

NAGRODA AMBASADOR ZDROWIA

*Jeżeli można zrobić
coś dobrego,
to trzeba to zrobić*

Rozmowa z **Arturem Barcisiem**, aktorem, ambasadorem wielu kampanii społecznych edukujących na temat różnych chorób i wspierających osoby, które się z nimi zmagają

Czym się pan kieruje, decydując się na udział właśnie w tym, a nie innym przedsięwzięciu?

Wybieram akcje, które moim zdaniem są najbardziej potrzebne. Chcę je wspierać swoją obecnością i pomagać ludziom, którzy nie dają sobie rady w jakiejś trudnej sytuacji zdrowotnej i życiowej, np. zmagają się z depresją, rakiem lub chorobą Alzheimera. Oczywiście mój udział w tych kampaniach jest całkowicie charytatywny – po prostu uważam, że jeśli mogę zrobić coś dobrego dla ludzi, to powinienem to zrobić. Jestem rozpoznawalny, odniosłem sukces, więc staram się wykorzystywać popu- »



Fot. Mateusz Skwarczel/Agencja Wyborczapl



Newsletter Menedżera Zdrowia – TOP news

Najświeższe wiadomości, najciekawsze komentarze i opinie prosto na Twój e-mail.

Dociera do ponad 60 tysięcy odbiorców – menedżerów, dyrektorów, kadry zarządzającej szpitali i pozostałych placówek, decydentów i lekarzy oraz innych osób, które zadeklarowały chęć jego otrzymywania.



Wejdź na stronę
www.termia.pl/Newsletter
i zapisz się już dziś!





» Iarność, żeby na coś się przydać. Mam nadzieję, że dzięki mojej znanej twarzy więcej ludzi na chwilę się zatrzyma, zainteresuje akcją promującą zdrowie, może poddadzą się badaniom albo dowiedzą o nowym sposobie leczenia.

W ubiegłym roku wziął pan udział m.in. w kampanii „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”, prowadzonej przez Fundację Twarze Depresji. Dzięki temu programowi osoby w trudnej sytuacji mogą otrzymać bezpłatną pomoc psychologiczną i psychiatryczną. Czy odnosi pan wrażenie, że coraz więcej osób zmagają się z depresją?

Myślę, że tak nie jest. Po prostu wcześniej nie mówiło się na ten temat. Ludzie nawet nie wiedzieli, że mają depresję. Po prostu byli smutni, było im źle i myśleli, że tak musi być. Wstydzieli się mówić o swoich problemach, ponieważ nie chcieli być postrzegani jako osoby słabe, nieradzące sobie z życiem. Dzisiaj depresja przestaje być tematem tabu. Zaczyna być traktowana tak naturalnie jak każda inna choroba, np. grypa. I wiemy też, że można, a wręcz należy ją leczyć. Natomiast dzięki takim programom jak „Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję”, dzięki temu, że coraz więcej znanych osób głośno mówi o tym, że także zmagają się z depresją i że udało im się wrócić do zdrowia, daje się innym odwagę do zmierzenia się z własnymi problemami.

Ja akurat nie jestem przykładem człowieka, który przechodził depresję. Przeciwnie, to ja zwykle pomagam innym – przyjacielom, znajomym, którzy „są w dole”. Doskonale wiedzą, że mogą do mnie

przyjść i zawsze udzielię im wsparcia. Dzięki akcjom edukacyjnym wiem, że nie mogę im powiedzieć: „Weź się w garść” czy „Prześnij płakać, będzie lepiej” – bo to najgorsze, co można zrobić. Staram się być blisko i wspierać. Ale przede wszystkim kieruję do specjalisty, który może realnie im pomóc. Lekarze dysponują skutecznymi lekami i kiedy jest to konieczne, warto skorzystać z takiej możliwości. Czasami – mam też wrażenie – cuda czyni życzliwy uśmiech, uścisk dłoni, zaproszenie do teatru na komedię. Bądźmy wobec siebie życzliwi, uważni na drugiego człowieka, to jest tak ogromnie ważne.

Jedna z ostatnich odsłon „Twarze depresji” dotyczyła seniorów...

Ponieważ to jest poważny problem. Starsi ludzie tracą mężów czy żony, dzieci dawno się wyprowadziły, często mieszkają sami, więc nie zauważamy, jak bardzo są smutni i samotni. Naprawdę musimy mieć świadomość, że bliska nam osoba być może nie jest po prostu smutna, tylko cierpi na depresję. A to choroba zagrażająca życiu. Ja też mam mamę, która

Fot. https://youtube.be/_bvWz5SMWk6si=ofsrECqbooh-1xp



Fot. Joanna Sikadaneck/Forum

W kampanii tej pokazujemy też, jak okazać wsparcie bliskiej osobie chorującej na nowotwór. Jakich użyć słów, żeby dodać jej otuchy i umocnić wiarę w powrót do zdrowia. To oczywiście mogą być symboliczne „dwa słowa” – „Jestem blisko”, „Kocham cię”, ale przecież mogą być trzy lub cztery. Chodzi po prostu o podkreślenie, jaką siłę ma rozmowa. Jak ważne jest, żeby nie zostawiać kogoś sam na sam z chorobą, tylko być z nim w stałym, bliskim kontakcie, informować go, realnie pomagać. Co dla mnie także ogromnie ważne, przy okazji tej kampanii dużo mówiło się o prewencji nowotworów, o tym jak istotne jest, żeby chronić swoje zdrowie i wykonywać badania profilaktyczne, zanim zachorujemy.

Czy to prawda, że przy okazji każdego spotkania ze swoimi widzami mówi pan na ten temat?

Prawda! Piszę o tym nawet w książce, wywiadzie-rzecz ze mną „Aktor musi grać, by żyć”. Staram się wykorzystywać każdą okazję, by uświadamiać ludzi, że powinni się badać. Mam dużo spotkań w różnych bibliotekach i zawsze powtarzam, że można byłoby uniknąć naprawdę wielu tragedii, gdyby ludzie zrobili raz w roku proste badanie krwi, jakim jest np. morfologia. Dzięki temu można wykryć różnego rodzaju problemy zdrowotne, które jeszcze nie dają objawów. Może zapali się czerwona lampka, udamy się do lekarza i uda się wyleczyć chorobę, nim ta stanie się niebezpieczna i zagrażająca życiu. Mówię to z punktu widzenia człowieka, który stracił wielu znajomych, przyjaciół. Zmarli przedwcześnie z powodu jakiejś choroby, bo zaniedbali profilaktykę. Wielu z nich wcześniej prosiłem, przekonywałem – nie słuchali. Ludziom często wydaje »

w lutym skończy 92 lata. Cały czas mam wyrzuty sumienia, że za rzadko u niej bywam. Staram się oczywiście jak najczęściej do niej dzwonić i być przy niej, kiedy tylko to możliwe. Wziąłem także udział w kampanii społecznej o samotności ludzi starszych. W filmiku promującym akcję podkładałem głos pod kota z porcelany, który jest obecny w życiu pewnej starszej pani. Niesie jej otuchę. Bardzo się ucieszyłem z tego projektu, bo doskonale wiem, jak poważny jest problem depresji wśród seniorów. I musimy o tym głośno mówić! Młodzi ludzie są tak zagonieni, zapracowani, że nie mają czasu dla swoich rodziców czy dziadków. Natomiast takie akcje edukacyjne dają szansę, że otworzy im się jakaś klapka w głowie albo w sercu.

W kampanii „Tylko dwa słowa” również uwrażliwia pan innych na to, jak ważne są bliskie więzi międzyludzkie. Tym razem w kontekście choroby nowotworowej.

Ludzie, którzy słyszą diagnozę onkologiczną, są w szoku i często się załamują, bo w powszechnym przekonaniu rak to wyrok. Tymczasem to nieprawda! I to właśnie uświadamia akcja „Tylko dwa słowa”. Pokazuje, że po pierwsze ludzie z diagnozą onkologiczną potrzebują wsparcia bliskich, ale także wiedzy dotyczącej nowych sposobów leczenia. Świadomość, że rak to choroba, którą dzisiaj bardzo często można skutecznie leczyć, daje nadzieję i siłę. Warto więc uświadamiać i powtarzać, że dysponujemy nowoczesnymi terapiami onkologicznymi takimi jak diagnostyka molekularna i medycyna personalizowana.

» się, że zachorować mogą tylko inni. A potem są zdziwieni: „Dlaczego ja?”, „Ale jak to?”. Przez osiem lat grałem w Teatrze Ateneum w spektaklu „Burzliwe życie Lejzorka” w reżyserii Macieja Wojtyszki główną rolę – Lejzorka, Żyda, który wędruje po świecie i próbuje ten świat zrozumieć. Okazuje się, że świat jest nielogiczny, zrozumieć się go nie da. Lejzorek w końcu umiera ciężko pobity w Palestynie. W pewnym momencie w poruszającym monologu do Boga pyta: „Panie Boże, dlaczego mnie wybrałeś?”. I pewnie wielu z nas zadaje sobie takie pytanie. Cóż... zamiast zdawać się na los, czekać biernie na to, co nas spotka, lepiej jest zrobić wszystko, co tylko można, by zadbać o zdrowie. Być odpowiedzialnym. Zresztą nie ograniczam się do prawienia pogadek na temat badań profilaktycznych. Często na przykład podchodzę na ulicy do ludzi, którzy palą papierosy i zwracam im uwagę. „Od tego się umiera” – mówię, patrząc takiemu palaczowi w oczy. „Może pan nie zdaje sobie sprawy, ale właśnie wdycha pan rakotwórcze cząsteczki smoły, które zalepiają panu płuca. Może nie umrze pan od razu, ale w końcu organizm nie wytrzyma i się pan rozchoruje. I będzie się pan potem zastanawiał, dlaczego akurat pan ma raka płuca. No właśnie dlatego, że teraz pan pali papierosy”. I ci ludzie, zwłaszcza jeśli mnie poznają, są zwykle speszeni, chowają papierosy za siebie, mówią: „No, muszę rzucić, żona mnie też już od dawna namawia”. Obiecują, że rzucą. Oczywiście nie wiem, czy rzeczywiście przestają palić, ale po prostu nie mogę przejść obojętnie, gdy widzę, że ludzie robią sobie taką krzywdę.

Zdarzyło się panu, że ktoś się odezwał i powiedział, że dzięki pana działaniom coś zmienił na dobre w swoim życiu?

O, tak! Ludzie piszą, niektórzy dziękują. Bardzo to jest miłe, kiedy wiem, że udało mi się komuś realnie pomóc. Na swoim fanpage’u na Facebooku regularnie zamieszczam ogłoszenia dotyczące zbiórek pieniędzy na jakieś nieprawdopodobnie drogie leczenie, na przykład dla dzieci z SMA. Największą radością dla mnie jest informacja, że udało się zebrać np. 10 mln zł (!) i jakieś dziecko właśnie opuszcza klinikę w Bostonie – udało się je wyleczyć. Czasami słyszę: nie zamieszczaj takich zbiórek na swojej stronie, bo ludzie tego nie lubią, będziesz miał mniej obserwujących... No, ale przecież nie robię tego, żeby sobie zwiększać popularność! Wręcz odwrotnie. Wykorzystuję fakt, że obserwuje mnie 150 tys. osób, żeby pomóc komuś, kto naprawdę tej pomocy potrzebuje. Umieszczam więc linki do zbiórek, sam zawsze wpłacam sto złotych i mam nadzieję, że jeśli chociaż 10 proc. z moich followersów dorzuci drobną sumę, to przekazemy wspólnie sporo pieniędzy. A nawet jeśli nie uda się zebrać pełnej kwoty, to rodzice walczący



o życie dziecka mają poczucie, że nie są sami. Że są ludzie skłonni bezinteresownie im pomóc, myślą o nich.

Jak ważny dla rodziców chorych dzieci jest każdy wyraz dobrej woli, uśmiech i ciepło płynące od innych, widzę też na co dzień, kiedy jeżdżę do szpitali pediatrycznych – czasami jako Mikołaj, czasami jako człowiek znany z ekranu czytający bajki (od wielu lat biorę też udział w akcji „Cała Polska czyta dzieciom”). Ostatnio byłem w szpitalu onkologicznym razem ze wspaniałym człowiekiem, który jako Marshall – pies do zadań specjalnych jeździ od lat do szpitali pediatrycznych, sprawiając dzieciom ogromną radość



Fot. <https://www.facebook.com/barcislandia/>

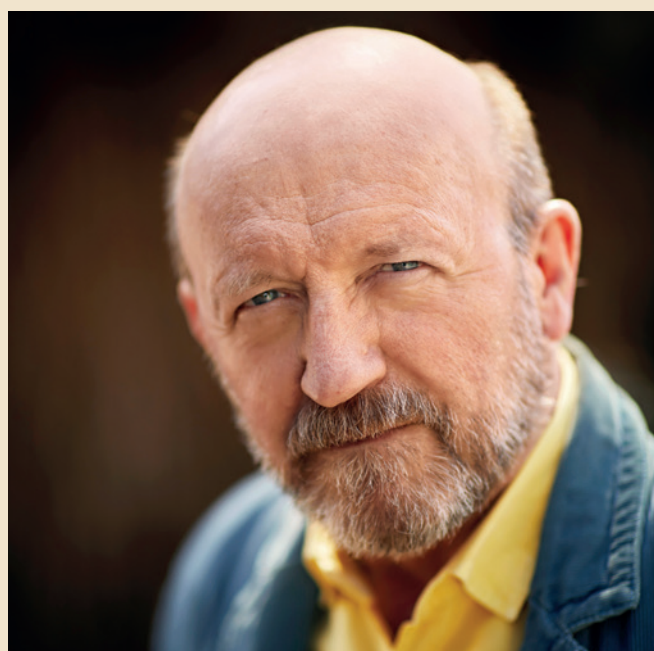


Fot. Mateusz Wodarczyk/Forum

i wywołując uśmiech na twarzach rodziców. Kiedy dziecko trafia do szpitala z diagnozą onkologiczną, zawala się świat dosłownie całej rodziny... Ci rodzice mieszkają miesiącami w szpitalach, są odizolowani od normalnego życia, w permanentnym stresie, lęku o dziecko. Taka wizyta zwariowanego Marshalla, który czyta bajki, czy aktora, który żartuje, stara się dodać otuchy dobrym słowem, pocieszyć, jest dla tych ludzi ogromnie ważna. Jest odskocznią od przytłaczającej ich codzienności, daje nadzieję i oddech. Choć na chwilę. To jest naprawdę bezcenne.

Dziękujemy za ogromne zaangażowanie w akcje promujące zdrowe nawyki, w pomoc dla osób chorych i potrzebujących pomocy. I gratulujemy z całego serca nagrody.

Rozmawiała Dorota Mirska



Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl