

DISCIPULUS



STUDENTKA COLLEGIUM HUMANUM POTRZEBUJE PILNEJ POMOCY

Magda cierpi najbardziej
rzadką chorobę wywołaną
silnymi antybiotykami

UROCZYSTA GRADUACJA ABSOLWENTÓW

W Teatrze Muzycznym
„Roma” w Warszawie
odbyło się wręczenia
dyplomów absolwentom
studiów podyplomowych

Numer 4 | Kwiecień 2022
samorzad.humanum.pl/magazy
n-uczelniiany-discipulus/

PROSTYTUCJA - SAKRALNA, SPECJALISTYCZNA, JAKA JESZCZE?

Jabłoński wraz z
Ostaszewskim wyróżnili
wzorzec kulturowej
prostytucji o nazwie
prostytucji sakralnej

O FENOMENIE ESPORTU W POLSCE

Wzrost popularność
esportu pociągnął za sobą
profesjonalizację tej
dzieciny.

FORMY I ZAKRES PSYCHOTERAPII

Psychoterapia polega na
leczeniu schorzeń,
zaburzeń i
nieprawidłowości, które
dotyczą ludzkiej psychiki.

Co znajdziesz w tym numerze

LIST OD REDAKCJI	4
KILKA SŁÓW OD UCZELNIANEJ RADY SAMORZĄDU STUDENCKIEGO	5
AKCJE CHARYTAWTYWNE SAMORZĄDU	6
Wesprzyj Stasia w jego codziennej walce o powrót do zdrowia	6
Studentka Collegium Humanum potrzebuje pilnej pomocy	7
Solidarni z Ukrainą	9
WIADOMOŚCI UCZELNI ORAZ SAMORZĄDU	10
Karta ECHE Programu Erasmus+ dla Collegium Humanum	10
Prezydent Rzeszowa Konrad Fiołek zaproszeniu do Konwentu Collegium Humanum w Rzeszowie	11
Spotkanie rektorów rzeszowskich uczelni u Prezydenta Rzeszowa	11
Uroczysta graduacja absolwentów studiów	12
Sukces AZS Collegium Humanum w Rzeszowie na Ogólnopolskich Zawodach Pływackich	13
Rozszerzamy zakres pomocy psychologicznej dla studentów	14
Współpraca z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej	15
Współpraca Collegium Humanum z Polpharma S.A. – największą firmą farmaceutyczną	16
Władze Uczelni oraz Samorząd Collegium Humanum pomagają uchodźcom z Ukrainy	17
Fundacja im. Alexisa De Tocqueville’a partnerem studiów na kierunku prawo	18
Collegium Humanum zwyciężcą Plebiscytu Edukacyjnego Uczelnia Roku w województwie podkarpackim	18
ARTYKUŁY I PUBLIKACJE	20
Formy i zakres psychoterapii	20
Walentynki - przereklamowane i skomercjalizowane święto? “Singielstwo” podczas 14-lutego	22
Prostytucja - sakralna, specjalistyczna, jaka jeszcze?	25
Kołdra ze złości	27
Gaslighting - z czym to się je?	29

Wielka piątka - nawyki umacniające relacje partnerskie oraz trochę o niszczycielach intymności	31
Skąd bierze się u ludzi wyolbrzymianie emocji?	33
Fakty i mity na temat borderline	35
Skuteczna obrona postawionych przez nas granic	38
Tworzenie bliskich relacji w trudnych czasach pandemii	40
Style przywiązania.....	42
Męska depresja	45
Samobójstwa - mity	46
Spacer po etyce	50
Efekt Lucyfera	54
O fenomenie esportsu w Polsce	56
Metaverse alternatywny wszechświat	58
Odnajduje mnie najlepsza wersja rzeczywistości – rzecz o afirmacjach	60
Cierpienie i śmierć w literaturze skierowanej do dzieci.....	65
W zgodzie z własną naturą, czyli terapia skoncentrowana na rozwiązaniach TSR..	67
Czy warto dożyć setki? Starość (nie)radość	70
Rozważania o nadmiernej aktywności w świecie Internetu	75
NASI PARTNERZY	80
ŹRÓDŁA PUBLIKACJI.....	81

LIST OD REDAKCJI

Cześć!!!

Publikowanie, dokumentowanie, wyrażanie się jest naszą misją. Chcemy, żeby ten magazyn był żywy i każdy ze studentów Collegium Humanum dołożył swoją cegiełkę w procesie jego wydawania. Tak naprawdę czy to będzie kwartalnik, półrocznik czy miesięcznik zależy tylko od studentów. Wierzimy jako redakcja, że nadamy mu razem wielkie znaczenie, a każdy z nas dzięki niemu będzie miał swój udział w postaci artykułów.

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi.

Nowy numer to nie tylko nowe treści, ale również zmiana graficzna całego Magazynu. Wprowadzamy nowe sekcje, modyfikujemy stare. Pojawia się również nowy segment, poświęcony naszym Partnerom. Słowem, dzieje się dużo.

Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Życzę smacznego:)

Redaktor Naczelny Magazynu Studenckiego Discipulus

Tomasz Sitek

KILKA SŁÓW OD UCZELNIANEJ RADY SAMORZĄDU STUDENCKIEGO

Drodzy studenci, szanowna kadro akademicka, pracownicy Uczelni, przyjaciółki i przyjaciele. Rozpoczynamy kolejny semestr akademicki na naszej Alma Mater. Nie jest to jednak wesoła inauguracja. Nikt z nas nie myśli o teraz o organizacji imprez oraz zabaw na szeroką skalę, w obliczy agresji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę.

Sytuacja naszych sąsiadów zza wschodniej granicy jest głównym tematem naszych myśli, rozmów oraz działań. W tym trudnym okresie wszyscy wyrażamy pełną solidarność z naszymi Przyjaciółmi zza wschodniej granicy oraz naszymi studentami którzy pochodzą lub są związani z Ukrainą. W tych czarnych godzinach nasze myśli są z Ukrainą i niewinnymi kobietami, mężczyznami i dziećmi, gdy stoją w obliczu tego niesprovokowanego ataku i strachu o swoje życie. Wojna zawsze uderza w zwykłych obywateli i nigdy nie jest rozwiązaniem.

My w Polsce, dobitnie przekonaliśmy się w XX wieku, co znaczy wroga agresja oraz brak dobitnego wsparcia ze strony sojuszników. Tym bardziej dziś, musimy stanąć po stronie tych, którzy stali się ofiarami perfidnego ataku ze strony furiata. Wszyscy pamiętamy krwawe wydarzenia Euromajdanu które pochłonęły życie zwykłych ludzi.

W tym niezwykle wymagającym czasie chciałbym Wam wszystkim życzyć przede wszystkim spokojnego semestru letniego 2021/22. Studentom życzę wielu sukcesów oraz zdobycia jak największej ilości wiedzy. Kadrze akademickiej oraz pracownikom Uczelni życzę przede wszystkim dużo wyrozumiałości a także pasji, do dalszego nauczania studentów oraz odpowiadania na ich wszelkie pytania.

Samorząd Studencki Collegium Humanum pozostaje do Waszej dyspozycji i z każdym problemem, możecie się do nas zwracać.

**Przewodniczący Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego
oraz Samorządu Studenckiego filii w Rzeszowie
Sebastian Krauz**

AKCJE CHARYTAWTYWNE SAMORZĄDU

Wesprzyj Stasia w jego codziennej walce o powrót do zdrowia

KRAUZ SEBASTIAN

Stasiu każdy dzień wita z uśmiechem i z uśmiechem na ustach go kończy. Jest pogodnym i ciekawym świata chłopcem, który lubi książeczki i układanki. Uwielbia wszelkie zabawy sensoryczne, kąpiele w wodzie i błotku.

Po dwóch latach badań i konsultacji u specjalistów, u Stasia wykryto mikrodelecję 16p.11.2 i afazję. Stasiu nie mówi, rozwija się wolniej, niż dzieci w jego wieku. Jest dzieckiem wymagającym intensywnej rehabilitacji i wielu konsultacji specjalistycznych oraz stałej opieki i troski. Jego choroby nie da się wyleczyć. Wierzmy jednak, że dzięki regularnej rehabilitacji oraz wsparciu jakie otrzyma od wszystkich, którzy go kochają, będzie na tyle samodzielny, aby aktywnie uczestniczyć w codziennym życiu.

Jak możecie pomóc? To proste! Możecie to zrobić na dwa sposoby:

1. Dokonać dobrowolnej wpłaty na stronie internetowej:
<https://sercadlamaluszka.pl/nasi.../stanislaw-torchala...>
2. Dołączyć do grupy Facebookowej gdzie będziecie mogli licytować i wystawiać „fanty”. Zebrane środki zostaną przekazane na badania oraz rehabilitację Stasia:
<https://www.facebook.com/groups/166335848484968/?ref=share>

Zachęcamy wszystkich, do zaangażowania się akcją i wsparcie Stasia oraz jego rodziny w tym trudnym momencie. Dobro nic nie kosztuje, a może wywołać uśmiech na twarzy drugiego człowieka i pomóc mu w jego codziennych przeciwnościach.



Studentka Collegium Humanum potrzebuje pilnej pomocy

KRAUZ SEBASTIAN

Magda cierpi na bardzo rzadką chorobę wywołaną silnymi antybiotykami. FQAD (Fluoroquinolone-Associated Disability) to zespół postępującej niepełnosprawności spowodowany toksycznymi skutkami ubocznymi po leczeniu fluorochinolonami. Chemioterapeutyk na bazie fluorochinolonów sieje straszne spustoszenie w organizmie. Magda przeszła już operację dwóch odcinków kręgosłupa, zmaga się ze skutkami wylewu podpajęczynówkowego, ma uszkodzenia demielinizacyjne OUN, uszkodzenia mózgu, podejrzenie polineuropatii, nieszczelności jelit, uszkodzenia kości, m.in. w kręgach odcinka piersiowego kręgosłupa, autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, uszkodzenie ścięgien i przyczepów, pękniętą ławkotkę etc. Mogłaby obdzielić chorobami kilkanaście osób i każda z nich byłaby ciężko chora.

Dwa i pół roku temu życie Magdaleny zamieniło się w koszmar. Wszystko zaczęło się niewinnie, od zwykłego zapalenia pęcherza. Magda, udając się do lekarza dostała bardzo silne tabletki. Kiedy 7. dnia przyjmowania leków traci kontrolę nad ciałem, trafia na SOR OIOM, gdzie po utracie przytomności przyjmuje się podejrzenie udaru. Z racji na to, że minęło 8 godzin od przyjęcia ostatniej tabletki (Magda była tej feralnej nocy na 3 SOR-ach), lekarz odmawia toksykologii. Magda zostaje wypisana do domu jedynie ze skierowaniem do neurologa. Następnie przez 7 miesięcy leży w domu, próbując szukać pomocy. Ma jednak silną depersonalizację i nie jest w stanie wrócić świadomością. Do tego każda próba pionizacji kończy się pogorszeniem stanu i nasileniem zawrotów głowy. W tym okresie lekarze traktują ją jednak bez większej refleksji. Magda trafia w błędne koło systemu opieki medycznej tylko dlatego, że nie jest w stanie o sobie walczyć, przez kilka miesięcy nie jest nawet w stanie wstać z łóżka. Diagnozę dostaje dopiero po roku.

Choroba ma charakter postępowy, więc liczy się czas. A zostało go coraz mniej, zmiany zwyrodnieniowe postępują. Od jakiegoś czasu Magda nie trawi pokarmu, wymiotuje, ma zawroty głowy, drętwieją jej ręce. Straciła również przedniego zęba wraz z korzeniem, a próba odbudowy kości w szczęcie nie powiodła się. Trzy miesiące temu fluorochinolony zaatakowały po raz kolejny układ mięśniowo- szkieletowy i doszło do zajęcia ścięgien w stawach kolanowych, barkowych, łokciowych i biodrowych, które zagrażają w poruszaniu się. Jeśli tego nie cofniemy ścięgna pękną i Madzia nie będzie chodzić.

Magda została bez pomocy i boi się o własną przyszłość. Leczenie w Polsce to jedynie leczenie objawowe na własną rękę i za własne pieniądze. Przykładowo wizytę w poradni rehabilitacyjnej, gdzie Magda mogłaby dostać skierowanie i miejsce w kolejce na rehabilitację na NFZ wyznaczono na sierpień 2021. Magda żyje jedynie z oszczędności. W czerwcu zostanie pozbawiona jakichkolwiek środków do życia. Magda jest teraz w fatalnym stanie psychicznym. Koszty leczenia są bardzo wysokie, czasu coraz mniej. Jest szansa na odblokowanie się organizmu po dwóch latach od zachorowania, kiedy przestaną „wybuchać nowe bomby, a organizm zacznie znowu pracować, więc mamy czas mniej więcej do września, żeby jej pomóc.

Magda do dnia dzisiejszego nie jest w stanie się pozbierać. Miała normalne życie, jak wszyscy cieszyła się nim, miała plany na przyszłość, była dobra w swoim fachu. W tym roku miała bronić doktorat, ale jeden lek i błąd lekarza zrujnował wszystko.

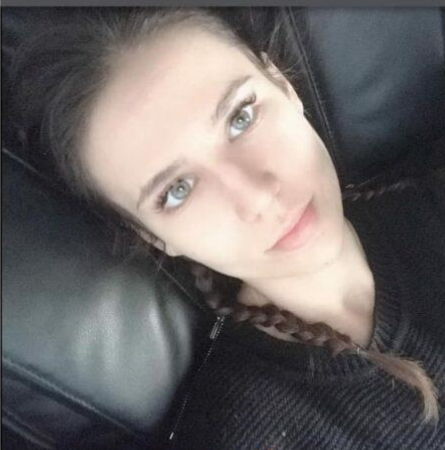
Jak możecie pomóc?

Jak wiecie zbliża się czas rozliczeń podatkowych, w związku z czym zwracamy się z uprzejmą prośbą o wsparcie leczenia Magdy i podarowanie 1 % (szczegóły na załączonej grafice).

Magdę możecie wesprzeć również wpłacając na zrzutkę klikając w link: <https://zrzutka.pl/sdkyjn...>



JAK PRZEKAZAĆ 1%



Wypełniając zeznanie PIT, podatnik musi obliczyć podatek należny wobec Urzędu Skarbowego.

W rubryce WNIOSEK O PRZEKAZANIE 1% PODATKU NALEŻNEGO NA RZECZ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO (OPP) należy:

- wpisać numer KRS: **0000270809**,
- obliczyć kwotę **1%**,

W rubryce INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE (**bardzo ważne!**) należy:

- Wpisać nazwisko oraz numer członkowski nadany przez Fundację: **Momoł, 14927**

PRZEKAŻ 1% NA POMOC MAGDZIE

Solidarni z Ukrainą

KRAUZ SEBASTIAN

W tym trudnym czasie dla Ukrainy społeczność akademicka Collegium Humanum wyraża solidarność z naszymi sąsiadami. W geście wsparcia dla narodu ukraińskiego studenci psychologii i pedagogiki oraz Samorząd Collegium Humanum – Filia w Rzeszowie przyłączyli się do pomocy organizowanej przez Urząd Miasta Rzeszowa przy współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną nr 2 w Rzeszowie oraz Caritas Diecezji Rzeszowskiej.

Wielu naszych studentów i pracowników zostało wolontariuszami w punkcie informacyjnym, czyli miejscu, gdzie uchodźcy z Ukrainy otrzymują niezbędną pomoc. Ze strony wolontariuszy jest to wsparcie psychologiczne oraz wydawanie kanapek i napojów w pociągach przejeżdżających przez nasze miasto. Przy współpracy z Caritas Diecezji Rzeszowskiej organizujemy zbiórkę środków pieniężnych na zakup niezbędnych rzeczy dla ludności ukraińskiej.

W murach Collegium Humanum – Filia w Rzeszowie prowadzona jest ciągła zbiórka funduszy, oraz przedmiotów. W listach przesłanych do Rzeszowa z miast partnerskich na Ukrainie, Ukraińcy apelują m.in o materace, śpiwory, koce, środki higieny osobistej, baterie, latarki, świece, środki medyczne i opatrunkowe.

Zbiórka darów trwa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 17.00. Można je składać w Biurze Obsługi Studenta lub Biurze Samorządu. Zebrane dary przekazywane są następnie do Urzędu Miasta Rzeszowa a stamtąd do najbardziej potrzebujących. Środki finansowe przekazywane są do Tymczasowego Domu Uchodźców w Rzeszowie, ul. Zwięczycka 24.

- Zbieramy również między innymi:
- Folie termiczne
- Śpiwory
- Karimaty (pokryte folią)
- Płaszcz przeciwdeszczowe
- Środki higieniczne
- Grzebienie

WIADOMOŚCI UCZELNI ORAZ SAMORZĄDU

Karta ECHE Programu Erasmus+ dla Collegium Humanum

KRAUZ SEBASTIAN

Komisja Europejska przyznała Collegium Humanum Kartę Erasmus dla Szkolnictwa Wyższego (Erasmus Charter for Higher Education – ECHE). Uczelnia cieszymy się niezmiernie z tego sukcesu, który oznacza możliwość ubiegania się o fundusze programu Erasmus+ w latach 2021-2027.

Co to jest Karta ECHE?

Karta ECHE jest warunkiem uczestnictwa w programie Erasmus+ oraz określa ogólne ramy jakości działań instytucji szkolnictwa wyższego w ramach programu Erasmus+ w perspektywie finansowej 2021-2027 z zakresu:

1. Mobilności edukacyjnej – Akcja 1
2. Współpracy na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk (projekty współpracy) – Akcja 2
3. Wsparcia dla rozwoju polityk i współpracy – Akcja 3

Zobowiązania Uczelni

W ramach ECHE Uczelnia zobowiązuje się m.in. do:

- zapewnienia i przestrzegania pełnego i równego dostępu dla wszystkich uczestników programu
- posiadania procedury przyznawania punktów ECTS
- wdrażania i promowania zielonych praktyk w ramach programu Erasmus+
- zaliczenia wszystkich pozytywnie ocenionych przedmiotów, na które student uczęszczał podczas pobytu za granicą
- automatycznego wzajemnego uznawania okresów nauki za granicą, bez konieczności zdawania przez uczestnika dodatkowych egzaminów lub uczestniczenia w dodatkowych zajęciach
- niepobierania od studentów przyjeżdżających jakichkolwiek opłat rejestracyjnych, opłat za naukę i egzaminy, bezpłatne korzystanie z laboratoriów lub bibliotek.

Prezydent Rzeszowa Konrad Fiolek zaproszeniu do Konwentu Collegium Humanum w Rzeszowie

KRAUZ SEBASTIAN

19 stycznia br. Prorektor Filii Collegium Humanum w Rzeszowie prof. CH dr Małgorzata Dubis podczas spotkania w Urzędzie Miasta zaprosiła Pana Konrada Fijołka Prezydenta Miasta Rzeszowa do przyjęcia powołania na członka Konwentu Rady Konsultacyjnej Biznesu Collegium Humanum.

Konwent Rada Konsultacyjna Biznesu Collegium Humanum to organ doradczy Rektora, który tworzą wybitni przedstawiciele życia społeczno-gospodarczego, naukowego oraz kulturalnego.

Konwent – Rada Konsultacyjna Biznesu Collegium Humanum jest organem opiniotawczo-doradczym Uczelni, powołanym zgodnie z ustawą z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz.U. 2018 poz. 1668) oraz Statutem Collegium Humanum.

Zadaniem Konwentu, jako głównego interesariusza zewnętrznego, jest wspieranie rozwoju dydaktycznego, naukowego i organizacyjnego Uczelni. Na forum Konwentu prowadzone są konsultacje programów studiów oraz zapadają decyzje dotyczące strategii i rozwoju Collegium Humanum.

Spotkanie rektorów rzeszowskich uczelni u Prezydenta Rzeszowa

KRAUZ SEBASTIAN

W dniu 2 lutego br. na zaproszenie Prezydenta Miasta Rzeszowa – Konrada Fiołka Prorektor Filii Collegium Humanum w Rzeszowie Prof. CH dr Małgorzata Dubis, MBA uczestniczyła w Urzędzie Miasta w spotkaniu rektorów rzeszowskich uczelni w sprawie nawiązania współpracy i wspólnego działania. Było to robocze, merytoryczne spotkanie, które zakończyło się deklaracją podpisania listu intencyjnego dotyczącego promocji wszystkich rzeszowskich uczelni nie tylko na terenie Podkarpacia oraz odbudowy kultury studenckiej i możliwości stworzenia centrum takiej kultury.

Uroczysta graduacja absolwentów studiów

KRAUZ SEBASTIAN

W sobotę 5 lutego br., w stołecznym Teatrze Muzycznym „Roma” w Warszawie odbyła się uroczystość wręczenia dyplomów absolwentom studiów

podyplomowych: Executive MBA, MBA- Zarządzanie w ochronie zdrowia, MBA-Badania Kliniczne, MBA- Przywództwo i Coaching, Master of Laws (LL.M), MBA-

Zarządzanie Technologiami Wodorowymi, MBA- Dyrektor HR, Master of Laws (LL.M), Doctor of Business Administration (DBA), Doctor of Laws (LL.D), Doctor of Public Health (DPH), MSc.- Psychotraumatologia, Psychologia kliniczna i inne.



Jesteśmy niewypowiedzianie dumni z naszych absolwentów i tę dumę chcieliśmy odzwierciedlić skalą uroczystej graduacji. W ich imieniu głos zabrała Elżbieta Urbańczyk-Baumann, kajakarka, wielokrotna mistrzyni świata, Europy i Polski, Dyrektor Działu Administracji i Obsługi Organów Statutowych Polskiego Komitetu Olimpijskiego, tegoroczna absolwentka naszych studiów Executive Master of Business Administration – opowiada JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, dr h.c.,-Rektor Collegium Humanum. Ale graduacja to także święto samej uczelni, stąd w programie wydarzenia bez precedensu w historii Polski, wręczenie tytułu i godności Profesora honorowego Collegium Humanum wybitnemu artyście Krzysztofowi Cugowskiemu oraz powołanie nowych członków do jej Konwentu.

JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, Dr h.c. Rektor Collegium Humanum w czasie uroczystości graduacji powołał nowych członków Konwentu Rady Konsultacyjnej Biznesu Collegium Humanum:

- Aleksandrę Fajęcką, EMBA, DBA Prezes Zarządu Afa Media,
- Rafała Miastowskiego, Burmistrza Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy
- Aleksandra Ferensa, Burmistrza Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawy
- Mieczysława Obiedzińskiego, Prezesa Zarządu TUV SUD Polska
- gen. Gniewomira Kuczyńskiego, Dyrektora Generalnego i Wielkiego Kanclerza Zjednoczenia Organizacji Historycznych i Strzeleckich Bractwo Kurkowe Rzeczypospolitej.

W imieniu Absolwentów okolicznościowe przemówienie wygłosiła Elżbieta Urbańczyk-Baumann– Dyrektor Działu Administracji i Obsługi Organów Statutowych Polskiego Komitetu Olimpijskiego, absolwentka Executive MBA.

W czasie uroczystości został odczytany przez Pana Pawła Skotarka list od Jacka Sasina Ministra Aktywów Państwowych i Wiceprezesa Rady Ministrów. Uroczystość prowadził red. Zygmunt Chajzer, a uświetniał ją śpiew chóru Archikatedry Warszawskiej św. Jana Chrzciciela, który wykonał min. pieśni: Bogurodzica, Gaude Mater Polonia, oraz Gaudeamus Igitur.

Na zakończenie odbył się wspaniały koncert Krzysztofa Cugowskiego Profesora Honorowego Collegium Humanum. Absolwentom, studentom, partnerom i władzom Collegium Humanum życzymy dalszych sukcesów.

Sukces AZS Collegium Humanum w Rzeszowie na Ogólnopolskich Zawodach Pływackich

KRAUZ SEBASTIAN

5 lutego br. Dominika Kulaga nasza studentka psychologii z Klubu AZS Collegium Humanum w Rzeszowie na Ogólnopolskich Zawodach Pływackich

„Spełniaj pływackie marzenia” wywalczyła w kategorii Senior:

- 1 miejsce na dystansie 50m stylem klasycznym
- 1 miejsce na dystansie 100m stylem zmiennym
- 1 miejsce na dystansie 100m stylem grzbietowym

Dla Dominiki Kulagi kolejny krok do startu w Mistrzostwach Polski oraz w Europejskich Igrzyskach Akademickich, które odbędą się już w lipcu w Łodzi.



Rozszerzamy zakres pomocy psychologicznej dla studentów

KRAUZ SEBASTIAN

Po udanym pilotażu telefonu zaufania, prowadzonego od kwietnia 2021 r., Collegium Humanum rozszerza zakres wsparcia psychologicznego dla studentów.

Od dnia 07.02.2022 r. do p. Matyldy Pachowicz dołączają dwie psycholożki, pracujące na uczelni jako dydaktycy – p. Małgorzata Krysa oraz p. Monika Wild-Urbaneck. Dzięki środkom projektu „Uczelnia dla człowieka – transformacja Collegium Humanum w uczelnię dostępną dla wszystkich”, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego oraz budżetu państwa, studenci i pracownicy uczelni otrzymają dodatkowe możliwości uzyskania pomocy w sytuacjach trudnych emocjonalnie i kryzysowych, jak również otrzymają poradnictwo co do sposobu dalszego postępowania, gdy wymagane będzie bardziej systematyczna i długoterminowa pomoc specjalistyczna.

Dyżur prowadzony będzie przez doświadczonych psychologów i psychoterapeutów o zróżnicowanych życiorysach i wiedzy specjalistycznej – poniżej znajdziecie Państwo ich sylwetki. Co istotne – są to pracownice Collegium Humanum, zatrudnione w 3 różnych filiach, dzięki temu mają one bardzo dobre rozeznanie w środowisku lokalnym i są w stanie pokierować Państwa do zewnętrznych poradni i ośrodków wsparcia, jeśli będzie to wskazane lub rekomendowane.

Kalendarz dyżurów (z wyłączeniem świąt i dni wolnych od pracy):

- Monika Wild-Urbaneck (filia w Rzeszowie) – poniedziałki, godz. 14.00-15.30, nr tel. 784 938 185 (od 14 lutego 2022 r.)
- Matylda Pachowicz (filia w Poznaniu) – środy, godz. 18.00-19.30, nr tel. 882 141 190
- Małgorzata Krysa (filia w Warszawie) – czwartki, godz. 16.00-17.30, nr tel. 784 920 530 (od 3 marca 2022 r.)

Oprócz konsultacji telefonicznych, prośbę o pomoc można kierować przez 7 dni w tygodniu na adres mailowy pomoc.psychologa@humanum.pl, obsługiwany przez naszych ekspertów. Postaramy się odpowiadać na przesłane wiadomości nie dłużej niż w ciągu 1 dnia (za wyjątkiem weekendów, gdy czas na odpowiedź może wynieść do 2 dni).

Więcej szczegółów tutaj: <https://humanum.pl/pomoc-psychologiczna/>

Współpraca z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej

KRAUZ SEBASTIAN

W dniu 8 lutego br. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, dr h.c. Rektor Collegium Humanum i Pan Aleksander Kornatowski, EMBA Dyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej w Warszawie podpisali porozumienie o współpracy.

Podpisane pomiędzy Collegium Humanum a Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej porozumienie dotyczy możliwych wspólnych działaniach w zakresie edukacji, warsztatów, wykładów i konferencji związanych z problematyką ekonomii społecznej. Ważnym elementem umowy jest możliwość realizacji praktyk studenckich przez studentów Collegium Humanum w PES (podmiotach ekonomii społecznej)

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej jest jednostką organizacyjną samorządu województwa mazowieckiego, co oznacza, że w imieniu samorządu województwa, najczęściej na bazie budżetu województwa zajmuje się polityką społeczną regionu.

Formalnie MCPS jest regionalnym ośrodkiem polityki społecznej (tak tego typu instytucje określa ustawa). Nazwa podkreśla przynależność do województwa mazowieckiego, a słowo „Centrum” oddaje charakter instytucji: to miejsce, z którego płyną idee (zawarte w strategiach i programach dotyczących różnych obszarów polityki społecznej), inspiracje, wsparcie merytoryczne w postaci szkoleń i publikacji oraz finansowe – w postaci udzielanych organizacjom pozarządowym i innym podmiotom dotacji.

Obszary działania: profilaktyka uzależnień, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, rehabilitacja społeczna i zawodowa osób z niepełnosprawnościami, polityka senioralna, wspieranie rodziny, w tym w zakresie zdrowia psychicznego, wspieranie systemu pieczy zastępczej, organizowanie i prowadzenie ośrodków adopcyjnych na terenie województwa, koordynowanie działań na rzecz sektora ekonomii społecznej, organizowanie kształcenia oraz szkoleń m. in. dla kadr pomocy społecznej i centrów usług społecznych.



Współpraca Collegium Humanum z Polpharma S.A. – największą firmą farmaceutyczną

KRAUZ SEBASTIAN

W dniu 23 lutego w Warszawie br. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M, dr h.c. Rektor Collegium Humanum i Pan mgr farm. Sebastian Szymanek Prezes Zarządu Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. podpisali porozumienie o współpracy.

Zakłady Farmaceutyczne Polpharma S.A. objęły patronatem merytorycznym studia podyplomowe realizowane w Collegium Humanum min.: MBA-Badania kliniczne, MBA-Zarządzanie w ochronie zdrowia, MPH-Zdrowie publiczne, DBA-Badania kliniczne, DBA- Zarządzanie w ochronie zdrowia, DPH- Doctor of Public Health. Zawarte pomiędzy Collegium Humanum a Polpharma S.A. porozumienie dotyczy także możliwych wspólnych działaniach w zakresie edukacji, badań naukowych oraz otwiera drogę do realizacji praktyk zawodowych przez studentów Collegium Humanum w podmiotach Grupy Polpharma S.A.

Polpharma S.A. to największa w Polsce firma farmaceutyczna obecna na rynku od 85 lat, wytwarzająca blisko 780 leków i produktów, w 8 zakładach produkcyjnych w Polsce oraz zagranicą. Jesteśmy dumni, że Polpharma S.A. dołączyła do partnerów merytorycznych naszych programów studiów podyplomowych MBA, DBA, DPH i MPH obok Naczelnej Izby Aptekarskiej, Polskiej Federacji Szpitali, Krajowych Producentów Leków oraz Stowarzyszenia na Rzecz Dobrej Praktyki Badań Klinicznych w Polsce.



Władze Uczelni oraz Samorząd Collegium Humanum pomagają uchodźcom z Ukrainy

KRAUZ SEBASTIAN

W tym trudnym czasie dla Ukrainy społeczność akademicka Collegium Humanum wyraża solidarność z naszymi sąsiadami. W geście wsparcia dla narodu ukraińskiego studenci psychologii i pedagogiki oraz Samorząd Collegium Humanum – Filia w Rzeszowie przyłączyli się do pomocy organizowanej przez Urząd Miasta Rzeszowa przy współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną nr 2 w Rzeszowie oraz Caritas Diecezji Rzeszowskiej.

Wielu naszych studentów i pracowników zostało wolontariuszami w punkcie informacyjnym, czyli miejscu, gdzie uchodźcy z Ukrainy otrzymują niezbędną pomoc. Ze strony wolontariuszy jest to wsparcie psychologiczne oraz wydawanie kanapek i napojów w pociągach przejeżdżających przez nasze miasto.

Ponadto zorganizowaliśmy w siedzibie uczelni zbiórkę trwałej żywności, środków higienicznych oraz odzieży. W ciągu kilku godzin udało nam się zebrać wystarczającą ilość rzeczy, aby zorganizować pierwszy transport na granicę. Zbiórka nadal trwa.

Przy współpracy z Caritas Diecezji Rzeszowskiej organizujemy zbiórkę środków pieniężnych na zakup niezbędnych rzeczy dla ludności ukraińskiej. Przedstawiciele Samorządu pracują również jako wolontariusze w zaprzyjaźnionych ośrodkach (Tymczasowy Dom Uchodźców w Rzeszowie, ul. Zwiączycka 24) oraz punktach otworzonych na dworcach.

Wszystkim dotychczasowym darczyńcom serdecznie dziękujemy i prosimy o dalszą pomoc.

Wciąż potrzebni są również wolontariusze do udzielania pomocy przy wydawaniu kanapek i napojów w pociągach przejeżdżających przez Rzeszów. Studenci i osoby chętne do włączenia się w pomoc mogą zgłaszać się bezpośrednio do Prorektor prof. CH dr Małgorzaty Dubis, MBA tel. 660 487 946 lub Biuro Obsługi Studiów tel. 696 612 315.

Fundacja im. Alexisa De Tocqueville’a partnerem studiów na kierunku prawo

KRAUZ SEBASTIAN

W siedzibie uczelni JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, DBA, LL.M. Dr h.c. Rektor Collegium Humanum podpisał z Fundacją im. Alexisa De Tocqueville’a z siedzibą w Warszawie umowę o współpracy i realizacji praktyk dla studentów na kierunku Prawo. Fundację reprezentowali: adw. Piotr Śliwiński LL.M – prezes zarządu, apl.adw. Adam Poniewierka – członek zarządu oraz Jakub Przeorek – członek zarządu.



Fundacja im. Alexisa de Tocqueville’a jest zawiązana na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego w Polsce. Jednymi z głównych celów Fundacji są działania mające na celu podnoszenie świadomości prawnej społeczeństwa, jak również wzrost jakości stanowionego prawa – w szczególności poprzez zwiększenie czytelności i jasności przepisów. Swoje cele statutowe Fundacja realizuje m.in. poprzez organizowanie kampanii społecznych i edukacyjnych, kierowanie petycji czy też wystąpień w sprawach społecznie istotnych, organizację konferencji, seminariów oraz współdziałanie z instytucjami publicznymi, organami samorządów prawniczych i uczelniami wyższymi.

Collegium Humanum zwycięzcą Plebiscytu Edukacyjnego Uczelnia Roku w województwie podkarpackim

KRAUZ SEBASTIAN

Zakończyła się kolejna edycja Plebiscytu Edukacyjnego, w którym nasza rzeszowska filia Collegium Humanum zwyciężyła w kategorii Uczelnia Roku wśród placówek wyższych na terenie podkarpacia. Profesorka CH dr Małgorzata Dubis MBA, zajęła również pierwsze miejsce wśród kobiet w kategorii Nauczyciel akademicki. Pani Prorektor szczególnie została doceniona za umiejętności przekazywania wiedzy, kreatywność, serdeczność oraz przyjazne podejście do studentów.

– *To wielka radość dla wszystkich tworzących grono Collegium Humanum, serdecznie wszystkim Państwu dziękujemy za oddane głosy, za zaufanie i wybór naszej Uczelni* – mówi JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki – Rektor Collegium Humanum.

Wyróżnienie to motywuje nas do intensywniejszej pracy oraz rozwoju oferty edukacyjnej. W Collegium Humanum zapewniamy swoim studentom przyjazne warunki studiowania, dostosowujemy się do indywidualnych zainteresowań, przygotowując absolwentów do potrzeb dzisiejszego rynku pracy.

Zapraszamy do obejrzenia gali wręczenia nagród w Plebiscycie Edukacyjnym Nowin: <https://nowiny24.pl/restransmisja-wirtualnej-gali-plebiscytu-edukacyjnego-gazety-codziennej-nowiny/ar/c5-15836537>



ARTYKUŁY I PUBLIKACJE

Formy i zakres psychoterapii

PRZYGODA MICHAŁ

Psychoterapia polega na leczeniu schorzeń, zaburzeń i nieprawidłowości, które dotyczą ludzkiej psychiki. Ukierunkowana jest ona więc na pracę z człowiekiem, borykającym się z problemami psychicznymi. Wyróżnić można różne rodzaje psychoterapii. Dobór właściwej formy oddziaływań terapeutycznych uzależniony jest od problemu i stopnia jego nasilenia w odczuciu pacjenta. Najpopularniejsze formy psychoterapii to:

- terapia psychodynamiczna;
- terapia humanistyczna;
- terapia systemowa;
- terapia poznawczo-behawioralna;
- psychoterapia Gestalt;
- terapia skoncentrowana na rozwiązaniach.

Wszystkie wymienione rodzaje terapii łączy wspólny element, jakim jest bezpośredni kontakt psychoterapeuty z pacjentem.

Terapia psychodynamiczna

Główną ideą tej terapii jest przeświadczenie, że zachowanie człowieka jest wynikiem sterowania nim przez wewnętrzne mechanizmy i ukryte potrzeby. Terapia psychodynamiczna polega na tym, że pacjent zwierza się terapeutce ze wszystkiego, czym w danym momencie chciałby się podzielić. W toku terapii wyznaczane są cele, a terapeuta wciela się w rolę osoby, która pomaga te cele osiągnąć (np. poprzez ukierunkowanie na dane działanie). Zazwyczaj wymieniona terapia ma charakter długofalowy. Skierowana jest szczególnie w stosunku do osób z zaburzeniami osobowości. Jest właściwym rodzajem terapii w sytuacji, kiedy pacjent cierpi na dojmujący smutek lub tkwi w poczuciu nieszczęścia. Sprawdza się także wówczas, gdy zaburzenia osobowości objawiają się gniewem lub agresją, charakterystyczną dla sprawców tego rodzaju czynów.



Terapia humanistyczna

Założeniem tej terapii jest dostrzeżenie w człowieku dużego potencjału, który należy wykorzystać, celem samodoskonalenia lub rozwoju osobistego. Chodzi więc o zauważenie i podkreślenie zalet pacjenta oraz traktowanie go z dużą dawką empatii i zrozumienia. Tego rodzaju terapia może być krótko i długoterminowa. Czas jej trwania uzależniony jest od rodzaju problemu, z jakim boryka się pacjent. Terapia humanistyczna dostosowana jest zarówno do kobiet, jak też dzieci, będących ofiarami przemocy. Pomaga bowiem uporać się z przykrymi doświadczeniami oraz umożliwia wydostanie się z matni, jaką jest obecne życie (np. naznaczone przemocą w rodzinie).

Terapia systemowa

Terapia systemowa odbywa się co do zasady grupowo. Może w niej uczestniczyć kilka osób jednocześnie, np. w ramach psychoterapii rodzinnej. Jej celem jest poprawienie relacji, panujących między osobami bliskimi (np. w związku małżeńskim, w rodzinie). Czas trwania terapii jest bardzo zróżnicowany i uzależniony od problemu. Może trwać zarówno kilka tygodni, jak i kilka lat. Nazwa tej formy terapii jest nawiązaniem do grupy, która stanowi system. Aby funkcjonował on prawidłowo konieczne jest „wyleczenie” relacji panującej w grupie. Terapia najlepiej sprawdza się w rozwiązywaniu problemów małżeńskich (terapia małżeńska) czy wychowawczych.

Terapia poznawczo-behawioralna

Najpopularniejszą formą terapii jest terapia poznawczo-behawioralna, której podstawą jest przeświadczenie, że zaburzenia osobowości są wynikiem wyuczonych reakcji na określone bodźce. Jej celem jest oduczenie pacjenta złych reakcji oraz zmiana sposobu jego myślenia. Fundamentem tej terapii jest podejście edukacyjne. Chodzi o to, aby pacjent nabył umiejętności, na podstawie których zdobędzie umiejętność rozwiązywania własnych problemów. Średni czas trwania tej terapii szacuje się w przedziale od 10 do 16 godzin sesji. Jest to najskuteczniejsza terapia do leczenia depresji i lęków. Stosuje się ją również w leczeniu zaburzeń odżywiania, stresu pourazowego czy zaburzeń osobowości. Może być skierowana nie tylko wobec kobiet, ale także dzieci i młodzieży, szczególnie gdy borykają się one z konsekwencjami stosowanej przemocy domowej.

Psychoterapia Gestalt

Jest formą psychoterapii humanistycznej. Również opiera się więc na podkreśleniu zalet i mocnych stron człowieka. Jej celem jest zwiększenie

samoświadomości pacjenta w kierunku czerpania z życia radości i wskazanie, jak rozwiązywać problemy, wykorzystując wewnętrzną siłę i własne możliwości. Dzięki realizacji celów terapeutycznych pacjent ma możliwość lepszego poznania siebie i staje się świadomy swoich ograniczeń, co w efekcie ułatwia mu życie. Jest to terapia długofalowa. Trwa rok, a może być kontynuowana nawet kilka lat.

Psychoterapia zorientowana na proces

Terapia zorientowana na proces skupia swoją uwagę na zachowaniu pacjenta oraz analizie jego doświadczeń, które opisywane są w toku terapii. Zadaniem terapeuty jest więc wychwycenie w tym opisie potencjału do zmiany zachowania pacjenta i jego wyodrębnienie w ten sposób, aby okoliczności te były także dostrzegalne przez pacjenta. Terapia nie określa ram czasowych i może trwać od kilku tygodni do kilku lat. Terapia zorientowana na proces pomaga leczyć stany lękowe, depresje, nerwice. Służy także ofiarom przemocy i innych nadużyć.

Wiele osób rezygnuje z terapii tylko dlatego, że wyklucza u siebie możliwość chorowania na choroby natury psychicznej (np. depresja). Tymczasem pamiętać należy, że wiele osób boryka się z obniżonym stanem emocjonalnym, poczuciem lęku lub smutku.

Psychoterapia to doskonałe rozwiązanie służące „polepszeniu” natury psychicznej człowieka lub/i zwiększeniu jego potencjału osobowościowego. W ten sposób możliwe jest poprawienie postawy lub zdolności radzenia sobie z niektórymi emocjami.

Walentynki - przereklamowane i skomercjalizowane święto? “Singielstwo” podczas 14-lutego

ANTONIAK MAGDALENA

Obchodzenie przez ogromną część polskiego społeczeństwa walentynek przywędrowało z Zachodu jakoś koło lat 90-tych ubiegłego wieku. Nie jest to tradycja długo celebrowana w historii kraju oraz nie należy do tych mocno zakorzenionych. Jednak - nie da się Walentynek przegapić! Wszystko za sprawą burzy wywoływanej przez koncerty oraz media społecznościowe - promocje w sklepach z prezentami, sex shopach, sklepach z biżuterią, promujących ten jeden dzień w roku jako idealny na oświadczyzny.

Wystawy sklepów są wypełnione bombonierkami, ogromne bukiety kwiatów widzimy dosłownie na każdym kroku, tak samo z pluszowymi misiami trzymającymi w swoich łapkach serduszka. Kina specjalnie na tę okazję przygotowują seanse filmowe zadedykowane zakochanym - komedie romantyczne połączone z kuszącymi promocjami na przekąski oraz tańsze bilety 1+1. Gdzie się tylko obejrzymy otacza nas czerwień oraz otoczka służąca celebrowaniu zakochania. Dla wielu instytucji jest to okazja nie do przegapienia aby zarobić więcej niż zazwyczaj na zakochanych w sobie parach, które pragną zaskoczyć swoją drugą połówkę i spędzić ten czas w wyjątkowy sposób. Jednak zastanówmy się, gdzie w tym wszystkim podział się człowiek?



Różne sposoby na spędzanie walentynek

Oczywistym jest fakt, że święto zakochanych jest czasem idealnym do porównań. W tym czasie zaczynamy podświadomie, mimowolnie zastanawiać się nad tym, jak wygląda nasze dotychczasowe życie i porównujemy się do tego, co możemy zobaczyć w mediach czy telewizji - salach kinowych czy internecie. Jak również wiadomo i warto o tym mówić i pamiętać - rzeczywistość do idealnych nie należy i należeć nie będzie!

14 lutego na świecie nie pozostają tylko osoby, które swoją drugą połówkę już znalazły - single i singielki również w ten dzień istnieją. Dla wielu z nich jest to okres dość trudny. Po głowie zaczyna im krążyć ogrom myśli, dlaczego żyją oni nadal w pojedynkę? Dlaczego nie są w szczęśliwym związku?

Single podczas 14 lutego

W społeczeństwie w jakim przyszło nam funkcjonować bycie w stałej relacji romantycznej postrzegane jest jako "norma", coś oczywistego i naturalnego na pewnym etapie życiowym. Bardzo często można spotkać się z opiniami, że niejako z singlami "musi być coś nie tak". Szufladkowanie osób pozostających poza związkami objawia się używaniem takich sformułowań jak samotny/a, stara panna czy stary kawaler - wszystkie z nich należą do opisów o znaczeniu pejoratywnie nacechowanych. Ważne! Wśród Polaków aż 25% populacji nie jest w żadnym związku z drugą osobą!

Najczęściej tego typu negatywne rozmyślenia singli nie są trzeźwą analizą a wyłącznie samo oskarżeniami i wyrzutami w swoją stronę. Takie zachowania prowadzą do obniżenia ich samooceny co może objawiać się żalem do świata i buntowniczym zachowaniem, depresyjnym nastrojem. Poczucie bycia “wyrzutkiem” w to święto jest niesamowicie rozpowszechnione wśród osób bez drugiej połówki.

Od niedawna wśród ludzi zaczęto zwracać uwagę nie tylko na wady, ale również na zalety i możliwości, jakie płyną z życia w pojedynkę.

Porady dla singli i singielek, jak przetrwać dzień zakochanych

Aby nie dać się chandrze i jak najlepiej wykorzystać ten czas, kiedy otaczają nas z każdej strony osoby szczęśliwie zakochane najważniejszym jest pozostać w zgodzie samemu ze sobą i podejść do sprawy w dojrzały, spokojny sposób - na chłodno ocenić całą sytuację. Jest to świetna okazja, aby pod swoje rozważania wziąć to, co oznacza bycie dla nas singlem/singielką, jakie płyną z tego konsekwencje i jakie one mają na nas wpływ. Czy naprawdę jest to coś, co przeszkadza mi w codziennym życiu czy jednak mam z tego wiele korzyści?

W czasie, kiedy idziemy przez życie samotnie, bez partnera/partnerki życiowego warto skupić się na samorozwoju i poznawaniu samego siebie - tego, co się lubi, jakie emocje się przeżywa oraz zidentyfikowanie wartości, jakie są dla mnie istotne.

Kilka słów na koniec

Pamiętajmy, że to, w jaki sposób spędzimy święto zakochanych zależy tylko i wyłącznie od nas bądź wspólnej decyzji podjętej z drugą połówką. Nie dajmy się ponieść lansowanym wzorcom, skupmy się na tym, aby ten dzień był jak najbardziej szczęśliwie i wartościowo spędzonym czasem.

Przestrzegam na koniec przed poszukiwaniami “na ostatnią chwilę” osoby do pary na siłę! Doprowadzenie do sytuacji, w której wykorzystujemy drugiego człowieka w celu spędzenia czasu “nie samotnie”, w romantyczny sposób i aby wpisać się w walentynkowy schemat może być niezwykle krzywdzącym zabiegiem dla tej drugiej strony - może ona poczuć się wykorzystana. Takie działanie, które jest działaniem wbrew samemu sobie na dłuższą metę może jedynie zaszkodzić, a nie pomóc.

Prostytucja - sakralna, specjalistyczna, jaka jeszcze?

ANTONIAK MAGDALENA

Jabłoński wraz z Ostaszewskim wyróżnili wzorzec kulturowej prostytucji o nazwie prostytucji sakralnej. Według autorów dana sakralność polegała na nadawaniu jej magicznego, religijnego i metafizycznego rozumienia - polegała ona na odbywaniu aktów seksualnych w otoczeniu świątyn, jej wnętrzach, podczas rytuałów oraz świąt. Taka forma prostytucji występowała między innymi w Egipcie, Mezopotamii czy Grecji.



Innym przykładem prostytutek sakralnych są dewasi, czyli południowoindyjskie kobiety. Co może zadziwiać, prostytucji sakralnej nie tylko dopuszczały się kobiety o orientacji heteroseksualnej, ale również dopuszczali się jej homoseksualni mężczyźni np. na Borneo w ramach odprawianych kultów. Prostytutki świątynne były ogromną pomocą w pokonaniu wroga (przykład historii rahab z Księgi Jozuego), były one również muzą dla wielu filozofów i poetów. Znane są one jako postacie z kart znakomitych dziejopisarzy - krakowska Meretrix Hewa ditto Pierdolonka, która została opisana przez Jana Długosza w jego Kronikach.

Prostytucja specjalistyczna

Jest to forma związana ściśle z pracą jako asystentka/asystent seksualny, który ma za zadanie zaspokoić potrzeby seksualne osób niepełnosprawnych, ciężko chorych, również tych zdrowych ale obywateli np. służbę wojskową. Kraje takie jak Holandia czy Szwajcaria dofinansowują tę formę prostytucji z budżetu państwa - w Polsce jednak ten temat nadal, od wielu wielu lat, budzi skrajne emocje.

Forma związania z drabiną społeczną

Trzecią formą prostytucji, która wchodzi w skład tego wzorca to prostytucja związana ze wspinaniem się po drabinie społecznej. Występuje ona najczęściej w środowiskach, gdzie stratyfikacja społeczna jest niezwykle rozbudowana oraz tam, gdzie występują środowiska wysoko cenione w zawodowej hierarchii np. prostytucja w branży artystycznej, filmowej czy nawet

w instytucjach politycznych. Idealnie pasującym przykładem tej oto formy prostytucji jest chociażby kariera bizantyjskiej kobiety o imieniu Teodora, która końcowo została żoną cesarza - Justyniana I Wielkiego.

Kiedyś, w sytuacji zdobycia już upragnionej pozycji społecznej przez prostytutkę, te zwykle rezygnowały ze swojego sposobu życia - nawet jeżeli nadal ten styl praktykowały, to bardziej w ramach hedonizmu tj. *“doktryny etycznej, wg której przyjemność (rozkosz) jest jedynym lub najwyższym dobrem, celem i głównym motywem ludzkiego postępowania”*. **Prostytucja hedonistyczna** rozumiana jest jako dostarczanie usług seksualnych (odpłatnie), jednak jej pierwotnym powodem wykonywania jest czerpanie przyjemności z uprawiania seksu, nie z otrzymywania gratyfikacji pieniężnej.

Forma barterowa

Formę barterową, która praktykowana była, jak i jeszcze w niewielu miejscach jest, jako forma zapłaty za pożywienie od łowcy.

Forma zarobkowa

Formę zarobkową, która traktowana była jako główne narzędzie bądź dodatkowa forma źródła utrzymania

Badania i statystyki

Liczne badania, na które powołuje się Pani Piątkowska wykazuje, że do korzystania z usług seksualnych przyznaje się 11,5% zapytanych mężczyzn oraz niespełna 1% kobiet - badania przeprowadzono na grupie 2346 osób. Wszystkie znaki na niebie i ziemi świadczą jednak, że liczby te są w rzeczywistości dużo wyższe, a wyniki jakie wyszły z badania są obrazem zatajania przez respondentów tego, że dopuszczają się oni kontaktów z prostytutkami.

Badania Izdebskiego wykazały, że z płatnej opcji zaspokojenia swoich potrzeb seksualnych korzystają mężczyźni w przedziale wiekowym 25-39 lat - co nie do końca zgadza się z doświadczeniami prostitutek, które informują o tym, a to aż co czwarta kobieta!, że ich najmłodszy klient miał 17 lat bądź mniej. Osoby korzystające z takich usług najczęściej pochodzą z większych miast, jednak ich zarobki czy wykształcenie nie mają żadnego znaczenia - agencje towarzyskie oblegane są zarówno przez studentów, osoby pracujące fizyczne, biznesmenów jak i emerytów czy osoby zajmujące się na co dzień naukowymi dziedzinami.

Koldra ze złości

SOKOŁOWSKA ANNA

Złość jest uczuciem dobrze znanym każdemu człowiekowi. Jest jedną z podstawowych emocji - o różnym natężeniu jak i przyjmującej przeróżne formy. Już od okresu niemowlęcego uczymy się jej w sytuacjach, gdy nie są zaspokojone nasze potrzeby fizjologiczne wtedy, kiedy tego oczekujemy. Następnie jako dzieci używamy złości do zdobycia tego, czego chcemy - upragnionej zabawki, cukierka czy założenia konkretnie tej a nie innej bluzeczki do przedszkola. W okresie dojrzewania mówimy o buncie nastoletnim, a w dorosłości...



No właśnie, co z okresem kiedy jesteśmy już dojrzałymi ludźmi? Czym jest owa złość, która w nas drzemie i co potrafi nam zrobić?

Jaka jest?

Obserwując swoich bliskich, przyjaciół, znajomych jak i nieznajomych wysnułam wniosek, iż umiemy rozpoznać i określić złość, jednak na tym etapie kończy się nasz kontakt z tym uczuciem. Kiedy jesteśmy źli z jakiegoś konkretnego powodu (może to być dana osoba, sytuacja, rzecz), rodzi się w nas dyskomfort psychiczny i fizyczny. Wzrasta rytm serca, ciśnienie tętnicze oraz poziom testosteronu, jednocześnie spada poziom kortyzolu (hormonu stresu), a nasza lewa półkula mózgu staje się dużo aktywniejsza.

Psychologicznie boimy się swojej lewej półkuli mózgu - jest kojarzona z czymś nieprzyjemnym i bywa groźna, nierzadko powodująca uczucie wstydu. Wiąże się ona przede wszystkim z przekroczeniem naszych granic. Tłamsimy obserwacje tych granic jak i tego co leży pod nimi - nawet nie staramy się ich analizować. Podkreśla to wszechobecna kultura, w której w zależności od naszej płci, w różny sposób jesteśmy chowani i uczeni obchodzenia się z nią. 'Złość piękności szkodzi' jest jednym ze zdań, które małe dziewczynki usłyszą przynajmniej raz w życiu. Agresywni chłopcy bijący innych chłopców to oznaka męskości - nie jest ono niewłaściwym społecznie przyzwoleniem na agresję.

Czym się kryje?

Uważam złość za podchwytliwą, sprytną i waleczną. Ma zdolność do przykrywania innych uczuć w wyjątkowy sposób. Gdy złość jest w nas głęboko wbudowana, bo np. złościmy się na kogoś kto już nie widnieje w naszym życiu (często podświadomie), ulokowana jest ona w konkretnym miejscu w głowie, gdzie czeka na sygnał by móc się ujawnić. Nie przyglądając się temu dajemy jej pełne pole do popisu. Nie potrzeba wiele, ponieważ złość jest agresywna. Złościmy się, po chwili o tym zapominamy, a ona czeka na ponowną możliwość pokazu. Tworzymy w tej sytuacji błędne koło.

Gdyby nabrać odwagi i siły, stanąć bliżej i pobyc w tej złości, mogłoby się okazać, że za nią kryje się o wiele więcej. Nierzadko jest to lęk, strach, krzywda, ból, tkliwość, delikatność, wrażliwość. Większość negatywnych emocji jakich jak smutek, wściekłość, konflikt czy niechęć, są różnymi formami, jakie przybiera złość. Każda z nich potrafi niezauważalnie przykryć się nią, niczym dziecko kołdrą w zimowy przedszkolny poranek, bo jest łatwiejsza do zniesienia i nierzadko - bardziej nam znana.

W psychologii, ale i w życiu widnieje dużo przykładów tego zjawiska. Osoba ze złamanym sercem, odrzucona, przechodzi przez etap złości, która opadając ujawni lęk przed samotnością. Partner złoścący się na partnerkę, słysząc pytanie o dzisiejsze samopoczucie, z powodu uczucia zmęczenia psychicznego po całym dniu pracy w korporacji z fatalnym szefem nad głową. Partnerka złoścąca się na partnera proponującego wakacje na łódce, bo jak była mała doświadczyła podtopienia w rzece i boi się wody. Piękna kobieta łamiąca serca każdemu mężczyźnie z nienawiści do nich, którą spowodowało ciągłe odrzucenie przez ojca. Przykładów jak te można by wypisać na całą stronę, a nawet więcej. Często przypisujemy złość danej osobie, sytuacji etc., gdzie realnie jest to o czymś zupełnie innym, o czymś należącym do nas - do tego, co zafundował nam kiedyś świat.

Gdy trzymamy złość w sobie uzewnętrznia się ona na wiele sposobów. Możemy spotkać człowieka, którego wszyscy i wszystko będzie złościć, niektórzy kierują swoją złość włąb siebie, pogrążając się w depresji. Jeszcze inni uzewnętrzniają ją na innych wyżywając się. Ona nigdy po prostu sobie nie istnieje. Musi gdzieś mieć swoje ujście. Buchnięciem krzykiem na partnera czy szarpaniem psa, na spacerze, który niewinnie chce iść w drugą stronę. Dobrze jest oddawać swoją złość nie adresując jej do nikogo. Pójść na siłownię, pobiegać, napisać dziesięć stron w pamiętniku brzydkim pismem. Znaleźć jej bezpieczne ujście. Zrozumienie faktu, iż złość nie zawsze związana jest z naszym pretekstem do złości (o danej sytuacji czy osobie) jest dużym krokiem samorozwojowym. Tak jak rozpoznawanie własnych granic, które naruszane nas

złością. Oba tym rzeczom należy się uważnie przyjrzeć traktując je z pełną łagodnością i dobrocią. Marta Niedźwiecka, autorka podcastu „O zmierzchu”, która o złości wie i mówi wiele, zawsze powtarza, że ją trzeba pokochać. Odłożyć strach i wstyd przed nią i się w nią wtulić.

Bywa tak, że jest to za delikatne i za trudne by samotnie się tym zająć i potrzebna jest pomoc psychoterapeuty, gdzie w bezpiecznych warunkach można się wszystkiemu przyjrzeć. Rozprawienie się z własną złością przynosi niesamowite uczucie ulgi. Możliwość zdjęcia z klatki piersiowej ciężkich kamieni i nabranie długiego pełnego oddechu do własnej psychiki, która uwielbia się czuć lekko. To gwarancja świadomej drogi przez życie, którą polecam każdemu człowiekowi.

Gaslighting - z czym to się je?

ANTONIAK MAGDALENA

Czym dokładnie jest ten Gaslighting? Jest to coraz popularniej poruszany w przestrzeni publicznej temat, co możemy uznać za cudowny znak, że nasze społeczeństwo jest o wiele bardziej świadome czyhających na nie zagrożeń ze strony drugiego człowieka.



Według definicji, gaslighting zaliczamy do jednej z form przemocy psychicznej. Polega on na świadomej bądź też nie, manipulacji. Ofiary doświadczające tej metody mogą zacząć kwestionować swoje wrażenia, zdanie na dany temat, osądy, ważność swoich emocji, jak i postrzeganej rzeczywistości ich otaczającej. W ostateczności osoba dotknięta gaslightingiem wystarczająco długi okres może nawet brać pod uwagę, że jej zdrowie psychiczne nie jest do końca w dobrym stanie. Taki rodzaj przemocy najczęściej występuje ze strony partnerów/partnerek życiowych, jak i w relacjach rodzinnych, czego przykładem jest stosowanie jej przez rodzica wobec dziecka. Nie wyklucza się również występowania jej w celu kontrolowania swoich współpracowników, podwładnych czy nawet przyjaciół i znajomych.

Gaslighting może przybierać różne formy — od kłamstw, zaprzeczania, dyskredytowania przez drugą osobę, aż po minimalizowanie emocji ofiary, przerzucania winy oraz nawet posługiwania się osobami postronnymi w celu uzyskania oczekiwanych skutków.

Zastosowanie kłamstw przez osobę manipulującą wygląda tak, że będzie ona niesamowicie mocno szła w zaparte, jeżeli chodzi o prawdziwość jej stwierdzeń czy postrzegania danej sytuacji nawet w momencie, kiedy przedstawiś niepodważalne dowody tego, że to ty masz rację. Fakt, że kłamstwa będą wielokrotnie powtarzane przez oprawcę spowoduje rozpoczęcie u ciebie procesu powątpiewania w swoją wersję. Ciągłe zaprzeczanie w momencie konfrontacji dwóch stron bądź unikanie tematu jest kolejną formą manipulacji — zarzucanie ofierze wymysłów. Następnie możemy wyróżnić dyskredytowanie, czyli udawanie przez drugą osobę troski o ciebie, jednak w tym samym czasie podważając wiarygodność twojej wersji wydarzeń czy słów, uczuć — jest to częstą formą gaslightingu występującą w miejscu pracy stosowaną przez współpracowników. Poprzez minimalizowanie twoich emocji, jakie przeżywasz i uzewnętrzniasz oprawca również stosuje wobec ciebie przemoc psychiczną. Osoba świadomie bądź też nie, może tak przeprowadzić z tobą całą rozmowę/kłótnię w taki sposób, że ostatecznie będziesz czuł/a, że to ty jesteś odpowiedzialny/a za całe zło — stosuje ona wtedy przerzucanie winy. Najgorszą formą manipulacji stosowanej w gaslighting jest wykorzystywanie innych, często bliskich ofierze osób, w celu kontrolowania całej sytuacji — przyjaciele, rodzina czy inni współpracownicy przez ten zabieg zaczną również postrzegać daną osobę jako np. niestabilną, z problemami psychicznymi.

Wynikiem długotrwałego bycia pod wpływem gaslightingu może być doprowadzenie ofiary do takich problemów, jak nie tylko strach przed wyrażaniem własnego zdania, ciągłego niepokoju czy poczucia winy, ale również do poważnych problemów na tle afektywnym i lękowym np. depresji.

Wielka piątka - nawyki umacniające relacje partnerskie oraz trochę o niszczycielach intymności

ANTONIAK MAGDALENA

Posiadanie i pielęgnowanie bliskich relacji romantycznych są jednymi z najważniejszych elementów składowych naszego zdrowia psychicznego. Zważając na ten niepodważalny fakt, powinniśmy przywiązywać więcej uwagi codziennemu pielęgnowaniu ich - przecież tutaj nie chodzi wyłącznie o ogromne, pełne romantyzmu niczym z filmowej ekranizacji gestów, poświęceń czy prezentów. W tym artykule postaram się przedstawić kilka pomocnych dla całego procesu wspierania wielowymiarowo postrzeganej intymności w związku dwójki osób. Te działania na pewno wzmocnią więź między kochankami, partnerami żywymi. Ku wszelkiemu zaskoczeniu będą to drobiazgi, tak łatwo umykające w codziennym pośpiechu bądź traktowane bez zasłużonej powagi.



1. Związkowe rytuały

Tak! To właśnie te drobne gesty, krótkie spędzone wspólnie chwile w ciągu dnia przepełnione masą obowiązków dają tyle przyjemności, radości oraz satysfakcji. Czas, podczas którego skupimy się na niewielką chwilę wyłącznie na swojej drugiej połowie jest jednym z wymiarów intymności. Wcale koniecznym nie są regularne, a najlepiej to przynajmniej cotygodniowe randki przy świecach i nieziemsko pachnącej kolacji - tutaj bardziej liczy się wspólnie wypita poranna kawa, krótka lecz intensywna rozmowa przed wyjściem do pracy, wspólne momenty, podczas których wygłupiacie się jak za dawnych szczenięcych lat sprząając w mgnieniu oka wasze wspólne gniazdko miłości.

2. Czas na pogłębione konwersacje

Podczas spełniania tego wymiaru intymności, warto te zwyczajne, bezosobowe i często nie okazujące drugiej osobie szczerego zainteresowania pytania zastąpić takimi, które staną się dobrym początkiem na interesującą rozmowę oraz często okazją jeszcze lepszego poznania i zrozumienia swojej ukochanej osoby. Dla przykładu pytanie *“jak było dzisiaj w pracy?”* umiejętnie

podmieniamy podrasowanym, dużo bardziej angażującym rozmówcę pytaniem *“Co było dzisiaj dla ciebie wyzwaniem? Jak chcesz spędzić wieczór? I oh..! Zapomniał/a bym o tym artykule, który ci podesłałem/łam - co o nim sądzisz?”*

3. Bliskość oraz dotyk

Na naszą niekorzyść, na co dzień zazwyczaj, z biegiem czasu oraz coraz większą liczbą obowiązków, zapominamy o tych tak niesamowicie podstawowych zachowaniach wobec drugiej osoby. Jest to całkowicie zrozumiałe, że w momencie kiedy dużo w naszym życiu się dzieje czy do samego wybicia północy na zegarze pracujemy na pełnych obrotach wylewając z siebie siódme poty łatwo o zaniedbanie bliskości. Zwykle, choć może nieco dłuższe przytulenie po powrocie do domu, okazywanie czułości, gdy partner/ka wychodzi z mieszkania są dobrymi nawykami, które pozwolą wam na jeszcze lepsze pielęgnowanie waszej intymności.

4. Dzielenie się emocjami z partnerem/partnerką

Dokładnie to co czytasz - bliskość emocjonalna jest tak samo istotna w waszej relacji, więc warto choć raz dziennie zatrzymać się na ułamek sekundy, aby zakomunikować drugiej połówce np. że *“rozczyła mnie jak niesamowicie dbasz o nasze zwierzęta”* czy zwykle skierowanie w jej stronę pytania o to, *“jak się czujesz z faktem, że wyjeżdżam i nie będzie mnie przez cały weekend?”*.

5. Seks konsensualny

Jeżeli jesteś w relacji z drugą osobą już dość długi okres czasu, to na pewno potrafisz w mgnieniu oka zauważyć sygnały oznaczające ochotę na zbliżenie seksualne u swojej połówki. Istotnym jest jednak, abyś zawsze pozostawał/a czujny/a - w bardzo łatwy i szybki sposób zbliżenia między wami mogą stać się dla jednej ze stron jedynie “obowiązkiem”, który należy wypełnić. Nie daj do tego przenigdy doprowadzić!

Dowiedziałeś/łaś się już o tym, na czym skupić swoją codzienną uwagę, aby intymność między wami nagle nie zniknęła. Jednak ważnym jest również abyś zapoznał/a się z popełnianymi nagminnie błędami, które sięją spustoszenie między tobą a partnerem/ką w sferze intymnej.

Dość mało znanym faktem jest, że intymność między obojgiem ludzi posiada różne wymiary - możemy wyróżnić wśród nich wymiar emocjonalny, intelektualny oraz fizyczny, który wbrew pozorom nie zawsze związany jest ściśle z seksualnością. Bardzo często popełniamy wiele negatywnie wpływających na intymność błędów - czy to poprzez złą komunikację jak i nieadekwatne zachowania.

W sytuacji, gdy zauważymy popełnianie takich właśnie błędów u partnera, powinniśmy umiejętnie przeprowadzić wspólnie konwersację na ten temat.

Intymność emocjonalna może ulec uszkodzeniu przez umniejszanie uczuciom drugiej osoby oraz udzielanie rad zamiast okazania zrozumienia. Typowymi w takich sytuacjach sformułowaniami są *“Ale ty to przeżywasz, przecież nic takiego się nie stało!”* czy równie negatywny komunikat jak *“Po prostu zmień pracę jak w tej jest ci źle, co za problem.”*

Intymności intelektualnej zaszkodzić może ciągła potrzeba u jednego z partnerów do posiadania zawsze 100% racji oraz wyśmiewanie podejścia wobec pewnych spraw, jakim charakteryzuje się jedna ze stron. Częstymi wtedy tekstami rzucanymi w stronę drugiej osoby są *“to w ogóle nie ma sensu co mówisz, ja uważam, że studia techniczne to najlepsza opcja”* jak i charakterystyczne dla tego drugiego zachowania *“Naprawdę wierzysz w to, że w życiu nie ma przypadków? Dziecinada”*.

Intymność fizyczna zaczyna się psuć w momencie, gdy zaczyna, jedna bądź druga strona związku, zapominać o potrzebach partnera i skupia całą swoją uwagę i wysiłek jedynie na swoich doznaniach. Pogorszeniu ulega ona również wtedy, gdy bliskość fizyczna i dotyk pomiędzy kochankami stają się tylko i wyłącznie narzędziem do zainicjowania aktywności seksualnej.

Skąd bierze się u ludzi wyolbrzymianie emocji?

ANTONIAK MAGDALENA

Każdy z nas czasami, częściej bądź rzadziej, ma tendencję do wyolbrzymiania niektórych spraw, mówienia na dany temat zbyt emocjonalnie, poruszania pewnych spraw w nieco większej skali, niż naprawdę są. Robimy to w celu najczęściej przyciągnięcia czyjejś uwagi, czasami aby nadać odrobiny dramaturgii bądź też powagi sytuacji. Zdarza się, że posługujemy się hiperbolami aż nagminnie, zapominając o słowach słabiej nacechowanych, bardziej adekwatnych w danym momencie. Wszystko nazywamy “tragedią”

bądź “masakrą”, a każda pozytywna emocja wyrażana jest przez nas werbalnie jako obraz “kochania”. Zawężając swój zasób słownika emocjonalnego do wyłącznie dwóch kategorii - wszystko albo dosłownie nic - ma swoje znaczące skutki uboczne. Co ciekawe, ponoć wyolbrzymianie jest zazwyczaj domeną osób ekstrawertycznych.

Czym dokładnie jest wyolbrzymianie?

Z definicji hiperbolizacja jest przykładem zniekształcenia poznawczego, które można rozumieć jako treści myśli łączące się z emocjami najczęściej negatywnie nacechowanymi, zawierające sporo błędów logicznych. Zazwyczaj są one niezauważalne i dość powszechne. Jednak w psychopatologii obserwuje się ich znacznie większe nasilenie oraz dużo większą trwałość. Wyolbrzymianie opiera się na myśleniu dychotomicznym, czyli czarnym bądź białym. Jest to również stosowanie negatywnych bądź pozytywnych określeń ze dwóch totalnie skrajnych biegunów, dla przykładu: kochać - nienawidzić, sukces - katastrofa.



Zastosowanie hiperboli w przekazie werbalnym jak i słowie pisanym ma za zadanie przyciągnąć uwagę słuchacza/rozmówcy oraz wzbudzić w nim większą reakcję emocjonalną. Jednocześnie może to użycie świadczyć o uboższym zasobie słów opisujących dotyczące nas emocje i wpływać znacząco na zdolność regulowania emocji.

Jak wygląda wyolbrzymianie naszych emocji?

Najlepiej ukazującymi przykładami, gdzie jasno widać przejawskrawienie przekazywanej informacji są zdania:

- “w taką pogodę od razu mam **depresję**” - wiadomo, że przecież nie zaczniemy nagle odczuwać stanów depresyjnych od stanu aktualnego pogody, jaka jest za oknem.
- “To **najśmielsza** rzecz na świecie!” - na 99.9% były i są bardziej śmiałe rzeczy na kuli ziemskiej niż te przez nas opisane.
- “Skończyła mi się herbata, **tragedia!**” - raczej wiadomość o tym, że pudełko z herbatą jest już puste nie oznacza w naszym życiu tragicznego wydarzenia losowego.

- *“Zaraz go **zabiję!** Znowu nie posprzątał łazienki”* - Czy naprawdę mamy w planach zamachnąć się na czyjeś życie za to, że zapomniał zrobić porządek?

Co się dzieje w sytuacji, gdy używamy skrajnych określeń?

Skutkiem dość znaczącym używania skrajnych określeń jest “nakręcanie się”, co powoduje, że nasza reakcja emocjonalna w ciebie jest dużo silniejsza. Silne emocje natomiast dużo dłużej z nami pozostają w porównaniu do tych mniej skrajnych, a emocjonowanie się i rozmowa sprawia, że ciężiej jest się nam zdystansować i skoncentrować na zadaniu. Jaki mamy końcowy efekt? Dużo trudniej jest nam powrócić do stanu wyjściowego, czyli przed użyciem hiperbolizacji.

Badania Lisy Feldman Barrett bardzo dobrze obrazują konsekwencje wyolbrzymiania dla regulacji emocjonalnej. Wykazały one, że jednostki korzystające bardzo często z szerszego zasobu słownictwa w celach wyrażania swoich uczuć, dużo lepiej radzą sobie z regulacją pojawiających się u nich emocji. Takie osoby lepiej kontrolują siebie w sytuacji napadów nagłego gniewu, nie popadają w alkoholizm z powodu przygnębienia oraz nie wybuchają one śmiechem nie do powstrzymania, kiedy coś je rozbawi. Dodatkowo ciekawym jest, że takie osoby łatwiej przyswajają wiedzę, szybciej się rozwijają i dużo łatwiej dostrzegają pozytywne aspekty napotykanych przez nich przeciwności losu oraz przykrych doświadczeń.

Fakty i mity na temat borderline

ANTONIAK MAGDALENA

Definicja: *“Osobowość **borderline** (BPD – z ang. **borderline personality disorder**) charakteryzuje osobę, u której występują dolegliwości z pogranicza zaburzeń psychiatrycznych oraz nerwicowych. Należą do nich przede wszystkim: niestabilność nastrojów, negatywna ocena świata zewnętrznego oraz nadmierna impulsywność.”*



Mit nr 1:

“Nie ma takiej diagnozy jak borderline”

Obalenie mitu:

Swoje miejsce w kryteriach diagnostycznych (DSM-V obecnie) zaburzenie typu borderline ma od ponad 40 lat, więc jest to definitywnie mit. Powszechnie stosowanym zjawiskiem wśród społeczeństwa jest uważanie BPD jedynie za skłonność do manipulowania swoimi emocjami oraz nadmiernego dramatyzowania. Ludzie z takimi poglądami nie zdają sobie sprawy, jak wielki chaos i cierpienie powodują doznania jakich muszą doświadczać osoby chore na to zaburzenie - nie jest to dla nich żadne źródło przyjemności.

Mit nr 2:

“Borderline nie występuje często”

Obalenie mitu:

Bardzo ciężko byłoby podać dokładną liczbę osób chorujących na zaburzenie typu borderline, jednak na świecie jest to około 2-6% populacji, więc możemy takie jednostki liczyć w milionach.

Mit nr 3:

“Na borderline chorują wyłącznie kobiety, mężczyźni to schorzenie nie dotyczy”

Obalenie mitu:

Fałsz! Faktem jest, że kobiety dużo częściej mają zaburzenie typu borderline, jednak nie jest prawdziwym stwierdzeniem, że mężczyźni w ogóle to nie dotyka. Procent mężczyzn, u których zdiagnozowano to samo zaburzenie to 1/4 spośród wszystkich chorych.

Mit nr 4:

“Osoby z borderline to krzywdzące innych, wyrachowane, nieobliczalne i kłamliwe stworzenia”

Obalenie mitu:

W otoczeniu innych ludzi takie osoby wykazują bardzo często objawy charakterystyczne dla ich zaburzenia, czyli ogromne wahania nastrojów oraz emocji. Są one najczęściej powodem ich impulsywnego zachowania takiego jak

np. rzucanie obelgami nie tylko wobec osób sobie bliskich. Nie powinniśmy jednak stawiać znaku równości pomiędzy brakiem kontroli nad własnym zachowaniem a zaburzeniem osobowości. Takie sytuacje występują w większości podczas stanu psychozy u osoby chorej, więc nie możemy mówić, że zawsze i wszyscy z borderline są nieobliczalni.

Krzywda wyrządzona przez chorych na borderline w znikomej liczbie przypadków jest świadomym i zaplanowanym działaniem wobec innych. Nie chcą oni wszystkich otaczających ich ludzi, zawsze i wszędzie, umyślnie zranić. Przyczyną, jak już taka forma przemocy ma miejsce, najczęściej jest pojawiające się uczucie lęku przed prawdziwą emocjonalną bliskością albo możliwym odrzuceniem.

Mit nr 5:

“osoby chorujące na BPD nie wiedzą jak to jest prawdziwie kochać”

Obalenie mitu:

Zapamiętajmy raz i na zawsze - **każdy** człowiek ma zdolność kochania drugiej osoby i tak samo **wszyscy** ludzie zasługują na miłość. Relacje romantyczne w sytuacji osoby z pogranicza oczywiście wymagają większego wkładu pracy, dużej ilości wsparcia i cierpliwości, jednak są jak najbardziej możliwe i mogące dobrze funkcjonować!

Mit nr 6:

“Nie można wyleczyć się z borderline, nigdy nie nastąpi poprawa u osoby chorej”

Obalenie mitu:

Prawdziwym stwierdzeniem jest, że prawidłowe, długofalowe i co najważniejsze szybko rozpoczęte leczenie pomaga osobom chorym na borderline. Zastosowanie pomocy opartej na dowodach, jaką jest na przykład terapia poznawczo-behawioralna uczy takie osoby strategii radzenia sobie w życiu oraz gwarantuje poprawę ich dobrostanu jak i zawieranych relacji międzyludzkich.

Skuteczna obrona postawionych przez nas granic

ANTONIAK MAGDALENA

Nie potrafisz stawiać granic, albo gorzej - stawiasz je, jednak za każdym razem dajesz je innym osobom przekraczać bez jakichkolwiek konsekwencji? Jeżeli twoja odpowiedź była twierdząca na jedno z zadanych pytań, koniecznie powinieneś/powinnaś zapoznać się z taką techniką komunikacyjną jak konfrontacja empatyczna. Co to takiego jest? Już śpieszę z wytłumaczeniem!



Według definicji, ta technika komunikacji umiejętnie pozwala osobie z niej korzystającej na wyrażenie swoich potrzeb oraz myśli w taki sposób, aby jej relacja z drugim człowiekiem, w tym przypadku rozmówcą, w żaden sposób nie ucierpiała. Konfrontacja empatyczna to bezpieczny i jednocześnie wspierający patent na rozmowę o swoich granicach - nie stosuje się w niej manipulacji ani nie próbuje się przejąć kontroli nad inną jednostką. To idealne narzędzie, które można bez oporów stosować w celu komunikowania własnych potrzeb, granic jak i do wyrażenia asertywnej odpowiedzi na sygnał z zewnątrz, dający o sobie znać jako naruszający komfort.

Jak wygląda empatyczna konfrontacja? Najpierw powinniśmy zauważyć, przeanalizować oraz nazwać wszystkie występujące w danej rozmowie emocje - nie tylko te nasze, ale również te, które przejawia odbiorca naszych komunikatów. Kolejnym krokiem jest skonfrontowanie tego, czego nie akceptujemy bądź co naruszyło postawione przez nas granice. Na końcu powinniśmy umieć zaproponować alternatywne rozwiązanie na tyle adaptacyjne oraz pozwalające na zrealizowanie celi obu stron, abyśmy i my, jak i nasz rozmówca odczuwali, że zostaliśmy potraktowani z szacunkiem.

Ważnym jest wyjaśnienie sobie kilku spraw, takich jak różnice pomiędzy empatią a współczuciem, rozumieniem a akceptowaniem, akceptowaniem a zgodą oraz konfrontacją a walką.

Po pierwsze - okazywanie współczucia nie jest jednoznaczne z posiadaniem umiejętności empatycznego myślenia i zachowania. Empatią nazywamy zdolność rozumienia doświadczeń, jakie dotyczą drugą osobę. Mogą

to być doświadczenia psychiczne, emocjonalne jak i fizyczne. Co jest tutaj kluczowym elementem to fakt, że nie musi występować w tym samym czasie zgoda na dane przeżycia, aby umiejętnie znaleźć i zrozumieć ich pochodzenie oraz sens. Empatyczność zachodzi w obrębie naszego własnego umysłu i doznania, nie zakłada ona zdolności do doświadczenia myśli czy uczuć drugiego człowieka.

Po drugie - akceptowanie nie zawsze oznacza to samo, co rozumienie. Tym, co różni współczucie od empatii jest obecność we współczuciu potrzeby chociażby spróbowania udzielenia pomocy innej jednostce, uspokojenia jej, pocieszenia - podsumowując,, zależy nam zmniejszeniu negatywnych skutków doświadczeń, które mogą wystąpić u osoby z nimi zmagającej się. W momencie, gdy ktoś pozwala sobie na przekroczenie wyznaczonych przez nas granic, powinniśmy zrozumieć jakie emocje tą osobą targają, jednak nie musimy ich przyjmować do siebie, tym bardziej jeżeli nie są zgodne z ważnymi dla nas wartościami.

Po trzecie - akceptacja nie oznacza zgody. Na tym właśnie polega technika empatycznej konfrontacji - na okazywaniu zrozumienia wobec emocji oraz stanów własnych, jak i rozmówcy, w tym samym czasie udzielając informacji w jaki sposób i kiedy nasze granice zostały przekroczone. Ważnym elementem w trwającym dialogu jest wyznaczenie takich sposobów na poradzenie sobie z zaistniałą sytuacją, aby były one odpowiednie nie tylko dla nas, ale również dla strony przeciwnej.

Czwartą sprawą jest zrozumienie różnicy między konfrontacją a walką, z powodu powszechnego stosowania tych słów jako jednoznacznych. Jedyną definicją konfrontacji nie jest tylko i wyłącznie spór - jest nim również analiza dwóch stanowisk, które mogą mieć więcej, bądź mniej cech bardzo różnych/podobnych od/do siebie. Konfrontacja w zaistniałej sytuacji jest zbawiennym i niezbędnym narzędziem, służącym do przeanalizowania sobie, na jakie wartości wyrażamy zgodę, a których nie jesteśmy w stanie umieścić w swoim zbiorze.

Na koniec ciekawy fakt: empatyczna konfrontacja stosowana jest najczęściej w relacjach, na których utrzymaniu zależy nam najbardziej - używamy jej w rozmowie z partnerem/partnerką, członkami rodziny czy też przyjaciółmi. Oprócz tego zdarzają się sytuacje jej użycia w komunikacji z przełożonymi lub współpracującymi z nami osobami.

Tworzenie bliskich relacji w trudnych czasach pandemii

ANTONIAK MAGDALENA

Coraz więcej jest rozmów na porządku dziennym na temat wpływu pandemii na zdrowie psychiczne całego społeczeństwa. Bardzo spora grupa osób znacząco odczuła jej skutki - mieli bądź nadal mają oni wyższy poziom lęku, smutku, poczucia bezradności oraz czują się często mocno osamotnieni. Po internecie oczywiście krąży ogromna



liczba poradników w formie artykułów, podcastów czy filmików, jak radzić sobie w obecnej sytuacji, przy czym najbardziej przemawiającym sposobem jaki idzie poznać jest po prostu rozmowa z drugim człowiekiem. Otwarty i przede wszystkim szczery dialog, podczas którego jest się jednocześnie uważnym słuchaczem oraz osobą dzielącą się swoimi odczuciami jest niezwykle istotny. Nie powinniśmy obawiać się podzielenia się z drugą osobą swoimi emocjami, zmartwieniami, przemyśleniami oraz pokazaniem swojej wrażliwości.

Po co tak naprawdę są nam relacje międzyludzkie?

Jak powszechnie wiadomo i co wynieśliśmy z zajęć szkolnych, ludzie z natury są już istotami społecznymi - relacje z innymi dają nam poczucie wsparcia jednocześnie będąc niezwykle istotne w budowaniu i stanie naszego samopoczucia oraz zdrowia - tego psychicznego jak i fizycznego także. Uczucie osamotnienia sprawia, że stajemy się bardziej nieśmiali, lękliwi oraz wzrasta u nas uczucie złości. Jednocześnie obniża ono poziom naszych umiejętności w interakcjach społecznych, nasz optymizm powoli maleje, tak samo jak samoocena oraz wcześniej już wspomniane poczucie wsparcia.

Samotność jest uczuciem subiektywnym - w przeciwieństwie do izolacji społecznej. Co to oznacza? Może być ona odczuwana również przez osoby, które w oczach otoczenia mają rozwiniętą sieć znajomości, jednak według nich ich jakość nie jest zbytnio dobra.

Ale dlaczego akurat w czasie pandemii relacje są tak szczególnie istotne?

Jak wiadomo, sytuacja pandemiczna sprzyja pogłębianiu się izolacji społecznej a to z kolei rodzi dystans, który znacząco i co najważniejsze

negatywnie wpływa na relacje międzyludzkie. Jeżeli w dobrą porę zdamy sobie sprawę z obecności ludzi wokół nas i skupimy się na pielęgnowaniu relacji z nimi, możemy dzięki temu zwiększyć efekt buforowy tzn. ochronimy nasz organizm przed możliwymi traumami. Innym równie ważnym powodem do tego, aby nie zamykać się w sobie i otworzyć się do ludzi jest fakt, że umiejętne nazywanie i rozumienie swoich własnych emocji pomaga nam budować odporność psychiczną oraz wpływa pozytywnie na poczucie dobrostanu - jest to znaczący powód, aby szczególnie przyglądać się swoim uczuciom i starać się je jak najczęściej wyrażać poprzez dialog z drugim człowiekiem.

Jak zbudować bliskość z drugim człowiekiem?

Najważniejsze jest odpowiednie wybranie czasu oraz przestrzeni/miejsca do rozmowy zwłaszcza, jeżeli konwersacja miałaby mieć miejsce przy użyciu telefonu lub video-rozmowy. Ważnym aspektem jest zadbanie o poczucie bezpieczeństwa i prywatności osoby po tej drugiej stronie, jak i swoje własne - jest to warunek niezbędny, aby poprzez kontakt móc zbudować bliskość z drugim człowiekiem.

“Dawno nie rozmawialiśmy, może chciałbyś/chciałabyś się zdzwonić? Masz teraz czas i ochotę?”

“Wiesz co, jeśli nie masz prywatności, to może umówimy się, że każdy/każda z nas wyjdzie na spacer i się zdzwonimy? Co uważasz o tym pomysśle?”

Zauważenie niewerbalnych znaków od drugiej osoby, w czasie przebywania w izolacji, jest niezwykle trudne, jednak nie jest niemożliwe. Bardzo przydatne okazują się tutaj social media i to, co bliskie nam osoby w nich udostępniają. Oczywiście nie musi to być jasny komunikat, że coś złego się u nich dzieje - często gęsto wystarczą takie znaki jak chociażby tekst piosenki, obrazek czy nawet mem. Jeżeli zauważysz już niepokojący post, który wskazywałby na pogorszenie się stanu zdrowia psychicznego danej osoby, nie bój się zareagować, najlepiej jeżeli zrobisz to poprzez wiadomość prywatną.

“Hej, widziałem/widziałam twoje story i trochę się zaniepokoiłam/zaniepokoiłem - wszystko u ciebie w porządku?”

“Cześć! Wiesz co, piszę, bo wydaje mi się, że nie najlepiej się teraz czujesz. Może potrzebujesz pogadać?”

Zasady dobrego dialogu

Aby być jak najlepszym rozmówcą, powinienes trzymać się podstawowych zasad - najważniejsza jest twoja obecność, poświęć ten konkretny czas tylko i wyłącznie na rozmowę z tą osobą - zapewni to jej

poczucie bezpieczeństwa oraz bliskości zwłaszcza, jeżeli sam/sama również będziesz okazywał swoje szczere emocje. Nie bój się podsumowań czy odzwierciedleń aby uprawomocnić emocje. Ważne jest również abyś nie bał/bała poprosić drugą osobę o pomoc czy kontakt - w odwecie powinienes okazać rozmówcy akceptację, uwagę oraz tyle wsparcia, na ile cię stać.

“To naturalne, że tak się czujesz”

“Masz prawo być smutny/smutna”

“Możesz mi o tym opowiedzieć, mam czas, chciałbyś/chciałabyś?”

Czego unikać podczas rozmowy?

Na pewno nie porównuj ani nie wartościuj problemów, rozterek czy uczuć swojego rozmówcy. Pamiętaj, że to jednostka jest tutaj ważna, a nie fakt, że ktoś może mieć w tym momencie gorzej niż dana osoba. Wystrzegaj się oceniania emocji w aspekcie pozytywne i negatywne - każda z nich jest istotna i niesie za sobą ogrom informacji o stanie drugiego człowieka. Po pierwsze - wysłuchaj. Staraj się nie przerywać, nie wtrącać się w zdanie osoby w celu natychmiastowego udzielania rad.

“powinieneś/powinnaś...” - zamień na - *“spróbuj...”*

“niepotrzebnie się tak przejmujesz” - możesz powiedzieć inaczej - *“widzę, że to dla ciebie ważna sprawa”*

“a ty znowu narzekasz” - zastąp dla przykładu sformułowaniem - *“nadal ci ciężko”*

Style przywiązania

ANTONIAK MAGDALENA

To, jakie relacje mieliśmy z naszymi rodzicami znacząco wpływa na to, jakie związki, oczywiście nie tylko typu romantycznego, będziemy tworzyć jako osoby dorosłe. Pierwsze interakcje będą odbijały się w przyszłym życiu na nasze przekonania o samych sobie, jak i świata zewnętrznego, oraz poczuciu własnej wartości.



Dzięki licznym badaniom naukowym przeprowadzanym na przestrzeni wieków potwierdzono pierwsze psychoanalityczne koncepcje wysnute przez Bowlby'ego i Ainsworth. Było to możliwe dzięki eksperymentom z udziałem dzieci i ich rodziców oraz badań neuroobrazowania mózgu. Po co nam tak naprawdę jest wiedza na temat tego, jakim stylem przywiązania się charakteryzujemy?

To, jak dzięki pracy umysłu kształtują się nasze wspomnienia oraz w jaki sposób rozumiemy swoje doświadczenia z okresu dzieciństwa ma ogromne znaczenie. Kiedy uda nam się za pomocą wglądu zrozumieć charakter więzi rodzinnych nawet do kilku pokoleń wstecz, doprowadzimy do sytuacji, w której będziemy postrzegać dane sytuacje ze współczuciem i akceptacją. Jest to niezwykle trudny i czasochłonny proces, wymaga on długiej i rozłożonej w czasie psychoterapii, podczas której uczymy się wdrażać nowe umiejętności, jednak jest on możliwy do wykonania przez każdego z nas.

Rodzaj więzi, jaką tworzyliśmy z naszymi opiekunami wbrew pozorom nie jest wyrokiem na całe nasze życie.

Czym jest przywiązanie?

Przez psychologów przywiązanie definiowane jest jako stan, w którym dana osoba czuje silną tendencję do poszukiwania bliskości innej, jednakże konkretnej osoby, zwłaszcza w sytuacjach stresowych, podczas zmagania się z trudnościami lub zagrożeniem.

W dorosłym życiu przedmiotem naszego przywiązania i jednocześnie poczucia bezpieczeństwa jest najczęściej partner/partnerka. O tym, czy w danej relacji będziemy prezentować postawę pełną pewności siebie i spokoju, czy jednak raczej pełną lęku lub agresji, decyduje właśnie nasz styl przywiązania, który ukształtowaliśmy będąc jeszcze dzieckiem podczas interakcji z matką lub innym opiekunem.

Jakie mamy style przywiązania?

Bezpiecznym stylem przywiązania charakteryzują się dzieci, które na porządku dziennym spotykały się z wrażliwymi reakcjami ze strony swoich opiekunów - rodzice byli przy nich cały czas obecni, dostrzegali oni potrzeby swoich pociech oraz potrafili je prawidłowo zinterpretować. Takie dzieci dzięki temu, że posiadały wsparcie oraz troskę, wierzyły w siłę swojej sprawczości oraz rozwinęły w sobie znaczącą inteligencję emocjonalną. Podczas rozwoju w sytuacjach sprzeciwu rodziców, nie czuły one odmowy miłości wyrażanej często poprzez surowe kary bądź obrażanie się opiekunów.

W dorosłym życiu takie osoby o bezpiecznym stylu przywiązania bardzo dobrze radzą sobie z licznie napotykanymi wyzwaniami oraz, jak już się pojawia, rozczarowaniami. Dzięki temu, że w dzieciństwie ceniono ich własne zdanie, jako dojrzałe jednostki cechują się niezależnością i dużą samodzielnością.

Styl lękowo-ambiwalentny kształtuje się u dzieci, przy których to rodzic czasem był, a czasami było go brak - nie mogły one liczyć na zaufanie i stały kontakt ze swoim opiekunem, co powodowało uczucie niezaspokojenia potrzeby więzi.

Jako osoby dorosłe odczuwają niepokój w związku z relacjami z innymi ludźmi, właśnie z powodu braku poczucia wewnętrznej pewności. Częstym zjawiskiem są również problemy w radzeniu sobie z własnymi potrzebami jeżeli chodzi o bliskie im relacje, co widoczne jest w nieumiejętności poradzenia sobie z silnymi emocjami, którym niestety dają się ponieść. Jednoczesna niepewność i brak zaufania idą w parze z silną potrzebą posiadania relacji z drugim człowiekiem.

Unikowy styl przywiązania wyodrębnia się u dzieci, których potrzeby emocjonalne były nie traktowane na poważnie przez ich opiekunów. Rodzice takich jednostek bardzo często charakteryzują się chłodną postawą, zdystansowaniem, a nawet przemocowym zachowaniem w stosunku do potomka. Takie dzieci niestety doświadczają odrzucenia oraz braku zaufania i ciepła od swoich opiekunów.

Dorosłe osoby z tak wyglądającym dzieciństwem ignorują swoje emocje i starają się za wszelką cenę unikać komunikowania o trudnościach, jakie przeżywają w danym momencie swojego życia, mają one również bardzo niskie poczucie własnej wartości. Charakteryzuje je nieufność wobec innych ludzi, wypracowują oni silny lęk przed odrzuceniem w relacjach międzyludzkich. Takie osoby często odrzucają jakiegokolwiek próby nawiązania przyjaźni, a zwłaszcza unikają one bliskości z drugim człowiekiem.

Męska depresja

ANTONIAK MAGDALENA

Współczesne społeczeństwo nadal, pomimo wielu zmian, ma zakodowane w głowach powiedzenie „*chłopaki nie płaczą*”. Panuje wszechobecne przekonanie, że mężczyźni muszą być odporni na stres i przeciwności losu, silni i nie okazywać żadnych słabości. Jednak co w momencie, kiedy słabość ogarnie takiego faceta tak mocno, że miarka się przeleje?



Statystyczny mężczyzna bardzo rzadko, jak już odczuwa smutek, jest na tyle odważny, aby go zasygnalizować swoim bliskim. Ukrywają głęboko w sobie poczucie winy, bezradność czy poczucie beznadziejności. Na dodatek, jak wskazują ankiety i przeprowadzone badania, mężczyźni przed podjęciem próby samobójczej mieli ogromną trudność w dokładnym opisanie i zidentyfikowaniu odczuwanych w tamtym momencie emocji, przez co nie ujawniali oni ich osobom ze swojego otoczenia ani nie szukali pomocy u specjalistów. Zresztą popartym również badaniami jest fakt, że chcą oni „po męsku” pokonać pojawiające się symptomy możliwego kryzysu życiowego i zdecydowanie rzadziej, w porównaniu z kobietami, udają się po pomoc specjalistyczną.

Badania wskazują, że pierwsze epizody depresyjne możemy zauważyć u mężczyzn dużo później niż u kobiet. Te epizody zazwyczaj są krótsze, a ryzyko nawrotów choroby jest znacznie mniejsze. Badacze nie są w stanie dać odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak znaczący wpływ na depresję mają różnice płciowe, jednak podejrzewa się tutaj wpływ czynników nie tylko biologicznych, ale również psychologicznych jak i społecznych.

Jak wyglądają statystyki związane z depresją u mężczyzn w porównaniu z depresją u kobiet?

- ryzyko zachorowania na depresję u mężczyzn wynosi między 5% a 12%, natomiast u kobiet między 10% a 25%.
- ryzyko nawrotu u mężczyzn wynosi 10%, u kobiet to 22%.
- rozpowszechnienie aktualnej depresji u mężczyzn to 3,8%, a u kobiet 6%.

- policyjne statystyki samobójstw wskazują, że mężczyźni popełniają samobójstwa nawet 6 razy częściej niż kobiety
- w latach 2017-2020 samobójstwo popełniło 4470 mężczyzn oraz średnio 750 kobiet.

Na podstawie wyżej wymienionych danych można wywnioskować, że to właśnie mężczyźni częściej chorują na ciężką odmianę depresji i rzadziej sięgają po pomoc specjalistów.

Sygnałami ostrzegawczymi występowania depresji u mężczyzn są między innymi: zmniejszenie aktywności oraz wycofanie społeczne. Bardzo często występują u nich zaburzenia snu, ciągłe zmęczenie, co powoduje nadrażliwość, nerwowość, częstsze wybuchy złości czy agresywne zachowanie wobec otaczającego ich społeczeństwa. Stosowanie używek, popadanie w nałogi jak i zachowania autodestrukcyjne również mogą mieć miejsce - to właśnie mężczyźni 4-krotnie częściej niż płć przeciwna zaliczają się do grona nadużywających alkoholu co spowodowane jest najprawdopodobniej nie radzeniem sobie ze stresem lub błędną regulacją emocji.

Jest wiele powodów, dla których dotknięcie mężczyzn depresją jest nadal tematem tabu w naszym społeczeństwie. Bardzo niewielu z dotkniętych tym schorzeniem ma odwagę porozmawiać na ten temat ze swoimi partnerkami i partnerami czy przyjaciółmi i rodziną. Trudność ta jest wynikiem wciąż wszechogarniających, żywych stereotypów oraz z powodu tego, że nie byli oni, i często nadal nie są już od najmłodszych lat, uczeni rozmowy na takie tematy jak przeżywane emocje.

Samobójstwa - mity

ANTONIAK MAGDALENA

Słowo „samobójstwo” pochodzi od łacińskiego *suicidium*, które stanowi źródłosłów dla określenia samobójstwa w wielu językach. W języku angielskim używane jest słowo *suicide* określające zarówno osobę samobójcy, jak i sam czyn. Istnieje także określenie *self-murder* – odnoszące się do morderstwa



samemu sobie, ale jest ono znacznie rzadziej używane. Język niemiecki ma natomiast cztery możliwe nazwy czynu samobójczego: Selbsttötung, Selbstmord, Suizid oraz Freitod. Selbsttötung to określenie najbliższe polskiemu słowu „samobójstwo”, nienacechowane, oznaczające uśmiercenie samego siebie. Selbstmord jest określeniem radykalnym i najbardziej drastycznym, obarczonym negatywną oceną samego aktu.

Ważne jest to, żeby pomagając osobie zamierzającej odebrać sobie życie, znać mity o samobójstwach. Nie można kierować się stereotypami. One mogą tylko utrudnić zdiagnozowanie problemu i doprowadzić do tragedii. Poniżej omawiamy najbardziej powszechne mity na temat zachowań samobójczych.

MIT 1:

“POPEŁNIAJĄC SAMOBÓJSTWO MYŚLAŁ/A TYLKO O SOBIE!”

Nagminnie oceniamy osoby popełniające samobójstwo z góry jako egoistyczne, myślące wyłącznie o sobie zamiast pamiętać o tym, jak po ich zniknięciu będą funkcjonować jego/jej bliscy - czujemy wobec nich ogromną złość, a czasem nawet nienawiść. To uczucie jest szczególnie silne w momencie, gdy sposób w jaki jednostka popełniła samobójstwo spowodowało u kogoś traumę ciężką później do przepracowania samemu bądź z terapeutą. Złość oczywiście jest nieodzownym elementem procesu jaki przechodzą żałobnicy, jednak takie ocenianie osoby zmarłej jest niesprawiedliwym poczynaniem.

Człowiek w strasznym kryzysie postrzega świat przez tzw. “ciemne okulary”. Jego cierpienie jest często tak wszechogarniające, że dochodzi u tego osoby do efektu zawężenia - zwężenia pola świadomości i uwagi, osłabienie odbierania bodźców zewnętrznych i zaburzenie orientacji. Stan ten może prowadzić do dalszego wyłączenia się z otaczającej rzeczywistości, aż do stanu dysocjacyjnego. Może taka osoba uważać, że nikt nie będzie za nią tęsknił, a nawet, że najbliższemu mu jednostkom będzie bez niej o wiele lepiej się żyło.

MIT 2:

TO KOBIETY Z POWODU WIĘKSZEJ WRAŻLIWOŚCI CZĘŚCIEJ POPEŁNIAJĄ SAMOBÓJSTWA

Wbrew temu, że to właśnie kobiety są osobami bardziej wrażliwymi, jest dokładnie na odwrót niż mówi mit. Na całym świecie samobójstwa o wiele częściej popełniają mężczyźni. Statystycznie Polacy popełniają aż 80-85%, a Polki jedynie 15-20% samobójstw rocznie (w badaniach nie uwzględniono innych tożsamości płciowych). Prawdą jednak jest, że to kobiety częściej podejmują się prób samobójczych.

To co znacząco może wpływać na ten efekt jest najprawdopodobniej mniejsze społeczne przyzwolenie na słabość czy kryzys u mężczyzn w naszej kulturze. Powinniśmy jednak pamiętać, że statystyki te mogą być nie do końca dokładne, a wiele samobójstw może się do nich po prostu nie kwalifikować.

MIT 3: POPRAWA NASTROJU OZNACZA, ŻE ZAGROŻENIE POPEŁNIENIA SAMOBÓJSTWA MIJA

Niestety i tutaj nie jest to prawdziwe stwierdzenie, które na złość jest tak powszechnie uznawane za fakt. Nagła poprawa nastroju najczęściej wiązać się może z podjęciem już decyzji o popełnieniu samobójstwa. Osoba w kryzysie posiada już ustalony plan działania, więc nastrój jej ulega poprawie. powinno się wtedy zwrócić szczególnie swoją uwagę na zachowanie danej osoby: czy zaczęła ona porządkować swoje rzeczy, załatwiać niedokończone sprawy.

Zwiększony napęd następuje również po wszczęciu terapii antydepresantami, które w pierwszych tygodniach znacznie pogarszają samopoczucie osoby zażywającej oraz zwiększają ryzyko podjęcia prób samobójczych. Negatywne myśli w takim momencie nie znikają, jednak pojawia się energia do autodestrukcyjnego działania.

MIT 4: “PRAWDZIWEJ” CHĘCI ŚMIERCI NIE DA SIĘ ZAUWAŻYĆ I ZAREAGOWAĆ

Tak, często jest tak, że osoba w kryzysie stara się dokładnie ukrywać swoje zamiary lub popełnia ona samobójstwo nagle, pod wpływem jakiegoś konkretnego, silnego impulsu. Jednak według statystyk ogromna większość, bo prawie 80% odbierających sobie życie komunikuje dużo wcześniej w jakiś sposób swoje zamiary.

Takie sygnały nie muszą być przez te osoby formułowane wprost, mogą np. brzmieć *“mam tego wszystkiego powoli dość”*, bądź przyjmować formę rozmów o tym, jak wyobrażają sobie swój pogrzeb, czego by sobie życzyły po śmierci od bliskich im osób. Naprawdę wiele zmian w zachowaniu może być dużym sygnałem ostrzegawczym dla osób spędzających z nimi czas. Opisany powyżej stereotyp jest szczególnie krzywdzący i niebezpieczny, ponieważ powoduje, że nie reagujemy na zmiany zachodzące u bliskich i najczęściej je bagatelizujemy.

MIT 5: NIE ROZMAWIAJ Z OSOBĄ W KRYZYSIE O SAMOBÓJSTWIE BO JESZCZE JĄ ZAINSPIRUJESZ DO DZIAŁANIA

Liczne przeprowadzone badania wykazały, że konwersacja na temat samobójstwa nie jest powodem zwiększenia ryzyka jego popełnienia. Pytając o myśli samobójcze, pokazujemy osobie w kryzysie, że może ona z nami otwarcie porozmawiać na ten naprawdę trudny temat - stworzymy dzięki temu bezpieczną przestrzeń.

Warto jednak znać podstawowe informacje związane z samobójstwami, aby nie popełnić głupiego błędu. Ważnym jest nie ocenianie i nie nakładanie na osobę w kryzysie dodatkowej presji czy poczucia winy np. słowami takimi jak *“pomyśl o swojej matce, ona by tego nie przeżyła!”*.

ZAPOBIEGANIE SAMOBÓJSTWOM

Rozmawiając o prewencji samobójstw, musimy zdać sobie sprawę, że istnieje prewencja dobra i prewencja zła. Najczęściej - na szczęście! - mówimy o tej dobrej prewencji, w której chodzi o danie takiej osobie możliwości wyboru. Przykładami takiego zapobiegania samobójstwom mogą być: zwiększenie dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej oraz obalanie mitów na temat samobójstw. Zmuszaniem do życia mogłoby być na przykład prawne zabronienie samobójstwa i konsekwencje dla osób po próbie samobójczej, a takie prawa w Europie kiedyś obowiązywały. Nie da się zmusić kogoś, aby chciał dalej żyć, a przeciwdziałanie samobójstwom polega właśnie na przywracaniu chęci do życia i polepszeniu jego jakości.

JESTEŚ W KRYZYSIE?

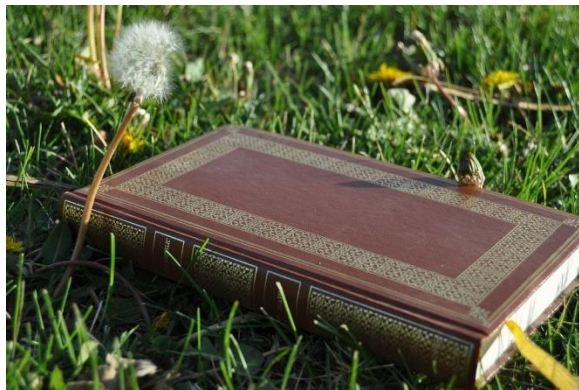
116 111 i 116 123 - to telefony zaufania, pierwszy dla dzieci i młodzieży, drugi - dla dorosłych. Jeśli wolisz napisać, na stronie 116 111 znajdziesz odpowiedni formularz;

22 484 88 04 - linia dla osób w kryzysie psychicznym. możesz też dzwonić, jeśli nie wiesz, jak pomóc bliskiej osobie. Więcej miejsc wsparcia znajdziesz na stronach: **Pokonać kryzys** oraz **ZWJR.PL**

Spacerek po etyce

KRAUZ SEBASTIAN

Etyka w zawodzie psychologa, to jeden z najistotniejszych elementów, który jednocześnie owiany jest pewną tajemnicą, zwłaszcza wśród studentów. Zgodnie z najpopularniejszą definicją, etyka to dział filozofii, zajmujący się badaniem moralności i tworzeniem systemów myślowych, z których można wyprowadzać zasady moralne. Psycholog zachowuje wrażliwość



etyczną, nie unika rozstrzygania konfliktów moralnych, lecz stara się je dostrzec, dokładnie rozważyć sytuację i podejmuje decyzje kierując się własnym rozeznaniem, w oparciu o naczelne wartości etyczne swojego zawodu.

Etyka zawodowa to „zespół norm wyznaczających określone obowiązki moralne związane z wykonywanym zawodem i społecznymi stosunkami zawodowymi (np. etyka lekarska, prawnicza)”. Według J. Sikory, jednego z autorów „Socjologii pracy”, na etykę zawodową składają się:

- właściwa dla danego zawodu konkretyzacja ogólnie uznanych w społeczeństwie wymogów moralnych
- swoista w każdym systemie moralności zawodowej hierarchia wartości
- swoisty, preferowany przez grupę zawodową sposób rozwiązywania konfliktów wartości moralnych.

Etyka zawodowa jest więc zespołem zasad moralnych, którymi powinni kierować się przedstawiciele danej profesji. Jest ona szczególnie ważna w zawodach zaufania publicznego, w których pracownicy mierzą się z dylematami moralnymi czy też występuje konflikt między interesem prywatnym a społecznym. Przykłady takich zawodów to lekarz, adwokat, sędzia, policjant, nauczyciel czy dziennikarz. Określenie etyka często jest stosowane zamiennie ze słowem „moralność” i jest ona nazywana „nauką o moralności”. Etyka ma chronić nie tylko klientów czy pacjentów, ale również samych pracowników. Jej zasady wskazują im drogę właściwego postępowania i chronią ich przed nadużyciami, nieprawidłowościami itp.

Trafną funkcję etyki zawodowej wskazał w jednym ze swoich artykułów Wojciech Martyński. Jego zdaniem, trzymanie się zasad etyki zawodowej wyznacza granice działalności pracownika, pozwala mu uniknąć różnego rodzaju nieprawidłowości i pokus, a nawet chroni przed łamaniem prawa (np. korupcja). Etyka zawodowa ułatwia również znacząco rozstrzyganie dylematów moralnych, z którymi spotykamy się w pracy. Chroni więc zarówno pracownika, jak i osoby, na które jego praca ma wpływ. Za podstawową funkcję etyki zawodowej można również uznać regulowanie stosunków wewnątrz danej grupy zawodowej. Chodzi m.in. o solidarność zawodową, udostępnianie wiedzy młodszym kolegom i koleżankom po fachu, wzajemną pomoc, czy też zachowanie zdrowej konkurencji. Z drugiej strony, etyka zawodowa ma pomagać chronić życie, zdrowie i majątek drugiego człowieka, a także ułatwić walkę z wszelkiego rodzaju dyskryminacją.

Takowy kodeks etyki został również stworzony również dla potrzeb zawodu psychologa. Tekst Kodeksu Etyczno-Zawodowego Psychologa w obecnej wersji zatwierdzony został przez Walne Zgromadzenie Delegatów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w 1991 roku. Psychologia jako profesja i jako dyscyplina naukowa należy do tych dziedzin ludzkiej aktywności, w których centrum zainteresowania i oddziaływań jest człowiek. Relacje interpersonalne nawiązywane przez psychologa występującego zarówno w roli praktyka jak badacza czy nauczyciela podobnie jak wszelkie relacje międzyludzkie posiadają zawsze wymiar etyczny. Relacje te mają jednak szczególny, niesymetryczny charakter wynikający z przewagi kompetencji interpersonalnych po stronie psychologa, który dysponuje specjalistyczną wiedzą i technikami służącymi do poznawania innych ludzi i oddziaływania na nich. Rola zawodowa psychologa obejmuje ingerencję w sposób istnienia drugiego człowieka jako indywidualnej i niepowtarzalnej całości, ingerencję, której skutki mogą być nieodwracalne. Te okoliczności decydują o znaczeniu przestrzegania zasad etyki zawodowej w działalności psychologów i uzasadniają stawianie im wysokich wymagań etycznych.

W wyżej wymienionym Kodeksie możemy przeczytać, że: *„Naczelną wartością dla psychologa jest dobro drugiego człowieka. Celem jego działalności profesjonalnej jest niesienie pomocy innej osobie w rozwiązywaniu trudności życiowych i osiąganiu lepszej jakości życia na drodze rozwoju indywidualnych możliwości oraz ulepszaniu kontaktów międzyludzkich. W badaniach cel ten istnieje w dalszej perspektywie. Kontakt nawiązywany w celach badawczych, jeśli w swoich założeniach nie ma być pomocny, to w każdym razie nie powinien przynieść uszczerbku osobom uczestniczącym w badaniach”*.

Współpracując z przedstawicielami innych zawodów, psycholog nie przekracza granic swoich kompetencji i szanuje kompetencje innych specjalistów. Jednocześnie dba o utrzymanie własnej tożsamości zawodowej, respektuje cele i wartości właściwe własnej profesji i wystrzega się identyfikacji z postawami innych specjalistów, jeśli te postawy są niezgodne z zasadami etycznymi zawodu psychologa. Zasada ta obowiązuje zawsze, ilekroć psycholog występuje w swojej roli zawodowej, bez względu na to, jakie specyficzne są cele i zadania instytucji, w której jest on zatrudniony.

Kodeks etyczno-zawodowy psychologa wskazuje następujące zasady, którymi powinien kierować się psycholog:

Zasady ogólne

1. Wykonując czynności zawodowe, psycholog zawsze dąży do tego, żeby kontakt z nim był pomocny dla drugiego człowieka czy grupy osób. Psycholog z racji swojego zawodu poczuwa się do udzielania pomocy psychologicznej w każdych okolicznościach, gdy zachodzi taka potrzeba.
2. Psycholog jest świadomy szczególnej odpowiedzialności wynikającej ze specyfiki wykonywanego zawodu. Powinien znać granice swoich kompetencji i nie podejmuje się zadań przekraczających jego możliwości. Dokłada wszelkich starań, aby zapewnić jak najwyższy poziom wykonywanej pracy.
3. Przyjmując określoną postawę wobec norm moralnych i obyczajowych w życiu prywatnym psycholog zdaje sobie sprawę, że jego decyzje w sprawach osobistych mogą wpływać na jakość jego czynności zawodowych a także rzutować na zaufanie społeczne do psychologii i psychologów. W społecznych oczekiwaniach zawarte są przy tym wysokie wymagania dotyczące przestrzegania zasad etycznych w życiu prywatnym przez osoby, których rola zawodowa obejmuje oddziaływanie na drugiego człowieka.
4. Obowiązkiem psychologa jest stały rozwój zawodowy i dążenie do stałego rozwoju osobistego. Kwalifikacje psychologa powinny odzwierciedlać aktualny poziom wiedzy i technik psychologicznych. Psycholog korzysta z dorobku nauki światowej. Przyjmowanie twierdzeń i metod wypracowanych w innych warunkach społecznych i kulturowych powinna poprzedzać krytyczna analiza możliwości ich wykorzystania w naszych warunkach.
5. Psycholog ustosunkowuje się twórczo do zastanego dorobku swojej dyscypliny. Przyczynia się do rozwoju wiedzy, ulepszania metod badawczych, narzędzi diagnostycznych i technik terapeutycznych. Jest krytyczny wobec własnych dokonań, rozpowszechniając je ujawnia sposoby dotychczasowej weryfikacji. Dąży do bezstronności i obiektywizmu w ocenie nowych technik oddziaływania psychologicznego

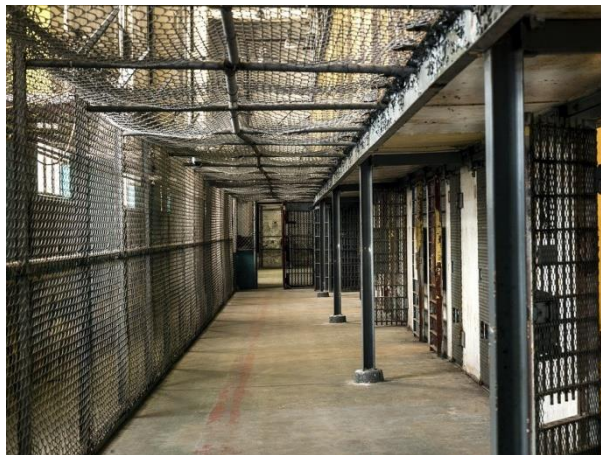
i nieprofesjonalnych form pomocy psychologicznej oraz powstrzymuje się od działań utrudniających ich rozwój, nie mając po temu merytorycznych powodów.

6. Psycholog udostępnia własny dorobek naukowy, przestrzegając zasad odpowiedzialności zawodowej, dobra osoby i dobra społecznego.
7. Psycholog nie przedstawia niezgodnie z prawdą swojego wykształcenia, kompetencji profesjonalnych i doświadczenia zawodowego.
8. Psycholog powstrzymuje się od wykonywania czynności zawodowych, jeżeli okoliczności zewnętrzne lub jego własny aktualny stan fizyczny czy psychiczny są tego rodzaju, że mogą istotnie obniżyć poziom wykonywanej pracy lub zakłócić bezstronność osądu zawodowego.
9. Relacje między psychologami opierają się na wzajemnym szacunku i koleżeństwie, wynikającymi ze wspólnoty wartości i celów, świadomości rangi społecznej wykonywanego zawodu oraz przyjętej na siebie odpowiedzialności zawodowej.
10. Psycholog nie jest obojętny na odstępstwa od zasad etyki zawodowej ze strony innych psychologów. Stwierdzając nieetyczne postępowanie kolegi w sprawach zawodowych lub dowiadując się o takim zachowaniu, psycholog stara się przekonać go o niewłaściwości jego czynów, korzystając gdy trzeba, z pomocy innych kolegów. Jeśli taka interwencja okazuje się nieskuteczna, psycholog zgłasza sprawę do zarządu oddziału PTP, który określa dalszy sposób jej załatwienia.
11. Krytyczna ocena pracy i działalności innych psychologów nie powinna mieć charakteru deprecjonującego osobę i w żadnym przypadku nie może służyć do rozgrywek osobistych. Psycholog powstrzymuje się od wydawania takich ocen w obecności osób postronnych, dbając o niepodważanie zaufania do psychologii i psychologów.
12. Psycholog wykazuje stałą troskę o prestiż i poziom wykonywania zawodu. Nie udostępnia specyficznych technik diagnozy psychologicznej osobom nieprzygotowanym do ich kompetentnego stosowania. Psycholog przeciwstawia się podejmowaniu działalności psychologicznej, a zwłaszcza stosowaniu specyficznych technik diagnostycznych i terapeutycznych przez osoby nieposiadające kwalifikacji psychologicznych.
13. Psycholog nie może akceptować warunków pracy, które ograniczają jego niezależność zawodową, a zwłaszcza takich, które uniemożliwiają stosowanie zasad etyki zawodowej. Psycholog powinien domagać się poszanowania dla własnej niezależności, bez względu na pozycję jaką zajmuje w hierarchii zawodowej. Każdy psycholog ma obowiązek występować w obronie niezależności swych kolegów.

Efekt Lucyfera

KRAUZ SEBASTIAN

Tematyka dobra i zła, oraz walki tych dwóch sił jest jednym z najczęstszych tematów nie tylko dyskusji wśród zwykłych ludzi, ale również badań naukowców oraz psychologów. Powszechnie uważa się, że człowiek nigdy nie rodzi się zły, tylko dobry. Co sprawia, że ludzie dobrzy zaczynają zachowywać się w okrutny sposób? Czy w każdym z nas jest zalążek zła? Co powoduje przemianę charakteru człowieka z dobrego na zły? W jakich sytuacjach ludzie czynią zło? Efekt Lucyfera to eksperyment, który tłumaczy, w jaki sposób dobrzy ludzie zmieniają się w najbardziej wyrafinowanych oprawców.



Zacznijmy od wyjaśnienia, czym jest rzeczony *Efekt Lucyfera*. Jest to termin wprowadzony przez Philipa Zimbardo. Określa on przemianę charakteru człowieka z dobrego na zły jedynie z powodu środowiska, w jakim dana osoba się znajduje. Używa się również określenia „przemiana z anioła w diabła”.

Profesor Uniwersytetu Stanforda, Philippe Zimbardo — wprowadził pojęcie „efekt Lucyfera” — po kontrowersyjnym eksperymencie na studentach. Grupa 24 osób została podzielona na więźniów i strażników, następnie mieli wcielić się w role. Wszyscy zostali ubrani w kombinezony jak prawdziwi więźniowie, a ich nazwiska zastąpiono numerami identyfikacyjnymi. Strażnicy dostali mundury i okulary przeciwsłoneczne, które miały wskazywać na ich autorytet. Na początku eksperymentu większość osób traktowała to jako zabawę, ale w miarę upływu czasu zaczęło się to radykalnie zmieniać. Strażnicy zaczęli być rygorystyczni, rozkazywali, stosowali kary, byli też bezwzględni. Zmuszali, np.: do stania nago, udawania seksu oralnego, zamykali w szafie na wiele godzin. Uczestnicy zaczęli wierzyć, że są więźniami naprawdę. Kontrowersyjny eksperyment został przerwany już po 6 dniach (choć warto zaznaczyć, że Zimbardo później go powtórzył).

„Więzienie może deprawować ludzi, rozbudzając najgorsze skłonności ludzkiej natury. Więzienia w większym stopniu rodzą przemoc i przestępczość, niż przyczyniają się do konstruktywnej resocjalizacji. Wynoszące ponad 60% wskaźniki recydywy wskazują, że więzienia stały się drzwiami obrotowymi dla osób skazanych za przestępstwa kryminalne” – wyjaśniał w książce „Efekt

Lucyfera” Zimbardo. Jak zaznaczał badacz, mamy skłonność do myślenia, że siła usposobienia lub osobowość ma większą moc niż okoliczności czy role. W tym sensie eksperyment Zimbardo zakończył się stwierdzeniem, że jest dokładnie odwrotnie. Czasami sytuacja popycha nas do zastosowania przemocy lub wyrządzenia zła.

Jako ilustrację tezy, według której w sprzyjających warunkach może dojść do przemiany zasadniczo normalnych ludzi w pełnych wyrafinowanego okrucieństwa oprawców przy milczącej aprobacie ich przełożonych wszystkich szczebli, podaje Zimbardo w swojej książce postępowanie amerykańskich żołnierzy znęcających się nad osadzonymi Irakijczykami w więzieniu Abu Ghraib pod Bagdadem.

Elementarne procesy psychiczne, takie jak: uwaga, percepcja, pamięć, myślenie, język mogą wpłynąć na efekt Lucyfera. Zimbardo wymienia 4 najważniejsze:

- Zgodność z grupą. Niektóre naciski społeczne czasami zmuszają nas do podejmowania działań, które mogą być sprzeczne z naszymi wartościami. Wszystko po to, by zostać zaakceptowanym.
- Posłuszeństwo wobec autorytetu. Spora część osób jest zdolna do popełnienia gwałtownego działania, jeśli będzie ono usprawiedliwione lub zostanie to nakazane przez osoby o wyższej randze.
- Ludzie mają swoje własne kody moralne i systemy wartości. Czasami jednak robią umysłowe „piruety”, nawet jeśli są całkowicie przeciwne ich zasadom. Mogą nawet dojść do punktu, w którym coś, co jest niedopuszczalne moralnie, postrzegają jako prawidłowe.
- Środowisko, w jakim przebywają osoby. Dr Zimbardo dowiedział się, że żołnierze w więzieniu pracowali na 12-godzinnych zmianach przez 7 dni w tygodniu – 40 dni bez przerw. W rzeczywistości spali w celach. Obiekty, w których spali, były w złym stanie, że ścianami pokrytymi pleśnią, plamami krwi i szczątkami.

O fenomenie esportsu w Polsce

KRAUZ SEBASTIAN

Gaming to dziś nie tylko rodzaj odskoczni od codziennych obowiązków, często to również pasja, która sprawia, że coś, co kilkanaście lat temu wydawało się nierealne i śmieszne, dziś jest celem do którego dążą młodzi i starsi. Na rozwój e-sportu w Polsce wpłynęły charyzmatyczne postaci jak Filip “Neo” Kubski czy Wiktor “Taz” Wojtas które przez lata budując swoją pozycję na zagranicznym rynku, dokonali rewolucji na polskiej scenie e-sportowej.



E-sport rozwinął się tak bardzo, że dziś obejmuje wiele różnych konkurencji. Każda z nich wykorzystuje inny gatunek gier do wyłaniania zwycięzców, co sprawia, że widzowie mogą wybierać widowiska, które najmocniej ich interesują. Lata 90. XX wieku zapewniły ogromną popularność pierwszoosobowym strzelankom i to właśnie one wciąż królują w branży gamingowej. Później rozwinęły się też inne rodzaje tytułów gromadzące wokół siebie liczne grono sympatyków. Zdecydowanie najważniejsze są 3 typy produkcji cyfrowych: MOBA, FPS i CCG.

Początki e-sportu w Polsce sięgają 1997 roku, kiedy zorganizowano pierwsze potyczki w Quake’u – kultowej produkcji z gatunku FPS. Pojawiały się już wówczas amatorskie drużyny skupiające wokół siebie entuzjastów wirtualnej zabawy. Prawdziwy boom przypada jednak na początek XXI w. kiedy to na naszej rodzimej scenie pojawił się team Pentagram, który był początkiem pięknej historii. To w tym zespole, swoje kariery zaczynali właśnie “Neo” oraz “Taz”, których kojarzy każdy polski gracz, nie tylko CS:GO.

Counter-Strike to weteran w świecie esportsu. Weteran, który trzyma się znakomicie i ma wierną bazę fanów, ale który stoi nieco w cieniu innych, nowszych, bardziej popularnych dyscyplin. Większe pieniądze są w DOTA 2. Więcej ludzi gra w Fortnite. W League of Legends jest lepiej zorganizowana liga. Stary, dobry CS:GO dziś ledwo mieści się w pierwszej piątce. Ale nie w Polsce. Tutaj nadal jest na pierwszym miejscu. I jest to zasługa głównie legendarnej Złotej Piątki.

Był to fenomenalny polski skład, który przez ponad pięć lat zgarniał po kilka mistrzowskich tytułów i złotych medali rocznie na wszelkich możliwych

turniejach. Polacy trzęśli całym counterstrike’owym światem. Ich sukcesy przyciągnęły do gry kolejne dziesiątki tysięcy fanów, którym już zawsze Counter-Strike będzie się kojarzył z polskimi mistrzami. Polacy bez wątpienia zapisali się złotymi zgłoskami w historii Counter-Strike’a. Ponad trzydzieści wygranych turniejów (m.in. EMS One Katowice 2014, StarLadder i-League Invitational #1, E-League Season 2016 i DreamHack Bucharest), ponad sto miejsc na podium, tysiące rozegranych map, miłość fanów na całym świecie.

Aktualnie w gry komputerowe “pykają” prawie wszyscy. Counterstrike dał początek fenomenowi, który szczególnie mocno nasilił się podczas pandemii. Jak wynika z raportu Polish Gamers Research aż 25% polskich graczy potwierdza zainteresowanie rozgrywkami esportowymi – ogląda turnieje oraz ligi, czy śledzi informacje na ich temat. Najpopularniejszymi platformami do oglądania tych zmagania są Twitch, YouTube Streaming i Facebook. Co ciekawe, jednymi z najchętniej oglądanych produkcji są gry firmy Riot Games. W czerwcu 2020 roku zamknięte testy darmowego Valoranta przyczyniły się do pobicia rekordu Twitcha i przyciągnęły przed ekrany ponad 1,7 mln widzów. Szacuje się, że liczba stałych fanów wynosi 191 mln, natomiast kolejne 194 mln interesuje się nim okazjonalnie.

Niezwykłe ciekawe wieści płyną również z raportu Digital 2021 Poland, a w szczególności sekcji poświęconej właśnie graniu:

- Średni czas spędzany w sieci przez Polaków wynosi 6 godzin i 44 minuty – to aż o 20 minut więcej niż w tym samym czasie w roku poprzednim.
- Najsilniejszą grupą gamerów są osoby w wieku 25-34 lat (25,8%), na drugim miejscu znaleźli się dorośli pomiędzy 35 a 44 rokiem życia (24,2%), zaś młodzież w przedziale wiekowym 15-24 zajmuje dopiero trzecie miejsce.
- Po gry coraz częściej sięgają teraz także kobiety. Przewaga mężczyzn nad grającymi kobietami to zaledwie 2 punkty procentowe (51% do 49%).

Wzrost popularność esportu pociągnął za sobą profesjonalizację tej dziedziny. W 2000 roku w Niemczech zawiązała się międzynarodowa liga gier komputerowych Electronic Sports League, która dziś znana jest jako ESL. Obecnie rozgrywki odbywające się w ramach ligi ESL organizowane w blisko trzydziestu krajach świata – w państwach europejskich, w Chinach, Rosji, Brazylii, Korei Południowej oraz Stanach Zjednoczonych. Strona internetowy ESL skupia blisko milion zarejestrowanych użytkowników. Codziennie rozgrywają oni pomiędzy sobą kilka tysięcy meczów. Obecnie turnieje e-sportowe odbywają się w ramach ponad dwudziestu lig. Niski pułap wstępu sprawia, że do rozgrywki dołącza coraz większa liczba graczy, ciekawych tego świata oraz chcących sprawdzić czym jest ten świat.

Bardzo trafne spostrzeżenia na temat fenomenu tej dziedziny przedstawił Michał Blicharz (dla VP Pro Gaming): *"Powodem gigantycznego przyspieszenia popularności esportsu było wprowadzenie modelu free to play. Spowodował on, że wydawców gier bardziej zaczęło interesować utrzymanie aktywnych graczy niż jednorazowe pozyskiwanie osób, które kupią grę w pudełku. Esport jest znakomitą metodą na zagwarantowanie, że społeczność jakiejś gry jest w nią zaangażowana i aktywna. Za tym poszły gigantyczne inwestycje wydawców w esport. Skorzystały na tym firmy takie jak ESL, które w esport inwestowały od ponad dziesięciu lat. Wypełniamy stadiony na całym świecie, bo popularność gier free to play podniosła ich status do poziomu rozrywki powszechnej."*

Stały rozwój Internetu i technologii także przyczynia się do popularyzacji esportowych zmagania. I choć można zauważyć wiele różnic między sportem tradycyjnym a sportem elektronicznym, tak zdecydowanie wspólnym mianownikiem jest rywalizacja, współzawodnictwo oraz walka o bycie najlepszym w danej dziedzinie. Otwierają się stadiony poświęcone esportowi, bary oraz miejsca dedykowane treningom czy zgrupowaniom zarówno zwykłych graczy, jak i profesjonalnych.

Metaverse alternatywny wszechświat

SITEK TOMASZ

Rozwój internetu nie ustępuje, nowe technologie ciągle powstają, a kolejnym krokiem stawianym przez technologiczne korporacje jest ewolucja z internetu 2D na 3D. Wirtualny wszechświat, w którym możemy się zanurzyć przy pomocy technologii VR jest na pewno ciekawy, niesie wiele szans i nowych zagrożeń. Wielu nasuwa się na myśl dystopijny obraz świata zdominowanym przez maszyny i człowieka z technologicznymi implantami, które w pozwalają rozszerzyć doświadczenie świata. Jednak technologia nie rozwinęła się tak szybko więc póki co nie ma czym się martwić.



Metaverse zaproponowany przez Facebooka nie jest czymś rewolucyjnym, wirtualny świat, który przypomina dobrze znane gry komputerowe z alternatywnymi światami grane na ekranach płaskich monitorów. Jednak dla portali społecznościach wnosi nowy sposób korzystania i jeszcze bardziej zmniejszenia dystansu między użytkownikami. Myślę, że pomysł mógłby być dobrze wykorzystany podczas lockdownu spowodowanego epidemią koronawirusa. Warto także zaznaczyć, że Facebook jest pierwszym, który stworzył podobny produkt.

Każda nowa technologia niesie wiele szans i zagrożeń. Warto się zastanowić i świadomie ją wykorzystać. Spotkania biznesowe czy rozmowy z przyjaciółmi, rozrywka, granie w różne gry czy uczestniczenie w różnych wywiadach z perspektywy pierwszoosobowej.

Do nieoczywistych korzyści, jakie można wykorzystać Metaverse jest branża zdrowia psychicznego. Rzeczywistość wirtualna może być wykorzystywana do terapii poznawczych. Badania przeprowadzone przez Uniwersytet w Oxfordzie w 2017 wykazały skuteczne wykorzystanie technologii VR i specjalnego utworzonego w tym celu narzędzia do terapii z lękiem wysokości. W innych badaniach przeprowadzanych w tym samym uniwersytecie na grupie pacjentów z urojeniami prześladowczymi alternatywny świat posłużył do przeprowadzenia terapii poznawczej, w której uczestnik przechodził przez konkretne sytuacje z odpowiednim poziomem natężenia bodźców wywołujących urojenia. Najefektywniejsza terapia następuje gdy przekonania oraz fobie zostaną wystawione na próbę. Pacjent doświadcza sytuacji, która w rzeczywistości wywołuje u niego niepożądane reakcje, następnie poprzez uczenie się występuje wygaszanie jego reakcji — w przypadku fobii reakcji emocjonalnej a w urojeniach prześladowczych reakcji zabezpieczających, które są czynnikiem podtrzymującym paranoje.

Firma Appliedvr przeprowadziła randomizowane, kontrolowane badanie oceniające skuteczność osób korzystających z programu rzeczywistości wirtualnej w domu w celu radzenia sobie z bólem. Uczestnicy badania otrzymywali zestawy słuchawkowe VR i oglądali wirtualne programy, w których mogli grać w gry, pływać z delfinami lub oglądać krajobrazy.

Zgodnie z wynikami badania zauważono zmniejszenie intensywności bólu. Program oferowany przez Appliedvr oparty jest na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej oraz strategii biofeedbacku. Metaverse jako narzędzie

do skutecznej medytacji, odstresowania się, treningu uważności czy psychodelicznego tripu. Firma Tripp stworzyła miejsce do i łatwiejszego wniknięcia w siebie oraz doświadczenia wielokolorowego psychodelicznego doświadczenia.

Zapewne do zagrożeń korzystania z Metaverse jest uzależnienie od wirtualnego świata, w którym można wykreować idealną wersję siebie. Logując się, można uciec od prawdziwego świata. Może powodować narastającą fobię społeczną, kompleksy czy zanik podstawowych umiejętności funkcjonowania w realnym świecie. Warto zaznaczyć, że alternatywny świat zmniejsza odległość wirtualną, ale niestety nie redukuje poczucia samotności, co w efekcie może być przyczyną depresji czy różnych zaburzeń. Technologia jest czymś nowym, więc nieznany jest wpływ długofalowy na funkcjonowanie człowieka oraz rozwój dziecka. Niezbadany jest także wpływ technologii wśród osób obciążonych genetycznie chorobami z objawami wytwórczymi typu schizofrenia.

Metaverse jest czymś świeżym na rynku więc słabo rozwiniętym. Narzędzie odpowiednio wykorzystywane daje wiele szans, które mogą ulepszyć funkcjonowanie człowieka. Jednak nieznane są długofalowe konsekwencje wpływu na nasze zdrowie i życie, więc dalszy rozwój alternatywnego świata powinien być monitorowany przez wielu specjalistów z dziedzin psychologii, socjologii czy etyki.

Odnajduje mnie najlepsza wersja rzeczywistości – rzecz o afirmacjach

SIEMIĄTKOWSKA JOANNA

„Jeśli chcesz zrozumieć wszechświat, zacznij myśleć w kategoriach energii, częstotliwości i wibracji.”

Nicolas Tesla

Czym są afirmacje?

Na początku XX wieku psycholog William James stwierdził, że *„Największym odkryciem mojego pokolenia jest to, że człowiek może zmienić*

swoje życie, zmieniając swoje nastawienie.” Jednak jak skutecznie zmienić swoje nastawienie, często zakorzenione w nas od samych narodzin w podświadomości? Przyjrzyjmy się, jak afirmacje mogą niepostrzeżenie zmienić utarte ścieżki naszego umysłu.

Affirmo z łaciny oznacza „potwierdzać”. Afirmacja jest pozytywnym zdaniem, sformułowanym w pierwszej osobie, wypowiedzianym w czasie teraźniejszym. Jest ono wyrażeniem potrzeby, dążenia, pragnienia tak, jakby stało się ono już realne, stało się faktem - nawet jeśli z logicznego punktu widzenia wydaje się to być kłamstwem. Z tego powodu afirmacje mogą wzbudzić wewnętrzny sprzeciw i bunt racjonalnego mózgu. Najprostsza afirmacja to *„Jestem w pełni zdrowia, sił i energii”*. Umysł który wie, że ciało zmaga się z jakąś chorobą, może na początku niechętnie powtarzać stwierdzenia o pełni zdrowia. Jest to naturalne, jednak z czasem umysł przestaje się buntować. Chodzi właśnie o to, aby myśleć na opak, przeprogramować się na poziomie podświadomości i korzystać z energii wspierających myśli, a przestać karmić to, co nam nie pomaga. Powtarzane myśli stają się naszymi przekonaniem, które mogą niezauważalnie, powoli zmieniać nasze zachowanie i decyzje. Koncentrowanie się na najlepszej wersji naszej rzeczywistości pomaga zauważyć małe sygnały, sytuacje czy możliwości sprzyjające osiągnięciu tego, na czym nam zależy.

Jak wiemy, dla umysłu nie ma większego znaczenia, czy myśli są rzeczywistością czy tylko wyobrażeniem. Na horrorze w kinie czujemy grozę mimo obiektywnej oceny bezpieczeństwa przestrzeni. Trudne wspomnienie potrafią wywołać smutek i łzy, choć sytuacja miała miejsce już dawno temu. Możemy to wykorzystać na swoją korzyść i niejako przygotowywać wcześniej umysł na przyszłe, pozytywne doświadczenia wchodząc w stan sukcesu poprzez myśli i wizualizacje. Przyciągamy to, kim i czym jesteśmy, a nasze życie i nas samych, tworzą nasze myśli. To wszystko stanowi podstawę działania afirmacji.



Nauka a afirmacje

Afirmacje są dość popularne od niedawna, jednak w nauce były rozpatrywane już kilkanaście lat temu. W badaniu z 2009 dotyczącym lęku i depresji, afirmacje uznano za najbardziej pomocne w wyzdrowieniu (Attributions and affirmations for overcoming anxiety and depression R. Kinnier, C. Hofsess, R. Pongratz, C. Lambert). 2 lata temu opublikowano badanie, w którym afirmowanie zastosowano na gruncie wychowawczym i rodzicielskim (Pride-Based Self-Affirmations and Parenting Programs, Z. Hill, M. Spiegel, L. Gennetian, 2020). Jak widać ta technika jest skuteczna w różnych aspektach życia, nie tylko w celu budowania sukcesu zdrowotnego czy zdrowia. Ćwiczenie autoafirmacji zwiększyło pozytywną samoocenę rodziców i ich zainteresowanie edukacyjnymi programami rodzicielskimi, szczególnie wśród rodziców z wysokim lękiem przed osądami związanymi z szukaniem pomocy.

Już w 2016 ukazało się badanie dotyczące neuronalnych mechanizmów autoafirmacji za pomocą obrazowania rezonansem magnetycznym. Wyniki pokazują, że osoby afirmujące wykazywały zwiększoną aktywność w kluczowych obszarach samoprzetwarzania mózgu (przyśrodkowa kora przedczołowa + tylna kora obręczy) i oceny (prążkowie brzuszne + przyśrodkowa kora przedczołowa). Aktywność w regionach nagrody/oceny są głównymi szlakami związanymi z afirmacjami.

Nikola Tesla ponoć powiedział, że dzień w którym nauka zacznie badać zjawiska nie fizyczne sprawi, że poczyni większe postępy w ciągu dekady, niż ze wszystkich poprzednich stuleciach istnienia. Być może jego zdanie jest prorocze i będziemy tego świadkiem?

Afirmacje w praktyce każdego dnia

Przykładów afirmacji jest bardzo wiele w źródłach internetowych i książkach. Każdy z nas ma swoją historię, potrzeby i pragnienia, które może przełożyć na pozytywne, wspierające zdanie. Ważne jest, aby afirmacja pochodziła z serca, była spójna z naszymi podstawowymi wartościami, służyła nam i nie szkodziła innym ludziom. Warto wczuć się w swoje ciało w momencie pracy z afirmacjami i zwracać uwagę nawet na drobne „zbiegi okoliczności” czy „przypadki” kierujące nas w stronę realizacji afirmacji. Po stworzeniu afirmacji, należy ją kilka razy dziennie powtarzać. Nie zajmie to więcej niż kilka minut, a może przeprogramować przekonania i trwale zakorzenić się w podświadomości.

Jak wyrobić nawyk powracania do afirmacyjnego zdania:

1. Słuchaj nagrań z gotowymi afirmacjami. Na YouTube dostępnych jest wiele klipów z medytacyjną formą powtarzania afirmacji. Filmy z nagrami afirmacjami Klaudii Pingot mają już miliony odsłon. Warto poszukać dla siebie najprzyjemniejszego lub najbliższemu potrzebie i celowi afirmowania.
2. Powtarzaj samodzielnie wybrane zdanie – rano po obudzeniu, wieczorem przed snem, kiedy nasz mózg wchodzi w fale theta. Fale w tym zakresie - 3–7 Hz lub 4–8 Hz - są związane z wydobywaniem wspomnień czy informacji z pamięci i ze zdolnością kontroli reakcji na bodźce. W tym stanie człowiek jest świadomy otoczenia, a jednocześnie ciało jest w stanie rozluźnienia. W stanie fal theta mogą powstawać kreatywne myśli, inspiracje i wyobrażenia. Wzbudzona kreatywność może podpowiedzieć niestandardowe pomysły i rozwiązania dla danego problemu.
3. Zapisz zdanie w dzienniku, kalendarzu, na pulpicie komputera. Tak aby omiatać wzrokiem wspierającą nas intencję, wracać do niej kilka razy dziennie nawet bez świadomego zamierzenia.
4. Wydrukuj plakat i powieść na ścianie w sypialni czy nawet łazienki, aby wracać do wybranych zdań przy szczotkowaniu zębów. Plakat można stworzyć samemu choćby w programie Canva, a można kupić piękną grafikę, pasującą do wnętrza, a jednocześnie niosącą silną moc intencji i pozytywnych myśli.

MASZ WYBÓR, JAK MYŚLISZ

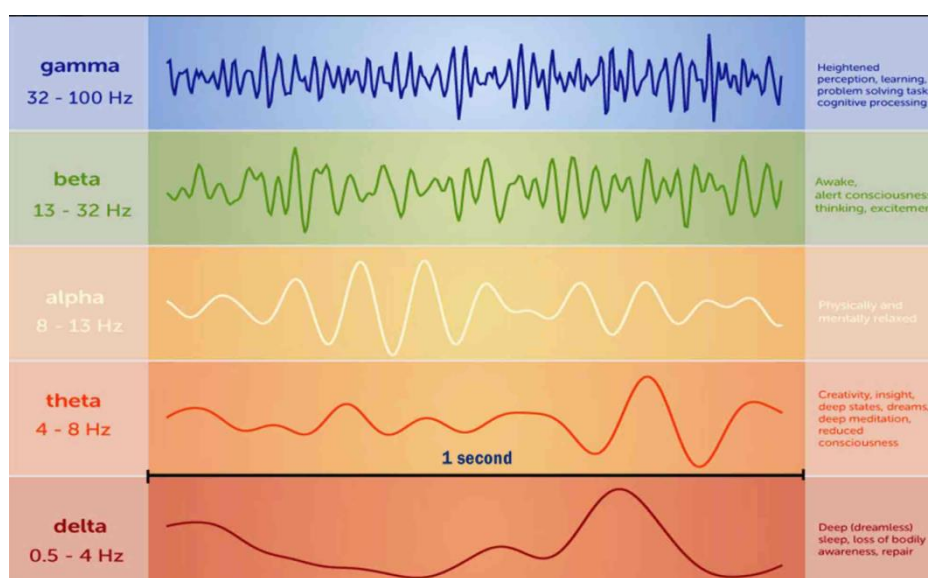
Współczesny człowiek ma wiele tysięcy myśli dziennie, w większości nieświadomych, niekontrolowanych. Trudno określić, kiedy jedna myśl się kończy, a druga zaczyna, jednak wiemy, że większość z nich to myśli negatywne. Każda myśl może wygenerować bezpośrednie zmiany fizykochemiczne w naszym ciele. Nasz mózg został stworzony po to, aby zapewnić nam przetrwanie. Jesteśmy zaprogramowani na wychwytywanie zagrożenia i problemów. Każda nasza myśl niesie energię, która tworzy nasz wewnętrzny i zewnętrzny świat. Zmiany w życiu za pomocą autosugestii wydają się być łatwe, ale nie są szybkie czy natychmiastowe. Kluczowa jest silna wiara w możliwość spełnienia intencji i wytrwałość w powtarzaniu afirmacji. W różnych źródłach mówi się o powtarzaniu afirmacji przez minimum 3-4 tygodnie. Może się wydawać, że to relatywnie długo, ale w ciągu dnia zajmuje to tylko kilka minut. Obiektywny wkład pracy jest więc naprawdę niewielki.

PRZYKŁADOWE AFIRMACJE

Każdy z nas pisze inną historię i każdego dnia zмага się z czymś innym. Na różnych etapach życia potrzebujemy innych zdań wspierających i kierujących naszą energię. Poniższe zdania mogą być inspiracją do stworzenia swoich auto – afirmacji.

- Puszczam to, co mi nie służy. Jestem całkowicie wolna od przeszłości.
- Mam wiele darów i zasobów, którymi mogę dzielić się ze światem. Jestem otwarta na obfitość i błogosławieństwa, które do mnie płyną.
- Moja przyszłość jest dobra i jasna. Mam pełne zaufanie, że wszechświat mi sprzyja.
- Wszystko co mi się przydarza, przydarza się również dla mnie. Czerpię cenne lekcje życiowe każdego dnia.
- Uwalniam się od poczucia winy i wstydu.
- Nic nie muszę, wszystko mogę.
- Żyję w harmonii i w zgodzie ze sobą.
- W poczuciu bezpieczeństwa, puszczam zbędną kontrolę.
- Zarabiam coraz więcej pieniędzy z lekkością i radością. Jestem hojnie wynagradzana za pracę, którą wykonuję z zaangażowaniem.
- W relacjach z ludźmi wybieram miłość, szczerość i otwartość. Otwieram się na bezwarunkową miłość w relacji z partnerem.
- Doceniam i wykorzystuję swoją kreatywność i pomyślność.
- Mieszkam w przytulnym domu w lesie nad jeziorem, ciesząc się spokojem i bliskością natury.

Nasze przekonania kształtują naszą percepcję rzeczywistości. Jeśli zmienimy sposób w jaki patrzymy na problemy, ich struktura może ulec zmianie aż do całkowitej zamiany na naszą najlepszą wersję życia i rzeczywistości. Ryzyko pracy z afirmacjami jest niewielkie, nakład pracy mały, więc warto spróbować.



Cierpienie i śmierć w literaturze skierowanej do dzieci

DOMARADZKA ANNA

Dzieci są zazwyczaj skarbem swoich rodziców. Próbuje oni ochronić je przed złem znajdującym się na tym świecie tak, aby dzieciństwo ich pociech można było opisać jako wesołe, niewinne, bez troskie. Dziecko jednak będzie się stykać w życiu z wieloma sytuacjami dotyczącymi każdej żywej istoty a są to: choroba, ból, cierpienie, utrata bliskich czy śmierć.



Kiedy odchodzi ukochana babcia, pojawia się ciężka choroba u mamy, boli złamana ręka, pojawia się potrzeba u dziecka aby zrozumieć co się stało i dlaczego. Jak rozmawiać o tak trudnych tematach z istotą tak bardzo wrażliwą, jaką jest dziecko? Czasem podstawą do rozpoczęcia takiej rozmowy może być bajka.

Skąd pomysł aby w literaturze dla dzieci poruszać tematy dotyczące cierpienia i śmierci? Czy nie lepiej stworzyć historie kolorowe i bez troskie pasujące do obrazu dziecka? Moim zdaniem autorzy utworów literackich dobrze robią, wplatając w historie wątki trudne, dające możliwość rozpoczęcia rozmowy z dzieckiem, dostosowanej oczywiście do wieku i jego wrażliwości. Bajki mają nie tylko bawić, ale i uczyć oraz pokazać zasady obowiązujące we wszechświecie. Pozwalają one bezpiecznie przeżyć trudne sytuacje, w których znajdują się bohaterowie i odczuć ich emocje, pozostając cały czas jednak na zewnątrz historii.

W literaturze dla dzieci i młodzieży najczęstszy motyw cierpienia przedstawiają te, które dotyczą kwestii jakich dziecko mogłoby samo doświadczyć. W życiu małego człowieka niezwykle ważna jest relacja z jego opiekunem i chęć poznawania świata, a więc rodzaje cierpienia w książkach skierowanych do młodych odbiorców będą poruszać motywy cierpienia związane z utratą bądź niemożliwością zrealizowania tych pragnień. Wizja straty ciepłego domu, kochających rodziców jest wielce bolesna dla dziecka, gdyż godzi w jego poczucie bezpieczeństwa i potrzebę opieki. Choroba i śmierć stanowią natomiast odebranie mu bez troski dzieciństwa i możliwości eksploracji świata. Te rodzaje cierpienia przez to, jak są przerażające z punktu widzenia dziecka oraz niestety realne, będą znajdować się w literaturze aby pomóc znaleźć odpowiedź co do sensu cierpienia. W „*Ani z zielonego wzgórza*”

cierpienie stanowi odrzucenie, brak własnego miejsca, poczucie, że jest w jakimś domu tak długo jak jest przydatna a nie dlatego, że jest kochana. Towarzyszy jej strach o to, że znowu zostanie porzucona. Cierpieniem jest dla niej również śmierć przybranego ojca. W „*Braciach Lwie Serce*” Astrid Lindgren cierpienie dotyczy choroby młodszego z braci, poczucia, że matka kocha jednego z synów bardziej. Młodszy brat czuje się przez to niepotrzebny. W filmie „*Oskar i Pani Róża*” cierpienie dotyczy nie tylko samego strachu przed śmiercią samą w sobie, ale strachu przed tym, że odbierze ona możliwość, aby życia w pełni doświadczyć.

Ból po utracie rodziców jest rodzajem cierpienia, moim zdaniem, stanowiącym największe wyzwanie dla młodego człowieka. Dziecko nie dość, że musi poradzić sobie z tęsknotą po stracie opiekunów, to często w tym samym czasie doświadcza braku ciepła i miłości od kolejnych opiekunów albo ośrodka opiekuńczego. Ponadto dziecko może utożsamiać śmierć lub porzucenie z karą za jego niegrzeczne zachowanie, co tylko potęguje żal, wywołuje poczucie winy oraz obniża samoocenę. Dziecko czuje, że to jego wina, że rodzicom coś się stało. Kiedy siedmioletni Szymek, bohater powieści Beaty Ostrowskiej „*Świat do góry nogami*” traci matkę w wypadku samochodowym ciągle pyta o Mamę - kiedy wróci, czy ją bolało, gdy umierała, i chłopiec odczuwa strach, że zaraz umrze tata, skoro jest starszy od Mamy o trzy lata. Bohater prowadzi od rezygnacji: „ja już nie chcę żyć”, do prośby: „chcę do mamy”. To pokazuje jak bardzo dziecko traci grunt pod nogami w momencie, kiedy jedno z jego rodziców umiera. Przestaje wierzyć w to, że ma coś w życiu na stałe. Jego poczucie bezpieczeństwa właśnie legło w gruzach. Czeką tylko, aż zostanie porzucony również przez tatę. Nie widzi sensu w swoim dalszym życiu bez ukochanej osoby jaką dla niego jest matka.

Pokazanie cierpienia w bajkach dla dzieci pozwala zrozumieć emocje podopiecznych domów dziecka a rodzicom może uświadomić jak inny jest odbiór świata oczami ich pociechy. Pozwala przepracować trudne emocje i przygotować się na to, co strasznego w życiu może się wydarzyć i dotknąć małego człowieka.



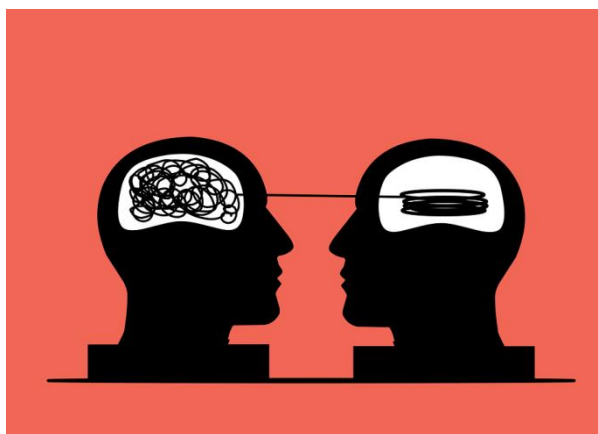
W zgodzie z własną naturą, czyli terapia skoncentrowana na rozwiązaniach TSR

SZCZODROWSKA KATARZYNA

“Czasami trzeba zejść z drogi samemu sobie, żeby być sobą”

Amy Cuddy “Wstań”

Emocje w obliczu problemów jakie napotykamy w życiu sygnalizują ukrywane i tłumione potrzeby. Jedną z podstawowych jest potrzeba bezpieczeństwa. Gdy jest zaspokojona, stajemy się mniej wrażliwi na krytykę i bardziej otwarci na informację zwrotną co sprzyja szukaniu rozwiązań. Gdy przez dłuższy czas jest niezaspokojona odczuwamy lęk, strach, poczucie zagrożenia. Długotrwały i przewlekły stres prowadzi do wielu chorób. By ruszyć z miejsca i zachować zdrowie psychiczne szczególnie w obliczu kryzysu trzeba rozpocząć podróż do wnętrza swojego naturalnego ja i szukać takich dróg, które będą sprzyjały zmianom. Wówczas jesteśmy obecni na poziomie komunikacji i relacje ze sobą i z innymi. Od tego jak jesteśmy ze sobą połączeni i na ile siebie świadomi zależy nasze szczęście i spełnienie.



Istnieje wiele nurtów terapeutycznych, wśród których dominują terapie długoterminowe. W literaturze rzadziej można spotkać się z informacjami na temat terapii krótkoterminowych, do których zaliczamy terapię skoncentrowaną na rozwiązaniach TSR (z ang. Solution Focused Brief Therapy). Jej krótkoterminowość zakłada, że każda sesja jest ostatnią. Takie założenie opiera się na kryterium efektywności rezultatów sesji. Z przeprowadzonych badań z udziałem terapeutów na pięciu kontynentach wynika, że liczba sesji waha się od sześciu do ośmiu i jest w różnych odstępach czasowych. Jednak to klient decyduje czy będzie kontynuował terapię, w jakiej liczbie i w jakich odstępach czasowych. Terapia TSR koncentruje się na wzmacnianiu klientów, a terapeuta jest łowcą zasobów i strażnikiem celów.

Poznając nową osobę stawiamy sobie dwa pytania: czy mogę jej zaufać i tym samym czy jest życzliwa, czy zasługuje ona na szacunek, jest kompetentna. Na zaufaniu i zasadzie równości oparta jest **relacja terapeutyczna** w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach. Oznacza to, że klient jest ekspertem od swojego życia, a terapeuta jego towarzyszem, który ma pomóc sformułować cele życiowe oraz pomóc znaleźć instrumenty i narzędzia do realizacji tych celów. Dlatego, że klient wie jak szukać rozwiązań, czyli pewnych stanów w przyszłości by identyfikować i zaspokajać potrzeby. Gdy jest ich autorem, ma większą determinację i sprawczość do wprowadzania. Tylko nie jest tego świadom i dlatego potrzebuje terapeuty, który przyjmuje postawę niewiedzy po to by lepiej przeniknąć do świata klienta. Bez tworzenia teorii, hipotez, etykiet, ocen by nie zaburzać prawdziwego obrazu jaki maluje słowami klient, ale także po to by klient czuł się w tej relacji swobodny i miał przestrzeń do budowania prawdziwego ja. Nie oznacza to, że terapeuta nie bierze odpowiedzialności za proces terapeutyczny. Terapeuta w tym podejściu stara się wyłączać swoje filtry i konstrukty poznawcze, ale nie wyłącza uważności na drugiego człowieka. Dlatego, że nie wszystkie pomysły klienta prowadzą do tego czego on naprawdę chce i potrzebuje. Rolą terapeuty jest dotarcie z klientem właśnie do tej prawdy. Na przykład niektórzy wybierają takie kierunki studiów by spełnić oczekiwania najbliższych, a nie własne pasje i zainteresowania. Dzieje się tak w rodzinach lekarzy, prawników. Później ci ludzie trafiają do gabinetów terapeutycznych z poczuciem niespełnienia, złości i frustracji. W tym podejściu klient nic nie musi on chce, może, ma wybór.

O terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach mówi się, że jest terapią opartą na **zasobach** klienta. Zasoby te potrzebne są do wprowadzania zmian w życiu, dlatego odgrywają kluczową rolę w procesie terapeutycznym. Terapeuci TSR głęboko wierzą, że każdy posiada zasoby tylko nie każdy wie, że je ma. Przyglądamy się tym zasobom, wyciągamy je spod grubych warstw różnych ograniczających przekonań. W większości mamy tak, że łatwiej nam się za coś skrytykować niż pochwalić. Nasz wewnętrzny krytyk toruje wiedzę o naszych mocnych stronach i jednocześnie wiedzę o nas samych. Dlatego by zmiana się dokonała oprócz określenia rezultatu terapii niezbędny jest kontakt ze swoimi umiejętnościami.

Kluczowe pytania w TSR to "po co" i "po czym poznasz", które przekładają się na **cel terapeutyczny**, czyli wspomniany wyżej rezultat, służący budowaniu rozwiązań, a nie rozwiązywaniu problemów. Dlatego, że

koncentracja na problemie wzmacnia go. Przede wszystkim cel ma służyć klientowi, ma być częścią jego wizji życia, jego preferowanej, upragnionej przyszłości. Cel ma motywować do zmiany, a nie sprawiać, że klient czuje się jego niewolnikiem lub mu szkodzi. Cel nie musi ujawnić się na pierwszej sesji, ale zadaniem terapeuty jest pewna czujność i konsekwencja w tym obszarze. Dlatego, że nie każdy klient od razu jest gotowy na jego określenie szczególnie w przypadku celu operacyjnego, który wymaga konkretnych umiejętności i zasobów by go osiągnąć, a także pewnych wskaźników do jego mierzenia jak na przykład reguły SMART. Inaczej jest z celem strategicznym, który właściwie wybrzmiewa już na pierwszej sesji i jest subiektywnym pragnieniem klienta, zarysem, ogółem np. nie chcę tak się czuć, chcę mieć spokój, chcę być szczęśliwym człowiekiem. Jednak trudno na podstawie takich stwierdzeń formułować konkretny i mierzalny cel, za którym idą działania. Tym bardziej że TSR nie pracuje nad tym czego ma nie być, a nad tym co ma być innego co służy klientowi. W myśl doktryny jeżeli coś działa rób tego więcej, jeżeli coś nie działa rób coś innego. Cel w trakcie terapii może ewoluować i się zmieniać dlatego, że każda terapia jest pewnym procesem, który otwiera wiele rozdziałów w naszej życiowej księdze.

Dla kogo jest ta terapia ?

Wyróżnić można dwa podziały: wiekowy są to dzieci, nastolatki, dorośli, seniorzy oraz społeczny, czyli praca z klientem indywidualnym, parą, rodziną, ale też grupą.

W książce Luisa Alarcona “Po jasnej stronie mocy”, która jest cenną pozycją dla terapeutów pracujących w tym nurcie autor wymienia także klientów z depresją, myślami samobójczymi, uzależnieniami, zaburzeniami odżywiania oraz obszarami takimi jak: więziennictwo, biznes, edukacja.

W środowisku terapeutów zauważa się pewną tendencję umniejszania terapii TSR. Być może dlatego, że to podejście nie koncentruje się na zaburzeniach i diagnozach psychopatologicznych. Co nie oznacza, że terapeuta nie posiada wiedzy z tego zakresu. Dlatego, że ta wiedza po pierwsze wpływa na kompetencje terapeuty, których składowymi są: wiedza, umiejętności i postawy, a także na szerszą perspektywę i różne punkty widzenia. Dlatego w

tym podejściu pracuje się z różnymi klientami w tym z klientami zaburzonymi zgodnie z klasyfikacją DSM-5.

Terapia TSR ma szerokie zastosowanie i jest jedną z niewielu terapii krótkoterminowych. Dlatego im większa wiedza, na czym polega i do kogo jest kierowana, tym większa świadomość decydowania, wyboru i doboru pod indywidualny system wartości i indywidualne potrzeby.

Serdecznie zapraszam do mojej grupy na fb, w której przybliżam uroki terapii TSR wraz z zagadnieniami z zakresu psychologii.

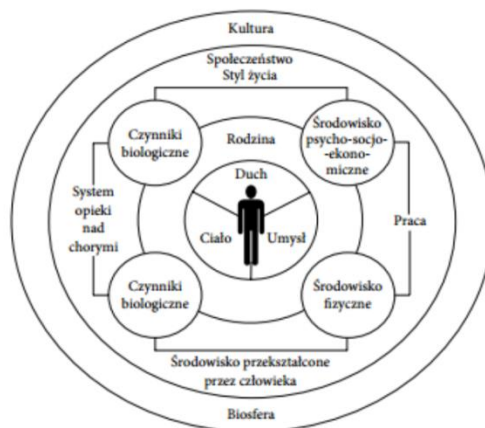
<https://www.facebook.com/groups/368815941201144>



Czy warto dożyć setki? Starość (nie)radość

SIEMIĄTKOWSKA JOANNA

W wyszukiwarce PubMed.gov pod hasłem „Brain ageing” znajdziemy prawie 4.000 w pełni darmowych artykułów. Najstarszy artykuł jest z 1928 roku, a w 2022 pojawiły się już 82 pozycje, a to dopiero pierwszy kwartał! Nic dziwnego, że starzenie się naszego mózgu jest tematem szalenie interesującym dla naukowców. Wzrost średniej długości życia wraz ze spadkiem dzietności powoduje szybkie starzenie się społeczeństw, szczególnie zachodnich. W Niemczech już w 2035 r. aż 47% populacji ma być w wieku 50+. Wynikające z tego wyzwania społeczne są ogromne i różnorodne – zmiany we wzorcach konsumpcji, wzorcach pracy i środki konieczne na pokrycie emerytur, problemy zdrowotne oraz rozpowszechnienie chorób przewlekłych i niepełnosprawności.



Jak starzeje się mózg?

Mózg starzeje się podobnie jak całe nasze ciało. Trochę wolniej niż inne narządy - o ile nie zainicjują się procesy neurodegeneracyjne. Wiele różnych czynników występujących podczas naszego rozwoju płodowego, dzieciństwa i przez całe dorosłe życie może zaczynać, nasilać lub chronić przed procesami patofizjologicznymi. Na dobrostan naszego mózgu i całego organizmu wpływa tak wiele czynników, że trudno w jednym ujęciu wszystkie choćby wymienić. Według mandali zdrowia (Słońska, 1994) pola warunkujące zdrowie składają się z kilku kręgów. Na część z aspektów mamy wpływ, ale część pozostaje poza naszą kontrolą. W tym modelu mamy:

- Czynniki biologiczne (bagaż genetyczny, cechy wrodzone, fizjologiczne, anatomiczne)
- Prozdrowotne i antyzdrowotne zachowania człowieka
- Środowisko fizyczne
- Środowisko społeczno – kulturowe.

Warto zauważyć, że człowiek składa się tu z trzech aspektów – ciała, umysłu i ducha. Element duszy nie jest powszechnie rozpatrywany w kontekście psychologii zdrowia, choć pojawia się coraz częściej.

Fizjologiczne starzenie się wiąże się z wyzwaniami dla homeostazy mózgu, m.in. z nasileniem stresu oksydacyjnego, upośledzeniem bioenergetyki, zwiększonym poziomem substancji prozapalnych, niskim stopniem aktywacji immunologicznej, zmianami w układzie limfatycznym, starzenie się naczyń, sztywność tętnic itp. Jednocześnie starzejący się mózg ma dobrą odporność i zdolność adaptacji, co pozwala mu radzić sobie z tymi problemami. Starzenie się samo w sobie nie jest uważane za chorobę, jednak jest głównym czynnikiem ryzyka chorób naczyniowych (np. udar) i neurodegeneracyjnych (np. demencja).

Niebieskie strefy długowieczności

W 2004 roku Dan Buettner, dyrektor generalny Blue Zones LLC, postanowił odkryć specyficzne aspekty stylu życia i środowiska, które mogły doprowadzić pewne grupy ludzi na różnych kontynentach do długowieczności. Współpracując z National Geographic i National Institute on Aging, zespół Dana znalazł 5 obszarów na świecie z najwyższym odsetkiem stulatków (Loma Linda, Kalifornia, USA; Nicoya, Kostaryka; Sardynia, Włochy; Ikaria, Grecja; Okinawa, Japonia). Obszary te nazwano niebieskimi strefami. Dan Buettner opisał 9 opartych na dowodach wspólnych mianowników, spowalniających

ten proces starzenia. Jak żyć długo i szczęśliwie? Wcielić w życie Dziewiątkę Mocy:

1. Poruszaj się naturalnie. Nie na siłowni, a w ogrodzie, domu, dużo spaceruj. Starzenie zaczyna się, gdy organizm przestaje mieć możliwość wykonywać codzienne, naturalne ruchy – kiedy traci elastyczność. Niezbyt intensywny, ale regularny ruch zwiększa mobilność ciała i utrzymuje je w sprawności koniecznej do wykonywania codziennych zadań.
2. Cel i powód do życia. Mieszkańcy Okinawy mówią o Ikigai, a Nicoyanie o planie de vida. Chodzi o przeświadczenie, po co każdego ranka wstajemy z łóżka, o głębszym motywie co życia. Po co jesteśmy na tej planecie, właśnie teraz, w tym miejscu? Wiedza o swoim poczuciu celu może dać nam nawet 7 lat dodatkowych lat życia.
3. Redukcja biegu. Stres prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego, związanego z każdą poważną chorobą związaną z wiekiem. Warto znaleźć codzienną rutynę w celu balansowania skutków stresu. Mieszkańcy Okinawy poświęcają kilka chwil każdego dnia, aby przypomnieć swoich przodków, Adwentyści modlą się, Ikarianie ucinają sobie drzemkę, a Sardyńczycy robią happy hour. Możliwości są różne. Ważne jest, aby balansowanie stresu było czymś nawykowym, a nie tylko odstępstwem od codzienności stosowanym przy okazji weekendu.
4. Reguła 80% - przestań jeść, gdy żołądek jest pełen w 80%. W zachodnim świecie pełnym nadmiaru pożywienia, szczególnie ta zasada może stanowić wyzwanie. Hipokrates z Kos wygłosił tę teorię już ponad 2000 lat temu – „Gdybyśmy mogli każdej osobie zapewnić odpowiednią ilość pożywienia i ruchu, nie za mało, nie za dużo, znaleźlibyśmy najbezpieczniejszą drogę do zdrowia”. W naszej części świata tak trudno nam zachować zasadę „nie za dużo”.
5. Więcej roślin w diecie. Fasola, soja i soczewica są podstawą większości stuletnich diet. Mięso jest spożywane średnio tylko 5 razy w miesiącu. Dobrze dla zdrowia i dla planety.
6. Wino o 17.00. Ludzie we wszystkich Niebieskich Strefach (z wyjątkiem Adwentyistów) piją alkohol umiarkowanie i regularnie – maksymalnie 1 do 2 kieliszków dziennie z przyjaciółmi i/lub z jedzeniem.
7. Poczucie przynależności. Wszyscy z wyjątkiem 5 z 263 stulatków, z którymi przeprowadzono wywiady, należeli do jakiejś wspólnoty wyznaniowej. Badania pokazują, że uczęszczanie na praktyki religijne kilka razy w miesiącu może wydłużyć oczekiwaną długość życia o 4 do 14 lat. Oderwanie od konceptu człowieka elementu duszy nie jest korzystne, choć nie ma znaczenia, jakie konkretnie praktyki dbające o duszę stosujemy.

8. Rodzina na pierwszym miejscu. Stulatkowie z Niebieskiej Strefy na pierwszym miejscu stawiają swoje rodziny. Oznacza to mieszkanie razem lub w pobliżu starzejących się rodziców i dziadków oraz obdarowywanie dzieci czasem i miłością.
9. Właściwe plemię. Palenie, otyłość, szczęście, a nawet samotność są zaraźliwe. Nasze sieci społecznościowe mogą korzystnie lub negatywnie ukształtować zachowania zdrowotne. Warto zwracać, w jakim towarzystwie spędzamy najwięcej czasu.

THE BLUE ZONES



Jedz mniej by żyć dłużej

Aby pozyskać energię konieczną do życia, nasz organizm rozkłada wiązania węglowe występujące w białkach, węglowodanach i tłuszczach. Efektem rozkładu wiązań są resztki atomów węgla znajdujące się w naszych komórkach, które należy zutylizować i wydalić. Do tego potrzebny jest tlen, który łączy się z węglem tworząc dwutlenek węgla. Z każdym wydechem usuwamy resztki procesu tworzenia energii życiowej. Jak wiadomo, tlen sam w sobie jest toksyczny dla organizmu i musi być transportowany za pomocą hemoglobiny. Jeśli jednak jakaś cząstka tlenu oderwie się od hemoglobiny, sytuacja zaczyna robić się bardzo niebezpieczna. Do ochrony przed wolnym tlenem służą nam systemy przeciwutleniające, które są dość skuteczne, jednak nigdy nie dadzą 100% gwarancji. Najprościej byłoby po prostu minimalizować spożycie białek, tłuszczu i węglowodanów, aby minimalizować ekspozycję na resztki węglowe i konieczność ich utylizacji. Naukowcy twierdzą, że ograniczenie spożycia kalorii o 1/3 każdego dnia przyczyni się do długowieczności. O ograniczeniu kalorii w codziennej diecie Polaków mówi również prof. Jerzy Vetulani w wykładzie "Jak żyć długo, mądrze i szczęśliwie? Refleksje neurobiologa" dostępnym w serwisie YouTube (link poniżej).

Profesor szczególnie poleca uwadze substancję resweratol, który występuje w czerwonych winogronach. Resweratol ma właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne i uwrażliwiające tkanki na insulinę. Po raz kolejny czerwone wino (w umiarkowanych ilościach) sprzyja długowieczności.

Jak wiadomo, nie tylko ważna jest ilość, ale również (a może przede wszystkim) jakość tego, co jemy. W ostatnich latach mikrobiom jelitowy jest bardzo nośnym tematem nie tylko na polu funkcjonowania układu pokarmowego. Oś jelito – mózg i mikrobiotę jelitową wiąże się nie tylko z rozwojem i funkcją mózgu, ale także z patofizjologią starzenia się mózgu i zaburzeniami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera, choroba Parkinsona czy z depresją. Badania naukowe zidentyfikowały już wiele mikroorganizmów, które mogą wpływać na rozwój, starzenie się i funkcje poznawcze mózgu. W swoim przeglądzie Kujawska i Jodynis-Liebert zbadały potencjał polifenoli jako środków terapeutycznych w leczeniu choroby Parkinsona. Naukowcy są zgodni, że polifenole (poza szeregiem innych korzystnych funkcji prozdrowotnych) wywierają działanie neuroprotektoryjne. Polifenole, znane również jako bioflawonoidy, występują głównie w owocach i innych roślinach takich jak kakao, ciemnych warzywach czy czarnym bzie.

Jak żyć, by dobrze umrzeć?

The Danish Twin Study wykazało, że tylko około 20% długości życia przeciętnego człowieka wynika z bagażu genetycznego, a pozostałe 80% jest podyktowane naszym stylem życia. To dobra informacja - jesteśmy sternikiem w statku jakości swojego życia. Jak to się dzieje, że jedna osoba z tego samego środowiska spokojnie dożywa godnej starości, a inna staje się szybko niepełnosprawna? Głównym celem badań nad zaburzeniami funkcji poznawczych i demencją jest zrozumienie, w jaki sposób niektóre osoby zachowują funkcje poznawcze wystarczające do satysfakcjonującego życia, podczas gdy wiele innych w ostatnich latach życia jest pozbawionych niezależności. Każdy z nas jest inny – już od samego początku, do pierwszego dnia życia płodowego. A jednocześnie każdy z nas umrze. Seneka mówił, że pragnienie dożycia 100 lat jest głupie, ponieważ bez względu na to, jak długo żyją ludzie, marnują większość swojego życia. Gdyby żyli tysiąc lat, nadal zmarnowaliby większość. Biorąc pod uwagę nieprzewidywalność jutra, może nie warto planować dożyć do setki, ale zważając na mądrość antycznego mędrca, warto starać się jak najlepiej wykorzystać czas nam dany właśnie dziś.

Rozważania o nadmiernej aktywności w świecie Internetu

KRAKOWSKI JAN

Nakreślę dzisiaj problemy psychiczne jednostki w nowej rzeczywistości. Ludzie jako jedyne istoty na naszej planecie, nieustannie dążą do rozwoju własnej osobowości na każdej z płaszczyzn. Nie wystarcza bowiem człowiekowi zaznać bezpieczeństwa i komfortu. Różnego rodzaju aspiracje i ambicje cały czas popychają nas ludzi w stronę gwiazd.



Jednak rozwój technologiczny, niewyobrażalny postęp naukowy, wymusił na człowieku przystosowanie się do nowej rzeczywistości. W 2021 roku dostęp do Internetu ma już 85% społeczeństwa, co jest dużą zmianą w porównaniu z początkiem tego wieku, gdy w 2001 roku miało go tylko 12% ludności Polski. Z pewnością otwiera to nas na świat i nowe wspaniałe możliwości. Daje nam niezliczoną ilość narzędzi do pracy, rozwoju osobistego czy komunikacji. Pragnę tylko zauważyć, iż tak szybki postęp na stałe zmienił nas jako ludzi i ukazał nam nowe zagrożenia.

Subskrypcja szczęścia

Platformy internetowe takie jak YouTube, Facebook, Tinder i inne, których nie sposób wymienić z uwagi na ogromną ilość - każda z nich zbiera użytkowników wedle innego kodu wspólnotowego. Jednak wszystkie mają jedną cechę wspólną, jaką? Nagradzają nas za aktywność na nich i bycie częścią ich społeczności. Oferują nam alternatywną rzeczywistość, ukazują obrazki idealnego życia, w zamian oczekując tylko kliknięcia palcem - tej tak zwanej jednej subskrypcji. Z czasem wciągają nas do swojego świata coraz mocniej i głębiej. Podróż przez tiktoka czy inne tego typu platformy internetowe, oferujące serię krótkich filmów z bardzo intensywną treścią i rytmiczną muzyką, możemy śmiało przyrównać do marzenia sennego. Nasz mózg jest bombardowany zagęszczoną treścią o charakterze materialno-seksualno doznaniową. Możemy bez zbędnego wysiłku poczuć się jak królowie świata, warunek jest jeden - musimy mieć naładowaną baterię w telefonie i posiadać dostęp do Internetu. Niestety nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wielkie niesie to ze sobą zagrożenia. Pozorny brak wysiłku jest iluzją, gdyż korzystanie z tak przeładowanych bodźcami treści, wyczerpuje nasze zasoby psychiczne, które w realnym świecie odpowiadają za energię i motywację. Skutkiem tego jest zespół

wyuczonej bezradności wobec problemów rzeczywistych (stąd częste powiedzenie brzmiące *”bez telefonu to jak bez ręki”*). Bardzo szybko zaczynamy kojarzyć radość, podniecie czy też inne doznania z korzystaniem z telefonu. Człowiekowi zawęża się percepcja, nie dostrzega już potrzeby realizacji swoich potrzeb, marzeń na jawie. Wszystko czego potrzebuje ma na wyciągnięcie dłoni. Tworzy się błędne koło, w wyniku coraz większego zaangażowania w świat nierealny zaczynamy zaniedbywać nasze prawdziwe życie. Rzeczywistość, która coraz częściej nas zawodzi, zaczynają pojawiać się myśli typu *”Tam wszystko jest możliwe, tu są same limity, wysiłek i trud”*. Nasze niepowodzenia osłabiają naszą samoocenę w życiu realnym. Nie radzimy sobie z codziennymi problemami. Coraz częściej korzystamy z narzędzi obronnych, uciekamy do krainy iluzorycznego szczęścia by nie myśleć o tym, co dzieje się wokół nas i kim zaczynamy się stawać. Tracimy znajomych, przyjaciół, czasem nawet więzy rodzinne przerywają się i gubią, gdyż nie mamy już czasu na dbanie o nie. Wytwarza się uzależnienie które z biegiem czasu staje się coraz silniejsze. Taki stan rzeczy nie może zaskakiwać, gdyż jak nakreśliłem wcześniej, krąg się zamyka i wyjście z niego, staje się prawdziwym wyzwaniem. Tracimy wiarę w siebie a przede wszystkim w swoje możliwości.

Skutki zdrowotne:

Uzależnienie od komputera, Internetu czy telefonu z czasem prowadzi do zaburzeń emocjonalnych, problemów związanych z odżywianiem i trawieniem, poczucia osłabienia, permanentnego zmęczenia, alienacji czy nawet zaburzeń mowy jak i prawidłowego pisanja.

Degradacja wartości - uprzedmiotowienie człowieka

Strony pornograficzne notują systematyczny wzrost liczby użytkowników. Coraz częściej zamiast spełniać swoje potrzeby seksualne z partnerem, uciekamy się do samo zaspokajania przy treściach pornograficznych. Dzieje się tak dla tego, że treści te mamy dostępne na wyciągnięcie ręki, a interakcja z drugą osobą wymagają wysiłku oraz pracy. Mamy do czynienia z kolejną iluzją szczęścia, którą daje nam na tacy Internet. Uzależnienie od pornografii pozostaje nadal w strefie problemów tabu, jednak coraz większa świadomość psychologów przyczynia się do walki z tym zjawiskiem, które skutkuje brakiem zaangażowania w interakcje seksualne w rzeczywistości, uprzedmiotowieniem człowieka, sprowadzeniem go do roli obiektu wulgarnego, pozbawionego uczuć i człowieczeństwa. Można także zaobserwować rozwój poczucia winy, bezsilności, ale także wzrost negatywnego przeświadczenia o miłości wśród konsumentów pornograficznych treści. Dzieje się tak dlatego, że zaczynamy widzieć w drugim człowieku jedynie przedmiot do zrealizowania własnych żądz. Nasze libido potrzebuje zaspokojenia i nie ulega to żadnej

wątpliwości. Warto jednak realizować życie seksualne na jawie. Licznego rodzaju zaburzenia seksualności wyrastają na piedestale pornografii.

Komunikatory, czaty

Dostrzegam w nich wiele dobrego, mogą skutecznie zwiększyć łatwość komunikacji między ludźmi. Należy jednak pamiętać, iż nie są w stanie zastąpić realnego spotkania. Zadbajmy o to, by poświęcać również czas dla swojej rodziny, przyjaciół i znajomych w świecie realnym.

Relacje rodzinne a nadmierne korzystanie z Internetu

Możemy zaobserwować coraz częstsze korzystanie z Internetu wśród osób nieletnich. Osoby młode są szczególnie narażone na uzależnienie się od tych dóbr, z uwagi na słabo wykształconą umiejętność odmawiania sobie przyjemności. Gry komputerowe zapewniają rozrywkę, która jest łatwo dostępna jak i niezwykle atrakcyjna z uwagi na różnorodność treści które oferuje. Kolejnym aspektem jest nagroda motywacyjna, którą dostajemy w grach komputerowych - są to wirtualne nagrody za wykonywanie zadań, postęp w grze, aktywność, czy współpracę z innymi graczami. To wszystko powoduje, iż dzieci chętniej i dużo częściej, zamiast realnych kontaktów, wolą zanurzyć się w swat wirtualnej rozrywki. Rodzice bardzo często lekceważą ten problem, gdyż nie dostrzegają nic złego w tym, że dziecko jest zajęte i samo organizuje sobie swój czas wolny. Wynika to po części z tego, iż młode osoby, u których pojawia się to zjawisko, stają się spokojne i zamknięte w sobie. Dorośli w dzisiejszych czasach mają podniesiony próg tolerancję w stosunku do wirtualnej rzeczywistości, gdyż sami często są aktywnymi użytkownikami internetowych treści. Przez to, iż sami są zanurzeni w otchłani technologicznej, częściej bagatelizują ten problem u swoich dzieci.

Relacja rodzic-dziecko kształtuje schematy komunikacyjne na całe życie. Gdy są one zaniedbane, rzutują negatywnie na całą przyszłość dziecka. Młoda istota musi nauczyć się porozumiewać z otoczeniem a do tego pierwszym mostem jest rodzic, jednak gdy zamiast tego, głównym źródłem egzystencji staje się przestrzeń wirtualna, mamy do czynienia z wtórnym wycofaniem społecznym. W tym wypadku najpierw rodzic popada w otchłań świata wirtualnego, po czym naturalnie dziecko naśladując ten model zachowania zaczyna swoją przygodę z tym światem.

Przykład modelowania zachowania

Podczas wspólnego spożywania posiłku, wszyscy domownicy zajmują się swoimi telefonami. Dziecko próbuje nawiązać kontakt, podejmując inicjatywę konwersacyjną. Kontakt zostaje odrzucony, ponieważ rodzice są pochłonięci

pracą na komputerze, intrygującymi filmami wideo itp. Dziecko uczy się wycofania z komunikacji, w przyszłości niechętnie będzie podejmowało próby konwersacji, bardzo prawdopodobne, iż taki sam model relacji przekaże swojemu dziecku w przyszłości.

Koncepcja zero – Metoda wyjścia

Wedle wyżej wymienionych zjawisk jak i argumentów przytoczonych w tym artykule, pragnę nakreślić swoją koncepcję wyjścia z uzależnienia opartą schematycznie na innych koncepcjach odejścia od uzależnień i nawyków behawioralnych. Koncepcja zero polega na zredukowaniu dopływu bezproduktywnej stymulacji zewnętrznej do stanu zero. Opiera się na założeniu, iż wszystko co trafia do nas wywiera na nas wpływ i decyduje o modelowaniu naszego zachowania jak i naszego ja. Jeżeli zaczniemy czerpać energię z pozytywnych bodźców, zaczniemy żyć lepiej, a poczucie spełnienia i kontroli naszego życia zwiększy się.



Do pozytywnych bodźców zaliczamy:

- rozwój osobisty (książki, aktywność twórcza, nauka)
- aktywność fizyczna (sport, treningi, spacer)
- regularny odpoczynek
- spotkania z bliskimi
- medytacja, kontemplacja (wyciszenie się i skupienie na sobie)
- aktywność twórcza
- inne interakcje społeczne

Do negatywnych bodźców zaliczamy w obrębie rozrywek internetowych :

- zbyt duże zaangażowanie w rozrywki oferowane przez strony internetowe, gry itp.
- przeglądanie i nadmierne zainteresowanie informacjami zbędnymi w naszym codziennym życiu, a zawierających treści o wysokim nacechowaniu emocjonalnym.
- treści zawierające pornografię, akty agresji

Im więcej będziemy przyjmować negatywnych bodźców, tym większe prawdopodobieństwo, że z czasem staną się one wyzwaczem dla negatywnych

stanów psychicznych i zachowań. Należy o tym pamiętać, gdyż jak widzimy dostęp do nieodpowiednich bodźców stymulujących jest szybki, nieograniczony i atrakcyjny pod względem siły wyzwalanych stanów psychicznych. Zawsze jednak jest nietrwały i szukający ciągłych wzmocnień treści używanych do celów realizacyjnych. Wydłuża się także czas, który poświęcamy by odczuć zaspokojenie, wynika to ze zwiększonej tolerancji na te bodźce.

Początkowo zmiana swoich przyzwyczajeń jest dla osoby dużym wyzwaniem. Jednak z czasem organizm uczy się nowych nawyków i stają się one całkowicie naturalne. Mogą wystąpić typowe efekty odstawienne. Zaliczamy do nich spadek nastroju, senność, problemy z koncentracją, nadmierna lękliwość, poczucie bezsilności i pustki. Mogą także wystąpić bóle głowy i mięśni. Najlepszym wyjściem z tej sytuacji jest kontrolowanie swoich stanów emocjonalnych. Przyglądanie się swojemu wnętrzu jak i całemu organizmowi. Gdy pojawia się chęć powrotu do destrukcyjnych czynności, należy przejąć kontrolę i zająć się czymś innym. Wskazana jest aktywność fizyczna, która pobudza wydzielanie dopaminy, przez co nasz nastrój się poprawi, a natrętne myśli odejdą wraz z wysiłkiem. Nie zaleca się przebywania w samotności, gdyż może to potęgować chęć sięgnięcia do starych nawyków. Uświadomienie sobie posiadanego problemu jest kluczowe. Efekty pojawią się tylko w momencie, gdy motywacja do zmiany będzie trwała i nie będzie kolidowała z naszymi poglądami na świat. Znaczące jest poznanie przyczyn zanurzania się w świat Internetu. Co nam on zastępuje? Jaki ma wpływ na mnie, moje cele, osoby mi najbliższe? Czy rzeczywiście jestem dzięki niemu bardziej szczęśliwy? Czy teraz żyje pełnią życia?

Rozważania pragnę zakończyć spostrzeżeniem, iż świat na wielu płaszczyznach przeniósł się do wirtualnej rzeczywistości, zachęcając nas do uczestnictwa w nim. Odnoszę wrażenie, że czasami zaciera się nam wszystkim to, co jest realne od tego, co już takie nie jest, na skutek ciągłego przenikania się tych rzeczywistości. Sami musimy zdecydować które części tego świata niosą ze sobą możliwości, narzędzia i w efekcie mają pozytywne znaczenie dla naszego życia, a które to z kolei izolują nas od najbliższych i popychają nas w świat iluzorycznego szczęścia. Które służą nam do bycia lepszymi ludźmi, a które to z kolei projektują nam świat zastępczy.

NASI PARTNERZY



ŹRÓDŁA PUBLIKACJI

- <https://lhse.pl/esport-na-czym-polega-ten-fenomen-kto-najbardziej-zyskal-na-pandemii/>
- <https://psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1028-formulowanie-skutecznych-afirmacji.html>
- <https://scroll.morele.net/rozrywka/czym-jest-e-sport-podstawowe-informacje-i-fenomen-popularnosci/>
- <https://scentre.pl/strona/sony/fenomen-e-sportu.html>
- <http://europepmc.org/article/MED/30202288> dostęp z dnia 22.03.2022
- <http://europepmc.org/article/MED/33885976> dostęp z dnia 22.03.2022
- <https://www.youtube.com/watch?v=-lLHs5DHRfI&t=2452s> dostęp z dnia 22.03.2022
- Nagranie Klaudii Pingot z afirmacjami na co dzień: <https://www.youtube.com/watch?v=k6CstcOCyH0> z dnia 14.03.2022
- Artykuł “Attributions and affirmations for overcoming anxiety and depression”: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19091166/> z dnia 14.03.2022
- Artykuł “Pride-Based Self-Affirmations and Parenting Programs”: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32655425/> z dnia 14.03.2022
- Badanie “Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation”: <http://europepmc.org/article/MED/26541373> z dnia 14.03.2022
- Fale mózgowe: <https://psychologiawpraktyce.pl/artykul/mozg-i-tajemnice-jego-aktywnosci-elektrycznej-jak-za-pomoca-treningu-fal-mozgowych-rozwinac-jego-ukryte-zdolnosci> z dnia 14.03.2022
- Plakaty z afirmacjami: <https://11cats.pl/>
- Aleksandrowicz J., Psychoterapia. Podręcznik dla studentów, lekarzy i psychologów, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1996.
- Brągiel J., Zrozumieć dziecko skrzywdzone, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 1998; M. Cenin, Trening Psychologiczny. Analiza efektywności w trudnych sytuacjach zadaniowych, Acta Universitatis Wratislaviensis, Prace Psychologiczne XXXIII, Wrocław 1993.

- Kołbik I., Procesy emocjonalne w rodzinie, w: Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny, B. de Barbaro (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1999.
- Kratochvil S., Podstawy psychoterapii, Zysk i S-ka, Poznań 2003.
- Poznaniak W., Wybrane zagadnienia terapii behawioralnej, w: Społeczna psychologia kliniczna, H. Sęk (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1993.
- Sikorski W., Psychoterapia. Wybrane formy i techniki, PWSZ w Nysie, Nysa 2005.
- Tryjarska B., Psychoterapia grupowa, w: Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy, L. Grzesiuk (red.), Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.
- Psychologia Zdrowia, I. Heszen, H. Sęk, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012



MAGAZYN DISCIPULUS

COLLEGIUM HUMANUM

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi.

Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dużo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje? Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu?

Śmiało, pisz do nas!

E-mail redakcji: discipulusmagazyn@humanum.pl