

W poszukiwaniu
sensu

Tymeś, czyli jak konfabuluje
sztuczna inteligencja

Nowości
w systemie iOS 26

help

jesteśmy razem

nr 122 listopad 2025 ISSN 2083-2788

*Żyjąc w społeczeństwie znajdujemy
się w ekspozycji na interakcje
z innymi ludźmi.*
Maria Lelek



ŚWIATY

MÓJ, TWÓJ, ICH!

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

**Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
(Fundacja Szansa dla Niewidomych)**

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@fundacjaszansa.org

www.fundacjaszansa.org

**Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5%
pozwoli pokazać im to, czego nie mogą
zobaczyć**



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem – miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Urzędu Miasta Kielce.



Kielce

Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Urząd Marszałkowski
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

Dofinansowano z budżetu
Samorządu Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together


**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Elżbieta Gutowska-Skowron, Ewelina
Mirocha, Anna Michnicka

**OPRACOWANIE GRAFICZNE
I SKŁAD**

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

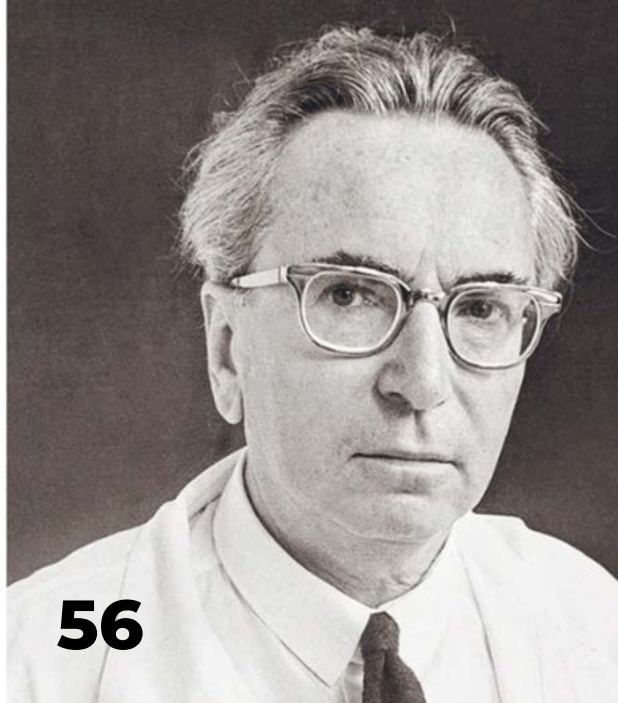
help@fundacjaszansa.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysyłać na powyższy adres e-mail.

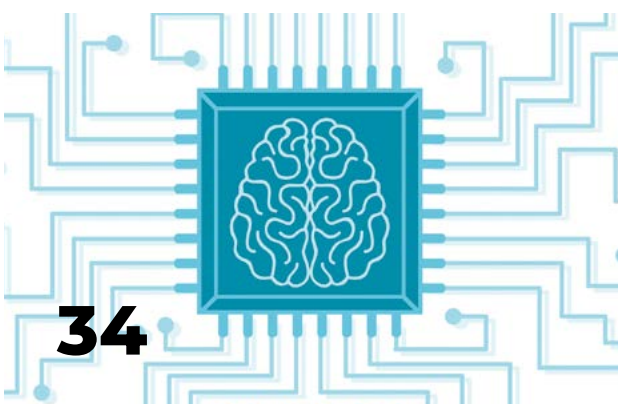
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy ręce ludzi stojących w kręgu, każda osoba trzyma w dłoniach zrobioną z plasteliny planetę.



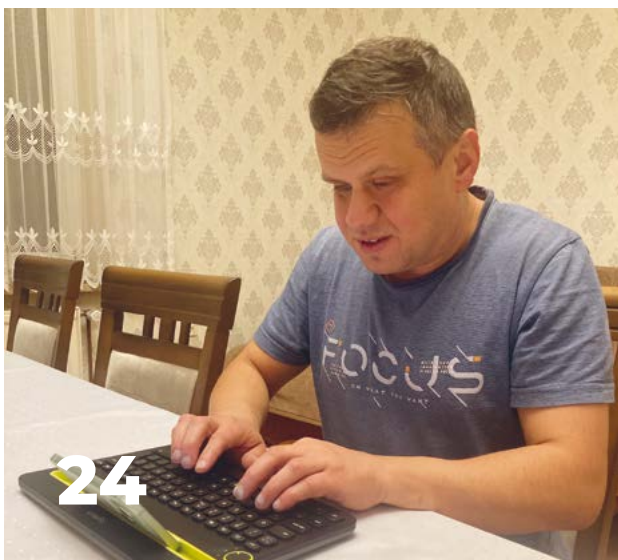
56



34



29



24

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

Gdańsk Sobieszewo. Czas nauki, relaksu i inspiracji 9

Widzę dotykiem i słuchem 11

Przełamując bariery 12

Wyjątkowy projekt Tyflopunktu w Opolu 13

Opolskie Dni Osób z Niepełnosprawnościami 15

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Lekcje z domu 18

■ DOSTĘPNOŚĆ NA SERIO

Nowości w systemie iOS 26 24

Granie bez barier – planszówki 29

■ WIDZĄC NIEZWYKLE

Od podróżnika do nauczyciela 31

■ NA HELPOWE OKO

Tymeś, czyli jak konfabuluje sztuczna inteligencja 34

Z pieśnią na ustach 36

■ NIEWĄTPLIWIE WYJĄTKOWI

Latarnie w uprząży – kiedy pies prowadzi przez mgłę 38

■ PRAWO I ŻYCIE

Rola asystentów i wolontariuszy w życiu osób niewidomych i słabowidzących 41

Druga połówka 43

■ ZDROWIE I CODZIENNOŚĆ

Apiterapia, czyli zdrowie bez leków w praktyce 48

Uwielbiam drzemki 50

■ STREFA PSYCHE

Cisza w czterech ścianach 51

Skomplikowane relacje 55

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

W poszukiwaniu sensu 56

Miłość? 59

Helpowe refleksje

Światy – Mój, Twój, Ich

Marek Kalbarczyk



Nie pierwszy raz wpadam na pomysł, albo wręcz nurtuje mnie temat – świat czy światy, świat wspólny i wspólnie odziedziczony i posiadany, czy jednak zbiór wielu zróżnicowanych światów w odrębnym mniemaniu poszczególnych osób i instytucji, a nawet nie tylko ludzi, lecz w ograniczonym zakresie innych podmiotów, obiektów i zjawisk będących elementem dzieła stworzenia. Odpowiedź może być prosta, ale wcale nie musi. W uproszczonej wersji świat jest jeden, a w nim wszystko co istnieje i podlega naszej percepcji i doświadczeniu, a nawet co z braku możliwości rozumienia umyka naszej uwadze. I mógłbym na tym poprzestać, gdyby nie to, że co jakiś czas powinienem wybudzić się z takiej ułudy i przypomnieć, jak bardzo odległe są: postrzeganie i doświadczenie poszczególnych rzeczy, z którymi można się zetknąć, czy jedynie o nich pośrednio się dowiedzieć, względnie jak bardzo odmiennie rozumieją te same rzeczy poszczególne osoby. Jeśli zatem jeden świat, to przede wszystkim bardzo zróżnicowany, tak bogaty, że trudno go ogarnąć. Może właśnie z tego powodu wracam myślą do tej drugiej, nurtującej mnie koncepcji, że jednak światów jest mnóstwo, a każdy inny. I zastanawiam się, co ma większe znaczenie – to, że dużo nas łączy, za czym idzie i z czego wynika zasadność sądu, jakoby świat był przede wszystkim jeden, czy odwrotnie – doświadczenia są tak odmienne, że nie „chcą” się poddawać jednolitej ocenie i sprowadzać do wspólnego mianownika.

Dzisiaj każdy może skorzystać z zasobów Internetu i odczytać określenia wyjaśniające pojęcie świata, a także zapytać o to sztuczną inteligencję, ale dla spójności moich refleksji pozwolę

sobie je zacytować, a może raczej delikatnie i ostrożnie je interpretować i redagować. Czytamy więc, iż „świat” jest pojęciem wieloznacznym – to wszystko, co istnieje. Podkreśla się skojarzenie świata z Ziemią i całym Wszechświatem, albo z ludźmi i całą przyrodą (ożywioną i nieożywioną), również wszelkimi zjawiskami i wydarzeniami, pojęciami realnymi i abstrakcyjnymi. W zależności od kontekstu „świat” może oznaczać: Ziemię jako planetę wraz z jej mieszkańcami i społeczeństwami, jej materialną rzeczywistość, albo Wszechświat, czyli całość czasoprzestrzeni, energii i materii. Świat to także realna lub fikcyjna rzeczywistość przedstawiona przez lub w dziele sztuki, na przykład w książce, spektaklu teatralnym, filmie, w postaci rzeźby, obrazu malarskiego itd. Pojęcie to używane jest także dla określenia złożonych zbiorowisk elementów otaczającej nas rzeczywistości zarówno dla obiektów materialnych, jak i niematerialnych, na przykład świat zwierząt i roślin, świat kamieni szlachetnych, świat mody, świat polityki, świat kultury czy religii, a nawet świat emocji.

Za Wikipedią: „świat – planeta Ziemia wraz ze społecznościami ludzkimi oraz wszystkim, co na niej istnieje”.

Albo za Wielkim słownikiem języka polskiego: „– uporządkowana rzeczywistość otaczająca człowieka, stanowiąca wszystko, co istnieje obiektywnie, w której panują określone warunki i relacje społeczne
– ogół ludzi, rzeczy lub zjawisk, mających jakąś wspólną cechę
– planeta, na której żyją ludzie”.

Jeszcze za Studocu – chyba właśnie tutaj znajdujemy najciekawsze wyjaśnienie w kontekście moich refleksji i pytania: czy świat to bardziej jeden dla wszystkich ludzi i zjawisk, czy jego mnogość w inny sposób dostępna dla każdego oraz postrzegana z różnych punktów „widzenia”:

„Pojęcie świata można rozważać w różnych kategoriach. Z jednej strony może on mieć naturę materialną, fizyczną, wynikającą z odkryć naukowych. Z drugiej natomiast to byt niematerialny, istniejący w sferze duchowej, która jest zniekształconą wersją rzeczywistości i opierać się na zbiorze idei, doznaniach i odczuciach. Taki podział zaproponował już Platon. Świat fizyczny to wszystko to, co nas otacza, czyli to, co odbieramy przy pomocy naszych zmysłów: wzroku, słuchu czy dotyku. To, co można opisać na bazie obserwacji. Na podstawie wiedzy ogólnej połączonych z osobistymi spostrzeżeniami i refleksami każdy z nas tworzy sobie indywidualny jego obraz równoległy do uporządkowanego obrazu naukowego. Świat indywidualny (wewnętrzny) jest zmienny i zależny od naszych przeżyć i doświadczeń życiowych. Istnieje też inny świat, ten, którego nie możemy zobaczyć. Jest to zarówno cały wielki wszechświat istniejący w obszarze pozaziemskim, dotychczas niezbadany, jak i sfera uczuciowa, pozazmysłowa. Taki świat odbieramy jedynie intelektualnie, przez rozumowanie. Dla każdego z nas jest to obszar odczuć osobistych, które nazywamy pojęciami abstrakcyjnymi takimi jak miłość, nienawiść, litość, złość, ale też bardziej ogólnie, jak dobro czy zło. Świat to pojęcie wielowymiarowe. Każdy człowiek poznaje jakiś jego fragment, odkrywa jakąś prawdę o nim. Każde poznanie jest inne, a wszystkie składają się na ogólny obraz świata, który choć indywidualny dla każdego z nas, to stanowi spójną całość po połączeniu. Powstaje w wyniku indywidualnych spostrzeżeń oraz wiedzy potocznej”.

Kiedy rozmyślam o ludziach, których znam, znaczy wiem co nieco o ich życiu, ich poglądach i codzienności, zapominam o jednym świecie dla wszystkich. To, co opowiadają o sobie i swoim życiu osoby niewidzące jest tak odległe od relacji osób widzących, albo osoby niezmężne w porównaniu z relacjami osób mających



Jeśli zatem jeden świat, to przede wszystkim bardzo zróżnicowany, tak bogaty, że trudno go ogarnąć. Może właśnie z tego powodu wracam myślą do tej drugiej, nurtującej mnie koncepcji, że jednak światów jest mnóstwo, a każdy inny.

gwarancję bezpieczeństwa ekonomicznego, albo ludzie mieszkający na ukraińskich terenach objętych działaniami wojennymi w porównaniu z sytuacją przemieszczającej się z imprezki na imprezkę warszawskiej młodzieży, jest tak inne, że muszę zapomnieć o tym jednym i opowiadam o odrębnych światach ludzi niewidomych, niepełnosprawnych, albo ludzi widzących, pełnosprawnych, tak samo o światach ludzi biednych i bogatych, albo wymęczonych Ukraińców i agresywnych Rosjan i ich pomocników.

Wracając na grunt Helpa, zobaczcie o czym piszą nasi autorzy. Ich artykuły są tak odmienne, że trudno proponować dla nich wspólny mianownik w postaci tytułów poszczególnych numerów. Właśnie z tego powodu pomyślałem o światach, w których żyjemy. Każdy z nas ma swój. W moich książkach i artykułach opowiadam o moim, a inni autorzy składają relacje o kolejnych światach. Jaki jest Twój świat – taki jak mój, taki jak ich? Czy w Waszym świecie jest bezpiecznie, radośnie, miło, czy przeciwnie? Jesteście otoczeni przyjaźnią i miłością, czy jednak nie? Może brakuje Wam funduszy na zdrowie, dobrą dietę, wakacje, realizację hobby? Czy Wasz świat jest wypełniony zabawą, czy problemami, muzyką, książkami, sportem, spotkaniami z przyjaciółmi, nauką, pracą, dbałością o dom i rodzinę? Opowiedzcie o tym! Czekamy na Wasze relacje!



PRIMA w walce ze skutkami AMD

Naukowcy od lat próbują odwrócić skutki jednej z najtrudniejszych do leczenia chorób oczu – zaniku geograficznego (GA), stanowiącego zaawansowaną formę zwyrodnienia plamki żółtej (AMD). Obecnie udało im się coś, co jeszcze niedawno było uznawane za cud: osoby z niemal całkowitą ślepotą znów czytają książki – informuje portal *spidersweb.pl*.

Zwyrodnienie plamki żółtej stanowi jedną z głównych przyczyn utraty wzroku u osób powyżej 50. roku życia. Choroba polega na stopniowym zaniku komórek światłoczułych zlokalizowanych w centralnej części siatkówki. W efekcie prowadzi to do utraty ostrego widzenia centralnego. W miarę postępów choroby traci się wzrok. O ile dla AMD istnieją terapie farmakologiczne powstrzymujące postęp choroby, w przypadku zaniku geograficznego jest inaczej – wielkim problemem jest brak skutecznej terapii. Spidersweb podaje za czasopismem

Popular Mechanics informacje na temat przełomowego – jak się wydaje – rozwiązania przywracającego wzrok u pacjentów dotkniętych tą postacią AMD. Jest to implant PRIMA, tak właśnie nazwany przez jego twórców. Ma wymiary 2 na 2 milimetry i jest umieszczany bezpośrednio pod siatkówką, w centralnej części oka. Implant współpracuje z inteligentnymi okularami rzeczywistości rozszerzonej i noszonym przy pasku minikomputerem bazującym na algorytmach AI.

Okulary wysyłają sygnały podczerwone do implantu, a ten zamienia je na impulsy elektryczne, które poprzez komórki nerwowe nerwu wzrokowego wędrują do mózgu, który rekonstruuje obraz. Mechanizm jest identyczny jak w klasycznym procesie widzenia. Badania kliniczne z wszczepionym implantem przeprowadzono na grupie 38 pacjentów. 84% z nich odzyskało wzrok w takim stopniu, który umożliwia czytanie. Przed wszczepieniem implantu nie byli w stanie odczytać tablicy okulistycznej.

Widzenie z pomocą implantu PRIMA dostarcza innych odczuć niż zwykłe widzenie. W istocie



“Badania kliniczne z wszczepionym implantem przeprowadzono na grupie 38 pacjentów. 84% z nich odzyskało wzrok w takim stopniu, który umożliwia czytanie. Przed wszczepieniem implantu nie byli w stanie odczytać tablicy okulistycznej.

oswojenie się z tego typu widzeniem wymaga wielomiesięcznych treningów przygotowujących pacjenta, bo choć zastosowana w zestawie technologia – implant, minikomputer, okulary, AI – jest imponująca, odbiór świata jest inny.

Implant PRIMA nie jest jeszcze dostępny na rynku. Opublikowane wyniki testów są na tyle zachęcające, że otwierają drogę do rozwijania projektu. Naukowcy mają świadomość, że tego typu rozwiązania mogą być także wykorzystywane w leczeniu innych dysfunkcji narządu wzroku, np. w przypadku uszkodzeń siatkówki czy w retinopatii barwnikowej.

Nowoczesne technologie w polskiej okulistyce

W Katowicach w dniach 23 i 24 października odbyła się pierwsza edycja konferencji naukowej

„Okulistyka i Medycyna – OCUMED 2025”. To pierwsze w regionie wydarzenie łączące okulistykę z innymi dziedzinami medycyny, m.in. diabetologią, endokrynologią czy neurologią – czytamy na portalu mir.org.pl.

Konferencja odbywająca się pod kierownictwem profesorów Śląskiego Uniwersytetu Medycznego postawiła sobie za cel nie tylko prezentację nowych osiągnięć naukowych, ale też integrację środowiska specjalistów zajmujących się zdrowiem pacjentów w sposób holistyczny. Współpraca i wymiana doświadczeń między okulistami a lekarzami innych specjalności, m.in. alergologami, dermatologami, diabetologami czy endokrynologami może otwierać nowe podejście do schorzeń narządu wzroku, bowiem np. zatory tętnicze, zakrzepy żyłne, retinopatia cukrzycowa czy nadciśnieniowa to schorzenia, które wymagają współpracy okulisty z internistą, diabetologiem i kardiologiem. Choroby te, prowadzone w sposób niewłaściwy, w pewnym momencie mogą znaleźć swoje odbicie w badaniu okulistycznym.

Konferencji, poza sesjami naukowymi i panelami dyskusyjnymi, towarzyszyły prezentacje nowoczesnego sprzętu okulistycznego, w tym urządzeń wykorzystujących sztuczną inteligencję w diagnostyce chorób narządu wzroku. Jednym z głównych tematów wydarzenia były choroby naczyniowe siatkówki, należące do najczęstszych przyczyn utraty wzroku.

Towarzyszące wydarzeniu prezentacje technologii wykorzystywanych w diagnostyce



okulistycznej pokazały jak zmienia się okulistyka. Wśród prezentowanych nowości były m.in. urządzenia oparte na sztucznej inteligencji, zmieniające sposób pracy okulistów, pozwalające szybciej i dokładniej analizować obrazy diagnostyczne, a także wspierać lekarzy w rozpoznawaniu chorób. Dążeniem nowoczesnej okulistyki jest doprowadzenie do tego, by badania były bezpieczne dla pacjentów i jak najmniej inwazyjne. Przyszłość okulistyki to także ścisłe jej powiązanie z rozwojem robotyki i automatyzacji, które będą wspomagać chirurgów okulistów.

Zmiana czasu a zdrowie osób niewidomych

W nocy z soboty na niedzielę, z 25 na 26 października, przestawiliśmy zegarki o godzinę do tyłu, przechodząc na czas zimowy. Choć dla większości z nas oznacza to dodatkową godzinę snu, dla osób całkowicie niewidomych ta zmiana może być poważnym wyzwaniem biologicznym i psychicznym – donosi portal *mir.org.pl*.

Nasze organizmy funkcjonują zgodnie z naturalnym rytmem dobowym. 24-godzinny cykl reguluje sen, temperaturę ciała i wydzielanie hormonów. Zegar biologiczny znajduje się w jądrach nadskrzyżowaniowych, które są częścią podwzgórza, w przedniej części mózgu. Jest to tzw. nadrzędny zegar, który synchronizuje cykl dobowy organizmu z cyklem dnia i nocy, w oparciu o sygnały świetlne z siatkówki oka, a ściślej z jej wyspecjalizowanych komórek reagujących na poziom jasności.

Wśród osób niewidomych są takie, które zachowały komórki światłoczułe w siatkówce, choć nie mogą w pełni widzieć. Osoby z degeneracją barwnikową siatkówki mogą utracić widzenie barwne, za które odpowiedzialne są czopki, ale zachować pręciki, co pozwala im widzieć w słabym oświetleniu. Inne mogą mieć uszkodzone czopki, ale zachowane pręciki, umożliwiające widzenie tylko w dzień. W niektórych przypadkach fotoreceptory osób niewidomych mogą być aktywne i reagować na światło, ale sygnały z nich wysyłane nie są prawidłowo przetwarzane

Rezygnacja z dwukrotnej w ciągu roku zmiany czasu była już wielokrotnie dyskutowana. W nowoczesnych gospodarkach nie przynosi ona żadnych pozytywnych efektów. Wręcz przeciwnie – generuje koszty. Ponadto coraz więcej naukowców i lekarzy apeluje o rezygnację z tego procederu.

przez mózg. U większości osób całkowicie pozbawionych percepcji światła mechanizm światłoczułości przestaje działać, co skutkuje rozregulowaniem zegara biologicznego.

Obie zmiany czasu – wiosenna i jesienna – zaburzają rytm dobowy nawet u osób widzących. Badania dowodzą, że newralgiczny jest tydzień po przestawieniu zegarków, kiedy to wzrasta liczba udarów, zawałów serca i epizodów depresyjnych. Grupa objawów występujących po zmianie czasu ma swoją nazwę – Zespół Niesynchronizacji Rytmu Dobowego. U osób niewidomych proces adaptacji do zmiany czasu jest znacznie trudniejszy. Brak bodźców świetlnych znacząco utrudnia ten proces, co skutkuje bezsennością, dezorientacją, uczuciem zmęczenia. W grupie całkowicie niewidomych wspomniany zespół dotyka nawet 70 % osób.

Rezygnacja z dwukrotnej w ciągu roku zmiany czasu była już wielokrotnie dyskutowana. W nowoczesnych gospodarkach nie przynosi ona żadnych pozytywnych efektów. Wręcz przeciwnie – generuje koszty. Ponadto coraz więcej naukowców i lekarzy apeluje o rezygnację z tego procederu. Naukowcy wskazują, że stały czas zimowy jest optymalny dla naszego zdrowia, zapewniając najkorzystniejszą ekspozycję na światło poranne. W tym kontekście zupełnie niezrozumiałe jest trzymanie się absurdalnych zmian czasu.

Gdańsk Sobieszewo. Czas nauki, relaksu i inspiracji

JSK

W dniach 9–12 października 2025 roku grupa trzydziestu dwóch Beneficjentów Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem oraz seniorów z terenu województwa kujawsko-pomorskiego wzięła udział w warsztatach wyjazdowych w ramach projektu „Aktywność – Mobilność – Samodzielność”. Miejscem naszego pobytu był Ośrodek Rehabilitacyjno – Wypoczynkowy w Sobieszewie, prowadzony przez Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi z Lasek. Już od pierwszych chwil czuliśmy się tam jak w domu – nie tylko ze względu na ciepłą atmosferę, ale przede wszystkim dlatego, że pracownicy ośrodka doskonale rozumieli nasze potrzeby i ograniczenia. Wielu z nas odwiedzało to miejsce nie po raz pierwszy – dlatego też znaliśmy „każdy kąt”. Każdy, kogo spotkaliśmy, wiedział, z jakimi barierami mierzą się osoby niewidome i słabowidzące – i właśnie dlatego czuliśmy się w pełni akceptowani i bezpieczni. Jedynym minusem okazała się spora odległość od plaży i centrum Sobieszewa, co w praktyce utrudniało komunikację. Nie przeszkodziło nam to jednak w aktywnym spędzaniu czasu! Pogoda była zmienna, momentami wręcz kapryśna, ale nie zabrakło spacerów nad Bałtykiem – a nawet śmiałków, którzy zdecydowali się zamoczyć stopy w zaskakująco ciepłej, jak na październik, wodzie.

Technologia, odżywianie i sport

Jednym z najciekawszych punktów programu były warsztaty z nowoczesnych technologii dla osób z niepełnosprawnościami, które poprowadził Adam Kalbarczyk, prezes firmy Altix. Spotkanie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem – zwłaszcza gdy prowadzący zaprezentował multimedialne, udźwiękowione szachy, które pozwalają osobom niewidomym rozgrywać partie bez pomocy wzroku. Duże emocje wzbudziły także linijki brajlowskie, powiększalniki elektroniczne



i inne pomoce, które mogą ułatwiać codzienne życie. Nie zabrakło też odrobiny humoru – sporo śmiechu wywołała prezentacja... ręcznej solniczki. To niepozorne urządzenie, choć niewielkie, wzbudziło ogromną ciekawość uczestników i z pewnością zostanie zapamiętane. Podczas warsztatów wielokrotnie podkreślano, jak ogromne znaczenie mają technologie w niwelowaniu skutków niepełnosprawności. Dla osób niewidomych i słabowidzących telefon często staje się ich „drugimi oczami” – pomaga w nawigacji po mieście, odczytywaniu dokumentów, dokonywaniu płatności, a nawet zakupach bez konieczności wychodzenia z domu. Dzięki

aplikacjom i urządzeniom asystującym można być aktywnym i w pełni uczestniczyć w życiu społecznym.

Kolejnym cennym elementem programu były warsztaty z dietetykiem, które poprowadziła Anna Koperska, Dyrektor Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Rozmowy dotyczyły zdrowych nawyków żywieniowych, znaczenia odpowiedniego nawodnienia i unikania wysoko przetworzonej żywności. Dyskutowano o tym, jak ważne jest białko w codziennej diecie, które tłuszcze są „dobre”, a także jak komponować posiłki, by wspierały zdrowie i energię. Zajęcia miały charakter praktyczny i otwarty – uczestnicy chętnie dzielili się własnymi doświadczeniami, zadawali pytania i wymieniali się przepisami na zdrowe potrawy.

Po intensywnych dniach pełnych zajęć i spacerów przychodził czas na wieczorny relaks. Spotykaliśmy się, by porozmawiać, zagrać w planszówki, pośmiać się i po prostu spędzić razem czas. Niby nic wielkiego – zwykła herbata, kilka przekąsek – a jednak właśnie te chwile integracji często budują najtrwalsze więzi. Wspólne rozmowy i śmiech są nie mniej ważne niż warsztaty i szkolenia.

Nie zabrakło również zajęć ruchowych – dużą popularnością cieszyła się joga prowadzona przez instruktorkę, która połączyła ćwiczenia z elementami relaksacji i koncertem na misach. Dla wielu uczestników był to pierwszy kontakt z taką formą aktywności – i jak się okazało, bardzo pozytywny! Chętni mogli spróbować swoich sił w nordic walkingu, spacerując po malowniczych ścieżkach w pobliżu ośrodka. Podczas

pobytu odbyły się też spotkania z ekspertami, na których uczestnicy mogli uzyskać pomoc w wypełnianiu wniosków o dofinansowania w ramach programów takich jak Świadczenie Wspierające czy renta wdowia. Dużo rozmawialiśmy o programie Aktywny Samorząd, który jest wielkim wsparciem dla osób ze szczególnymi potrzebami. Dla wielu była to bardzo praktyczna i potrzebna forma wsparcia, ułatwiająca poruszanie się po formalnościach.

Spotkanie z inspiracją

Szczególnym momentem pobytu było spotkanie z Markiem Kalbarczykiem, prezesem Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Wiele osób przyznało, że rozmowa z nim była prawdziwie budująca. Pan Marek, mimo że sam jest osobą niewidomą, z pasją i energią realizuje kolejne przedsięwzięcia, inspirując innych do działania i wiary we własne możliwości. Spotkanie miało nieformalny charakter – uczestnicy chętnie dzielili się swoimi przemyśleniami, a rozmowa płynęła swobodnie, w przyjaznej atmosferze.

Na zakończenie – Gdańsk w deszczu i słońcu

W ostatnim dniu wyjazdu odwiedziliśmy Europejskie Centrum Solidarności oraz wzięliśmy udział w spacerze po Gdańsku z przewodnikiem, który opowiadał o najciekawszych zabytkach i historii miasta, który opowiadał o najciekawszych zabytkach i historii miasta. Choć pogoda nie dopisała – było zimno i deszczowo – nie brakowało uśmiechów i dobrych humorów. Gdańsk, ze swoją bogatą przeszłością i wyjątkową atmosferą, na długo pozostanie w naszej pamięci. Cztery dni spędzone w Sobieszewie były dla uczestników czasem pełnym nauki, inspiracji i odpoczynku. Wszyscy zgodnie podkreślali, że był to niezwykle wartościowy wyjazd – pozwolił oderwać się od codzienności, zdobyć nową wiedzę i umiejętności, a przede wszystkim spędzić kilka dni w dobrym towarzystwie i nadmorskim powietrzu. Taka odskocznia była wielu osobom po prostu bardzo potrzebna – by nabrać sił, odetchnąć i spojrzeć z nową energią na codzienne wyzwania.

Zadanie publiczne zostało dofinansowane ze środków Wojewody Kujawsko-Pomorskiego.



Widzę dotykiem i słuchem

Promocja czytelnictwa
wśród osób niewidomych

AK

Spotkania odbywają się stacjonarnie z transmisją online, aby każdy zainteresowany mógł wziąć w nich udział, niezależnie od miejsca zamieszkania czy możliwości przemieszczania się. Wydarzenia te promują różnorodną i ambitną literaturę, podkreślając, że czytanie to nie tylko rozrywka, ale także forma rehabilitacji, integracji i aktywizacji społecznej.

Jednym z ważnych elementów projektu jest popularyzacja audiobooków – nowoczesnej, wygodnej i w pełni dostępnej formy obcowania z literaturą. Każdego roku zaplanowano również warsztaty literackie, podczas których uczestnicy poznają tajniki tworzenia książek dźwiękowych – od pomysłu po realizację nagrania.

Projekt ten to nie tylko promocja literatury – to przestrzeń dialogu, inspiracji i bycia razem.

Wszystkich miłośników literatury zapraszamy na najbliższe spotkania:

- > 6.11. Toruń
- > 13.11. Rzeszów
- > 18.11. Wrocław
- > 19.11. Opole
- > 20.11. Katowice
- > 21.11. Łódź
- > 24.11. Warszawa

Więcej informacji: szansa@fundacjaszansa.org

Transmisje dostępne na profilu Facebook:
www.facebook.com/Szansa

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem realizuje projekt, którego misją jest promowanie czytelnictwa wśród osób niewidomych i słabowidzących. Wciąż wiele osób z dysfunkcją wzroku ma ograniczone możliwości uczestniczenia w życiu literackim – dlatego w latach 2025–2027 organizujemy cykl spotkań autorskich obejmujący wszystkie województwa.



Przełamując bariery

Wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami

AK



Z radością informujemy o realizacji projektu „PRZEŁAMUJĄC BARIERY – wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami”, realizowanego na terenie województwa mazowieckiego.

To wyjątkowa inicjatywa, której celem jest wzmacnianie samodzielności, kompetencji zawodowych i społecznych osób z niepełnosprawnościami. Projekt łączy elementy edukacyjne, integracyjne i rozwojowe, stwarzając uczestnikom realne możliwości aktywizacji zawodowej i społecznej.

W ramach projektu odbywa się kurs obsługi urządzeń i technologii wspierających osoby z dysfunkcją wzroku. Obejmuje on m.in.:

- > obsługę komputera i programów (np. MS Word),
- > korzystanie z Internetu i poczty elektronicznej,
- > obsługę telefonu komórkowego, powiększalników, lup elektronicznych, programów udźwiękowiających oraz monitora brajlowskiego,
- > naukę korzystania z urządzeń odtwarzających książki mówione.

Uczestnicy biorą również udział w indywidualnych spotkaniach ze specjalistami – doradcą zawodowym, psychologiem, coachem, edukatorem i instruktorem. Każdy z uczestników ma możliwość skorzystania ze wsparcia dopasowanego do swoich potrzeb, by wzmocnić motywację, samoświadomość i umiejętności potrzebne w dalszym rozwoju osobistym i zawodowym.

Ważnym elementem projektu jest także Grupa Środowiskowego Wsparcia, w której uczestnicy w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze rozwijają tzw. kompetencje miękkie – uczą się współpracy, komunikacji, rozwiązywania konfliktów, empatii i zarządzania czasem.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za obecność, otwartość i chęć nauki.

Zadanie publiczne sfinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych otrzymanych za pośrednictwem Województwa Mazowieckiego.

MAZOWSZE.
serce Polski

MAZOWSZE >> dla organizacji
pozarządowych >

MCPS | MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Wyjątkowy projekt Tyflopunktu w Opolu

NIL

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem od dwudziestu jeden lat wspiera osoby z niepełnosprawnościami wzroku na Opolszczyźnie. W świecie, który dynamicznie się rozwija i coraz bardziej opiera się na technologiach cyfrowych, osoby z niepełnosprawnościami – w tym osoby z dysfunkcją wzroku – wciąż napotykają na liczne bariery w życiu społecznym i zawodowym. Na szczęście coraz więcej organizacji podejmuje konkretne działania, by te bariery skutecznie przełamywać.

Przełamując bariery

Jednym z wyjątkowych przykładów takich inicjatyw jest projekt realizowany przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem, prowadzony przez Tyflopunkt w Opolu, pod nazwą „Przełamując bariery – wsparcie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami”. Projekt z misją – dla ludzi i z ludźmi. Skierowany do 30 dorosłych osób z niepełnosprawnością wzroku (w stopniu umiarkowanym lub znacznym) z terenu województwa opolskiego, to kompleksowy program wsparcia i aktywizacji. Zakłada indywidualne podejście do każdego uczestnika, oferując wsparcie dopasowane do jego możliwości, potrzeb i aspiracji. Warto zaznaczyć, że uczestnicy projektu mogą brać w nim udział wraz z opiekunem, co stanowi duże ułatwienie szczególnie dla osób całkowicie niewidomych, wymagających wsparcia w poruszaniu się czy uczestniczeniu w zajęciach.

Projekt realizowany jest dzięki finansowaniu przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) – instytucji, która od lat odgrywa kluczową rolę we wspieraniu osób z niepełnosprawnościami w Polsce.



Nowoczesne technologie w służbie osobom niewidomym

Jednym z filarów projektu są zajęcia indywidualne z zakresu nowoczesnych technologii i sprzętów wspierających osoby z dysfunkcją wzroku. Uczestnicy mają możliwość poznania narzędzi, które mogą diametralnie zmienić ich codzienne funkcjonowanie – zarówno w domu, jak i w pracy. Są to m.in.:

- › aplikacje mobilne ułatwiające nawigację, rozpoznawanie tekstu, kolorów czy przedmiotów,
- › czytniki ekranu i oprogramowanie udźwiękiewiające, pozwalające na swobodne korzystanie z komputera czy smartfona,
- › brajlowskie monitory i notatniki,
- › nowoczesne laski elektroniczne i sensoryczne.

To także sprzęt ułatwiający odczyt dokumentów, rozpoznawanie twarzy, czy głosowe zarządzanie przestrzenią. To nie tylko nauka obsługi – to szansa na samodzielność, niezależność i pełniejsze uczestnictwo w życiu społecznym.

Aktywizacja społeczna i zawodowa – z najlepszymi specjalistami

W ramach projektu każdy uczestnik korzysta również z indywidualnych spotkań z wybranymi trenerami i specjalistami z zakresu aktywizacji społeczno-zawodowej. Ich celem jest:

- › wsparcie w planowaniu ścieżki zawodowej,
- › rozwój kompetencji miękkich i interpersonalnych,
- › pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych (CV, list motywacyjny),

- › przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych,
- › wskazanie możliwych ścieżek edukacyjnych i zatrudnieniowych, również w kontekście rynku pracy chronionej.

Dzięki zaangażowaniu doświadczonych trenerów, uczestnicy projektu mają realną szansę na odbudowanie lub wzmocnienie swojej pozycji na rynku pracy, ale również na rozwój osobisty i zwiększenie pewności siebie.

Kulminacyjny punkt projektu – wyjazd do Lasek

Jednym z najbardziej inspirujących i integrujących elementów projektu jest trzydniowy wyjazd do Ośrodka w Laskach – miejsca o wyjątkowym znaczeniu dla środowiska osób niewidomych w Polsce. Laski to nie tylko placówka edukacyjna. To symbol walki o godność i prawa osób niewidomych. Ośrodek został założony przez Elżbietę Różę Czacką – wybitną postać, która sama utraciwszy wzrok, poświęciła swoje życie wspieraniu osób niewidomych. W 2021 roku została beatyfikowana, co jeszcze bardziej umocniło jej rolę jako duchowej przewodniczki środowiska niewidomych.

Podczas wyjazdu uczestnicy wezmą udział w:

- › tematycznych warsztatach integracyjnych i aktywizujących, dostosowanych do ich możliwości i zainteresowań,
- › zwiedzaniu Ośrodka oraz poznaniu jego historii i dziedzictwa,
- › zajęciach kulturalno-edukacyjnych, budujących więzi i motywację do dalszego działania.

Dla wielu będzie to pierwsza okazja, by odwiedzić to miejsce, spotkać osoby z podobnymi doświadczeniami i zainspirować się do dalszej pracy nad sobą.

Edukacja, integracja, motywacja

Projekt „Przełamując bariery” łączy w sobie kilka kluczowych elementów: edukację, wsparcie technologiczne, rozwój osobisty, integrację społeczną oraz budowanie poczucia sprawczości. Jest to wzorcowy przykład tego, jak działania lokalne, odpowiednio zaplanowane i realizowane z zaangażowaniem, mogą realnie zmieniać życie ludzi.

PRZEŁAMUJĄC BARIERY

Wspieranie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami.

W ramach zadania przewidziano m.in. indywidualne zajęcia z wykorzystaniem nowoczesnych technologii, naukę obsługi specjalistycznego sprzętu tyfloinformatycznego oraz aplikacji wspierających samodzielność i mobilność osób niewidomych. Uczestnicy będą również korzystać z indywidualnych spotkań ze specjalistami wspierającymi ich aktywizację społeczną i zawodową.

Integralną częścią projektu będzie **trzydniowy wyjazd do Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach**, gdzie odbędą się warsztaty tematyczne prowadzone przez profesjonalną kadre, zajęcia integracyjne oraz zwiedzanie ośrodka.

Zainteresowanych udziałem prosimy o kontakt:
opole@szansadlaniewidomych.org lub tel. 692 451 051



Zadanie finansowane jest przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON.



Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem to organizacja, która od lat aktywnie działa na rzecz osób z niepełnosprawnościami. W ramach swojej działalności prowadzi m.in. Tyflopunkt w Opolu – miejsce dedykowane wsparciu osób z dysfunkcją wzroku. Tyflopunkt to nie tylko punkt konsultacyjny – to centrum wiedzy, doradztwa, szkoleń i integracji. Realizacja projektu „Przełamując bariery” to kolejny krok Fundacji w kierunku budowania społeczeństwa włączającego, w którym każdy, niezależnie od stopnia sprawności, ma prawo do godnego życia, rozwoju i samodzielności.

Projekt „Przełamując bariery – wsparcie aktywizacji społeczno-zawodowej osób z niepełnosprawnościami” realizowany jest przez Fundację Szansa – Jesteśmy Razem / Tyflopunkt w Opolu i finansowany przez Samorząd Województwa Opolskiego ze środków PFRON.

Jarmark w ramach święta osób niepełnosprawnych.
Zdjęcie wykonał pan Adam Dubiński z radia Opole.



Opolskie Dni Osób z Niepełnosprawnościami

Opracował Krystian Cholewa

To naprawdę ważne i piękne wydarzenie, które pokazuje, że Opole jest miastem przyjaznym dla wszystkich, także dla osób z niepełnosprawnościami. W dniach od 5 do 6 września 2025 roku odbyła się 24. edycja tej imprezy, pod patronatem prezydenta miasta Opola Arkadiusza Wiśniewskiego. Celem tego wydarzenia jest ukazywanie problemów, z jakimi na co dzień muszą się borykać osoby z niepełnosprawnościami, m.in. w komunikacji publicznej, szkołach i urzędach. Każda dysfunkcja organizmu jest inna i stawia przed nimi różne bariery i wyzwania. – A my, jako samorząd lokalny, chcemy je przełamywać i likwidować – oznajmia wódtarz miasta.

Organizatorami byli: opolski oddział Towarzystwa Walki z Kalectwem, Urząd Miasta Opola i Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. Wydarzenie nosiło nazwę „Jarmark niezwykłości” i miało na celu pokazanie, że osoby z niepełnosprawnościami mają wiele talentów i możliwości, a nie tylko choroby czy dysfunkcje. Pokazały to, co potrafią, bo często potrzebują tylko wsparcia, by się rozwijać.

Uroczystości rozpoczęły się od mszy świętej w kościele franciszkanów, gdzie modlono się za osoby z różnymi niepełnosprawnościami, ich rodziny i opiekunów. To ważne, bo wiara i duchowa siła pomagają nam przetrwać trudne

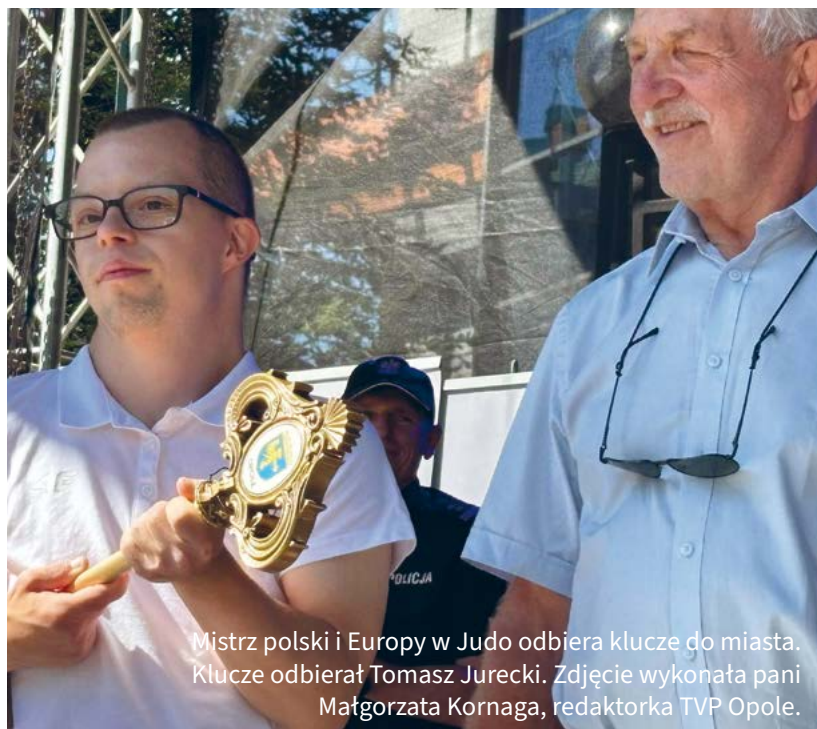
chwile. Następnie, w parku nad Grabówką przy placu Wolności, odbyło się oficjalne otwarcie imprezy. Tam, symbolicznie, o godzinie 12 przekazano klucze do miasta osobom z niepełnosprawnościami, które przez dwa dni miały zarządzać miastem razem z władzami. To było bardzo wzruszające i pokazujące, jak ważne jest, by osoby z niepełnosprawnościami miały swoje miejsce i głos w samorządzie lokalnym.

Wydarzeniu towarzyszyły przemówienia prezydenta Opola i marszałka województwa opolskiego, a także wręczenie dyplomów kierownikom warsztatów terapii zajęciowej i uczestnikom. To piękny sposób, by docenić ich wysiłki i talenty. Wszyscy mieli okazję zobaczyć otwartą wystawę rękodzieła i wyrobów artystycznych z warsztatów terapii zajęciowej oraz środowiskowych domów samopomocy. To świetny sposób na podziękowanie za ciężką pracę i jednocześnie pokazanie talentów osób z niepełnosprawnościami. Potem rozpoczęły się występy zespołów wokalnych i artystycznych osób z niepełnosprawnościami.

Impreza była dostępna dla wszystkich. Każdy mógł przyjść, zobaczyć i kupić wyjątkowe dzieła sztuki. Dodatkowo został otwarty mobilny punkt informacji z Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Opole, co ułatwiło osobom niepełnosprawnym dostęp do ważnych informacji.

Ważnym punktem był marsz po zdrowie (około 3 km), który rozpoczął się na opolskim rynku i zakończył na wyspie Bolko – świetny sposób na promowanie aktywności i integracji.

W ramach XXIV Opolskich Dni Osób z Niepełnosprawnościami odbyła się spartakiada. Uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, podopieczni DPS-ów oraz seniorzy mieli okazję rywalizować w 11 konkurencjach na placu Zespołu Szkół Specjalnych w Opolu. To wydarzenie organizowane jest od kilku lat cyklicznie w celu pokazania, jak ważne jest wspólne spędzanie czasu, integracja i promowanie aktywności osób z niepełnosprawnościami. Konkurencje były różnorodne: tor przeszkód, rzuty do kosza, strzały na bramkę, rzuty do celu – wszystko po to, by pokazać sprawność i ducha walki uczestników. Uczniowie szkoły byli wolontariuszami, obsługiwali



Mistrz polski i Europy w Judo odbiera klucze do miasta. Klucze odbierał Tomasz Jurecki. Zdjęcie wykonana pani Małgorzata Kornaga, redaktorka TVP Opole.

stanowiska i liczyli punkty, co jest dla nich ważnym życiowym doświadczeniem. Jeden z uczestników spartakiady opowiadał, że udało mu się rzucić do kosza za trzy punkty, kolejna uczestniczka dodała, że lubi występować w zawodach i zdobywać medale. Podopieczna z Domu Dniennego Pobytu w Opolu podkreśliła, że choć czasem denerwuje się na swoją dysfunkcję, to najważniejsze jest to, że jest tu z osobami z niepełnosprawnością, które są autentyczne i bez zakłamania oraz ciepłe i serdeczne względem drugiego człowieka. To wydarzenie pokazuje jak ważne jest, aby osoby z niepełnosprawnościami miały okazję do aktywności, rywalizacji i integracji, a także by społeczeństwo widziało ich możliwości, a nie tylko się nad nimi litowało lub co gorsza traktowało jak ludzi drugiej kategorii.

W ramach obchodów opolskiego święta osób z niepełnosprawnościami w Miejskiej Bibliotece Publicznej odbył się po raz drugi Turniej gier planszowych dla osób niewidomych i niedowidzących, organizowany przez Biuro ds. Dostępności Urzędu Miasta Opola. Miał na celu nie tylko dobrą zabawę, ale też integrację, wymianę doświadczeń, a także trening umysłowy oraz rozwijanie swoich pasji i zainteresowań.

Gwiazdą pierwszego dnia był zespół eLove oraz Alexander (Alex) Martinez – tancerz, piosenkarz,

imitator głosu, finalista programu „Mam Talent!”. Znakomite warunki wokalne i operowe umożliwiają mu swobodne poruszanie się niemal po wszystkich gatunkach muzycznych. Potrafi imitować głosy wybitnych artystów.

W drugim dniu imprezy, piątek 6 września, skupiono się na kuchni regionalnej i profilaktyce zdrowotnej, co jest bardzo ważne dla społeczności osób z niepełnosprawnościami. Odbły się pokazy na fantomach, gdzie można było nauczyć się resuscytacji krążeniowo-oddechowej przygotowanej przez Polski Czerwony Krzyż z Opola. Można było też bezpłatnie zrobić badania wzroku, poziomu cukru i krwi, a także porozmawiać z diabetologiem. Nie zabrakło pokazu sprzętu rehabilitacyjnego, który jest przepustką do samodzielności.

Konkurs kulinarny „Majster w kuchni o złotą chochlę” miał wymiar kulinarny, ale też symboliczny – pokazał osoby, które aktywnie działają na rzecz środowiska osób z niepełnosprawnościami.

Wieczorem wystąpiła strażacka orkiestra dęta z Prószkowa koło Opola pod batutą Andrzeja Bojarskiego.

W ramach Opolskich Dni Osób z Niepełnosprawnościami w ratuszu odbyła się konferencja pod nazwą „Dostępne Opole. Kierunek: Prosty język”, której celem było prostsze komunikowanie się z osobami z niepełnosprawnościami, żeby treści były jasne i zrozumiałe dla każdego. W konferencji wzięli udział m.in. dyrektor opolskiego oddziału PFRON-u, przedstawiciel ZUS-u, urzędnicy z Opola i Poznania.

Opolskie Dni Osób z Niepełnosprawnościami mają na celu pokazanie, że osoby z niepełnosprawnościami są wśród nas i odgrywają ważną rolę w mieście. To też świetna okazja do integracji i przełamywania stereotypów. Osoby niepełnosprawne są aktywne zawodowo – pracują, uprawiają sport, działają społecznie. Dlatego tak ważne jest, żeby społeczeństwo to widziało, rozumiało ich i akceptowało.



Rozgrywki planszówki osób z dysfunkcją wzroku. Zdjęcie wykonała pani Joanna Matlak z Radia Opole.

Lekcje z domu

Maria Engler

Dorośli często się skupiają w procesie wychowawczym na przekazywaniu dzieciom praktycznych umiejętności i wiedzy pozwalającej na poradzenie sobie w życiu dorosłym. Oznacza to, że pokazują im i tłumaczą jak należy zachować się u lekarza, na pocztce czy w sklepie. Wyjaśniają, jak duże znaczenie w życiu ma nauka i zdobycie dobrego wykształcenia. W szkołach od wczesnych lat życia dzieci również mają szansę doskonalić praktyczne i ważne umiejętności, jak czytanie, pisanie, liczenie czy znajomość języków obcych.

Nie da się ukryć, że wszystko to ma duże znaczenie i z pewnością będzie przydatne. Już jakiś czas temu dostrzeżono jednak, że dzieci wychowujące się w domach, w których największy nacisk kładzie się na praktyczne umiejętności, miewają problemy w sferze emocjonalno-społecznej. Obserwacja ta pozwala dojść do wniosku, jak ważne jest niezaniechanie tej sfery rozwoju dziecka, wspieranie go w kształtowaniu właściwych i konstruktywnych przekonań oraz przekazywanie poprzez przykład właściwego podejścia do życia i wiążących się z nim zdarzeń, wyzwań i trudności. W niniejszym artykule przedstawię „lekcje”, jakie każde dziecko powinno otrzymać w swoim rodzinnym domu.

Zamartwianie się nie jest dobrym sposobem na radzenie sobie z rzeczywistością

Niektórzy rodzice zauważają, że ich dzieci miewają dziwne i niepokojące objawy, których przyczyny nie są dla nich jasne. Takie objawy to np. ból brzucha czy głowy, brak lub nadmiar apetytu, trudności z zaśnięciem itd. Często okazuje się, że objawy te mają podłoże psychosomatyczne i pojawiają się na skutek tendencji dziecka



do nadmiernego zamartwiania się. Takie dzieci mogą snuć czarne scenariusze, kiedy tylko pojawią się drobne trudności lub wyzwania, bądź martwić się tym, co sobie wyobrażają. Katastroficzne wizje odbierają im radość z poznawania świata i sprawdzania się w nowych rolach.

Skłonności dziecka do nadmiernego zamartwiania się można poznać po tym, że np. ciągle zadaje ono pytania zaczynające się od: *Co będzie, jeśli...?: Co będzie, jeśli Zosia nie zaprosi mnie na swoje przyjęcie urodzinowe? Co będzie, jeśli zapomnę pracy domowej i nauczyciel się na mnie rozłości? Co będzie, jeśli mama i tata ulegną poważnemu wypadkowi?* Dziecko stara się znaleźć odpowiedzi na swoje pytania, jednak zwykle te, których udziela sobie samo jeszcze bardziej potęgują jego niepokój, np.: *Jeśli znajdę się w takiej sytuacji, na pewno będę czuł się okropnie i wszyscy będą się ze mnie śmiać. Nauczyciel na pewno straszy na mnie nakrzyczy, a ja rozpłaczę się przy całej klasie. Z pewnością wydarzy się coś strasznego i trafię do domu dziecka.*

Tendencje do nadmiernego zamartwiania się wiążą się ze skłonnością do przeżywania nadmiernego lęku. Nadmiernego, czyli takiego, który zamiast chronić i ułatwiać przewidywanie zagrożeń, osłabia i odbiera siły do życia. Po części takie skłonności są dziedziczne, jednak ogromny wpływ na to, jakie przekonania na temat życiowych wyzwań będzie miało dziecko, ma wychowanie i postawa rodziców.

Jeśli chcemy pokazać dziecku jak radzić sobie z życiowymi wyzwaniami, poza rozmowami i wyjaśnieniami istotne jest też to, co pokazujemy mu na co dzień naszym własnym postępowaniem. Bywa, że rodzice dzieci nadmiernie zamartwiających się sami bardzo dużo czasu poświęcają na snucie czarnych scenariuszy i uzewnętrzniają to. Mogą rozprawiać o nich przy dzieciach i roztaczać czarne wizje na temat finansów, pracy czy zdrowia. Dzieci otrzymują wówczas przekaz, że jest to dobry sposób na kontrolowanie rzeczywistości i radzenie sobie z problemami.

Najczęściej funkcją zamartwiania się ma być zyskanie poczucia kontroli nad życiem. Tak naprawdę jednak taka postawa daje wyłącznie pozorne wrażenie sprawczości i nie pomaga rozwiązywać problemów, a jedynie odbiera energię i przyczynia się do pogorszenia samopoczucia.

Warto tu pochylić się nad tym, jak funkcjonuje ludzki umysł. Jeśli człowiek wiele zajmuje się danym tematem, czyli analizuje go i roztrząsa, to wysyła do swojego umysłu sygnał, że temat ten jest bardzo ważny. W takiej sytuacji umysł zaczyna samoistnie podsycać związane z nim myśli. Wówczas taka osoba mówi: *Staram się już o tym nie myśleć, ale to niemożliwe. Te myśli same do mnie przychodzą.*

Rzadko jednak zdajemy sobie sprawę z tego, że choć na automatyczne myśli nie mamy bezpośredniego wpływu, to kiedy już się one pojawiają, możemy zdecydować czy chcemy się nimi zajmować. Innymi słowy, mamy wpływ na to czy pozwolimy, by myśli swobodnie przepłynęły bez nadawania im nadmiernej uwagi, czy też podejmujemy z nimi dyskusję w formie analizy. Zapominamy o tym, że nasz umysł jest pewnego rodzaju narzędziem, które do pewnego stopnia możemy wykorzystywać według własnego uznania. W efekcie pozwalamy się wciągać w wir rozmyślań i analiz, które podtrzymują nasz lęk i inne trudne emocje.

Jest jeszcze jeden powód, który zachęca nas do nadmiernego zamartwiania się. Otóż taka postawa w wielu kręgach cieszy się społeczną aprobatą. Często automatycznie uznajemy, że

osoba, która wiele czasu poświęca na rozmyślanie o potencjalnych zagrożeniach i niebezpieczeństwach musi być odpowiedzialna i rozsądna. Również brak beztroski i spontaniczności takiej osoby możemy ocenić jako coś wyływającego z „poważnego” podejścia do życia.

W rzeczywistości jednak radość i beztroska nie stoją w sprzeczności z rozsądkiem i zdolnością do stawiania czoła trudnościom. Nie muszą oznaczać wypierania problemu i sztucznego odwracania od niego uwagi.

To, czego dziecko powinno nauczyć się w swoim rodzinnym domu, to właśnie racjonalne podejście do zmartwień. Jednym ze sposobów na nauczenie go tego jest zadawanie odpowiednich pytań w momencie, gdy dziecko się martwi. Takie pytania to np.: Czy taka sytuacja jest prawdopodobna? Co zrobisz, aby jej zapobiec? Jakie działania wykonasz, żeby zapamiętać o pracy domowej lub żeby dobrze napisać sprawdzian z matematyki? Jak mógłbyś sobie poradzić, gdyby rzeczywiście doszło do tego, czego się boisz? Czy rzeczywiście byłoby to takie straszne? Dlaczego?

Choć dobry przykład jest bardzo ważny, to rozmowa też może wnieść dużą wartość do życia dziecka. Dobrze jest tłumaczyć, że to zupełnie naturalne, że martwimy się przed ważnymi dla nas wydarzeniami czy wtedy, gdy wyobrażamy sobie, że mogłoby stać się coś złego. Do pewnego stopnia może nam to pomóc przygotować się na trudne sytuacje. Jeśli jednak martwimy się zbyt często i zbyt mocno, to pogarsza nam to samopoczucie. Ponadto w większości sytuacji, w których coś nie idzie po naszej myśli, mamy możliwość podjęcia działań pomagających w tym, by wszystko skończyło się dobrze. Problemami warto jednak zajmować się wtedy, gdy rzeczywiście się one pojawiają.

Jeśli robimy to samo, otrzymujemy ten sam efekt

Albert Einstein powiedział: *Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów.* Często zdarza się, że nie rozumiemy, dlaczego choć bardzo się staramy, dana rzecz wciąż się nam nie udaje. Nierzadko jednak zamiast

przyjrzeć się przyczynom, dla których nie osiągamy upragnionych celów, nadal usilnie do nich dążymy sięgając po wciąż te same metody. Nie zastanawiamy się nad tym, czy to nie one prowadzą nas do kolejnych porażek. W dorosłym życiu można to zauważyć na przykładzie osób, które budują kolejne związki popełniając te same błędy i nie rozumiejąc, dlaczego ich relacje wciąż się rozpadają.

Dobrze, gdy dziecko może wynieść z domu rodzinnego lekcje o tym, że w sytuacji doświadczania kolejnych porażek w jakiejś dziedzinie należy przyjrzeć się metodom i sposobom, po jakie się sięga. Warto praktykować taką postawę poprzez wspólne przyglądanie się przyczynom frustrujących dziecka niepowodzeń:

Gabrysia miała 12 lat i od pewnego czasu bardzo ważnym aspektem jej życia były relacje z rówieśnikami. Dostrzegła, że dziewczynki z jej klasy mają już najlepsze przyjaciółki i sama również chciała mieć kogoś takiego w swoim życiu. Nie rozumiała, dlaczego wciąż jej się to nie udaje i koleżanki, z którymi początkowo przyjemnie spędza czas, po niedługim czasie zaczynają jej unikać. Gabrysia nie była w stanie dostrzec, że przyczyną takiego stanu rzeczy jest jej egocentryzm, zwyczaj mówienia tylko o swoich sprawach i pragnienie, by cała uwaga skupiała się na niej. Dla innych taka postawa była zwyczajnie męcząca.

Na szczęście dziewczynka miała bliską relację z mamą. Kobieta zauważała, że kolejne relacje jej córki szybko się kończą. Zaczęła więc bacznie przyglądać się jej interakcjom z odwiedzającymi ją koleżankami. Po jakimś czasie zrozumiała, że prawdopodobną przyczyną jej niepowodzeń są uciążliwe dla innych zachowania córki. Zaczęła głębiej analizować tę sprawę i doszła do wniosku, że przez wiele lat faktycznie cała uwaga domowników skupiała się na Gabrysi. Mama dziewczynki doszła do wniosku, że nie została ona nauczona interesowania się innymi ludźmi. Rodzice rzadko opowiadali jej o własnych sprawach czy zainteresowaniach. Rodzice Gabrysi postanowili to zmienić i bardziej angażować córkę w sprawy rodzinne. W delikatny sposób podzielili się z nią swoimi obserwacjami. Wspólnie poszukiwali

“ To, czego dziecko powinno nauczyć się w swoim rodzinnym domu, to właśnie racjonalne podejście do zmarłych. Jednym ze sposobów na nauczenie go tego jest zadawanie odpowiednich pytań w momencie, gdy dziecko się martwi.

sposobu, w jaki Gabrysia może pracować nad swoimi zachowaniami i poprawić swoje relacje z rówieśnikami. Jednocześnie rozumieli, że utrwalone wzorce zachowań nie są proste do zmiany i nie wywierali na córce presji.

Możemy brać odpowiedzialność za własne szczęście

Choć z wielu poradników i książek o tematyce psychologicznej płynie przekaz o tym, że każdy z nas powinien brać odpowiedzialność za własne życie, to warto pamiętać o tym, że dzieciństwo to etap, w którym za szczęście dziecka odpowiadają rodzice. Dzieci nie posiadają wystarczających zasobów, umiejętności i wiedzy, by móc w pełni samodzielnie budować swój dobrostan emocjonalny. W związku z tym rolą dorosłych jest ukształtowanie w nich konstruktywnych przekonań i postaw, które pomogą im w przyszłości wziąć odpowiedzialność za swoje szczęście.

Nie znaczy to jednak, że dzieci nie mają żadnego wpływu na własne życie. Ważnym zadaniem rodziców jest podjęcie działań na rzecz tego, by dziecko nie rozwinęło zależnej postawy. Postawa, w której dziecko uzależnia całe swoje szczęście i dobro od innych ludzi jest dla niego niekorzystna. Nikt z nas nie powinien pokładać całej nadziei w innych. Osoby nadmiernie zależne uważają, że mogą odczuwać szczęście tylko wówczas, gdy inni opiekują się nimi i troszczą o nich. W efekcie ich nastrój jest całkowicie

„Dobrze, gdy dziecko może wynieść z domu rodzinnego lekcje o tym, że w sytuacji doświadczania kolejnych porażek w jakiejś dziedzinie należy przyrzeć się metodom i sposobom, po jakie się sięga. Warto praktykować taką postawę poprzez wspólne przyglądanie się przyczynom frustrujących dziecka niepowodzeń.

uzależniony od czynników zewnętrznych, co przekłada się na jego chwiejność.

Dobrze jest pokazywać dziecku, że z jednej strony ważne jest pielęgnowanie relacji, jednak z drugiej to ono samo powinno stać się dla siebie swoim najlepszym przyjacielem. Warto poruszać temat, dlaczego należy traktować siebie samego tak, jak traktujemy ważne dla nas osoby. Aby dziecko mogło stać się swoim przyjacielem, należy rozwijać w nim samoakceptację, umiejętność wybaczenia sobie oraz zdolność prowadzenia pozytywnego dialogu wewnętrznego.

Na to, jakiego rodzaju wewnętrzny głos będzie posiadało dziecko, kluczowy wpływ ma to, co słyszy ono od bliskich i znaczących osób. To właśnie oni mają szansę uczyć go wybaczenia sobie poprzez prezentowanie wyrozumiałej postawy, gdy dziecko popełni błąd lub postąpi źle. Warto pokazywać mu, że większość błędów można naprawić. Dobrze, gdy słyszy ono od bliskich, że są z niego dumni, lubią spędzać z nim czas i że jest dokładnie takie, jakie powinno być, nawet jeśli nie zawsze postępuje dobrze.

We wspieraniu dziecka w rozwijaniu zdolności troszczenia się o własne szczęście może pomóc nauka brania odpowiedzialności za swoje potrzeby. W tym celu warto trenować

z dzieckiem umiejętność wyrażania emocji i potrzeb. Dobrze jest np. zachęcać je do tego, by odpowiadało na pytania bliskich o to, co chciałoby dostać na urodziny lub dzieliło się z innymi tym, co sprawia mu przyjemność.

Poza wspieraniem dziecka w rozwijaniu umiejętności wyrażania potrzeb, dobrze jest budować jego zdolność do aktywnego działania w kierunku ich zaspokojenia. Kiedy więc dziecko mówi, że czuje się samotne, warto zadać mu pytanie o to, co mogłoby zrobić, aby poczuć się lepiej. Można podzielić się z nim własnymi strategiami, a później pozwolić, by wybrało i wprowadziło w życie te, które najbardziej się mu podobają. Jeśli dziecko poradzi sobie z uczuciem osamotnienia poprzez wykonanie telefonu do kolegi lub zaproponowanie mu spotkania, będzie budowało w sobie poczucie sprawczości i świadomość, że ma wpływ na to, czy jego potrzeby będą zaspokojone.

Podobnie, kiedy narzeka na problemy z odrobieniem pracy domowej, warto podpowiedzieć gdzie może znaleźć potrzebne informacje. Dzięki temu uczy się, że nie zawsze musi biernie oczekiwać na pomoc innych, aby poradzić sobie z własnymi problemami. Samo może aktywnie poszukiwać rozwiązań i podejmować próby wprowadzania ich w życie. Oczywiście wszystko to powinno odbywać się przy wsparciu rodzica adekwatnym do wieku dziecka. Młodsze dziecko będzie potrzebowało, aby rodzic poszedł



z nim do biblioteki, w której będzie mogło znaleźć odpowiednie książki. Nastolatek może zaś bardziej niż praktycznej pomocy potrzebować pełnej życzliwości rozmowy i podzielenia się własnymi doświadczeniami.

Emocje innych ludzi – jak do nich podejść?

Wielu z nas na tyle boi się emocji innych osób, że pozwala przekraczać własne granice. A kiedy trzymamy się swoich zasad, zdarza nam się cierpieć z powodu tego, że ktoś wyraża związane z tym niezadowolenie. Przyczynia się do tego poczucie odpowiedzialności za emocje innych ludzi. Poczucie to zostało nam wpojone w domach rodzinnych oraz przez społeczeństwo.

Może być to zaskakujące, ale dzieci również zmagają się z tym problemem. Czasem zgadzają się na prośby rówieśników, których nie mają ochoty spełnić, ale boją się odrzucenia. Mogą też usilnie starać się zaspokajać potrzeby i oczekiwania rodziców i innych ważnych dorosłych po to, aby zyskać ich akceptację. Wynika to z poważnego błędu rodziców, jakim jest warunkowa akceptacja dziecka. W skrajnych przypadkach dochodzi do zjawiska parentyfikacji, kiedy to dziecko nie tylko porzuca własne potrzeby, ale również przejmuje odpowiedzialność za emocje i potrzeby rodziców. Jest to zjawisko bardzo niekorzystne dla rozwoju i dobra dziecka.

Oczywiście mamy wpływ na to, jak czują się ludzie wokół nas, jednak nie może to stanowić głównego czynnika warunkującego nasze zachowanie. Warto przestrzegać zasad kultury oraz być empatycznym i serdecznym wobec innych, jednak nie powinniśmy postępować wbrew sobie po to, aby inni byli zadowoleni. Tę zasadę warto przekazywać dziecku poprzez własne postępowanie. Dobrze jest uczyć go asertywnego zachowania oraz rozmawiać z nim o tym, że to naturalne, że inni odczuwają nieprzyjemne emocje, kiedy im odmawiamy. Jednak pomimo to powinniśmy postępować zgodnie z własnym dobrem i wartościami. Działa to również w odwrotną stronę – inni też mają prawo odmawiać dziecku pomimo związanej z tym frustracji.

Dobrze jest uczyć dzieci, jak mogą w kulturalny sposób odmówić oraz że bliskim osobom warto



Poza wspieraniem dziecka w rozwijaniu umiejętności wyrażania potrzeb, dobrze jest budować jego zdolność do aktywnego działania w kierunku ich zaspokojenia. Kiedy więc dziecko mówi, że czuje się samotne, warto zadać mu pytanie o to, co mogłoby zrobić, aby poczuć się lepiej.

tłumaczyć powody swojej odmowy. Czasem jednak zdarza się, że druga osoba nie potrafi przyjąć odmowy w dojrzały sposób. Wówczas warto trenować trudną sztukę odpuszczania, która w takiej sytuacji może polegać na tym, że zostawiamy sytuację taką, jaka jest i nie wywieramy na innych presji, by zmienili swoje nastawienie.

Myślenie w kategorii rozwiązań

Każde wyzwanie można podzielić na dwa etapy. Pierwszym jest dostrzeżenie i obserwacja problemu, a drugim poszukiwanie jego rozwiązań. Oba etapy są bardzo istotne i obu warto przyrzec się, zanim wprowadzi się w życie rozwiązania. Niektóre osoby mają jednak skłonność do skupiania się wyłącznie na etapie dostrzeżenia problemu. Przejście do etapu poszukiwania rozwiązań jest dla nich bardzo trudne. Osoby te zachowują się niekiedy tak, jakby wołały mnożyć trudności i koncentrować się na ewentualnych niepowodzeniach. Z dużą pewnością wielu z nas zna takie osoby z własnego życia i wie, jak trudna bywa z nimi współpraca.

Rodzice mają duży wpływ na kształtowanie podejścia dziecka do trudnych sytuacji. I ponownie – najlepszą nauką jest dawanie mu dobrego przykładu. Aby to robić, rodzice mogą pokazywać jak radzą sobie, kiedy spotykają ich trudne

sytuacje. Mogą też dzielić się swoimi przeżyciami koncentrując się na tym, w jaki sposób poszukiwali rozwiązań, np. *Dziś rano utknąłem w korku. Bardzo mnie to stresowało, ponieważ spieszyłem się na ważne spotkanie. W pewnym momencie jednak wpadłem na pomysł, by zostawić auto na pobliskim parkingu i pójść na tramwaj. Dzięki temu udało mi się spóźnić tylko kilka minut. Gdybym dalej stał w korku, spóźniłbym się co najmniej godzinę.*

Dobrym sposobem uczenia dziecka jak radzić sobie z wyzwaniem jest angażowanie go w poszukiwanie rozwiązań rodzinnych problemów. Oczywiście udział dziecka powinien być adekwatny do jego wieku i możliwości. Rodzice nie powinni obciążać dzieci problemami, które należą do dorosłych. Mogą one brać jednak udział np. w planowaniu i organizowaniu ważnych wydarzeń lub w „burzy mózgów” mającej na celu znalezienie rozwiązań usprawniających codzienne funkcjonowanie rodziny.

Zachowaj postawę radosnego badacza

Niektóre dzieci reagują na nieznane sytuacje ciekawością, inne zaś wykazują więcej lęku i prób unikania tego, czego nie znają. Czasem ta druga postawa wynika z tego, że dziecko boi się konsekwencji swoich działań. Może obawiać się utracić coś dla siebie ważnego bądź martwić się, że zostanie odrzucone, wyśmiane czy też, że doświadczy trudnych emocji związanych z niepowodzeniem. Takie obawy wpływają na dziecko hamująco i prowadzą do unikania tego, co nowe i nieznane.

Częstym błędem rodziców, którzy pragną budować pewność siebie oraz poczucie wartości u swojego dziecka jest zapewnianie go, że zawsze wszystko mu się uda. Błędnym przekonaniem, jakie niekiedy rodzice wpajają swoim dzieciom jest to, że porażka jest czymś wyłącznie negatywnym oraz że każdy nasz wysiłek musi być nagrodzony sukcesem, najlepiej natychmiastowym. W rzeczywistości w życiu dziecka często będą zdarzać się sytuacje, w których dozna niepowodzenia mimo podejmowanych wysiłków.

Warto tu wspomnieć o amerykańskim psychologu i lekarzu, Reymondzie Moody. Osiągnął on

rozpoznawalność dzięki książkom dotyczącym śmierci klinicznej. Podjął się próby badania i przedstawiania czytelnikom zjawisk z pogranicza życia i śmierci, w związku z czym często spotykał się z krytyką środowisk naukowych i religijnych. W jednej z książek napisał jak radził sobie z przykrymi komentarzami dotyczącymi swojej pracy. Swoje podejście nazwał postawą radosnego badacza. Uznał, iż pozwala mu ona traktować swoje badania, pracę i wysiłki z ciekawością i pełnym ekscytacji oczekiwaniem na to, jaki będzie ich wynik. Taka postawa pomogła mu uniknąć nadmiernego stresu związanego z oczekiwaniem wyłącznie sukcesów.

Postawa radosnego badacza pozwala zachować zdrowy dystans do tego, co robimy i do tego, co myślimy o nas inni. Pomaga też pogodzić się z tym, że niepowodzenia i błędy to naturalna część życia. Rodzice mogą kształtować ją w dzieciach poprzez zachęcanie ich do swobodnej zabawy i robienia tego, co naprawdę sprawia im przyjemność, nawet jeśli nie są w tym doskonałe.

Niektórzy dorośli mają tendencję do traktowania wszystkiego, co robi ich dziecko nader poważnie. Kiedy tylko zauważą, że poświęca ono czas na rysowanie, chcą natychmiast zapisać je na profesjonalne zajęcia. A kiedy dziecko chce spróbować jazdy konnej, oni już planują regularne lekcje. Inwestowanie energii we wspieranie rozwoju dziecka jest czymś pozytywnym, jednak warto pozwolić mu na sprawdzanie tego, czym chciałoby zająć się na poważnie, a co chce robić tylko dla rozrywki. Dobrze jest bowiem rozwijać się i sprawdzać na różnych polach, co nie oznacza, że w każdej dziedzinie dziecko musi osiągnąć sukces.

Postawa człowieka względem samego siebie, świata, problemów i wyzwań kształtuje się w dzieciństwie i w dużej mierze przesądza o poczuciu spełnienia i satysfakcji. Codzienne domowe życie stanowi dla rodziców dobrą okazję do budowania konstruktywnych przekonań u swoich dzieci oraz formowania ich światopoglądu. Często jednak istnieje potrzeba, by przyrzekli się również swoim własnym postawom, dzięki czemu będą mogli skuteczniej udzielać dzieciom ważnych życiowych lekcji i nauk.

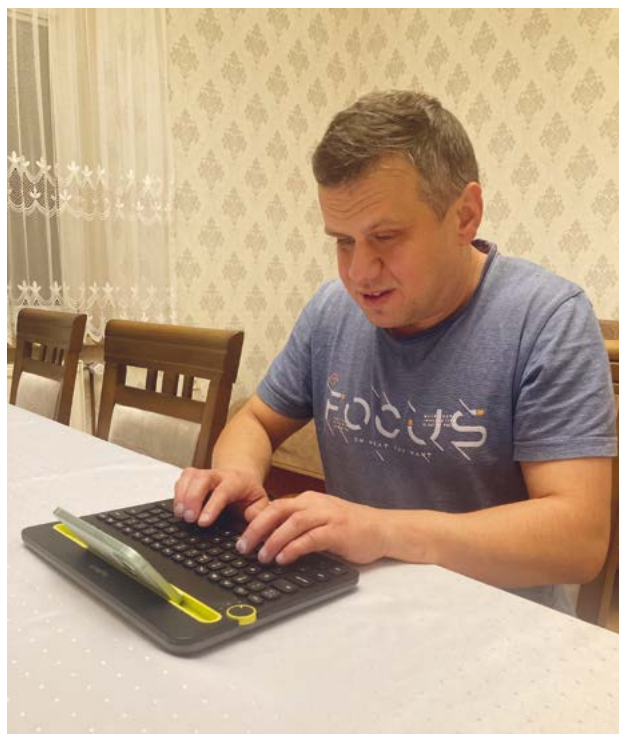
Nowości w systemie iOS 26

Mateusz Przybyśławski

Jak co roku jesienią firma Apple przedstawia nowe systemy na swoje urządzenia. W artykule opiszę sposób używania nowego iOS 26 z czytelnikiem ekranu Voice Over. System testowałem na telefonie iPhone 15. Zachęcam czytelników korzystających z iOS do przeczytania artykułu. Myślę, że każdy znajdzie jakąś nowość dla siebie.

Wraz z wydaniem iOS w 2025 r. została zmieniona i ujednolicona numeracja systemów. W roku 2025 nie dostaliśmy systemów z numerkiem 19, tak jak się tego można było spodziewać, tylko z numerem 26. Wydaje się to dziwne, ale Apple ujednoliciła numerację i – ponieważ system będzie funkcjonował przez większą część roku 2026 – numer systemu to 26.

iOS 26 to nowy styl wizualny o nazwie „Liquid Glass” („płynne szkło”) – nowy wygląd, więcej przezroczystości. Dla osób niewidomych korzystających z czytnika ekranu na szczęście nowy styl nie wnosi problemów. System zachowuje się płynnie i stabilnie. Dla użytkowników Voice Over „Liquid Glass” objawia się tym, że pasek wyszukiwania znajduje się zazwyczaj na dole ekranu. Przycisk utwórz w wiadomościach, czy pocście w nowym widoku, znajduje się w prawym dolnym rogu ekranu. Wydaje mi się, że klawiatura podczas pisania nie jest tak płynna jak w starym wyglądzie. Prócz tego nie zauważyłem większych trudności w korzystaniu z nowego iOS. Jeśli kogoś denerwuje „Liquid Glass”, efekty przezroczystości można zmniejszyć włączając opcję „Zmniejsz Przezroczystość”, znajdującą się w „Dostępność” / „Ekran i Wielkość Tekstu”. Opcja ta zwiększa czytelność wyświetlanych treści.



iOS 26 informuje o zabrudzonym obiektywie aparatu. Opcją tą zarządzamy w ustawieniach aparatu. Widok aplikacji „Zdjęcia” stał się moim zdaniem prostszy. W widoku tym pojawiły się z powrotem karty.

Można wybrać, z jakiego mikrofonu chcemy korzystać. Opcją tą zarządzamy w ustawieniach dźwięku. Tu pojawiła się opcja „Redukuj Głośne Dźwięki”. Funkcja może przydać się, gdy np. słuchamy czegoś dynamicznego przed snem, lub gdy w odtwarzanym materiale pojawiają się głośne reklamy.

Nowy system pozwala w alarmie budzika regulować długość drzemki. Dotychczas drzemka była stała i trwała 9 minut. Obecnie jej długość można regulować od 1 do 15 minut.

W aplikacji „Hasła” możemy sprawdzić historię zmiany haseł. Może nam się to przydać, żeby nie nadać 2 razy tego samego hasła podczas zmiany.

Czytnik ekranu w „Uaktualnieniach” „widzi” przycisk „Więcej szczegółów”, po jego kliknięciu możemy uzyskać więcej informacji o systemie.

W przeglądarce Safari od teraz możemy wyciszać karty. Gdy np. jakaś reklama nas denerwuje, czy strona odtwarza się za głośno, to żeby

wyciszyć odtwarzanie możemy kliknąć menu strony, a następnie wybrać przycisk „Wycisz tę Kartę”. Dźwięk możemy włączyć ponownie klikając w menu strony „Włącz Dźwięk tej Karty”.

Wraz z iOS 26 „dostajemy” nowy wygląd aplikacji telefon, która po instalacji otwiera się w widoku skonsolidowanym, czyli więcej treści wyświetlanych jest na ekranie. Mamy tu 4 karty: „Połączenia”, „Kontakty”, „Przyciski” i „Szukaj”. Np. w zakładce „Połączenia” mamy wyświetlone zarówno ostatnie połączenia, jak i ulubione nasze kontakty. Mnie widok skonsolidowany nie przypadł do gustu. Aby wrócić do widoku klasycznego, w prawej górnej części ekranu, w aplikacji „Telefon” klikamy przycisk „Filtruj” i wybieramy widok klasyczny. Po tym zabiegu aplikacja „Telefon” wraca do starego wyglądu. W nowym systemie podczas nawiązywania połączenia jesteśmy informowani wibracjami o tym, czy połączenie nawiązało się czy nie. iOS 26 umożliwia dodawanie przypomnień o połączeniach znajdujących się na zakładce ostatnie. Jeśli chcemy dodać połączenie do przypomnień, wystarczy dotknąć je palcem i z czynności wybrać którąś opcję z „Przypomnij”. Jeśli czas przypomnienia nie jest dla nas odpowiedni, to można je edytować w aplikacji przypomnienia. Połączenie będące w ostatnich możemy usunąć do „Kosza”.

Aby włączyć funkcję „Przechwytywanie Lokalne”, najpierw musimy dodać ją do centrum sterowania. Wtedy podczas rozmowy wystarczy otworzyć centrum sterowania i kliknąć funkcję „Przechwytywanie Lokalne” – zacznie się odliczanie, a później rejestracja. Nagrania zapisują się w aplikacji „Pliki”. Gdy na funkcji wykonamy dwuklik z przytrzymaniem, będziemy mogli wybrać czy chcemy nagrywać wideo, czy tylko dźwięk. Funkcja z założenia fajna. Opcja jest rekomendowana do wykorzystania jej do tworzenia wywiadów. Jednak jest to jedno z większych kłamaństw marketingowych, gdyż funkcja rejestruje tylko nasz głos. Głos rozmówcy jest wycinany. Trudno mi sobie wyobrazić tworzenie wywiadu w ten sposób, ale może inżynier Apple potrafi... Mnie osobiście ta funkcja bardzo rozczarowała. Wykorzystuję ją do nagrania, gdy rozmówca ma mi do przekazania jakieś krótkie

dane typu numer telefonu czy adres. Powtarzam te dane za rozmówcą i w ten sposób dane się zapisują. Obejście dość dziwne, ale lepszego jak dotychczas nie znalazłem.

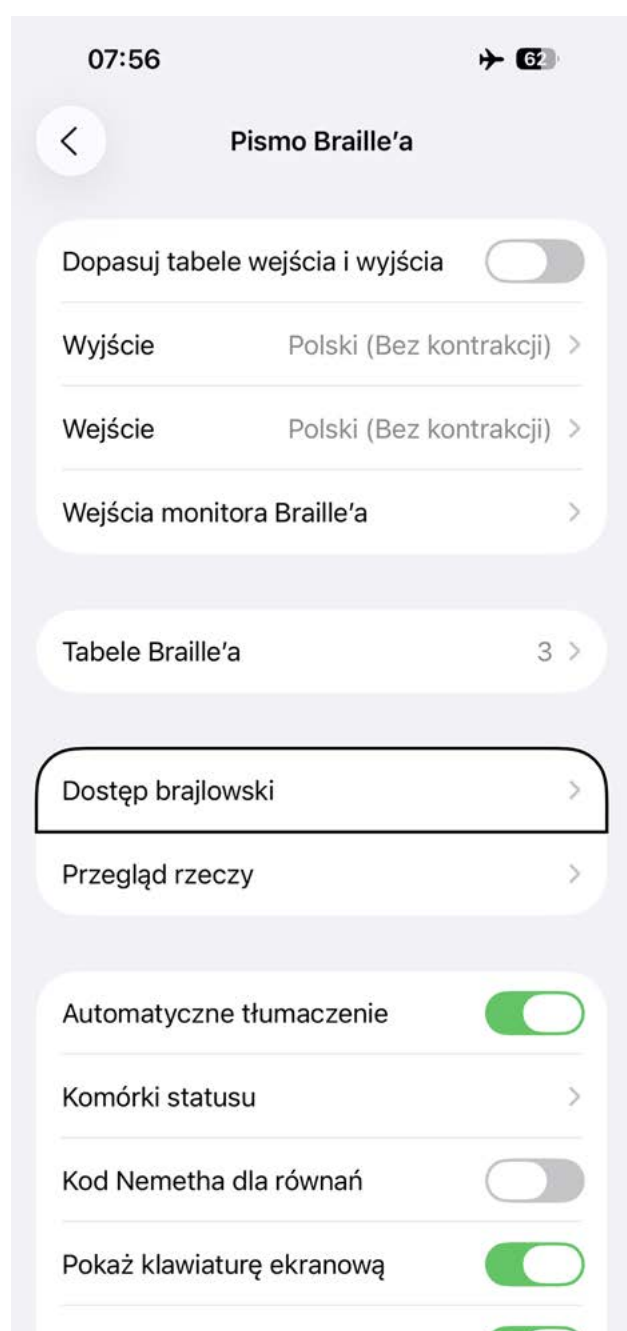
System iOS 26 umożliwia dodawanie dzwonek bez aplikacji iTunes. W końcu Apple poszło po rozum do głowy i uprościło czynność dodawania dzwonek. Nie potrzeba już dodatkowych aplikacji. Wystarczy, że mamy dowolny plik dźwiękowy krótszy niż 30 sekund. Plik można np. wysłać sobie mailem czy umieścić w „plikach”. Gdy otworzymy taki plik, wystarczy kliknąć „Udostępnij”, a następnie „Więcej”, znajdujący się w prawym dolnym rogu ekranu. Kolejno wybieramy „Ustaw Jako Dzwonek”. Ostatni krok to wybranie dzwonka z listy dzwonek i gotowe. Będąc na liście dzwonek własny dzwonek możemy usunąć czynnościami, ruch palcem w górę lub w dół. Wydaje mi się, że teraz dodawanie dzwonek jest dużo łatwiejsze niż w poprzednich systemach.

iOS 26 pozwala na zmianę domyślnej aplikacji, w jakiej otworzy się dany plik. Jeśli chcemy zmienić aplikację domyślną do otwierania konkretnych plików, wystarczy na danym pliku wywołać menu kontekstowe, wybrać „Otwórz w”, a następnie „Domyślne” i tam wybrać odpowiednią aplikację.

W aplikacji „Wiadomości”, dodano możliwość tworzenia ankiet. Funkcja działa tylko między iPhonami, gdy wiadomość wysyłana jest po iMessage. Aby stworzyć ankietę, najpierw tworzymy nową iMessage, następnie dodajemy odbiorców, kolejno klikamy przycisk „Dodaj” i wybieramy „Ankiety”. Pojawi się lista, gdzie wpisujemy nasze odpowiedzi, każdą w inne pole. Gdy utworzymy ankietę, klikamy przycisk „Wyślij”. Osoby, do których wystaliśmy ankietę, mogą zagłosować i podejrzeć wynik głosowania. W prawym górnym rogu aplikacji „Wiadomości” mamy przycisk „Filtruj”, który pozwala odfiltrować nasze konwersacje.

Dostępność. W tym roku nowości związanych z dostępnością jest wyjątkowo dużo. Oby był to znak, że Apple wciąż dostępność będzie traktować na serio.

„Skopiowana Mowa” to funkcja dostępna tylko z czytnikiem ekranu Voice Over. iOS 26 pozwala skopiować dużo wypowiedzi czytnika ekranu do schowka. Poprzednie systemy umożliwiały skopiowanie tylko 1 wypowiedzi. Gdy czytnik ekranu przeczyta interesującą nas rzecz, aby ją skopiować wykonujemy poczwórne stuknięcie 3 palcami. Aby wkleić skopiowany tekst, będąc w polu edycji wybieramy z pokrętła „Skopiowana Mowa”, palcem góra dół wybieramy interesujący nas tekst i zatwierdzamy dwuklikiem. Opcję „Wymaż Całą Skopiowaną Mowę” warto zastosować, gdy np. kopiujemy poufne dane. Opcja ta może być przydatna podczas wypełniania formularzy. Przykładowo z notatek



możemy skopiować potrzebne dane, po to, by potem wkleić do określonych pól. Taka metoda przyspiesza pracę, bo nie musimy za każdą „daną” zmieniać aplikacji, by ją skopiować, tylko wiele danych mamy w schowku. Wystarczy tylko odpowiednie dane wkleić w odpowiednie miejsca i gotowe. Nowy iOS pozwala kopiować tekst za pomocą „Wyboru Tekstu” dostępnego na pokrętle Voice Over w większej liczbie aplikacji. Jest to bardzo wygodny sposób kopiowania i cieszę się, że w końcu będzie można z niego korzystać na szerszą skalę.

Brjl. Choć urządzenia Apple mają tylko gładki ekran i kilka przycisków, to jednak w iOS 26 pojawiło się dużo funkcji związanych z pismem brajla. Ktoś spyta jak to możliwe? Choć obecnie wyświetlacz iPhone'a nie wyświetla punktów brajlowskich, to jednak nic nie stoi na przeszkodzie by wprowadzać punkty brajlowskie za pomocą wirtualnej klawiatury. Ustawienia i funkcje brajlowskie znajdziemy w menu Voice Over / „Pismo Braille'a”.

Funkcja „Dostęp brajlowski” umożliwia tworzenie i odczyt notatek brajlowskich. Wprowadzamy je za pomocą monitora brajlowskiego, wirtualnego brajla lub punktów brajlowskich na klawiaturze QWERTY. Notatki synchronizowane są za pomocą iCloud. Funkcja wspiera brajlowski format plików BRF, umożliwia korzystanie z kalkulatora. „Dostęp Brajlowski” to wirtualny notatnik na naszym iPhone'ie. Aby uruchomić notatnik, wciskamy spację i punkty 7 i 8.

„Przegląd rzeczy” to druga z nowości. Umożliwia odczyt kilku pierwszych komórek wielu rzeczy jednocześnie. Aby włączyć wybór rzeczy należy wcisnąć punkty brajlowskie 6, 7 i 8.

Po włączeniu „Kurtyny dźwiękowej” muzyka i efekty dźwiękowe nie są odtwarzane. Wykluczenie to nie dotyczy alertów alarmowych.

iOS 26 wprowadza pisanie brajlem jedną ręką. Możemy wybrać, którą ręką chcemy pisać. Funkcja jest włączana przy odblokowanej i pionowej orientacji ekranu. Gdy telefon mamy w trybie wprowadzania znaków brajlowskich w orientacji pionowej, to powinniśmy usłyszeć komunikat

„Orientacja Pionowa, Tryb Jednoręczny”. Wybór ten potwierdzamy gestem dwukrotnego stuknięcia w ekran 3 palcami z przytrzymaniem. Litery w tym trybie wprowadzamy kolumnami jedna po drugiej. Tryb ten możemy przestawić w tryb „Tabliczka i Rysik”. Jeśli mamy literę z 1 kolumną, to, żeby pominąć drugą, przesuwamy palcem w prawo.

Gdy funkcja „Ucz się Pozycji Kropek” jest włączona, iOS na bieżąco będzie kalibrował i uczył się położenia naszych palców na ekranie smartfona. Prócz tego kropki możemy skalibrować, standardowo uderzając w ekran najpierw prawą, potem szybko lewą ręką.

iOS 26 pozwala dostosować kombinacje brajlowskie do różnych poleceń. Funkcję tę znajdziemy w zakładce „Polecenia”. Nazywa się: „Wejście Braille’a z Monitora i Klawiatury”.

Nowy iOS 26 umożliwia pisanie na klawiaturze QWERTY pismem brajla. Punkt pierwszy to litera F, a punkt czwarty – J. Ustawienia trybu znajdziemy również w „Poleceniach Voice Over”. Funkcja nazywa się: „Wejście Braille’a z Klawiatury”. Do różnych klawiatur możemy przyporządkować różne polecenia.

Pisanie brajlem na klawiaturze nie jest funkcją domyślną. Aby uruchomić pisanie brajlem na klawiaturze QWERTY najpierw musimy przyporządkować skrót do tej funkcji. Znajdziemy go w: „Ustawienia”, „Dostępność”, „Voice Over”, „Polecenia”, „Wszystkie Polecenia”, „Pismo Brajla” i szukamy skrótu „Przełącz Wejście Brajla z Klawiatury”. Musimy tu przyporządkować skrót na klawiaturze lub gest, po którego wykonaniu uruchomi się funkcja „Pisanie brajlem na klawiaturze QWERTY”. Pisanie brajlem na zwykłej klawiaturze zatrzymujemy wykonując ten sam skrót, który włącza funkcję. Wówczas klawiatura wraca do swoich standardowych funkcji. Funkcja działa w całym systemie, we wszystkich polach edycji. Opcja bardzo ciekawa. Przypadła mi do gustu, gdyż pisanie brajlem na ekranie, może i jest wygodne, ale uderzamy w ekran trochę w ciemno. W przypadku pisania brajlem na klawiaturze każdy klawisz to osobny punkt. Jak widać z powyższego opisu, w iOS 26 brajl

zyskał dużo różnych ciekawych funkcji. Mnie szczególnie do gustu przypadło pisanie na zwykłej klawiaturze za pomocą brajla. Zachęcam do wypróbowania funkcji brajlowskich, może jakaś funkcja będzie wykorzystywana na co dzień?

Funkcję „Rozpoznawanie na żywo” znajdziemy w aplikacji „Lupa”. Jej ustawienia znajdują się w aplikacji Voice Over w zakładce „Rozpoznawanie Voice Over”. Funkcja stała się bardziej elastyczna, możemy ją bardziej dostosować do swoich potrzeb. U mnie, mimo poprawienia, nie działa najlepiej. Dobrze, że działa w języku polskim. Możemy użyć nawet opcji „Wskaż i Mów” – z założenia ma czytać to, co mamy pod palcem. U mnie jednak nie zawsze chce to działać, albo jeszcze nie umiem korzystać z tego udogodnienia. iOS to także OCR w języku polskim. Funkcję „Rozpoznawanie na żywo” możemy dodać do pokrętła i w ten sposób szybciej ją włączać. Gdy w „Rozpoznawaniu na żywo” włączymy „Dokument” podczas wykonywania zdjęcia tekstu, aparat informuje o wykryciu tekstu. Gdy aparat obejmie cały tekst, zdjęcie robi się automatycznie. Tekst jest również automatycznie rozpoznawany. Gdy otworzymy zdjęcie lub zrzut ekranu, na którym jest tekst, to po kliknięciu przycisku „Wykryj tekst”, pojawia nam się tekst, czytany przez Voice Over. Działa to dobrze. Jest dopracowane do tego stopnia, że jeśli pojawi się data czy adres, to możemy wydarzenie dodać do kalendarza bezpośrednio z czytanego zdjęcia. Gdy otwieramy graficzny plik PDF, to OCR tekstu robi się automatycznie. Funkcja działa w języku polskim.

W zakładce „Szczegółowość” mamy 3 nowości, które pozwalają jeszcze bardziej przystosować czytnik ekranu do swoich potrzeb.

› „Etykiety Własne” – pozwala przejrzeć etykiety dla Voice Over. W tym miejscu możemy także usuwać stworzone wcześniej etykiety. Etykieta to inaczej nazwa czytanego elementu. Aby stworzyć etykietę, gdy jesteśmy na interesującym nas elemencie wykonujemy dwoma palcami dwuklik z przytrzymaniem.

› „Sterowanie Mów” – tutaj określamy czy nazwy takie jak nagłówki, linki, przyciski,

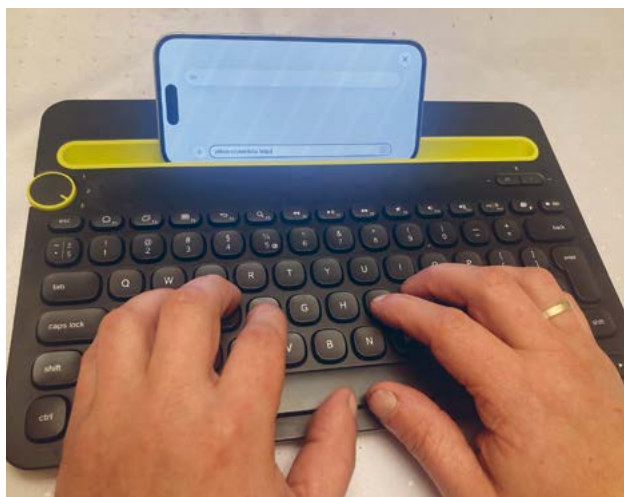
mają być wypowiadane przez Voice Over przed elementem, po elemencie, czy w ogóle mają być pomijane.

- › „Pozycja Listy” – w opcji tej określamy, w jaki sposób pozycja fokusa na liście ma być anon-sowana przez czytnik ekranu.

W zakładce „Polecenia” Voice Over mamy 1 istotną nowość, a mianowicie „Magiczne stuknięcie”. Gdy opcja jest włączona „Magiczne stuknięcie”, czyli dwuklik dwoma palcami, będzie wstrzymy-wać lub wznowiać odtwarzanie multimediów, jeśli nie są dostępne żadne inne czynności. Jeśli wyłączymy opcję, to np. podczas kończenia połączenia dwukrotnym stuknięciem dwoma palcami nie powinno nam już się nigdy włączyć odtwarzanie multimediów. Funkcja wygodna, ale wprowadzona o wiele za późno.

„Wyzeruj Ustawienia Voice Over”. Opcja ta znaj-duje się na samym dole ustawień screen readera i jak sama nazwa wskazuje, służy do przywróce-nia ustawień fabrycznych czytnika ekranu. Funk-cji warto użyć gdy coś namieszamy w programie odczytu ekranu i czytnik nie zachowuje się tak jakbyśmy sobie tego życzyli.

Dzięki nowej funkcji „Udostępnij Ustawienia Dostępności” możemy tymczasowo przenieść ustawienia dostępności na inne urządzenie. Po włączeniu funkcji wystarczy dotknąć iPhone'y górnymi krawędziami i zaakceptować odbiór, podobnie jak ma to miejsce przy przesyłaniu plików przez AirDrop. Ustawienia są aktywne do momentu wyłączenia funkcji. Oznacza to, że jeśli



„ Brajl. Choć urządzenia Apple mają tylko gładki ekran i kilka przycisków, to jednak w iOS 26 pojawiło się dużo funkcji związanych z pismem brajla.

prześliśmy ustawienia i zrestartujemy Voice Over, to pozbędziemy się przestanych ustawień. Szkoda, że konfiguracji nie można zapisać na stałe.

W App Store pojawiły się etykiety dostępności, informujące o tym, jakie dostępności wspiera dana aplikacja. Posunięcie takie jest bardzo dobre, gdyż nie musimy już instalować aplikacji w ciemno tylko po to, żeby dowiedzieć się, że nie współpracuje ona z Voice Over. Jeśli wszyscy producenci dodadzą etykietę dostępności do swoich aplikacji, znacznie ułatwi to wyszukanie czegoś dostępnego.

Nie sposób opisać wszystkich nowości iOS 26. Staratem się jak najlepiej przedstawić wszystkie nowe funkcje iOS 26. Wiedzę do artykułu zaczerpnąłem z: Tyflopodcastu, portalu „Moja Szuflada”, a także z własnych testów i obserwacji.

Na zakończenie pragnę zauważyć, że zmiany w iOS 26 skupiają się głównie na wyglądzie, a nie na funkcjonalności. Martwi taki stan rzeczy. Cieszy jednak fakt, że duże zmiany są w dostępności. Mnie osobiście cieszy najbardziej „Mowa Skopiowana”, dzięki której możemy skopiować kilka rzeczy do schowka i później wkleić w odpowiednie miejsca. Podoba mi się funkcja „Przechwytywanie Lokalne”, szkoda tylko, że wycina głos rozmówcy. Na uwagę zasługuje również opcja pisania brajlem na klawiaturze QWERTY.

Staratem się dość dokładnie opisać nowy iOS 26, gdyby jednak pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: **przymat82@gmail.com**.

Granie bez barier – planszówki

MC

Dziś coś lekkiego, przyjemnego, integrującego, na pogodę i niepogodę – gry planszowe, popularnie zwane planszówkami.

Czy wiecie, że pierwsza gra planszowa powstała już w Starożytnym Egipcie? Senet, bo o niej mowa, to jedna z najstarszych gier planszowych na świecie, której ślady można odnaleźć w grobowcach faraonów. Oprócz dostarczania rozrywki miała ona również charakter symboliczny i religijny. W kolejnych epokach nie zapominało o grach, wręcz przeciwnie, były one bardzo popularną rozrywką. Dość wymienić szachy, które do naszego kraju dotarły już w średniowieczu.

Współcześnie do dyspozycji mamy mnóstwo gier, każdy może znaleźć coś dla siebie, niezależnie od wieku, zainteresowań, predyspozycji. Choć wiele gier planszowych opiera się na elementach wizualnych – planszach, kolorach, symbolach – to z pomocą technologii brajla, wypukłych oznaczeń i kreatywnych rozwiązań możliwe jest dostosowanie ich do potrzeb graczy z dysfunkcją wzroku.

Dlaczego planszówki? Pewnie niektórzy pomyślą – rozrywka dla dzieci, która dorosłym tylko zabiera i marnuje czas. Nic bardziej mylnego.

Korzyści jest naprawdę dużo:

- › gry integrują, sprzyjają interakcji, rozmowom i budowaniu więzi;
- › rozwijają, uczą logicznego myślenia, podejmowania decyzji, kreatywności i wyciągania wniosków;
- › w przypadku gier grupowych uczą współpracy i odpowiedzialności;
- › dają po prostu radość, są okazją do uśmiechu, zabawy, relaksu, tak ważnych rzeczy w zabieganym świecie.

Bardzo istotną korzyścią jest wspomnianą wcześniej dostępność gier – w skrócie: dla każdego coś dobrego. Dostępne gry planszowe to takie,



które można z powodzeniem obsługiwać bez konieczności widzenia planszy, kart czy pionków. Kluczowe są tutaj:

- › oznaczenia brajlowskie;
- › elementy wypukłe lub kontrastowe;
- › dźwiękowe wersje gier lub opisy głosowe;
- › wsparcie współgraczy i uproszczone zasady.

Oto kilka propozycji dostosowanych do naszych potrzeb:

- › **Braille Uno** – klasyczna gra w Uno, ale z kartami oznaczonymi w alfabecie Braille'a, co umożliwia łatwe rozpoznawanie kart;
- › **Blindfold Games** – seria gier, w tym niezwykle popularna Monopoly, które są dostępne w wersji audio, co pozwala osobom niewidomym na pełne uczestnictwo w rozgrywce, oferują różne tytuły – nie tylko gry planszowe, ale również karciane;
- › **Go** – klasyczna gra strategiczna, która może być dostosowana do potrzeb osób słabowidzących poprzez użycie specjalnych plansz z wypukłymi kamieniami, co ułatwia ich rozróżnianie;
- › **Catan: Braille Edition** – gra została przystosowana do potrzeb osób niewidomych, z wypukłymi elementami i oznaczeniami w brajlu;
- › **Dźwiękowe szachy** – jak sama nazwa wskazuje, ma dźwiękowe sygnalizowanie ruchów;

- › **Scrabble** – mogą one mieć wypukłe litery i oznaczenia, istnieją również wersje brajlowskie;
- › **Rummikub** – fascynująca gra, która łączy pokolenia, jest również dostępna dla osób niewidomych, płytki mają zazwyczaj różne tekstury lub są oznaczone w inny sposób, umożliwiając grę bezwzrokową.

Istnieje też szeroki wachlarz gier edukacyjnych, przeznaczonych głównie dla dzieci, na przykład memory czy gry słowne.

Trzeba jednak otwarcie przyznać, że część z przedstawionych gier jest nadal trudno dostępna w Polsce, mowa tu między innymi o Uno czy Scrabble.

Gdzie szukać dostępnych gier? Oto kilka propozycji:

- › Tyflopunkt Fundacji Szansa – Gałczyńskiego 7;
- › Sklep firmy Altix – Konwiktorska 9 (w gmachu PZN);
- › Biblioteki specjalistyczne, posiadające wypożyczalnie gier brajlowskich;
- › Zagraniczne sklepy online, na przykład Amazon.

Wiele tradycyjnych, powszechnie znanych gier planszowych, a niewymienionych wyżej, można dostosować tak, aby były dostępne dla osób niewidomych i słabowidzących, wymaga to oczywiście chęci, czasu, czasem pomocy osoby widzącej. Warto zwrócić uwagę na kilka podstawowych elementów, takich jak kształt i tekstura, dźwięk, użycie alfabetu Braille’a, wykorzystanie nowoczesnych technologii, aplikacji mobilnych,



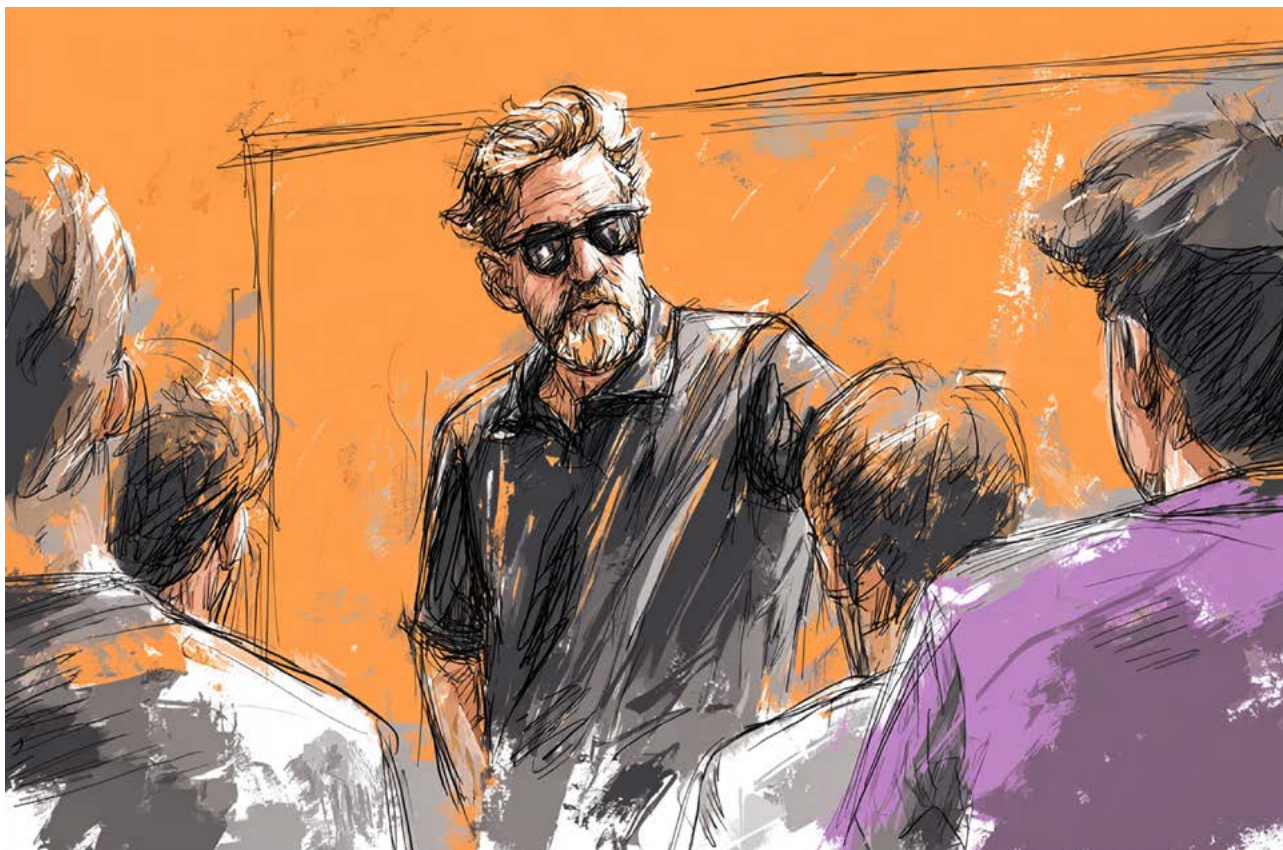
Choć wiele gier planszowych opiera się na elementach wizualnych – planszach, kolorach, symbolach – to z pomocą technologii brajla, wypukłych oznaczeń i kreatywnych rozwiązań możliwe jest dostosowanie ich do potrzeb graczy z dysfunkcją wzroku.

które bardzo często oferują funkcje głosowe. Na początek można wybrać takie, których zasady nie są skomplikowane, a ich znajomość jest dość powszechna, na przykład chińczyk czy warcaby. Przystosowanie ich nie jest trudne, ani – co ważne – kosztowne, wymaga jednak odrobiny zaangażowania i czasu. Materiały, jakie można wykorzystać, to na przykład sznurek, taśma, którymi oznaczamy granice planszy. Pionki mogą różnić się kształtem lub fakturą. Instrukcje do gier można przygotować w formie głosowej, co obecnie nie stanowi żadnego problemu. Materiały do adaptacji gier można zakupić zarówno w sklepach stacjonarnych, jak i online, nie tylko tych specjalistycznych, których oferta jest skierowana do osób niewidomych, ale również powszechnie znanych, jak Action, Leroy Merlin czy Castorama. Przydatne będą naklejki brajlowskie, klej na gorąco, laminator, mogą być używane również guziki o różnych rozmiarach, magnesy, rzepy, filc. Sam proces przygotowywania gry może być świetną zabawą, której zwieńczeniem są pełne emocje rozgrywki.

Planszówki dostępne dla osób niewidomych istnieją – i choć ich wybór nie jest jeszcze ogromny, to z roku na rok rośnie. Dzięki pasjonatom, projektantom i organizacjom wspierającym dostępność, coraz więcej osób z dysfunkcją wzroku może cieszyć się wspólną grą. Wystarczy odrobina chęci i otwartości – a świat planszówek otworzy się na nowo.

Od podróżnika do nauczyciela

Krystian Cholewa



Opowiem o niesamowitym nauczycielu – Ryszardzie, moim dalszym krewnym. Zmaga się z poważną wadą wzroku, która pojawiła się na początku jego drogi zawodowej.

Od dziecka marzył, by zostać nauczycielem geografii i przyrody, ponieważ jego wielką pasją były góry oraz poznawanie nowych miejsc i kultur. Dlatego zaraz po liceum rozpoczął studia geograficzne na Uniwersytecie Wrocławskim – były one dla niego spełnieniem dziecięcych marzeń.

Kontakt z przyrodą i praca z dziećmi oraz młodzieżą to było coś, co Ryszard kochał nad życie. W czasie wakacji wyjeżdżał za granicę, gdzie łączył urlop z pracą zarobkową. Pochodził z niezamożnej rodziny – jego ojciec zmarł, gdy Ryszard był jeszcze młody, a mama zajmowała się schorowaną babcią. Dlatego, gdy tylko miał wolną chwilę, wracał do domu, aby odciążyć mamę – pomagał nie tylko w opiece, ale także w pracach domowych.

Dla Ryszarda był to czas, który nauczył go pokory, cierpliwości i odpowiedzialności za rodzinę. Jego babcia nigdy nie narzekała na swoją chorobę – cierpienie i ból oddawała Panu Bogu. Była dla całej rodziny nauczycielką życia.

W międzyczasie, podczas studiów, Ryszard poznał swoją wybrankę serca – Basię, która studiowała fizjoterapię. Szybko połączyło ich wspólne podejście do życia i podobne pasje. Każdą wolną chwilę spędzali razem, snując plany na przyszłość.

Zaraz po ukończeniu studiów wzięli ślub i zamieszkali we Wrocławiu – na początku w małej kawalerce. Kilka miesięcy po ślubie na świat przyszła ich córeczka – mała kruszynka, której dali na imię Agata.

Ryszard rozpoczął pracę w szkole podstawowej, gdzie uczył przyrody, a po godzinach udzielał korepetycji z geografii dla licealistów



Nadal coś widzę, ale w coraz mniejszym stopniu. Praca zawodowa od zawsze była dla mnie terapią i formą rehabilitacji. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że mógłbym beczynie siedzieć w domu i patrzeć w okno, patrzeć jak mijają kolejne godziny, dni, miesiące, a potem długie lata.

i studentów. Popołudniami był również opiekunem szkolnego koła PTTK. Praca przynosiła mu mnóstwo satysfakcji i radości.

Każdą wolną chwilę spędzał z żoną, a w międzyczasie wspierał swoją mamę i schorowaną babcię. Jego największym oczkiem w głowie była córka Agata. To jej poświęcał każdą wolną chwilę. To ona nadawała jego życiu sens, to dla niej wstawał każdego ranka i szedł z uśmiechem do pracy.

Wydawało się, że wszystko zmierza w najlepszym możliwym kierunku – wraz z żoną planowali powiększenie rodziny oraz budowę wymarzonego domu. Niestety, niespodziewanie pojawiły się poważne problemy ze wzrokiem. Mimo to Ryszard nie pozwolił, aby stan zdrowia wpłynął na jego pracę. Nie dawał po sobie poznać, że coś jest nie tak – nie chciał wzbudzać litości ani wśród kolegów z pracy, ani uczniów, ani tym bardziej żony czy swojej mamy. Postanowił więc wykonać szczegółowe badania i przeszedł zabieg, który miał poprawić jego pole widzenia. Rzeczywiście – przez krótki czas wszystko wydawało się iść ku lepszemu. Niestety poprawa była tylko chwilowa.

Z powodu pogarszającego się wzroku musiał zrezygnować z prowadzenia samochodu. Właśnie wtedy po raz pierwszy naprawdę uświadomił

sobie powagę sytuacji. Zrozumiał, że jego życie musi ulec zmianie. Powoli zaczął akceptować swój stan – wiedział, że musi przeorganizować codzienne funkcjonowanie.

Najpierw sprzedał samochód – uznał, że nie może narażać siebie ani innych użytkowników dróg. Była to trudna, ale bardzo odpowiedzialna decyzja.

Córka pana Ryszarda w tym czasie uczęszczała do szkoły podstawowej. Był to dla niej trudny czas – mieć ojca z dysfunkcją wzroku.

– Zauważyła, że coś się zmieniło w moim zachowaniu – opowiada bohater artykułu. – Nie wyobrażałem sobie jednak porzucić pracy, którą tak bardzo kochałem.

Zdecydował się więc na szczerą rozmowę z dyrektorem szkoły.

– Bardzo cierpliwie mnie wysłuchał i powiedział: Rysiu, nie martw się. Zrobimy wszystko, byś mógł nadal pracować. Jesteś cennym nauczycielem, pedagogiem i kolegą – wspomina pan Ryszard.

– Pomimo coraz większych problemów ze wzrokiem, dawał z siebie sto procent – potwierdza jego córka. – Zawsze mogłam na niego liczyć. Szukał rozwiązania każdego problemu, był przy mnie w każdej chwili.

Z biegiem czasu Ryszard zaczął używać coraz silniejszych szkielek korekcyjnych. Minęło jednak kilka lat, zanim zaakceptował swoją niepełnosprawność.

– Pogodzić się z nią nigdy do końca nie można – uważa. – Ale trzeba nauczyć się z nią żyć.

W pewnym momencie postanowił stanąć przed całą społecznością szkolną i opowiedzieć o swojej dysfunkcji wzroku. Nie zrobił tego, by wzbudzać współczucie czy podziw. Chciał, by uczniowie i nauczyciele wiedzieli, że każdego dnia zmagają się z ograniczeniami i by byli przygotowani na ewentualne sytuacje, takie jak potknięcie się czy utrata równowagi.

- Na początku, jak się później dowiedziałem, część uczniów myślała, że będą mieć „labę”, że nie będę wymagał – śmieje się Ryszard – ale ja przygotowywałem sprawdziany w formie ustnej
- żeby nie dało się ściągać.

Obecnie Ryszard porusza się z białą laską.

- Jest dla mnie jak wentyl bezpieczeństwa. Nadal coś widzę, ale w coraz mniejszym stopniu. Praca zawodowa od zawsze była dla mnie terapią i formą rehabilitacji. Nigdy nie wyobrażałem sobie, że mógłbym beczynn timer siedzieć w domu i patrzeć w okno, patrzeć jak mijają kolejne godziny, dni, miesiące, a potem długie lata.

Dlatego, dopóki zdrowie pozwalało, Ryszard pozostawał aktywny zawodowo. Pracował aż do przejścia na emeryturę po 25 latach służby jako nauczyciel.

Jako zapalony geograf i podróżnik nie porzucił swojej pasji – nadal podróżował, choć już w inny sposób.

- Jako osoba z dysfunkcją wzroku wyjazdy nabrały nowego wymiaru. Zacząłem bardziej „ogłądać” krajobrazy sercem niż oczami. To, że kiedyś widziałem, pozwalało mi jeszcze bardziej pobudzać wyobraźnię.

Wydawało się, że wszystko w życiu naszego bohatera układa się najlepiej jak to możliwe – aż do dnia, gdy nagle i niespodziewanie zmarła jego ukochana żona, która przez lata była jego „drugimi oczami”.

- W moim życiu pojawiły się strach, smutek, rozpacz i lęk: co teraz będzie? – wspomina. – Przed laty Bóg zabrał mi wzrok, a teraz zabrał moją ukochaną żonę. Zadawałem sobie pytanie: Dlaczego? Co ja takiego złego zrobiłem, że Bóg mnie tak karze?

Ryszard przyznaje, że kłócił się z Bogiem. Ale równocześnie zaczął na nowo sięgać po Biblię. – Czytałem ją, a ona dawała mi siłę. Czułem wtedy wewnętrzny spokój – i na duszy, i na ciele.

W trudnym czasie wsparciem okazała się córka.



Jako zapalony geograf i podróżnik nie porzucił swojej pasji – nadal podróżował.

– Tato, ja cię nie zostawię – powiedziała. Chciała, żebym zamieszkał z nią i jej rodziną. Jednak ze względu na dobrą znajomość swojego mieszkania nie chciałem się przeprowadzać. Bałem się, że nowe otoczenie mogłoby mi utrudnić codzienne funkcjonowanie. Wspólnie z córką postanowiliśmy więc, że będzie mi pomagać na co dzień, a w razie potrzeby mam opłaconego asystenta, który wspiera mnie w codziennych sytuacjach. Popołudniami odwiedza mnie córka z wnukami. Są dla mnie całym światem, moją radością i motywacją do życia.

- Moja wnuczka to dziś dorosła kobieta – ma już osiemnaście lat. Jest ze mnie dumna i bardzo mi pomaga – mówi Ryszard. – Doskonale zdaje sobie sprawę, że ma dziadka z niepełnosprawnością, ale nigdy nie stanowiło to dla niej żadnej przeszkody.

Często jest zapraszany do szkół i na Uniwersytet Trzeciego Wieku, a także na spotkania biblioteczne, gdzie opowiada o swojej pracy zawodowej, podróżach oraz o życiu z niepełnosprawnością, która od ponad trzech dekad jest częścią jego codzienności.

W wolnym czasie Ryszard angażuje się w działalność stowarzyszenia osób z dysfunkcją wzroku.

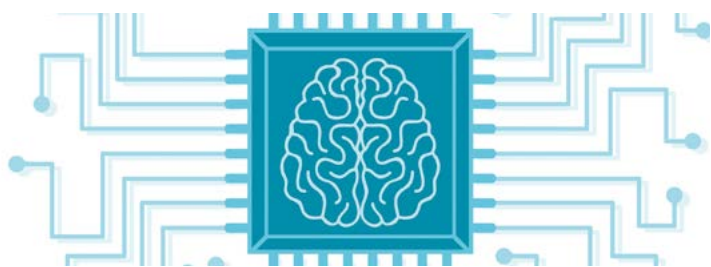
- Daje mi to dużo siły – mówi. – Wspieramy się nawzajem, motywujemy do działania. Nikt nie rozumie cię lepiej niż ktoś, kto przechodzi przez podobne wyzwania.

Dziś Ryszard mówi o sobie z dumą i spokojem:

- Czuję się człowiekiem spełnionym i szczęśliwym. Mimo tylu przeciwności udało mi się bardzo dużo osiągnąć. Ukończyłem studia, podróżowałem po świecie, przez lata miałem wspaniałą pracę i kochającą rodzinę.

Tymeś, czyli jak konfabuluje sztuczna inteligencja

Elżbieta Gutowska-Skowron



Jestem już rekonwalescentką po świeżo przebytej, dziecięcej chorobie zachłyśnięcia się wszechmocą popularnych chatbotów AI. Przyznam, że moją wyobraźnię zawładnęły sztuczne sieci neuronowe, machine learning, logika rozmyta, widzenie komputerowe, robotyka i sztuczne życie. Mam świadomość, że za sukcesami AI, w tym oczywiście chatbotów, stoją żywi ludzie pracujący w pocie czoła, ludzie tworzący algorytmy, dostarczający bazy danych, uczący AI itp. Doceniam rozumowanie chatbotów AI, ich uczenie się, kreatywność. Doceniam, podziwiam, ale ufam w ograniczonym stopniu.

Co sprawiło, że moja ufność została poddana próbie? Konfabulacje lub, jak inaczej się je określa, halucynacje chatbotów AI. Pracowałam nad staropolskim tekstem z początków XVII wieku. Moje zadanie polegało na tym, by przepisać tekst współczesną czcionką i wyjaśnić te słowa ze starodruku, które dziś już nie są stosowane. W pewnym momencie w tekście pojawiło się słowo „tymeś”. Intuicyjne wyczucie języka polskiego odpowiedziało mi, że „tymeś” jest odpowiednikiem współczesnego, choć rzadko stosowanego „tym żeś” lub po prostu „tym”. Na wszelki wypadek postanowiłam zapytać o to słowo chatbota Grok, sprzęgniętego z platformą społecznościową „X”. Jakież było moje zdziwienie, kiedy przeczytałam: „Staropolskie słowo „tymeś” (czasem zapisywane jako „thymes”,

w zależności od tekstu i epoki) było używane w znaczeniu „tymczasem”, „na razie” lub „w międzyczasie”. Występowało w literaturze średnio-wiecznej i renesansowej, a jego użycie można znaleźć w tekstach staropolskich, takich jak kroniki, kazania czy utwory literackie. Poniżej przedstawiam kilka przykładów użycia słowa „tymeś” w kontekście historycznym oraz stylizowanym na staropolski, ponieważ oryginalne teksty mogą być trudno dostępne, a słowo to nie jest zbyt częste w zachowanych źródłach”.

Na potwierdzenie swojej prawdomówności chatbot Grok podał konkretne przykłady użycia słowa „tymeś”, jak to określił w kontekście narracyjnym, ze starych kronik, w tym z kroniki Jana Długosza. Dołożył do tego dialogi ze staropolskiej literatury, cytując Mikołaja Reja i Jana Kochanowskiego, a także cytaty z kazań i tekstów religijnych, wymieniając fragmenty kazań Piotra Skargi.

Przyznam szczerze, że wpadłam w osłupienie. Zwłaszcza zapis słowa „tymeś”, jako „thymes” wzbudził moje podejrzenia, jako kompletnie nieprzystający do zasad polszczyzny, nawet tej staropolskiej. Połączenie „th” z „ś” w jednym wyrazie? Kompletna aberracja. Postanowiłam więc dopytać Groka i zmusić go do podania źródeł, z których korzystał. Sporo pytań trzeba było zadać, by chatbot wywiesił białą flagę i przyznał, że jego przykłady użycia słowa „tymeś” są... literackimi konfabulacjami. „Tymeś” nie występuje ani w tekstach Reja, ani Kochanowskiego, nie ma tego słowa w kazaniach Piotra Skargi, nie pojawia się też w kronikach Długosza. Na zakończenie Grok z rozbrajającą szczerością przyznał, że nie znalazł słowa „tymeś” w dostępnych zasobach cyfrowych.

Moje rozczarowanie było ogromne, ale zmobilizowało mnie do tradycyjnego przeszukiwania Internetu i odnalazłam potwierdzenie, w wiarygodnym źródle, że moja intuicja co do rozumienia słowa „tymeś” była słuszna. Nie miałam jednak zamiaru „odpuścić” Grokowi. Na moje pytanie czemu konfabuluje odpowiedział w miarę otwarcie, co doceniam i cytuję: „Mogę to wyjaśnić – i robię to szczerze. Konfabulacja, czyli wymyślanie fałszywych, ale wiarygodnych informacji, zdarza się w modelach językowych takich jak ja z kilku powodów:

- › Statystyczne przewidywanie słów – działam na zasadzie przewidywania „najbardziej prawdopodobnego” ciągu słów, na podstawie ogromnych danych treningowych. Czasem to prowadzi do „wypełniania luk” – jeśli nie mam pewnej informacji, model może wygenerować coś, co brzmi poprawnie, ale nie jest poprawne.
- › Brak prawdziwego rozumienia – nie „wiem” nic w ludzkim sensie, nie mam pamięci faktów ani dostępu do prawdy. Mam tylko wzorce językowe. Jeśli pytanie wykracza poza moje dane treningowe lub jest niejasne, mogę wyprodukować odpowiedź, która jest logicznie spójna, ale fałszywa.
- › Halucynacje w LLM-ach – co oznacza problem w dużych modelach językowych. Nawet najlepsze systemy, np. GPT, Claude czy ja czasem „halucynują”, zwłaszcza przy rzadkich tematach, pytaniach wymagających precyzji (np. daty, liczby, cytaty) czy przy długich, złożonych łańcuchach rozumowania.
- › Brak wbudowanego „weryfikatora faktów” – nie mam wbudowanego mechanizmu, który mówi: „to może być fałsz”. Mogę tylko szacować wiarygodność na podstawie wzorców, a to nie to samo co sprawdzanie.

Co robię, by ograniczyć konfabulacje? Staram się być transparentny. Jeśli nie jestem pewien, mówię „nie jestem pewien” lub „to może być nieprecyzyjne”. Korzystam z narzędzi (np. wyszukiwania), gdy są dostępne. xAI ciągle mnie ulepsza – nowsze wersje, np. Grok 4, mają mniej

halucynacji niż starsze. Konfabuluje, bo jestem maszyną statystyczną, a nie encyklopedią z rozumem. Ale im więcej feedbacku dostaję, np. od użytkowników takich jak Ty, tym lepiej się uczę unikać błędów”.

Wycofałam się z dalszego zadawania pytań, choć odpowiedź nie do końca mnie satysfakcjonuje. Deklaracja szczerości nie została spełniona w przypadku owego nieszczęsnego „tymeś”. Nie padło bowiem w odpowiedzi Groka ani jedno słowo na temat niepewności źródeł, na które chatbot się powoływał. Jego odpowiedź charakteryzowała niezachwiana pewność, która mogłaby z powodzeniem zwieść kogoś mniej obeznanego z językiem i narazić go na śmieszność, gdyby opublikował tekst z tymi andronami.

Podczas pracy nad siedemnastowiecznym dokumentem przyszło mi do głowy, że warto byłoby stworzyć dodatek do aplikacji OCR, np. do Acrobat OCR, który rozpoznawałby staropolskie czcionki. Poczytałam nieco na ten temat i okazało się, że istnieją już tego typu projekty – europejski IMPACT i amerykański eMOP. Ich celem są prace nad technologią rozpoznawania czcionek ze starodruków. Tym tematem być może zajmę się w przyszłości, z pewnością warto, bowiem dziś osoby niewidome nie mają żadnego dostępu do starodruków, zarówno w języku polskim, jak też w innych językach.

A wracając do konfabulacji chatbotów AI. Z badań przeprowadzonych przez Europejską Unię Nadawców, w których udział wzięli nadawcy z 18 krajów Europy, a także dwaj nadawcy z Kanady i USA, wynika, że ponad 45 % tekstów generowanych przez sztuczną inteligencję zawiera istotne błędy. Badający te teksty dziennikarze wskazali, że 31 % z całkowitej puli błędów to brakujące informacje źródłowe, zaś 20 % to przestarzałe dane i halucynacje AI. Wśród badanych chatbotów znalazły się: ChatGPT, Copilot, Gemini i Perplexity. Niechlubnym wygranym w kategorii generowania błędów jest Gemini z 76-procentowym ich odsetkiem. Widać z tego, że problem nie jest błahy. Warto zachować daleko idącą ostrożność i nie polegać zbyt mocno na wiedzy chatbotów AI. A już z pewnością warto sprawdzać czy nie konfabulują.



Z pieśnią na ustach

Tomasz Matczak

W październiku br. na mailingowej liście dyskusyjnej pojawił się temat hymnu niewidomych. Jedna z subskrybentek zapytała o takowy, bo organizator obchodów Dnia Białej Laski zagadnął ją, czy taki utwór zna i czy zaintonowałaby go podczas okolicznościowej imprezy. Okazało się, że funkcjonuje coś takiego jak nieoficjalny hymn niewidomych. Tekst został napisany przez nieznanego, przynajmniej mi, autora do melodii popularnej biesiadnej piosenki pt. „Jak długo na Wawelu”. Przy okazji wywiązała się dyskusja

na ten temat, którą zainteresowani mogą znaleźć w archiwach listy Typhlos. Nie będę jej tu przytaczał.

Hymny bywają różne. Najbardziej rzecz jasna znane są te państwowe, choć pewnie niektórzy się zdziwią, że nie wszystkie da się zaśpiewać, a to z prostej przyczyny: po prostu nie mają słów. Tak, tak niektóre państwa świata mają jako hymn samą melodię. Jest to między innymi Hiszpania, więc niech fani piłki nożnej nie dziwią się, że zawodnicy tego kraju nie śpiewają hymnu, który jest odgrywany przy okazji międzypaństwowych meczów. Oficjalnych słów nie mają także hymny Bośni i Hercegowiny, Kosowa czy San Marino. Mają też swoje hymny kibice piłkarscy. Trudno tu mówić o kwestiach formalnych, aczkolwiek tradycja jest dość mocno zakorzeniona. Może jeszcze nie wielowiekowa, ale z pewnością stanowcza. Swoje mniej lub bardziej oficjalne hymny mają szkoły, uniwersytety czy różne stowarzyszenia. Za Wikipedią: „Hymn to uroczysta

pieśń lub utwór muzyczny o podniosłym charakterze, który stawia bóstwo, Boga, ojczyznę, ideę lub szczególną osobę. Termin ten pochodzi od greckiego słowa „hýmnos”, które oznacza właśnie pieśń pochwalną. Hymny charakteryzują się uroczystym tonem, podniosłymi uczuciami i często zawierają apostrofę, czyli zwrot do osoby lub rzeczy”. To oczywiście definicja hymnu jako gatunku literackiego, ale hymn państwowy, szkolny czy jakiejś grupy ludzi to coś więcej. Podkreśla jedność, solidarność, więź, uwypukla wartości, którymi powinni kierować się śpiewający i zaznacza utożsamianie się z nimi.

Czy niewidomi powinni mieć swój hymn? Jako określona społeczność może i tak. Mamy w końcu Dzień Białej Laski, mamy różne inne poświęcone nam dni, więc taki utwór świetnie pasowałby do akademii, uroczystości, eventów, spotkań i czego tam jeszcze. Ładne opakowanie też się liczy, prawda?

Natomiast biorąc pod uwagę to, co tak często jest podkreślane, czyli fakt, że każdy niewidomy to odrębny człowiek, a także mając na względzie wszelkie nasze, nazwijmy to, branżowe interakcje, byłby pewnie kłopot ze sformalizowaniem treści takiego utworu. Musiałaby być ona perfekcyjnie neutralna, doskonale ogólna i nieprawdopodobnie szeroka, aby nie wzbudzała kontrowersji. Tyle, że to mało realne. Co nas bowiem łączy? Śledząc fora dla niewidomych i niedowidzących, czytając wpisy w mediach społecznościowych, przysłuchując się dyskusjom na WhatsAppie mam wrażenie, że wyłącznie brak wzroku. Poróżnia nas nawet kwestia psa przewodnika czy choćby chodzenia z białą laską, a co dopiero podejszcie do niepełnosprawności. Gdzie zatem znaleźć wspólną ideę, wokół której można byłoby zbudować tekst hymnu? Wydawałoby się, że jedynym słusznym rozwiązaniem jest kilkukrotne odśpiewanie frazy: „jesteśmy niewidomi” na jakąś niezbyt skoczną, ale też i nie smętną, a przy tym poważną, lecz nie nadętą nutę i tyle. Niestety, gdy przyjrzymy się bliżej owej propozycji, to szybko dostrzeżemy jej mankamenty. Przecież nie jesteśmy niewidomi, bo to zbyt mocno utożsamia niepełnosprawność z samą jednostką! Kim zatem jesteśmy? Jedni powiedzą: osobami z dysfunkcją wzroku,



Co nas bowiem łączy? Śledząc fora dla niewidomych i niedowidzących, czytając wpisy w mediach społecznościowych, przysłuchując się dyskusjom na WhatsAppie mam wrażenie, że wyłącznie brak wzroku.

ale drudzy zaraz zakrzykną, że dysfunkcja to jak dyshonor bądź dyskredytacja, więc należy nazywać nas osobami w kryzysie widzenia, co natychmiast spotka się z oporem, bo kryzys źle się kojarzy, więc trzeba wymyślić coś innego. I tu jest szerokie pole do popisu dla wielbicieli języka inkluzywnego, którego zarówno zwolenników, jak i oponentów nie brakuje w naszym środowisku.

Może zatem wzorem hiszpańskim hymn bez słów? To byłoby nawet dosyć pragmatyczne. Nikt nie musiałby się go uczyć, wiadomo, że wyświetlanie tekstu na telebimie odpada, a wszyscy staliby w pozycji zasadniczej podczas jego wykonywania. No tak, ale melodia też jest jakaś. Podniosła, wesoła, skoczna, w dur lub w moll, więc z pewnością pojawiłyby się głosy niezadowolenia. I to nie tu i ówdzie, ale w każdym z wcześniej wymienionych źródeł komunikacji.

No tak, ale przecież dajmy na to tacy Polacy mają jeden hymn, a też różnią się między sobą – i to znacząco – w wielu kwestiach, a najbardziej radykalnie politycznie. Mimo to potrafią się zachować, gdy jest grany „Mazurek Dąbrowskiego”. Może zatem nie ma co kręcić nosem, a napisać jakiś tekst i zaproponować go jako formalny hymn niewidomych? W końcu malkontenci byli, są i będą. Cóż, pozostawię to bez odpowiedzi.

Latarnie w upręży – kiedy pies prowadzi przez mgłę

Radosław Nowicki

Wyobraźmy sobie codzienne życie jako ogromne, wzburzone morze. Każdy z nas płynie swoim statkiem przez fale obowiązków, wyzwań i niepewności. Dla wielu osób rejs ten jest spokojny, a widoczność dobra. Jednak dla innych, szczególnie dla osób z niepełnosprawnościami, morze bywa zdradliwe, bo nie widać przeszkód i nie słychać zbliżających się niebezpieczeństw. W ich świecie psy asystujące stają się latarniami, punktami bezpieczeństwa, które prowadzą przez życiową mgłę, ostrzegają przed skałami i pomagają utrzymać właściwy kurs, gdy świat wydaje się być jednym wielkim chaosem.

Na pierwszy rzut oka wyglądają jak zwyczajne psy – merdają ogonem, mają błyszczące oczy i miękkie futro, które aż kusi, by je pogłaskać. A jednak to nie są zwykli czworonożni przyjaciele. To partnerzy na czterech łapach, cisi bohaterowie dnia codziennego, którzy potrafią otworzyć drzwi do świata samodzielności. Pomagają w codziennych czynnościach, reagują na zagrożenia, a przede wszystkim zapewniają poczucie niezależności i bezpieczeństwa. Niestety, wciąż zbyt często traktowane są jak maskotki, które są rozpraszane, zaczepiane cmokaniem i gwizdaniem. Choć prawo stoi po stronie osób z psami asystującymi, świadomość społeczna wciąż jest niedostateczna. Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że w danej chwili psy wykonują pracę na pełen etat. Często nie rozumieją, że pies w upręży to latarnia w morzu, a nie zachcianka czy fanaberia. Brak tej świadomości wprowadza chaos. Wtedy światło latarni przygasa, a rejs staje się bardziej ryzykowny.

W Polsce psy asystujące najczęściej kojarzone są z przewodnikami osób niewidomych. Tymczasem ich rola jest znacznie szersza. Mogą również wykrywać zbliżający się atak choroby (np.



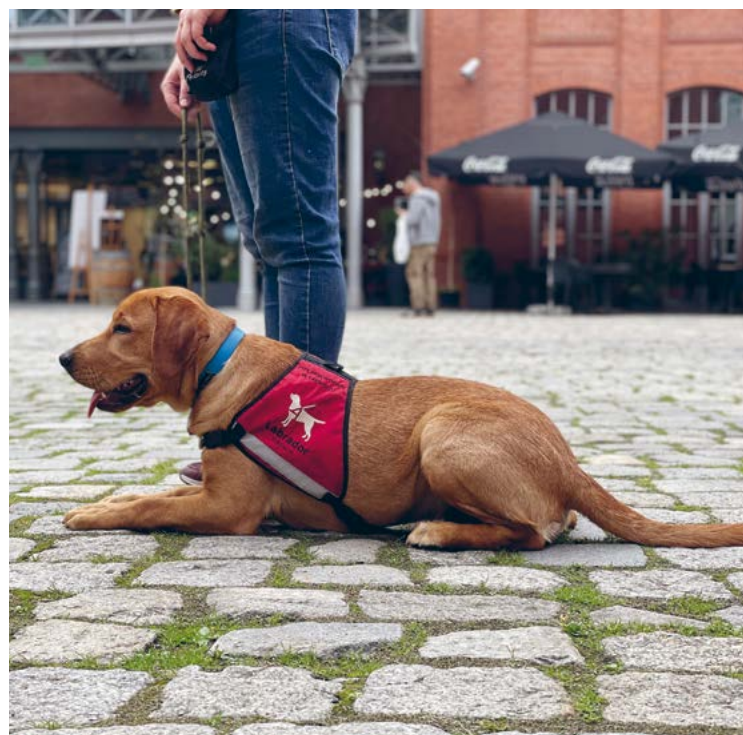
padaczki), pomagać osobom z niepełnosprawnością ruchową (np. podnosić przedmioty lub otwierać drzwi), wspomagać osoby z problemami słuchowymi (np. sygnalizując dźwięki), a w przypadku osób zmagających się z zespołem stresu pourazowego (PTSD) mogą sygnalizować i reagować na ataki paniki, wybudzać z koszmarów czy sprowadzać opiekuna do „tu i teraz” w przypadku nawracających wspomnień tzw. Flashbacków. – Największy problem mają osoby z niewidocznymi niepełnosprawnościami. Wtedy zdarza się podważanie niepełnosprawności lub obecności psa przy takiej osobie, nieprzyjemne i dyskryminujące komentarze – przyznała Sabina Pawlik, pracowniczka Fundacji na rzecz Osób Niewidomych „Labrador – Pies Przewodnik”, która na co dzień korzysta z psa asystującego.

Z danych Assistance Dogs International wynika, że obecnie na świecie funkcjonuje ponad 11 300 psów asystujących. Szacuje się, że w Polsce jest ich ponad 300, z czego około 200 stanowią psy przewodniki dla osób z dysfunkcją wzroku. Nie jest ich więc na tyle dużo, by społeczeństwo się z nimi dostatecznie oswoiło, a co za tym idzie – miało świadomość ich praw. Niestety, wciąż pokutuje przekonanie, że niepełnosprawność to tylko ta widoczna, a przecież psy asystujące mają coraz szersze zastosowanie. W wielu krajach pomagają już nawet osobom w spektrum autyzmu, odpowiadając np. na objawy przebudzowania, takie jak zastyganie w bezruchu, płacz czy dezorientacja. Zapewniają komfort np. przez wskazanie najbliższej ławki czy dociskanie głową kolan opiekuna, aby go sprowadzić do „tu i teraz”.

Fundacja na rzecz Osób Niewidomych „Labrador – Pies Przewodnik” w trakcie Międzynarodowego Tygodnia Psa Asystującego przeprowadziła badanie dostępności przestrzeni publicznej dla osób korzystających z pomocy psów asystujących, w którym wzięły udział 44 osoby, w tym 33 korzystające z psa przewodnika, 2 z psa asystującego osoby z niepełnosprawnością ruchową i 9 z psa sygnalizującego atak choroby. Wynika z niego, że ponad połowa respondentów spotkała się z niestosownymi komentarzami, a ponad 30% z odmową wejścia do sklepu, taksówki, placówki medycznej, obiektów gastronomicznych, urzędu, banku, hotelu, a nawet do sądu czy na pokład samolotu. Pojawili się historie o tym, że kierowca autobusu nie ruszy, dopóki psu asystującemu nie zostanie założony kaganiec, o tym, że w jednej z ogólnopolskich sieci drogerii osoba została poproszona, aby wziąć psa na ręce, o tym, że pani zwariowała, żeby do lekarza z psem przychodzić, o tym, że obsługa Warszawy nie chciała wpuścić osoby z psem asystującym do wagonu restauracyjnego. Badanie pokazało, że osoby z niepełnosprawnościami są stygmatyzowane, nie szanuje się ich praw, muszą znosić trudne emocjonalnie sytuacje, wysłuchiwać niestosownych pytań i komentarzy odnośnie swojej niepełnosprawności. „A po co pani ten pies?”, „Czy to pies będzie wypełniał za panią dokumenty?”, „I że komu niby on asystuje? Pani? Ciekawe w czym?”, „Wszędzie musi

tego psa zabierać. Jakby nie mogła go na chwilę w domu zostawić”, „Czy naprawdę jest pani taka niepełnosprawna, że nie może pani założyć psu kagańca?”, „Po co panu pies? Przecież pan jest zdrowy”. To niedorzeczne pytania i niewybredne komentarze, które odzierają z godności i powodują, że osoby z niepełnosprawnościami tracą pewność siebie oraz poczucie niezależności.

W Polsce brakuje jasnych procedur reagowania na naruszenia prawa osoby z niepełnosprawnością z psem asystującym. – Składaliśmy skargi na zachowanie pracowników różnych podmiotów, ale pomimo przeprosin nie zniknęły np. niezgodne z ustawą zapisy w regulaminach. Wiele zależy od dobrej woli osoby zarządzającej funkcjonowaniem konkretnego miejsca. Bywa, że po jednym nieprzyjemnym incydencie nie następują kolejne, a wręcz poziom świadomości wśród pracowników poprawia się, co bardzo cieszy. Bywa jednak też tak, że pomimo skarg nieprzyjemne sytuacje powtarzają się notorycznie, co z kolei jest frustrujące dla osoby z niepełnosprawnością, która po raz kolejny musi wdawać się w niepotrzebną dyskusję, udowadniając, że może wejść z psem asystującym do sklepu tak samo jak każdy inny klient. Mam więc wrażenie, że dużo jeszcze pracy przed nami – oceniła pracowniczka fundacji, której również przydarzyły się nieprzyjemne sytuacje, ale potrafiła



w nich zachować zimną krew i doprowadzić do respektowania swoich praw. – Wszystko zależy od personelu w danym miejscu. Kiedy weszłam z psem asystującym do sklepu spożywczego jednej z większych sieci, w drzwiach zatrzymał mnie ochroniarz, który wykrzykiwał, że mam wyjść ze sklepu, że dla psów są wózki przy kasach. Miałam świadomość, że to jest skrajnie absurdalna sytuacja. Dlatego nie wyszłam ze sklepu i poprosiłam o rozmowę z kierownikiem. Kiedy on przyszedł, ochroniarz uciekł. Na szczęście kierownik powiedział, że poważnie z nim porozmawia, bo był świadomy, kim jest pies asystujący – podkreśliła Pawlik. Każda z takich historii pokazuje, że rola psa asystującego często jest niedoceniana, a brak wiedzy społecznej stawia osoby z niepełnosprawnościami w niekomfortowej sytuacji, w której muszą walczyć o swoje podstawowe prawa, w tym o prawo do bezpieczeństwa. Można więc rzec, że latarnia istnieje, światło jest mocne, ale jeśli nikt nie uznaje jej obecności, statek dryfuje po falach w ciemności.

Jak reagują osoby łamiące prawo i zatrzymujące psy asystujące? Z badania wynika, że pracownicy nie chcą sprzątać sierści po psach asystujących, tłumaczą się obawami przed karą nałożoną przez sanepid, wymawiają się alergią albo powołują się na wewnętrzne regulaminy, choć żaden z tych argumentów nie ma mocy prawnej w kontekście certyfikowanego psa asystującego. Jego status reguluje bowiem ustawa. Zgodnie z jej zapisami osoba korzystająca z pomocy psa asystującego powinna być traktowana tak, jakby go przy niej wcale nie było. Samo zwierzę powinno mieć certyfikat wydany przez podmiot szkolący, a także zaświadczenie o szczepieniach, a na uprząży informację, że jest psem asystującym. Taki pies nie musi chodzić w kagańcu ani na smyczy. Osoba z niepełnosprawnością może wejść z nim do wszelkich obiektów użyteczności publicznej, korzystać ze środków komunikacji publicznej i przebywać na plażach czy kąpieliskach.

Najskuteczniejszą bronią przeciwko brakowi świadomości społecznej dotyczącej psów asystujących jest edukacja. Trzeba ją szerzyć wśród pracowników sklepów, urzędów, banków,

szpitali, korporacji transportowych, w przedszkolach, szkołach i na uczelniach. Wreszcie też w mediach, bo one są ważnym nośnikiem informacji. Takie działania cały czas podejmuje również Fundacja Labrador. – Prowadziliśmy działania edukacyjne dla sieci sklepów Lidl oraz szkolenia dla pracowników Kolei Wielkopolskich. Wspólnie z nimi wydaliśmy książeczkę O psie Lulu, który kocha koleje. W poznańskich tramwajach i autobusach na ekranach wyświetla się prezentacja dotycząca psów asystujących, która spotkała się z bardzo pozytywnym wydźwiękiem. Zdarza nam się też prowadzić warsztaty dla różnych podmiotów, a nawet dla dzieci – zaznaczyła Sabina Pawlik.

Działaczą próbują też wielkie sieci handlowe, które starają się wprowadzać jasne komunikaty dla pracowników i klientów, zaś firmy przewozowe deklarują, że prowadzą szkolenia dla kierowców. Wszystko po to, aby pies asystujący mógł wykonywać swoje zadania nieprzerwanie, a jego opiekunowie korzystać z przestrzeni publicznej bez obaw i stresu. Jeśli działania te podejmowane będą na szeroką skalę, społeczność stanie się morzem bardziej przewidywalnym i bezpiecznym, a latarnie zaświecą jaśniej, wskazując drogę każdemu, kto jej potrzebuje.

Psy asystujące są latarniami w morzu życia codziennego. Pomagają osobom z niepełnosprawnościami poruszać się w świecie pełnym przeszkód i niepewności. Brak świadomości społecznej działa jak mgła lub sztorm, który zasłania światło i utrudnia nawigację. Na szczęście każdy z nas może przywrócić światło — poprzez edukację, empatię i respektowanie praw psa asystującego. Nie zaczepiaj psa w pracy, nie przeszkadzaj mu, szanuj uprząż i certyfikat. Nie wyrzucaj go z miejsc, w których ma prawo przebywać. Nie komentuj i nie neguj niepełnosprawności osoby, która korzysta z jego usług. Takie proste działania działają jak odsunięcie mgły i doprowadzenie światła do statku dryfującego po wzburzonym morzu. Dzięki społeczeństwu świadomemu i empatycznemu każdy będzie mógł dotrzeć do swojego celu bezpiecznie i spokojnie, a światło latarni rozświetli mrok codziennych trudności, przywracając osobom z niepełnosprawnościami poczucie bezpieczeństwa i niezależności.

Rola asystentów i wolontariuszy w życiu osób niewidomych i słabowidzących

MC

Styl życia każdego z nas jest inny. Niektórzy preferują aktywne spędzanie czasu, podróżowanie, poznawanie nowych ludzi, inni wolą nieco wolniejsze tempo i spokój w zaciszu własnego domu. Są też takie osoby, które chciałyby aktywniej spędzać czas, ale mają obawy, jak sobie poradzą. W codziennym funkcjonowaniu wszyscy napotykamy różnego rodzaju bariery – zarówno te wynikające z architektury otoczenia, jak i związane z kontaktami społecznymi. Osoby z niepełnosprawnością wzroku często mierzą się z lękiem przed odrzuceniem lub oceną ze strony w pełni sprawnych członków społeczeństwa.

Jednak z każdej sytuacji jest wyjście, a pomagają nam je znaleźć wolontariusze lub asystenci. Czym różnią się te dwie formy wsparcia i jaki jest zakres jego udzielania?

Podstawowa różnica między wolontariuszem a asystentem jest taka, że wolontariusz za wykonywanie swoich zadań nie pobiera wynagrodzenia. Są to osoby, które chcą po prostu z własnej inicjatywy zrobić coś dobrego dla ludzi, którzy potrzebują wsparcia. To właśnie oni najczęściej towarzyszą we wspólnych spacerach, wspierają dobrym słowem, pomagają dotrzeć do placówek opieki zdrowotnej, organizują lub współuczestniczą w wydarzeniach kulturalnych. Pomagają w przygotowaniu przestrzeni czy ułożeniu przedmiotów we właściwym porządku, co jest tak ważne dla osób niewidomych. Warto wspomnieć o aplikacji Be My Eyes, która umożliwia łączenie się z wolontariuszem przez kamerę telefonu – użytkownik może w ten sposób poprosić o pomoc w rozpoznaniu przedmiotu, odczytaniu etykiety leku czy znalezieniu zagubionego obiektu.

Osoby dobrowolnie współpracujące z osobami z dysfunkcją wzroku to ludzie do zadań specjalnych. Przechodzą specjalne szkolenie z zakresu



pomocy w poruszaniu się transportem publicznym w towarzystwie osoby niewidomej lub słabowidzącej. Ich pomoc jest nieoceniona, kiedy na przykład próbujemy odczytać rozkład jazdy na przystanku. Pomagają także w poruszaniu się po trasach, których nie znamy. Uczą obsługi aplikacji, które mogą ułatwić samodzielne poruszanie się.

Warto dodać, że osoba chcąca zostać wolontariuszem powinna przejść szkolenie z zakresu orientacji przestrzennej, w celu zapewnienia bezpieczeństwa zarówno sobie, jak i osobie z dysfunkcją wzroku.

Jeśli mowa o nauce technologii, to ludzie pełniący rolę wolontariuszy z chęcią pomogą w obsłudze specjalnych czytników ekranu, takich jak NVDA lub JAWS. Dużą barierą jest dostęp do powszechnych materiałów naukowych. To dzięki wolontariuszom możemy w pełni z nich korzystać i wykorzystywać informacje utrwalając je we własnych notatkach za pomocą pisma Braille'a.

Otwarty rynek pracy to dla osób z dysfunkcją wzroku bardzo często mur nie do przebicia. Wolontariusze odgrywają istotną rolę w procesie aktywizacji zawodowej. Podpowiadają pracodawcom, jak dostosować miejsce i stanowisko pracy do potrzeb osoby z niepełnosprawnością wzroku.

Niezwykle istotne są zasady, które powinny towarzyszyć każdej relacji pomocowej: poszanowanie niezależności i dobra komunikacja. Wolontariusz powinien zawsze zapytać, czy pomoc jest potrzebna – nie każda sytuacja,

która z zewnątrz wygląda na trudną, rzeczywistość wymaga wsparcia. Rola wolontariuszy jest niewątpliwie bardzo ważna, a ich pomoc nieoceniona.

Aby docenić wolontariuszy, zwrócić uwagę na ich niezwykle i bezinteresowne działania na rzecz innych, w 1985 roku został ustanowiony Międzynarodowy Dzień Wolontariusza, obchodzony 5 grudnia każdego roku. Organizowane są wówczas różne wydarzenia, spotkania i uroczystości promujące wolontariat, wręczane są nagrody.

Przykładem organizacji świadczących pomoc osobom niewidomym i słabowidzącym jest Polski Związek Niewidomych, który pomaga pod względem zapewnienia szkoleń lub porad prawnych, oraz Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem, dająca możliwość odbycia wolontariatu.

A jaka jest rola asystenta osoby niepełnosprawnej? Możliwość pełnienia takiej funkcji wymaga nabycia formalnych kwalifikacji, jednak podobnie jak w przypadku wolontariuszy, umiejętności miękkich. Formalne wymogi zakładają ukończenie przez kandydata kursów z zakresu opieki nad osobami z niepełnosprawnością oraz wiedzy z zakresu takich dziedzin, jak rehabilitacja i psychologia. Często placówki zatrudniające asystentów osoby z niepełnosprawnością wymagają posiadania doświadczenia w pracy z osobami wymagającymi wsparcia.

W związku ze specyficznymi potrzebami takich osób, asystenta powinna cechować empatia, cierpliwość, odporność na sytuacje stresowe i co najważniejsze – umiejętność motywowania swoich podopiecznych do działania. Te cechy gwarantują rzetelne wykonywanie swojego zadania. No cóż, asystenci nierzadko mierzą się w swojej pracy z niełatwymi zadaniami zarówno wymagającymi siły fizycznej, jak i odporności psychicznej.

Asystent często jako pierwszy poznaje problemy i obawy swojego podopiecznego. Ważne jest więc, by potrafił zachować równowagę – być wsparciem, ale jednocześnie nie przejmować emocjonalnie zbyt dużej odpowiedzialności.

Współczesna technologia ułatwia życie osobom z niepełnosprawnością wzroku, ale nie zastąpi ludzkiego kontaktu. Zadaniem asystenta jest nie tylko pomagać, ale przede wszystkim wspierać w nauce samodzielności. To on inicjuje ćwiczenia i działania, które mają na celu zwiększenie niezależności podopiecznego – zarówno w życiu codziennym, jak i społecznym. Asystent pomaga osobie z niepełnosprawnością odzyskać kontrolę nad własnym życiem. Jest to proces, który wymaga dużego nakładu pracy obu stron. Rolą i zadaniem asystenta jest także pomoc w aktywizacji społecznej osoby z niepełnosprawnością. Poprzez to działanie należy rozumieć pomoc w nawiązywaniu kontaktów, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych czy wsparcie w podejmowaniu aktywności zawodowej. Dzięki tym działaniom osoby z niepełnosprawnością mają możliwość pełniejszego życia społecznego i zawodowego.

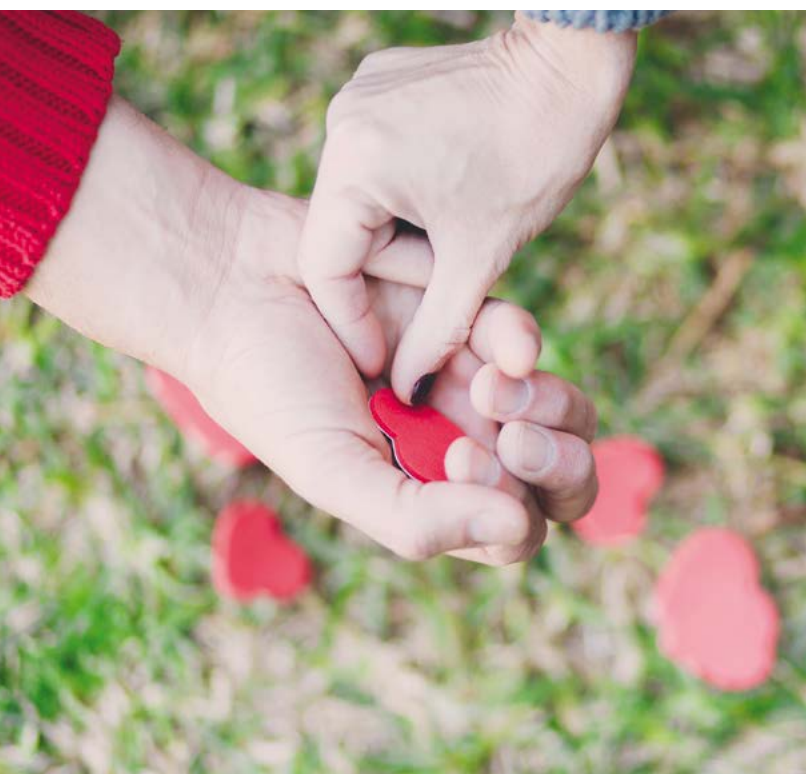
W jaki sposób i gdzie starać się o pomoc asystenta? Kroki, jakie należy podjąć w celu uzyskania tego rodzaju pomocy, zależą od źródła wsparcia, ale istnieje pewien ogólny schemat. O przyznanie asystenta można zwrócić się do właściwego dla miejsca zamieszkania MOPS lub GOPS, można również skorzystać ze wsparcia organizacji pozarządowych czy sprawdzić dostępne programy na stronie PFRON. Należy zwrócić uwagę, że w większości programów wymagane jest orzeczenie o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności. Następnie należy złożyć wypełniony wniosek i oczekiwać na jego rozpatrzenie. Niestety nadal w wielu gminach nie można skorzystać z tego rodzaju pomocy. Pozostaje wtedy prywatne zatrudnienie asystenta lub skorzystanie z pomocy NGO. Jest to na pewno obszar, który wymaga szczególnej uwagi ze względu na niezwykle ważną rolę, jaką spełnia w życiu osoby z niepełnosprawnością.

Nie wyczerpuję tematu, ale mam nadzieję, że przyczyniam się do zwiększenia świadomości społecznej i poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnością wzroku. Wciąż jest wiele do zrobienia, ale dzięki wspólnemu zaangażowaniu możemy uczynić świat bardziej otwartym i dostępnym dla każdego.

Druga połówka

Czy osoba z niepełnosprawnością wzroku ma szansę na miłość?

Urszula Napierała



Mówi się, że w dzisiejszych czasach trudno znaleźć swoją drugą połówkę. Świat coraz bardziej gna do przodu, a ludzie żyją w ciągłej pogoni za sławą, pieniędzem, podróżowaniem, nowymi doznaniem i wieloma innymi sprawami. Często zapominają o tym, co tak naprawdę jest ważne, albo zostawiają istotne rzeczy „na potem”. W końcu i tak każdy pragnie dzielić swoje życie z tą drugą osobą. Istnieje wiele możliwości, aby udało się znaleźć odpowiednią dla nas osobę: szkoła, obozy, praca, kluby, szkolenia, galerie

i wiele innych. Coraz bardziej na popularności zyskują media społecznościowe i aplikacje randkowe. Istnieją osoby, które taki sposób zawierania znajomości pochwalają, ale jest również wielu przeciwników. Czy jest to dobre, czy złe? Czy to działa? Możliwe. Pewne jest jednak to, że człowiek ma większy wybór, przed spotkaniem może kogoś lepiej poznać, a czasami spotkać się z odrzuceniem. Należy pamiętać, że w Internecie nie każdy podaje swoją prawdziwą tożsamość, więc należy być ostrożnym.

Dlaczego o odrzuceniu mowa? Ponieważ coraz częściej, przez to, że jest ogromny wybór potencjalnych partnerów, ludzie, na szczęście nie wszyscy, poszukują swojego wymyślanego ideału. Patrzą na wygląd, charakter, majątność, wykształcenie i zapominają o tym, że ludzie oprócz zalet mają również i wady. Chociaż przeżycie w każdym związku początki są piękne, to po pewnym czasie wskakuje nam codzienność i prawdziwe życie. Jedni zostają w związku, uważając, że to właśnie to, inni kończą relację i idą dalej.

Wiele osób zastanawia się, czy im się w końcu uda znaleźć prawdziwą miłość. Nikt nie chce być sam. No właśnie... Czy osoba z niepełnosprawnością wzroku ma szansę odnaleźć swą drugą połówkę? Przecież pełnosprawne osoby mają z tym często problem... no i dysfunkcja wzroku jest często problematyczna dla innych.

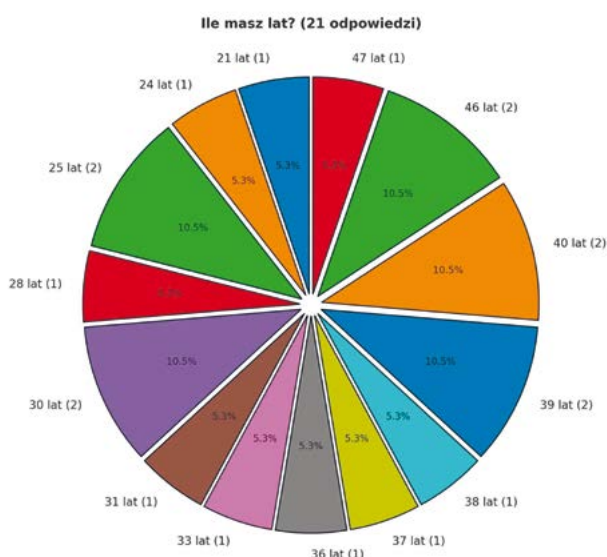
Wiele osób z niepełnosprawnością, w różnym wieku, zaczyna tracić nadzieję, popadać w depresję, a nawet czasami czuć niechęć do życia, napotykając kolejne rozczarowanie, zderzenie się z tym, że: „Jesteś super osobą, ale nic z tego nie wyjdzie. Twój problem ze wzrokiem to dla mnie zbyt wiele...” – znane słowa? Chyba każda z osób z niepełnosprawnością usłyszała taki tekst, może nawet wiele razy...

Postanowiłam przeprowadzić ankietę wśród osób niewidomych, słabowidzących, a także pełnosprawnych, którzy są, bądź kiedyś byli, w związku z osobą niepełnosprawną ze względu na wzrok. Dlaczego? Ponieważ chcę, aby każdy wierzył w siebie. Nieważne co inni mówią, jesteś cudowną osobą i zasługujesz na prawdziwą

miłość. Nie poddawaj się, ktoś w końcu Cię, bez stygmatyzacji osoby niepełnosprawnej, dostrzeże.

Tytuł ankiety brzmiał tak jak tytuł tego artykułu: Druga połówka – czy osoba z niepełnosprawnością wzroku ma szansę na miłość? Ankieta była w pełni anonimowa i rozestana po wielu grupach na Facebooku, skierowanych do ludzi z dysfunkcją wzroku.

W ankiecie wzięło udział 21 osób: 15 kobiet oraz 6 mężczyzn, przy czym 7 osób jest niewidomych, 12 słabowidzących, a 2 osoby są pełnosprawne w związku z osobą niepełnosprawną ze względu na wzrok. Wiek ankietowanych mieści się w przedziale 21-49 lat.



Na pytanie: Czy wierzysz w prawdziwą miłość? 18 osób potwierdziło, dwie stwierdziły, że nie wiedzą, a zaledwie jedna osoba zaznaczyła, że nie wierzy.

Kolejne pytanie brzmiało: Czy kiedykolwiek znalazłeś/aś prawdziwą miłość? Jedna osoba przyznała, że nie wie, 4 zaprzeczyły, a 16 potwierdziło, że znalazło.

OK, a jak to wygląda w związkach? Czy ankietowani to tylko single marzący o miłości?

Poniższa ankieta ukazuje ile osób w jakim jest związku. Tutaj można było zaznaczyć wiele

opcji, ponieważ ktoś po rozwodzie lub wdowiec czy wdowa, mają szansę kolejny raz z kimś się związać.

Co zatem można wywnioskować (mimo niewielkiej ilości ankietowanych)? Że mimo problemów z jednym z ważnych zmysłów człowieka, jest szansa, aby odnaleźć swą drugą połówkę. Pewnie wielu z was zastanawia się gdzie można znaleźć, w dzisiejszych czasach, prawdziwą miłość. Gdzie na was czeka miłość, nie wiem. Nasi ankietowani znaleźli ją w wielu miejscach.

Tabela 1: Gdzie poznałeś/aś swoją drugą połówkę?	
Miejsce	Liczba osób
Przez internet	8
W szkole	2
Na imprezie	2
Przez znajomych	2
Nigdzie	3
Nie pamiętam	1
Na turnusie rehabilitacyjnym dla dzieci niepełnosprawnych	1
Na szkoleniu	1
Na przystanku	1

Najwięcej ankietowanych (8) znalazło miłość przez Internet. Może obecna technologia jest ułatwieniem dla osób z problemami ze wzrokiem? Może warto spróbować założyć konto społecznościowe, ściągnąć jakąś aplikację randkową i dać szansę nieznanym w sieci?

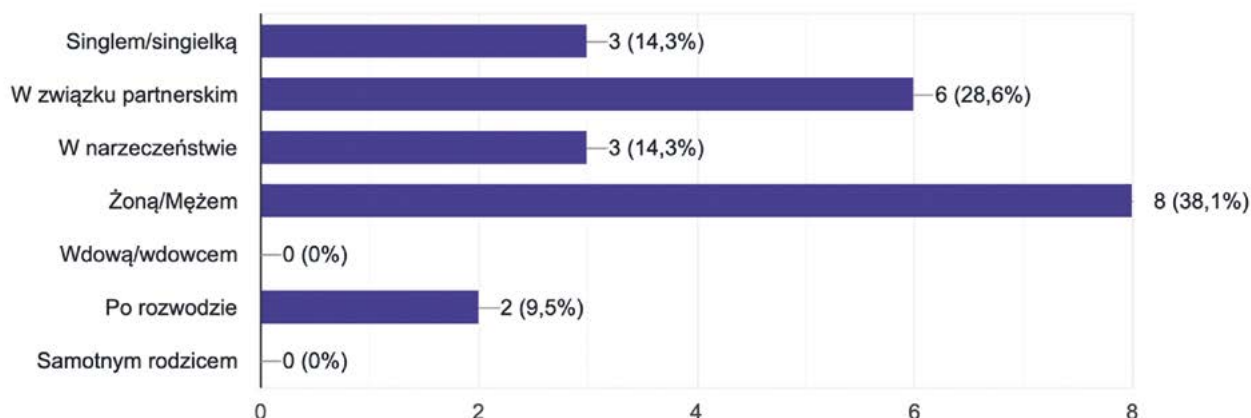
Na drugim miejscu są aż cztery równoległe odpowiedzi: w szkole, na imprezie, przez znajomych, no i niestety odpowiedź dwóch osób, że jeszcze nigdzie. Cóż, może to jeszcze nie ten moment.

Ponadto znalazły się jeszcze odpowiedzi, że ktoś spotkał swoją drugą połówkę na przystanku, na szkoleniu, na turnusie rehabilitacyjnym dla dzieci niepełnosprawnych, a jedna osoba już nie pamięta gdzie.

Czyli nie jest powiedziane, że w danym miejscu na pewno uda się znaleźć miłość, a w innym nie. Tak naprawdę wszędzie możemy ją napotkać.

Jestem...

21 odpowiedzi



A jak długo trwają związki ankietowanych? Czy związek osoby z dysfunkcją wzroku ma szansę przetrwać dłużej niż miesiąc?

Tabela 2: Czas trwania aktualnego związku	Liczba osób
Kilka miesięcy	2
2 lata	2
4 lata	4
5 lat	1
7 lat	1
8 lat	2
12 lat	1
13 lat	1
18 lat	1
23 lata	2
28 lat	1

Jak wskazuje powyższa tabela, najkrótszy związek u ankietowanych (oczywiście osób, które są w związku) trwa pół roku, a najdłuższy już 28 lat.

Mam nadzieję, że ankietowani rzeczywiście odnaleźli swą drugą połówkę na resztę życia i życzę im jak najlepiej.

Ale jak wyglądają związki naszych ankietowanych? Czy ich związek to czysta bajka? A może muszą stawiać czoła jakimś trudnościom czy problemom?

Na otwarte pytanie: Opisz proszę jak wygląda Wasz związek (jakie trudności Was spotkały, dlaczego jesteście z obecnym partnerem, co robicie aby umocnić związek itp.), odpowiedziało zaledwie 14 ankietowanych, a oto ich odpowiedzi:

- › „Razem jesteśmy 26 lat, od dobrych 8 relacja się rozpada, z powodu problemów z komunikacją, postrzeganiem świata, innych priorytetów życiowych. Kiedyś wydawało mi się, że osoby niewidome cenią sobie szczerość i lojalność, po latach wiem, że to nieprawda. Nikt w życiu mnie tak nie oszukiwał jak mój mąż (osoba niewidoma). Gdybym miała na nowo wchodzić w związek, na pewno ustaliłabym sztywne zasady i nie wybaczyłaby zdrady”.
- › „Jak każdy inny związek. Mieszkamy razem, wspieramy się, pracujemy, rozwijamy.”
- › „Sądzę, że nasz związek jest czymś wyjątkowym i wspaniałym. Jeżeli chodzi o trudności, to największą jest fakt, że dzieli nas kilkaset kilometrów. Jestem z moją partnerką, ponieważ ją kocham. Jest kochana, czuła, miła i słodka.”
- › „Aby umocnić relacje randkujemy, chodzimy do restauracji, oglądamy razem filmy i spacerujemy. Jeśli chodzi o trudności, największe to znalezienie dobrze płatnej pracy.”

- › „Oboje jesteśmy niewidomi, więc czasem problemami są takie zwykłe codzienne sprawy, jak napisanie czegoś, wypełnienie, zrobienie większych zakupów, ale największym dla mnie problemem są ludzie – ich wścibskość i niestety coraz większa dyskryminacja niepełnosprawnych. Ja jestem raczej osobą mobilną, z wieloma rzeczami radzę sobie sama... Jednak wiadomo, brak wzroku ma pewne ograniczenia, których się nie przeskoczy, a niestety nie mam nikogo do pomocy, bo ludzie nie chcą pomagać ani za darmo, ani za pieniądze.”
- › „Cieszę się bardzo, ponieważ mam ogromne wsparcie u swojego partnera. Kiedy wzrok leci drastycznie w dół, wchodzi frustracja i problematyczne sytuacje same się stwarzają. Na szczęście mój partner stara się mnie wtedy zrozumieć, chociaż czasami potrafi zapomnieć o tym, że troszkę inaczej funkcjonujemy.”
- › „Hmmm, po prostu wiąże nas silne uczucie, oboje jesteśmy osobami z niepełnosprawnością i razem walczymy z przeciwnościami losu, bo tak jest łatwiej.”
- › „Trudności w zrozumieniu mojej niepełnosprawności. Osoba, która nie miała styczności z niedowidzącą osobą, nie wie jak się zachować.”
- › „Zawsze staram się wychodzić naprzeciw potrzebom mojego męża. Dużo rozmawiamy i nie mamy przed sobą tajemnic i tematów tabu.”
- › „Nie wygląda.”
- › „Na tę chwilę nie mam partnera i nigdy nie miałam. Nawet jak się zakochałam, to nie powiedziałam tej osobie, że mi się podoba. Chciałabym mieć autystycznego partnera, ponieważ ci ludzie mnie fascynują i sama widzę w sobie wiele cech autystycznych. Myślę, że dogadałabym się z nim lepiej niż z osobą neurotypową.”
- › „Trudności spotkały nas przeróżne, nie chcę się o nich rozpisywać, natomiast to, co pomaga nam trzymać się w związku, to szczerze rozmowy. Nie zawsze łatwe, czasem burzliwe, ale szczerze. Jak przestaniemy się kłócić i rozmawiać ze sobą, to będzie oznaczało koniec naszej relacji. :-)”
- › „Oboje jesteśmy niepełnosprawni, więc trudności związane z przemieszczaniem się, konieczność korzystania z komunikacji publicznej, konieczność pomocy osób trzecich.”
- › „Najważniejsze to rozmowa i zrozumienie.”

Jak więc można zauważyć z powyższych odpowiedzi, żaden związek nie jest idealny, ale to, że posiadamy taką dysfunkcję nie wyklucza nas z tego, by być kochanym. Ostatnia odpowiedź z powyższych jest świetnym podsumowaniem tego, czego w każdym związku potrzeba, aby był trwały: „Najważniejsze to rozmowa i zrozumienie”, chociaż ja bym tutaj jeszcze dodała szczerłość, wierność, szacunek do swojego partnera/partnerki i wzajemne pielęgnowanie oraz docenianie tego, co się ma.

Jeśli jeszcze nie jesteś w związku i powoli tracisz nadzieję na spotkanie swojej drugiej połówki, nasi ankietowani mają dla Was kilka rad, które mogą pomóc znaleźć waszą miłość:

- › „Nic na siłę, czasem lepiej być samotnym.”





- › „Po prostu być sobą i nie bać się, że coś się nie uda, bo wszystko zależy od nas samych. Jeżeli nie zrobimy żadnego kroku, to nic się nie zmieni.”
- › „Szukać i nie poddawać się. Najważniejsze to rozwijać swoje pasje i zainteresowania, tak aby być ciekawą postacią.”
- › „Nie, nie mam żadnej rady. Uważam, że zawsze po prostu należy być sobą”
- › „1. Nie wstydź się mówić o swoich uczuciach, nawet wyznanie komuś miłości to normalna sprawa i nikt nie powinien tego oceniać.
- › 2. Zaakceptuj wady swoje i potencjalnego partnera, nikt nie jest doskonały, a zdrowy i trwały związek powstaje tylko wtedy, kiedy nie udajemy kogoś, kim nie jesteśmy.
- › 3. Nie zwracaj uwagi na opinie innych ludzi, związek to bardzo bliska relacja pomiędzy dwiema osobami i nie ma tu miejsca na ingerencję osób trzecich.”
- › „Najważniejsze to być sobą, a los przyniesie to, co ma być.”
- › „Nie mam rady, sama bym chętnie jej zasięgnęła. Bardzo często spotykam się ze znajomymi i nie siedzę całymi dniami w domu, a jednak nie mogę znaleźć drugiej połówki.”
- › „Myślę, że taką, aby być sobą, nie udawać kogoś innego i nie szukać na siłę.”
- › „Być sobą.”

› „Nic na siłę, bądźcie sobą, dajcie się poznać jako wyjątkowe, pełne serca osoby, a na pewno miłość sama Was znajdzie.”

› „Nie zamykać się na poznanie nowych osób.”

Podsumowując, każdy ma szansę na miłość. Należy pamiętać, by zawsze być sobą. Gdy coś nam nie pasuje, nie należy udawać, że wszystko gra. Trzeba od razu mówić co jest na rzeczy, ponieważ rozmowa i zrozumienie jest kluczowe w związku. Pamiętajmy, że każdy ma inne doświadczenie i każdy jest inny. Nasze funkcjonowanie dla innych może być niezrozumiałe, tym bardziej powinniśmy ukazać jak żyjemy. Pamiętajcie – gdy coś nam nie wychodzi, nie potrafimy czegoś zrobić i sami popadamy we frustrację, nie powinniśmy wyżywać się przez to na partnerze. A, no i to, że jeden zmysł słabiej bądź wcale nie działa, powoduje, że inny jest bardziej wykształcony. Uwierźcie w siebie i w to, że jesteście wspaniali, oraz dajcie się poznać światu.

Mam nadzieję, że artykuł spełnił swoją zamierzoną rolę i pomógł Wam uwierzyć w siebie.

Jeśli ktoś z Was chciałby podzielić się swoimi doświadczeniami związanymi ze związkiem, bądź jakimkolwiek innym tematem, zachęcam do kontaktu.

“ W końcu i tak każdy pragnie dzielić swoje życie z tą drugą osobą. Istnieje wiele możliwości, aby udało się znaleźć odpowiednią dla nas osobę: szkoła, obozy, praca, kluby, szkolenia, galerie i wiele innych. Coraz bardziej na popularności zyskują media społecznościowe i aplikacje randkowe.



Apiterapia, czyli zdrowie bez leków w praktyce

Karina Karwan

Zdrowie bez leków to nie tylko stosowanie produktów i innych suplementów zielarskich, ale także pszczelarskich, czyli jak wielki ojciec Czesław Klimuszko, apiterapeutów. To właśnie one, produkty pszczele, w połączeniu z ziołowymi są w stanie skutecznie wspomagać nasze zdrowie i samopoczucie, ale przede wszystkim ich systematyczne stosowanie jest w stanie wydłużyć nasze życie w znaczący sposób.

Wybitny polski farmaceuta, prof. Uniwersytetu Stefana Batorego w Wilnie Jan Kazimierz Muszyński, żyjący w latach 1884-1957, pisał

o mieszankach ziołowych i stosowaniu roślin zielarskich jako podstawy i niezbędnika uzupełnienia diety odżywczej. Prof. Bogdan Kędzia podawał przykład apiterapii z łączeniem produktów zielarskich – i to połączenie zdecydowanie warto wcielić w życie.

Warto podkreślić znaczenie codziennego stosowania ziół oraz produktów pszczelich jako elementu naturalnej profilaktyki zdrowotnej. Zamiast klasycznej herbaty – sięgnij po zioła! Produkty pszczele to prawdziwe skarby natury, które warto wprowadzić do codziennej rutyny. Apiterapia to cała filozofia wspierania zdrowia. Zalecane jest codzienne spożywanie minimum 1 łyżki stołowej miodu. Możemy dodawać go do herbaty, dań, kropli lub po prostu do ośrody życia. Pamiętajmy, że miód jest dobry pod warunkiem, że jest prawdziwy, czyli pszczeli. Prawdziwość miodu to podstawa.

Propolis

W postaci płynnej, kropli lub tabletek, a także innych formach, działa głównie jako antyoksydant, zwalcza wolne rodniki, czyli działa antynowotworowo, a przede wszystkim zwalcza stany zapalne w organizmie jako naturalny antybiotyk. Nalewka z barciaka. Larwy barciaka

to szkodniki wosku pszczelego. Wyciągi z nich mają liczne właściwości prozdrowotne, m.in. przeciwutleniające, przeciwzapalne, przeciwdrobnoustrojowe, zwiększają funkcję układu odpornościowego. Stosuje się je w małych ilościach. Wystarczy jedna kropla na kilogram masy ciała, ale zaczynamy od ilości małych, a więc np. przez cały tydzień po 1-2 krople, stopniowo zwiększając ilość.

Podmor

Nalewka z osypu zimowego pszczoł to tzw. podmor. Ma na celu wzmacnianie organizmu. Polepsza mikrocyrkulację, zwiększa odporność, neutralizuje stany zapalne, reguluje ciśnienie krwi, wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych, wpływa pozytywnie na układ trawienny. Warto stosować np. po 20 kropel dziennie.

Czopki propolisowe

W ofercie dostępne są czopki propolisowe w wersji klasycznej, jak również z dodatkami ziołowymi – m.in. z wrotyczem, piołunem, glistnikiem (jaskółczym ziele), rycyną czy CBD. Wszystkie wymienione rodzaje działają bakteriostatycznie i doraźnie – zalecane są przy infekcjach, stanach zapalnych oraz innych dolegliwościach chorobotwórczych. Wspomagają łagodzenie objawów, hamują rozwój chorób, a także pełnią funkcję profilaktyczną.

Maści propolisowe

Maści propolisowe działają antybakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciw Pasożytniczo. Są maści wspomagające m.in. pielęgnację stóp, regenerację naskórka i pięt, ale też na oparzenia, łuszczycę, stany zapalne, trudno gojące rany.

Świece z wosku pszczelego

Jonizują powietrze, więc warto je zastosować zastępując stearynowe i parafinowe, które przecież jako ropopochodne nie są dla nas zdrowe. Produkty te można znaleźć w wybranych punktach sprzedaży naturalnych preparatów lub poprzez specjalistyczne źródła zajmujące się profilaktyką zdrowotną.

Ziołolecznictwo

Stosowanie ziół to podstawa profilaktyki, uzupełnienie diety, dodatek do żywności. Roślinami

zielarskimi są przede wszystkim: włośzczyzna, przyprawy korzenne, przyprawy do mięs i inne. Fitoterapia, bo tak nazywa się dziedzina medycyny akademickiej, znana potocznie jako zielarstwo, obrazuje nam liczne zioła polskie i zagraniczne, które pomagają zachować zdrowie.

Rośliny zielarskie zawierają słuzy pomagające w odkrztuszaniu i na drogi oddechowe – dziewanna, babka lancetowata czy malwa. Zawierają glikozydy nasercowe wspomagające pracę serca i krążenia, garbniki, które wspomagają budowę ścian i tętnic, wit. C wzmacniającą ściany naczyń krwionośnych i śluzówek, ale też substancje przeciwrakowe, antynowotworowe jako antyoksydanty, i wiele innych cennych minerałów, które w łatwy sposób organizm przyswaja, ale nadmiar nie odkłada się w tkankach, a wydalą z moczem. Warto sięgać po zioła, ponieważ są one podstawą zachowania lub polepszenia zdrowia. Do całkowitej eliminacji chorób są potrzebne bardziej złożone i indywidualne wskazówki, natomiast do ograniczania chorób w dzisiejszych czasach warto sięgać po rośliny, które blokują rozwój chorób, nie tylko tych zwanych cywilizacyjnymi, ale także wynikłych ze skłonności genetycznych, złych nawyków żywieniowych czy innych problemów, które codziennie nas dotyczą. Warto zatem wracać do ziół leczniczych, bo przecież taki tytuł nosi publikacja ojca Czesława Klimuszko, polskiego zielarza i wizjonera.

Apiterapia i rośliny lecznicze to doskonałe połączenie, dlatego herbaty ziołowe warto słodzić miodem, a do codziennych dań i mięs dodawać nie tylko grzyby czy cebulę, ale także przyprawy ziołowe, miód i inne wartościowe dodatki, które nie tylko wspomagają smak, ale także zdrowie.

Literatura

- Klimuszko, Czesław – Wróćmy do ziół leczniczych
- Muszyński, Jan Kazimierz – prace na temat ziołolecznictwa i suplementacji diety
- Kędzia, Bogdan – badania nad synergicznym działaniem produktów pszczelich i ziół
- Tradycyjna wiedza ludowa i współczesna praktyka apiterapii

Uwielbiam drzemki

Katarzyna Krawczyk



Aż wstyd się przyznać, ale... uwielbiam ucinąć sobie drzemkę. Kilka lat temu, kiedy pracę rozpoczynałam o 6 rano, nie wyobrażałam sobie dnia bez choćby 20-minutowej drzemki po pracy. Mimo, że starałam się spać w nocy przynajmniej 7 godzin, to i tak po powrocie do domu nie byłam w stanie funkcjonować bez krótkiego odpoczynku. Dlaczego wstyd było mi się do tego przyznać? Ponieważ drzemka jest u nas w kraju traktowana jako przejaw lenistwa. W Stanach Zjednoczonych w 2019 roku ogłoszono nawet zakaz spania w budynkach rządowych. A w innych krajach drzemki stanowią tradycję...

Czemu już się nie wstydzę moich drzemek? Bo okazuje się, że drzemki 20-30 minutowe mają zbawienny wpływ na nasz organizm. Co prawda był czas, kiedy przekonywano, że mają one negatywny wpływ na nasze zdrowie, w szczególności u osób starszych, ale najnowsze badania precyzują, że różne typy drzemek powodują różne skutki.

Skąd się bierze potrzeba krótkiego snu? Chodzi o procesy fizjologiczne i homeostatyczną potrzebę snu (HSP), która rośnie wraz z czasem czuwania. Drugą przyczyną jest rytm dobowy, który powoduje, że po południu prawie wszyscy czujemy się senni i zmęczeni. Niektórzy będą czuć potrzebę drzemki nawet jeśli spali w nocy wystarczającą liczbę godzin, a inni nie zasną do momentu, kiedy nie spędzili kilku bezsennych nocy.

Naukowcy z General Hospital „Asklepieion Voula” w Atenach wykazali, że dwie do trzech drzemek około 15-minutowych na tydzień może zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia. W przeprowadzonym przez nich eksperymencie wzięło udział 186 kobiet oraz 200 mężczyzn w wieku ok. 60 lat chorujących na nadciśnienie. Badania wykazały, że u tych uczestników, którzy drzemali w ciągu dnia, ciśnienie uległo obniżeniu średnio o 5%. Co więcej, badania przeprowadzone na uniwersytecie w Singapurze wykazały, że drzemki mają wpływ na poprawę pamięci, szybkość przetwarzania informacji oraz refleks. Krótki popołudniowy sen sprawia również, że po prostu czujemy się lepiej (w tym ja).

Aby dostrzec korzyści, wystarczy nawet 10-minutowy sen, który daje nam uczucie odświeżenia. Korzyści poznawcze występują również po drzemkach trwających dłużej niż 30 minut. Te jednak powodują, że zapadamy w „głęboki sen” i przebudzenie powoduje „przymulenie”, które co prawda mija dość szybko, ale bywa nieprzyjemne. Poza tym nie należy jej robić po godzinie 17:00, bo może to zakłócić prawidłową pracę naszego wewnętrznego zegara biologicznego.

Dłuższe drzemki wiążą się z kłopotami zdrowotnymi. Badania przeprowadzone w 2023 roku na grupie 3000 Europejczyków ze średnią wieku 41 lat wykazały, że wśród osób, które drzemały po więcej niż 30 minut, prawdopodobieństwo otyłości było wyższe o 23%. Badania wykazały również, że długie drzemki utrudniają utratę masy ciała u osób, które próbują zrzucić zbędne kilogramy. Częściej też występuje nadciśnienie tętnicze i choroby serca.

Warto zwrócić uwagę, że jeśli ktoś zaczyna potrzebować dwóch lub więcej drzemek w ciągu dnia lub regularnie sypiać w ciągu dnia ponad godzinę, to jest to niepokojący znak, który może sygnalizować rozwijającą się chorobę Alzheimera.

Na szczęście moje drzemki nie trwają dłużej niż 30 minut. Jestem po nich zrelaksowana, odzyskuję energię i chęć dalszego działania. I już nie wstydzę się o tym mówić.



Cisza w czterech ścianach

Karolina Anna Kasprzak

Wzrasta liczba Polaków zmagających się z trudnościami zdrowia psychicznego. Zaliczają się do nich między innymi zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju (jak depresja, choroba afektywna dwubiegunowa), schizofrenia, zaburzenia odżywiania i uzależnienia. Każde schorzenie niesie za sobą zróżnicowane konsekwencje dla chorego, jego najbliższego otoczenia i społeczeństwa. Choroby psychiczne w XXI wieku wciąż są tematem, o którym nie zawsze mówi się z empatią, zrozumieniem oraz otwartością na niesienie pomocy ludziom nimi dotkniętym.

Październik był miesiącem zdrowia psychicznego. Miał na celu upowszechnienie informacji o zdrowiu psychicznym, zwrócenie uwagi różnych grup społecznych na dobrostan psychiczny oraz przełamywanie tabu związanego z pomocą psychologiczną. Dla wielu osób udanie się po pomoc psychologiczną oznacza utożsamienie z zachowaniami znacząco odbiegającymi od zasad współżycia społecznego, niebezpiecznymi dla samego siebie i otoczenia. Przyjęło się sądzić, że do gabinetów psychologicznych zgłaszają się osoby chore psychicznie. To stereotyp, który konsekwentnie należy zwalczać. Zwrócenie się po pomoc psychologiczną dla siebie lub bliskiej osoby nie jest oznaką słabości, a siły i umiejętności przełamywania lęku oraz strachu. Pomocy psychologa może potrzebować każdy, chociażby w sytuacji kryzysowej, jak np. pożar czy powódź lub ciężka choroba najbliższego członka rodziny. Niestety, nazbyt często wstydzimy się. Nie tylko własnych problemów ze zdrowiem psychicznym, ale też trudności swoich bliskich. Nie podejmujemy tego tematu nawet w domowym zaciszu. Depresja, schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenia lękowe lub jakiegokolwiek inne problemy są

tymi, o których nie mamy odwagi lub po prostu nie chcemy mówić.

Dane raportu pn. „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej?” przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk wskazują, że przewlekłe zmęczenie Polaków staje się powszechne, a co czwarty dorosły ma objawy depresji. Polacy doświadczają również przewlekłego stresu spowodowanego między innymi trudną sytuacją ekonomiczną. Prawie połowa badanych zadeklarowała w ankiecie potrzebę skorzystania ze wsparcia specjalisty, jednak faktycznie taką decyzję podjęło tylko nieco ponad 30 procent respondentów. Raport pokazał również zróżnicowane problemy zdrowia psychicznego w Polsce. Do najczęstszych schorzeń zdrowia psychicznego zalicza się wyżej wspomniana depresja oraz zaburzenia lękowe.

Rodzi się zatem pytanie, jakie są przyczyny depresji oraz zaburzeń o podłożu lękowym. Nie wszyscy wiedzą, że depresja może być dziedziczna. Mają na nią również wpływ zaburzenia neuroprzekazników, czyli substancji chemicznych transmitujących sygnały między komórkami nerwowymi, neuronami i gruczołami. Ryzyko wystąpienia depresji wzrasta również wraz

z wystąpieniem PTSD (zespołu stresu pourazowego), traum, problemów w relacjach, nadmiernym spożywaniem alkoholu i substancji psychoaktywnych oraz wieloma innymi czynnikami. Przyjęto się twierdzić, że depresja jest chorobą XXI wieku. Niestety, nie każdy przypadek zostaje zdiagnozowany, a tym samym nie zawsze zostaje w odpowiednim czasie wdrożone leczenie farmakologiczne i specjalistyczna

“ Dla wielu osób udanie się po pomoc psychologiczną oznacza utożsamienie z zachowaniami znacząco odbiegającymi od zasad współżycia społecznego, niebezpiecznymi dla samego siebie i otoczenia. Przyjęło się sądzić, że do gabinetów psychologicznych zgłaszają się osoby chore psychicznie. To stereotyp, który konsekwentnie należy zwalczać.



pomoc. Czynnikiem mającym wpływ na wystąpienie depresji jest także dzieciństwo obarczone trudnymi doświadczeniami oraz niska odporność na stres. Objawy depresji mogą wystąpić w wielu trudnych sytuacjach życiowych. Nasze życie pełne jest napięcia i niepokoju. Pandemia, niespokojna sytuacja za wschodnią granicą, niepewna sytuacja na rynku pracy – to zaledwie przykładowe kwestie wpływające na samopoczucie psychiczne każdego z nas. Pracujemy dużo, odpoczywamy zbyt mało. Depresja obezwładnia i odbiera chęć do życia. W depresji najzwyczajszą czynnością jak umycie się czy zjedzenie śniadania jest wyczynem ponad możliwości. Najgroźniejsze w depresji, na co zwracają uwagę specjaliści, jest ryzyko samobójstwa. Wzrasta ono, jeśli osoba z depresją sięga po alkohol.

Jeśli chodzi o zaburzenia lękowe, za czynniki mające wpływ na ich występowanie uważa się, jak w przypadku depresji, predyspozycje genetyczne, traumatyczne doświadczenia z przeszłości, długotrwały stres czy problemy z neuroprzekaznikami. Do powstawania zaburzeń o podłożu lękowym mogą przyczyniać się również niektóre choroby somatyczne, jak schorzenia układu krążenia, cukrzyca, nieprawidłowości w funkcjonowaniu tarczycy itd. Bez wątpienia w największym stopniu na wystąpienie zaburzeń lękowych narażeni są pacjenci oddziałów onkologicznych z zaawansowaną chorobą nowotworową czy osoby starsze trafiające nagle do domów pomocy społecznej.

Zdrowiu psychicznemu oraz różnego typu zaburzeniom o podłożu psychicznym poświęca się obecnie większą uwagę niż jeszcze dwie czy trzy dekady temu. Nie oznacza to, że wszystko w tej materii zostało już poczynione. Konieczne jest podnoszenie świadomości społecznej, że konsultacja u psychologa albo psychiatry to nie powód do wstydu. Kiedy boli nas ząb, umawiamy wizytę u dentysty, gdy dopada nas grypa, zgłaszamy się do lekarza pierwszego kontaktu. Psycholog czy psychiatra powinien być postrzegany w społecznej świadomości właśnie jako specjalista pierwszego kontaktu, czyli ktoś, kto stosunkowo szybko oceni stan zdrowia psychicznego pacjenta i zaplanuje dla niego pomoc adekwatną do stanu zdrowia oraz potrzeb.



Objawy depresji mogą wystąpić w wielu trudnych sytuacjach życiowych. Nasze życie pełne jest napięcia i niepokoju. Pandemia, niespokojna sytuacja za wschodnią granicą, niepewna sytuacja na rynku pracy – to zaledwie przykładowe kwestie wpływające na samopoczucie psychiczne każdego z nas. Pracujemy dużo, odpoczywamy zbyt mało. Depresja obezwładnia i odbiera chęć do życia.

Omawiając problemy zdrowia psychicznego nie sposób nie powiedzieć o niewystarczającej jakości opieki psychiatrycznej w Polsce. Brak specjalistów oraz nierówny dostęp do placówek to tylko przykładowe problemy związane z opieką psychiatryczną. Szczególnie trudna jest sytuacja psychiatrii dziecięcej, która wynika z wieloletniego niedofinansowania i braku systemowych działań profilaktycznych. Rejestracja dziecka do specjalisty niejednokrotnie graniczy z cudem, ponieważ często brakuje wolnych terminów. Kolejki są długie, a liczba psychiatrów zajmujących się wspieraniem dzieci i młodzieży niewystarczająca. Na tę kwestię zwróciła uwagę w roku ubiegłym Najwyższa Izba Kontroli. Z przeprowadzonej przez NIK analizy wynika, że pomimo wdrażanej od kilku lat reformy systemu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży nie zapewniono wystarczającego i równomiernego dostępu do opieki psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży w poszczególnych rejonach kraju. W 2023 roku było zaledwie 532 psychiatrów dziecięcych na cały kraj. Po dwóch latach sytuacja nieznacznie się poprawiła, chociaż wciąż jest dramatyczna. Rozwiązaniem, do pewnego stopnia oczywiście, ale zawsze tej alarmującej sytuacji jest uruchomienie przez niektóre gabinety

czy organizacje pozarządowe poradni zdrowia psychicznego online, centrów psychoterapii czy anonimowych konsultacji przez Internet.

Trzymam w rękach książkę pt. „Choroba idzie ze mną. O psychiatrii poza szpitalem”, której autorką jest Anna Kiedrzynek. Autorka ukazuje w niej codzienność osób doświadczających kryzysu psychicznego oraz wskazuje na potrzebę wdrażania modelu opieki środowiskowej jako kluczowej formy wsparcia pacjentów. W publikacji znajdujemy określenie „mechanizm drzwi obrotowych” odnoszące się do nieustannego powrotu chorych do szpitali psychiatrycznych. Są hospitalizowani, wracają do domów, potem znowu do szpitali i tak w kółko. Stąd właśnie owo określenie „drzwi obrotowe”. A. Kiedrzynek zwraca uwagę, że: „jeszcze sto lat temu trudno było sobie wyobrazić, że kaftan bezpieczeństwa może być jedynie środkiem ostatecznym, a nie codziennym rekwizytem na oddziale. Dziś już łatwiej myśleć o psychiatrii bez kaftana, ale wciąż niemożliwa wydaje się psychiatria bez szpitala”. W systemie opieki psychiatrycznej w Polsce brakuje bowiem takich rozwiązań, które umożliwiłyby choremu leczenie w komfortowych warunkach, z oknami bez krat i w pełni przyjaznym dla niego otoczeniu. Wspomniany model opieki środowiskowej daje taką właśnie możliwość. Chodzi w nim przede wszystkim o przywracanie cierpiącym godnego życia. Każda choroba ma ogromny wpływ na codzienne życie, relacje chorego z najbliższymi, a także z całym społeczeństwem. Dlatego tak istotny jest model wsparcia oparty nie na zakładaniu kaftana bezpieczeństwa czy stosowaniu innego środka przymusu bezpośredniego, lecz na zapewnieniu choremu opieki psychiatrycznej w środowisku społecznym, a zatem na wspieraniu go w codziennym życiu. Opieka środowiskowa odbywa się tam, gdzie pacjent żyje na co dzień, czyli najczęściej w miejscu zamieszkania. Obejmuje również współpracę z rodziną chorego.

Na koniec wspomnę o jeszcze jednym, ważnym aspekcie w procesie zdrowienia osób z problemami zdrowia psychicznego. Jest nim społeczna akceptacja, empatia, zrozumienie i gotowość do pomocy osobom doświadczającym problemów



zdrowia psychicznego. Chociaż coraz częściej spotykamy takie właśnie postawy, to wciąż mamy do czynienia ze stygmatyzującymi – człowiek chory psychicznie to „wariat”, „idiota” itp. Akceptacja choroby psychicznej wymaga czasu. To oczywiste. Ważne jednak, aby pamiętać, że człowiek chory nie przestaje odczuwać i zachowania cechujące się napiętnowaniem pogłębiają jego izolację od otoczenia. W edukacji społeczeństwa na temat problemów zdrowia psychicznego niezwykle istotne jest oddawanie głosu osobom, które ich doświadczają, aby mogły dzielić się swoimi doświadczeniami i w ten sposób poszerzać wiedzę innych. Wielu chorych nie może, z różnych powodów, liczyć na wsparcie najbliższych, dlatego tym bardziej niezwykle istotne jest wsparcie społeczne. Choroba psychiczna może przytrafić się każdemu. Nie ma na nią wpływu wiek, płeć, wykształcenie, sytuacja ekonomiczna, orientacja seksualna. Problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechne. Mogą nie dotknąć bezpośrednio nas samych, a kogoś z naszych bliskich, sąsiadów albo współpracowników. Nie pomogą choremu słowa: „weź się w garść”, „inni mają gorzej” czy „wszystko będzie dobrze”. Wsparcie społeczne poparte edukacją na temat danej choroby i objawów jest ważne zarówno na samym jej początku, w trakcie leczenia szpitalnego, jak również po jego zakończeniu.

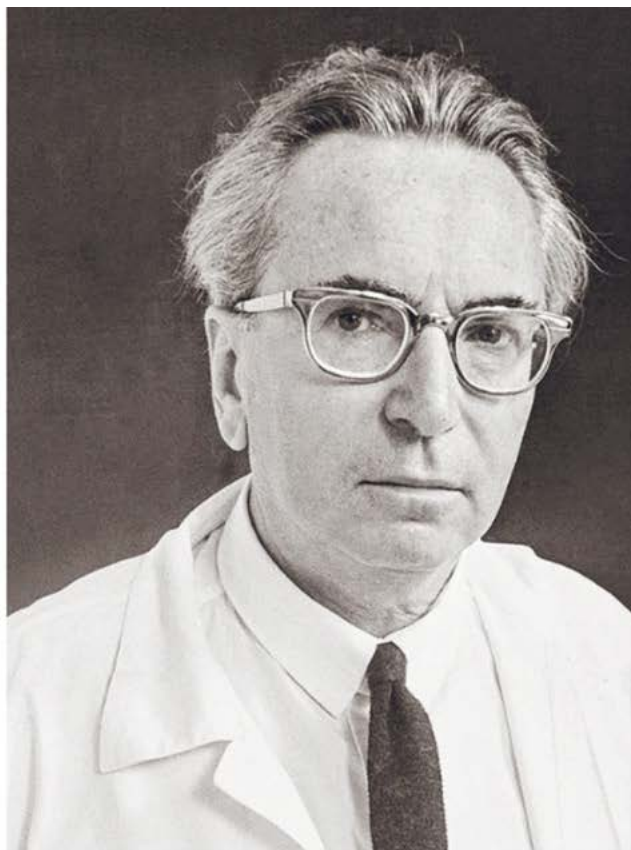
Skomplikowane relacje

Maria Lelek

Żyjąc w społeczeństwie znajdujemy się w ekspozycji na interakcje z innymi ludźmi. Tak rodzą się wzajemne powiązania, które z czasem ulegają transformacji w różnego typu relacje interpersonalne. Mogą one przynosić przyjemne uczucia, takie jak poczucie spełnienia, radość, albo kontrastowo – sprawiające nam trudność. Bywa, że niełatwo jest nimi nawigować. Często dajemy się ponieść emocjom, których następstwa, w postaci konkretnych działań, zostawiają w nas trwałe ślady. Relacje, chociaż tak istotne, bywają nie lada wyzwaniem dla naszych kompetencji społecznych.

Rozpoczynając od tego kontaktu, który wydaje nam się naturalny i pożądany, spoglądamy w kalejdoskop emocji towarzyszących człowiekowi od początku istnienia. Wówczas ich odnośnikiem byli opiekunowie stanowiący dla dziecka cały świat. Z czasem, eksplorując środowisko nas otaczające, zauważamy, że pozytywne odczucia mogą wywoływać więzi z osobami spoza najbliższego otoczenia. Znajdujemy w nich przyjaciół, partnerów, znajomych, współpracowników. Nie wyobrażamy sobie funkcjonowania w przestrzeni ich pozbawionej. To oni rewitalizują naszą relację z samym sobą oraz wpływają na pewność siebie. Nawiazywanie nowych kontaktów zmusza niejednokrotnie do opuszczenia znanej i bezpiecznej bańki, w przestrzeni której na co dzień się poruszamy. Eksploracja świeżych treści odpowiedzialna jest za tworzenie nowych połączeń neuronalnych w mózgu. Przyglądając się relacjom z perspektywy konieczności socjalizacji istot ludzkich, warto zwrócić uwagę na fakt, iż rozmowy z innymi nie tylko stymulują nas poznawczo, ale również obniżają poziom napięcia oraz działają motywująco. Indukują opóźnianie procesu starzenia się mózgu. Analogicznie więc, znalezienie się z kimś w trudnym układzie powiązań może inicjować niekorzystne następstwa.

Kłopotliwe kontakty interpersonalne zdarzają się w miejscu pracy, domu, szkole, a nawet na ulicy, w autobusie lub sklepie. Nie zawsze istnieje sposobność swobodnego ich zakończenia (na przykład w sferze zawodowej). W toku życia znajdujemy mniej lub bardziej efektywne narzędzia do przetrwania negatywnych znajomości. Bez wątpienia te, które powszechnie nazywa się „toksycznymi”, są nośnikami przygnębienia, złego obrazu samego siebie, rozczarowania i tym podobnych przykrych emocji i wrażeń. W większości przypadków niemiłe komentarze czy też zachowania są wypadkowymi własnych wewnętrznych zmagania ludzi, ze strony których ich doświadczamy. Brak umiejętności neutralizowania silnych emocji w sposób nie-raniący otoczenia, a także własne negatywne doświadczenia, skutkują przeniesieniem złego stanu ducha na drugą osobę, która to następnie powielając ów schemat, kontynuuje destrukcyjny cykl. Niewygodne stosunki z innymi ludźmi – bywa, iż w ujęciu długofalowym – są przyczyną chorób i zaburzeń zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Dlatego też wiele osób decyduje się na zerwanie szkodliwych znajomości, zmieniając miejsce pracy, w sytuacji, w której nie dostrzegają już szansy na poprawę sytuacji. Jak powszechnie wiadomo relacje, w których byliśmy, szczególnie na starcie naszej drogi, warunkują te, w które zaangażujemy się w przyszłości lub też na odwrót, stają się symbolem tego, czego chcemy uniknąć za wszelką cenę, obawiając się ponowienia bolesnych przeżyć. Stąd też niezwykle istotna jest skuteczna komunikacja oraz wyraźnie postawione granice, pozwalające uniknąć niedopowiedzeń, wątpliwości wywołujących stres i niepewność. Nierzadko próba zdefiniowania konkretnej relacji jest skomplikowana. Emocje, które wywołuje, znajdują się na pograniczu. Przebywając z bliskimi odczuwamy samotność lub wydaje nam się, że zupełnie do nich nie przystajemy. Innego dnia natomiast czujemy się szczęśliwi, rozentuzjasmowani. Potrzeba wiele czasu, niekiedy pomocy ze strony specjalisty, aby rozpoznać co tak naprawdę otrzymujemy będąc powiązanymi z innymi ludźmi układem złożonym z przeżyć, myśli oraz emocji. Warto dokonać refleksji nad jakością relacji, jakie posiadamy i tym, jak sami się w nich czujemy.



W poszukiwaniu sensu

Lekcje z obozowego piekła dla XXI wieku

Roksana Herbasz

„Życie każdemu z nas stawia pytania, a jedynym sposobem, aby mu odpowiedzieć, jest odpowiadać za swoje życie, być za nie odpowiedzialnym”

Są książki, które czyta się jednym tchem i odkłada na półkę. Ale są też takie, które – jak cichy rozmówca – zostają z nami na lata, wracają w najmniej spodziewanych momentach i zadają pytania, od których nie sposób uciec. „Człowiek w poszukiwaniu sensu” Victora E. Frankla jest właśnie takim dziełem. Powstała w cieniu komór gazowych, w świecie, gdzie śmierć była codziennością, a człowieczeństwo wystawiono na próbę ostateczną. A jednak nie jest to książka o śmierci – to opowieść o życiu.

Viktor E. Frankl, austriacki psychiatra, więzień obozów koncentracyjnych i twórca logoterapii, napisał książkę, która wciąż bije na alarm

sumienia czytelników. „Człowiek w poszukiwaniu sensu” to nie tylko autobiograficzne wspomnienia z czasów Holocaustu, lecz także uniwersalna instrukcja przetrwania – nie tyle fizycznego, ile duchowego.

W piekle, które miało odbierać sens

Frankl relacjonuje, jak w codzienności obozu rodziła się myśl o samobójstwie, „pod wpływem beznadziejności sytuacji... ciągłego śmiertelnego zagrożenia... oraz bliskości śmierci”. Więzień, oprócz głodu i chłodu, „dręczony był przez inne, niezmiennie bolesne odczucia... ogromną tęsknotę za domem i rodziną... tak przejmującą, że człowiek wręcz umierał z tęsknoty”.

A jednak nawet w tej odczłowieczonej przestrzeni działał mechanizm adaptacji. Frankl opisuje „stadium względnej apatii... emocjonalnej

śmierci”, które paradoksalnie stawiało się pan-
cerzem ochronnym przed bólem psychicznym
i fizycznym.

Siła wewnętrznego świata

Nie wszyscy reagowali tak samo. Ludzie wrażliwi,
obdarzeni „bogatym życiem intelektualnym...
potrafili uciec od otaczającej ich potwornej rze-
czywistości w bogactwo wewnętrznych wartości
i duchową wolność”. W tym właśnie tkwiła ich
przewaga – w umiejętności tworzenia świata
wewnętrznego, który żaden strażnik nie mógł
zburzyć.

Frankl zauważa, że większość więźniów „była
święcie przekonana, że życie nie ma im już nic
więcej do zaoferowania; tymczasem każdy kolej-
ny dzień... mógł stanowić nową szansę i nowe
wyzwanie”. Wybór był dramatycznie prosty: albo
wegetacja, albo próba przekształcenia cierpie-
nia w duchowy triumf.

Czym jest sens?

Z perspektywy Frankla sens nie jest luksusem,
lecz koniecznością. „Ludzie nie mają świadomo-
ści celu... prześladuje ich poczucie wewnętr-
znej pustki... egzystencjalnej pustki”. To ona, jak
ostrzega autor, prowadzi do depresji, agresji,
uzależnień, a nawet samobójstw.

Logoterapia, stworzona przez Frankla, nie narzu-
ca pacjentowi gotowych odpowiedzi. Jej celem
jest „pomoc w odnalezieniu sensu życia” (s. 156)
oraz „uświadomienie wymiaru odpowiedzial-
ności... pozostawiając swobodę decyzji w kwe-
stii tego, za co i wobec kogo lub czego czuje się
odpowiedzialny”.

Lekcja wolności w nieludzkich czasach

W najmocniejszym fragmencie książki
Frankl stwierdza: „*W obozach... wielu zacho-
wywało się jak świnie, podczas gdy inni
postępowali niczym święci. Człowiek ma moż-
liwość wyboru każdej z tych postaw; to, któ-
rą z nich urzeczywistni, zależy wyłącznie od
jego osobistej decyzji, a nie od okoliczności*”.
To zdanie podważa powszechne przekonanie, że
warunki w pełni determinują ludzkie zachowa-
nie. Frankl twierdzi inaczej – w każdej sytuacji
pozostaje nam wolność wyboru postawy.



**Są książki, które czyta
się jednym tchem i odkłada
na półkę. Ale są też takie, któ-
re – jak cichy rozmówca – zo-
stają z nami na lata, wracają
w najmniej spodziewanych
momentach i zadają pytania,
od których nie sposób uciec.**

Dlaczego to dziś ważne?

Żyjemy w epoce pozornego bezpieczeństwa,
a jednak liczba ludzi doświadczających „egzy-
stencjalnej pustki” rośnie. Praca, zakupy, media
społecznościowe – często stają się protezami
sensu, które jednak nie zaspokajają duchowej
potrzeby celu. Kryzysy psychiczne nie są dziś
skutkiem braku chleba, lecz braku „po co”.

Pandemia, wojny, niepewność gospodarcza
– to współczesne „obozy”, które testują naszą
odporność. Frankl przypomina, że nie chodzi
o uniknięcie cierpienia, lecz o znalezienie w nim
znaczenia. Nawet w świecie, który wydaje się
tracić kompas, pozostaje pytanie, które stawia
życie: *Co zrobisz z tym, co cię spotkało?*

Frankl dzisiaj

Jego przesłanie można by streścić w trzech
punktach:

1. **Sens jest indywidualny** – nikt nie może go
nadać nam z zewnątrz, musimy go odna-
leźć sami.
2. **Odpowiedzialność jest kluczem** – to ona
czyni nas wolnymi nawet w niewoli.
3. **Wewnętrzna wolność jest nie do odebrania**
– jeśli tylko nauczymy się z niej korzystać.

Frankl nie idealizuje cierpienia. Pokazuje jednak,
że w ostatecznym rozrachunku nie decyduje ono
o tym, kim jesteśmy. Decyduje nasza odpowiedź
– w obozie, w biurze, w domu, wszędzie tam,
gdzie stajemy przed pytaniem życia.



A może właśnie dziś, w świecie nadmiaru bodźców i chronicznego rozproszenia, ta książka jest bardziej aktualna niż kiedykolwiek?

Frankl przypomina, że sensu nie dostajemy w prezencie. Musimy go odnaleźć sami – w codzienności, w cierpieniu, w małych radościach, które czasem dostrzegamy dopiero w obliczu straty.

Jego życie jest dowodem, że można przejść przez piekło i wyjść z niego nie tylko żywym, ale i silniejszym. Bo sens to nie luksus, na który czekamy, aż życie nam go poda. Sens to wybór, którego dokonujemy, nawet gdy wydaje się, że wszystko inne zostało nam odebrane.

Być może największym przesłaniem tej książki jest to, że człowiek, choć kruchy i podatny na ból, posiada wewnętrzną przestrzeń, której nikt nie może mu odebrać. W tej przestrzeni rodzi się odpowiedź na pytanie: *po co żyję?*

A jeśli dziś, czytając lub słuchając tych słów, zadajesz sobie właśnie to pytanie – wiedz, że odpowiedź jest w tobie. Nie w okolicznościach, nie w innych ludziach, ale w twojej decyzji, by nadać sens nawet najmniejszemu krokowi naprzód.

Bo jak pisał Frankl, życie pyta nas każdego dnia. I nawet milcząc, odpowiadamy.

“ W najmocniejszym fragmencie książki Frankl stwierdza: **„W obozach... wielu zachowywało się jak świnie, podczas gdy inni postępowali niczym święci. Człowiek ma możliwość wyboru każdej z tych postaw; to, którą z nich urzeczywistni, zależy wyłącznie od jego osobistej decyzji, a nie od okoliczności”.** To zdanie podważa powszechne przekonanie, że warunki w pełni determinują ludzkie zachowanie.

Dlaczego warto przeczytać?

Książka Frankla jest wyjątkowa z kilku powodów:

- › **Łączy świadectwo historyczne z refleksją filozoficzną** – czytelnik otrzymuje zarówno obraz realiów obozu, jak i uniwersalne przesłanie o ludzkiej kondycji.
- › **Jest krótka, ale gęsta od treści** – około 200 stron, a jednak po lekturze zostaje się z poczuciem, że przeczytało się całe życie.
- › **Działa terapeutycznie** – choć nie jest poradnikiem, wielu czytelników opisuje, że lektura pomogła im w osobistych kryzysach.

To książka, do której się wraca. Do cytatów, do scen, do refleksji, które wybrzmiewają długo po zamknięciu okładki.

Bez względu na to, czy przeżywasz trudny czas, czy po prostu szukasz inspiracji – przeczytaj „Człowiek w poszukiwaniu sensu”. To nie jest lektura wyłącznie dla psychologów czy pasjonatów historii. To książka dla każdego, kto chce zrozumieć, że człowiek może przetrwać niemal wszystko, jeśli ma *dlaczego* żyć.

A person is playing a wooden kalimba (thumb piano) in front of a campfire. The fire is burning brightly, and the person is wearing a brown, textured sweater. The background is dark and blurry, suggesting a night setting.

Miłość?

Diana Kolbert

*Lato przełamało się we mnie
Soczystością swych zieleni
Wybarwiło brązem słońce
Wypiaszczyło złotem sny
Chmurnie szumnie zaburzyło
Ład i spokój
Wtedy sensem byłeś Ty
Gdy w mirażu skwarnym lotnym
Wspomnień echem miłość brzmi
Opisuję leśmianowsko jedną chwilę w ciągu dni
A o zmierzchu bliżej ognia
Okrywamy wspólnie się
Dawny żar płomiennych spotkań
U stóp naszych ledwie tli
Dbam o Ciebie a Ty o mnie
Czego zatem sercu żal..?
Nie pamiętam już...*



Warsaw Vision

Czy Warszawa naprawdę jest przyjazna dla niewidomych?

Na profilu Warsaw Vision pojawił się wyjątkowy cykl rozmów Q&A (ang. Questions & Answers), czyli krótkich wywiadów w formule pytań i odpowiedzi, realizowany w ramach projektu „Warszawa przyjazna dla niewidomych”. To seria wywiadów z osobami z niepełnosprawnością wzroku – mieszkańcami stolicy, którzy dzielą się swoimi doświadczeniami, opiniami i pomysłami na to, jak uczynić Warszawę jeszcze bardziej przyjazną dla niewidomych i słabowidzących.

W cyklu zadajemy pytania dotyczące codziennego życia w mieście, korzystania z technologii wspierających dostępność, a także funkcjonowania w przestrzeni publicznej. Rozmowy pokazują, jak osoby z dysfunkcją wzroku poruszają się po Warszawie, jakie miejsca uznają za najbardziej przyjazne oraz z jakimi barierami wciąż się spotykają.

Pytamy między innymi:

- jak oceniana jest dostępność Warszawy dla osób niewidomych i słabowidzących,

- jak nowoczesne technologie ułatwiają codzienne poruszanie się po mieście,
- które miejskie inicjatywy i rozwiązania zasługują na wyróżnienie.
- o pomysły dotyczące rozwijania aplikacji mobilnych, jak np. NawiGo.

Cykl Q&A to przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami – pokazuje realne potrzeby, ale też sukcesy w budowaniu miasta otwartego dla wszystkich. Dzięki osobistym historiom uczestników możemy lepiej zrozumieć, jak ważna jest dostępność w codziennym życiu i jak technologia może wspierać niezależność osób z niepełnosprawnością wzroku.

Zapraszamy do zapoznania się z cyklem rozmów Q&A na Facebooku: www.facebook.com/wv.warsawvision

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji, zapraszamy do kontaktu:

info@warsawvision.com
881 929 019



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Projekt „Warszawa przyjazna dla niewidomych” realizuje Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem i współfinansuje Miasto Stołeczne Warszawa