

*„Człowiek jest wielki nie przez to, co ma,
nie przez to, kim jest,
lecz przez to,
czym dzieli się z innymi”*

Jan Paweł II



Henryka Żechowska

23 stycznia 1943 - 19 lipca 2008

Dla nas wszystkich po prostu HANKA

Rehabilitantka. Współzałożycielka i animatorka Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków. Autorka tekstów do „Złotego Środka“. Twórczyni programu dla chorych na reumatyzm obejmującego elementy muzykoterapii, relaksacji i jogi.

Sama od dziesięcioleci chorująca na reumatoidalne zapalenie stawów. Przez chorobę odsunięta od pracy zawodowej zajęła się uczeniem innych radzenia sobie w życiu z postępującą i prowadzącą do niepełnosprawności chorobą.

Przez swoją działalność na rzecz chorych zmieniła podejście wielu osób do schorzeń reumatycznych.

25 lipca w dniu pogrzebu spotkali się przedstawiciele stowarzyszeń osób chorych na choroby reumatyczne z całej Polski. Uczciwszy pamięć naszej zmarłej Koleżanki, postanowiliśmy propagować wśród członków naszych stowarzyszeń idee, które Hanka zaszczerpiła w naszych sercach i umysłach.

Cześć Twojej Pamięci!

Hanka o sobie

BRZYDKIE KACZAŃKO¹

Kiedy miałam 6 lat, po przeziębionej odrze zachorowałam na reumatyzm. Przez wiele lat byłam obolałym jękającym się dzieckiem. Nie mogąc uczestniczyć w zabawach, stałam z boku, obserwując i zazdroszcząc.

W szkole średniej śpiewałam w chórze i przestałam się jękać. Zauważyłam wtedy, że gdy zajmuję się czymś, co lubię to lepiej się czuję, mam więcej werwy.

Na studiach odpoczywałam i nabierałam energii tańcząc. Miałam remisję, czułam się zupełnie nieźle.

Po wyjściu za mąż i urodzeniu dwóch synów czułam się coraz gorzej. Ciągłe zmęczona, chandry bardzo mi doskwierały, nie wspominając o bólu. Leczyłam się sama (jestem fizjoterapeutką): aspiryna, smarowanie, zabiegi fizykalne. Wegetowałam, a nie żyłam.

Po przebytej grypie, której nie wyleżałam, mając 35 lat, przestałam chodzić. Miałam bardzo silny rzut choroby. Pierwszy raz poszłam do Instytutu Reumatologii. Stwierdzono gościec², leczono złotem i po 2 miesiącach jako tako doszłam do siebie. Wiedziałam już wtedy, co to za choroba, więc zamartwiałam się jak sobie poradzą moi synowie.

Zacząłam pracować na fizykoterapii w polu elektromagnetycznym i po pół roku pracy znowu nowy rzut. Wysłano mnie na rentę inwalidzką. Wtedy załamalam się. Zawsze byłam czynna, prowadziłam drużynę zuchową (jestem podharc mistrzem), ZMS³ w pracy, organizowałam akademie, śpiewałam, tańczyłam. A teraz nie ma pracy, pieniędzy, siły, energii, chęci na nic. Czułam się zepchnięta na boczny tor życia. Nawet czytać nie mogłam, tak byłam rozkojarzona. Przez pół roku znieczulałam swój ból alkoholem. To było dno.

Zawsze interesowało mnie życie duchowe i prawda. Dowiedziałam się o kursie JOGI HOLISTYCZNEJ. Zapisalam się i chodziłam dwa razy w tygodniu przez pół roku. Potem na HATA JOGĘ. Codziennie medytowałam, robiłam sobie relaks. Na zajęciach zaczęłam siebie poznawać, lubić, akceptować. Ze skulonej, zbolatej, zmęczonej kobiety zaczęła rozkwitać nowa uśmiechnięta osoba.

Wiedziałam, że stan psychiczny jest bardzo ważny w reumatyzmie. Zaczęłam odbijać się od dna. Codzienna medytacja, relaksacja, hata joga podniosły mego ducha, psychikę i samopoczucie. Zaczęłam żyć w harmonii z sobą. Polubiłam siebie, zaakceptowałam swe życie, chorobę. Codziennie sobie powtarzam, że czuję się coraz lepiej i to działa. Atmosfera w domu poprawiła się, miałam i mam lepsze relacje z dziećmi, mężem, otoczeniem.

Zmieniłam kuchnię – inaczej odżywiam się. Prowadzę kuchnię jarską: mało mięsa, kasze, jarzyny, owoce, ryby. Wyszło na dobre dla całej rodziny. Mam teraz więcej energii.

Moja psychika, duch, ciało ustabilizowały się i żyjemy teraz w harmonii. Cały czas pracuję nad sobą, poznaję sposoby jak sobie pomóc, doenergetyzować się. Chodziłam na spotkania radza jogi, sadza jogi, uczestniczyłam w treningach interpersonalnych. Cały czas poznawałam siebie, swoje możliwości. Byłam coraz bardziej kreatywna. Często zapominałam o bólu i zmęczeniu. Wyszłam ze swej skorupy bólowej znużonej chandrami.

Nauczyłam się relaksacji, masażu tybetańskiego, indiańskiego. Odważyłam się i przez 3 lata miałam prywatny gabinet masażu i relaksacji. Prowadziłam kilka lat zajęcia muzykoterapii z nauczycielami. Odważyłam się stworzyć swój program. To, co mnie pomagało, robiłam w grupach. Zawsze lubiłam muzykę, więc stworzyłam układy gimnastyczne i relaksację na podkładzie muzycznym.

1 „Historia nie tylko choroby – poradnik reumatyka napisany przez życie”, Warszawa 2006; ss. 16-18

2 Reumatoidalne zapalenie stawów

3 Związek Młodzieży Socjalistycznej

Od 15 lat prowadzę grupę reumatyczną. Ćwiczymy dwa razy w tygodniu. Pomagając innym, pomagam przede wszystkim sobie. Mam teraz więcej energii – nauczyłam się odnawiać energię. W grupie uczymy się, jak w miarę normalnie żyć z chorobą reumatyczną.

Grupa dowartościowała mnie, czuje się pewniejsza siebie. Jak przychodzi zmęczenie, znużenie, umiem szybko z niego wyjść, relaksując się. Podczas relaksu afirmuję się, że jestem zdrowa, silna, dużo dokonałam. Ze swej choroby zrobiłam siłę. Jestem potrzebna rodzinie, synom, wnukowi i grupie. Przekonanie, że jestem potrzebna, dodaje mi skrzydeł do działania.

Staram się koncentrować na słonecznej stronie życia, dostrzegam piękno wszędzie, gdzie tylko się da. Cieszę się z małych rzeczy. Gdy się czuję gorzej, żyję wolniej, aby nabrać energii. Cały czas medytuję, wyciszam swój umysł, który zawsze był rozwichrzony.

Afirmuję się pozytywnie i teraz zapanowałam nad swą gonitwą myślową. Myśl kreuje życie. Jak się myśli, tak się żyje. Więc myślę tylko dobrze, pozytywnie i takie teraz mam życie.

Praca nad swymi emocjami, jakością myślenia sprawiła, że teraz, mimo że rzes mam od przeszło pół wieku, to radości życia, kreatywności, energii mam więcej niż gdy byłam młoda. Nauczyłam się kierować swymi myślami i energią. Zawsze byłam krótkodys-tansowcem, szybko się męczyłam i denerwowałam, że nie mogę dorównać innym. Teraz zaakceptowałam siebie taką, jaka jestem. Przecież są maratończycy i sprinterzy, więc mieszczę się w normie.

Umiem cieszyć się drobiazgami i mam odwagę wprowadzać w życie swoje fantazje i przemyślenia. żyję teraz według swojej hierarchii wartości. Jeśli czuję się zmęczona, znużona – odpoczywam, regeneruję się energetycznie. Dostrzegam piękno wschodu i zachodu słońca. Widzę też piękno podczas deszczu, lśniące liście i krople wody

błyszczącej na ziemi. Cieszę się każdą porą roku i dnia. Podchodzę do życia z pokorą. Jestem otwarta na wszystko dobre i złe, co życie niesie. Po 23-letniej pracy nad sobą wiem i czuję, że aby dobrze się czuć, trzeba zapanować nad swymi myślami i emocjami. Trzeba żyć w harmonii z sobą i otoczeniem. Musi być równowaga w uczuciach, myślach, życiu. Brak wewnętrznej to ból, choroba, depresja.

Przez tych kilkadziesiąt lat nauczyłam się szybko podnosić po upadku oraz unikać upadków. Słucham swej intuicji, ona jest mądrzejsza od moich myśli. Choroby nie pokonałam całkowicie, ale nauczyłam się z nią żyć w miarę komfortowo i zahamować jej rozwój. Świadomie żyć.

Chyba więcej zyskałam niż straciłam.

LECZĄCY ŚMIECH¹

Jest takie powiedzenie: „śmiech to zdrowie – dobrze robi na trawienie”. Nie są to puste słowa. Gdy się śmiejemy pracuje mnóstwo mięśni oddechowych, jamy brzusznej, grzbietu oraz twarzy. To nie prawda, że od śmiechu robią się zmarszczki, może trochę, ale jakie radosne zmarszczki. Chyba lepiej mieć radosne zmarszczki niż „smuta-sy” z zamartwiania się.

Podczas śmiechu poprawia się pojemność płuc, mięśnie oddechowe są lepiej ukrwione i powodują, że pęcherzyki oskrzelowe i płucne są bardziej sprężyste. Po prostu lepiej i głębiej oddychamy. Głęboko oddychając, udrażniasz kanały energetyczne, przez które przechodzi energia kosmiczna, powodująca prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jak oczyszczanie, regeneracja, cała przemiana materii, wewnętrzne ciepło i spokój.

Gdy się śmiejesz, pracuje bardzo intensywnie przepona (mówi się: „rozboleł mnie brzuch ze śmiechu”), a jednocześnie następuje samoistny masaż narządów wewnętrz-

¹ Hanka Żechowska „Leczący śmiech” „Złoty Środek” 5/2001

nych (wątroby, żołądka, jelit itd.).

Śmiech zwykle bywa oznaką radości, więc im dłużej się pośmiejesz, swoje wnętrze też zarazisz radością. Komórki mają swoją pamięć, więc im więcej pozytywnych uczuć w tej pamięci, lepsza jest przemiana materii i homeostaza. Organizm podczas śmiechu produkuje endorfiny, które są samą radością odpornościową.

Proszę zauważyć, że gdy jesteśmy zakochani, jesteśmy jednocześnie zadowoleni, chce nam się nieba przychylić innym, z byle czego się śmiejemy i nie chorujemy. Radość wewnętrzna utrzymuje równowagę zdrowia naszego ciała.

Przypomnij sobie jakieś radosne chwile i od razu poczujesz się lepiej. Ludzie, którzy mają poczucie humoru, dużo się śmieją, żyją nie tylko dłużej, ale lepiej wyglądają i mniej chorują, a jeśli ich coś „chwyci”, to lżej i krócej przebiega choroba.

Śmiech jest lekarstwem, które sam sobie możesz przepisać i nic nie kosztuje.

Jednym słowem śmieć się i śmieć. Lepiej się śmiać „jak głupi do sera” niż zamartwiać się byle głupstwami.

Śmiejąc się, tworzymy myśli pozytywne, radosne. A myśl to energia, która leci w kosmos i wraca jak bumerang zmateriałizowanym skutkiem do nadawcy.

Więc proszę wyciągnąć wnioski samemu...

MUZYKA, TANIEC A REUMATYZM¹

Uśmiechnij się, jutro będzie lepiej.

Co ma piernik do wiatraka, a reumatyzm do muzyki i tańca. Ano ma, wiatrak miele ziarno, z której jest piernik, a muzyka i taniec

powodują, że reumatyzm łatwiej, lżej i mniej boleśnie się znosi.

Jak wiadomo z reumatyzmu do końca się nie wyleczy, tylko można się zaleczyć, czyli zatrzymać proces zapalny i postępujący. Więc żeby poprawa była jak najdłuższa, wsłuchuj się w muzykę i ruszaj się w jej takt i melodię, innymi słowy – tańcz!

Jeśli tego nie robieś, zacznij, spróbuj, a na efekt, i to pozytywny, długo nie trzeba czekać.

Od jedenastu lat prowadzę muzykoterapię ze stale powiększającą się grupą samopomocy Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków. Zauważyłam, że osoby, które systematycznie ćwiczą przy muzyce, nie tylko mają dłuższe okresy poprawy, mniej odczuwają ból, ale są bardziej otwarte na życie i siebie, patrzą pozytywnie na życie, mają odwagę życiową oraz „chce im się coś chcieć”.

Każda epoka jest odzwierciedleniem w sztuce, a przełom XX i XXI w. jest bardzo głośny, chaotyczny i zagłuszający naturę. Stąd nęka nas tyle różnych chorób, po prostu nie możemy nadążyć za tym, co nam życie cywilizowane niesie. Większość chorób, a zwłaszcza choroby reumatyczne, mają podłoże psychosomatyczne. Wiadomo, de nerwujesz się, nie możesz spać, źle trawisz, oczyszczanie organizmu oraz związana z tym odporność źle funkcjonuje.

Czy zwróciłeś uwagę, że gdy słuchasz muzyki romantycznej (Vivaldi, Bach, Mozart), twój umysł się wycisza, a samo ciało się rozluźnia. Zaczynasz głębiej oddychać – uspokajasz się. Od kilkunastu lat sama się relaksuję i wprowadziłam relaks w warszawskim kole, gdzie prowadzę zajęcia. Relaks trwa około 30 minut, w tym czasie się siedzi lub leży, oddychając głęboko (oddech przeponowo-brzuszny) i słucha się muzyki. Muzyka ta powoduje takie zastuchanie, że samo ciało się rozluźnia i człowiek zapada się w materac lub fotel, prawie lewituje. Umysł się wycisza, następuje regeneracja organizmu. Dzięki temu, że ciało jest rozluźnione poprawia się krążenie i cała przemiana

¹ Hanka Żechowska „Muzyka, taniec a reumatyzm”; „Złoty Środek” 4/2001

materii, zmniejsza się ból, wraca spokój i cisza wewnętrzna.

Po relaksie z muzyką człowiek czuje się jak nowo narodzony i może ćwiczyć, wykonując pełniejszy zakres ruchu. Zmniejszają się przykurcze, a zwiększa się siła mięśni.

Muzyka reggae i rytmy afro-kubańskie są energetyzujące. Trzeba tylko zsynchronizować ćwiczenia z rytmem. Wtedy samo ciało ćwiczy, wykonując ruchy w takt melodii i rytmu. Umysł skupia się na muzyce i nie dopuszcza odczucia bólu. Poziom bólowy się obniża.

Zwykle samemu nie chce się ćwiczyć, nie oszukujmy się, mało jest osób, które same codziennie ćwiczą w domu, a tańczyć – czemu nie? Przecież taniec jest naturalną potrzebą człowieka, nie tylko zabawą, ale wspaniałym lekiem na „nerwy”, stresi i zaburzenia krążenia. Tańcząc ćwiczymy ciało, umysł i zapominamy o troskach dnia codziennego, odprężamy się i samoleczymy ponieważ:

- 1) sprawniej oddychamy,
- 2) tracimy kalorie (1 godzina tańca – 400 kalorii),
- 3) kto dużo tańczy, ma elastyczny kręgosłup, ładniejsze ruchy, sprężysty krok i zgrabniejszą figurę,
- 4) aktywizują się hormony płciowe (francuscy lekarze stwierdzili, że małżonkowie, którzy często tańczą, mniej się kłócą i osiągają większe zadowolenie seksualne),
- 5) podobno, gdy się flirtuje podczas tańca, wytwarzają się substancje przeciwreumatyczne,
- 6) taniec powoduje lepsze ukrwienie, stąd stopy i dłonie są cieplejsze,
- 7) rozluźniają się wszystkie mięśnie, np. mięśnie karku, które są stale spięte, co może przyczynić się do zwyrodnienia kręgosłupa szyjnego.

Jak widzicie, tyle jest dobrodziejstwa z muzyki, która nie tylko łagodzi obyczaje, ale i leczy.

Obecnie w dobie telewizji, komputerów, samochodów i wind mamy bardzo mało ruchu, ale jest sporo dyskotek (są głośne) i wieczorków tańczących, więc trzeba się otworzyć, zmobilizować i pójść na tańce, ponieważ taniec jest również lekiem na samotność i nieśmiałość.

Jeśli nie możesz wyjść, to spróbuj w domu przy radiu, kasecie magnetofonowej poćwiczyć, potańczyć sobie, a jeżeli jesteś leżący lub siedzący w wózku, wtedy podczas słuchania miłej melodii zamknij oczy i wyobraź, że tańczysz czy ruszasz się do rytmu. Wtedy podświadomie same mięśnie się napinają, ponieważ mózg daje rozkaz nerwom mięśniowym. W ten sposób układ mięśniowy nie słabnie, a wręcz odwrotnie, wzmacnia się, ciało staje się bardziej radośnie rozluźnione.

Jednym słowem muzyka i taniec sprawiają, że nam reumatykom życie wydaje się bardziej kolorowe i lepiej czujemy się pod każdym względem – tak psychicznie, jak i fizycznie.

Słuchaj więc muzyki, tańcz lub wyobrażaj, że tańczysz i czuj się jak wiosna.

DEKALOG REUMATYKA

Dekalog Reumatyka w pigułce

1. Ludzie chorujący przewlekłe, jeśli starają się żyć w miarę normalnie, to znaczy podtrzymują przyjaźnie, odwiedzają się, korzystają z dóbr kulturalnych, pracują, nie przepracowując się, żyją prawie że szczęśliwie.
2. W Ewangelii jest napisane: „kochaj bliźniego swego, jak siebie samego“. Ale jak możesz kogoś mądrze kochać, jeśli siebie nie potrafisz akceptować? Kochać siebie to być dobrym dla siebie.

DEKALOG REUMATYKA

1. Otwórz się na życie i na ludzi

2. Pokochaj siebie

3. Myśl pozytywnie

4. Unikaj nudy

5. Miej umiar w pracy

6. Odpoczywaj często

7. Głęboko oddychaj

8. Nie przegrzewaj się

9. Jedz świadomie

10. Ruszaj się mimo bólu

3. Myśl kreuje życie. Jak myślisz i czujesz, tak żyjesz. Myśl jest energią, która wystana w przestrzeń, wraca do nas zmaterializowanym skutkiem. Więc, żeby było dobrze, lepiej, staraj się myśleć pozytywnie mimo wszystko.

4. Ból potrafi człowieka tak otumanić, że mu się nic nie chce, wszystko go nudzi i denerwuje. Tak jak kropla draży skałę, tak wyciszenie medytacyjnej łagodni ból i usuwa nudę.

5. Po medytacji ma się więcej energii, można się zająć czymś konkretnym, ale z umiarem. Nie można na siłę pomimo zmęczenia, kończyć zaczętej pracy.

6. Po odpoczynku szybciej dokończysz zaczęłą pracę niż pracując bez przerwy. Należy do siebie dostosować rytm pracy.

Jak jest lepiej, szybciej się pracuje, ale gdy zmęczenie dopada, trzeba odpocząć.

7. Powolny i głęboki oddech jest gwarantem dobrego samopoczucia i zdrowia, tak fizycznego jak i psychicznego. Nawet jeśli masz rzut choroby, bardzo boli i żyć się nie chce, oddychaj świadomie, głęboko, a ból się na pewno zmniejszy.

8. My reumatycy mamy zaburzoną wewnętrzną termoregulację. Zbyt szybko marzniemy, szybko bywamy zgrzani i jest nam gorąco. Dobrze jest ubierać się „na cebulkę”. Gdy jest za ciepło, zdejmujemy zewnętrzną warstwę. Trzeba być elastycznym w życiu.

9. Według medycyny chińskiej większość chorób zaczyna się od stołu. Jeżeli jemy za dużo, za słodko, nie zawsze świeże produkty, w nieodpowiedniej pozycji, zajęci interesami, telewizją – nawet nie wiemy, co jemy.

10. W bezruchu stawy sztywnieją, zanikają mięśnie, ogranicza się zakres ruchu. A ruch to życie, więc należy na zdrowy rozum, mimo wszystko ruszać się.

AUTOTERAPIA¹

Podam Państwu 7 magicznych zabiegów, sprawdzonych od lat przez naszą grupę². Jest to autoenergetyzacja. Jeśli zrobisz to po przebudzeniu – jest to impuls do działania, a wieczorem przed snem – szybciej zasypiasz.

Ta autoterapia polega na odpowiednim ułożeniu rąk tylko 7 razy. Ćwiczenia wykonujemy w pozycji siedzącej lub stojącej. Ważne jest, aby na raz nie odrywać obu rąk: najpierw lewa dłoń zmienia pozycję, potem dopiero idzie prawa. Ręce trzymasz nie dłużej niż 30 sekund w jednej pozycji.

¹ Hanka Żechowska „Autoterapia” w „Złoty Środek” nr 5/2001

² Koło Warszawskie Stowarzyszenia Reumatyków i ich Sympatyków



Pozycja I

* Prawą dłoń kładziemy na podbrzusze poziomo, kciuk prostopadle w górę w linii przedniej ciała. Lewą dłoń kładziemy na prawą. Chwila skupienia: poczuj swe dłonie, brzuch, miejsce kontaktu. Co się tam dzieje?

Pozycja V

Lewą dłoń kładziemy z tyłu na lewą stronę lędźwi (nerki), prawą – na prawą stronę lędźwi.



Pozycja II

Lewą dłoń przenosimy poziomo na lewe podżebrze (opuszkami palców do środka), następnie prawą przenosimy symetrycznie na prawe podżebrze. Moment skupienia.

Pozycja VI

Lewą dłoń przenosimy nad spojenie łonowe. Prawa dłoń pozostaje w pozycji V.



Pozycja III

Lewą dłoń przenosimy na lewy sutek. Układamy poziomo opuszki palców. Prawą dłoń przenosimy do prawej pachwiny, palce skosem. Skupienie.

Pozycja VII

Lewą dłoń przenosimy na wątrobę (prawa strona brzucha). Prawa zostaje z tyłu na lędźwiach.



Pozycja IV

Lewa dłoń - do lewej pachwiny. Prawa - na prawy sutek.



Stosując systematycznie autoterapię, po kilku tygodniach zasypiamy już po 2 – 3 pozycjach

A rano, jeżeli do ćwiczeń dołączymy jeszcze głęboki świadomy oddech, nie będziemy potrzebować kawy i wystarczy nam energii na cały dzień

GALERIA



Warszawa – konferencja APOM (Arthritis People on the Move) w Warszawie



Z uczestnikami kursu animatorów w IR



Biała sobota – na „białej sobocie” w IR



Sztokholm – z wizytą w szwedzkim stowarzyszeniu chorych



Ćwiczenia – zajęcia w Instytucie Reumatologii



Wrocław – na Zjeździe Polskiego Towarzystwa Reumatologicznego



Lubiana – na konferencji APOM'2000



Kraków – spotkanie ze Stowarzyszeniem Chorych na Reumatyzm