

**NA PORTALU „YOU TUBE” RUSZYŁ KANAŁ
„UWAŻAJ NA GŁOWĘ”
A W NIM PIERWSZE PODCASTY Z OPOWIEŚCIAMI OSÓB
Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

„Uważaj na głowę” to tytuł wystawy, która od 2016 roku dostępna jest w Szpitalu Klinicznym im. dr. Józefa Babińskiego w Krakowie. Jej celem jest ułatwienie zrozumienia sytuacji, w jakiej znajdują się osoby doświadczające kryzysu psychicznego i ich samych. Osnową narracji wystawy są cytaty z trzydziestu wywiadów-opowieści osób, które doświadczyły takich kryzysów. Składają się one na uniwersalny obraz ich sytuacji i przeżyć, jakie były ich udziałem: objawów choroby czy zaburzenia, leczenia i pobytu w szpitalu, sytuacji po jego opuszczeniu, a wreszcie zdrowienia.

W czasie pandemii to temat szczególnie aktualny. Obecnie wiele osób doświadcza nie tylko lęku - przed zakażeniem, utratą pracy lub bankructwem prowadzonej firmy. Zmiana sposobu funkcjonowania - zamknięcie w domach czasie lockdown'u, konieczność pracy zdalnej, często pozbawienie możliwości realizowania własnych pasji, sprawia, że stajemy się bardziej podatni na kryzysy psychiczne. Wiele osób doświadcza zaburzeń depresyjnych i lękowych, nerwicowych, a nawet psychotycznych. Media informują o eskalacji przemocy domowej, a coraz więcej osób nie mogąc poradzić sobie ucieka się do przyjmowania środków psychoaktywnych lub powraca do uzależnień, które już kiedyś pokonali. Pandemia powoduje wiele ludzkich dramatów.

Jak sobie z tym radzić? Trzeba zacząć od zrozumienia swojej sytuacji lub sytuacji osoby bliskiej, która przeżywa kryzys. Warto więc posłuchać tych, którzy mają już za sobą takie doświadczenie, tych którzy z nim walczą i tych, którym udało się z niego wyjść. Bo choć obecnie zwiedzanie wystawy „Uważaj na głowę” nie

jest możliwe z uwagi na obowiązujące obostrzenia epidemiczne, to wywiady-opowieści dostępne są w Internecie.

Grupa entuzjastów, od 23 listopada br. już jako Stowarzyszenie „Uważaj na głowę”, zajęła się wirtualnym udostępnieniem doświadczeń osób po kryzysach psychicznych. Tak zrodził się pomysł najpierw internetowego radia, które byłoby ich radiem. Takie stacje funkcjonują w wielu krajach na świecie. Pierwszym było utworzone w 1980 roku radio „La Colifata”, które tworzą pacjenci wielkiego szpitala psychiatrycznego w Buenos Aires w Argentynie. Obecnie „La Colifata” jest organizacją pozarządową Stowarzyszeniem Obywatelskim „La Colifata, Zdrowie Psychiczne i Komunikacja”, które rozwija działalność w zakresie badań i świadczy usługi w zakresie zdrowia psychicznego, wykorzystując media do tworzenia przestrzeni zdrowia. Jest powszechnie znane jako Radio LT 22 „La Colifata” i jest pierwszym na świecie radiem nadającym z ośrodka psychiatrycznego.

W Polsce założenie radia, nawet internetowego, wymaga nie tylko wysiłku ale i nakładów. Dlatego prostsze wydawało nam się opublikowanie wywiadów-opowieści w formie bardzo popularnych obecnie podcastów. Wprawdzie wielu Opowiadających dokonało już coming out’u - otwarcie i publicznie mówią o swoim doświadczeniu także „do kamery”, przyjęliśmy jednak zasadę, że nie będziemy pokazywać ich twarzy. Stronę wizualną stanowią będą albo reprodukcje prac plastycznych Opowiadających, zwłaszcza gdy remedium na kryzys psychiczny jest twórczość w przypadku serii „Dom kultury” i „Opowieści Outsiderów” albo animacje wykonane przez Beatę Sochańską – artystkę, która opowiada także swoją historię. Premiera odcinków odbyła się 22 listopada o godzinie 10.00

Pierwsze podcasty dostępne są na YouTube. Wystarczy wpisać w okno wyszukiwarki YouTube „Uważaj na głowę”

Zachęcamy do słuchania. Wkrótce na naszym kanale pojawią się kolejne opowieści w formie podcastów.

Zapraszamy także osoby chętne do podzielenia się swoimi doświadczeniami może to być wywiad, który zorganizujemy albo nagrana telefonem komórkowym (jako plik audio) opowieść, tutaj także pomożemy ją usystematyzować, a później „oczyścić” z szumów, powtórzeń czy zająknięć. Po akceptacji gotowej wersji przez osobę opowiadającą wypowiedź czy wywiad zostaną opublikowane. Zapraszamy.

W imieniu – Stowarzyszenia „Uważaj na głowę”

Maciej Bóbr