

Spis treści:

- Sekretna moc - Izabela Wiltosz-Mozych
- Pamięć nie-absolutna. Dlaczego zapominamy? -Justyna Kenig, Paulina Dankowska
- Jak uczyć się łatwiej – Elżbieta Występ-Kolago
- Instrukcja pięciu kroków- wychowanie nastolatka – Magdalena Plich
- Zjawiska w obrębie osobowości sprzyjające powstawaniu uzależnień – Urszula Janota
- Co to jest psychoterapia? – Artur Kulig
- Jak nie dać się burzom czyli o filarach odporności psychicznej – Jolanta Sajkowska
- Profilaktyka i terapia depresji, ze szczególnym uwzględnieniem depresji młodzieńczej – Wioletta Bajor

Strefa ucznia

Sekretna moc

Opracowanie: Izabela Wiltosz-Mozych

Jestem niepowtarzalny!

Prawda to, czy fałsz? Błogosławieństwo losu, czy przekleństwo? Pojawiają się wątpliwości, ale.....ważne jest jednak to, że my wcale nie musimy *wiedzieć*. Nie musimy spoglądać przez szkło nauki, szukając odpowiedzi na pytanie, czy oby na pewno jestem niepowtarzalny, a w zamian znaleźć jeszcze więcej pytań.

To co musimy zrobić to *poczuć* własną niepowtarzalność. Odczuwanie nie jest tylko mocą i własnością niewielu, ale dane zostało wszystkim. Korzystaj zatem z tej wartości jaką jest umiejętność odczuwania, zwracaj na nią uwagę i wykorzystuj.

Czasami może trudno będzie poczuć własną niepowtarzalność, ale pamiętaj, że jest to ważne, bo bez niej nie odnajdziesz swojego miejsca.

Przeczytaj teraz jak udało się to zrobić językowi

Była sobie droga, a za drogą wzgórze, a za wzgórzem las. W owym lesie mieszkało wiele zwierząt. Żył również jeź Mikołaj. Mała delikatna istotka, która na wszelki wypadek uciekała przed dużymi zwierzętami.

Pewnego razu jeź pomyślał – muszę coś z tym zrobić.

Poszedł na skraj lasu, gdzie był sklep pani Sowy.

- Dzień dobry - powiedział uprzejmie Miko.

- Dzień dobry - odpowiedziała pani Sowa.

- Proszę, czym mogę służyć? - zapytała.

- Poproszę lisie futro.

- Lisie? - zdziwiła się pani Sowa.

- Tak - odpowiedział jeżyk. Teraz będę silny i sprytny jak lis. Nikt nie będzie mnie zaczepiał i wszyscy będą się mnie bać.

Założył lisie futro i zaśpiewał:

„ to futerko jest lepsze, to futerko mieć wolę, lepsze niż igielki ono jest, lisie futro lubię, ach!”.

Aż tu nagle, zza krzaka wybiegło wielkie wilczysko.

- Oooo....., mam ja z tobą lisie do pogadania - ryknął wilk. Zaraz cię złapię - wrzasnął - i zaczął gonić jeżyka w lisim futrze.

Ledwie biedny Miko uszedł z życiem.

- Nie!, Nie!, Nie! Lisie futro nie jest dobre, ale wilcze jest doskonałe - stwierdził jeź.

Pobiegł ponownie na skraj lasu do sklepu pani Sowy.

- Stuk, puk! - proszę, zaprosiła go do środka pani Sowa.

- Poproszę wilcze futro - powiedział jeź.

- Wilcze futro? Na pewno?! - z niedowierzaniem zapytała pani Sowa.

- Tak – rzekł jeżyk.

Założył wilcze futro i zaśpiewał:

„to futerko jest lepsze, to futerko mieć wolę, lepsze niż igielki ono jest, wilcze futro lubię, ach!”.

Nagle zatrzęsa się ziemia i pojawił się wielki, groźny niedźwiedź.

- Mam ja z tobą wilku porachunki - zaryczał niedźwiedź.

Jeżyk zaczął uciekać ile sił w łapkach. Biegł, biegł i biegł, a niedźwiedź za nim.

Był już tuż, tuż, gdy Mikołaja opuściły siły. Zobaczył nad sobą wielką, potężną niedźwiedzią łapę. Już po mnie – pomyślał z trwogą. Aż tu nagle wilcze futro się zsunęło iniedźwiedź nadział się na ostre igły języka.

Ouuu.. zajęczał z bólem niedźwiedź i uciekł w ciemny las.

A Miko z radością i dumą zaśpiewał:

„te igielki są lepsze, te igielki mieć wolę, najlepsze na świecie one są, swoje igły lubię, ach!”

Zatem radujmy się życiem i własną **NIEPOWTARZALNOŚCIĄ** !

Pamięć nie-absolutna. Dlaczego zapominamy?

Opracowanie: Justyna Kenig, Paulina Dankowska

„Wydaje się, że w sile, słabości i nierównościach pamięci jest coś bardziej nieodgadnionego niż w innych naszych władzach umysłowych (...) Doprawdy człowiek jest cudem, ale nasze zdolności zapamiętywania i zapominania wydają się szczególnie niepojęte” .

Jane Austin

Komu z nas nie zdarzyło się czegoś zgubić, lub po wyjściu z domu zastanawiać, czy aby na pewno przekreśliłmy klucz w zamku? Pół biedy, kiedy nie pamiętamy, gdzie położyliśmy okulary lub telefon. Znacznie gorzej, gdy zgubimy w roztargnieniu portfel lub torbę w autobusie. Niemal wszyscy narzekamy na zawodność naszej pamięci.

Przytoczne wyżej motto pochodzi z dziewiętnastowiecznej powieści napisanej przez Jane Austin, ale pomimo upływu wielu lat, wydaje się bardzo trafne i wciąż aktualne. Z jednym tylko nie sposób się zgodzić – nasze zdolności zapamiętywania i zapominania, wcale nie wydają się „szczególnie niepojęte”. Współczesne nauki o poznaniu sprawiły, iż wiemy dziś na temat właściwości pamięci nieco więcej, niż można było wiedzieć w XIX wieku.

Trudno mówić o problemach pamięciowych, kiedy do końca nie wiadomo czym właściwie jest sama pamięć. Najogólniej mówiąc pamięć to zdolność organizmu do kodowania, przechowywania i odtwarzania informacji. Nie ma jednak jednego „magazynu” pamięciowego w naszym mózgu. W zależności od typu bodźców i rodzaju informacji nasz mózg zapisuje dane wiadomości w różnych, odpowiednich strukturach.

I tak można wyróżnić:

- pamięć epizodyczną - ma charakter autobiograficzny, związana jest z historią naszego życia,
- pamięć semantyczną – znajduje się tutaj zasób wiedzy jaki nabywamy m.in. w szkole. Dzięki tej pamięci możemy przypomnieć sobie wzór matematyczny lub zasady ortografii. Nie ma w niej żadnych reguł co do tego, jak grupowane są poszczególne informacje i ulega ona ciągłemu procesowi nauki.
- pamięć proceduralną – zawiera informacje jak coś robić – jak prowadzić samochód, w jaki sposób pływać czy jeździć na rowerze. Dostęp do tej pamięci jest automatyczny.

W czasach komputerów i prac nad sztuczną inteligencją pamięć ludzka nadal zadziwia, a jej pojemność jest imponująca. Badacze twierdzą, że wynosi ona około 1,4 petabajta czyli tyle ile można zapisać na 20 mln płyt CD.

Dlaczego zatem, pomimo tak niezwykłych zdolności nasza pamięć często nas zawodzi, a zapominanie można uznać za zmurę każdego ucznia? Dlaczego ewolucja nie mogła nam ułatwić życia i obdarować nas perfekcyjną pamięcią?

Jeden z najwybitniejszych badaczy pamięci prof. Daniel Schacter, amerykański psycholog, zajął się problemem zapominania i podczas swoich wieloletnich badań wyróżnił siedem najbardziej dokuczliwych „grzechów pamięci”, które sprawiają, że zapominamy więcej, niż byśmy chcieli.

Grzech pierwszy: **nietrwałość** - najbardziej rozpowszechniony ze wszystkich - może nas wprawić w zakłopotanie, kiedy okazuje się, że nie potrafimy sobie przypomnieć własnych słów sprzed pół roku lub skojarzyć twarzy osoby, która twierdzi, że rozmawiała z nami niedawno. Już pod koniec XIX wieku badacze zauważyli, że 60 % informacji zapominamy w ciągu pierwszych kilkunastu godzin, a po miesiącu zostaje nam w głowie tylko 25 % tego, czego się nauczyliśmy. Bez względu na to czy informacja jest dobrze utrwalona, jeżeli nie będziemy jej powtarzać, ulegnie zatarciu. Sam Schacter pisze, że „nietrwałość to podstawowa cecha pamięci: działa niepostrzeżenie i nieustannie”

Grzech drugi: **roztargnienie** – zdarzyło Ci się kiedykolwiek położyć gdzieś telefon komórkowy, a później szukać go po dźwięku dzwonka, dzwoniąc z innego telefonu? Albo przypalić gotujące się ziemniaki? Jeśli tak, to stałeś się wówczas ofiarą roztargnienia. Grzech ten wiąże się nierozdzielnie z uwagą, którą jednak bardzo łatwo odciągnąć lub zakłócić – kiedy robimy jedną czynność (odkładanie telefonu), myśląc jednocześnie o drugiej (z czego mam jutro klasówkę). Wówczas informacja nie zostaje odpowiednio zakodowana. "Błąd roztargnienia pojawia się, gdy zbyt mało uwagi poświęcamy wykonywanej czynności. Informacja o niej nie zostaje zapisana w pamięci, więc trudno się dziwić, że potem nie możemy jej sobie przypomnieć" - tłumaczy Schacter

Grzech trzeci: **blokowanie** – bardzo irytująca cecha naszej pamięci, zwłaszcza, kiedy podczas oglądania filmu nie jesteśmy sobie w stanie przypomnieć nazwiska aktora. Jest to związane z zjawiskiem tzw. „na końcu języka”. Pomimo, że blokowanie jest bardzo frustrujące, Schacter zwraca uwagę, że bez takich blokad, zalani byłibyśmy masą zbędnych danych. Czasem mniej znaczy lepiej.

Grzech czwarty: **błędne przypisanie**. Potrafimy wydobyć wspomnienie z pamięci, ale wiążemy je błędnie z czasem, miejscem lub osobą. Jesteśmy na przykład przekonani, że słyszeliśmy o pewnym wydarzeniu w radiu, a w rzeczywistości powiedział nam o tym znajomy. Zdarza się, że sklejamy wiele różnych składników naszego doświadczenia w jedną całość, która jednak nigdy w świecie realnym nie miała miejsca.

Grzech piąty: **podatności na sugestie** - czyli pamiętanie sytuacji, które nigdy nie miały miejsca. Wydaje Ci się, że to niemożliwe? Niestety ludzka pamięć jest bardzo sugestywna. Przykładem na potwierdzenie tej tezy jest eksperyment, który został przeprowadzony pół roku po katastrofie lotniczej w Amsterdamie. Zginęło wówczas 39 mieszkańców oraz czteroosobowa załoga. Psycholodzy zadali wtedy dużej grupie ludzi pytanie: "Czy widziałeś w telewizji moment, w którym samolot uderza w budynek?". Dwie trzecie odpowiedziało "tak", choć żadnego filmu z katastrofy nie było. Uczestnicy testu dali się zmylić silnie sugerującemu pytaniu, z którego wynikało, że taka relacja jednak była. Wiedzę zaczerpniętą z telewizji i gazet już po kolizji przypisali nieistniejącemu filmowi. Sugestia może spowodować zniekształcenie wspomnień. Pod jej wpływem możemy nawet pamiętać sytuacje czy zdarzenia, które nigdy nie miały miejsca.

Grzech szósty: **tendencyjność** – czyli dopasowanie przeszłości do terażniejszości. Kiedy chcemy, aby nasze dawne uczucia i poglądy pasowały do obecnych, uruchamiamy mechanizm zwany tendencją do spójności. Eksperymenty pokazały na przykład, że osoby, które zmieniły swoje poglądy polityczne, pamiętają te poprzednie jako bardziej podobne do obecnych. Dlaczego tak się dzieje? Zazwyczaj nie pamiętamy w co wierzyliśmy lub czuliśmy w przeszłości, tak więc wydaje nam się, że dawniej czuliśmy to co dziś.

Grzech siódmy: **uporczywość** – czyli śpiewanie w kółko tej samej melodii. Grzech ten nie wiąże się ze zniekształceniem naszej pamięci. Z uporczywością mamy do czynienia wtedy, kiedy uciążliwa myśl, obraz czy melodia wciąż krąży w naszej głowie.

Pomimo wyżej przedstawionych grzechów pamięci należy wiedzieć, że zapominanie ma bardzo ważną, niebagatelną funkcję. Pozwala na lepszą pracę naszego mózgu, odciążamy go i jednocześnie pozbawiamy nadmiaru niepotrzebnych informacji, by móc zapamiętać to, co jest nam bardziej przydatne. Zapominanie stanowi więc swojego rodzaju mechanizm obronny, który tak naprawdę, choć brzmi to absurdalnie, pomaga w zapamiętywaniu, tyle, że czegoś innego.

Co jednak należy zrobić, aby potrzebne informacje, były lepiej przez nas zapamiętywane? W tym wypadku, nie należy zapominać o solidnej porcji snu. Sen ma zbawienny wpływ na pracę mózgu – wyniki wielu badań jasno wskazują na to, że brak snu po okresie nauki zaburza zapamiętywanie. Gdy śpimy, mózg nadal wykonuje pracę, która wykracza poza zwykłe przetwarzanie i reorganizację danych. Aby poprawić pamięć, należy również zadbać o swoją kondycję fizyczną. Zauważono, że dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym neurony nie tylko szybciej się odtwarzają, ale również starzeją się dwa razy wolniej, przez co nasza zdolność logicznego myślenia, koncentracji i pamięci jest znacznie lepsza. Dodatkowo należy unikać środków odurzających, np. narkotyków czy alkoholu, ponieważ zakłócają proces zapamiętywania.

Ponadto warto pamiętać, by zmieniać pozycję podczas nauki, a także robić sobie przerwy w jej trakcie.

TEST: CZY MASZ DOBRĄ PAMIĘĆ?

Przyznajcie sobie od jednego do dziewięciu punktów za każde z poniższych pytań, następnie zsumujcie wyniki. Odpowiedzi punktujcie sobie następująco:

- ani razu w ciągu ostatnich sześciu miesięcy – 1 pkt.
- mniej więcej raz w ciągu ostatnich sześciu miesięcy – 2 pkt
- częściej niż raz, ale rzadziej niż raz na miesiąc – 3 pkt.
- mniej więcej raz na miesiąc – 4 pkt.
- częściej niż raz na miesiąc, ale rzadziej niż raz na tydzień – 5 pkt.
- mniej więcej raz na tydzień – 6 pkt.
- częściej niż raz na tydzień, ale rzadziej niż codziennie – 7 pkt.
- mniej więcej codziennie – 8 pkt.
- kilka razy dziennie – 9 pkt

Lp	Pytania	Ocena własna	Ocena bliskiej osoby
1.	Czy zapominasz, gdzie położyłeś różne rzeczy?		
2.	Czy nie rozpoznajesz miejsc, w których jak Ci mówiono, przedtem często bywałeś?		
3.	Czy z trudem śledzisz watki programów telewizyjnych?		
4.	Czy zapomniałeś o jakiejś zmianie w życiu codzienny, takiej na przykład jak zmiana miejsca przechowywania czegoś albo zmiana godziny stałej czynności? Czy przez pomyłkę postąpiłeś zgodnie ze starym nawykiem?		
5.	Czy musiałeś wracać, by sprawdzić, że rzeczywiście zrobiłeś to, co miałeś zrobić?		
6.	Czy zapomniałeś, kiedy coś się wydarzyło? Na przykład czy jakies wydarzenie miało miejsce poprzedniego dnia, czy przed tygodniem?		
7.	Czy zapomniałeś zabrać coś ze sobą lub zostawiłeś coś i musiałeś po to wracać?		
8.	Czy zapomniałeś coś, o czym mówiono Ci poprzedniego dnia lub przed kilkoma dniami i musiano Ci o tym przypomnieć?		
9.	Czy zacząłeś coś czytać (książkę, artykuł) nie zauważając, że już przedtem to czytałeś?		
10.	Rozgadałeś się o nieważnych sprawach lub nie na temat?		
11.	Czy nie poznałeś bliskiego krewnego lub przyjaciela, z którym często się widzisz?		
12.	Czy miałeś trudności z nabyciem nowej umiejętności? Na przykład nauczeniem się nowej gry czy obsługiwaniem nowego urządzenia po przecwiczeniu tego raz, czy dwa razy?		
13.	Czy miałeś „słowo na końcu języka”? Wiedziałeś, co to jest ale nie mogłeś sobie przypomnieć?		

14.	Zupełnie zapomniałeś zrobić coś, co obiecałeś lub zaplanowałeś?		
15.	Czy zapomniałeś istotnie szczegóły dotyczące czegoś co zrobiłeś lub zdarzyło się poprzedniego dnia?		
16.	Czy podczas rozmowy zapomniałeś, co przed chwilą mówiłeś? Może powiedziałeś: „o czym to ja mówiłem?”.		
17.	Czy czytając gazetę lub czasopismo miałeś trudności ze śledzeniem wątku?		
18.	Czy zapomniałeś komuś powiedzieć coś ważnego? Zapomniałeś przekazać wiadomość lub przypomnieć o czymś?		
19.	Czy zapomniałeś istotne szczegóły dotyczące Ciebie samego? Na przykład datę urodzenia lub adres?		
20.	Czy szczegóły czyjeś wypowiedzi pomieszały Ci się i poplątały?		
21.	Czy opowiedziałeś komuś historie lub dowcip dwukrotnie?		
22.	Czy zapomniałeś szczegółów dotyczących stałych zajęć w domu lub w pracy? Na przykład co powinieneś zrobić, albo kiedy?		
23.	Czy stwierdziłeś, że twarze znanych ludzi w telewizji lub na fotografiach wydaje ci się po obce?		
24.	Czy zapomniałeś, gdzie normalnie trzyma się jakąś rzecz i szukałeś jej w niewłaściwym miejscu?		
25.	a) Czy zgubiłeś się albo skręciłeś w niewłaściwą stronę w podróży, na spacerze lub w budynku mimo, że często tam już bywałeś? b) Czy zgubiłeś się albo skręciłeś w niewłaściwą stronę w podróży, na spacerze lub w budynku, w którym byłeś raz czy dwa razy?		
26.	Czy jakąś rutynową czynność wykonałeś dwa razy przez pomyłkę np. wsypałeś dwie porcje herbaty do imbryczka, albo zacząłeś się czesać, mimo że przed chwilą już to zrobiłeś?		
27.	Powtórzyłeś komuś coś, co przed chwilą już mówiłeś, albo dwa razy zadałeś to samo pytanie?		

Suma punktów 27-58 oznacza, że **pamięć jest ogólnie dobra**;
59-116 jest **przeciętna**; **117-243** jest **poniżej przeciętnej**.

Nie martwcie się jednak, jeśli wasz wynik wypadł poniżej przeciętnej, może to po prostu oznaczać, że prowadzicie bardzo aktywny tryb życia. Statystycznie rzecz biorąc, im większa liczba sytuacji, w których omyłki są możliwe, tym więcej się ich przydarza.

Bibliografia:

1. Dudlmy G. A. (1994), *Jak podwoić skuteczność uczenia się?* (s. 210213). Warszawa: Wydawnictwo Medium.
2. Lindsay H., Norman D.A. (1991). *Procesy przetwarzania informacji u człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
3. Poradnik psychologiczny Polityki, Tom 6.
4. Schacter D. (2003) *Siedem grzechów pamięci*. Przeł. Ewa Haman i Joanna Rączaszek. Warszawa: PIW

Jak uczyć się łatwiej

Opracowanie: Elżbieta Wystep-Kolago

To pytanie nurtuje przede wszystkim uczniów, ale w dzisiejszych czasach uczenie się dotyczy każdego z nas. Człowiek uczy się nieustannie – świadomie czy nieświadomie każdego dnia przyswaja ogromną liczbę danych. Życie to ciągła nauka, a dzisiejszy świat wymaga, by uczyć się całe życie. Ma to nawet swoją nazwę LLL – Lifelong Learning – uczenie się przez całe życie, kształcenie ustawiczne. Większość z nas zna też problemy związane z zapominaniem słów, wydarzeń, wiadomości. Uczniowie mówią, że uczą się, a na sprawdzianie nic nie pamiętają. Co zrobić, by uczenie się było łatwiejsze a wiedza bardziej utrwalona? Tzn. jak uczyć się łatwiej i skuteczniej? Chociaż wielu nauka nie kojarzy się dobrze może być ona łatwiejsza i bardziej efektywna.

Każdy z nas rodzi się z pewnymi możliwościami uczenia się, różnie je jednak rozwijamy w dzieciństwie. Każdy, niezależnie od tych możliwości wyjściowych może te kompetencje podnieść.

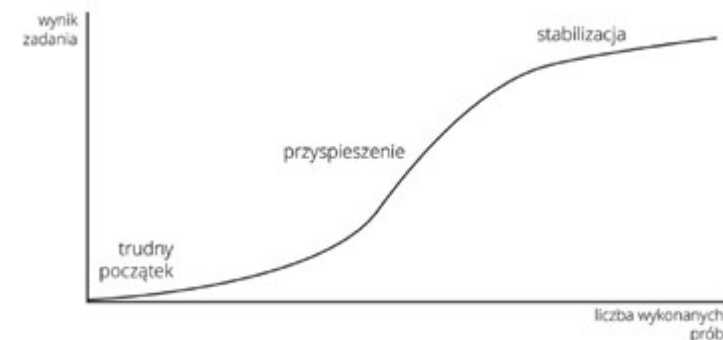
Warto zacząć od poznania zasad. Jedną z podstawowych zasad uczenia się mówi o tym, że żeby coś zapamiętać, trzeba to powiązać z tym, co już wiemy. Znaczący rozpacz, gdy po „zakuwaniu” do klasówki w tym najważniejszym momencie macie pustkę w głowie? A przecież usprawiedliwienie „ja się uczyłem” nie zapewni dobrych stopni. By nowe informacje nie uciekły a czas poświęcony na naukę nie był stracony trzeba nową informację „podwiązać” do już istniejących połączeń. Człowiek ma około 100 miliardów neuronów, z których każdy może wytworzyć około 10 tysięcy połączeń.



Dla skuteczności uczenia się ważna nie tyle ilość neuronów, ale ilość połączeń między nimi. Połączenia te można porównać do pajęczyny – w niektórych miejscach ta sieć jest gęściej utkana, w niektórych są tylko nieliczne połączenia.



Dobra wiadomość jest taka, że można tworzyć nowe połączenia i zagęszczać sieć. Ważne tylko, by nowe połączenie dołączyć we właściwe miejsce, inaczej wpadnie w próżnię, a czas poświęcony na naukę nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Łatwiej uczyć się tych tematów, w których już mamy utrwaloną wiedzę, istnieje więcej połączeń, więcej punktów zaczepienia. Trudniej będzie uczyć się tematów dotyczących dziedzin mało nam znanych, gdzie nie mamy się do czego odnieść i połączenia trzeba tworzyć od podstaw. Początki są zawsze trudne, a przyrost wiedzy na początku uczenia w stosunku do czasu poświęconego uczeniu się może nie być satysfakcjonujący. Jednakże kiedy zbudujemy już podstawową sieć połączeń dalsza nauka będzie bardziej efektywna, nowe wiadomości będą miały się gdzie zakotwiczyć. Ale to oznacza, że gdy zajmujemy się nową tematyką, musimy uczyć się najpierw podstaw, by one stanowiły kanwę dla dalszych połączeń. Najpierw, mówiąc obrazowo, należy zbudować fundamenty a potem ściany. Żmudne i pracowite budowanie ścian, nic nie da, gdy nie ma dobrych fundamentów, dom runie a wysiłek zostanie zmarnowany. Tak też wygląda krzywa uczenia się, czyli linia obrazująca przyrost wiedzy w czasie.



Na początku, pomimo stosunkowo dużej ilości czasu poświęcanej na naukę przyrost wiedzy nie jest imponujący, umykają nam istotne fakty i detale, ale później coraz mniej czasu potrzebujemy, by przyswoić nowe informacje. Wystarczy wtedy stosunkowo mniej czasu, by przyswoić sobie nowe wiadomości.

Wniosek stąd taki, że „zakuwanie”, uczenie się tylko pamięciowe jest nie tylko mniej skuteczne ale i mniej trwałe. Warto więc zrozumieć to, czego się uczymy, uporządkować to logicznie.

Porządkowanie informacji przypomina zapisywanie plików w Windows'ie – jeżeli tworząc nowe pliki (bazę wiedzy) po prostu klikniemy „zapisz”, czyli skupimy się tylko na tym, by informację zachować, zapamiętać, nie czyniąc wysiłku, by umieścić ją w już pasującym do niej folderze, trudno będzie ją odtworzyć. Każdy z nas zna tę sytuację, gdy w panice szuka pliku zapisanego na komputerze – przecież gdzieś tam był i musi się znaleźć. Podobnie jest z informacją, którą chcemy zapamiętać czysto mechanicznie, nie umieszczając jej w sieci połączeń. Zapewne „zgubi się” jak nasz źle opisany plik w komputerze.

Jeżeli jednak zadamy sobie trochę wysiłku i skupimy się na właściwym oznaczeniu pliku, jego odnalezienie będzie o wiele prostsze. W taki też sposób łatwiej nam będzie odtworzyć wiadomości. W komputerze mamy możliwość wyszukiwania plików i folderów za pomocą prostego polecenia „szukaj”, nasz mózg jednak tak łatwo nie daje się przeszukać, stąd warto zawsze uświadamiać sobie co z czym można połączyć. Ważne jest przy tym wiedzieć jakim

fundamentem, jakimi podstawami dysponuję, warto więc przed nauką nowych treści powtórzyć podstawy. Tak uaktywniają się obszary wiedzy w której już znajdują się pewne informacje i łatwiej będzie do nich dołączyć nowe treści.

Ważny też jest czas nauki. W psychologii zapamiętywania znane są 2 zjawiska – efekt pierwszeństwa i efekt świeżości. Oznacza to, że dobrze zapamiętujemy informacje z początkowego okresu nauki i końcowego.

Kiedy przed ważnym sprawdzianem uczymy się wiele godzin – zapamiętujemy to, co było na początku i na końcu – czyli treści z kilku godzin uczenia się umykają, gdy długo się uczymy. Dla higieny pracy umysłowej najlepsze są 40-50 minutowe okresy pracy po których następuje przerwa. Korzystamy wtedy zarówno z efektu pierwszeństwa jak i efektu świeżości. Mózg potrzebuje przerwy w dopływie danych, by móc przetworzyć to, co dostarczyliśmy mu w trakcie nauki. Więcej więc zapamiętamy ucząc się w kilku podejściach po 40 minut niż siedząc nieprzerwanie przez 3 godziny. Pamięć ma ograniczoną pojemność i nie jest w stanie przyjąć jednorazowo nadmiaru informacji. Jeżeli chcemy efektywnie wykorzystać możliwości zapamiętywania warto podzielić czas nauki na 30-40 minutowe sesje z 5 -10 minutową przerwą i wiele razy korzystać z efektu pierwszeństwa i efektu świeżości.

Problemem często jest to, jak zapamiętać rzeczy, które nie chcą wejść do głowy. Warto wtedy korzystać z wszystkich zmysłów – wzrok, słuch, czucie, smak, zapach. By np. zapamiętać układ planet wyobraźmy sobie, że właśnie słyszymy jak śpiewa Freddie Mercury (*Merkury*), wchodzi czarująca bogini *Wenus*, i rozsypuje *Ziemię*. Zjadasz batonik *Mars*, czujesz jego orzechowy smak i ciągnącą się masę. Opowieść można kontynuować według własnej wyobraźni angażując wszystkie zmysły. Łatwiej będzie zapamiętać informacje i odtworzyć je stosując synestezję, czyli łączenie wszystkich zmysłów.

Warto korzystać z wiedzy dotyczącej funkcjonowania mózgu i wykorzystywać więcej jego możliwości. Z pewnością do to efekty bardziej satysfakcjonujące niż klasyczne „zakuwanie”.

na podstawie: Christian Gruning, Ucz się łatwiej, wyd. Aha, 2009

Wykorzystano:

http://www.partybox.pl/prod_7313_siec-pajaka

http://www.purpose.com.pl/nauka/technologie/newszlowiekkomputer_tekst_robert_antoszczak.html

<http://www.deon.pl/po-godzinach/nauka--technologie/art,220,neurony-tez-maja-swojego-facebook.html>

Strefa rodzica

Instrukcja pięciu kroków- wychowanie nastolatka

Opracowanie: Magdalena Plich

Towarzystwo nastolatki w okresie rozwojowym określanym często- między dzieciństwem a dorosłością- stanowi nie lada wyzwanie. W tej fazie życia młodzi ludzie są zazwyczaj bardzo aktywni, eksperymentują z nowymi zachowaniami, poszukują nowych ról, nabywają nowych doświadczeń. Dochodzą do nowych praw i obowiązków, mają nowe potrzeby i oczekiwania, podejmują nowe zadania.

Na podstawie rozmów z nastolatkami udało się zebrać informacje czego oczekują wobec dorosłych: *zwiększonej swobody, niezależności, odpowiedzialności, zrozumienia, sprawiedliwości, nietraktowania „jak dzieci”*.

Pojawiające się potrzeby i zadania rozwojowe stawiają często rodziców przed dylematami i pytaniami- *jak przez to przejść, jak sobie radzić, ile dać swobody, jak z nim/ nią rozmawiać, jak radzić sobie ze zmiennymi emocjami? itp.*

Poniższe informacje mogą pomóc „dogadać się” z własnym dzieckiem i poradzić sobie z wyzwaniami jakie niesie ze sobą okres dorastania dziecka.

1. Nie mów- rozmawiaj

Rodzicu jeśli chcesz się dogadać ze swoim nastolatkiem to pamiętaj, że im więcej mówisz tym mniej go to obchodzi. Rozmowa to komunikacja dwustronna, wymiana informacji wymagająca aktywnego słuchania. Ważny jest język jakiego się używa- język współpracy! To co utrudnia efektywną komunikację to używanie: sarkazmu, uogólnień, porównań, zwrotów pseudopomocy, „dobrych rad”.

Najważniejszym celem komunikacji z nastolatkiem powinno być motywowanie i dawanie mu poczucia siły, wzmacnianie poczucia kompetencji i szacunku.

Nawiązanie kontaktu z nastolatkiem jest warunkiem każdego następnego kroku.

Dlatego też warto się otworzyć, czasem wysilić i poznać zdanie rozmówcy.

Dobrze sformułowany komunikat powinien zawierać:

opis sytuacji

nasze odczucia

oczekiwania/ konsekwencje

Np. „masz do napisania wypracowanie na jutro, wyłącz komputer, bo obawiam się że nie wystarczy Ci czasu. Jeśli za 10 minut nie wyłączysz to zabieram laptopa na 3 dni”.

2. Zasady są dla wszystkich

Wbrew pozorom młodzież bardzo potrzebuje jasnych i konkretnych zasad oraz określania granic ich zachowaniom. Można odwołać się do porównania- jeśli by puścić bobsleja z góry to by się mocno poobijał. Bobslej musi poruszać się na odpowiednio skonstruowanym torze i analogicznie dorośli są budowniczymi toru dla nastolatka. Dziecko wielokrotnie będzie wystawiać na próbę, sprawdzać czy zasady nadal obowiązują, aż w którymś momencie słusznie będzie chciało przesunąć granicę – oczekując, że pozwoli mu się na więcej, bo jest starsze.

Po co są zasady?

- pomagają w odkrywaniu świata, pomagają stopniowo testować,
- określają ścieżkę akceptowalnych zachowań,
- określają związki między ludźmi, pokazują kto ma kontrolę nad sytuacją,
- jak tyczki wspomagają wzrost- mogą pokazywać z czym nastolatek sobie nie radzi,

- dają poczucie bezpieczeństwa, bo zapewniają coś stałego.

Jakie powinny być zasady?

- proste,
- stałe na danym okresie rozwoju,
- dynamiczne i elastyczne w przestrzeni dojrzewania,
- podejmowane wspólnie z nastolatkiem (pozwól by poczuł, że ma większy udział w podejmowaniu decyzji dotyczących jego spraw).

Przykłady w komunikacji:

Źle sformułowany komunikat- granice ruchome:

„chyba już czas abyś wyłączył telewizor?”

„możesz być tak miła i umyć podłogę?”

Dobrze sformułowany komunikat- granice stałe:

„jest 22.00 zgodnie z umową pora kłaść się spać”

„pomóż mi proszę i rozpakuj zakupy”

3. Stosuj konsekwencje... konsekwentnie

Konsekwencje...

- wynikają ze stałości zasad (np. wrócisz do domu po ustalonym czasie to masz szlaban na tydzień),
- spójne między obojgiem rodziców,
- długoterminowe (kilka tygodni a nawet miesiące),
- można używać „przypominajek” w różnych postaciach, żeby nie zapomnieć na co, za co i na ile jest kara.

4. Daj mu się potknąć

czyli ucz umiejętności rozwiązywania problemów. Uczenie nie powinno opierać się tylko na udzielaniu informacji, przekazywaniu wiedzy teoretycznie, „prawieniu kazań” lecz należy dawać przykład właściwego postępowania i oczekiwanego zachowania.

Jeżeli dziecko odniesie porażkę to zachęcaj go do podjęcia kolejnej próby.

Nie narzucaj gotowych rozwiązań, a pozwalaj zbierać doświadczenia, odkrywać możliwości wyboru i dochodzenia do różnych decyzji.

5. Okaż zainteresowanie lecz nie inwigiluj

Okazuj nastolatkowi szacunek, jako osobie wartościowej i godnej uznania. Staraj się zrozumieć dlaczego nastolatek przejawia jakieś zachowania, nie oceniaj, pytaj, np. „co znaczy ten kolor ubrania?”

Opracowanie na podstawie udziału w warsztacie prowadzonym przez dr K. Zalewską oraz G. Łunkiewicza pt. „Instrukcja pięciu kroków- wychowanie nastolatka” (Uniwersytet SWPS Katowice)

Zjawiska w obrębie osobowości sprzyjające powstawaniu uzależnień

Opracowanie: Urszula Janota

Coraz więcej obserwacji i analiz wskazuje, że dominującym schorzeniem naszych czasów stają się uzależnienia, nazywane często w języku potocznym nałogami. Coraz częściej, nie tylko w specjalistycznych placówkach terapeutycznych, ale w rozmowach potocznych i w mediach pojawiają się słowa "alkoholizm", "narkomania", "lekomania", "nikotynizm", "seksuholizm", "pracoholizm" oraz uzależnienie od komputera, Internetu, telefonu itd.

Najbardziej znane rodzaje tych schorzeń związane są z zażywaniem specyficznych substancji chemicznych, które wywierają wpływ na stany psychiczne, jak np. alkohol etylowy, heroina, kokaina, amfetamina, marihuana, nikotyna, leki uspokajające lub pobudzające. Większość ludzi sądzi więc, że uzależnienia ograniczają się tylko do patologicznego zażywania tych i podobnych substancji. Tymczasem okazuje się, że uzależnienie rozumiane jako poważne i niebezpieczne zaburzenie zdrowia jednostki może pojawić się także na obszarze wielu zachowań, które należą do normalnego a nawet podstawowego dla życia sposobu postępowania.

Tak więc, w pewnych okolicznościach, nałogową i niebezpieczną formę mogą przyjmować zachowania związane z odżywianiem się, życiem seksualnym, z wykonywaniem pracy, z ćwiczeniami fizycznymi, używaniem komputera, uprawianiem gier.

Ważnym elementem sprzyjającym powstawaniu uzależnień są pewne zjawiska problemowe nadające osobowości człowieka specyficzne ukierunkowanie, prowadzące do nałogowych zachowań. Warto je prześledzić i poznać, gdyż wydaje się, że bardzo często dotyczą one szczególnie ludzi młodych.

Należy do nich m.in.:

•Uporczywa koncentracja się na swoim własnym "ja"

Bardzo często człowiek koncentruje się na sobie, kiedy coś mu źle idzie, kiedy źle o sobie myśli, nie może siebie zaakceptować.

•Brak orientacji kim się jest

Niewyraźnie określona własna tożsamość; to powoduje, że człowiek rozpaczliwie próbuje swoją tożsamość dopełnić, choć niezbyt dobrze siebie zna i rozumie, a to, co w sobie dostrzega niezbyt mu się podoba.

•Poczucie wewnętrznej pustki

Jest to związane z poprzednio opisanymi zjawiskami; zamiast kontaktu z realną i akceptowaną osobą pojawia się pustka, bardzo przykre doświadczenie wydrążenia. Z tego zjawiska wynikają potężne impulsy, aby się czymś wypełnić: godzinami przed komputerem, intensywnymi ćwiczeniami, szaleńczą pracą, pogonią za seksem, albo jedzeniem - to już dosłowne napełnianie siebie. Ale zewnętrzne obiekty nie wypełnią uczucia wewnętrznej pustki.

•Brak poczucia znaczenia i celu w życiu

Brak poczucia znaczenia i celu w życiu często skłania ludzi do nałogowych zachowań: próbują angażować się w serię sukcesów komputerowych, zawodowych, seksualnych, budowanie muskulatury własnego ciała, pracę ponad miarę.

•Nadmierne poszukiwanie aprobaty

Ponieważ człowiekowi brakuje wewnętrznego przekonania o własnej wartości, za wszelką

cenę szuka aprobaty i uznania u innych, wychodzi z założenia, że jest tyle wart, za ile udaje mu się sprzedać. Poczucie się więc wartościowy, jeżeli inni ludzie będą go nagradzać, a to oznacza, że musi być bardzo wyczulony na to, co się innym podoba, co chcą kupić. Jeżeli człowiek jest krytykowany lub odrzucany, to jest coś więcej niż przykrość: ma poczucie unicestwienia, nie liczy się.

•Cenzurowanie samego siebie

Człowiek uważnie i uporczywie przygląda się temu co robi, jak wygląda, ale także co czuje, jak myśli i bezustannie zastanawia się, czy jest tak, jak powinno być. Czy spełnia standardy biznesmena, artysty, człowieka telewizji itp. To jest zachowanie jest jak podgląd w swoich własnych oczach.

•Przeżywanie poczucia wstydu

Nałogowiec wstydzi się, że nie jest tak doskonały jak sądzi, że powinien być. Często takie poczucie nieadekwatności i wstydu w rzeczywistości maskuje gniew. Ludzie są gniewni, ponieważ wiele rzeczy nie dzieje się zgodnie z ich wygórowanymi wymaganiami. Złość na innych, z którymi rywalizują, nie jest trafnie rozpoznawana i człowiek, zamiast powiedzieć: "jestem wściekły na nich", myśli: "coś ze mną jest nie w porządku, wstydzę się".

•Nieumiejętność radzenia sobie ze złością i gniewem

Gniew wzbiera w człowieku, który nie umie go przekształcić konstruktywnie w pewne decyzje. Nie może wyrażać gniewu inaczej, bo naraziłby się na brak akceptacji otoczenia, na odrzucenie. Ten stłumiony, źle zarządzany gniew może być źródłem nałogowych zachowań różnego rodzaju: od sięgania po kieliszek po pracę, komputer, seks, ćwiczenia fizyczne - bo takie zachowania są w rzeczywistości sposobami uwalniania się od gniewu;

•Skrywane, zalegające stany smutku i przygnębienia

Nastroje depresyjne, tłumione doświadczenia wstydu, gniewu, poczucia winy tworzą pokłady depresji. Takie zjawiska biorą się także z przekonania, że człowiek powinien kontrolować swoje życie i odnosić w nim sukcesy, a okazuje się, że nie zawsze tak się dzieje. Stany przygnębienia, w zaawansowanej postaci nazywane depresjami, występują u zdecydowanej większości ludzi, u których rozwijają się nałogowe zachowania;

•Stale wewnętrzne napięcie

Napięcie, które powoduje, że człowiek zaczyna wykonywać pewne czynności, aby je rozładować (bieganie, gry komputerowe, gry hazardowe, seks, nałogowe zakupy i wydawanie pieniędzy, nałogowa praca), albo sięga po substancje chemiczne, które to napięcie przytłumia, złagodzą.

•Skrywane potrzeby zależności

Pragnienia odwołujące się do dziecięcego okresu życia: człowiek chce, żeby ktoś się nim zaopiekował, żeby coś dla niego załatwił. Z drugiej jednak strony ma zakodowane, że jest niezależnym indywidualistą, dzierżącym swój los w swoich rękach. To jest szczególny paradoks, ponieważ te dwie postawy wykluczają się. Związek z nałogowymi czynnościami tego zjawiska jest bardzo wyraźny, ponieważ ludzie, którzy tworzą pewne rzeczy nałogowo do nich się przywiązują: butelkę obejmują tak, jakby to była pierś matki.

•Częste problemy z osobami znaczącymi

Problemy z autorytetami takimi jak rodzice, szefowie. Człowiek myśli "to przecież ja mam kontrolować siebie i rzeczywistość", co bywa sprzeczne z wymaganiami osób znaczących i może prowadzić do rebelii ukrytej lub jawnej.

•Obwinianie innych

Człowiek bierze odpowiedzialność za samego siebie, ale to jest zbyt ciężkie przy zadaniach nadmiernie ambitnych. Dlatego, jeśli nie nadchodzi oczekiwany sukces, człowiek zrzuca winę na innych; ta tendencja wyraźnie wskazuje na nałogowe zachowania. Jeśli zaczyna się rozwijać jakaś forma nałogowego zachowania przynosząca szkody, to wtedy bardzo łatwo człowiek używa tego argumentu, żeby zakamufłować szkodliwy charakter nałogu. Twierdzi

np.: "Rozpiłem się, bo mam taką żonę", "Muszę się zapracowywać na śmierć, bo mam takiego szefa".

•Słabe zdolności radzenia sobie ze stresem

Wielu ludzi nie ma okazji, żeby się nauczyć radzenia sobie ze stresem na miarę wyzwań, czy zadań stawianych przez życie. Kiedy pojawiają się stresy, człowiek sięga po takie substancje albo po takie działania, które są pewnymi formami rozładowania stresu, tyle, że są to szkodliwe działania i zapędzają w ślepią uliczkę.

•Myślenie życzeniowe

Człowiek myśli: "gdybym tylko miał, gdybym tylko mógł, to bym pokazał wszystkim". Wszyscy ludzie są do tego zdolni, ale różnią się tym, jaką rolę w ich życiu odgrywa fantazjowanie. Wchodzenie w świat wyobrażeń mające służyć oderwaniu się od przykrej rzeczywistości jest jedną z ważnych cech, które się przyczyniają do tworzenia nałogowego ukierunkowania osobowości.

•Potrzeba szybkiej i bezpośredniej satysfakcji

Brak umiejętności czekania na nagrodę, na wzmocnienie. Wydaje się, że ta cecha jest zakorzeniona w temperamencie, charakterystyczna dla dziecka, ale też jest wspólną podstawą edukacji dla wszystkich ludzi. Ci, co się uczą wolniej lub słabiej, mają wyraźną skłonność do tworzenia nałogowej struktury osobowości. Substancje, które prowadzą do uzależnienia dostarczają natychmiastowej gratyfikacji.

•Brak tzw. wewnętrznego przyjaciela

Brak tej części naszej osobowości, która jest akceptująca, życzliwa, która mówi nam po cichu: "fajny jesteś, dobry z ciebie człowiek, lubię ciebie". Uważa się, że obecność lub nieobecność wewnętrznego dobrego "ja" jest związana z tym, jakich się miało rodziców. Jak się ma rodzica akceptującego, kochającego - to można uwewnętrznić taką osobę: to tak jakby człowiek zabierał ją ze sobą z domu na resztę życia. Ale jeśli kogoś takiego brak - są kłopoty z wytworzeniem w sobie takiej struktury.

•Problemy z intymnością

Istotą intymności jest pełne nasycenie ciepłem i zaufaniem, zbliżenie. Jeśli człowiek nie potrafi znaleźć się w takiej sytuacji (bo może kiedyś został zraniony) - wciąga go to w pułapkę nałogowej osobowości, ponieważ nałogowe zachowania są substytutami, które mają zastępować ten kontakt intymny.

•Trudności w zdobywaniu naturalnych przyjemności

Trudności w przeżywaniu np. radości z muzyki, smaku różnych potraw, piękna przyrody - tym wszystkim, co w normalnym życiu cieszy.

Bibliografia:

•Mellibruda J., Psychologiczna koncepcja mechanizmów uzależnienia. 2002.

Strefa terapeutyczna

Co to jest psychoterapia?

Opracowanie: Artur Kulig

Psychoterapia jest opartą na przesłankach naukowych metodą leczenia zmierzającą do zrozumienia i zmiany mechanizmów odpowiedzialnych za pojawianie się objawów chorób takich jak: nerwice, zaburzenia osobowości, zaburzenia afektywne (na przykład depresja). Jako metoda pomocnicza zalecana jest w leczeniu osób uzależnionych, w leczeniu i rehabilitacji chorych psychicznie i osób z chorobami somatycznymi (na przykład z chorobą wieńcową). Cele psychoterapii ukierunkowane są także czasem na podniesienie poziomu samokontroli, radzenie sobie ze stresem, podniesienie samooceny, poprawę zdolności tworzenia więzi z ludźmi i komunikowania się z otoczeniem.

Psychoterapia jest metodą leczenia, która może budzić sprzeczne uczucia: z jednej strony zaciekawienie, z drugiej strach. Psychoterapia zajmuje się psychiką, czyli czymś w co boimy się ingerować. Myśl, że mamy analizować swoją psychikę i coś w niej zmieniać budzi naturalny opór. Często prowadzi do konkluzji, że „coś ze mną nie tak”, która bardzo rani miłość własną.

Głównym sposobem pracy w psychoterapii jest rozmowa. Rozmowa ta ma służyć **uświadomieniu sobie mechanizmów związanych z pojawieniem się choroby, czy trudności** a następnie ich zmianie. Mechanizmy te najczęściej są związane z nieświadomymi uczuciami dotyczącymi sytuacji bieżących i ważnych sytuacji z naszej przeszłości.

Psychoterapia jest przeznaczona głównie dla osób cierpiących na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, ale również dla osób znajdujących się w sytuacji kryzysów życiowych, niepotrafiących sobie poradzić w relacjach z ludźmi; czy wreszcie dla osób, które szukają wiedzy na temat swojego postępowania tak, aby było ono bardziej świadome.

Psychoterapia jest procesem leczenia, który ma prowadzić do zmiany sposobu myślenia i zachowania, i jako taka powinna być odróżniana od innych rodzajów psychologicznej aktywności klinicznej, takich jak:

- konsultacja diagnostyczna,
- interwencja kryzysowa,
- trening psychologiczny,
- poradnictwo psychologiczne.

JAK DZIAŁA PSYCHOTERAPIA?

Psychoterapia polega na rozmowie pacjenta z psychoterapeutą. Nie oznacza to jednak, że sam fakt rozmawiania jest czynnikiem leczącym, który prowadzi do wyzdrowienia. Rozmowa jest tylko narzędziem do **zrozumienia** mechanizmów, które są odpowiedzialne za wystąpienie objawów choroby, co pozwala uzyskać nad nimi kontrolę. Owo zrozumienie nazywa się w psychoterapii **wglądem**, i to właśnie wgląd w nieświadome mechanizmy leżące u podłoża choroby jest głównym czynnikiem leczącym w psychoterapii. Jest on osiąganym m.in. dzięki interpretacji przez psychoterapeutę nieświadomych treści ujawniających się w myślach, fantazjach, snach, czy też zachowaniach pacjenta.

Aby dialog z terapeutą ułatwiał osiągnięcie wglądu rozmowa terapeutyczna ma specyficzny charakter, odróżniający ją od zwykłych rozmów z życia codziennego. Psychoterapeuta daje

pacjentowi przyzwolenie, a nawet go zachęca, do szczerego mówienia wszystkiego co przychodzi do głowy. Nie musi to być przemyślane i poukładane. Mogą to być również treści wstydlive, takie które w codziennym życiu są ukrywane. Bardzo ważne jest, aby pacjent szczerze mówił o sobie, swoim życiu, o relacjach z innymi, swoich myślach, uczuciach, fantazjach i wrażeniach, również na temat psychoterapeuty, o tym jak ocenia jego pracę i zajmowanie się nim, jakie fantazje ma na temat jego życia.

Psychoterapeuta może zachęcać pacjenta do opowiadania snów, zwraca uwagę na przejęzyczenia i inne pomyłki słowne, na reakcje niewerbalne. W momencie kiedy pacjent decyduje się na przyjęcie zasady szczerości, psychoterapeuta używając swojej wiedzy pomaga mu dostrzegać w wypowiedziach ślady nieświadomych uczuć, pragnień i konfliktów – interpretuje, to co świadomie mówi i przeżywa pacjent w kategoriach procesów nieświadomych. Interpretacja umożliwia wgląd, czyli zrozumienie źródeł męczących pacjenta objawów. Zrozumienie to, aby skutecznie pomagało pacjentowi zmienić zachowanie, powinno odbywać się na dwóch poziomach: poznawczym, czyli intelektualnym zrozumieniu zależności między wydarzeniami biograficznymi a uczuciami, które pacjent stłumił; i emocjonalnym, czyli przeżyciu stłumionych uczuć.

Aby ułatwić osobie leczącej się dochodzenie do wglądu rozmowa psychoterapeutyczna ma jeszcze jedną specyficzną cechę: psychoterapeuta nie mówi nic o sobie, wypowiada się tylko na temat pacjenta. Dzieje się tak po to, aby nie odbierać pacjentowi możliwości fantazjowania na temat psychoterapeuty. Z tego powodu najlepiej jest, gdy psychoterapeuta jest dla pacjenta postacią jak najbardziej anonimową. Powinno się również minimalizować wszelkie kontakty poza sesjami psychoterapeutycznymi, nie wskazane jest także leczenie osób znajdujących się u tego samego psychoterapeuty, chyba, że osoby te ukończyły już leczenie. Wszystko to po to, aby uczynić postać psychoterapeuty czystym ekranem dla projekcji i fantazji pacjenta, bo to one właśnie stanowią ważny przedmiot pracy, analizy w psychoterapii.

JAK SZUKAĆ PSYCHOTERAPUETY?

Psychoterapia jest **wspólną pracą** pacjenta i psychoterapeuty, często długą i trudną, dlatego warto wybrać do tej współpracy osobę jak najbardziej kompetentną.

W Polsce obecnie nie istnieją żadne prawne regulacje porządkujące rynek usług psychoterapeutycznych i dlatego praktycznie każdy może prowadzić działalność pod szyldem psychoterapii. Stanowi to źródło nadużyć, otwiera możliwość dla hochsztaplerów, którzy zamiast pomóc mogą nam zaszkodzić i oszukać finansowo. Aby tego uniknąć należy szukać psychoterapeuty wśród osób, które są odpowiednio przygotowane do uprawiania tego zawodu. Można się przy tym kierować dwoma rodzajami kryteriów: przede wszystkim formalnymi kompetencjami jakie powinien spełniać psychoterapeuta oraz subiektywnymi wrażeniami na jego temat.

Formalne kompetencje:

Z formalnego punktu widzenia psychoterapię może uprawiać osoba, która uzyskała wykształcenie wyższe w zakresie psychologii lub medycyny i pokrewnych kierunków humanistycznych, takich jak pedagogika, resocjalizacja, socjologia czy filozofia; oraz odbyła podyplomowe szkolenie prowadzącego do uzyskania certyfikatu psychoterapeuty, bądź jest w trakcie takiego szkolenia. Szkolenia takie trwają zwykle od 4 do 6 lat. Osoba taka powinna również poddawać własną pracę systematycznej superwizji.

Podyplomowe kursy psychoterapii prowadzą niezależne jednostki szkoleniowe reprezentujące najczęściej konkretne nurty psychoterapii. Są to organizacje prywatne lub stowarzyszenia, najczęściej związane z instytucjami międzynarodowymi, które gwarantują odpowiednie standardy szkolenia. Szukając kompetentnego psychoterapeuty można się

zgłaszać bezpośrednio do tych instytucji.

Oprócz placówek zajmujących się szkoleniem w Polsce istnieją dwie organizacje zrzeszające psychoterapeutów różnych orientacji teoretycznych, które przyznają certyfikaty psychoterapeuty. Są to Sekcje Psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Kontaktując się z tymi instytucjami można otrzymać listę psychoterapeutów posiadających certyfikat.

Kolejnym miejscem gdzie można znaleźć kompetentnego psychoterapeutę są jednostki służby zdrowia, które otrzymały kontrakt na świadczenie usług psychoterapeutycznych. Są to najczęściej placówki z wieloletnim doświadczeniem, a dodatkowo oferują psychoterapię w ramach podstawowego ubezpieczenia zdrowotnego.

Subiektywne wrażenia:

Poza formalnymi aspektami przygotowania zawodowego psychoterapeuty ważne są również nasze wrażenia na jego temat. Jeżeli w czasie wstępnych spotkań konsultacyjnych pocujemy, że trudno nam z daną osobą pracować należy to z psychoterapeutą omówić, i w zależności od rezultatu tego omówienia podjąć decyzję. Jeżeli dojdziemy do wniosku, że opór przed psychoterapeutą jest zbyt duży należy poszukać innej osoby, z którą będziemy się czuli bezpieczniej. Warto przy tym pamiętać o naturalnym lęku przed podjęciem psychoterapii: długie poszukiwanie odpowiedniego psychoterapeuty może być oznaką tego lęku, a nie wynikać z faktu, że trafiamy na nieodpowiednie osoby. Najlepszą metodą rozstrzygnięcia tej wątpliwości jest zawsze omówienie jej z psychoterapeutą.

Jak nie dać się burzom czyli o filarach odporności psychicznej

Opracowanie: Jolanta Sajkowska

Odporność psychiczna, jak podają badacze, to uniwersalna zdolność, która umożliwia zapobieganie, minimalizowanie lub pokonywanie szkodliwych efektów doświadczanego nieszczęścia.¹

Możemy nazwać ją zdolnością do osiągania celów i utrzymywania dobrej formy psychicznej pomimo różnorodnych presji czy przeszkód. Jest zdolnością do radzenia sobie z kryzysami, niepowodzeniami, klęskami i traumatycznymi wydarzeniami.

Nie jest stałą cechą, z którą pojawiajemy się na świecie. Jawi się raczej jako zdolność, którą możemy nabywać i doskonalić.

Filary odporności psychicznej² to:

1. **optymizm** – czyli wiara w to, że w całokształcie naszego życia więcej jest dobrego niż złego, to pozwala oczekiwać, że dobre rzeczy mogą się nam w jeszcze przydarzyć, a kryzysy są ograniczone w czasie i można je przezwyciężyć. Optymizmu można się nauczyć – dotyczy to nawet zatwardziałych czarnowidzów.
2. **akceptacja** – tego, że, zmiana jest częścią życia, zatem trzeba zaakceptować to, czego zmienić nie sposób, a koncentrować się na tym, co zmienić można. Zaakceptowanie tego, co się stało, pomaga w przezwyciężeniu kryzysu.
3. **nastawienie na osiągnięcie celu** - optymizm i akceptacja to podstawa dalszych działań. Ważne jest postawienie sobie celu, istotnego dla nas, ale przy tym realnego do osiągnięcia
4. **umiejętność utrzymania/powrotu do równowagi** - trudne sprawy są częścią naszego życia i niestety nie sposób sprawić, aby się nie wydarzały. Możemy jednak zmienić swoją interpretację zdarzeń i reakcję na nie. Być może najpierw, jak wańka-wstańka, będziemy chwiać się, szukając równowagi, ale w końcu zdołamy odwołać się do swoich mocnych stron, odpowiednio zinterpretować rzeczywistość i znowu stanąć na nogi.
5. **uświadomienie sobie odpowiedzialności** - zachowanie osoby odpornej psychicznie charakteryzuje się zarówno dojrzałością i świadomością odpowiedzialności za własne postępowanie, jak i postanowieniem, by nie stawać się kozłem ofiarnym.
6. **tworzenie i pielęgnowanie dobrych relacji z ludźmi** - ożywione i stabilne kontakty towarzyskie wzmacniają odporność psychiczną, pozwalają unikać izolacji, w którą wpędza nas kryzys i myślenie typu „tylko ja tak mam”, „muszę sobie poradzić sama”. Umiejętność przyjmowania wsparcia od innych, zgoda na to, żeby inni nas wysłuchali i o nas zadbali, wzmacnia odporność.
7. **planowanie przyszłości:** ten filar obejmuje solidne i rozważne planowanie przyszłości. Zaliczają się do tego również nasze wysiłki, aby dzięki dobremu przygotowaniu chronić się przed przyszłymi, zmiennymi kolejami losu. Przewidywanie oznacza też przewidywanie różnych sytuacji i projektowanie wizji. Możliwość wyboru pozwala zachować elastyczność i zdolność do działania, nawet gdy wszystko wali się nam na głowę.

¹ E. Grothberg, Zwiększanie odporności psychicznej

²

M. Rampe Odporność psychiczna. Siedem filarów. Tajemnica naszej wewnętrznej siły

Ważny jest każdy filar, ale jeżeli uda się Wam umocnić choć jeden lub dwa z nich, już możecie odczuć ulgę. „Całościową ochronę” tworzy jednak siedem filarów. Dopiero na nich wszystkich opiera się dach, pod którym schronicie się zarówno przed lekką mżawką, jak i przed solidną burzą.

Profilaktyka i terapia depresji, ze szczególnym uwzględnieniem depresji młodzieżowej

Opracowanie: Wioletta Bajor

Depresja jako stan chorobowy jest, oprócz lęku, najczęstszym zjawiskiem psychopatologicznym, którym zajmuje się psychiatria. Jako objaw psychopatologiczny depresja występuje we wszystkich typach zaburzeń psychicznych i stanowi ich pospolitą cechę kliniczną, jako choroba zajmuje czołowe miejsce w statystykach dotyczących rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych, zdaniem zaś niektórych epidemiologów jest w istocie najczęstszym zaburzeniem psychicznym.

Depresja jest źródłem cierpienia wielu milionów ludzi na świecie i wiele danych wskazuje, że stanowi najważniejszą i najczęstszą „psychopatologiczną przyczynę” samobójstw.

Depresje są więc nie tylko podstawowym problemem psychiatrii klinicznej, lecz również bardzo ważnym zagadnieniem społecznym, profilaktyka samobójstw zaś to w dużym zakresie zapobieganie depresjom i skuteczne ich leczenie.

Historia zjawiska depresji dowodzi, że w ciągu 25 wieków – zarówno medycy, jak również postronni, lecz wnikliwi obserwatorzy postrzegali w podobny sposób ludzi, których podstawowym problemem był brak uczuć, szczęścia i zadowolenia. Historia ta wskazuje, że niezależnie od czasu oraz kręgu kulturowego – człowiek przeżywał depresję w sposób podobny, tak samo cierpiał, wpływ choroby na jego zachowanie zaś jest zbliżony i oznacza niezdolność do aktywnego uczestniczenia w życiu grupy społecznej.

Sam termin depresja (dawniej melancholia) jest używany do nazwania grupy zaburzeń psychicznych, których głównym objawem jest obniżenie podstawowego nastroju.

Terminu tego używa się jednak też dla określenia wszelkich krótkotrwałych stanów złego samopoczucia, zniechęcenia, przygnębienia, apatii, braku wewnętrznego spokoju i ładu.

PRZYCZYNY DEPRESJI

Zjawisko depresji jest tak skomplikowanym zaburzeniem, że posiada więcej niż jedną przyczynę. Istnieje wiele teorii tłumaczących mechanizm powstawania tej choroby. Teorie te podkreślają biologiczne, intrapersonalne lub interpersonalne aspekty tego zagadnienia.

I tak teorie biologiczne głoszą, że do depresji dochodzi, gdy w określonych rejonach mózgu spada koncentracja pewnych neurotransmiterów (neuroprzekaźników), takich jak noradrenalina lub serotonina. Ujęcie biologiczne leży też u podstaw teorii wiążących etiologię

depresji z zaburzeniami somatycznymi.

Czynnikami wywołującymi depresję mogą być na przykład:

- pewne leki (np. niektóre doustne środki antykoncepcyjne),
- leki przeciwnadciśnieniowe,
- środki wywołujące uzależnienie (takie jak alkohol, barbiturany, halucynogeny).

Oprócz tego do powstania depresji mogą się też przyczyniać:

- schorzenia neurologiczne,
- zaburzenia metaboliczne i endokrynologiczne (hormony),
- choroby serca,
- interwencje chirurgiczne (różne operacje),
- choroby nerek, wątroby i układu oddechowego.

Depresja może być zjawiskiem wtórnym w stosunku do chorób wyniszczających organizm i vice versa.

Do biologicznych zaliczamy też teorie sugerujące dziedziczny charakter depresji. W wypadku około 25 – 40% badanych cierpiących na zaburzenia nastroju stwierdzono, że u przynajmniej jednego z rodziców lub innego bliskiego krewnego wystąpiła choroba afektywna.

Teorie intrapersonalne traktują depresję jako wewnętrzny problem jednostki.

I tak w modelu psychodynamicznym stworzonym przez Freuda zasadniczym składnikiem depresji jest poczucie „utrąty”. Niektórzy ludzie w zbyt wielkim stopniu uzależniają swoją samoocenę od innych. Dlatego też, gdy jednostka utraci (np. z powodu śmierci lub porzucenia) obiekt, od którego jest uzależniona, przeżywa uczucie złości. Nie może jednak wyrazić swego gniewu wprost do obiektu, który ją porzucił, lecz kieruje złość do siebie, do wewnątrz. Złość ta z czasem zamienia się w poczucie winy i nienawiści do siebie, które to uczucia są charakterystyczne dla osób znajdujących się w depresji.

Z kolei Aaron Beck w swoim modelu poznawczym traktuje depresję jako produkt nieprawidłowego myślenia. Według Becka, emocje są konsekwencją myśli, a depresja wynika z negatywnego, oderwanego od rzeczywistości sposobu myślenia. Negatywny system przekonań o sobie powstaje już w dzieciństwie.

Ten negatywny obraz siebie wyraża się w niskiej samoocenie, poczuciu małej wartości, niewierze we własne siły i możliwości.

Osoby takie oceniają negatywnie swoje postępowanie, wysiłki i szanse. Sądzą, że cokolwiek czynią – nie może to im przynieść sukcesu. Są przekonane, że zawsze stoją na straconej pozycji i z góry skazane są na przegraną.

Zdaniem Becka, taki obraz wiedzy o sobie i o otaczającym świecie staje się w pewnych sytuacjach przyczyną powstania depresji.

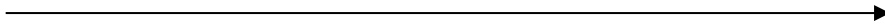
Inny przykład teorii intrapersonalnej to model „wyuczonej bezradności” Martina Seligmana. Wiąże on powstawanie depresji z zakorzenionym poczuciem braku kontroli nad sytuacją, które utrwaliło się na skutek negatywnych doświadczeń. Seligman twierdzi, że jeśli jednostka jest narażona na sytuacje, w których postrzega siebie jako osobę nieposiadającą kontroli nad wydarzeniami, staje się bezradna, pasywna i podatna na depresję.

TEORIE INTERPERSONALNE

Według teorii systemowych, patologia jednostki jest odbiciem nieprawidłowości systemu, w którym dany osobnik funkcjonuje.

Dlatego też w interpersonalnym modelu powstawania depresji szczególnie podkreśla się rolę, jaką odgrywa w terapii udział członków społeczeństwa, z którym pacjent się identyfikuje. Wynika to z przekonania, że depresja pojawia się w kontekście społecznym i interpersonalnym, będąc konsekwencją nieprawidłowych schematów stosunków międzyludzkich. Zalicza się do nich stresujące zmiany ról społecznych, konflikty tych ról oraz społeczne konsekwencje wyborów indywidualnych.

W tym modelu myślenia istnieje przekonanie, że warunkiem przezwyciężenia depresji jest uzdrowienie funkcjonowania ważnego systemu (np. rodziny).



OBJAWY (SYMPTOMY) DEPRESJI

Według Michaela Yapko, amerykańskiego psychologa klinicznego, objawy depresji można opisać w wymiarze:

- fizjologicznym
- poznawczym
- behawioralnym
- afektywnym
- i w wymiarze relacji.

Symptomy depresji w wymiarze fizjologicznym

- Zaburzenia snu (hipersomnia lub insomnia)
- Zaburzenia apetytu (hiper- lub hipofagia)
- Poczucie zmęczenia
- Znaczne zmiany masy ciała
- Zaburzenia popędu płciowego (hiper- lub hiposeksualność)
- Niepokój
- Uskarżanie się na konkretne niedyspozycje bądź ogólny zły stan fizyczny przy braku widocznych przyczyn organicznych
- Nasilenie lub uporczywość objawów fizycznych, których etiologia organiczna jest znana

Objawy depresji w wymiarze poznawczym

- Negatywne oczekiwania (poczucie beznadziejności)
- Negatywna samoocena
- Negatywna interpretacja doświadczeń
- Myśli samobójcze
- Trudności w podejmowaniu decyzji

- Poczucie „rozsypania”
- Nadmierne skoncentrowanie na sobie
- Trudności w koncentracji
- Skupianie się na przeszłości
- Skłonność do generalizowania
- Schemat myślowy „ofiary” (poczucie bezradności)
- Zniekształcenia poznawcze (niewłaściwe wzorce myślenia)
- Zaostrzenie lub osłabienie percepcji
- Brak elastyczności

Objawy depresji w wymiarze behawioralnym

- Zaburzenia poziomu aktywności (hiper- lub hipoaktywność)
- Działania agresywne lub destruktywne
- Napady płaczu
- Próby samobójcze
- Spowolniona lub niewyraźna mowa
- Popadanie w uzależnienia
- Ogólna impulsywność
- Zachowania sprzeczne z osobistym systemem wartości
- Destrukcyjne zachowania kompulsywne
- Pobudzenia albo spowolnienie psychomotoryczne
- Zachowanie „acting-out” (wyładowywanie się)
- Zachowanie „giving-up” (poddawanie się)
- Przejawianie perfekcjonizmu

Symptomy depresji w wymiarze afektywnym

- Ambiwalencja
- Brak źródeł satysfakcji
- Utrata poczucia humoru
- Utrata szacunku do siebie samego
- Poczucie braku wartości i własnej bezużyteczności
- Osłabienie związków emocjonalnych (apatia)
- Obniżony nastrój, smutek
- Nadmierne lub nieadekwatne poczucie winy
- Poczucie bezsilności
- Podwyższona lub obniżona reaktywność emocjonalna

- Skłonność do irytowania się, złości
- Koncentrowanie się na uczuciach depresyjnych
- Utrata motywacji

Objawy depresji w wymiarze relacji

- Przyjmowanie w relacjach postawy „ofiary”
- Znaczna zależność od innych
- Wysoka reaktywność na innych
- Brak znaczącej pozycji społecznej
- Wycofanie się, izolacja
- Unikanie towarzystwa, apatia
- Nadmierna potrzeba akceptacji
- Skłonność do poświęcania się, przybieranie postawy męczennika
- Przesadne poczucie odpowiedzialności za innych
- Ponoszenie niepotrzebnych ofiar lub zmuszanie do tego innych osób
- Zachowanie pasywno-agresywne
- Rozmyte lub zbyt sztywne granice osobowości
- Dążenie do władzy lub unikanie jej
- Nieodpowiednie wzorce relacji
- Nadmierna krytyczność w stosunku do innych
- Wąski zakres umiejętności komunikacji (identyfikowania i wyrażania uczuć)

Na zakończenie chciałabym przedstawić ogólne metody leczenia depresji.

I tak, w modelu biologicznym, podstawą leczenia jest farmakoterapia (około 50 leków przeciwdepresyjnych obecnie). Najczęściej wykorzystuje się leki trójcykliczne, które podnoszą poziom noradrenaliny i serotoniny w mózgu chorego.

Innym sposobem oddziaływania na sferę somatyczną jest kuracja elektrowstrząsowa, wbrew pozorom stosowana dość powszechnie, ale nie w odniesieniu do młodzieży. Metoda ta polega na przepuszczaniu prądu elektrycznego przez mózg chorego. Metoda ta stosowana jest tylko w ostateczności, kiedy depresja jest tak głęboka, że pacjent nie reaguje na leki, ze względu na niepożądane skutki uboczne.

Inne metody leczenia somatycznego polegają na zachęceniu pacjentów do intensywnych ćwiczeń fizycznych, co ma na celu poprawę samopoczucia chorych, zmniejszenie uczucia zmęczenia i przywrócenie pewności siebie.

Stosuje się także ekspozycje na światło, które stymuluje mózg, przerywanie snu oraz środki pobudzające.

W modelu intrapersonalnym stosuje się psychoterapię jako główną formę leczenia depresji. I tak w terapii psychodynamicznej główne zadanie polega na ułatwieniu pacjentowi wglądu w mechanizm jego depresji.

Leczenie ma pomóc w uporaniu się z problemami zależności (uświadomieniu sobie

i wyrażaniu tłumionej złości oraz innych bolesnych uczuć).

Z kolei pacjenci poddawani terapii poznawczej według Becka, mają uświadomić sobie swoje negatywne myślenie i niewłaściwy przebieg procesu poznawania. Zminimalizowanie nieadekwatności myślenia i zmiana sposobu postrzegania mają znacząco wpływać na poprawę nastroju u chorego.

Natomiast leczenie depresji według modelu „wyuczonej bezradności”, wiąże się z sukcesywnym kształtowaniem zdolności klienta do postrzegania i wykorzystywania możliwości kontrolowania doświadczonych zdarzeń rozróżnienia między tym, co można i czego nie można kontrolować.

Modele interpersonalne opierają się z kolei na przekonaniu, że depresja jest wpisana w kontekst społeczny. Podstawowe znaczenie przypada więc opanowaniu przez pacjenta umiejętności zdrowej komunikacji i wypracowaniu pozytywnej postawy społecznej.

Dlatego w centrum zainteresowania znajduje się terapia małżeńska, rodzinna, grupowa, a także techniki rozwijające asertywność i zdolność komunikacji.

BIBLIOGRAFIA:

1. M. Yapko: Kiedy życie boli – dyrektywy w leczeniu depresji. GWP 1996.
2. S. Pużyński: Depresje. PZWL 1988.
3. A. Popielarska: Psychiatria wieku rozwojowego. PZWL 1989.
4. Psychiatria, tom 1 pod red. S. Dąbrowskiego, J. Jaroszyńskiego i S. Pużyńskiego. PZWL 1987.
5. P. Zimbardo, F. Ruch: Psychologia i życie. PWN 1994.
6. Podstawy psychiatrii, red. H. Jarosz. PZWL 1988.
7. Depresja, esensja i ciało, red. J. Santorski. W. W. 1992.