

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens

+ DŹWIĘKI,
KTÓRE LECZĄ

NA CZYM POLEGA
MUZYKOTERAPIA?

KONCERT
DLA MALUCHA

MŁODZIEJ
W GŁOWIE

TEMAT NUMERU

OSWOIĆ DEPRESJĘ

PREDYSPOZYCJE
A ŚRODOWISKO

KIEDY NIE POMAGAJĄ LEKI

PSYCHOTERAPIA
DLA NASTOLATKÓW

W SPIRALI LĘKU

ZDROWIE
PSYCHICZNE

PORADNIK
ANTYSTRESOWY

ŻEBY KTOŚ
MNIE ZROZUMIAŁ

ĆWICZENIA Z EMOCJI

ROZWÓJ

ZDROWA
OSOBOWOŚĆ

ZIMOWANIE.
WARTO ZWOLNIĆ

TERAPIA LASEM

BYĆ RODZICEM

TEGO NIE ZJEM.
DZIECI W SPEKTRUM
AUTYZMU

SEKSOHOLIZM
18 MINUS

RELACJE

WYSOKI KOSZT
NIEWIERNOŚCI

POZYTYWNE
ZAKRĘCENI
ALTRUIŚCI

JAK SIĘ DOBRZE
KŁOCIĆ

MILCZENIE
MA WIELE ZNACZEŃ

PRACA

CO NAM DAJE
MOTYWACJĘ?

TO NIE CAŁE ŻYCIE

SPOSOBY
NA PSYCHOPATĘ

nr 02 (185) luty 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443409

ZIELKO

PACHNĄCY

WYMIAR SPRZĄTANIA

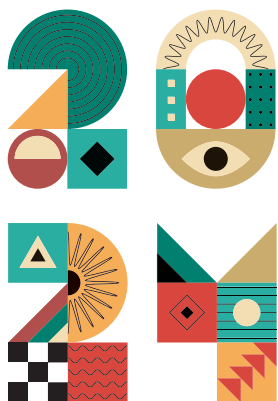
Dostępne w drogeriach

ROSSMANN

oraz online:
www.sylveco.pl



MONIKA STACHURA
PO. REDAKTORKA NACZELNA



A JEDNAK POSTANAWIAM

Święta Bożego Narodzenia – oprócz oczywistości, typu karp, choinka i kolędy – kojarzą mi się z nierozwiązywalnym w mojej niewielkiej rodzinnej skali problemem konia, mili i czasu. Jego źródłem jest powiedzenie: „Na Boże Narodzenie na kurze stąpienie, a Nowy Rok na barani skok, a na Trzech Króli koń miłą przejdzie”, które regularnie wykwita u nas przy obiedzie 25 grudnia jako radosny komentarz do tego, że dzień wreszcie się wydłuża, choć kurze stąpienie to tyle co nic. Ale barani skok daje już jakąś nadzieję, a co dopiero miła! I tu właśnie pojawia się zapowiedziana trudność w interpretacji, bo o jaką miłą chodzi? Nie o morską, wiadomo, ani nawet o angielską – co mieliby robić geodeci z Anglii na polskiej wsi? – ale o miłą polską, dość zmienną w swojej definicji. Mniej więcej 200 lat temu zyskała długość nieco ponad 8,5 km, przedtem wynosiła ok. 7,15 km – tyle że w kartografii z początku XVII wieku pojawia się w trzech odsłonach, z których żadna nie wynosiła wspomnianych 7,15 km. Z kolei historyk i etnograf Zygmunt Gloger opisywał ją pod koniec XIX wieku jako wielokrotność sążnia, o którym też wiadomo, że w różnych okresach był definiowany różnie. I zwykle w tym miejscu dociekań historycznych obiad się kończy (tak było i przy ostatniej okazji), bo mimo że wszystko to ustalamy co roku, to w kolejnym i tak nikt nic nie pamięta. Bo i nie o fakty chodzi, ale o kolekcjonowanie szczęśliwych chwil.

Od premiery książki Meika Wikinga (to ten od *hygge*, czyli szczęścia po duńsku) pt. „Sztuka tworzenia wspomnień” upłynęło już kilka lat, a że wydarzyły się w tym czasie różne globalnie trudne rzeczy, znacznie wzrósł w nas poziom lęku. Tym bardziej warto więc przypomnieć sobie zależność, o której pisał Wiking: dobre wspomnienia zwiększają poczucie szczęścia. Choć zatem postanowienia noworoczne są wykpiwane, to zachęcam, by zrobić sobie choć to jedno: twórzmy dobre wspomnienia, do których będziemy mogli sięgnąć, gdy świat – ten wielki albo nasz prywatny – po raz kolejny stanie na głowie.

Dobrego roku, Miłe i Mili!



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 Psychonewsy

TEMAT NUMERU

Oswoić depresję

10 Predyspozycje czy środowisko?

Pytamy neuropsycholożkę
Krystynę Rymarczyk

14 Jaka psychoterapia? O podejściu

psychodynamicznym mówi
psycholog kliniczny Justyna
Pronobis-Szczylik

17 Na tabletkach świat się nie kończy

O depresji lekoopornej rozmawiamy
z psychiatrą Agatą Szulc

22 Nastolatek na terapii

Jak to wygląda – wyjaśnia
psychoterapeutka Magdalena
Śniegulska



RELACJE

28 Niewierni i samotni

Psychoterapeuta
Robert Rutkowski
o bliskości w związku

32 Życie pełnią życia, ale...

Społeczne przekonania
o intymności seniorów

36 Dobrze czasem pomilczeć

Ile i w jakiej sytuacji?
Odpowiada
Katarzyna Miller

42 W dialogu ze sobą

Mentorka Ewa Stelmasiak
podpowiada, jak
kłócić się na temat



ROZWÓJ

48 Altruści ponad miarę

Jak nonkonformiści
zmieniają świat

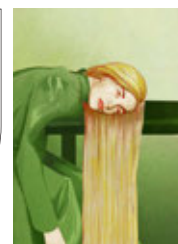
54 Osobowość Jak się rozwija?

Co ją zaburza?

58 Skąd mam wiedzieć?

Felieton o intuicji

ILUSTRACJA
Adriana Dziewulska
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 Morełowska-Siluk,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Martyna Harland,
Katarzyna Kazmierowska,
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 Malaszek

dyrektor finansowy

Rafał Starzyk
sekretariat Kinga Łożewicz
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

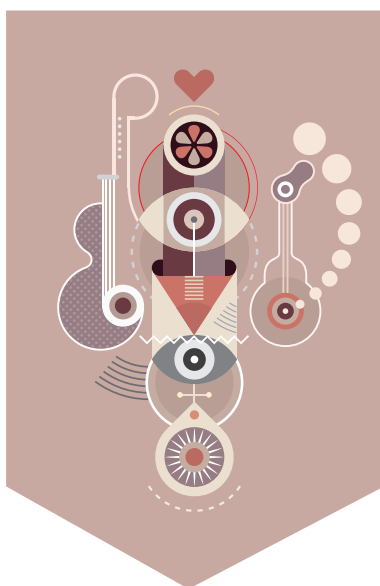


PRACA

- 62 **Motywacja a satysfakcja** Co sprawia, że lepiej pracujemy?
- 66 **Nie samą pracą człowiek żyje** *Quiet quitting*
- 70 **Toksycznie** Koła ratunkowe w kontaktach z psychopata

ZDROWIE PSYCHICZNE

- 74 **Z telefonu zaufania** Seksoholizm 18 minus
- 78 **W spektrum autyzmu** Wybiórczość jedzeniowa
- 80 **Felieton terapeutyczny** Żeby ktoś mnie zrozumiał



DŹWIĘKI, KTÓRE LECZĄ

- 84 **Muzykoterapia** Nie wartość artystyczna, ale narzędzie ekspresji
- 88 **Głos jako jedyny możliwy kontakt** – terapia dla wcześniaków
- 92 **Więcej niż relaksacja** Tego potrzebują seniorzy

WOLNI OD STRESU

- 94 **Tylko spokojnie** Metoda do samodzielnej pracy
- 98 **Zimowanie** Metafory życiowych kryzysów
- 102 **Emocje** Ćwiczenia



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 106 **Filmy, wydarzenia, książki** Co zobaczyć? Co przeczytać? Dokąd pójść?
- 114 **Filmoterapia** O filmie „Ultima Thule” rozmawiają Grażyna Torbicka i Martyna Harland

BLIŻEJ NATURY

- 118 **Zjawisko** Terapia lasem
- 124 **Psychologia zwierząt** Strategie przetrwania do wiosny

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

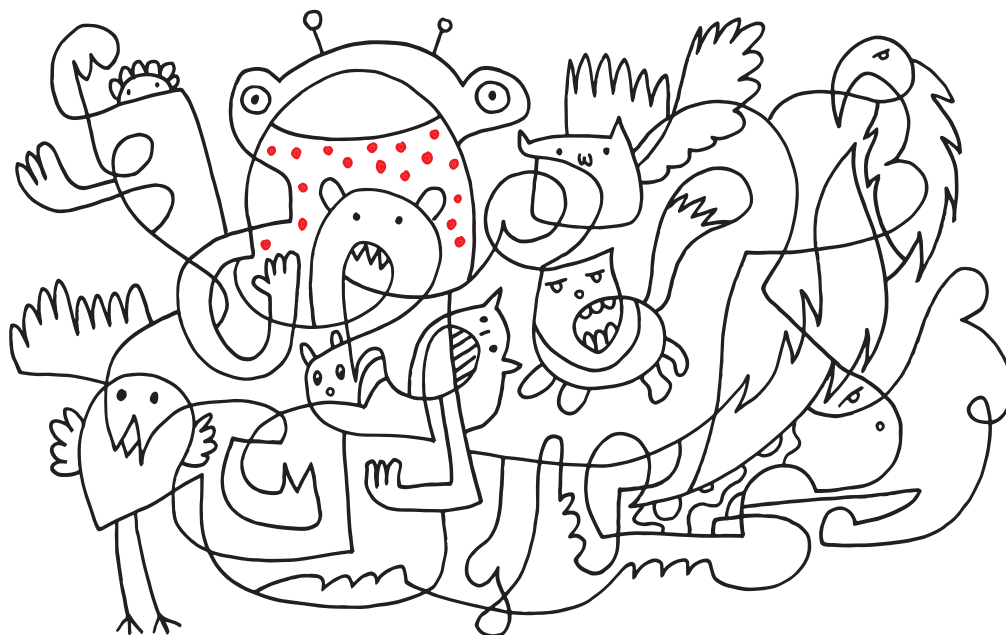


Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo 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

zwycięcy 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 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 **7 lutego**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Od myślenia kreatywnego do lepszej odporności psychicznej



Czym tak właściwie jest rezyliencja? To pojęcie odnosi się do fenomenu dobrego funkcjonowania niektórych osób mimo złych warunków życia, przeciwności losu czy traumatycznych doświadczeń. Słowo pochodzi od angielskiego *resilience*, oznaczającego elastyczność, odporność, zdolność do szybkiej regeneracji. W pracy nad rezyliencją naukowcy szukają odpowiedzi na pytanie, co wyróżnia ludzi lepiej funkcjonujących w trudnych warunkach czy szybciej otrząsających się po przykrościach.

I tak na przykład wyniki badań przeprowadzonych niedawno na Uniwersytecie Ohio sugerują, że dla rezyliencji dzieci ważna jest nauka kreatywnego myślenia. W badaniu wzięły udział

dzieci ze szkoły podstawowej, które uczono myślenia kontrfaktycznego (a co, gdyby było inaczej?), zmiany perspektywy (jak widziałby tę sytuację kreatywny przyjaciel czy przyjaciółka?) oraz myślenia przyczynowego (dlaczego jest tak, jak jest?).

Efekt? Większe poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem, które pozwala lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach. Uczniowie, którzy przeszli trening kreatywności, wykazywali większą wytrwałość w poszukiwaniu rozwiązań, nawet jeśli ich pierwszy pomysł okazywał się nietrafny. Dzieci z grupy kontrolnej – bez treningu – znacznie częściej poddawały się w obliczu problemu, który przed nimi podstawiono. (NK) ●



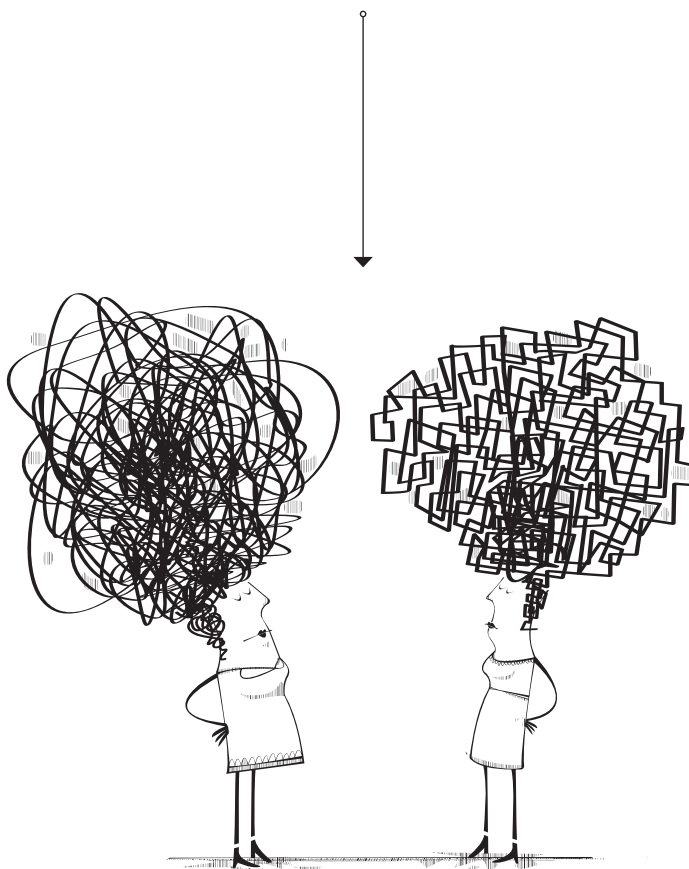
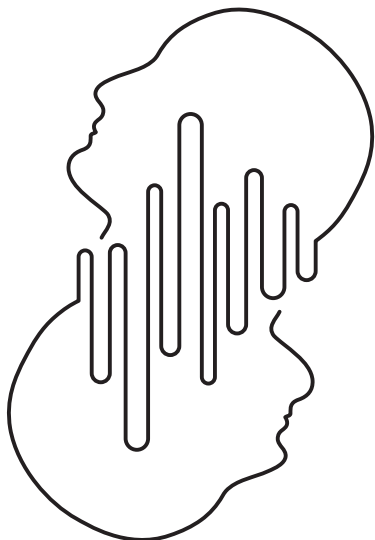
Mózg lubi się ruszać

W zdrowym ciele zdrowy duch. I zdrowy mózg - jak wykazuje analiza wykonanych metodą rezonansu magnetycznego skanów mózgow ponad 10 tys. osób. U tych, które były aktywne fizycznie, obszary mózgu odpowiedzialne za uczenie się i pamięć są istotnie powiększone. Dotyczy to istoty białej - odpowiadającej za przetwarzanie informacji, istoty szarej - łączącej różne rejony mózgu, co wpływa m.in. na inteligencję, używanie języka czy myślenie abstrakcyjne, a także ważnego dla procesów pamięciowych hipokampu. Istotne różnice zaobserwowano również w obszarach kory czołowej, ciemieniowej i potylicznej. Zatem ruszajmy się, bo regularny wysiłek chroni komórki nerwowe przed degeneracją i może przeciwdziałać demencji. (NK) ●

BRAK EMPATII PRZEZ ZAPOMNIENIE

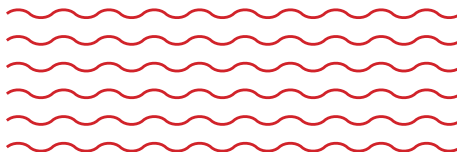
Poznawczy komponent empatii sprawia, że cechujące się nią osoby potrafią przyjąć perspektywę i zrozumieć sytuację drugiego człowieka; emocjonalny - że współczujemy drugiej osobie, a także możemy współdzielić z nią emocję, przeżywając jej dyskomfort.

Zależność między poznawczą umiejętnością wyobrażenia sobie cudzej sytuacji a emocjonalnym wymiarem empatii zgłębia Amy Gregory z Uniwersytetu McGilla w Montrealu. I jak dowodzi, osoby, które aktywnie wyobrażały sobie siebie w sytuacji drugiego człowieka (wizualizacja), odczuwały większy emocjonalny dyskomfort oraz deklarowały wyższą motywację do ofiarowania pomocy niż osoby, które jedynie zapoznawały się z opisem zdarzenia. Uzyskane wyniki otwierają nowe perspektywy badań nad empatią, bo skoro wizualizacja mentalna wpływa na emocjonalne przeżywanie empatii, to - jeśli mamy problemy z pamięcią epizodyczną (a ona jest ważna dla wyobraźni) - nasza reakcja emocjonalna może być nieadekwatna i tym samym będziemy mniej skłonni do udzielenia pomocy. (NK) ●



*Mówimy, jak zawsze,
różnymi językami.
Ale rzeczy, o których
mówimy, nie ulegną
od tego zmianie, prawda?*

Michaił Bułhakow, „Mistrz i Małgorzata”





Wspomnienia utrwalone przez sen

Podczas snu w mózgu dochodzi do odtworzenia, selekcjonowania oraz utrwalania śladów pamięciowych. W trakcie faz głębokiego snu nabyte w dzień informacje są spontanicznie reaktywowane, czemu towarzyszą specyficzne fale aktywności w korze mózgu, zwane wolnymi oscylacjami. Zjawisko spontanicznej aktywacji uważane jest za mechanizm utrwalający wspomnienia. Następnie, podczas tzw. fazy REM (ang. *rapid eyes movement*), informacje są łączone ze sobą, często w nieoczekiwany sposób. O znaczeniu snu dla zapamiętywania i integracji świeżo nabytej wiedzy świadczą wyniki badań, anegdoty o nagłych naukowych olśnieniach po przebudzeniu czy obecne w mowie potocznej powiedzenia typu: „Muszę się z tym przespać”.

W badaniach prowadzonych przez międzynarodowy zespół naukowców pod kierownictwem dr. Thomasa Schreiner z Uniwersytetu Ludwika i Maksymiliana w Monachium odkryto związek między wolnymi oscylacjami a rytmem oddychania podczas snu, a jego zaburzenia mogą mieć niedobre skutki dla procesów pamięciowych. Niestety, wraz z wiekiem czas trwania głębokich faz snu znacznie się skraca, synchronizacja wolnych oscylacji pogarsza, a wraz z tym spada jakość pamięci. Seniorzy nierzadko zmagają się również z problemami z oddychaniem.

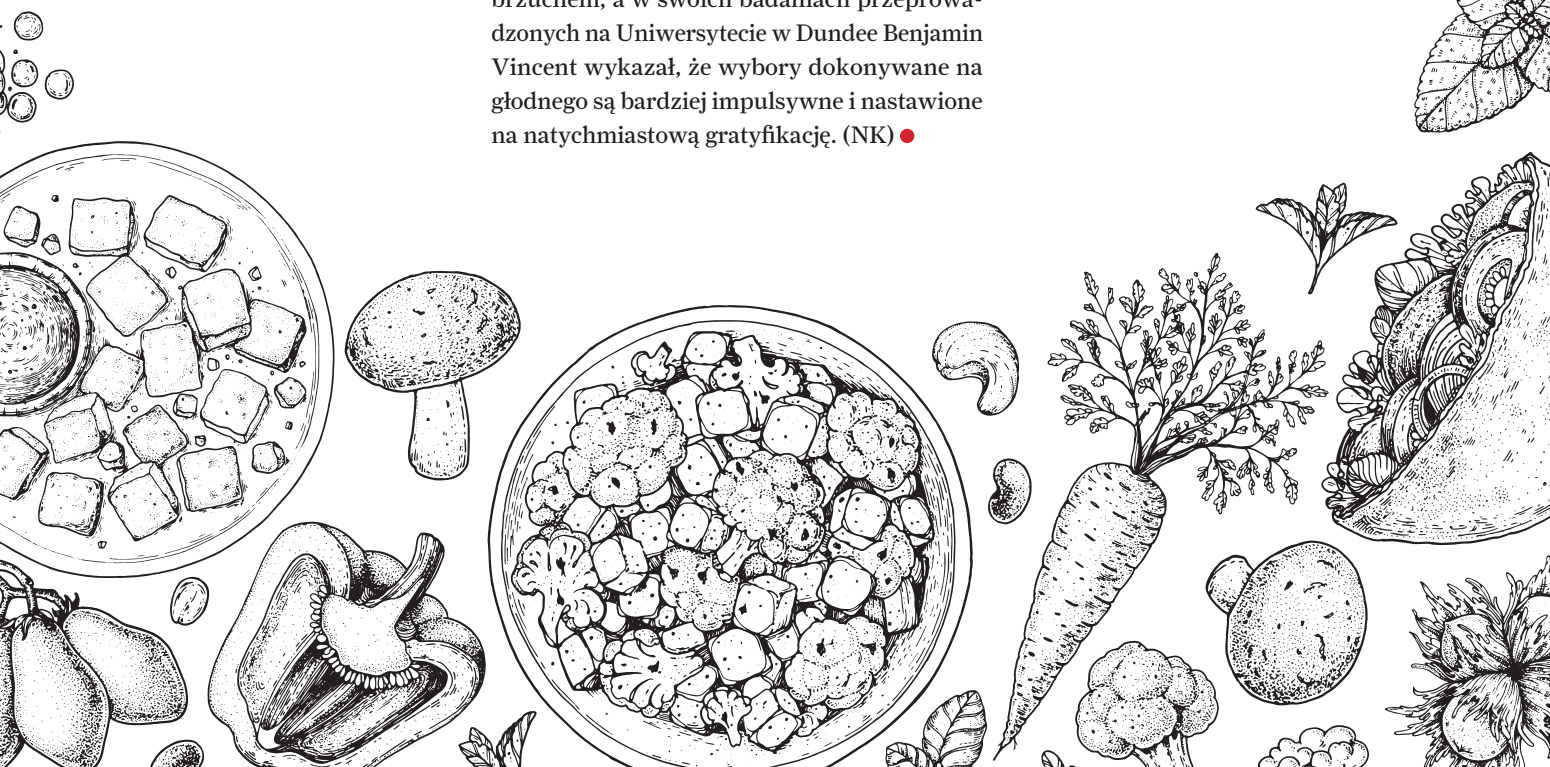
Zrozumienie przyczyn spadku jakości snu osób starszych daje nadzieję na odnalezienie środka, który mógłby spowolnić pogarszanie się mechanizmów pamięciowych z wiekiem. (NK) ●



Czy naprawdę – jak twierdził Sherlock Holmes – najlepiej rozwiązuje się zagadki na pusty żołądek?

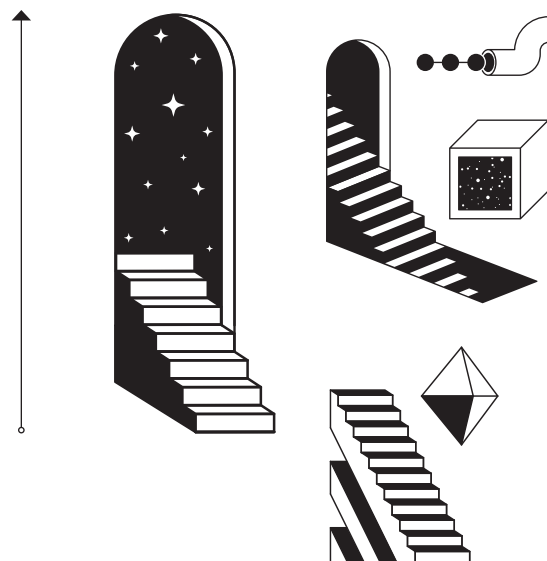
Badania nad produkowaną przez żołądek greliną, tzw. hormonem głodu (który stymuluje magazynowanie tłuszczu oraz apetyt, aktywując neurony w podwzgórzu), wskazują na to, że biochemiczny aspekt głodu przekłada się na funkcjonowanie poznawcze. Dodatkowo grelina wzmacnia połączenia synaptyczne, co wiąże się z lepszym uczeniem się i pamięcią przestrzenną. Czy na tej podstawie możemy przyjąć, że uczucie głodu przekłada się na lepsze podejmowanie decyzji?

Niekoniecznie... Z doświadczenia wiemy, że lepiej nie robić zakupów spożywczych z pustym brzuchem, a w swoich badaniach przeprowadzonych na Uniwersytecie w Dundee Benjamin Vincent wykazał, że wybory dokonywane na głodnego są bardziej impulsywne i nastawione na natychmiastową gratyfikację. (NK) ●



Schodami w górę, schodami w dół

Poza niewielkim procentem populacji nie jesteśmy wielozadaniowi, a to, co potocznie nazywamy multitaskingiem, to w istocie przeskakiwanie od jednej rzeczy do drugiej. Tymczasem gdy staramy się naprawdę jednocześnie wykonać dwie czynności, robi się trudniej. Widać to nawet przy tak prostych czynnościach, jak korzystanie ze schodów. Okazuje się, że jeśli przy okazji rozmawiamy z kimś, także przez telefon, czy niesiemy coś, uważając, by nam to nie spadło - większe jest prawdopodobieństwo, że sami ze schodów spadniemy. ●



Łyk koncentracji

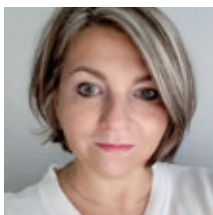
Przerwa na kawę w pracy to żadna strata czasu. Do takich korzyści jak choćby wstanie od biurka (czyli odrobina ruchu) czy okazja do rozmowy przy ekspresie dochodzi efekt koncentracji po wypiciu napoju. Według portugalskich badaczy wiąże się to z wyłączeniem tzw. sieci domyślnej mózgu, odpowiadającej za bujanie w obłokach, oderwanie od rzeczywistości i generalnie działanie w trybie introspekcji. Oczywiście sama introspekcja przynosi wiele korzyści i jest nam potrzebna m.in. jako obrona przed nadmiarem bodźców, jednak szybciej wykonamy określone zadanie, jeśli myślimy jesteśmy tu i teraz. ●



„Weź się w garść” – to nie działa

Możemy mieć pewną biologiczną predyspozycję do wystąpienia depresji, jednak to środowisko, nasze doświadczenia mogą być tymi czynnikami, które przyczynią się do jej wystąpienia – mówi **prof. Krystyna Rymarczyk** z Uniwersytetu SWPS

ROZMAWIA ROBERT RIENT



KRYSTYNA RYMARCZYK

dr hab. nauk biologicznych, psycholog, neuropsycholog, profesor Uniwersytetu SWPS. Specjalizuje się w tematyce mózgowego podłoża organizacji funkcji w mózgu, w tym procesów emocjonalnych w okresie rozwoju i dorosłości. Wykładowczyni i popularyzatorka wiedzy o mózgu

Badania naukowe nie potwierdziły dotychczas istnienia genu depresji, jednak z pani prac wynika, że możemy dziedziczyć skłonność do określonych zachowań lub stanów psychicznych. Co dokładnie dziedziczymy?

Ponieważ depresja jest jedną z najczęstszych chorób psychicznych i jedną z głównych przyczyn innych chorób psychicznych na świecie, to rzeczywiście od wielu lat prowadzone są badania zmierzające do określenia jej genetycznego podłoża. Ich celem jest ustalenie, które geny, a konkretnie które ich warianty przyczyniają się do wystąpienia depresji. To niełatwe zadanie, ponieważ genom ludzki jest bardzo złożoną strukturą, składa się z miliardów kombinacji. Badacze wskazują ponad 100 możliwych genów, które mogłyby się wiązać z występowaniem depresji, jednak udział żadnego z nich nie został w pełni potwierdzony.

Warto także zauważyć, że badania utrudnia fakt, że depresja nie jest chorobą jednorodną – tzn. może przybierać formę tzw. dużej depresji lub epizodu depresyjnego, a także rzadszej choroby afektywnej dwubiegunowej, w której przebiegu występuje zarówno zespół depresyjny, jak i zespół maniakalny związany

z pojawianiem się podwyższonego nastroju lub urojeń prześladowczych. Jednakże rodzinne występowanie depresji, a nawet bardziej skuteczność jej leczenia, pozwala wnioskować, że dziedziczymy tzw. wrażliwość określonych receptorów w mózgu. Tu musimy wrócić do ubiegłego wieku, kiedy zaproponowano hipotezę, że depresja jest wynikiem rozregulowania trzech zależnych od siebie układów neuroprzekaźnikowych, tj.: serotoninergergicznego, noradrenergicznego i dopaminergicznego. Innymi słowy, niska wrażliwość receptorów dla tych neuroprzekaźników sprawia, że mózg osoby cierpiącej na depresję słabo korzysta z danego neuroprzekaźnika, co objawia się spadkiem nastroju. Jednym z leków stosowanych w depresji jest fluoksetyna, która jest selektywnym inhibitorem wychwytu zwrotnego serotoniny, tj. pozwala, aby serotonina dłużej pozostawała w szczeliny synaptycznej, czyli między dwoma neuronami, więc receptory mogą się nią odpowiednio wysycić.

Czy jednak w rozwoju depresji lub zaburzeń nastroju to nie środowisko, wychowanie i różne doświadczenia są kluczowe?

Możemy mieć pewną biologiczną predyspozycję do wystąpienia depresji, jednak to środowisko, nasze >