

psychologia dla ciebie

zwierciadło
p o l e c a

sens

+ PRZESILENIE WIOSENNE

TEMAT NUMERU

ALE WKOŁO JEST WESOŁO

Z DYSTANSEM DO SIEBIE

O WAŻNYCH SPRAWACH
BEZ PONUREJ MINY

ŚMIECH
W PSYCHOTERAPII

BYĆ RODZICEM

WYCHOWANIE
Z POCZUCIEM
HUMORU

RYZYKOWNE ZAKUPY
NA ROZŁADOWANIE
EMOCJI

RELACJE

BOGDAN DE BARBARO.
KONSTELACJE
RODZINNE

KOMUNIKACJA
BEZ PODGRYZANIA

ZDROWIE PSYCHICZNE

MÓJ PARTNER
BIERZE NARKOTYKI

DEPRESJA
OKOŁOPORODOWA

CO SIĘ DZIEJE
W NASZYM CIELE

ZGODNIE
Z CHRONOTYPEM

BLIŻEJ NATURY

WOLNI
OD STRESU

UNIKNAĆ
WYPALENIA

DWA JĘZYKI:
DO PRACY
I PO GODZINACH

OKNO
TOLERANCJI

ZWIĄZEK

O CO WARTO SIĘ
POKŁÓCIĆ,
ŻEBY ŻYĆ
W ZGODZIE

STRATEGIE
NARCYZA

ROZWÓJ

CO DECYDUJE
O POWODZENIU
W PSYCHOTERAPII

WARSZTATY PRACY
Z CIAŁEM



nr 04 (187) kwiecień 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



BEST MINUTE

NA LATO 2024



WWW.ITAKA.PL

TAKIE BOGACTWO OFERT



Kup książkę



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

ALE ZMYŁKA

W poprzednim miesiącu zapowiedziałam, że przy tym numerze wiosna stanie się faktem. Założyłam to trochę na zapas, bo SENS ukazuje się na tydzień przed zakończeniem kalendarzowej zimy, ale przecież nie o daty, lecz o nadzieję mi chodziło. Tymczasem... wiosna naprawdę już nadeszła, bo – jak wyjaśnia biometeorolog Jakub Szmyd – wiosna ma kilka odsłon. I choć owszem, na tę kalendarzową i astronomiczną jeszcze musimy poczekać, to meteorologiczna zaczęła się 1 marca. Dla dociekliwych powtórzę jeszcze za naszym ekspertem, że mamy także wiosnę termiczną i wiosnę fenologiczną, warunkowane przez temperaturę dobową i kwitnienie leszczyny. Ale mniejsza, co wynika z tych wskaźników, bo 1 marca i basta.

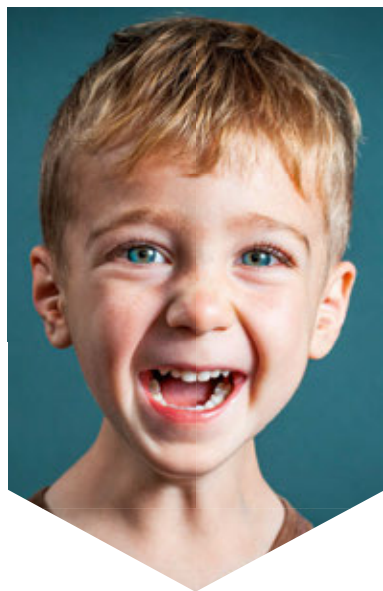
Sama jestem wielką entuzjastką wiosny (to dlatego znowu o niej piszę), ale wiem, że wiele osób odczuwa w tym czasie trudy przesilenia. Jednak nie składajmy całego zła tego świata, a przynajmniej naszego samopoczucia, wyłącznie na karb pogody! „Zmęczenie i osłabienie mogą wynikać z innych czynników, takich jak: stres, krótki sen czy ukryte choroby” – wyjaśnia dr Szmyd, zachęcając, by brać przykład z aktywnych przez cały rok Skandynawów i wychodzić z domu jak najczęściej. Bez robienia z tego projektu, ogłaszania wszem wobec w mediach społecznościowych i wrzucania na nie zdjęcia co krok, o czym z kolei pisze psychiatra Sławomir Murawiec. Zgodnie z nazwą rubryki „felieton terapeutyczny” autor podkreśla, jak ważne dla naszej głowy jest odklejenie się od technologii i zatopienie w naturze, a ja jeszcze dodam, jak ważne dla natury jest niezapychanie serwerów kwadryliardami bajtów. Zatem zamiast robić zdjęcia przy każdym co zieleńszym krzaku, poobserwujmy je w zachwyceniu.



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 WKOŁO JEST WESOŁO

12 Wychowanie do poczucia humoru

Rozmowa z psycholożką Jolantą Tomczuk-Wasilewską

16 W dialogu Mentorka Ewa Stelmasiak

zachęca do rozmów o poważnych sprawach bez ponurej miny

22 Co się kryje pod żartem? Odpowiada psychoterapeuta Maciej Popławski

26 Ćwiczenia z uśmiechu

Zrób eksperyment



RELACJE

30 Dobry związek

Pięć tematów do kłótni

34 Strategie narcyza

Co go w tobie zachwyca?

38 Uzależnienie od narkotyków Wywiad z psychoterapeutą Robertem Rutkowskim

42 Między nami

Katarzyna Miller o domowych wojenkach

46 Konstelacje rodzinne

Felieton Bogdana de Barbaro



ROZWÓJ

50 Warsztaty Terapii

skoncentrowana na ciele

54 Psychoterapia Od czego zależy, czy się uda?

58 Paranoiczne zaburzenie osobowości Wszyscy są podejrzani

62 Odczuwanie przez zmysły

W stronę zachwyty

66 Intuicja na tropie szczęścia Felieton Matyldy Gerber

ILUSTRACJA
Adriana Dziewulka
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulka



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

MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne
Adriana Dziewulka
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
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

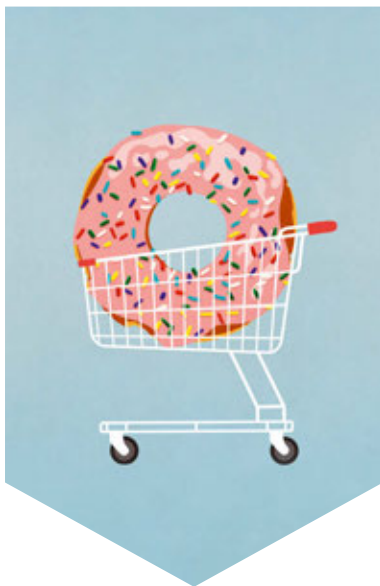
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszczak

dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska
sekretariat Kinga Łożewicz
REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
PRODUKCJA Robert Jeżewski
DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora

REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU

redaktor techniczny i 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 Depresja okołoporodowa

Stan wysokiego ryzyka

74 Na pocieszenie i w nagrodę

Kiedy zakupy przechodzą
w uzależnienie

WOLNI OD STRESU

80 Szkoła umiejętności

W oknie tolerancji

84 Autonomiczny układ nerwowy

Sztuka regeneracji na co dzień

90 Komunikacja Jakiego

języka używać w pracy?



DODATEK

94 Przesilenie wiosenne

Ile winy pogody w naszym
złym samopoczuciu?

98 Zegar słoneczny a nasz

zegar biologiczny Jak
je pogodzić?

102 Zaproszenie na spacer

Felieton terapeutyczny
Sławomira Murawca



ROZWÓJ PRZESZTUKĘ

108 Filmy, wydarzenia,

książki Co zobaczyć?

Co przeczytać?

Dokąd pójść?

114 Tylko autentyczny

kontakt się liczy

Wywiad z Olgą Bończyk

118 Filmoterapia

O filmie „Pamięć”

rozmawiają Grażyna

Torbicka i Martyna

Harland

BLIŻEJ NATURY

124 Taki jak ty

Naśladownictwo wśród
zwierząt i ludzi

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



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów
i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania,
adustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów.
Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materia-
łów 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 do-
zwolonego 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 cza-
sopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce
jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpo-
wiedzialnością prawną.
Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą
przetwarzane na następujących zasadach: **Admini-
strator 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. **Pod-
stawy 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 administ-
ratora. **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 prze-
twarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu
nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu da-
nych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu**
Następny SENS ukaze się 10 kwietnia.
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens



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

Jak zamknąć za sobą przeszłość? Psychoterapeutka
EWA KLEPACKA-GRYZ podpowiada, że czasem trzeba zacząć od tego,
by pozwolić swojemu wewnętrznemu dziecku, aby się wypłakało.
A potem ruszyć dalej i stale uczyć się radzić sobie ze stresem



JAK NAUCZYĆ SIĘ ŻYĆ BEZ LEKÓW?

Pani Psycholog,

kilka lat temu zaczęłam terapię lekami antydepresyjnymi. Kilkanaście miesięcy temu lekarz zdecydował o ich odstawieniu, zaczęliśmy od redukcji. Po całkowitym zrezygnowaniu z leków szybko zrozumiałam, że nie jestem w stanie samodzielnie funkcjonować bez środków nasennych. Przez pewien czas w środku nocy budziłam się z lękiem, że choroba powraca, i pojawiały się myśli, czy dam sobie radę i czy czasem nie muszę iść na zwolnienie lekarskie. Teraz znowu jestem pod opieką psychiatry. Czy terapia psychologiczna może zastąpić leki? Czuję, że to one zapewniają mi komfort psychiczny i skutecznie chronią mnie przed lękami. Zastanawiam się, czy bez antydepresantów da się w ogóle żyć...

POZDRAWIAM – CZYTELNICZKA M.

Droga Czytelniczko M.,

nie piszesz, jakie rozpoznanie postawił ci lekarz, dlatego trudno jest mi odpowiedzieć na twoje pytanie. Generalizując, w przypadku wielu zaburzeń psychicznych najbardziej skuteczne jest połączenie psychoterapii oraz farmakoterapii. Czasami pacjenci, którzy przez dłuższy czas zażywają leki antydepresyjne czy nasenne, boją się je odstawić, nawet jeśli lekarz uważa, że pora spróbować to zrobić. Wtedy właśnie wsparcie psychoterapeuty bywa bardzo pomocne.

Piszesz, że budzisz się w nocy z lękiem, czy dasz sobie radę, czy będziesz mogła pracować. Myślę, że takie tematy z pewnością warto by było poruszyć z psychoterapeutą. Istnieje wiele skutecznych metod psychologicznych radzenia sobie ze stresem, relaksu przed snem czy pracy z trudnymi emocjami. Nauczenie się ich i systematyczne stosowanie pozwala obniżyć napięcie

lękowe. Czasami psychoterapia wystarcza i pacjent nie musi brać leków, innym razem leki są koniecznym wsparciem, żeby w ogóle móc zacząć terapię.

Zapytaj swojego lekarza, może on poleci ci jakiegoś psychoterapeutę, z którym współpracuje. Już pierwsza konsultacja z nim pomoże rozwiązać twoje wątpliwości.

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



WEWNĘTRZNA DZIEWCZYŃKA DORASTA

Pani Ewo,

całe moje życie na myśl o kobietach z mojego rodu czułam cłód, brak więzi – jakby coś nas oddalało. Żeby mogła wreszcie odkryć prawdę o sobie, potrzebny był mój syn i jego seria pytań w rodzaju: „Mamo, a jak wyglądała zima, gdy byłaś taka jak ja?”. Wtedy uświadomiłam sobie, że kiedy miałam 5 lat – jak on teraz – byłam bardzo samodzielna. Zapytałam mamę o więcej szczegółów, odpowiedziała z dumą o tym, że chodziłam sama do wiejskiego sklepu, sama do przedszkola, sama na podwórko, a później jeździłam PKS-em do zerówki, też sama. Powiedziałam to synowi, a on to skomentował jednym zdaniem: „Nie chciałbym tak, bo bardzo bym się bał”. Wtedy ta moja samodzielność była doceniana przez moją babcię, mamę, ciotkę. Chciały, żebym taka była. A ja cierpiałam, wszędzie gdzie szłam, czułam lęk i samotność tak ogromne, jakbym była wygnana i wykluczona z rodziny. Czułam, że nikt mnie nie kocha. Potem, w dorosłym życiu, przeszłam przez wiele sytuacji, czując brak wsparcia kobiet. Chciałam, żeby mi towarzyszyły, zamiast mówić, że jestem dzielna.

Nie potrafię określić, jaką po tych przeżyciach jestem mamą. Pozwalam dziecku na swobodę, ale jestem w tle. Słucham, patrzę, co mówi jego ciało. Nie do końca potrafię zrozumieć, dlaczego temat jedzenia sprawia mu od urodzenia tyle trudności. Do dziś syn domaga się mojej obecności przy jedzeniu, a czasami prosi, żeby go nakarmić. Lubię to i chyba wreszcie poznałam odpowiedź dlaczego – karmię sama siebie troską, której nie zaznałam. Proszę mi pomóc to wszystko zrozumieć, by móc z tym cennym odkryciem pójść dalej, być wolną i zaopiekować właściwie zranioną opuszczoną dziewczynkę we mnie. A dziecku dać możliwość bycia samodzielnym na miarę wieku i możliwości.

CZYTELNICZKA J.

Droga Czytelniczko!,

poruszył mnie twój list, bo dotyka matczynej rany wielu kobiet. To te zranienia, które kobiety w rodzine przekazują sobie z pokolenia na pokolenie, na przykład skrypt: „Musisz być dzielna, córeczko, musisz radzić sobie sama”. W sercu dziecka takie komunikaty mogą budzić ogromną samotność i poczucie bycia niekochanym czy niechcianym. W dorosłym życiu wiele z tych kobiet może funkcjonować z poczuciem, że nie potrzebują miłości ani bliskości, bo od dzieciństwa wytrenowały się w radzeniu sobie samej.

Prosisz, żeby pomóc ci to zrozumieć. Myślę, że bardziej warto to poczuć. Uwierzyć i zaakceptować, że każda matka, każdy rodzic może dać swojemu dziecku tylko to, co ma, a to czego, nie daje, to nie dlatego, że dziecko nie zasługuje, tylko że tego nie ma. Spróbuj poczuć, że mama była dla ciebie najlepszą matką, jaką potrafiła być. Dziś ty jesteś najlepszą mamą dla swojego synka. Najlepszą również dlatego, że dajesz mu to, czego sama nie dostałaś. Przy okazji, o czym już wiesz, symbolicznie karmisz swoją małą dziewczynkę. To piękne.

Dojrzałość polega właśnie na pogodzeniu się z tym, że ani od rodziców, ani od nikogo innego nie dostaniemy tego, czego nie dostaliśmy w dzieciństwie, ale możemy dać to swoim dzieciom. I dostać od innych ludzi, którzy są wokół nas, naprawdę wiele wspaniałych rzeczy. Jeśli

chcesz zamknąć temat przeszłości i ruszyć dalej, opłacz to swoje samotne i często przestraszone dziecko, bez szukania winnego. Dziś jesteś już dorosła, sama potrafisz sobie dać wszystko, czego potrzebujesz. I dostawać wiele od bliskich ci ludzi i dawać im to, czego oni potrzebują, pod warunkiem że to w sobie macie. Życzę ci wielu wspaniałych chwil.



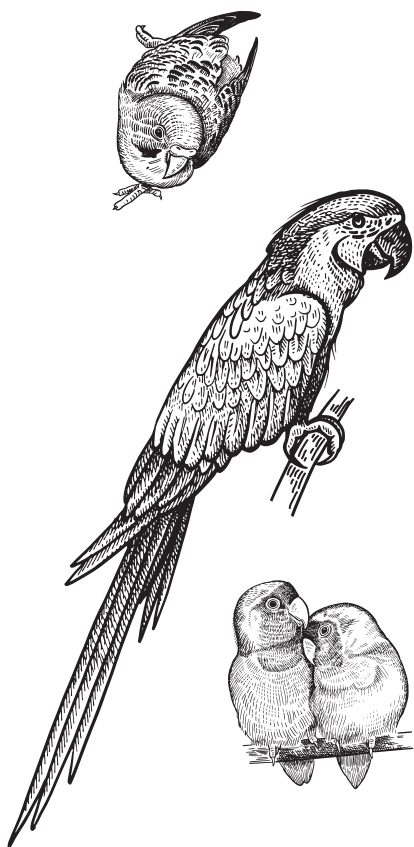
AUTORKI LISTÓW
OTRZYMUJĄ
ZESTAW DO WŁOSÓW
BIOVAX GLAMOUR
- BOGATY
W SUBSTANCJE
REGENERUJĄCE
I NAWILŻAJĄCE

Nasz wspólny przodek

Szacuje się, że obecnie żyje około 350 gatunków papug. Są to nie tylko piękne, ale i zdumiewająco inteligentne stworzenia. Niektóre potrafią rozwiązywać skomplikowane zadania poznawcze i uczą się odraczać gratyfikację, przedkładając większą nagrodę w przyszłości nad natychmiastową, lecz mniejszą przyjemność. Podobne zdolności wyróżniają małpy z grupy naczelnych i dlatego papugi (wraz z krukami) nazywane są upierzonymi małpami.

Badanie podobieństw między papugami a ludźmi stanowi obiecujący kierunek, mogący dać nowy wgląd w ewolucyjną genezę inteligencji. Wbrew pozorom człowieka z papugą wiele łączy – na przykład wspólny przodek sprzed 300 milionów lat. Papugi, podobnie jak ludzie, żyją długo, zawierają monogamiczne związki, na wolności tworzą różnorodne struktury społeczne, a w niewoli mogą cierpieć na zaburzenia psychiczne i dopuszczać się autodestrukcyjnych zachowań.

Ptaki te są najbardziej znane ze swego talentu do produkcji mowy. Zakres tych umiejętności różni się między gatunkami. Żako większa (papuga popielata) potrafi powtórzyć nawet 600 różnych słów. Po co papugom taka umiejętność? Badacze zauważyli, że żyjące w dużych zbiorowiskach osobniki budują skomplikowane hierarchie społeczne. Skuteczna nawigacja w licznej grupie wymaga od papug zaawansowanych umiejętności komunikacyjnych oraz długoterminowej pamięci. Co ciekawe, miejsce w hierarchii nie jest wyznaczane przez żadne z fizycznych właściwości, jak wielkość czy upierzenie. Co więc decyduje o pozycji w stadzie? Czy ma to związek z inteligencją? Odpowiedzi na te pytania szukają obecnie badacze po kierownictwem Lucy Aplin z Uniwersytetu w Zurychu. (NK) ●

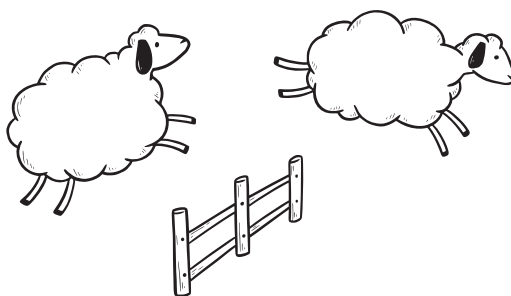


DZIURY WE ŚNIE

Metaanaliza badań z ponad 50-lecia nie pozostawia wątpliwości, że problemy ze snem nie tylko prowadzą do zmęczenia, lecz także mogą pogorszyć naszą emocjonalność, nastrój oraz stymulować wystąpienia objawów zespołu lęku uogólnionego.

Takie ryzyko pojawia się zarówno przy zarywaniu nocy, niedosypianiu, jak i przy

częstych wybudzeniach. Tymczasem statystyki wskazują, że kłopoty ze spaniem ma aż co trzeci nastolatek, bo zaaferowany szkołą, zajęciami dodatkowymi dopiero późnym wieczorem „nadrabia” życie towarzyskie w serwisach społecznościowych. Związany z tym nadmiar bodźców jeszcze bardziej utrudnia mu zdrowy sen. ●



Do serca przytul psa

Prowadzone już od lat 70. XX wieku badania na temat znaczenia kontaktu ze zwierzętami domowymi dla zdrowia psychicznego ich właścicieli systematycznie przynoszą dowody na to, ile dobrego z tego wynika.

Ostatnio ukazał się raport z kolejnych badań, tym razem naukowców z Uniwersytetów Kalifornijskiego i Yale, z którego wynika, że spędzając czas z psem, szybciej się uspokajamy niż przy technice redukcji stresu przez kolorowanie czy po prostu gdy czekamy, aż zdenerwowanie minie. Efekt szybszej poprawy nastroju i zmniejszenie napięcia dzięki kontaktowi z psem pojawiały się niezależnie od charakteru czworonoga, podejścia właściciela i jego wcześniejszych doświadczeń w tym zakresie. Liczyło się jedynie bycie zaangażowanym w tę interakcję. ●





DEPRESJA TO NIE FANABERIA

Rozprzestrzeniające się na wielką skalę zaburzenia depresyjne stanowią źródło niezliczonych problemów społecznych, a według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia depresja będzie do 2030 roku najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie.

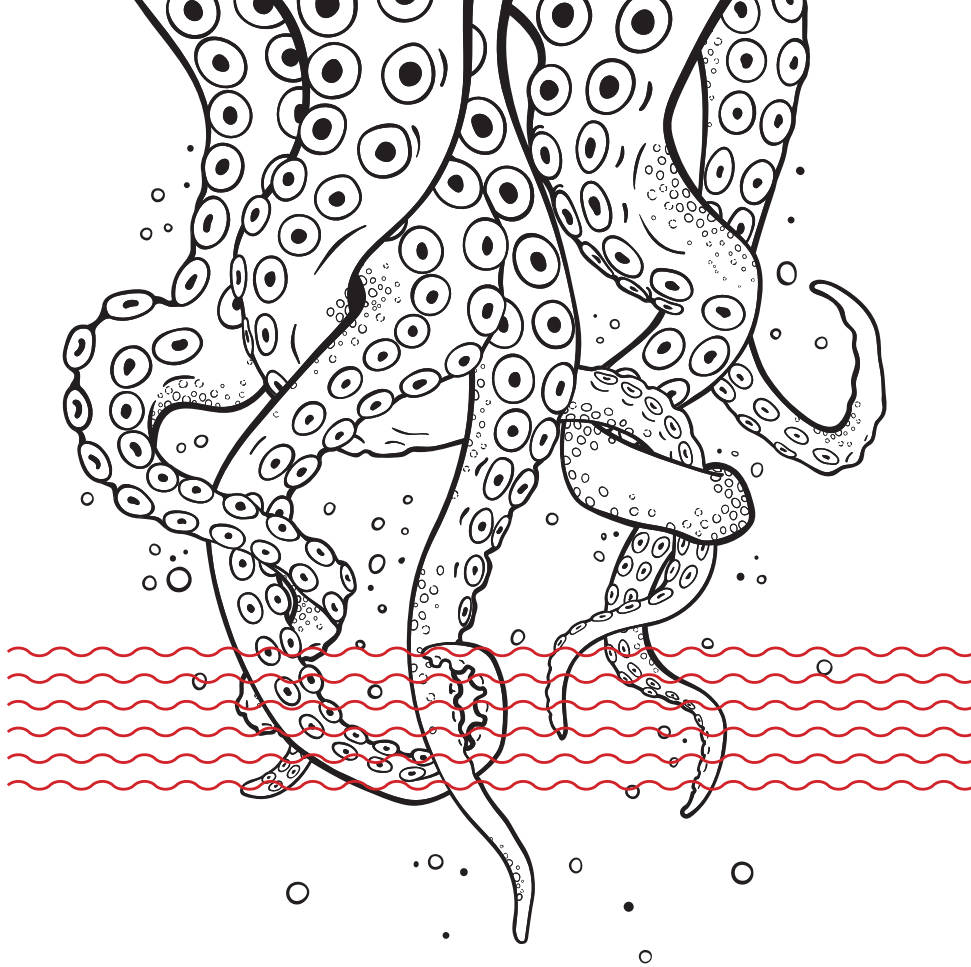
Należy podkreślić, że depresja nie jest chwilowym obniżeniem nastroju, ale przewlekłym zaburzeniem psychicznym, poważnie utrudniającym normalne funkcjonowanie. Może wystąpić w każdym wieku, u każdej osoby bez względu na płeć i status społeczny, a nieleczona – prowadzić nawet do samobójstwa. Według danych WHO ponad 700 tys. osób rocznie odbiera sobie życie, a samobójstwo stanowi jedną z głównych przyczyn zgonu w grupie młodych ludzi, między 15. a 29. rokiem życia.

Zaburzenia depresyjne objawiają się w rozmaity sposób. Częstymi symptomami są: obniżony nastrój, problemy z pamięcią i koncentracją, zaburzony sen i odżywianie. Osoby w stanie depresyjnym odczuwają bezsilność, poczucie bezsensu, smutku, a w skrajnych przypadkach mogą doświadczać chęci odebrania sobie życia. Jeśli u siebie lub u innej osoby zauważymy oznaki depresji, warto zwrócić się do specjalisty po pomoc, bo tylko on może postawić diagnozę. Zaburzenia depresyjne nie powinny być stygmatyzowane i należy sprzeciwiać się niezgodnym z prawdą opiniom, jakoby terapia czy leczenie psychiatryczne były czymś wstydliwym lub niepotrzebną fanaberią. (NK) ●



*Do przodu żyj, żyj kolorowo,
marzenia
najbarwniejsze miej*

Wojciech Młynarski, „Żyj kolorowo”



Coraz mniej strasznie

Fobia to zaburzenie bliskie stanom lękowym, objawiające się silnym i irracjonalnym uczuciem strachu przed określonym obiektem, sytuacją lub działaniem. W jej leczeniu wykorzystuje się terapię ekspozycyjną, polegającą na stopniowym, kontrolowanym konfrontowaniu pacjenta z obiektem lęku. Przebiega to zazwyczaj według planu hierarchicznego, w ramach którego osoba cierpiąca na fobię krok po kroku konfrontuje się z coraz bardziej intensywnymi bodźcami w celu przyzwyczajania się do kontaktu ze źródłem lęku. Terapia ekspozycyjna napotyka jednak wiele problemów. Niektóre sytuacje mogą się okazać zbyt niebezpieczne lub za trudne do zaimpro wizowania w gabinecie. Przykładowo, jak stopniowo przyzwyczajać pacjenta do wywołującej stan paniki wizji lotu samolotem?

Na pomoc terapeutom przychodzi technologia VR (ang. *virtual reality*). Terapia z elementami rzeczywistości wirtualnej wykorzystuje komputerowo symulowane środowisko do inicjowania

bezpiecznego kontaktu ze źródłem lęku. Informacje sensoryczne dostarczane są za pośrednictwem wyświetlacza montowanego na głowie pacjenta oraz specjalistycznych urządzeń interfejsowych. Urządzenia te śledzą ruchy głowy, dzięki czemu obrazy zmieniają się w naturalny sposób. Wykorzystanie sprzętu VR w terapii umożliwia specjalistom precyzyjne i naturalne zarządzanie wzbudzającymi lęk sytuacjami.

Okazuje się, że technologia z powodzeniem może wspierać terapię. Metaanaliza danych pochodzących z 18 artykułów naukowych udowodniła skuteczność terapii VR w prawie wszystkich przypadkach fobii. Wykorzystanie środowiska rzeczywistości wirtualnej do stopniowanej ekspozycji na bodźce lękowe poprawiło stan pacjentów obawiających się niektórych zwierząt, widoku krwi czy strzykawki. Należy jednak podkreślić, że to jedynie wzbogacenie procesu terapeutycznego i zawsze – dla bezpieczeństwa psychicznego – powinno być monitorowane przez specjalistę. (NK) ●

Ćwiczenie czyni mistrza



Biega, krzyczy pan Hilary: Gdzie są moje okulary?! Słyszyc ten wierszyk, wyobrażamy sobie pana Hilarego jako osobę dojrzałą, prawdopodobnie w podeszłym wieku. Dlaczego?

Problemy z pamięcią są powszechnie kojarzone z procesem starzenia się i z pewnością za część pogorszenia pamięci odpowiadają neurodegeneracyjne zmiany w mózgu. Jednakże liczne badania pokazują, że mózg do końca życia zachowuje plastyczność i zdolności do nauki. Pewne obniżenie się sprawności poznawczej wraz z wiekiem jest nieuchronne, ale skala tych zmian nie jest z góry określona.

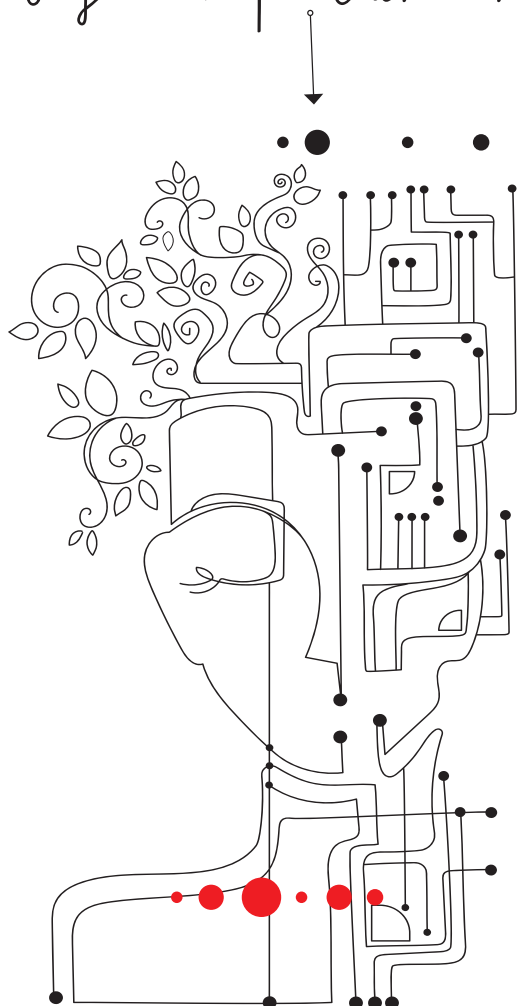
Jednym z decydujących czynników wpływających na poziom wykonania zadań pamięciowych wśród osób starszych są przekonania na temat swoich możliwości poznawczych. Dlaczego tak jest? Bo jeśli wierzymy, że możemy coś zapamiętać, to faktycznie angażujemy się w zadanie i trwale kodujemy informacje.

Gdy na przykład po przejściu na emeryturę rezygnujemy z bardziej wymagających aktywności

intelektualnych i jesteśmy przekonani, że jako osoby starsze nie możemy skutecznie zapamiętywać nowych informacji, utrata pamięci staje się samospełniającą się przepowiednią. Wierzmy, że nasza pamięć nieuchronnie zawiedzie, więc przestajemy jej używać. Do tego zjawiska mogą przyczyniać się stereotypy na temat osób starszych, tzw. ageizm, utwierdzające je w przekonaniu o własnej bezradności wobec postępującej utraty możliwości poznawczych.

Antidotum na dotkliwe osłabienie pamięci okazują się wiara we własne możliwości oraz aktywne ćwiczenie pamięci. Zgodnie ze znaną w psychologii zasadą *use it or lose it* (wykorzystuj albo stracisz) – obwody neuronalne, które przez dłuższy czas nie są angażowane w wykonywanie odpowiednich zadań, zaczynają ulegać degradacji. Z tych przyczyn aktywne próby zapamiętywania nowych informacji są kluczowe dla zachowania satysfakcjonującego funkcjonowania pamięci i nie należy tracić wiary w swoje możliwości. (NK) ●

ne in videm, nemquam scia nes ciis
confectum pitilium dem



Z ręki do głowy

Czy w dobie komputerów, smartfonów, tabletów, a nawet aplikacji do transkrypcji mowy odręczne zapisywanie czegokolwiek ma jeszcze sens? Anegdotalna odpowiedź psychologa brzmi: to zależy.

W wypadku gdy chcemy zapamiętać zapisywane informacje, na przykład podczas robienia notatek do egzaminu, odręczne pisanie okazuje się mieć ogromne zalety. W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie w Trondheim studentów poproszono o zapisywanie poszczególnych słów przy użyciu klawiatury lub rysika do tabletu. Podczas tych czynności aktywność mózgów uczestników badania była rejestrowana metodą elektroencefalografii (EEG). Wyniki sugerują, że odręczne pisanie stymuluje więcej obszarów mózgu odpowiedzialnych za kodowanie i utrwalanie nowych informacji.

Na pozytywny wpływ odręcznego notowania na proces zapamiętywania wskazują również badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Louisville. Metaanaliza danych z 33 badań porównujących wyniki studentów piszących ręcznie lub na komputerze potwierdziła przewidywania, że przy testowaniu wiedzy studenci robiący odręczne notatki wypadają istotnie lepiej. Naukowcy podkreślają, że sposób zapisu informacji nie jest decydujący, a możliwość powtórzenia swoich notatek przed sprawdzianem znacznie zniwelowałaby obserwowane różnice wyników. (NK) ●

Z ZIEMI POLSKIEJ DO WŁOCH

Odważna, niezależna, mająca głęboką potrzebę samorealizacji. Świetnie wykształcona, świadoma własnych potrzeb przedsiębiorczyni, która osiąga sukcesy w biznesie. A wszystko to w kraju, w którym jedynie 30 proc. firm prowadzonych jest przez kobiety. Jednak w przypadku tych należących do osób, które do Włoch przybyły z Polski, proporcje są odmiennie. Statystyki wskazują na znaczną feminizację polskiego sektora przedsiębiorczości na Półwyspie Apenińskim – kobiety są właścicielkami ponad połowy spośród ok. 4 tys. firm emigrantów znad Wisły. „Przedsiębiorcze Polki we Włoszech” to nowy projekt badawczy Muzeum Emigracji w Gdyni we współpracy z Ambasadą Rzeczypospolitej Polskiej w Rzymie. Jego efektem jest raport, którego premiera odbyła się 9 marca, jest już dostępny bezpłatnie na stronie muzeum. ●

