



Correspondence to/  
Adres do korespondencji:

Katarzyna Parzuchowska  
ul. Komisji Edukacji Narodowej 15/18  
92-797 Warszawa, Polska  
e-mail: [kparzuchowska@wp.pl](mailto:kparzuchowska@wp.pl)

Submitted/Otrzymano: 10.09.2016  
Accepted/Przyjęto do druku: 8.05.2016

# DREAMS<sup>1</sup>

## MARZENIA<sup>1</sup>

Katarzyna Parzuchowska

Voluntary service, eF kropka Foundation, Warsaw

Wolontariat, Fundacja eF kropka, Warszawa, Polska

Patients have a lot of time to dream. That is what we all do when we visit psychiatric hospitals, right? We dream about a nice bathroom, a comfortable bed instead of a mattress in the corridor, etc. First, however, I would like to point out that the moment when a sick person crosses the threshold of a public healthcare facility is often the final moment. Before that, the patient many times tries their chances and seeks for help in different places: acquaintances, friends, family, private practices, spiritual institutions.

I dream of a world when our private doors are open to other people. I dream that the education system and school classes equip everyone with enough knowledge, empathy and understanding to provide the person suffering from psychical problems with the first aid they need, and I dream that we know how to sympathise with those people.

I really dream about the day when I wake up with the disease symptoms, but without the fear that the only place waiting for me is the psychiatric hospital. In my dream, I, my relatives and friends have saved in our phones numbers to a Centre for Mental Health or other helpline that we could call for an appointment on the same day to talk with someone or, even better, a helpline that we could call and they would send a specialist to talk with us. When I am sick, I dream of a chat with a specialist – not limited by time, without ticking any boxes, a chat that is not going to be categorised by anyone. With a specialist that is well rested, emphatic, gentle and full of care.

<sup>1</sup> The text was written for a discussion preceding the First Congress of Mental Health (see <http://www.kongreszp.org.pl>). It shows how much psychiatry is not only a field of specialist expertise, but also a field of interpersonal help. This simple truth is not always understood, so it is worth bringing it to mind, also in connection with ongoing preparations for the fundamental change in the mental health care system in Poland (ed.).

Pacjenci mają dużo czasu, żeby marzyć. Robimy to zawsze podczas wizyty w szpitalu psychiatrycznym, prawda? Marzymy o przyzwoitej łazience, wygodnym łóżku, a nie materacu na korytarzu, ale... Na początku pragnę zaznaczyć, że moment, kiedy chory przekracza próg zakładu opieki publicznej, jest często momentem ostatecznym. Wielokrotnie wcześniej puka do wielu drzwi: znajomych, przyjaciół, rodziny, prywatnych praktyk, instytucji religijnych.

Marzy mi się, aby te nasze prywatne drzwi zawsze były otwarte dla drugiego człowieka, żeby dzięki systemowi edukacji i zajęciom w szkole każdy posiadał wiedzę, świadomość i potrzebną do udzielenia pierwszej pomocy psychiatrycznej choremu empatię, żeby potrafił współczuć.

Marzy mi się też taki dzień, w którym budzę się z obawami, ale budzę się bez lęku, że jedynym miejscem, na jaki jestem skazana, jest szpital psychiatryczny. Marzę o tym, że w komórce mam zapisany – i moi bliscy również – numer do centrum zdrowia psychicznego albo infolinii, pod który dzwonię i umawiam się tego samego dnia na rozmowę, albo jeszcze lepiej w dowolnej chwili przyjeżdża do mnie terapeuta, żeby porozmawiać. Moim marzeniem jest w sytuacji choroby nielimitowana czasowo, niepunktowana, niekategoryzowana przez nikogo rozmowa ze specjalistą, który będzie wypoczęty, empatyczny, łagodny i pełen troski.

<sup>1</sup> Tekst powstał w ramach dyskusji poprzedzającej I Kongres Zdrowia Psychicznego (por. <http://www.kongreszp.org.pl>). Ukazuje, jak bardzo psychiatria jest nie tylko dziedziną profesjonalnej wiedzy, lecz także jedną z wrażliwych dziedzin międzyludzkiego pomagania. Ta prosta prawda nie zawsze znajduje zrozumienie, więc warto o niej przypominać, także w związku z toczącymi się przygotowaniami do zasadniczej zmiany systemu ochrony zdrowia psychicznego w Polsce (red.).

I also dream that when I am in a really bad shape and I end up in hospital, this hospital is a warm place – both figuratively and literally. A place where there is no shame, no indignity. A place where I do not have to be afraid, and where I can feel safe. My stay in this facility would be a short one; it would be full of activities during different kinds of therapies with well-selected medicines or, even better, with no pharmaceuticals at all, or only in very limited amount. Finally, I dream of solitary rooms, which are rooms where I could spend some time with myself and gather my thoughts. I dream about long walks around buildings when I feel like it, not being forced to look at the outside world from behind the bars. In my dream, you can hear, “Please, come for your meds”, instead of, “Pills, get out!” followed by checking your tongue with a spatula. In this dream, there is a very well organised group of nurses, who are not compelled to use physical coercion. This dream-hospital also does not strap the patients to the beds.

That is a long list of dreams, but only healthy Polish psychiatry can cure its patients. I do have the impression that my dreams are not easy to fulfil quickly. It would seem that being affected by a chronic disease means that we have time to wait, but being sick means that we do not have the time to wait for it any longer.

That is why we demand changes...

Po trzecie – i ostatnie już – marzy mi się, że jeśli jestem w naprawdę ciężkim stanie, trafiam do szpitala, który jest ciepłym dosłownie i w przenośni miejscem, gdzie nie doznaję wstydu i upokorzenia. Gdzie niczego nie muszę się bać i czuję się bezpiecznie. Marzy mi się krótki pobyt spędzony aktywnie na różnego rodzaju terapiach z dobrze dobranymi lekami, a nawet marzy mi się szpital bez leków lub na bardzo małych ich dawkach. W końcu marzą mi się separatki, czyli pokoje gdzie z wyboru mogę spędzić samotnie czas, by poskładać myśli. Marzą mi się spacerunki wokół budynków na własne życzenie, a nie rzeczywistość zza krat. Marzy mi się: „Zapraszam na leki”, a nie: „Leki, wychodzić!” i grzebanie szpatułką po języku. Marzy mi się zgrany zespół pielęgniarek, które nie muszą stosować wobec chorego przymusu bezpośredniego. Marzy mi się szpital bez przypinania pacjentów pasami.

Tych marzeń jest dużo, ale tylko zdrowa polska psychiatria może uzdrawiać swoich pacjentów. Mam też takie wrażenie, że moje marzenia nie zostaną zrealizowane szybko. Wydawałoby się, że chorując długo na przewlekłą chorobę, mamy czas, żeby poczekać. Jednak chorując, nie mamy już czasu, żeby się tego doczekać.

Dlatego domagamy się zmiany...