

SPIS TREŚCI

Przedmowa – Paweł Bronowski	7
Wstęp	13
1. Chorowanie	15
1.1. Stygmatyzacja	16
1.2. Leczenie psychiatryczne	20
1.3. Reakcja bliskich	30
2. „Amicus”	37
3. Praca zawodowa	45
4. Grupa Wsparcia TROP	49
4.1. Prelekcje	50
4.2. Doradcy telefoniczni	53
4.3. Konferencje	54
4.4. „Tropiciel”	55
4.5. Grupa samopomocowa	56
5. Współpraca z Akademią Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej	59
5.1. Kurs „Doradca do spraw zdrowienia”	59
5.2. Fakultet „Ruch samopomocy osób chorujących psychicznie”	61
5.3. Wolny słuchacz	61
6. Pandemia	63
7. „Promyk”	65

8. Twórczość	67
8.1. Rysunek	67
8.2. Wiersze i bajki	70
8.3. Haft na kanwie	70
8.4. Wentyl dla emocji	70
8.5. Wystawy	73
9. Zdrowienie	75
9.1. Zasoby	76
9.2. Objawy ostrzegawcze	84
9.3. Wsparcie	84
10. Kilka refleksji o mojej chorobie po latach zdrowienia	89
10.1. Wiara	89
10.2. Akceptacja choroby	91
10.3. Sukcesy	92
11. Czas obecny	97
12. Zamiast zakończenia autorski wiersz <i>Paradoks</i>	101
13. Bliscy i przyjaciele o autorce	103
13.1. Mama Agnieszki	103
13.2. Przyjaciółka Agnieszki	106
13.3. Mama kolegi Agnieszki	107
13.4. Koleżanka Agnieszki	107
13.5. Psycholog, doradca zawodowy	109
Posłowie – Beata Hintze	115