

The background of the book cover is a composite image. On the left, there is a close-up, slightly blurred photograph of a woman's face with dark hair and red lips. On the right, there is a black and white portrait of a woman's face, which appears to be in the process of being painted. A hand holding a paintbrush is visible on the right side, with the brush tip touching the black and white portrait. The overall composition suggests a theme of art, identity, and psychology.

Dorota Sawicka

Ludzie z zaburzeniami psychicznymi

Inspirujące historie

DOROTA SAWICKA

Ludzie z zaburzeniami psychicznymi

Inspirujące historie

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: canva.com

ISBN e-book: 978-83-974067-4-2

ISBN druk: 978-83-974067-3-5

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2024

Spis treści

WPROWADZENIE	7
ZABURZENIE SCHIZOFRENICZNE	9
HISTORIA DOROTY	11
HISTORIA MARKA	22
OTĘPIENIE	32
HISTORIA LENY	33
ZABURZENIE DEPRESYJNE	41
HISTORIA KRZYSZTOFA	42
HISTORIA WERONIKI	51
ZABURZENIE AFEKTYWNE DWUBIEGUNOWE	59
HISTORIA ZUZI	61
HISTORIA RENATY	67
ZABURZENIA LĘKOWE	74
HISTORIA MAGDY	77
HISTORIA MARYSI	87
ZABURZENIE OBSESYJNO-KOMPULSYWNE	92
HISTORIA HONORATY	94
HISTORIA BARTKA	102
PARANOICZNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI	109
HISTORIA ZOSI	112
HISTORIA WIKTORA	121
SCHIZOIDALNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI	129
HISTORIA PAWŁA	131
HISTORIA NATALII	139
ZABURZENIE OSOBOWOŚCI TYPU BORDERLINE	149
HISTORIA JACKA	152
HISTORIA KASI	161
NARCYSTYCZNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI	165
HISTORIA ASI	167
HISTORIA WOJTKA	176
HISTRIONICZNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI	183
HISTORIA MARCINA	186
HISTORIA MARTYNY	193
ANTYSPÓŁECZNE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI	201
HISTORIA MARCELA	204
HISTORIA ANI	210

UNIKAJĄCE ZABURZENIE OSOBOWOŚCI	217
HISTORIA MICHAŁA	219
HISTORIA MAŁGORZATY	229
ZALEŻNE ZABURZENIA OSOBOWOŚCI	237
HISTORIA TOMKA	240
HISTORIA ANASTAZJI	249
ZAKOŃCZENIE	258

WPROWADZENIE

Żyjemy w świecie, który nieustannie się zmienia, a tempo tych zmian często przewyższa nasze możliwości adaptacyjne. Niezliczone wyzwania dnia codziennego, rosnące wymagania społeczne i zawodowe, a także presja związana z utrzymywaniem relacji międzyludzkich sprawiają, że coraz więcej osób doświadcza trudności natury psychicznej. Zaburzenia psychiczne oraz zaburzenia osobowości to kwestie, które z jednej strony są coraz bardziej obecne w debacie publicznej, a z drugiej wciąż owiane są szeregiem mitów i stereotypów.

Celem tej książki jest zbliżenie nas do lepszego zrozumienia różnych aspektów tych zaburzeń, ich wpływu na życie osób ich doświadczających oraz na otoczenie, w którym żyją. Chcę przybliżyć Czytelnikowi zarówno naukowe podstawy tematu, jak i historie z życia wzięte, które ukazują codzienne zmagania, sukcesy i porażki osób zmagających się z tymi problemami.

Podczas gdy niektóre zaburzenia psychiczne czy osobowości mogą być nam znane z nazw, ich rzeczywisty wpływ na życie jednostki często bywa bagatelizowany lub niezrozumiany. Moja książka nie tylko przedstawia charakterystykę i objawy poszczególnych zaburzeń, ale także stara się odpowiedzieć na pytania: Jak wygląda codzienność osób z tymi diagnozami? Jakie strategie i metody leczenia są najskuteczniejsze? Jak możemy wspierać osoby zmagające się z tego typu problemami?

Pragnę, aby ta książka stała się mostem między światem nauki a codziennymi doświadczeniami ludzi, którzy muszą radzić sobie z zaburzeniami psychicznymi i osobowości. Chcę zainspirować do refleksji, otworzyć serca i umysły na różnorodność ludzkich doświadczeń oraz podkreślić, że za każdą z tych historii kryje się człowiek, zasługujący na pełne zrozumienie i wsparcie.

Zapraszam do lektury w pełni świadoma, że poruszamy się po delikatnej materii ludzkiej psychiki, gdzie każdy akt zrozumienia może stać się pierwszym krokiem w kierunku zmiany na lepsze.

ZABURZENIE SCHIZOFRENICZNE

Schizofrenia to poważne zaburzenie psychiczne, które wpływa na sposób myślenia, odczuwania i zachowania osoby. Charakteryzuje się szerokim zakresem objawów, które mogą obejmować:

Objawy pozytywne odzwierciedlają nadmiar lub zniekształcenie normalnych funkcji. Należą do nich halucynacje (najczęściej słuchowe, w postaci głosów), urojenia (fałszywe przekonania, które są odporne na logiczne argumenty), oraz myślenie i mówienie w sposób zdeorganizowany.

Objawy negatywne obejmują spadek zdolności do odczuwania emocji (spływanie afektu), trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji społecznych, brak motywacji (abulia), oraz ograniczenia w mowie i komunikacji (alogia).

Zaburzenia poznawcze – osoby z schizofrenią mogą doświadczać trudności z koncentracją, problemów z pamięcią i zaburzeń funkcji wykonawczych, co wpływa na zdolność do planowania i organizacji.

Schizofrenia często rozwija się u młodych dorosłych i może mieć charakter przewlekły. Dokładne przyczyny schizofrenii nie są w pełni poznane, ale uważa się, że jest to wynikiem interakcji czynników genetycznych, neurobiologicznych oraz środowiskowych.

Leczenie schizofrenii koncentruje się na redukcji objawów i poprawie jakości życia. Może obejmować m. in. farmakoterapię (leki przeciwpsychotyczne są podstawą leczenia

i pomagają w kontrolowaniu objawów psychotycznych), psychoterapię (terapia poznawczo-behawioralna oraz inne formy terapii mogą pomóc w radzeniu sobie z objawami oraz wspierać rozwój umiejętności społecznych), wsparcie psychospołeczne (programy rehabilitacyjne, wsparcie w codziennym funkcjonowaniu oraz edukacja rodzinna mogą być istotne w długoterminowym zarządzaniu chorobą).

Wczesne rozpoznanie i leczenie są kluczowe dla poprawy rokowań w schizofrenii. Jeśli ktoś bliski doświadcza objawów, które mogą wskazywać na schizofrenię, ważne jest, by poszukiwać pomocy profesjonalnej.

HISTORIA DOROTY

Dorota to postać, która zмага się z schizofrenią, a jej historia jest opowieścią o walce, zrozumieniu i nadziei. Od najmłodszych lat Dorota czuła, że różni się od innych dzieci. Już w szkole podstawowej zaczęła doświadczać halucynacji i dziwnych myśli, które wpływały na jej relacje z rówieśnikami. Z czasem objawy stawały się coraz bardziej zauważalne, co prowadziło do jej izolacji i poczucia osamotnienia.

Po ukończeniu szkoły średniej Dorota zdecydowała się na studia, mimo że miała trudności z koncentracją i organizacją. Wybór kierunku, który ją interesował, sprawił, że czuła się zmotywowana, ale jednocześnie objawy schizofrenii zaczęły się nasilać. W pewnym momencie Dorota straciła kontakt z rzeczywistością, co doprowadziło do hospitalizacji.

W szpitalu psychiatrycznym zaczęła uczestniczyć w terapiach, gdzie poznała innych pacjentów z podobnymi doświadczeniami. Dzięki wsparciu terapeutów i grupy rówieśniczej Dorota zaczęła odnajdywać sens w swojej sytuacji. Z czasem nauczyła się rozpoznawać objawy i wdrażać techniki radzenia sobie z nimi.

Po ukończeniu terapii Dorota wróciła do życia na zewnątrz. Choć nadal borykała się z trudnościami, zyskała większą pewność siebie i nauczyła się, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne. Zaczęła działać jako aktywistka, aby zwiększać świadomość na temat schizofrenii i pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi. Jej historia stała się inspiracją dla wielu, pokazując, że mimo trudności można odnaleźć spokój i sens w życiu.

Dorota przeszła długą drogę, ale jej determinacja sprawiła, że stała się nie tylko bardziej odporną osobą, ale także głosem dla tych, którzy walczą z podobnymi problemami. To opowieść o nadziei, akceptacji i sile, by walczyć o lepsze jutro.

Dorota, po zakończeniu terapii, postanowiła wykorzystać swoje doświadczenia w pozytywny sposób. Zaczęła współpracować z organizacjami non-profit, które zajmowały się problematyką zdrowia psychicznego. Z ogromnym zaangażowaniem brała udział w warsztatach, które miały na celu uświadamianie społeczeństwa o schizofrenii i stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi.

W ramach tych działań Dorota przygotowywała prezentacje, organizowała spotkania z osobami, które również zmagają się z problemami psychicznymi, oraz prowadziła grupy wsparcia. Jej celem było nie tylko dzielenie się własnymi doświadczeniami, ale także stworzenie przestrzeni, w której inni mogliby otwarcie rozmawiać o swoich odczuciach i obawach. Zauważyła, że wiele osób boi się mówić o swoich problemach, obawiając się oceny lub niezrozumienia ze strony innych.

W miarę jak jej zaangażowanie rośnie, zaczęła organizować kampanie mające na celu zniesienie stereotypów na temat schizofrenii. Współpracowała z lokalnymi mediami, aby opublikować artykuły i wywiady, w których opowiadała o swoim życiu, walce z chorobą i nadziei na lepsze jutro. Jej szczerość i otwartość przyciągały uwagę i zyskiwały uznanie w społeczności.

Jednym z najważniejszych wydarzeń, w które się zaangażowała, był Międzynarodowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Dorota pomogła w organizacji panelu dyskusyjnego, na którym zaproszeni eksperci oraz osoby z doświadczeniem chorób psychicznych dzielili się swoimi historiami. To wydarzenie przyciągnęło wielu uczestników i zwróciło uwagę mediów na problematykę zdrowia psychicznego w ich regionie.

Mimo sukcesów, Dorota nie uniknęła chwil słabości. Czasami wracały myśli i emocje związane z jej wcześniejszymi przeżyciami. Wiedziała, że ważne jest, aby nie zamykać się w sobie i w takich momentach korzystać ze wsparcia bliskich oraz terapeutów. Zrozumiała, że zdrowie psychiczne to proces, a nie jednorazowe osiągnięcie.

W miarę upływu lat Dorota zyskała wielu przyjaciół, którzy stali się dla niej wsparciem. Wspólnie spędzali czas, angażowali się w różne działania społeczne, a także organizowali wyjazdy, które pomagały relaksować się i odzyskiwać równowagę. Wspólne pasje i radość z życia stały się dla niej ważnym elementem codzienności.

Dorota wciąż postrzegała swoje doświadczenia jako nieodłączną część jej życia, ale zamiast ich się wstydzić, nauczyła się je akceptować. Z biegiem czasu zrozumiała, że jej historia, mimo że trudna, może być inspiracją dla innych, którzy również borykają się z problemami zdrowia psychicznego.

Kiedy zaczęła udzielać się w mediach społecznościowych, odkryła, że wiele osób identyfikuje się z jej przeżyciami. Dorota postanowiła stworzyć bloga, na którym dzieliła się swoimi myślami, doświadczeniami oraz radami dla tych, którzy zma-

gają się z podobnymi wyzwaniami. Jej pisma były pełne empatii i zrozumienia, a komentarze czytelników potwierdzały, że jej słowa niosły ulgę i wsparcie.

W końcu podjęła decyzję o napisaniu książki, która miała być hołdem dla wszystkich, którzy zmagają się z chorobami psychicznymi. Chciała pokazać, że mimo trudności można szczęścia i spełnienia w życiu. Pracowała nad nią przez wiele miesięcy, często wracając do najtrudniejszych momentów w swoim życiu, aby otwarcie o nich opowiedzieć.

Jej książka, po publikacji, spotkała się z dużym zainteresowaniem i pozytywnymi recenzjami. Ludzie chwalili jej szczerość i odwagę, a wiele osób przyznało, że dzięki jej historii poczuli się mniej samotni w swoich zmaganiach. Dorota rozumiała, że dzielenie się doświadczeniami ma moc uzdrawiania – zarówno dla niej, jak i dla innych.

Dzięki tym wszystkim działaniom, stała się nie tylko osobą, która przeszła przez ciężkie chwile, ale też osobą wspierającą innych w ich walce. Jej życie stało się przykładem, że nawet w najciemniejszych chwilach można znaleźć światło, które poprowadzi do lepszego jutra.

Dorota, zyskując coraz większą popularność jako autorka i działaczka na rzecz zdrowia psychicznego, podjęła decyzję, aby rozszerzyć swoje działania. Pragnęła dotrzeć do szerszej publiczności i stworzyć platformę, na której osoby borykające się z problemami psychicznymi mogłyby się spotykać, dzielić się swoimi doświadczeniami oraz uzyskiwać pomoc i wsparcie. W tym celu zorganizowała lokalne wydarzenie pod nazwą „Dzień Zdrowia Psychicznego”, które miało na

celu nie tylko edukację na temat zaburzeń psychicznych, ale także stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla osób poszukujących wsparcia. Zaprosiła terapeutów, coachów i specjalistów, którzy prowadząc warsztaty, dzielili się swoją wiedzą na temat zdrowia psychicznego, metod radzenia sobie ze stresem, lękiem i depresją.

Podczas wydarzenia zorganizowała również panele dyskusyjne, w których uczestnicy mogli otwarcie rozmawiać o swoich historiach. Tego dnia nie brakowało wzruszeń, śmiechu i wzajemnego wsparcia. Atmosfera była pełna zrozumienia i empatii. Uczestnicy mówili o swoich zmaganiach, odkryciach i postępach w walce z chorobami. Dorota miała wrażenie, że jej marzenie o stworzeniu wspólnoty, w której ludzie czują się akceptowani i zrozumiani, zaczęło się spełniać.

Z biegiem czasu „Dzień Zdrowia Psychicznego” stał się coroczną tradycją, przyciągając coraz większą liczbę uczestników. W odpowiedzi na rosnące zainteresowanie Dorota postanowiła wprowadzić elementy online. Stworzyła stronę internetową, na której można było znaleźć materiały edukacyjne, filmy z warsztatów oraz forum dyskusyjne, gdzie każdy mógł dzielić się swoimi przemyśleniami i pytaniami.

Dzięki tej platformie Dorota mogła dotrzeć nie tylko do lokalnej społeczności, ale i do osób z całego kraju. Otrzymywała liczne wiadomości od osób, które dzięki jej działaniom zyskały nadzieję i motywację do dalszej pracy nad sobą. Mówiły, że jej historia dała im siłę, by szukać pomocy i nie rezygnować z walki o lepsze życie.