PSYCHO-PASJA

Gazetka studentów psychologii CH SGM

Nr 01(05/2020)

W tym numerze:

03-04 Z życia uczelni

Tarcza antykryzysowa na czas pandemii dla naszych emocji.

05-10 Psychologia kliniczna

Teoria „zła" – czyli naukowa rozprawa o odwiecznym poszukiwaniu źródeł zła

Osobliwości osobowości

Zaburzenia urojeniowe

11-12 Strefa dziecka

LĘK U DZIECI – o czym warto wiedzieć?

13-26 Zdrowy umysł i ciało

Czy ludzie boją się miłości?

Mruczący terapeuta, czyli kototerapia.

Poradnik dla osób przeżywających kryzys psychiczny w związku z pandemią koronawirusa.

Szklanka do połowy PEŁNA czy pusta????

Lęki związane z niepowodzeniem starania się o dziecko

Człowiekowi dano kryzys, czyli rzecz o tym, że mamy prawo do kryzysu.

CZY WIESZ, ŻE UCZĄC SIĘKARMISZ SWÓJ MÓZG?

27-28 Kultura i rozrywka

Opowiastki panny Joanny

Krzyżówki

Drodzy czytelnicy!

Z przyjemnością przedstawiamy pierwszy numer gazetki studenckiej, tworzonej głównie przez studentów pierwszego roku psychologii CH SGM w Rzeszowie. Każdy z członków redakcji z zaangażowaniem przystąpił do pracy, co owocuje interesującymi artykułami. To dzięki nim powstał numer. Zapraszamy do współpracy również innych studentów. My, jako redakcja, mamy nadzieję na to, że pomożecie nam wspólnie ulepszać, rozwijać i tworzyć to dzieło. Dlatego serdecznie zachęcamy do nadsyłania opinii oraz artykułów do publikacji.

Możecie pisać do nas na adres mailowy psychohumanum@gmail.com

Nasz zespół przygotował dla Was cykl artykułów dotyczących naszej największej pasji – psychologii. Prezentujemy w nich tematy zakresu psychologii klinicznej, zdrowia psychicznego, rozwoju dziecka oraz informacji z życia naszej Uczelni. Nie zabraknie również odrobiny rozrywki oraz recenzji ciekawych książek czy filmów. Mamy nadzieję, że pierwszy numer przypadnie wam do gustu. Życzymy miłej lektury ☺

Urszula Marut

REDAKCJA

REDAKTOR NACZELNA:

Katarzyna Brodzińska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Urszula Marut

Bernadeta Paśko

Monika Dzieża

Bartosz Ksepka

Kontakt:

psychohumanum@gmail.com

Źródło wszystkich fotografii umieszczonych w artykułach:

pixabay- darmowa strona do udostępniania zdjęć

Tarcza antykryzysowa na czas pandemii dla naszych emocji.
Porady psychologiczne – gdzie szukać wsparcia.

W związku z pandemią koronawirusa i spowodowanymi przez nią skutkami ekonomicznymi, kondycja psychiczna naszego społeczeństwa pogarsza się. Aby zapobiec lub zminimalizować syndrom stresu pourazowego w naszym społeczeństwie – działajmy!

Jako studentki Psychologii Colegium Humanum, założyłyśmy Fanpage **„Empathy Centrum Wsparcia Psychologicznego"** na facebook'u. Na stronie tej, regularnie informujemy gdzie szukać darmowej pomocy psychologicznej. Zależy nam, na jak najszerszym działaniu, aby trafić do tych, którzy potrzebują skorzystać z takiej pomocy.

Zebranymi przez nas informacjami, pragniemy już dziś podzielić się z Czytelnikami gazetki „…."
Jeśli Ktoś z Twoich Bliskich lub Ty czujesz, że potrzebujesz dodatkowego wsparcia, nie obawiaj się prosić o profesjonalną pomoc: skonsultuj się z psychologiem, coachem lub innym specjalistą. Oni doradzą, jak możesz poradzić sobie z trudnymi emocjami, niepokojem, stresem.
W tym trudnym czasie z pomocy możesz skorzystać w formie telefonicznej lub online. Poniżej znajdziesz propozycje miejsc, które czasowo zapewniają taką pomoc **bezpłatnie**.

Akcja „Psychologowie dla społeczeństwa"

„Psychologowie dla społeczeństwa" to wspólna inicjatywa psychologów i psychoterapeutów, w ramach której oferowane jest bezpłatne wsparcie dla osób, które zmagają się z problemami psychicznymi podczas stanu zagrożenia epidemicznego.
Pomocy udzielają wykwalifikowani specjaliści (poza wyżej wymienionymi, także: interwenci kryzysowi i psychotraumatolodzy), którzy na co dzień pracują zarówno w prywatnych gabinetach, jak i szpitalach, przychodniach czy poradniach.

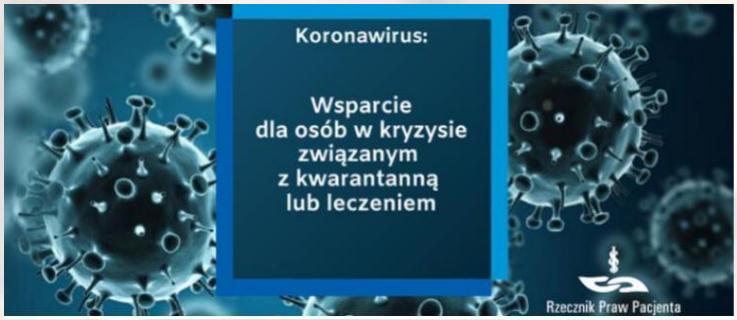
Osoby zainteresowane mogą skorzystać z maksymalnie 3 sesji w formie rozmowy telefonicznej lub wideorozmowy, trwających 50 minut. Akcja potrwa do odwołania. Lista specjalistów wraz z danymi do kontaktu dostępna jest na stronie: https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/kontakt

Fundacja Vis Salutis

Vis Salutis
FUNDACJA

Fundacja uruchomiła z kolei psychologiczną pomoc telefoniczną: 888-960-980, 888-900-980 (codziennie w godzinach 10:00-18:00 dyżuruje psycholog i psychoterapeuta). Jeśli jesteś osobą zarażoną, objętą kwarantanną lub zwyczajnie boisz się i potrzebujesz z kimś porozmawiać, zapraszamy do kontaktu telefonicznego z psychologami i psychoterapeutami.

Inicjatywa Rzecznika Praw Pacjenta: Koronawirus: Wsparcie dla osób w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem



Rzecznik Praw Pacjenta przygotował listę telefonów do organizacji, które oferują m.in. pomoc psychologiczną dla osób w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa.
Wszystkie osoby potrzebujące wsparcia związanego z obecną sytuacją epidemiologiczną mogą zadzwonić pod numery telefonów zebrane pod linkiem: gov.pl/web/rpp/koronawirus-wsparcie-dla-osob-w-kryzysie-zwiazanym-z-kwarantanna-lub-leczeniem.

Znajdziecie tam numery gabinetów psychologicznych, fundacji, organizacji i wolontariuszy, którzy oferują swoją pomoc, zarówno jeśli chodzi o wsparcie psychologiczne, jak i to związane ze zrobieniem zakupów czy wyprowadzeniem psa.

Małgorzata Stępień
„Empathy - Centrum Wsparcia Psychologicznego”
Znajdziesz nas na Facebooku :)

Teoria „zła" – czyli naukowa rozprawa o odwiecznym poszukiwaniu źródeł zła.

Czy zastanawialiście się kiedyś jakie podłoże psychologiczne mają działania uważane za powszechnie złe? Który z czynników ontogenetycznych wpływa na wewnętrzne „zło" człowieka? I czy w ogóle można o takowych mówić? Ciekawą teorię, której podwaliny zostały potwierdzone w kilku kompleksowych badaniach naukowych, przedstawia Simon Baron-Cohen.

Brytyjski badacz, który na co dzień jest profesorem psychopatologii rozwojowej na wydziałach psychologii eksperymentalnej i psychiatrii Uniwersytetu Cambridge, ukuł wspólnie ze swoimi współpracownikami rzeczoną *„Teorię zła"*. Jego doświadczenie obejmuje pracę dyrektora uniwersyteckiego Centrum Badań Autyzmu oraz rolę wykładowcy na Trinity College, a także British Academy. Ponadto Simon-Cohen jest laureatem takich nagród jak m.in.: Medal Spearmana, Nagroda im. May Davisona, która przyznawana jest za szczególne osiągnięcia na polu psychologii klinicznej oraz Nagroda Prezesa Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego.

APA zaprezentowała go jako laureata Nagrody im. McAndlessa. Na swoim koncie ma również publikacje pt. *„TheEssentialDifference"* i *„Mindblindness"*. Na co dzień mieszka ze swoją rodziną w Anglii,a dokładniej w Cambridge.

Jeśli zestawić ze sobą zespół Aspergera i Autyzm oraz Psychopatię, osobowość narcystyczną i zaburzenia borderline, można wyciągnąć wspólny mianownik. Mianowicie jest nim bardzo niski poziom empatii. Autor wspomina tu o „empatii zerowej" towa-

rzyszącej takim osobom. Według niego to właśnie zerowa empatyczność doprowadza do dokonywania przez ludzi czynów złych. I to nie tylko przez ludzi z wyżej wymienionymi zaburzeniami oraz zespołami. Każda osoba która dopuszcza się aktów kategoryzowanych przez cywilizacje jako niedopuszczalnych, w chwili ich dokonywania posiada zerową empatię. Patrząc na to zagadnienie w aspekcie fizjologicznym, badacz prezentuje obwodowy układ empatii mózgu ludzkiego. Składa się na niego min. układ limbiczny. Podróż po neuronauce i anatomii ludzkiego umysłu doprowadza do postawienia śmiałej teorii. Stoi ona w opozycji do dotychczasowego podejścia oraz poglądów w kwestii genezy zła. Jeśli rozwój nauki pozwoli ją potwierdzić, może stać się jedną z kluczowych teorii w psychologii. Zarówno odnosząc się do zachowań złych w najprostszych dziedzinach życia, jak i tych „niewybaczalnych". Osoba która sięgnie po tę lekturę, zobaczy omawiane zagadnienie w całkowicie inny sposób. Dobrym przykładem jest *„Psychologia zła"* J.E. Dimsdale, w której psychiatra analizuje procesy norymberskie pod kątem ówczesnej opinii psychologa i lekarza, zajmujących się oceną stanu psychicznego hitlerowskich zbrodniarzy wojennych[1]. De facto jedynym narzędziem psychometrycznym, które funkcjonowało w tamtym czasie, był test plan atramentowych Rorschacha. Po zapoznaniu się z „Teorią zła", nawet zbrodnie przeciw całej ludzkości przedstawiają się w innym świetle[2].

Zło i jego przyczyny nurtują ludzkość od zarania dziejów. Przypisywane jest mu spektrum rozciągające się od głębokiego mistycyzmu, aż po genetykę, ewolucję oraz czynniki środowiskowe. Powstaje pytanie, czy jeżeli pojawi się możliwość „naprawiania" zła ludzkiego, poprzez ingerencję w obwodowy układ empatii mózgu, czy jest to etyczne? Czy każdy występek i zbrodnie można wytłumaczyć odmiennym funkcjonowaniem połączeń neuronalnych? Jeżeli interesuje Was to zagadnienie, to z pewnością „Teoria zła" jest pozycją, którą musicie jak najszybciej włączyć do swojej biblioteczki.

Nizar Hałdys

[1] J.E Dimsdale, *Psychologia zła*, Warszawa 2016, s. 36-39.

[2] S. Baron-Cohen, *Teoria zła*, Sopot 2015, s. 35.

Osobliwości osobowości

Zaburzenia osobowości to jedno z bardziej intrygujących zagadnień w historii psychologii i psychiatrii. W rozważaniach nt osobowości odwoływano się często do takich pojęć jak temperament i charakter. Temperament na ogół był rozumiany jako biologiczne podłoże funkcjonowania człowieka, źródło jego energii i dynamiki działania. Charakter natomiast obejmował te cechy osoby, które reprezentują jej nastawienie wobec wartości i obyczajów społecznych.

Początkowo w opisie osobowość i jej zaburzeń posługiwano się pojęciem temperamentu. Odwołując się do biologicznej konstrukcji człowieka, próbowano wyodrębniać ludzi podobnych do siebie i stworzyć typologię. Jedna z nich była koncepcja czterech humorów stworzona przez Hipokratesa. Zgodnie z nią, czterem żywiołom (ziemia, woda, ogień, powietrze) odpowiadają w cele człowieka cztery soki: żółć, czarna żółć, krew i flegma. Hipokrates twierdził, że przewaga jednego z tych soków prowadzi do ukształtowania się określonego temperamentu: cholerycznego, melancholijnego, sangwinicznego, flegmatycznego. Natomiast wyjątkowo duży nadmiar któregoś soku jest przyczyną wielu chorób.

25 wieków później Ernst Kretschmer również opierając się na różnicach w budowie ciała zaproponował kolejna typologię temperamentu. Wyróżnił w niej korpulentnego pyknika, muskularnego atletyka, szczupłego astenika oraz dysplastyka, który jest mieszanina poprzednich typów. Typom tym przypisał skłonność do ulegania określonym rodzajom zaburzeń. I tak pyknik ulega zaburzeniom maniakalno-depresyjnym, atletyk-paranoi, zaś astenik-schizofrenii. Kretschmer podkreślał, że przemiany osobowości od normy do skrajnej patologii mają charakter ciągły.

Współcześni badacze temperamentu analizują związki między neurobiologicznymi podstawami osobowości a różnymi systemami neuroprzekaźników. Np. Robert Cloninger twierdzi, że tendencja do poszukiwania nowych bodźców wiąże się z obniżona aktywnością systemu dopaminergicznego, tendencja do unikania szkód i cierpień z wysokim poziomem wydzielania serotoniny, a duża zależność od nagród z niską aktywnością systemu noradrenergicznego. Być może zatem nieprawidłowościami neuroprzewodnictwa można wyjaśnić zaburzone zachowania ludzi, którzy poszukują silnych wrażeń, wydają się pozbawieni lęku i nie reagują na kary.

Rozważania nad zaburzeniami osobowości stały się na początku XX wieku domeną psychoanalityków. Traktowali oni zaburzenia osobowości jako specyficzne cechy charakteru człowieka, powstające w wyniku zafiksowania się we wczesnych fazach rozwoju libido.

Zygmunt Freud uważał, że w cechach charakteru wyraża się biologiczna energia libido. Jego uczniowie Ernest Jones, Sandor Ferenczi, Karl Abraham, Wilhelm Reich opisali charakter analny, oralny, falliczny, uretralny, genitalny. Freud szczególnie interesował się cechami charakteru analnego, który wiąże się z zamiłowaniem do utrzymywania porządku, z uporem i skąpstwem. Twierdził, że jest on rezultatem trudności dziecka w kontrolowaniu zwieraczy odbytu, czyli w uczeniu się zachowania czystości. Abraham przypisywał ludziom o charakterze fallicznym zuchwałość, agresywność, i skłonność panowania nad innymi. Ferenczi zaś uważał, że osoby o charakterze uretralnym mają za sobą doświadczenie utrzymującego się moczenia nocnego i cechują się wygórowanymi ambicjami, niecierpliwością i potrzeba chwalenia się swoimi osiągnięciami. Reich twierdził, że podstawowa funkcja charakteru to obrona jednostki przed zagrożeniami świata wew. i zew. Można powiedzieć, że jest on zbroja która uformowała się w dzieciństwie i została utrwalona zarówno w psychice jak i w ciele w postaci napięć mięśniowych i postawy ciała. Zdaniem Reicha charakter oralny może przejawiać się skłonnością do sadyzmu albo do zależności. Charakter analny kształtuje się w wyniku zmagań dziecka z własnym ciałem, w celu spełnienia oczekiwań rodziców dotyczących kontroli wydalania. Jeśli fiksacja nastąpiła we wcześniejszej fazie wydalania, przejawia się to podejrzliwością i megalomania, jeśli zaś trudności dotyczą późniejszej fazy zatrzymywania efektem będzie skąpstwo, upór, pedantyczność, skłonność do podporządkowania się normom.

Otto Kernberg twierdził, że narcystyczne zaburzenia osobowości kształtuje się w relacji dziecka z zimnymi emocjonalnie i odrzucającymi rodzicami, którzy równocześnie okazywali mu uwielbienie i podziw. Powstało w ten sposób wyidealizowane i wielkościowe ja przejawiające się w patologicznej formie miłości człowieka do samego siebie.

Kernberg wyróżnił 3 poziomy zaburzeń osobowości. Na najgłębszym poziomie, psychotycznym zaburzenia osobowości wiążą się z jej rozpadem i dezintegracja, z nie ukierunkowana agresja i zatarciem granic między rzeczywistością a iluzja.

Na poziomie neurotycznym wyraźnie ukształtowane są reprezentację znaczących osób, ale zawierają one ogniska poczucia, winy, wstydu, gniewu, smutku, lęku. Pomiędzy tymi poziomami czyli nerwica a psychoza występuje osobowość pograniczna czy borderline.

Autor: *Jerzy Mellubruda,* opracowała: ***Monika Dzieża***

Zaburzenia urojeniowe

Urojenia to objaw choroby mózgu. Są to fałszywe przekonania dotyczące świata, których chory nie chce się wyrzec mimo dowodów ich fałszywości. Mogą występować w różnych chorobach i mieć różne przyczyny.

Osoba z urojeniami jest święcie przekonana, że to co myśli, jest prawdą. Taką osobę jest bardzo ciężko przekonać, a nawet jest to niemożliwe, że się myli. W niektórych chorobach, urojeniom mogą towarzyszyć również inne objawy, np. halucynacje, czyli zaburzenia spostrzegania. Choroby, w których występują urojenia zwane są psychozami.

Rodzaje urojeń:

1. Paranoiczne
   - urojenia niewierności małżeńskiej
   - urojenia hipochondryczne
   - urojenia dysmorfofobiczne– osoba chora jest przekonana o defekcie swojego ciała
   - urojenia pieniacze – osoba jest przekonana, że jest krzywdzona przez inne instytucje i osoby
2. Paranoidalne
   - urojenia sterowania – osoba jest przekonana, że jakaś siła steruje jej myślami i zachowaniem
   - urojenia odsłonięcia – osoba jest przekonana, że wszyscy znają jej myśli
   - urojenia wpływu na sytuację – osoba jest przekonana, że ma wpływ na jakąś sytuacje, na którą wpływu mieć nie może
   - urojenia prześladowcze – chory czuje się obserwowany, inwigilowany. Jest przekonany, że rodzina czy instytucje chcą go zniszczyć i spowodować cierpienie
   - urojenia ksobne – chory żyje w przekonaniu, że każdy się na niego patrzy, obgaduje go, wszystkie rozmowy odnosi do swojej osoby

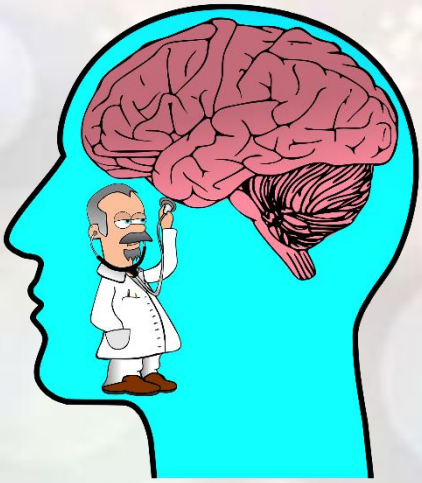
Choroby, w których występują urojenia:

Paranoja – występują w niej urojenia paranoiczne. Charakterystyczne w tej chorobie jest to, że urojenia dotyczą tylko jednej sfery życia, natomiast w pozostałych sferach życia chory funkcjonuje prawidłowo.

Schizofrenia – w tej chorobie występują urojenia paranoidalne.

Depresja psychotyczna- występują tu urojenia winy, ruiny finansowej, hipochondryczne.

Mania - charakterystyczne urojenia w manii to urojenia wpływu, władzy, bogactwa. Chory jest przekonany o swojej nadrzędnej roli w społeczeństwie. Twierdzi, że wszystkich zna i jest osobą bardzo wpływową.



Przyczyny urojeń

- Genetyczne
- Traumy psychiczne
- Atmosfera rodzinna
- Izolacja społeczna
- Zaburzenia wzroku lub słuchu
- Podeszły wiek
- Samotność
- Alkohol i narkotyki

W niektórych sytuacjach np. w rodzinach, grupach religijnych, sektach, grupach politycznych, urojenia osoby chorej mogą udzielić się pozostałym członkom grupy. Warunkiem jest bliski kontakt emocjonalny z taką osobą oraz taki chory musi być emocjonalnie dominujący.

Urojenia zawsze są objawem choroby mózgu. Mogą występować w różnych chorobach i mieć różne przyczyny, ale zawsze wymagają leczenia.

Autor: *dr n. med. Maciej Klimarczyk, opracowała:* ***Urszula Marut***

Źródło:

W. Szewczuk, *Encyklopedia psychologii*, Warszawa 1998

https://pl.wikipedia.org/wiki/Urojenia

LĘK U DZIECI – o czym warto wiedzieć?

Zaburzenia lękowe rozwijające się w dzieciństwie nie zawsze rzucają się w oczy – zdarza się, że ich objawy pozostają niezauważone dla otoczenia lub są błędnie interpretowane. Może to wynikać z istniejących stereotypów (dziecko jest „grzeczne", „ciche", „posłuszne" – a więc wszystko ok), niewystarczającej wiedzy, niedostatecznej uwagi poświęcanej dziecku lub lęku opiekunów przed konfrontacją z myślą, że dziecko może przeżywać trudności. Niezależnie od tych powodów należy opiekunów motywować i wspierać, aby dla dobra dziecka podjęli jak najlepszą współpracę ze specjalistami.

Warto jednak pamiętać, że również dla specjalistów diagnoza zaburzeń lękowych u dzieci bywa wyzwaniem . Ze względu na to, że zaburzenia lękowe u dzieci mają – z uwagi na specyfikę etapu ich rozwoju – do pewnego stopnia odmienny obraz niż w przypadku osób dorosłych, są one w większości rozpatrywane odrębnie:

- różnicowaniem między strachem i lękiem rozwojowym, a takim, który jest symptomem zaburzeń;
- różnicowaniem między zaburzeniem lękowym a cechami lękliwego temperamentu, który może wiązać się z reakcją lęku, wycofania i zahamowania w reakcji na nowe sytuacje,
- trudnościami w ocenie lęku u niemowląt i małych dzieci ze względu na ich ograniczone zdolności poznawcze i werbalne.

Ważną cechą współwystępującą u większości dzieci ale nie u wszystkich z zaburzeniami lękowymi jest rodzinna historia występowania zaburzeń lękowych lub zaburzeń nastroju. Warto pamiętać także, że zarówno u dzieci małych, jak i starszych mogą współwystępować różne zaburzenia lękowe bądź też zaburzenia lękowe z innymi zaburzeniami psychicznymi – a wówczas możliwe są nawet poważne zakłócenia rozwoju i funkcjonowania dziecka.

Przyczyny zaburzeń lekowych może być wiele m.in.:

- predyspozycje genetyczne – z badań wynika, że skłonność do przeżywania lęku jest w dużym stopniu dziedziczna i wiąże się z ogólną większą wrażliwością emocjonalną jako cechą osobowości (temperamentu);
- wpływ rodzicielskich wzorców – dziecko może poprzez obserwację uczyć się lękowych wzorców zachowania od rodziców, jak również niektóre rodzicielskie strategie zachowania mogą wzmacniać lub podtrzymywać lęk u dziecka;
- czynniki stresogenne – rozmaite przykre doświadczenia dziecka, np. spotkanie nieprzyjaznego psa czy odrzucenie przez rówieśników na placu zabaw mogą spowodować, że dziecko przez jakiś czas będzie się miało awers od rówieśników, a w określonych sytuacjach również, że rozwiną się u niego zaburzenia lękowe.

Odczuwany przez dziecko lęk może wtórnie nasilać się i utrwalać w efekcie negatywnych nawyków myślowych (dziecko skupia się mentalnie na zagrożeniach czy złych doświadczeniach i rozmyśla o nich w niekonstruktywny sposób – a jednocześnie marginalizuje doświadczenia dobre). Natomiast kluczem do podtrzymywania lęku jest stosowana przez dziecko strategia wyraźnego lub subtelnego unikania. Sprawia ona, że dziecko nie ma okazji oswajać się ze źródłem lęku czy konfrontować swoich lękowych przekonań z rzeczywistością oraz utrwala przekonanie, że faktycznie coś jest niebezpieczne, skoro trzeba tego unikać.

Tak więc, podsumowując zdrowie psychiczne dziecka i higiena w zakresie sytuacji wywołujących lęk i strach jest bardzo ważna, dzieci od najmłodszych lat mogą doświadczać i doświadczają sytuacji lękowych co rzutuje na ich przyszłe życie i rozwój.

Bernadeta Paśko

Czy ludzie boją się miłości?

Każdy z nas doświadczył jakiegoś rodzaju miłości, rodzicielskiej, siostrzanej, czy partnerskiej. Jednak choć to szokujące często boimy się miłości. Choć nasze lęki mogą przejawiać się na różne sposoby, to zazwyczaj powodują, iż tworzymy bariery, które - w naszym przekonaniu - ochronią nas przed zranieniem. Najczęściej jednak bariery te dają nam tylko iluzję bezpieczeństwa, a tak naprawdę utrudniają osiągnięcie bliskiej relacji. Co sprawia, że boimy się miłości?

1. Miłość sprawia, że czujemy się bezbronni

Nowy związek to zawsze nieznane terytorium, a większość z nas odczuwa naturalny lęk przed nieznanym. Pozwolenie sobie na miłość to podjęcie ryzyka. Trzeba zaufać i otworzyć się przed osobą, której – być może – nie znamy aż tak dobrze.

2. Nowa miłość, stare wspomnienia

Lęk przed wejściem w nowy związek bardzo często zaczyna się od wspomnień poprzedniego związku, które skończyło się źle. Przychodzą do głowy bolesne wspomnienia, uczucie gniewu, żalu, straty i odrzucenia. Sprawia to, że odczuwany jest opór przed nowym związkiem, z obaw przed powtórzeniem sytuacji.

3. Miłość jest wyzwaniem dla naszej tożsamości

Wiele osób cierpi, gdyż czuje, że jest niekochanym/ą. Mamy przez to kłopot z poczuciem własnej wartości i z wiarą, że komuś naprawdę może na nas zależeć. Takie nastawienie jest bolesne i szkodliwe, jednak problem się rozpoczyna , gdy ktoś z takim podejściem się utożsamia. Gdy druga osoba zaczyna postrzegać nas jako kogoś wartościowego, kogoś wartego miłości, taka osoba może zacząć czuć się nieswojo – tak jakby ktoś podważał część jej tożsamości.

4. Po radości nadchodzi ból

Wielu z nas uważa, że dobre doświadczenia są nieuchronnie związane ze smutkiem, który nastaje, gdy te mijają.

5. Miłość jest często nierówna

Niektórzy ludzie nie chcą wiązać się z osobami, które – ich zdaniem – „za bardzo się zaangażowały". Wynika to z obawy, że nie będą one w stanie odwzajemnić uczucia żywionego przez drugą stronę. Dopuszczanie takich obaw i poczucia winy z nimi związanego sprawia, że odrzucamy osobę, która jest nami zainteresowana, a przez to uniemożliwia zbudowania relacji, która uczyni nas bardziej szczęśliwymi.

Większość związków to ciągłe wyzwania. Uświadomienie sobie własnego lęku przed bliską relacją i tego, jak zmienia on konkretne zachowanie jest ważnym krokiem do budowy satysfakcjonującej relacji.

Bernadeta Paśko

Mruczący terapeuta, czyli kototerapia.

Najpopularniejsze terapie z wykorzystaniem zwierząt to hipoterapia i dogoterapia, aczkolwiek koty również mają swój udział w leczeniu ludzi. Metoda leczenia stosowana u dzieci i u dorosłych z udziałem kota nosi nazwę felinoterapii, zwana również kototerapią.

W Polsce metoda ta pojawiła się w 2005r. za sprawą Mirosława Tomasza Wende, założyciela fundacji „Mruczący Terapeuta".

W felinoterapii koty pomagają ludziom cierpiącym na choroby psychiczne, zaburzenia układu krążenia, uszkodzenia mózgu a nawet uzależnionym od alkoholu czy narkotyków. Koty te nie wymagają specjalnego szkolenia, gdyż wykorzystuje się ich wrodzone zachowania i charakter.

Powszechnie uznaje się, że koty kładą się w miejscach bolesnych. Sierść kota naładowana jest ujemnie, a z kolei stan zapalny w ciele człowieka dodatnio. Kładąc się na bolesnych miejscach, kot neutralizuje szkodliwe jony. Kojąco działa także mruczenie i przytulanie lub głaskanie, gdyż sam kot ma wyższą temperaturę właściwą niż człowiek, co pozytywnie wpływa na rozluźnienie mięśni oraz ukrwienie. Działanie terapeutyczne ma również sama jego obserwacja lub przebywanie w jego towarzystwie.

Felinoterapia może być wykorzystywana w pracy z osobami cierpiących na autyzm. Kot dzięki swojej naturze, której poza głaskaniem niczego nie oczekuje, nie próbuje wymusić na dziecku określonego zachowania. Bywa, że felinoterapia w przypadku dzieci autystycznych jest znacznie bardziej skuteczna niż dogoterapia. Bezpośredniość i hałaśliwość psa bywa dla tych dzieci zbyt silnym i w efekcie negatywnym doznaniem.

Koty są pomocne także w terapii osób starszych oraz pacjentów hospicjum. Pozwalają one przełamać samotność, poprawiają samopoczucie, a możliwość opieki nad nimi daje dodatkowe zajęcie.

Terapia znajduje swoje zastosowanie również w pracy z dziećmi cierpiącymi na zespół Downa, ADHD, mózgowe porażenie dziecięce, z osobami niewidomymi, niesłyszącymi, czy poddanymi nadmiernemu stresowi, a także przy takich chorobach jak Alzheimer czy schizofrenia.

Przy wyborze kota, który będzie użytkowany w felinoterapii, należy brać pod uwagę przede wszystkim charakter zwierzęcia. Kot musi być przyzwyczajony do noszenia szelek, smyczy, do podróżowania w transporterze. Musi nauczyć się częstej zmiany towarzystwa, dotykania i przytulania przez osoby obce oraz przyzwyczaić się do obecności innych zwierząt domowych.

Polecane rasy kotów, m.in.:
Ragdoll
Maine Coon
Kot kartuski
Kot perski
Pospolity kot europejski

Felinoterapię stosuje się w coraz większej liczbie placówek medycznych w Europie. Nie może jednak zastępować konwencjonalnego leczenia i rehabilitacji, jest jedynie ich uzupełnieniem.

A czy Wy macie kota w domu? Przysyłajcie do nas zdjęcia z Waszymi kociakami. Najciekawsze fotografie opublikujemy w następnym numerze.

Urszula Marut

Źródło:
https://repozytorium.uph.edu.pl/bitstream/handle/11331/1679/Bednarczyk.M_Felinoterapia_jako_forma_wsparcia.pdf?sequence=1
https://www.rp.pl/Zdrowie-/303289978-Felinoterapia-czyli-leczenie-kotem.html

Poradnik dla osób przeżywających kryzys psychiczny w związku z pandemią koronawirusa.

Stało się!
Stało się coś, co wywróciło nasze życie do góry nogami, stało się coś, czego nikt się nie spodziewał, jak trudno będzie wytrwać ten trudny czas, szczególnie dla dzieci, młodzieży, studentów, nauczycieli, wykładowców. Zrozumieliśmy, że to nie będzie trwało ani tydzień ani miesiąc, powoli przyzwyczajamy się do warunków, zakazów, nakazów, jakie niesie ze sobą pandemia.

Codziennie otrzymujemy informacje, co robić, czego nie, jak się zachowywać, ile osób zmarło, ile zachorowało. Te wszystkie informacje wzbudzają w nas lęk i strach. Lęk o nas, o naszych bliskich. Rezygnujemy z odwiedzin, imprez, co te też nie służy naszemu samopoczuciu psychicznemu. Dotychczasowy zakaz wychodzenia np. do lasu spowodował, że poczuliśmy się ograniczeni w każdej sferze życia. Narasta w nas frustracja i bezradność wobec tej sytuacji.

Światowa Organizacja Zdrowia wskazuję, że jednym z ubocznych skutków pandemii mogą być problemy ze zdrowiem psychicznym i to głównie ludzi zdrowych, niechorujących psychicznie. Dla ludzi żyjących do tej pory aktywnie, zamknięcie w 4 ścianach może powodować spadek formy psychicznej.

Sytuacja jest dla wszystkich trudna, często bowiem działamy pod wpływem emocji, zmian, które trzeba wprowadzić do naszego życia. Ale z drugiej strony jest to czas niezbędny, który wpływa na to, że jesteśmy w stanie dostosować się do sytuacji, mobilizuje nas do działania, jest motywatorem do przystosowania się. Jak ważna jest higiena psychiczną w tym trudnym czasie?

Poniżej kilka wskazówek jak zadbać o higienę psychiczną.

1. Nie śledźmy obsesyjnie przebiegu pandemii.

Po pierwsze ogranicz przesiadywanie w internecie. Długie godziny przeglądania informacji mogą powodować rozwianie nastroju. Nie jest ważne kto, kiedy, gdzie zmarł, zachorował, czy ma choroby współistniejące. Takie informacje mają nam dać ogląd sytuacji a nie dawać poczucie strachu. Warto pamiętać, że nie mamy nad pandemia kontroli, nie wiemy kiedy się skończy, jedynie co możemy zrobić to włączyć szeroko rozumiana profilaktykę.

2. Potraktuj samotność jako szanse dla siebie.

Wiem, ominie Cię koncert, wyjście do restauracji, fryzjera, uświadomisz sobie, że nowe paznokcie czy rzęsy nie są aż tak ważne. W tym czasie warto zadbać

o siebie, możesz zrobić sobie domowe SPA, poczytać ulubiona książkę, która gdzie zalega na piłce, posprzątać niesprzątany od lat strych, porozmawiać przez telefon z bliskimi. Doceniajmy to co mamy wokoło. Widziałeś, że zakwitły kasztany? Pewnie nie, bo w ciągłym biegu nie zwraca się uwagi na to, że np. juz wiosna. A teraz masz czas. Wykorzystaj go. Zrób to, czego do tej pory nie mogłeś zrobić.

3. Zadbaj o dobre nawyki.

Nie wiesz co zrobić ze sobą? Nie masz komu się wyżalić? Nie masz aktywności? Czy nie jest tak, że nagle Ci potrzeba tysięcy rzeczy, których wcześniej nie potrzebowałeś? No właśnie.... Przecież, żeby mieć ruch nie trzeba wyjeżdżać, nie trzeba chodzić na siłownię, aktualnie kluby fitness organizują spotkania on-line. Możesz ćwiczyć w ogrodzie, pokoju. Pamiętaj, ograniczenia są tylko w Twojej głowie! Zdrowo się odzywaj, pij duzi wody.

4. Znajdź sobie skrawek swojego nieba.

A czemu nie...? Usiądź sobie wygodnie z książką, posprzątaj szafę.. Zobacz ile rzeczy jest nienoszonych. Przygotuj ulubiona kolacje i ciesz się. Znajdź w sobie coś, co kiedyś sprawiło Ci radość alecw twoim poczuciu nigdy nie było na to czasu.

5. Zadbaj o swoje myśli.

Przede wszystkim nie panikuj. Nie traktuj innych jako trędowatych. Każdy z nas się boi, ale to nie jest powód, żeby wpadać w panikę, bo akurat ktoś blisko nas w sklepie stanął, czy nie miał rękawiczek. Myśl pozytywnie. Odpuść to, na co nie masz wpływu i nie masz pełnej kontroli. Nie masz wpływu na to, co wymyśli rząd, czy inni, ale masz wpływ na samego siebie, na to co zjem, jak będę wyglądał, co będę robił. Nie mam wpływu na to czy się zarazę, ale mam kontrolę nad tym, ile razy mogę umyć ręce zmienić rękawiczki czy ubrać maski.

6. Reaguj w przypadku kryzysu.

Jeśli mimo to dopada cię kryzys, depresja, pesymistycznie myśli działaj. Próbuj odwrócić uwagę od przykrych myśli, włącz muzykę, potańcz, zrób coś dla siebie. Silny lęk nam nie zrobi krzywdy, on przez nas przechodzi. Jeśli poczujesz objawy somatyczne tj. ucisk w klatce piersiowej to dzwoń po pogotowie. Pamiętaj, że telefony wsparcia działają. Psycholodzy pracują. Jeśli dopada cię bezradność pomysł o swoich pozytywnych stronach.

7. Rozplanuj sobie rzeczy na "po kwarantannie".

Po wszystkim warto się nagrodzić za wytrwałość. Warto zaplanować rozrywkę, wakacje, tak wakacje, nawet jeśli teraz o nich marzymy. Bo marzenia pozwalają żyć. Przecież to się skończy i będzie normalnie.

Kiedy epidemia minie, zacznie wygasać to o tak musimy liczyć się ze skutkami. To nie uniknione. Te, skutki to skutki gospodarcze, i psychiczne. Ale będą też pozytywne skutki. Docenimy bliskość, ważność, wspólny posiłek, spotkania na uczelni.

Do zobaczenia koleżanki i koledzy.

Monika Dzieża

Szklanka do połowy PEŁNA czy pusta????

Moje przemyślenia.

Przebywając w różnych środowiskach i rozmawiając z różnymi osobami często słyszę, pytając kogoś co słychać, „kiepsko", „źle", „ciężko", „a wiesz …" i tu następuje wyliczanka nieszczęść typu jestem przeziębiona, nie chce mi się chodzić do pracy, dzieci doprowadzają mnie do szału albo jakoś leci (to już jest wersja bardzo optymistyczna).

Ale czy nasze życie naprawdę jest tak ciężkie, czy wszystko co nas spotyka jest smutne i złe, za małe, lub za duże, zbyt skomplikowane lub za mało ambitne i generalnie nie takie jak byśmy chcieli?

Pamiętam moją pierwszą ciążę i spotkanie z koleżanką, która też spodziewała się dziecka. Zapytała jak się czuję, mówię że dobrze (ciąża nie była zagrożona, dzidziuś był zdrowy, nie musiałam leżeć, nie trafiłam na patologię ciąży). A Ty? – pytam. Ja to kiepsko, puchną mi kostki, mam nudności, kręgosłup mnie boli. Słucham i mówię, „a to też mam." Tylko, że w moim przekonaniu to nie było nic nadzwyczajnego w ciąży.

Innym razem kiedy opowiadałam o jakiejś książce, którą przeczytałam, a kocham książki, usłyszałam: „jakbym nie miała dzieci to też mogłabym coś poczytać." Gdy robiłam (ręcznie) kartki na święta było „korzystaj bo jak będziesz miała dziecko to już nie będziesz miała tyle czasu."

Kiedy moja córeczka przyszła już na świat, a ja dalej czytałam, sadziłam kwiatki w ogródku i zajmowałam się rękodziełem, a przy okazji wolontariatem, komentarze się zmieniły na „gdybym miała takie grzeczne dziecko…" albo „przy dwójce to już się tak nie da."

Potem przyszedł czas na drugie dziecko, które już nie było takie grzeczne, a uśpienie go graniczyło z cudem, kiedy byłam gotowa zabić jeśli dzwonek do drzwi zadzwonił w nieodpowiednim momencie. Moje dni wyglądały tak, że na jednej ręce trzymałam syna, a drugą mieszałam zupę, w przerwach czytając. Nadal miałam na to czas, tyle tylko że warunki były mniej … sprzyjające nazwijmy to.

Przy trzecim dziecku komentarze się skończyły.

Ludzie często narzekają na pracę, na wynagrodzenie, a bo w urzędzie jest lepiej albo, a w prywatnej firmie to zarobiłabym/zarobiłbym więcej. A czemu nie próbujesz zmienić pracy skoro w tej jest tak źle?. A bo… i tu argumenty się kończą.

Odwiedzili nas kiedyś znajomi. Mówili, że wybierają się na wakacje w Bieszczady. Moją spontaniczną reakcją był szeroki uśmiech i słowa „Ale Wam fajnie, super."

Co usłyszałam w odpowiedzi? „Gdybyśmy mieli dom i ogród też byśmy nigdzie nie jeździli." Na wszelki wypadek więc już tego nie skomentowałam.

Czy to kwestia pesymizmu czy może naszej skłonności do narzekania. Może liczymy na współczucie innych choć z reguły takie dyskusje kończą się licytacją, kto ma gorzej.

Czy nie lepiej jednak zauważać dobre strony naszego życia? Jak zamienić narzekanie na radość?

Praca jest zła ale z drugiej strony ją masz i masz za co żyć, a tak wiele osób styka się z ubóstwem. Twoje dziecko nie ma komórki, konsoli czy tabletu bo Cię na to nie stać? Poznałam kiedyś chłopca, który marzył żeby na święta dostać ciastka ze śliwką. Co na to powiesz? Masz dzieci i narzekasz na brak czasu i wieczny bałagan. Znam tyle osób, które marzą o dziecku, a nie mogą go mieć. Może jeszcze masz za małe mieszkanie, a wolałabyś czy wolałbyś dom albo mieszkanie jest za duże i tyle czasu trzeba poświęcić na sprzątanie. Można by tak wymieniać i wymieniać ale starajmy się patrzeć na to co dobre w naszym życiu i szukać pozytywnych stron tego wszystkiego co nas spotyka i doceniać to co mamy. Możemy cieszyć się z pięknej pogody i możliwości wyjścia na spacer albo z deszczu bo wtedy bez wyrzutów sumienia można zostać w domu z książką zamiast kosić trawnik. Ze spotkania z dawno nie widzianym znajomym, herbatą którą Ci ktoś zrobił albo chwilą spokoju w samotności, widokiem za oknem czy ciekawym filmem w telewizji.

Dzięki pozytywnemu myśleniu będziemy nie tylko szczęśliwsi ale też zdrowsi. Jak twierdzą naukowcy optymizm wpływa bezpośrednio na nasze zdrowie, a to wszystko dlatego, że optymiści odczuwają bardziej pozytywne emocje, które z kolei pobudzają nasz układ odpornościowy. Optymiści szybciej dochodzą do siebie po pewnych zaburzeniach i po prostu żyją dłużej (za: Zimbardo, Johnson i McCann, *Psychologia. Kluczowe koncepcje*).

Zróbmy sobie więc postanowienie na najbliższy tydzień na początek. Każdego dnia zapisujmy 5 dobrych rzeczy, które nas w danym dniu spotkały i naprawdę nie musi to być nic wielkiego.

Do POZYTYWNEGO przeczytania ….

Katarzyna Brodzińska

Lęki związane z niepowodzeniem starania się o dziecko

Pierwsze próby poczęcia dziecka wiele kobiet wspomina bardzo pozytywnie.

Bardzo często starając się o poczęcie istnieje wyobrażenie, że pojawienie się potomka na świecie to tylko kwestia czasu. Sytuacja zmienia się diametralnie, gdy mimo upływu kolejnych miesięcy ciąży nadal nie ma, a badania diagnostyczne wskazują na spadek płodności. Zamiast ekscytacji małżeństwo zaczyna odczuwać wówczas lęk.

Stwierdzona niepłodność to cios dla każdej kobiety, która chce zostać matką. Oczywiście, trudności z zajściem w ciążę mogą mieć różne podłoże. Wielu kobietom dotkniętym niepłodnością spada samoocena, czują się niepełnowartościowe, czasem obwiniają się o niemożność zajścia w ciążę w "naturalny" sposób. Na ogół trudno jest im przyznać się otwarcie do silnych, negatywnych emocji takich jak gniew, niechętnie mówią też o tym, że ich towarzyszem jest często lęk.

Kobiety podejmujące walkę z niepłodnością boją się wielu rzeczy. Najsilniejszy lęk dotyczy braku skuteczności prowadzonego leczenia, ale poważne obawy dotyczą także kwestii przyszłości związku lub finansowego aspektu leczenia. Sytuacja każdej kobiety i każdej pary jest inna.

Oczywiście niepłodność nie jest tylko problemem samej kobiety – zawsze dotyka obojga partnerów i jest dla nich nie lada obciążeniem, dlatego tak ważne jest, by obie strony wspierały się bezustannie. Mężczyźni powinni pamiętać, by otoczyć partnerkę szczególną opieką w chwilach zwątpienia.

Leczenie niepłodności daje nadzieję na dziecko, ale też bywa źródłem stresu i lęku. Gdy lista obaw zdaje się nie mieć końca, obciążenie, jakie stanowią liczne lęki, może poważnie rzutować na codzienne funkcjonowanie kobiety i jej partnera, dlatego w sta-

nach silnego niepokoju należy koniecznie skonsultować się z psychologiem. Spotkanie ze specjalistą jest wskazane również wtedy, gdy lęki są uporczywe, a poczucie osamotnienia narasta.

Jednym ze skuteczniejszych sposobów leczenia niepłodności jest leczenie w systemie NaProTechnologii. Trzeba tutaj nadmienić, że NaProTechnologia to nie tylko wspomaganie rozpoznania przyczyn niepłodności, ale również pomoc w jej leczeniu oraz monitorowaniu cyklu kobiety i leczeniu innych schorzeń układu rozrodczego.

Jest to nauka o fizjologii hormonów, proponuje leczenie hormonalne zgodne z indywidualnym zapotrzebowaniem pacjentki. Jest to możliwe dzięki połączeniu technologicznego postępu medycyny konwencjonalnej z anatomią, biochemią, fizjologią i psychologią człowieka. Dzięki takiemu interdyscyplinarnemu ujęciu można wsłuchać się w „mowę organizmu kobiety" i pozwolić jej cieszyć się z możliwości macierzyństwa oraz zdrowia likwidując wielorakie choroby i przyczyny niepłodności.

Naprotechnologia jest nowoczesną, kompleksową metodą postępowania diagnostyczno- terapeutycznego w zakresie ginekologii i położnictwa, oparta na osiągnięciach współczesnej medycyny i wiedzy dotyczącej zdrowia kobiet 11.11 NaProTechnology – the New women'sHealth science, The Foundation of JohnPaul II, Institute for MaritalInfertilitytreatment, Lublin, September 12th – 13th2009. Naprotechnologia jest wyzwaniem XXI wieku, system ten oferuje zarówno leczenie farmakologiczne jak i chirurgiczne, harmonizujące z układem rozrodczym kobiety. Jest to połączenie fachowej wie-dzy o fizjologii kobiety z praktyką, która staje się służbą drugiemu człowiekowi. Uży-wany w NaProTechnologii Model Creitghona(Creitghon Model FertilityCare) opiera się na biowskaźnikach, które umożliwiają i ułatwiają skuteczne monitorowanie zdarzeń w miesięcznym cyklu hormonalnym kobiety. Creithon Model Fertility System jest standaryzowaną modyfikacją metody owulacyjnej Bilingsów opartą na badaniach, nauczaniu i systemie prowadzenia parmałżeńskich zapewniający edukację jak i jakość każdej parze. Naprotechnologia jako nauka nie rozwinęłaby się bez standaryzacji. Model Creightona jest pierwszym systemem łączącym planowanie rodziny z monitorowaniem i podtrzymaniem zdrowia ginekologicznego i rozrodczego kobiety.

W związku z tym, iż żyjemy w świecie w którym, wiele czynników zaburza płodność tak kobiety jak i mężczyzny (przetwarzana żywność, stres, środowisko) warto wybierać te metody leczenie które realnie poprawiają płodność po prostu wybierz- dobrą medycynę.

Uwaga w Rzeszowie znajdziesz swojego lekarza- NaProTechnologa.

Więcej na stronie www.fccp.pl

Bernadeta Paśko

Człowiekowi dano kryzys, czyli rzecz o tym, że mamy prawo do kryzysu.

Słowo kryzys jest jednym z najczęściej używanych pojęć. Wystarczy przejrzeć gazetę, posłuchać radia czy obejrzeć wiadomości w telewizji by dowiedzieć się o jakimś kolejnym zdarzeniu kryzysowym, czyli niedobrym, niosącym zagrożenie. Tak więc słyszymy o kryzysie wartości, kryzysie rodziny, finansów. A przecież grecka etymologia słowa kryzys nie wskazuje na jego pejoratywny charakter. Czasownik "krinein" znaczy bowiem tyle, co rozdzielać, odsiewać, rozstrzygać, sądzić, zaś pochodzący od niego rzeczownik "krisis" to wybór, rozstrzygnięcie.

Mogłoby się wydawać, że potoczne i słownikowe rozumienie słowa kryzys wykluczają się wzajemnie. Tak jednak nie jest. Co więcej one się dopełniają. Mówiąc wprost: każde poważne zagrożenie wymaga działania, celowego poprzedzonego rozstrzygnięciem, wyborem, decyzja. Brak takiego działania powoduje, że sprawy idą coraz gorzej. Czas nie leczy ran, potrzebna jest interwencja.

Pewną istotną cechą kryzysu, dostrzeganą przez wszystkich zajmujących się nim badaczy, jest to, że istota leży nie w urazowym wydarzeniu czy trudnej sytuacji, ale w subiektywnej reakcji osoby na takiego rodzaju zdarzenia. Mówiąc ogólnie, reakcja ta polega na głębokim przeświadczeniu o niemożności poradzenia sobie ze zbyt trudnymi wymogami bolesnej sytuacji, o absolutnej nieadekwatności używanych dotąd narzędzi radzenia sobie z życiem wobec porażającego tu i teraz, a więc na poczuciu utraty kontroli nad własnym życiem. Trzeba jednak dodać, że to subiektywne poczucie zazwyczaj nie znajduje potwierdzenia w rzeczywistości.

Obszary kryzysu

Kryzysy mogą pojawiać się na różnych płaszczyznach życia. Brammer wyróżnia kryzysy rozwojowe, sytuacyjne, egzystencjalne, środowiskowe. Kryzysy rozwojowe to wydarzenia naturalnie wpisane w życie. Mogą je wywołać rozmaite zmiany np. narodziny dziecka, ukończenie studiów czy przejście na emeryturę. Kryzysy sytuacyjne pojawiają się w wyniku wydarzeń niecodziennych, niespodziewanych tj. wypadek samochodowy, nagła choroba czy śmierć kogoś bliskiego. Kryzysy egzystencjalne związane są z przeżywaniem wewnętrznych konfliktów i lęków dotyczących celu i sensu życia, a także z zadawaniem sobie pytań o

ludzka wolność, niezależność, odpowiedzialność. Kryzysy środowiskowe wiążą się z katastrofami naturalnymi np. powódź. (na podstawie Richard K. James, Burl E. Gilliand, Strategie interwencji kryzysowej, tłum. Andrzej Budziński, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2004.

By jeszcze lepiej zrozumieć, czym jest kryzys dobrze będzie przytoczyć kilka podstawowych cech tego zjawiska. Jedna z nich jest obecność w kryzysie zarówno zagrożenia jaj i szansy. Kryzys stanowi zagrożenie, ponieważ może do tego stopnia owładnąć osoba, że wywołuje w niej poważne, trwalsze zaburzenia. Mogą się one manifestować agresja skierowana na siebie lub innych ludzi może również dojść do symbolicznego, wewnętrznego wycofania się z niemożliwej do wytrzymania sytuacji, wejścia w nierealny świat.

Zagrożeniem jest również pozorne uporanie się z kryzysem, które w efekcie powoduje jego chroniczność z upośledzająca funkcjonowanie społeczne i blokująca możliwość rozwoju. Szansa tkwi w tym, że wobec doświadczanego cierpienia związanego z lękiem towarzyszącym poczuciu kontroli trudno dalej zaprzeczać istnieniu problemu, znacznie łatwiej przełamać bariery wew., które blokują poszukiwanie pomocy. Zwrócenie się po pomoc, pozwolenie innym na jej udzielenie, może stać się początkiem rozwiązania problemu.

Drugą ważną cechą kryzysu to jego skomplikowane podłoże i różnorodne objawy. Do jego powstania przyczynia się wiele czynników zarówno wew. i jak zew. Kryzys jest skomplikowany również, w swoim obrazie klinicznym ponieważ w różnym stopniu dotyka wszystkich obszarów funkcjonowania osoby. Wymaga rozbudowanej interwencji, uwzględniającej takie czynniki jak rodzina, miejsce pracy, wspólnota religijna.

Kolejną cechą kryzysu jest brak jednego, dobrego i szybkiego rozwiązania. Trzeba tu podkreślić, że im dłużej kryzys narastał tym dłuższej pracy terapeutycznej wymaga.
Jak to się dzieje, że zdrowi psychicznie ludzie mający dobre relacje z innymi, radzący sobie z życiem doświadczają kryzysu? Przyczyny są różne. Czasem jakieś wydarzenie, nieostre ale uporczywe trwające dolegliwości wynikające z nierozwiązanych problemów w małżeństwie, rodzinie czy pracy. Kryzys mogą też spowodować trwające długi czas obciążenie w rodzaju nadmiernej odpowiedzialności, stałego zagrożenia, braku zaspokojenia jakiejś ważnej potrzeby.

Niezależnie od czynników czy procesów doprowadzających do pojawienia się kryzysów ich dynamika jest podobna. Jedno jest pewne, że jak już nie radzimy sobie z kryzysem warto sięgnąć po pomoc i się tego nie wstydzić.

Autor: *Wojciech Szlagura,* opracowała: ***Monika Dzieża.***

CZY WIESZ, ŻE UCZĄC SIĘ KARMISZ SWÓJ MÓZG?

Mózg od wieków stanowił nieodkrytą zagadkę, w jaki sposób funkcjonuje, w jaki sposób pracuje oraz czy przeżywane doświadczenia powodują fizyczne zmiany w mózgu.

W roku 1785 Malacarne (włoski anatom) podejmował próby badania funkcjonowania mózgu, zmian w nim zachodzących. Badał on pary psów i ptaków pochodzących z tego samego miotu i wylęgu.

Jego badania polegały na tym, że przez pewien czas intensywnie tresował jedno ze zwierząt z każdej pary, natomiast o drugie dbał dokładnie tak samo jak o pierwsze jednak bez tresury. Podczas przeprowadzanej sekcji zwłok zauważył, iż mózgi zwierząt tresowanych są bardziej złożone, mają więcej fałd i bruzd.

Jednak z nieznanych przyczyn badania te zostały odrzucone. Badań nad fenomenem mózgu nie zaprzestano. Na podstawie wyżej wysuniętych wniosków Rosenzweig przeprowadził eksperyment majacy na celu potwierdzić bądź obalić powyższą teorię wpływu doświadczenia na mózg. Jego badania były oparte o fakt, że zwierzęta dorastające w bardzo stymulowanym środowisku powinny wykazywać różnice w rozwoju ich mózgu oraz w zachodzących w nich procesach chemicznych w porównaniu ze zwierzętami hodowanymi w zwyczajnym otoczeniu bez stymulacji.

Do badań wykorzystał on szczury. Z każdego miotu poddanego badaniom wybrano 3 dorosłe samce, i losowo przydzielono je do

jednego z trzech warunków eksperymentalnych tj.

3 jeden szczur pozostał w klatce z resztą rodziny , miał stały dostęp do pożywienia i wody. W tej klatce żyło kilkoro szczurów.

- drugi szczur został umieszczony w klatce ze wzbogaconym środowiskiem , klatka wyposażona była w różne przedmioty służące do zabaw. Zestawy zabawek wymieniano każdego dnia.

- trzeci szczur został umieszczony w klatce ze zubożonym środowiskiem.

Następnie szczury uśmiercano, aby można było zbadać ich mózgi i wykryć zaistniałe różnice. Mózgi szczurów zostały pocięte na części, poszczególne segmenty mózgu zostały zmierzone, zważone oraz poddane analizie ustalającej poziom przyrostu komórek, i aktywności neuroprzekaźników. Z badań Rosenzweiga wynikało jednoznacznie, że mózgi szczurów hodowanych w otoczeniu wzbogaconym różnią się od tych żyjących w środowisku zubożałym.

Środowisko bogatsze	**Środowisko zubożone**
- kora mózgowa znacznie cięższa i grubsza - większa aktywność acetylocholinesterazy - zwiększenie rozmiaru neuronów	- cieńsza kora mózgowa - mniejsza aktywność acetylocholinesterazy

Kora mózgowa jak wiadomo reaguje na doświadczenia oraz odpowiada za ruch, pamięć czy uczenie się. Kora odpowiada także za wszystkie informacje pochodzące ze zmysłów słuchu, wzroku , smaku, dotyku i węchu. Podczas badań zauważono zwiększenie rozmiaru neuronów u szczurów środowiska bogatszego. Zauważono, że aktywność chemiczna w mózgu była większa u bardziej stymulowanych szczurów.

Współcześnie nikt nie ma najmniejszych wątpliwości, iż środowisko życia, otoczenie, doświadczenia życiowe w znaczny sposób wpływają na mózg człowieka w każdym wieku w szczególności na etapie jego kształtowania się. Uczenie się to ciągły proces wzmocnienia istniejących sieci nerwowych, kształtowania nowych sieci, i integrowania ich ze sobą nawzajem, aby proces ten mógł przebiegać możliwie efektywnie, mózg musi mieć do tego dobre warunki środowiskowe. Dobre warunki środowiskowe to takie które będą bogate w różnorodne bodźce co było udowodnione w badaniach opisanych powyżej.

Bernadeta Paśko

Opowiastki panny Joanny

Siedzieli wszyscy przy stole. Rzadko się tak zdarza. Długo była cisza. W końcu ktoś zaczął.

Będę szczera - odparła szczerość - i powiem że trochę zawaliliśmy.

Milcz! - odparła empatia - Już dawno straciłaś poczucie taktu i uprzejmości.

O tak - wtrąciła się samodzielność - To twoje kłapanie językiem ludzi doprowadza nieraz do rozpaczy. Sprawia że szukają oparcia w jakiś głupotach.

Uśmiechnęła się do empatii. Często działały razem.

To nie czas na kłótnie - odrzekła uczciwość - Teraz trzeba nam uzgodnić jak wprowadzić w tym wszystkim bałaganie nieco porządku.

- Nie określaj bałaganem czegoś, co jest tylko pomocą w tworzeniu - zareagowała komunikatywność.
- Wiesz - wrażliwość była bliska płaczu - przez te twoje samookreślenia, niektórzy mają taki bałagan, że bolesne jest przebywanie z nimi.
- O to to - przerwała robienie dla wszystkich kawy pracowitość - mają spore braki. Może i komunikują się coraz lepiej ale mało co z tym czynią.
- Starają się - odparła zaradność. - czasem nawet tacy po których bym się nie spodziewała...
- No jednak nie zaczniemy jeszcze rozmowy kochane. - Jak zawsze on się spóźnia - rozłożyła ręce obowiązkowość.
-Ale przyjdzie na pewno, mam z nim stały kontakt, nie dalej jak wczoraj... - nie skończyła odpowiedzialność bo właśnie wbiegł zadyszany, jak zawsze piękny i pachnący świeżością.

- Są moje kochane dziewczyny! - zakrzyknął i rozpoczął powitania.

Wiedziały już że wszystko będzie jak należy bo zdrowy rozsądek przeważnie się spóźnia, ale sprawia że wszystko się zmienia na lepiej...

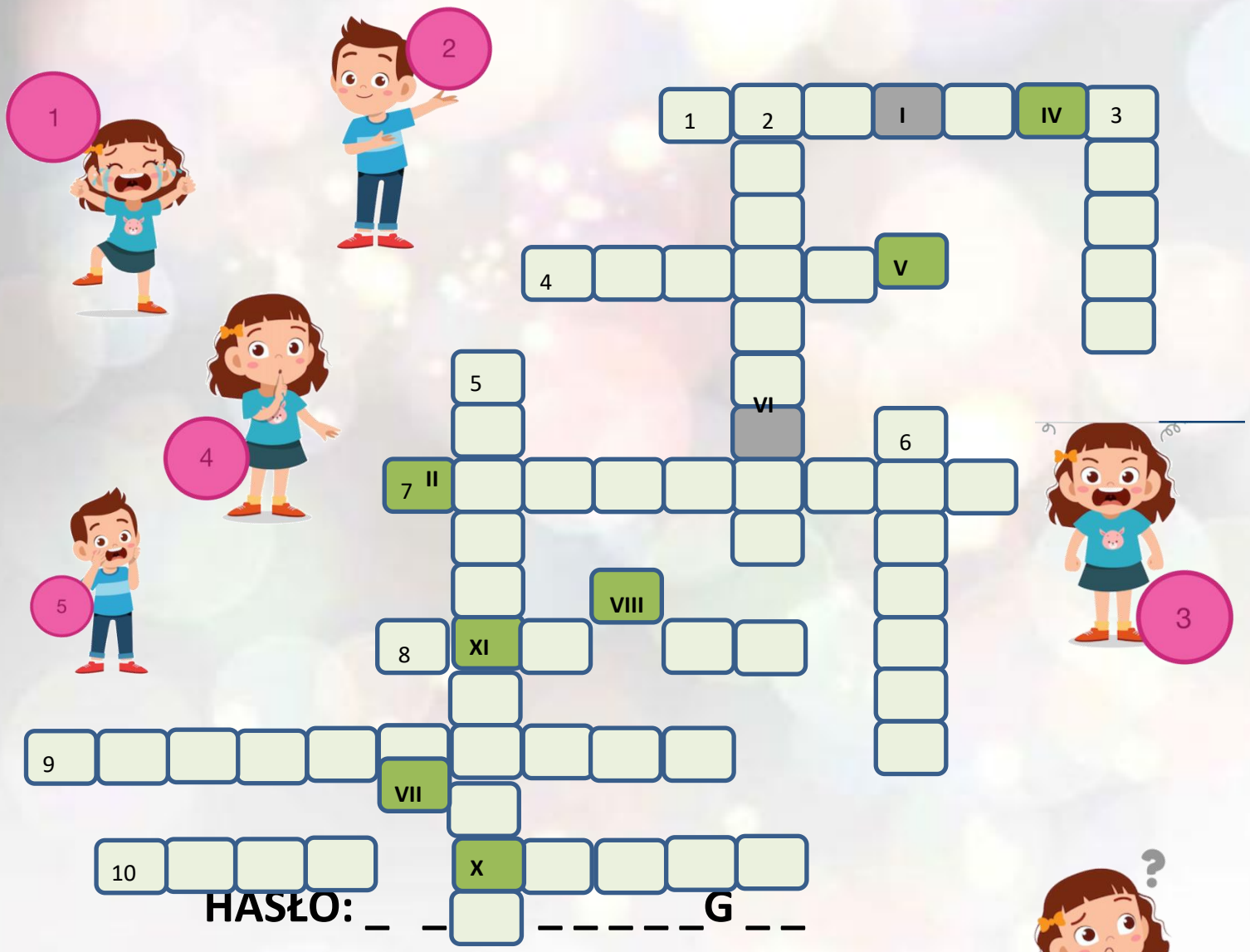
*Autor:**Joanna Szczerbaty SUM CH Rzeszów***

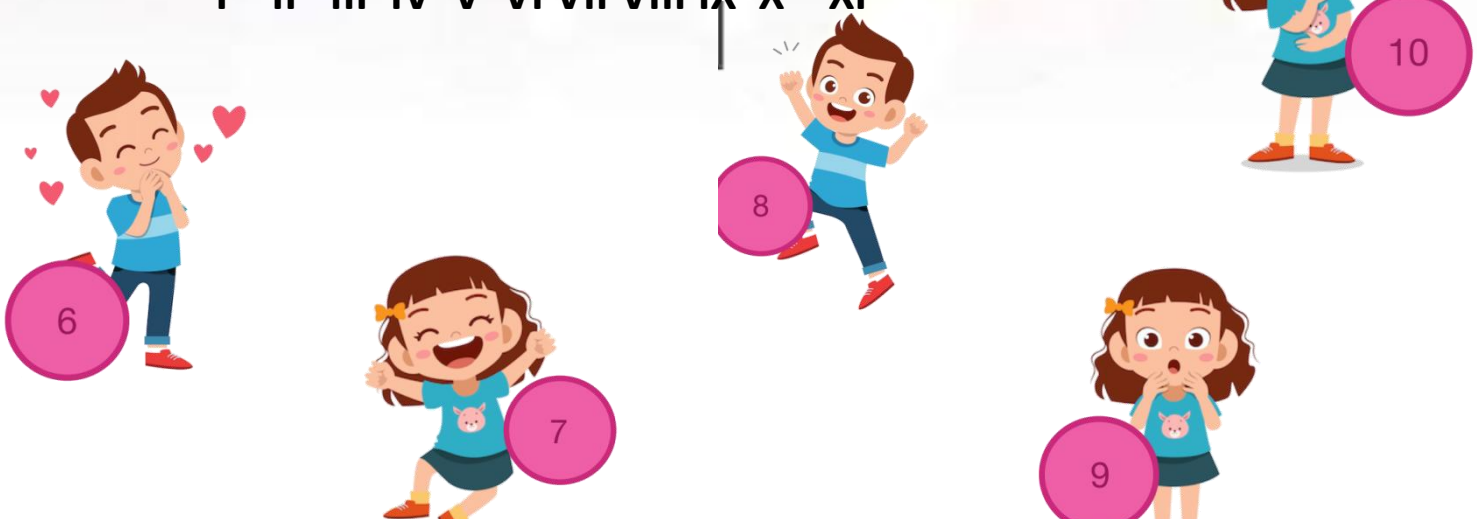
Download from Dreamstime.com

K R Z Y Ż Ó W K A z E M O C J A M I

Pomyśl jakie emocje odczuwają przedstawione postaci i wpisz w odpowiednie pola.

hasła: złość, rozpacz, zdziwienie, strach, otwartość, szczęście, radość, wątpliwość, szczęście, miłość, przerażenie



HASŁO: _ _ _ _ _ _ _ G _ _

I II III IV V VI VII VIII IX X XI