafiają do NIEBA, nie gdzie indziej!

Życie zawsze kończy się śmiercią, jest to jasne, logiczne i naturalne. Śmierć dla nas bliskich, a nawet dalszych osób zawsze będzie bolesna. Doskonale zdaję sobie sprawę, że w ChAD po drugiej stronie manii stoi depresja. Ten ciężki, nieleczoney i bagatelizowany stan może doprowadzić do zamachu na własne życie. Często jest tak, że można pomóc. Jesteśmy w stanie zauważyć, że dzieje się „coś złego”. Nasz bliski „przygasał”, stracił zainteresowanie światem, stał się małomówny, osowiały, nie potrafił zmobilizować się do żadnych czynności. Nie oceniamy go! A już na pewno nie przyklejamy mu łatki „leniucha”. To jest depresja i to trzeba leczyć!

W przypadku, gdy takie stany będą się zaogniać dojść może do najgorszego!

Ja nie zdążyłam pomóc... Nie wiedziałam, nie mogłam, nie przebiłam się przez ścianę cichej rozpacz, która schowana była w sercu i dobrze zamurowana przez postawę „wszystko jest ok”.

Mam dzisiaj do Ciebie prośbę: jeśli intuicja podpowiada Ci, że powinnaś się z kimś skontaktować, to zrób to NATYCHMIAST! Wierz mi, „za chwilę” może naprawdę być za późno.

Kochajmy życie, cieszmy się nim, ale pamiętajmy też o tym, że wśród nas są LUDZIE. Ludzie, którzy potrafią świetnie przyodziewać najróżniejsze maski, udawać, że w ich życiu wszystko gra, podczas gdy tak naprawdę bardzo głęboko cierpią.

Zadbajmy o to, by płomień się tlił...

Przede mną zatem kolejne pożegnanie. Zbieram siły, by z odwagą i szacunkiem do tego, którego już nie ma wśród nas, powiedzieć „spoczywaj w pokoju”.

Niczego innego życzyć mu nie mogę ani nie chcę – NIEBA i tego, aby spoczywał w pokoju, bo na to właśnie zasłużył.

A Wam życzę dnia pełnego empatii i współczucia dla innych.

EPILOG

Dziękuję Ci, Moja Droga (jej bliski i wszyscy Ci, którzy sięgnęliście po tę publikację z czystej ciekawości) za to, że poświęciłaś swoją uwagę i czas, by dotrzeć ze mną TUTAJ, do końca.

Przeprowadziłam Cię przez MÓJ świat. Rzeczywistość, w której żyję, egzystencję, którą tworzę. Życie, które składa się z roli matki, żony, siostry, szwagierki, cioci, synowej, przyjaciółki, blogerki, specjalistki do spraw social mediów, nauczycielki języka francuskiego ect.

Wtajemniczyłam Cię także w ciąg zdarzeń bardzo poważnych, czasem śmiesznych, ale generalnie wydających się niemożliwymi.

Pobyty w szpitalu psychiatrycznym w moim życiu, jak do tej pory, było w sumie pięć i miejmy nadzieję, że na tej liczbie się skończy.

Moje opowiadanie nie zostało napisane bez celu. Chciałam przedstawić swoją historię jako historię osoby, która kochała świat i kochała ludzi. Wiodłam normalne życie studentki, miałam chłopaka, rodzinę i przyjaciół. Do czasu...

Coś się stało i pewnego dnia moje życie rozpadło się na maleńkie kawałki. Pękło jak bańka mydlana. Tym co sprawiło, że bańka pękła była choroba. A właściwie pierwszy epizod maniakałny, epizod będący wynikiem choroby afektywnej dwubiegunowej, w skrócie „dwubiegunówki” albo ChAD.

Kiedy przeżywałam pierwszy epizod maniakalny, sytuacja była bardzo trudna, bo w Polsce mało kto słyszał o tej chorobie. Ja chciałam opisać to, co działo się ze mną, ponieważ potrzebowałam podzielić się tym nie tylko po to, by uświadomić Wam, czym jest ta choroba, ale też po to, by podziękować ludziom, którzy wtedy i teraz nadal przy mnie są.

I chociaż nie wszystkim udało się tutaj wymienić, bo na prawdę było ich wtedy przy mnie wielu, z głębi serca Wam dziękuję, bo bez Was i waszej pomocy nie byłabym dzisiaj tym, kim jestem.

Tutaj jednak przede wszystkim jestem Praktykiem Wyzdrowienia ChAD. Jako osoba zdiagnozowana od osiemnastu lat i będąca od sześciu lat w remisji pokazałam Ci moją rodzinę, bliskich, ale też świat szpitali, leków, specjalistów – tych wybitnych, jak i również tych „nieco mniej ciekawych”.

Jestem pewna, że znalazłaś tu dla siebie wartościowe treści, bo właśnie to było moim celem – przekazać Ci jak najwięcej informacji, z których będziesz mogła zrobić użytek.

Zostawiam Cię z moim doświadczeniem, moją wiedzą, częścią mojej doczesności.

DZIĘKUJĘ!

Julka Małecka, Praktyk Wyzdrowienia ChAD

BIO

Julia Małecka – Praktyk Wyzdrowienia ChAD.

Pomaga kobietom z Chorobą Afektywną Dwubiegunową i ich bliskim.

Prowadzi blog <https://julkamalecka.pl>.

Kulturoznawca, Psycholog społeczny, Moderator Design Thinking, nauczyciel francuskiego.

Matka i żona.

Miłość? Książki, podróże, pisanie.

