

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens

+ DOBRZE MI
W SWOIM CIELE

CO ZMIENIA
MENOPAUZA?

REDUKCJA WAGI,
A NIE DIETA

DOJRZAŁA SEKSUALNOŚĆ

CIAŁO PŁACI
ZA WYPIERANIE EMOCJI

W MĘSKIM KRĘGU

WYSOKA
WRAŻLIWOŚĆ

TAK RODZI SIĘ OJCIEC

ROZWÓJ

OSOBOWOŚĆ
NARCYSTYCZNA

KIEDY NIE UFAĆ INTUICJI

RELACJE

MŁODZI DOROŚLI
I LĘK PRZED BLISKOŚCIĄ

DOBRANA PARA?

SYNDROM PUSTEGO
GNIAZDA

WOLNI OD STRESU

SKĄD SIĘ BIERZE
CIĄGŁE ZMĘCZENIE?

KODO. CEREMONIA
ZAPACHOWA

MNIEJ NAPIĘĆ.
TECHNIKA ALEXANDRA

TEMAT NUMERU

DO CIEKAWYCH ŚWIAT NALEŻY

ZACIEKAWIENIE.
NAJLEPSZA MOTYWACJA
DO NAUKI

KORZYŚCI Z HOBBY

JAK POZNAWAĆ
ŚWIAT?

CODZIENNIE
ODKRYJ COŚ NOWEGO

ZDROWIE
PSYCHICZNE

DEPRESJA. NIE MA
JEDNEGO WZORCA

LUBIĘ SILNE EMOCJE...
CZY TO JUŻ UZALEŻNIENIE?

CO ZROBIĆ,
JEŚLI ZŁAPIE CIĘ
ATAK PANIKI

nr 07 (190) lipiec 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443409

·ALOESOVE·

innowacyjna fotoochrona mikrobiomu

Photobiome™ - The Microbiota Photoprotector

Zwiększa zdolność naszej mikrobioty do ochrony przed światłem słonecznym i poprawy odporności skóry na starzenie się wynikające z ekspozycji na słońce.

Olej z amarantusa

Najnowsze badania wskazują, że olej z amarantusa już w niewielkiej koncentracji w kosmetyku niweluje szkodliwe skutki działania promieniowania UVA - protekcja pre- i post-UVA.

Ekstrakt z miorzębu

Poza silnym potencjałem antyoksydacyjnym badania wykazały, że ekstrakt z miorzębu reguluje również mikroflorę bakteryjną skóry ograniczając florę patogenną.

Ekstrakt z hibiskusa

Zwiększa syntezę kolagenu III i kolagenu IV, zwiększa poziom nawilżenia skóry poprzez syntezę akwaporyn.

Koenzym Q10 - eliksir młodości

To jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy, który działa w górnych warstwach skóry i pomaga chronić ją przed stresem środowiskowym. Poziom Q10 w skórze spada wraz z wiekiem, a także narażeniem jej na szkodliwe działanie promieniowania UV i wolnych rodników.

Ekstrakt z aloesu

Wykorzystany surowiec to 200-krotnie zatężony standaryzowany ekstrakt z aloesu, który został poddany procesowi liofilizacji. Szybka obróbka liści po zbiorze pozwala zachować aktywność biologiczną i zapobiega degradacji enzymów. Dzięki procesowi liofilizacji ekstraktu, kosmetyki posiadają w swoim składzie minimum 20% czystego organicznego soku z aloesu.



BIO+ | *organiczny sok z aloesu*



↙
dobierz produkty
dla swojej cery

Dostępne w drogeriach

ROSSMANN



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

PRZEZ CIEKAWOŚĆ DO ZACHWYTU

Wszyscy znamy ten stan – gdy tylko coś staje się naszym priorytetem, świat jakby magicznie na to reaguje i wszędzie widzimy znaki, które nas w tym zafiksowaniu utwierdzają. Piszę „jakby magicznie”, gdyż w istocie to nie żadna magia, ale praca pewnej części mózgu, znanej jako RAS (ang. *reticular activating system*), czyli siatkowatego układu aktywującego (czasami tłumaczy się to prościej jako twór czy układ siatkowaty). Właśnie on wtrącił się do tego wstępniaka, w którym wcale nie chciałam skupiać się na Temacie Numeru poświęconym ciekawości, niezmiernie *nomen omen* ciekawym.

RAS zaczął mi podsuwać różne skojarzenia à propos, wśród których oczywiście najmocniej dobija się powiedzenie o ciekawości, która jest pierwszym stopniem do piekła, i to drugie, równie wyszukane: „Kto jest ciekawy, niech wsadzi nos do kawy”. Tymczasem – dzięki ci, RAS! – kołaczę mi się po głowie jakiś nie do końca precyzyjny cytat z którejś powieści Agathy Christie o tym, że ciekawość to wymysł starożytnych Greków, którzy chcieli wiedzieć... A że sezon wyborów studiów, to zaraz przypomina mi się, że nawet programy uniwersyteckie układane są obecnie według schematu: „Jakie korzyści wyniesie z tego wykładu/.../... (wstaw dowolne) student?”. Tak jakby tylko wiedza wycenialna w liczbach, a najlepiej premiowana na rynku pracy, była coś warta. To dygresja w związku z iluzorycznym przekonaniem wielu rodziców, że dziś wybrany kierunek czy uczelnia zagwarantują dobrą posadę za kilka lat, wobec czego nie pozwalają dzieciom rozwijać naturalnej ciekawości. Koniec końców przynosi to odwrotny skutek, bo ciekawość to najzdrowsza motywacja do nauki. A w dłuższej perspektywie – sposób na ciągły zachwyt światem.

I takiego zachwytu nam wszystkim życzę!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

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



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewesy

TEMAT NUMERU DO CIEKAWYCH ŚWIAT NALEŻY

12 Aż się chce uczyć!

O budzeniu entuzjazmu do nauki mówi Mikołaj Marcela, nauczyciel akademicki i autor książek edukacyjnych

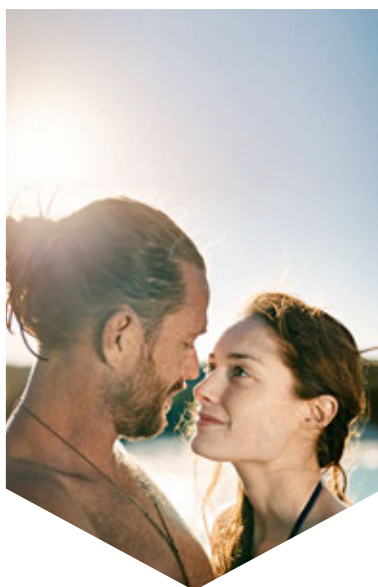
16 Supernawyk Zaciekawieni światem

22 To się nigdy nie nudzi

Podróże okiem dyplomaty

28 Pierwszy stopień do rozwoju

Po co nam zainteresowania?



RELACJE

32 Jak się dobieramy w pary? Odpowiada psychoterapeuta Paweł Drożdżiak

38 Syndrom pustego gniazda Wywiad z Izabelą i Markiem Zdziechami, twórcami podcastu „Pokój dla dwojga”

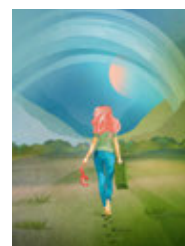
44 Młodzi dorośli boją się bliskości Rozmawiamy z psycholożką Sanią Ziembą-Domańską, kierującą behawioralnym telefonem zaufania



ROZWÓJ

- 48 Zaburzenia osobowości
O narcyzmie pisze psycholog Paweł Jankowski
- 52 Trudne emocje
Jak zdetonować złość – ćwiczenia
- 56 Kiedy intuicja się myli?
Felieton Matyldy Gerber

ILUSTRACJA
ORAZ 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
MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

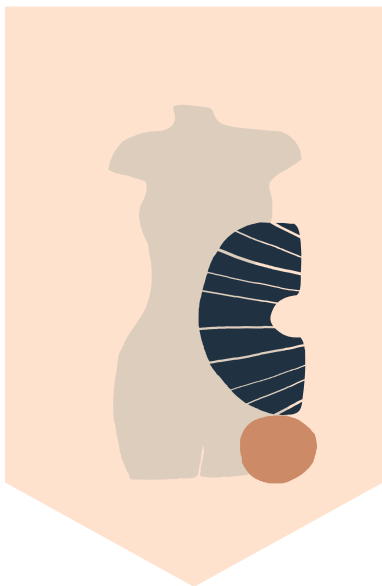
współpracownicy
Martyna Harland,
Katarzyna Kazimierowska,
Nina Kędziora, Ewa Klepacka-Gryz,
Katarzyna Miller,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek

**WYDAWNICTWO
ZWIERCIAŁO SP. Z O.O.**
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Malaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Kinga Łożewicz

REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
zespół Justyna Motrenko
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**



W MĘSKIM KRĘGU

- 60 Chłopaki też płaczą** Psycholog Tom Falkenstein mierzy się ze stereotypami na temat wysokiej wrażliwości u mężczyzn
- 66 Tacierzyństwo** Co zmienia się w mózgu mężczyzny na wieść, że zostanie ojcem?

ZDROWIE PSYCHICZNE

- 70 Nie ma jednego wzorca**
O różne odsłony depresji pytamy psycholożkę kliniczną Milenę Karlińską-Nehrebecką
- 74 Niby bez powodu** Co stoi za napadami lęku – wyjaśnia psychiatra Aleksandra Pięta
- 78 Ale haj!** Terapeuta Robert Rutkowski mówi o zależności od adrenaliny



WOLNI OD STRESU

- 82 Technika Alexandra**
Mniej napięć w ciele
- 86 Ceremonia zapachu**
Kodo Być tu i teraz
- 92 Stres i wypalenie** Dobre praktyki profilaktyczne

DODATEK - POCZUJ SIĘ DOBRZE W SWOIM CIELE

- 96 Kobiecość to nie rozmiar**
Wskazówki psycholożki Katarzyny Kucewicz
- 100 Menopauza** Według medycyny chińskiej
- 104 Seksualnie** Bez oglądania się na PESEL
- 108 Psychosomatyka** Choroby nie biorą się znikąd



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 114 Filmy** Co nowego na dużym i małym ekranie?
- 116 Filmoterapia**
Kino jako katalizator emocji
- 118 Wydarzenia, książki z SENSEm** Dokąd pójść? Co przeczytać?

BLIŻEJ NATURY

- 124 Psychologia zwierząt**
Skrzydłaci łowcy

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

BIWA WYDAWCÓW PRASY



leipa passion
process
technology

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 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 **10 lipca**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

psychologia dla ciebie
sens



WIELOZADANIOWOŚĆ? WIĘCEJ SZKODY NIŻ POŻYTKU

Nawet najbardziej trywialna na pozór czynność, jaką jest napisanie e-maila, wymaga od umysłu uruchomienia skomplikowanego zestawu operacji. Procesy kontroli poznawczej kierują wtedy naszą uwagę na informacje istotne dla tego zadania, jednocześnie wstrzymują aktywność potrzebną, by realizować inne cele, na przykład sprawdzanie wiadomości z mediów społecznościowych.

Czy można zatem robić dwie rzeczy w tym samym czasie? Z perspektywy psychologii odpowiedź brzmi „nie”. To, co uznajemy za *multitasking*, powinno się tak naprawdę nazywać *task switching*, ponieważ nie wykonujemy dwóch czynności jednocześnie, lecz szybko przełączamy się z jednej na drugą. Przy każdej zmianie aktualizujemy *task set*, czyli uruchamiamy informacje i sekwencje czynności istotne z punktu widzenia danego zadania. Aby to zrobić, musimy dezaktywować poprzedni *task set*. Jak pokazują zarówno eksperymenty behawioralne, jak i badania neuronalnych korelatów – jest to proces kosztowny poznawczo i dodatkowo obniża jakość wykonania obu czynności. ●

Spragnieni miłości

Tylko

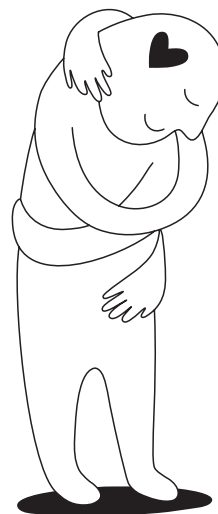
7 proc.

rodziców dzisiejszych przedszkolaków słyszało w swoim dzieciństwie komunikat

„kocham cię”.

Aż **36 proc.**

rodziców nie pamięta, by słyszało w dzieciństwie jakiegokolwiek pozytywny komunikat!



ŹRÓDŁO: RAPORT „PRZEDSZKOLNE PRYZMATY 2024” WYDAWNICTWA EDUKACYJNEGO NOWA ERA

Geografia błędów poznawczych

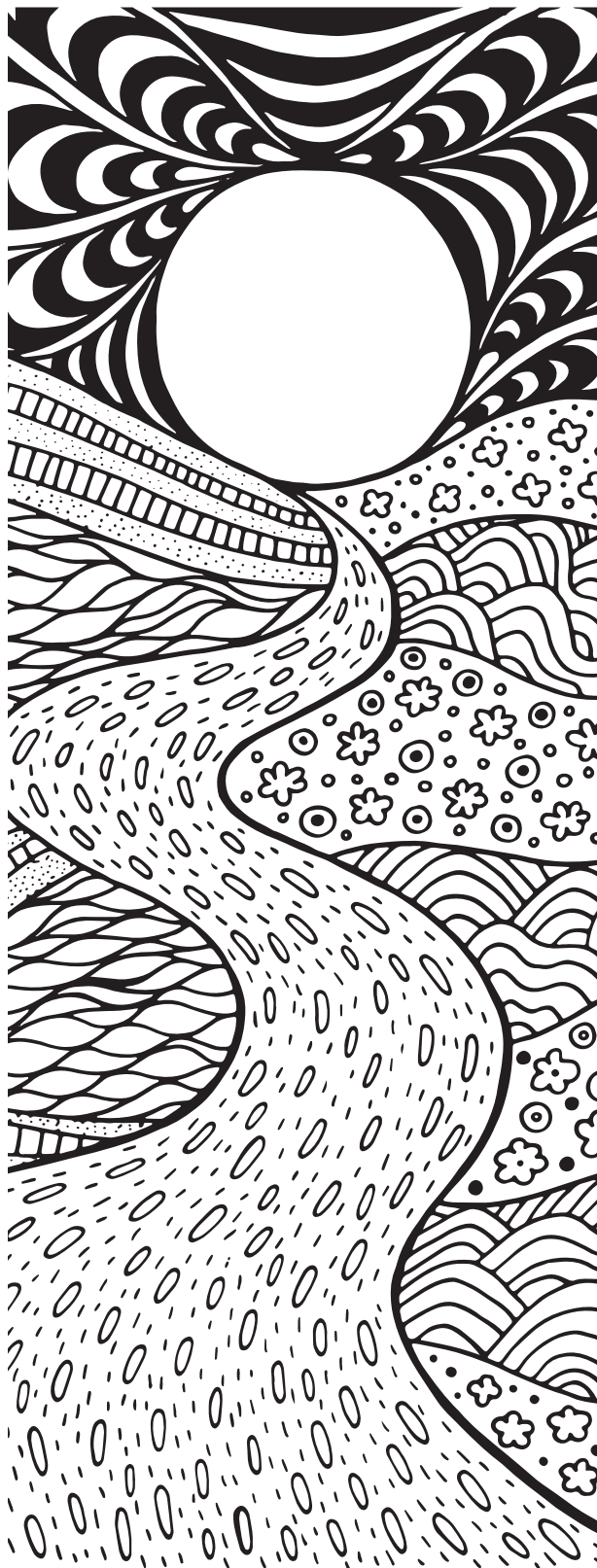
Jakimi kryteriami kieruje się nasz mózg, kiedy ocenia prawdopodobieństwo zdarzenia? Najczęściej bierze pod uwagę ogólne informacje statystyczne oraz szczegóły dotyczące konkretnej sytuacji i wywoływane przez nie skojarzenia.

Posłużmy się przykładem – w klasie składającej się z 15 dziewczynek i 5 chłopców jedno dziecko często bywa agresywne i przeszkadza na lekcjach. Jeśli założymy, że z większym prawdopodobieństwem jest to chłopiec – kierując się przekonaniem, że zwykle to chłopcy są bardziej problematyczni niż dziewczynki – i zignorujemy informację, że w tym konkretnym przypadku w klasie jest więcej dziewczynek – popełnimy błąd poznawczy. Będzie to błąd zaniedbania miarodajności (ang. *base rate neglect*).

Co ciekawe, z badań wynika, że Amerykanie są bardziej skłonni do popełnienia tego błędu niż Chińczycy, którzy częściej biorą pod uwagę istotne informacje statystyczne. Dlaczego? Przypuszcza się, że po pierwsze dlatego, iż w Chinach od najmłodszych lat

kładzie się duży nacisk na naukę matematyki. Po drugie, mogą za tym stać różnice kulturowe. Na Zachodzie preferowane są analityczny styl myślenia i skupienie się na najbardziej widocznych aspektach zdarzeń, kosztem odnoszenia się do kontekstu. Z kolei w kulturach wschodnich dominuje holistyczny styl myślenia, w którym obiekt lub zdarzenie postrzegane jest jedynie jako fragment całości i integrowane jest z okolicznościami. To wyjaśniałoby, dlaczego informacje statystyczne, postrzegane jako okoliczności konkretnego zdarzenia, brane są pod uwagę przez respondentów z Chin i ignorowane przez tych ze Stanów Zjednoczonych.

Aby przetestować tę hipotezę, naukowcy wyeksponowali informacje statystyczne w opisie zadania dla uczestników eksperymentu. Po tej zmianie – zgodnie z przewidywaniami badaczy – szacunki Amerykanów i Chińczyków się zbiegły, co wspiera założenie, że kultura, w której żyjemy, wpływa także na to, jakie błędy poznawcze możemy popełniać częściej. (NK) ●



Przekąska ruchowa

Jak pogodzić naukę do egzaminów z aurą za oknem, kiedy jest coraz bardziej zielono i słonecznie? W takich okolicznościach przyrody wizja długich godzin spędzonych przy biurku jest wyjątkowo przykra. Jak zatem uczyć się bardziej efektywnie, aby szybciej przyswajać materiał i skorzystać z pięknej pogody? Oto kilka podpowiedzi opartych na dowodach naukowych.

Po pierwsze, tylko wtedy, gdy jesteście wyspani, dochodzi do konsolidacji śladów pamięciowych w mózgu, czyli przenoszenia informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Proces ten jest wzmacniany przez powtarzające się aktywacje określonych połączeń neuronalnych, co prowadzi do trwałego zapisu oraz łatwiejszego przypominania sobie informacji. Po drugie, nauka powinna być tak zorganizowana, żeby wyeliminować rozpraszacze. Dlatego dobrze jest na przykład zostawić telefon w innym pokoju.

Pomocne mogą się okazać takie techniki nauki jak *pomodoro*, czyli metoda zarządzania polegająca na podzieleniu czasu nauki na intensywne okresy skupienia, przerywane regularnymi, krótkimi przerwami. To pomaga w koncentracji, zmniejsza zmęczenie i zwiększa produktywność. Ważne jest, żeby w czasie tych przerw trochę się poruszać. To tak zwana przekąska ruchowa, o której Asia Wojsiat, neurobiolożka z Polskiej Akademii Nauk, rozmawiała w swoim podcaście z Jakubem Sawickim, trenerem personalnym i nauczycielem ruchu. Badania pokazują, że już 10 przysiadów wykonywanych co 45 minut podczas 8,5-godzinnej sesji przy biurku istotnie normalizuje poziom cukru we krwi i reguluje glikemię. (NK) ●



ROZUMOWANIE W TAKT INTUICJI

Do niedawna wśród naukowców panowało przekonanie, że człowiek, podejmując decyzje w kwestiach moralnych, jest racjonalny, a ferując swoje oceny, patrzy na sytuację w sposób metodyczny, kierowany zasadami logiki. Jednak najnowsze eksperymenty badawcze jasno pokazują, że w takich okolicznościach często bazujemy jedynie na wskazaniach intuicji.

Po połączeniu tych dwóch modeli rozumowania dziś przyjmuje się, że w procesie oceny i podejmowania w związku z nią decyzji liczą się zarówno logika, jak i słuchanie nieracjonalnych podszeptów. W jaki sposób te dwa tryby rozwiązywania problemów ze sobą współpracują?

Naukowcy zaobserwowali, że to, co respondenci czują intuicyjnie jako pierwsze, jest im najbliższe i w większości przypadków tego nie kwestionują. To wnioski z badania, w którym pada pytanie o to, czy poświęcić życie jednej osoby, aby uratować większą grupę. W odpowiedzi uczestnicy badań zwykle dzielą się na

takich, którzy natychmiast czują wewnętrzny opór, i takich, którzy od pierwszej chwili myślą, że to mniejsze zło i tak należy postąpić.

Naukowcy z Uniwersytetu w Heidelbergu poprosili o szybkie, intuicyjne rozstrzygnięcia dylematów moralnych oraz ocenę tego, w jakim stopniu uczestnicy badania są przekonani o słuszności swojego wyboru, a następnie – już po zaznaczeniu odpowiedzi – dali im dodatkowy czas na przemyślenie swoich decyzji i ich ewentualną zmianę. Wyniki pokazały, że podpowiedzi intuicji, które pojawiają się jako pierwsze, decydują o dalszym rozumowaniu. Jeżeli towarzyszą im bezwysiłkowość i duże poczucie pewności, prawdopodobieństwo, że po namyśle zmienimy zdanie, maleje.

Co ważne, badanie wykazało, że właśnie te dwa wyżej wymienione czynniki metapoznawcze razem z intuicją decydują o tym, czy w ogóle zaangażujemy się w logiczne rozumowanie, i wpływają na to, ile czasu jesteśmy skłonni temu poświęcić. (NK) ●

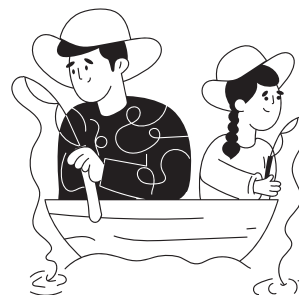
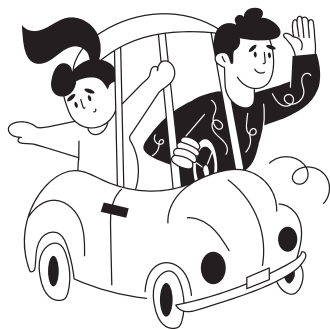
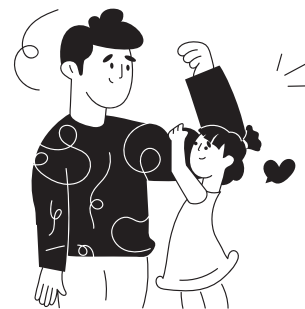


Rodzinny beniaminek

Choć większość rodziców chciałaby kochać wszystkie swoje dzieci tak samo, to rzeczywistość zwykle się z tymi pragnieniami rozmija. Wskazują na to choćby badania z udziałem ponad 380 rodzin z dziećmi, które w 2005 roku przeprowadzili naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis. Wynik? 65 proc. matek i 70 proc. ojców ma wśród własnych dzieci swojego pupila. Na temat tego, kto nim zostaje, pojawia się wiele teorii. Jedna z nich głosi, że rodzic preferuje dziecko, które jest do niego najbardziej podobne, inna – że matki wolą synów, a ojcowie córki, albo że generalnie drugie dziecko jest obdarzane większą czułością niż pierwsze.

Terapeuci pracujący z rodzinami przestrzegają przed takim kategoryzowaniem i zachęcają, by jawnie nie faworyzować żadnego dziecka, bo to szkodzi wszystkim. Te „mniej kochane” cierpią z powodu odrzucenia i niskiej samooceny, a to „wybrane” – z poczucia winy wobec rodzeństwa i obciążenia noszeniem etykiety wybrańca. W obu przypadkach zwiększa to ryzyko doświadczenia depresji w dorosłym życiu.

Dlatego tak ważne jest, by każde dziecko w rodzinie czuło się równo zaopiekowane. Nie chodzi tu jednak o arytmetykę, ale o zaangażowanie i reagowanie na potrzeby, które zmieniają się w zależności od wieku i etapu rozwoju. Mogą też nasilać się okresowo, na przykład w związku z pójściem do nowej szkoły czy z chorobą. Specjaliści radzą, by w takich okolicznościach wyjaśnić pozostałemu rodzeństwu, co się dzieje, oraz zadbać o czas sam na sam z każdym z nich. ●





*Widzisz? Nie musisz zastanawiać się,
czy postąpisz właściwie. Jeśli masz zrobić coś dobrego,
robisz to bez zastanowienia*

Maya Angelou, „Wiem, dlaczego w klatce śpiewa ptak”

Złapani w sieć

Nowoczesne metody obrazowania mózgu umożliwiły nieinwazyjny wgląd w jego strukturę oraz monitorowanie aktywności w czasie rzeczywistym.

Jedną z najpopularniejszych metod badawczych jest funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI). Metoda ta wykorzystuje zależność aktywności neuronalnej od glukozy i tlenu dostarczanego przez krew. W większości przeprowadzonych w ten sposób badań chodzi o wywołanie reakcji przez bodźcowanie obrazami lub przez wykonywanie zadań.

Ostatnio na popularności zyskała metoda zwana spoczynkowym fMRI, która polega na tym, że osoby poddawane badaniu mają tylko leżeć i nie myśleć o niczym konkretnym. W ten sposób zidentyfikowano regiony mózgu bardziej aktywne w stanie spoczynku niż w trakcie podejmowania jakiegś czynności. Tworzą one sieć neuronalną

zwaną domyślną (ang. *Default Mode Network*), której aktywność związana jest z introspekcją, autorefleksją czy z „odpływaniem w myślach” na przykład ku przeszłości.

Zmiany w aktywności DMN, takie jak nadmierna aktywacja lub dezintegracja w funkcjonowaniu tej sieci, dają się zauważyć u osób z depresją. Zwiększona aktywność DMN może prowadzić do nadmiernej koncentracji na sobie i związanych z tym negatywnych myśli oraz do trudności z kierowaniem uwagi na inne zadania.

Dobra wiadomość jest taka, że terapia poznawczo-behawioralna i trening uważności są zdolne pozytywnie modyfikować aktywność DMN. Płyynie z tego wniosek, że zmiany w funkcjonowaniu tej neuronalnej sieci mogą być kluczowe dla skutecznego leczenia depresji. (NK) ●





Niczym pięść do nosa

Tak właśnie pasuje lęk do miłości. Tak bowiem pasuje lęk do seksu. Gdzie zaczyna się lęk, tam kończy się miłość, tam nie ma miejsca na satysfakcjonujące życie seksualne. Gdzie zaczyna się lęk, tam opada podniecenie. Bojąc się, że nie będziesz mieć erekcji, pewnie tej erekcji nie uświadczysz. Bojąc się, że nie osiągniesz orgazmu, pewnie jesteś skazana na mniejszą przyjemność. Lęk w związku, bez względu na staż znajomości, buduje niepotrzebne opory. Moja rada? Jeśli czegoś się boisz – zakomunikuj to. Jeśli boisz się wirusowego zapalenia wątroby, nie musisz się godzić na stosunek bez zabezpieczenia. Jeśli masz obawy odnośnie do wizyty u przyszłych teściów, nie udawaj bohatera. W sytuacji kiedy boisz się zdrady, popracujcie nad tym razem, nawet na terapii. Boisz się, że go stracisz, wyduś z siebie wreszcie, jak bardzo ci zależy, zamiast kontrolować każdy jego krok.

AUTOPROMOCJA, FRAGMENT KSIĄŻKI „SEKS BEZ PRESJI”, MICHAŁ SAWICKI,
WYDAWNICTWO ZWIERCADŁO. KSIĄŻKA DO KUPIENIA NA SKLEP.ZWIERCADLO.PL

PRENUMERATA CYFROWA

MIESIĘCZNIKI „ZWIERCIADŁO” ORAZ „SENS. PSYCHOLOGIA DLA CIEBIE”

ZAWSZE TAM, GDZIE TY!



ZAMÓW
WYDANIA CYFROWE
sklep.zwierciadlo.pl