

psychologia dla Ciebie

zwierciadło  
poleca

# sens



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

WEŻ 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)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869

0 1 >



9 771897 443409



# feed**SKIN**

nakarm swoją skórę, naturalnie!

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





**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, czyjś 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 żłóbką i przy opłatku.

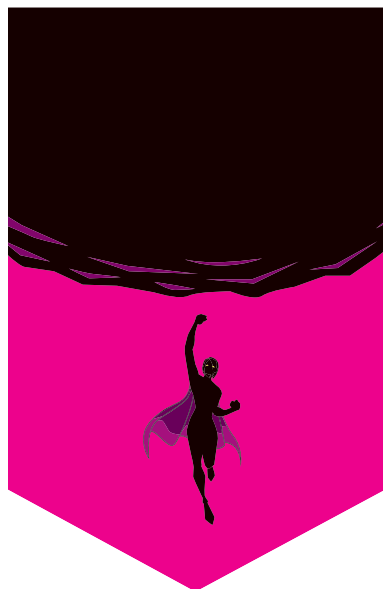


### TWOJA GŁOWA W TWOICH RĘKACH

ROZMOWY MONIKI STACHURY Z EKSPERTAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

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





## SENSOWNY POCZĄTEK

### 4 Listy do psychologa

Odpowiada Ewa Klepacka-Gryz

### 6 Psychonewswy

#### 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 Białka

### 56 Mindfulness

Z czułością do siebie

### 62 Sprawdzajmy 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  
fotodycja Alicja Sikora,  
Magdalena Sobotka  
redakcja Karolina Morelowska-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

ZWIERCIA DŁO SP. Z O.O.  
prezes Adam Popielski  
dyrektor zarządzający  
Robert Malaszek

#### dyrektor finansowy

Rafał Starzyk  
sekretariat Kinga Łożewicz  
REKLAMA  
dyrektor Anna Szaluś  
Anna Ruszkowska (zastępca)  
PRODUKCJA Małgorzata Jarosiewicz,  
Magdalena Łukasiewicz,  
Ewa Pietrzykowska  
PROMOCJA I MARKETING  
dyrektor Justyna Ogłodzińska  
DYSTRYBUCJA Robert Jeżewski  
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](http://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](http://sklep.zwierciadlo.pl)





## ZDROWIE PSYCHICZNE

### 70 Uwaga, depresja

Dlaczego tak trudno mówić o problemach psychicznych?

### 74 Co zmienia diagnoza

**ADHD?** Odpowiada psychoterapeutka

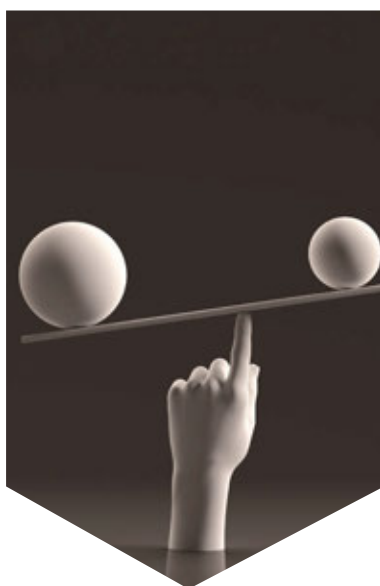
Karolina Grzywacz

### 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 załęknieniu 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 przeczytać? Dokąd pójść?

## BLIŻEJ NATURY

### 124 Psychologia zwierząt

Dialog z kotem

### 128 Zjawisko

Film ekologiczny

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m<sup>2</sup>, posiadającym certyfikat 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 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 słuszne 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 Zwierciadło 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 - niezgodność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezgodność 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/](https://www.facebook.com/magazynsens/)

psychologia dla ciebie  
**sens**





**Ewa Klepacka-Gryz**  
psycholożka, terapeutka,  
autorka poradników  
psychologicznych, trenerka  
warsztatów rozwojowych  
dla kobiet,  
[www.terapiavia.com](http://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 – apeluj 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 założyć 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 zmienią 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 MAŻ 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. Mieliśmy 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.

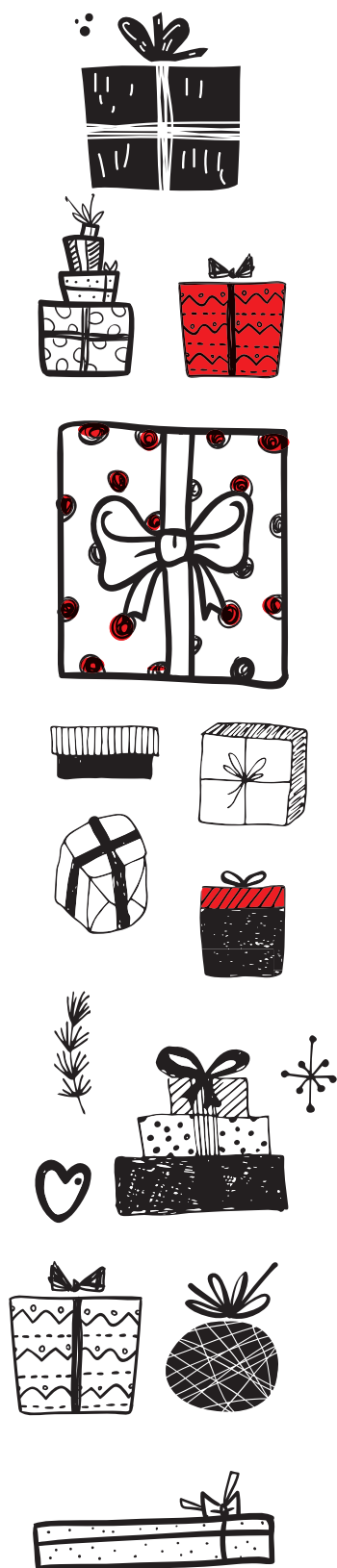
To nieprawda, że mąż wybrał, kto jest dla niego ważny, bo nikt nie ma prawa oczekiwać od nas wyboru pomiędzy rodziną pochodzenia (rodzicami, rodzeństwem) a obecną rodziną. To prawda, że dla dojrzałego człowieka, który zakłada własną rodzinę, to ona staje się najważniejsza. W twoim związku tak się nie 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

**J**ak 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*

**C**hroniczny 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 obniżyć 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. ●



## *Dziecko - zadanie do ogarnięcia?*

**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. Zwyczaje, 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.

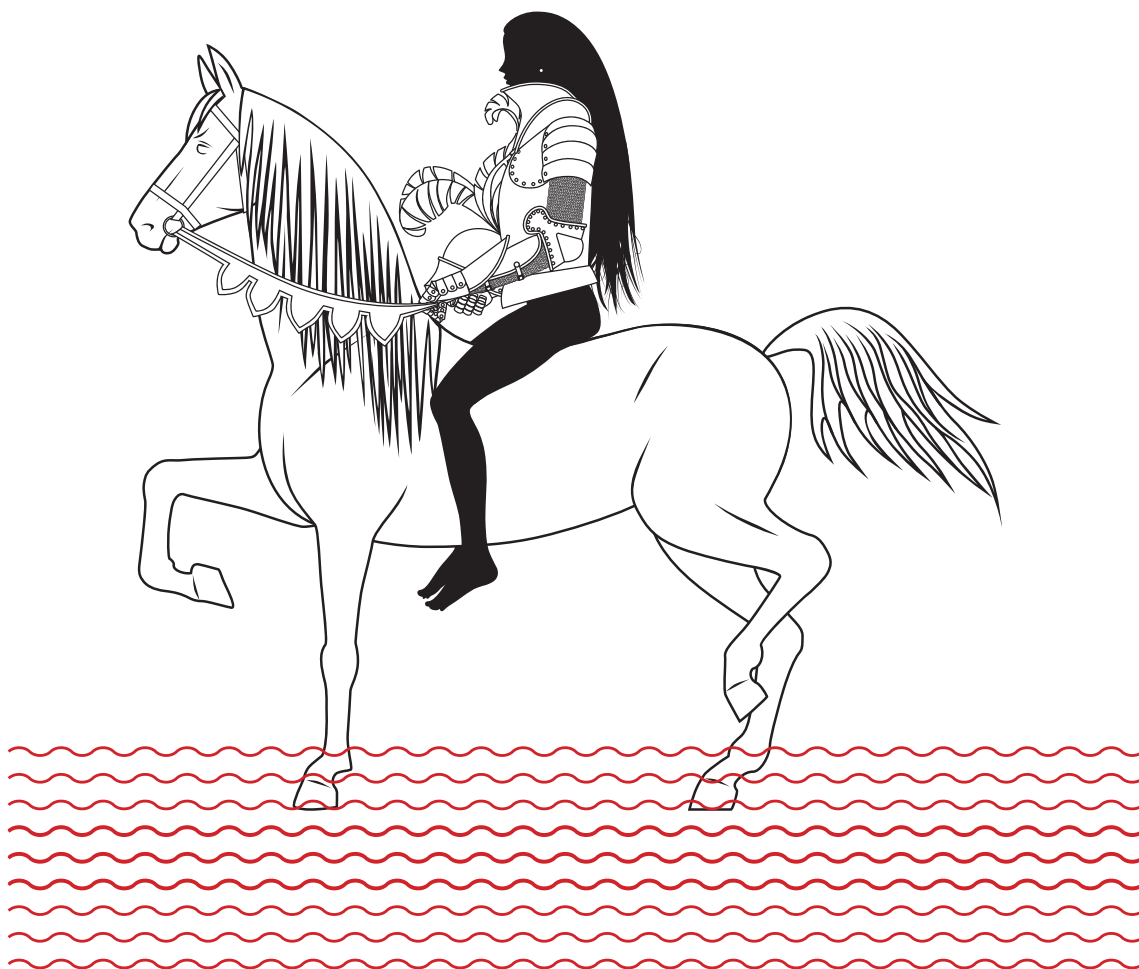
Wielu nastolatków przywykło też do sytuacji, że wciąż zabiegani i zapracowani rodzice nie mają dla nich czasu. **Opisują, że czują się, jakby były w życiu swoich rodziców kolejną ze spraw do załatwienia, jednym z zadań do ogarnięcia na długiej liście.** ●

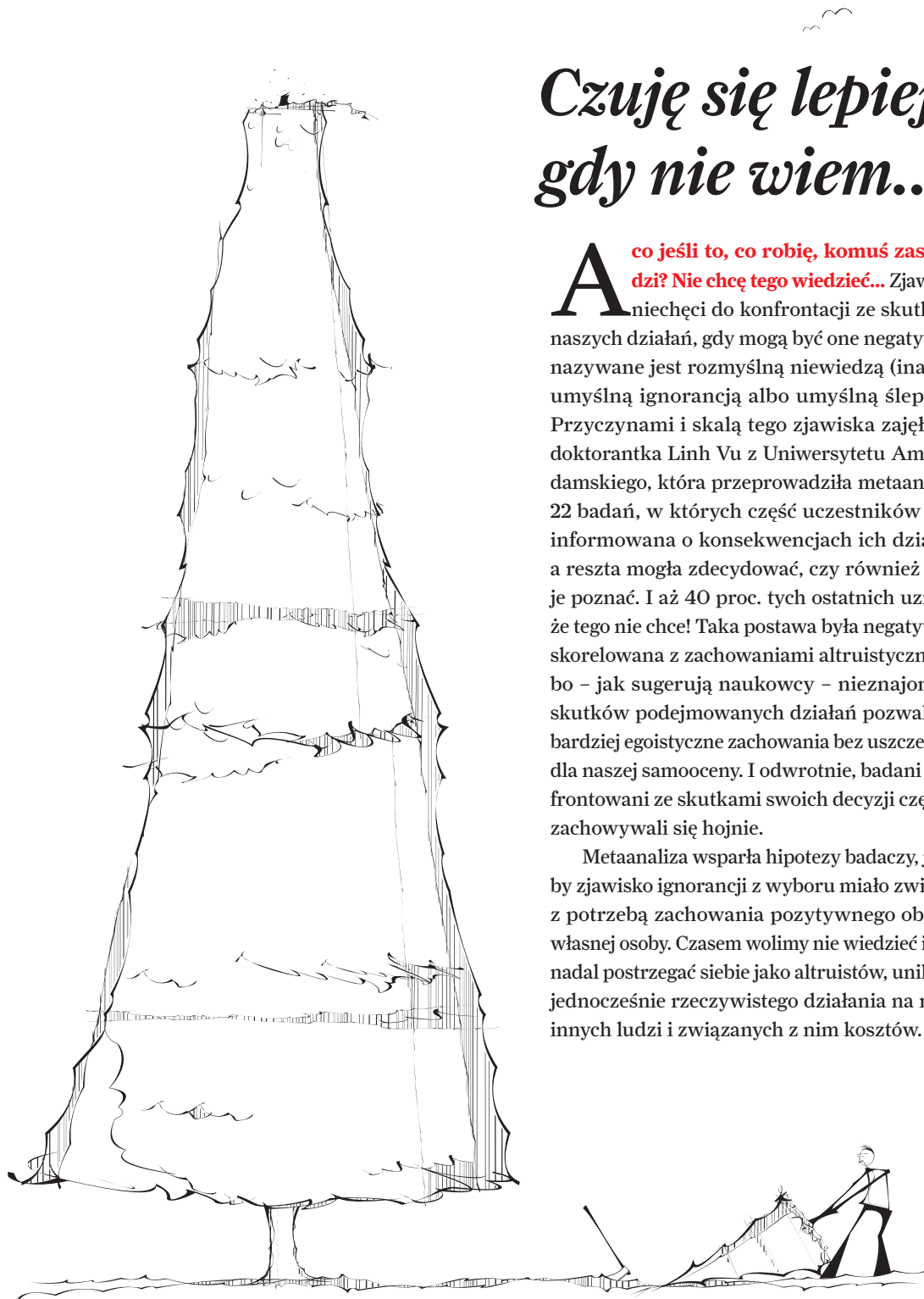


# Stres jest kobietą

**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 pomagają 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, komu 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

**S**tatystyki 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