

psychologia dla ciebie

sens

zwierciadło
poleca



MOC MAŁYCH RADOŚCI

TEMAT NUMERU

CZUJĘ, WIĘC JESTEM

POZYTYWNE... NEGATYWNE...
WSZYSTKIE EMOCJE
SĄ POTRZEBNE

ZMIENIĆ RODZINNY MODEL
ODCZUWANIA

WYKORZYSTAJ
ENERGIĘ ZŁOŚCI

BYĆ RODZICEM

JEDEN DOROSŁY
URATUJE DZIECKO

MŁODZI
I HAZARD

ROZWÓJ

MINDFULNESS.
Z CZUŁOŚCIĄ
DO SIEBIE

NAUKA KRYTYCZNEGO
MYŚLENIA

CZY INTUCJA
MA PŁEĆ?

ZABAWA. DROGA
DO RÓWNOWAGI

NA DOBRY
NASTRÓJ

WEŹ PRZYKŁAD
Z KOTA

RELACJE

DO TERAPEUTY
CZY DO SEKSUOLOGA?

ROZMAWIAĆ
TO SŁUCHAĆ

CO MÓJ ZWIĄZEK
MÓWI O MNIE?

ZDROWIE PSYCHICZNE

DLACZEGO TAK
TRUDNO MÓWIĆ
O DEPRESJI?

CO ZMIENIA
DIAGNOZA ADHD?

NASTRÓJ
W RYTM POGODY

FELIETON
TERAPEUTYCZNY

nr 01 (184) styczeń 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



feed**SKIN**

nakarm swoją skórę, naturalnie!

zeskanuj kod i zobacz
jak pielęgnować skórę
naczynkową, wrażliwą,
z trądzikiem różowatym:



www.sylveco.pl

Kup książkę



MONIKA STACHURA
P.O. REDAKTORKA NACZELNA



MY, UTKANI Z EMOCJI

Czy też macie tak, że kiedy wybraliście już prezenty świąteczne dla tych, których obdarować chcecie, i bierzecie się do ich pakowania, czujecie, że to jest właśnie to? I na dobrą sprawę już trochę wam wszystko jedno, co sami dostaniecie. To ponoć całkiem powszechne uczucie, o czym wiemy z badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Zuryskim. W uproszczeniu chodzi o to, że kiedy na różne sposoby obdarowujemy innych, wydziela się oksytocyna, czyli tzw. hormon przywiązania. Sprytnie wymyśliła sobie ewolucja motywację do okazywania życzliwości i miłości bliźniego, prawda? W ogóle te różne nie wiadomo skąd biorące się mechanizmy naszego umysłu są bardzo ciekawe i potrzebne.

W ten oto sposób zmierzam w stronę naszego Tematu numeru „Czuję, więc jestem”, w którym zachęcamy, by polubić wszystkie swoje emocje. A przynajmniej przestać dzielić je na tzw. pozytywne i negatywne, bo każda z nich jest pozytywna w tym sensie, że w określonej sytuacji przynosi nam ulgę. Tak, także smutek, żal czy złość. Coraz trudniej radzimy sobie z frustracją, ze zwykłymi życiowymi dołkami. Fajnie byłoby zasnąć i obudzić się, gdy już będzie lepiej – wzdychamy. Dlaczego jest mi tak smutno? – pytamy... tylko kogo.

Ano jest ci, i mnie, i każdemu z nas, smutno, żeby innym razem było nam wesoło. Nie da się znieczulić na ból, czyż lub własny, a pozostać wrażliwym na piękno, miłość. To dwie strony tej samej monety.

I tej wrażliwości wszystkim nam, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, życzę. Oczywiście nie tylko nad żłóbkiem i przy opłatku.



TWOJA GŁOWA W TWOICH RĘKACH

ROZMOWY MONIKI STACHURY Z EKSPERTAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadło.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

6 Psychonewsy

TEMAT NUMERU

Czuję, więc jestem

12 Człowiek istota emocjonalna

Od maszyn odróżnia nas zdolność do odczuwania emocji

18 Przekazy i wzorce rodzinne

O epigenetyce rozmawiamy z prof. Jadwigą Joško-Ochojską

22 Jak wykorzystać energię złości?

Odpowiada mentorka Ewa Stelmasiak

28 Psychologia somatyczna

Praktyka ucieleśniania emocji psychologa klinicznego Rajy Selvama



RELACJE

32 Co mówi o mnie mój

związek? Pytamy psychoterapeutę Michała Dudę

36 Szkoła kochania

Osiem zasad miłości

42 Dobra komunikacja

Po pierwsze, po drugie, po trzecie... słuchajmy!

46 Wychowanie z SENSEm

Jeden dorosły może uratować dziecko



ROZWÓJ

52 Co się w nas zmienia, gdy

zmieniamy język? Pytamy prof. Michała Białką

56 Mindfulness

Z czułością do siebie

62 Sprawdzamy Do praktyko-

wania filozofii zachęca

prof. Lilianna Kiejzik

66 Intuicja i płeć

Felieton Matyldy Gerber

ILUSTRACJA
Natalia Biegalska
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

(p.o.) MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne
Adriana Dziewulska
fotoredakcja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja Karolina Morełowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller,
Aleksandra Nowakowska,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Agnieszka Radomska,
Robert Rient, Dominika Tworek, Grażyna
Torbicka, Marta Urbaniak-Piotrowska

WYDAWNICTWO ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.

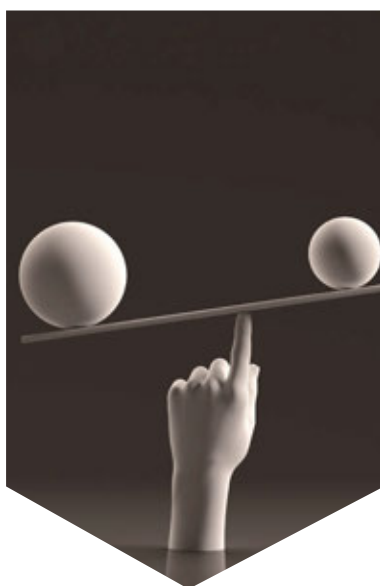
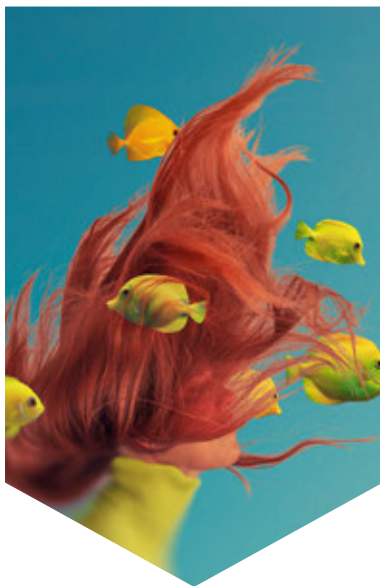
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszczak

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łozewicz
REKLAMA
dyrektor Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępca)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektor Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI
Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny Piotr Szczerski
opracowanie kolorystyczne
Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

70 Uwaga, depresja

Dlaczego tak trudno mówić o problemach psychicznych?

74 Co zmienia diagnoza

ADHD? Odpowiada

psychoterapeutka

Karolina Grzywacz

78 Z behawioralnego

telefonu zaufania Uwolnić się od e-hazardu

84 Jaką moc mają marzenia z dzieciństwa?

Felieton terapeutyczny

Sławomira Murawca

PSYCHOSOMATYKA

88 Meteoropatia

Pogoda i samopoczucie

– związek wysokiego ryzyka

92 Terapia par Rozmowa

z terapeutą seksuologiem

Michałem Sawickim

96 Emocje a zdrowie

W załknięciu może nam być zimniej

NA DOBRY NASTRÓJ

100 Zabawa potrzebna jak

tlen Wywiad z psycholożką

Agnieszką Stein

106 Sposoby regulacji

Zejdź z kołowrotka i rozmawiaj

110 Praktycznie Ćwiczenia

i wskazówki

ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

114 Filmoterapia

O filmie „Obsesja”

rozmawiają Grażyna

Torbicka i Martyna

Harland

117 Filmy, wydarzenia,

książki Co zobaczyć?

Co przeczytać?

Dokąd pójść?

BLIŻEJ NATURY

124 Psychologia zwierząt

Dialog z kotem

128 Zjawisko

Film ekologiczny

psychologia dla ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m², posiadającym certyfikat FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



leipa passion
process
technology

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwiercadlo Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu** Następny SENS ukaże się 11 stycznia. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/



Ewa Klepacka-Gryz
psycholożka, terapeutka,
autorka poradników
psychologicznych, trenerka
warsztatów rozwojowych
dla kobiet,
www.terapiavia.com

Niezrozumienie ze strony krewnych? Mobbingujący szef? Nie trać energii na zastanawianie się, dlaczego inni cię krzywdzą. Wykorzystaj tę energię, by się obronić – apeluje do czytelniczek psychoterapeutka **EWA KLEPACKA-GRYZ**. Ten apel każdy z nas może wziąć do siebie



CZY TO MOBBING ?

Droga Ewo!

Czuję się emocjonalnie wyczerpana. Od 10 lat pracuję w jednej firmie. Początkowo aktywność zawodowa dawała mi satysfakcję. Gdy jednak szefowa odeszła, aby zająć się dzieckiem, a zastąpił ją mąż, zaczęły się problemy. Po tym, jak nowy dyrektor próbował mnie nakłonić do popełnienia przestępstwa, od razu założyłam własną firmę i złożyłam wypowiedzenie. Wysłałam mu też oficjalne pismo, że odmawiam wykonania zadania, które jest niezgodne z prawem. Opuścił mi je, ale w zamian znęca się nademną w białych rękawiczkach. Mam też dość tekstów w stylu: „bo miło jest na ciebie popatrzeć”, powiedziałam mu, że noszą one znamiona molestowania seksualnego oraz że nie zgadzam się na przemoc psychiczną i mobbing.

Wspomniana sytuacja bardzo źle odbija się na moim zdrowiu psychicznym. Rozważam, żeby skrócić okres wypowiedzenia, nawet kosztem odpowiedniej adnotacji w dokumentach. Zdrowie jest dla mnie najważniejsze. Myślałam, aby złożyć sprawę o mobbing, ale szef zawsze dzwoni lub każe przyjść do siebie. Nie pozostawia śladów i jest sprytny. Rozmawiałam z koleżankami. Każda drży po rozmowie z nim, ale żadna nie uważa, że on stosuje mobbing, tylko „ma trudny charakter”. Jedynie jedna koleżanka ze studiów mnie rozumie, bo przechodziła przez to samo rok temu.

*Co mogę dla siebie zrobić? Po pracy staram się wyjść na spacer, spotkać ze znajomymi lub poczytać. To mnie dość szybko relaksuje, ale codziennie rano mam ściśnięty żołądek, gdy zaczynają się telefony o kolejną tabelkę. Napisanie tego listu przyniosło mi ogromną ulgę. Z jednej strony boli mnie sytuacja w pracy, a z drugiej – brak zrozumienia ze strony większości osób. **MAGDA***

DROGA MAGDO,

rzeczywiście twoja sytuacja jest nie do pozazdroszczenia. Najważniejsze, żebyś zaufała swoim uczuciom; skoro czujesz się mobbingowana, a komentarze szefa mają według ciebie podtekst seksualny, to dokładnie tak jest. Wiem, że łatwiej by ci było, gdyby inni ludzie, zwłaszcza inne kobiety pracujące w firmie, rozumieli twoją sytuację i nie bagatelizowali tego, co dla ciebie jest takie trudne. Skoro tak się nie dzieje, i nie ma znaczenia dlaczego, próbuj znaleźć współczucie czy choćby wysłuchanie u osób spoza firmy. Nawet jeśli nie zdecydujesz się dociekać swoich praw w sądzie, sama świadomość, że nazywasz zachowanie szefa i absolutnie nie zgadzasz się na takie traktowanie, ma ogromne znaczenie. Relaks po pracy czy przyjacielskie relacje nie zmieniają twojego samopoczucia

związanego z pracą – i całe szczęście. Takie typowo kobiece zamiatanie spraw pod dywan, umniejszanie zranień na zasadzie: „Pewnie mi się wydawało, w końcu nie stało się nic wielkiego”, to przemoc, której często się dopuszczamy na samych sobie. I jest to o wiele bardziej szkodliwe niż niezrozumienie czy bagatelizowanie ze strony innych. Skoro czujesz, że chcesz skrócić okres wypowiedzenia, to zrób to, bo masz do tego prawo. Tak to się dziejowo ułożyło, że nasze kobiece „nie” bywa lekceważone. Łudzimy się, że kiedy nam trudno czy czujemy się bezradne, pojawi się na naszej drodze Wielki Mężczyzna (rycerz na białym koniu), który stanie w naszej obronie. To tylko mit. Broń się, dziewczyno, i uciekaj z miejsca, które przyprawia cię o ścisł żołądek. Powodzenia.



CZUJĘ, JAKBY MĄŻ ZAMIAST MNIE I CÓRKI WYBRAŁ SVOJĄ RODZINĘ

W zeszłym roku zostałam matką oraz żoną. Mam problem z rodziną męża, u której mieszkam, bo teściowa oraz szwagierka nie akceptują mnie. Ze szwagierką dogadywałyśmy się, jednak gdy dowiedziała się, że spodziewamy się dziecka, bierzemy ślub, a potem przeprowadziliśmy się do domu teściów, zaczęła mnie nienawidzić. Przez wiele miesięcy traktowała mnie jak powietrze, komentowała wszystko, co mnie dotyczyło. Mój mąż nie rozwiązał tego problemu, teściowie również. W końcu sama poszłam porozmawiać, relacje poprawiły się, ale czuję, że ta zgoda jest na pokaz. Nie ufamy sobie. Nie lubimy się.

Szwagierka nie mieszka w domu rodzinnym, ale odkąd się wprowadziłam, to przyjeżdża bardzo często i pokazuje swoim zachowaniem, że to ona jest u siebie, a ja nie. Jest wścibska, chce wiedzieć, co się u nas dzieje, oraz wtrąca się w moją rolę żony.

Mój mąż nie widzi w tym problemu i nie potrafi postawić granicy własnej rodzinie. Powiedziałam wszystko, co mnie boli, teściowej i mężowi, i mam już dosyć zaczynania kolejnych rozmów z tą rodziną, bo nie czują się niczemu winni. Mieliliśmy w domu teściów szykować piętro, jednak po tym, co się wydarzyło, nie chcę tam mieszkać i osiadać na stałe. Moje małżeństwo się rozpada. Zależy mi na mężu, ale nie będę wyrzekać się siebie. On wybrał, kto jest dla niego ważny, nie walczy o nas i walczyć nie będzie, po dziewięciu latach bycia razem pokazał, że nic dla niego nie znaczę. Wyprowadziłam się z dzieckiem. Nie mam już siły walczyć z nimi o moją rodzinę. Jestem wykończona psychicznie, poddałam się.

K

WITAJ.

Rozumiem twoje rozżalenie i bardzo ci współczuję, ale nie napisałaś, czego dokładnie potrzebujesz. Samo przelanie na papier swojego bólu, rozczarowania, zawiedzionych nadziei i bezsilności pozwala uwolnić napięcie i zdystansować się do problemu, więc proponuję, żebyś kilka razy uważnie przeczytała swój list tak, jakbyś czytała słowa innej kobiety – z uważnością, ale też z dystansem. Co byś jej doradziła?

Nie trzeba być terapeutą, żeby uważnie wysłuchać drugiej osoby, powiedzieć: „Jestem, słucham cię i słyszę, czuję, jak bardzo ci trudno, jak mogę ci pomóc?”. Być może to ćwiczenie wyda ci się dziwne, ale spróbuj je zrobić. Pozwoli ono ci jeszcze bardziej się zdystansować, poczuć autentyczne emocje, zamiast podejmować nieprzemyślane decyzje. I przede wszystkim uświadomisz sobie, że nie masz żadnego wpływu na zachowania i decyzje nikogo poza samą sobą. Dlatego nie ma sensu tracić energii na ocenianie tego, co robi teściowa, jak zachowuje się szwagierka czy kogo wybrał mąż. Nikt

nie jest w stanie zmienić drugiego człowieka, ale siebie i przede wszystkim swoje nastawienie do tego, co nam się przydarza – na to, jak najbardziej, mamy wpływ.

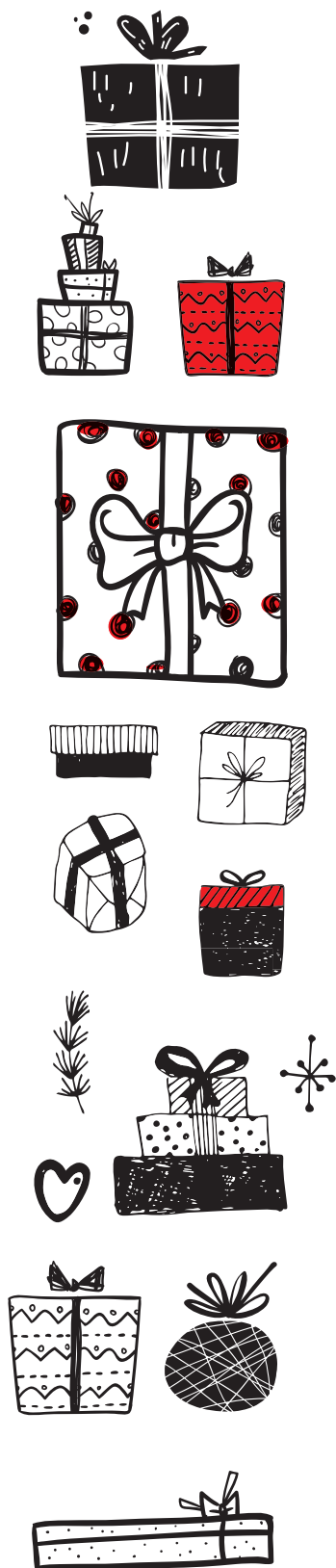
Wiesz już, że mieszkanie z rodziną męża przynosi ci wiele cierpienia i wpływa negatywnie na wasze małżeństwo. I to jest temat do rozmowy z mężem. Przestań, choć na chwilę, oczekiwać, żeby on coś zrobił, tylko ustal z nim, jakie są szanse na wyprowadzkę.

To nieprawda, że mąż wybrał, kto jest dla niego ważny, bo nikt nie ma prawa oczekiwać od nas wyboru pomiędzy rodziną pochodzenia (rodzicami, rodzeństwem) a obecną rodziną. To prawda, że dla dojrzałego człowieka, który zakłada własną rodzinę, to ona staje się najważniejsza. W twoim związku tak się nie dzieje. Czy chcesz być z takim mężczyzną, wiedząc, że ty go nie zmienisz? Chodzi o to, żebyście byli w stanie stworzyć silną i stabilną rodzinę. Skoro to jest niemożliwe w domu teściów, musicie znaleźć swój dom. I tego ci z całego serca życzę.

POTRZEBUJESZ
WSKAZÓWKI
LUB INSPIRACJI?
NAPISZ DO NAS:
sens@grupazwierciadlo.pl



AUTORKI LISTÓW OTRZYMUJĄ
ZESTAW BARRIER BESTIES KIT



Moc robienia prezentów

Jak się okazuje, obdarowanie kogoś może być bardziej satysfakcjonujące niż wydanie pieniędzy na własne przyjemności. Sprawdzono to podczas badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Zuryskim. Jego uczestników przydzielono losowo do dwóch grup mających w ciągu czterech tygodni wydać 100 dolarów – jedni na siebie, inni na drugą osobę – i następnie rejestrowano aktywność rejonów mózgu podczas interakcji społecznych. Osoby, których zadanie wiązało się z obdarowaniem kogoś bliskiego, w kolejnych zadaniach wykazywały się większą szczodrością, co silniej aktywowało rejony mózgu powiązane z odczuwaniem przyjemności. Ponadto deklarowały one wyższy poziom zadowolenia po zakończeniu eksperymentu w porównaniu z tymi osobami, które wydały pieniądze na własne przyjemności.

Obdarowanie kogoś prezentem wywołuje uczucie przyjemności jakościowo inne od tego towarzyszącego zaspokajaniu własnych potrzeb czy wygraniu nagrody. Akt wręczenia prezentu ma charakter społeczny, aktywuje więc rejony mózgu powiązane z zaufaniem oraz więziami międzyludzkimi. Wręczenie prezentu wyzwała oksytocynę, zwaną hormonem przywiązania, bo – w przeciwieństwie do działającej na zasadzie „strzału” dopaminy – utrzymuje się dłużej. Co więcej, oksytocyna wyzwała się już wtedy, gdy tylko wyobrazimy sobie moment wręczenia prezentu i reakcję obdarowanego. A to znaczy, że wzmagające poczucie bliskości, bezpieczeństwa i więzi efekty oksytocyny możemy poczuć już na etapie poszukiwania prezentu czy jego pakowania. ●





Przez wypalenie do depresji

Chroniczny stres i przepracowanie to prosta droga do wypalenia zawodowego.

A jego konsekwencje – jak wynika z obserwacji dr Armity Golkar z Karolinska Institutet w Szwecji – to nie tylko problemy z pamięcią czy koncentracją, bezsenność, lęk i ciągłe poirytowanie, ale i zmiany ścieżek nerwowych w mózgu. Negatywne skutki wypalenia mają formę samonapędzającej się spirali: chroniczny stres może obniżać neurologiczny potencjał powrotu do emocjonalnej równowagi po negatywnym zdarzeniu, a to sprawia, że jeszcze mocniej odczuwamy stres.

W badaniu odkryto, że przeciążeni pracownicy mieli większe problemy z kontrolowaniem swoich reakcji emocjonalnych na negatywne bodźce. Na poziomie mózgu zaobserwowano różnicę w aktywności ciała migdałowatego, które

odpowiada za reakcje emocjonalne (na przykład strach, agresję). U osób przepracowanych ten obszar był istotnie powiększony i miał więcej połączeń z obszarami mózgu związanymi ze stresem – im większy stres, tym silniejszy związek. Ponadto – w porównaniu z grupą kontrolną – zauważono u nich większe korelacje między aktywnością w ciele migdałowatym i ośrodkiem w korze przedczołowej odpowiedzialnym za funkcje wykonawcze. Słabsze połączenia między tymi dwiema strukturami mogą pomóc wyjaśnić, dlaczego osoby wypalone zawodowo miały wspomniane większe trudności z kontrolowaniem swoich tzw. negatywnych emocji. „Upośledzenie zdolności do regulowania negatywnych emocji u osób cierpiących na stres zawodowy może sprawić, że będą one bardziej podatne na objawy depresyjne” – podsumowują naukowcy. ●



NIE UMIEM MÓWIĆ WPROST O TYM, CO CZUJĘ, ORAZ OBAWIAM SIĘ, ŻE ZOSTANĘ ŹLE ZROZUMIANY – to dwie główne bariery utrudniające opowiadanie o swoich emocjach w domu, o których mówili nastolatki w ramach badania „Komunikacja w rodzinie. Zwyczajne, bariery i potrzeby dzieci i młodzieży”, zrealizowanego na zlecenie firmy Pepco.

Czego najbardziej brakuje badanym nastolatkom w komunikacji z ich rodzicami? Przede wszystkim zrozumienia, uważnego wysłuchania oraz częstszych rozmów.

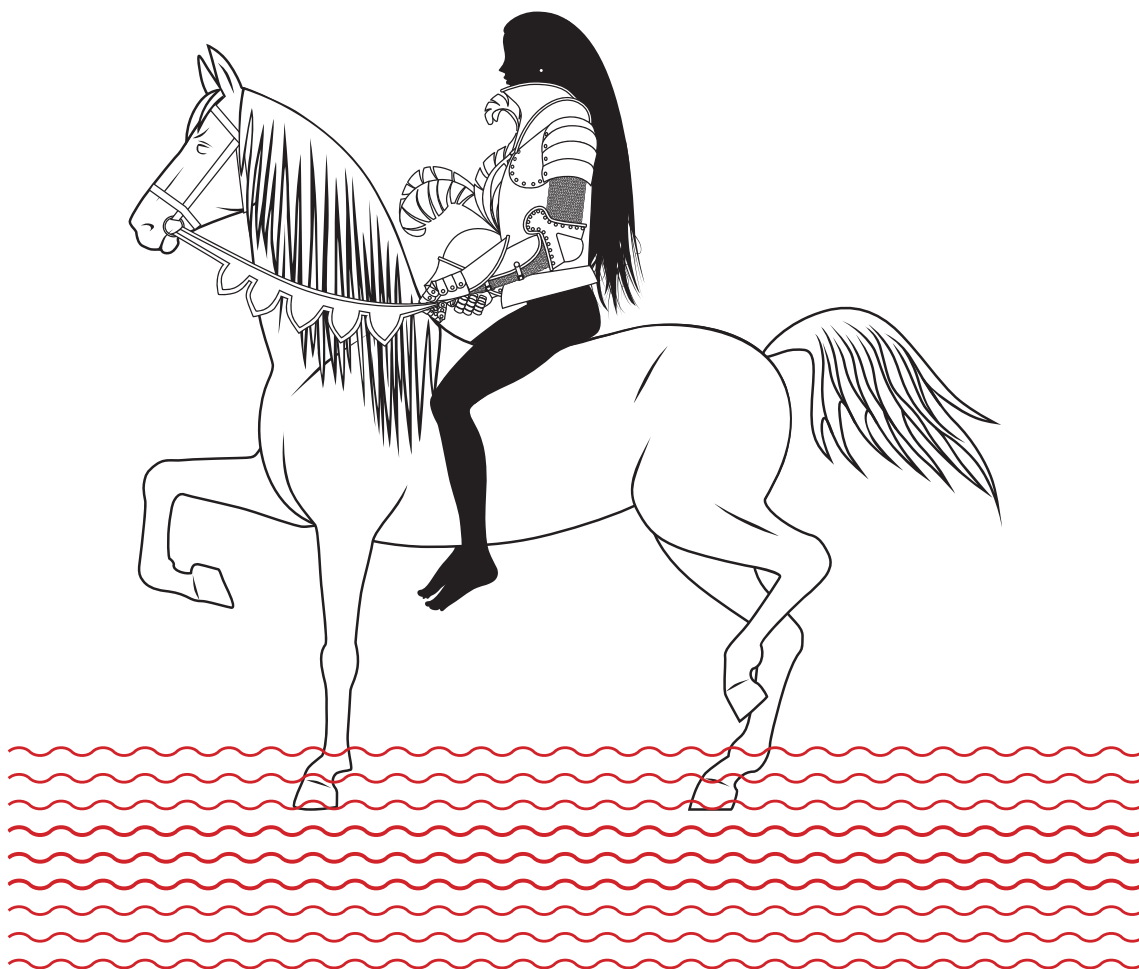
Dlaczego nastolatkom tak trudno zwierzać się dorosłym? Ponieważ większość rodziców – zamiast skupiać się na wysłuchaniu dziecka – koncentruje się na tym, co sami chcą powiedzieć. W ten sposób nieświadomie lekceważą dziecko i to, co ono właśnie przeżywa.

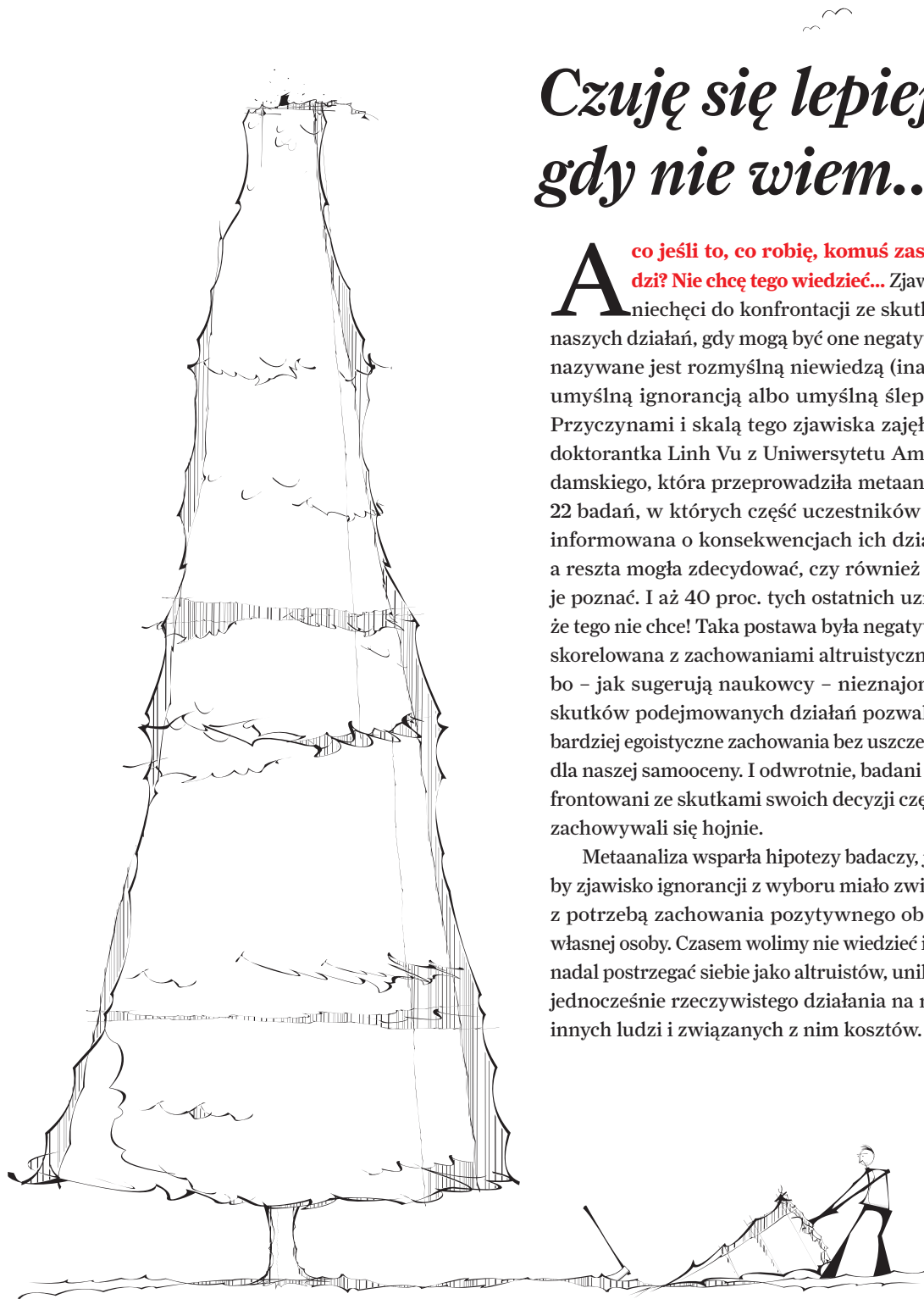
Wielu nastolatków przywykło też do sytuacji, że wciąż zabiegani i zapracowani rodzice nie mają dla nich czasu. **Opisują, że czują się, jakby byli w życiu swoich rodziców kolejną ze spraw do załatwienia, jednym z zadań do ogarnięcia na długiej liście.** ●

Stres jest kobietą

Polacy znaleźli się w czołówce najbardziej zestresowanych narodów w UE, a najbardziej zestresowaną grupą są kobiety między 24. i 35. rokiem życia. Do najczęstszych przyczyn stresu należą: niepokój wynikający z braku stabilności finansowej, przytłoczenie obowiązkami domowymi oraz problemy z zachowaniem równowagi między życiem prywatnym i zawodowym. Z podobnymi trudnościami borykają się Amerykanki, czego dowodzi badanie „Stress in America”, zrealizowane przez American Psychological Association. I niepokoi je dokładnie to samo co nas: sprawy finansowe, obowiązki rodzinne i próby pogodzenia ich

z wymaganiami pracy. Psychologowie zauważają, że kobiety tłumią stres (co wiąże się z ryzykiem wystąpienia problemów natury psychicznej), podczas gdy mężczyźni zdecydowanie częściej się go pozbywają, wyrzucając go na zewnątrz – bywają agresywni lub impulsywni. Dlaczego tak się dzieje? Kobiety czują, że przyczyny ich stresu są niezrozumiałe dla innych, i z tego powodu trudniej im się przełamać, by go z siebie wyrzucić. Przytłaczające jest, że kobietom w radzeniu sobie ze stresem bardzo pomaga poczucie przynależności do społeczności, a ta – przez niedostatecznie uznanie ich problemów – w pewien sposób je odrzuca.





Czuję się lepiej, gdy nie wiem...

A co jeśli to, co robię, komuś zaszkodzi? Nie chcę tego wiedzieć... Zjawisko niechęci do konfrontacji ze skutkami naszych działań, gdy mogą być one negatywne, nazywane jest rozmyślną niewiedzą (inaczej: umyślną ignorancją albo umyślną ślepotą). Przyczynami i skalą tego zjawiska zajęła się doktorantka Linh Vu z Uniwersytetu Amsterdamskiego, która przeprowadziła metaanalizę 22 badań, w których część uczestników była informowana o konsekwencjach ich działań, a reszta mogła zdecydować, czy również chce je poznać. I aż 40 proc. tych ostatnich uznało, że tego nie chce! Taka postawa była negatywnie skorelowana z zachowaniami altruistycznymi, bo – jak sugerują naukowcy – nieznajomość skutków podejmowanych działań pozwala na bardziej egoistyczne zachowania bez uszczerbku dla naszej samooceny. I odwrotnie, badani konfrontowani ze skutkami swoich decyzji częściej zachowywali się hojnie.

Metaanaliza wsparła hipotezy badaczy, jakoby zjawisko ignorancji z wyboru miało związek z potrzebą zachowania pozytywnego obrazu własnej osoby. Czasem wolimy nie wiedzieć i móc nadal postrzegać siebie jako altruistów, unikając jednocześnie rzeczywistego działania na rzecz innych ludzi i związanych z nim kosztów. ●



Szczęścia chodzą parami

Publikacja w „Psychological Science” prezentuje wnioski ze studium przeprowadzonego przez Olgę Stavrovą z Uniwersytetu w Tilburgu, z którego wynika, że posiadanie szczęśliwego partnera wiąże się z dłuższym trwaniem związku oraz dłuższym życiem. Większa satysfakcja z życia partnera na początku badania była związana z niższym ryzykiem śmiertelności uczestników, a związek między satysfakcją z życia partnera a ryzykiem śmiertelności utrzymywał się nawet po uwzględnieniu głównych zmiennych socjodemograficznych, samooceny i stanu zdrowia.

Jedno z potencjalnych wytłumaczeń jest takie, że satysfakcja z życia wiąże się ze zdrowym stylem życia, dietą i aktywnością fizyczną. I właśnie satysfakcja z życia partnera korelowała z aktywnością fizyczną zarówno małżonka, jak i badanego. Jeśli bowiem nasza druga połówka jest w depresji i preferuje wieczór przed telewizorem z niezdrową przekąską, to i my będziemy spędzać w ten sposób więcej czasu. ●



MANIFEST ANTYHEJTOWY

Statystyki wskazują, że 10 proc. dzieci jest dręczonych przez kolegów kilka razy w tygodniu. Co gorsza, nie mogą się uwolnić od tego wraz z wyjściem ze szkoły, bo wymierzona przeciwko nim agresja przenosi się do mediów społecznościowych. *Fala hejtu, z którą na co dzień musi mierzyć się młodzież szkolna, w tym niestety najbliżsi moich dzieci, mnie przerastała. We wszystkich smutnych historiach, które usłyszałam od moich pociech, najbardziej brakowało mi wzajemnego wsparcia wśród rówieśników. Zawsze na końcu każdej opowieści chciałam usłyszeć, że dzieci i młodzież są dla siebie największym wsparciem. Nie zawsze się to działo*

– tak popularna lektorka Ewa Abart wyjaśnia, jak wpadła na pomysł społecznego słuchowiska o języku przemocy. Przygotowała je wspólnie z uczniami Szkoły Podstawowej nr 400 w Warszawie; pomogli jej w tym przedsięwzięciu: Magdalena Kobylińska, Blanka Łagutko, Borys Świentczak, Ignacy Bałauszko, Tymoteusz Daniluk i Ignacy Kruk.

Antyhejtowy manifest
audio „Hejt nie jest OK”
jest dostępny
bezpłatnie na YouTube