

DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA COLLEGIUM HUMANUM

W tym numerze:

ZŁOTE MEDALE STUDENTÓW COLLEGIUM HUMANUM W PŁYWANIU

Reprezentacja AZS Collegium Humanum zdobyła trzy złote i dwa brązowe medale podczas Akademickich Mistrzostw Podkarpacia

WYNIKI KONKURSU MIKOŁAJKOWEGO BE MORE HUMANUM

Wręczenie nagród w Konkursie Mikołajkowym Be More Humanum skierowanym do studentów naszej uczelni

ŚWIATOWY DZIEŃ DEPRESJI

23 lutego, obchodzimy Światowy Dzień Depresji, który ma na celu zwiększenie świadomości na temat choroby, która dotyka miliony ludzi na całym świecie

JEDZENIE KTÓRE LECZY - O ŻYWIENIU W TERAPII PTSD

Dietetycy, lekarze, terapeuci – wszyscy są zgodni, że różnorodna, odżywcza i zbilansowana dieta jest konieczna dla zachowania zdrowia.

Spis treści

5 LIST OD REDKACJI

23 lutego, obchodzimy Światowy Dzień Depresji, który ma na celu zwiększenie świadomości na temat choroby, która dotyka miliony ludzi na całym świecie

7 ZŁOTE MEDALE STUDENTÓW COLLEGIUM HUMANUM W PŁYWANIU

Reprezentacja AZS Collegium Humanum w Rzeszowie zdobyła trzy złote i dwa brązowe medale podczas Akademickich Mistrzostw Podkarpacia w Pływaniu

8 WSPÓŁPRACA ZE SZPITALEM NEUROPSYCHIATRYCZNYM W LUBLINIE

W dniu 13 grudnia 2022 r. JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, podpisał umowę o współpracy ze Szpitalem Neuropsychiatrycznym

9 WYNIKI KONKURSU MIKOŁAJKOWEGO

Rektor Collegium Humanum dokonał wręczenia nagród w Konkursie Mikołajkowym Be More Humanum skierowanym do studentów naszej uczelni



**10 WSPÓŁPRACUJEMY Z
WIELKOPOLSKIM
STOWARZYSZENIEM
KURATORÓW SĄDOWYCH**

W siedzibie Collegium Humanum w Poznaniu podpisano umowę o współpracy

**11 WSPÓŁPRACA Z
CENTRALNYM ZARZĄDEM
SŁUŻBY WIĘZIENNEJ**

JM Rektor Collegium Humanum podpisał porozumienie o współpracy z Centralnym Zarządem Służby Więziennej w Warszawie

**12 COLLEGIUM HUMANUM
ZWYCIĘZCĄ PLEBISCYTU
EDUKACYJNEGO**

Collegium Humanum zwycięzcą Plebiscytu Edukacyjnego w województwach mazowieckim, lubelskim, zachodniopomorskim i wielkopolskim

**13 SPOTKANIE W RATUSZU -
PROJEKT YOUTH FOR
INCLUSION**

Przedstawiciele URSS CH wzięli udział w spotkaniu w Ratuszu które dotyczyło możliwości realizacji w Rzeszowie szkoleń i warsztatów dla młodzieży

**14 PROCEDURA ZAKŁADANIA
STUDENCKICH KÓŁ
NAUKOWYCH**

Aktywne uczestnictwo studentów w organizacjach studenckich to bardzo ważny element życia uczelnianego Collegium Humanum





15 **AKREDYTACJE POLSKIEJ KOMISJI AKREDYTACYJNE**

Akredytacja PKA została przyznana na okres min. 5 lat.

16 **ŚWIATOWY DZIEŃ DEPRESJI**

23 lutego, obchodzimy Światowy Dzień Depresji, który ma na celu zwiększenie świadomości na temat choroby

20 **JEDZENIE KTÓRE LECZY - ŻYWIENIE W TERAPII PTSD**

Dietetycy, lekarze, terapeuci – wszyscy są zgodni, że różnorodna, odżywcza i zbilansowana dieta jest konieczna dla zachowania zdrowia

25 **KRYZYS BENZODIAZEPINOWY I OPIATOWY**

Uzależnienie od opiatów i benzodiazepin to poważny problem, który dotyka ludzi na całym świecie. dla zachowania zdrowia

32 **CZYM JEST LIBIDO W PSYCHOLOGII?**

“Libido” jest terminem używanym w teorii psychoanalitycznej w celu opisanie energii tworzonej przez instynkty przetrwania i seksualne.

37 **JAK EWOLUOWAŁO POSTRZEGANIE OSOBOWOŚCI**

Niepowtarzalne, indywidualne cechy, odróżniające nas od innych, które niewątpliwie posiada każdy z nas określamy mianem osobowości



List od redakcji

Magazyn „Discipulus” to magazyn prowadzony przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został dla społeczności Collegium Humanum w maju 2021 roku. Artykuły do magazynu pisać może każdy student naszej uczelni, który tylko ma chęć zaangażowania się w ta działalność. Redaktorem Naczelnym magazynu są Tomasz Sitek, Magda Antoniak (Warszawa) oraz Sebastian Krauz (Rzeszów). W skład Zarządu Magazynu wchodzi również: Katarzyna Mazur, Dorota Szela oraz Aleksandra Koźlak.

Publikowanie, dokumentowanie, wyrażanie się jest naszą misją. Chcemy, żeby ten magazyn był żywy i każdy ze studentów CHSGM dołożył swoją cegiełkę w procesie jego wydawania. Tak naprawdę czy to będzie kwartalnik, półrocznik czy miesięcznik zależy tylko od studentów.

Wierzymy jako redakcja, że nadamy mu razem wielkie znaczenie, a każdy z nas dzięki niemu będzie miał swój udział w postaci artykułów. Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi.

Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Redaktorzy Naczelni Tomasz Sitek, Magda Antoniak oraz Sebastian Krauz.

Wiadomości od Uczelni

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

Wiadomości od Uczelni, to segment w którym prezentujemy najważniejsze informacje, które w ostatnim okresie miały miejsce na naszej Uczelni.



Złote medale studentów Collegium Humanum w pływaniu

Reprezentacja AZS Collegium Humanum w Rzeszowie zdobyła trzy złote i dwa brązowe medale podczas Akademickich Mistrzostw Podkarpacia w Pływaniu, które odbyły się 26 listopada 2022 roku. Reprezentacja AZS Collegium Humanum w Rzeszowie zdobyła trzy złote i dwa brązowe medale podczas Akademickich Mistrzostw Podkarpacia w Pływaniu, które odbyły się 26 listopada 2022 roku.

Wśród kobiet Dominika Kulaga zdobyła dwa złote medale i obroniła tytuł mistrzyni na 50 m stylem grzbietowym i klasycznym. Joanna Świątek wywalczyła złoty medal na 50 m stylem dowolnym i tytuł mistrzyni. Szymon Szczepanik zaś zdobył dwa medale brązowe w konkurencji na 50 m stylem klasycznym i dowolnym. Za sumę punktów uzyskanych w dwóch konkurencjach tylko przez Dominikę nasza uczelnia w klasyfikacji drużynowej wśród kategorii kobiet wywalczyła III miejsce.

Klub uczelniany Akademickiego Związku Sportowego (AZS) Collegium Humanum formalnie ukonstytuował się 23 lutego 2020 roku podczas zebrania założycielskiego, które odbyło się w murach Rzeszowskiej Filii Collegium Humanum.

Największym pragnieniem Klubu jest, aby szybko stał się wizytówką Collegium Humanum -wzorowo koordynując inicjatywy sportowe oraz odnosząc sukcesy na arenach nie tylko ogólnopolskich - w rozgrywkach amatorskich oraz akademickich.



Współpraca ze Szpitalem Neuropsychiatrycznym im. prof. M. Kaczyńskiego w Lublinie

W dniu 13 grudnia 2022 r. JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu w RP, podpisał umowę o współpracy ze Szpitalem Neuropsychiatrycznym im. prof. Mieczysława Kaczyńskiego Samodzielnego Publicznego Zakładu opieki Zdrowotnej w Lublinie, reprezentowanym przez Dyrektora dr. n. med. Piotra Drehera.

W spotkaniu uczestniczyli także mgr Zbigniew Ławniczak, Prorektor Collegium Humanum w Lublinie, Monika Podkowińska, Dyrektor Collegium Humanum w Lublinie, oraz prof. CH dr n. med. Aleksandra Radoń, Dyrektor Instytutu Psychologii i Pedagogiki Collegium Humanum w Lublinie.

Umowa, podpisana z największym szpitalem we wschodniej Polsce, dotyczy wzajemnej współpracy w zakresie prowadzenia wspólnych projektów badawczych, organizacji szkoleń, kursów, debat oraz konferencji naukowych i studiów podyplomowych, wymiany kadr pracowniczych oraz wymiany publikacji naukowych w dziedzinach wspólnych zainteresowań obu uczelni celem aktualizacji informacji, jak i doświadczeń pomiędzy sferą praktyki i nauki.

Dzięki porozumieniu studenci kierunku Psychologia studiów jednolitych magisterskich, realizowanych w Collegium Humanum w Lublinie, będą mieli możliwość realizacji praktyk zawodowych.



Wyniki Konkursu Mikołajkowego Be More Humanum

W dniu 19 stycznia br. w rektoracie Collegium Humanum w Warszawie JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c. Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu i Rektor Collegium Humanum dokonał wręczenia nagród w Konkursie Mikołajkowym Be More Humanum skierowanym do studentów naszej uczelni. Dziękujemy za wszystkie zgłoszone prace.

Cieszymy się, że studenci Collegium Humanum tak licznie i chętnie wspierają osoby najbardziej potrzebujące.

Jury konkursowe postanowiło nagrodzić autorów zwycięskich prac:

- I miejsce Anastazja Bielawska (wygrana – iPhone 13 i publikacja pracy w magazynie uczelnianym Discipulus), studentka Psychologii
- II miejsce Weronika Papajewska (w – iPad 10.2, 9. generacji), studentka Psychologii
- III Marta Krzyżanowska (wygrana – AirPods 3. generacji), studentka Zarządzania

Konkurs miał na celu zwrócenie uwagi na to, jak ważne jest wspieranie i bycie blisko osób najbardziej potrzebujących, zwłaszcza w okresie świątecznym, gdy samotność lub wykluczenie są szczególnie odczuwalne.



Współpracujemy z Wielkopolskim Stowarzyszeniem Kuratorów Sądowych

W dniu 26 stycznia br. w siedzibie Collegium Humanum w Poznaniu, przy ul. Świętego Michała 43, odbyło się uroczyste podpisanie umowy o współpracy pomiędzy Collegium Humanum a WSK Sądowych.

Naszą uczelnię reprezentował JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu, Stowarzyszenie zaś Prezes Zarządu Wielkopolskiego Stowarzyszenia Kuratorów Sądowych Wojciech Mroczkowski. W spotkaniu udział wzięli także Wiceprezes Wielkopolskiego Stowarzyszenia Kuratorów Sądowych Paweł Czerny oraz Protektor Collegium Humanum w Poznaniu mgr Piotr Dwornicki, MBA.

W ramach porozumienia Partnerzy zobowiązują się do objęcia patronatem merytorycznych projektów przeprowadzanych w ramach studiów na kierunkach: Pedagogika, Prawo i Psychologia, realizacji wspólnych prac badawczo-rozwojowych, przeprowadzania praktyk studenckich, organizacji szkoleń, kursów, debat oraz konferencji naukowych i studiów podyplomowych, jak i wymiany doświadczeń w metodyce nauczania.



Współpraca z Centralnym Zarządem Służby Więziennej

W dniu 12 stycznia br. JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu w RP, podpisał porozumienie o współpracy z Centralnym Zarządem Służby Więziennej w Warszawie, reprezentowanym przez Dyrektora Generalnego Służby Więziennej gen. Jackiem Kitlińskim.

Oficjalne podpisanie umowy odbyło się w siedzibie Centralnego Zarządu Służby Więziennej w Warszawie przy ulicy Rakowieckiej 37A. W spotkaniu wzięła udział także Kierownik Zespołu Służby Medycyny Pracy i Bezpieczeństwa i Higieny Pracy Centralnego Zarządu Służby Więziennej prof. dr hab. n. med. Beata Janas.

Porozumienie obejmuje współpracę Collegium Humanum i Centralnego Zarządu Służby Więziennej w zakresie realizacji praktyk studenckich, umożliwienia studentom aktywnego współuczestniczenia w bieżącej działalności jednostki organizacyjnej Służby Więziennej, jak i wzajemnego promowania działalności obu instytucji.

Centralny Zarząd Służby Więziennej podlegają Ministrowi Sprawiedliwości, zgodnie z ustawą o Służbie Więziennej z dnia 9 kwietnia 2010 roku, jest umundurowaną i uzbrojoną formacją apolityczną, posiadającą własną strukturę organizacyjną. Więziennictwo pełni istotną rolę w działaniach podejmowanych na rzecz zapewnienia porządku i bezpieczeństwa publicznego.



Uczelnia, która w ogólnopolskim finale plebiscytu zdobędzie najwięcej głosów, otrzyma, m.in. tytuł UCZELNI ROKU POLSKI 2022, dyplom i statuetkę oraz nagrodę pieniężną. Uroczyste wręczenie statuetek i głównych nagród finansowych odbędzie się wiosną 2023 roku podczas wielkiej gali w Zamku Królewskim w Warszawie. Wszystkim, którzy oddali swój głos na Collegium Humanum, serdecznie dziękujemy za wsparcie!

**Collegium Humanum zwyciężcą
Plebiscytu Edukacyjnego w
województwach mazowieckim,
lubelskim, zachodniopomorskim i
wielkopolskim**

Nasza Uczelnia Collegium Humanum ponownie zwyciężyła w Plebiscycie Edukacyjnym, tym razem w województwach mazowieckim, lubelskim, zachodniopomorskim i wielkopolskim, awansując tym samym do ogólnopolskiego finału.





Spotkanie w Ratuszu odnośnie realizacji projektu Youth for Inclusion

W dniu 26.01.2023 r. przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum wzięli udział w spotkaniu w Ratuszu które dotyczyło możliwości realizacji w Rzeszowie szkoleń i warsztatów dla młodzieży, w zakresie przeciwdziałania zjawiskom nietolerancji i dyskryminacji w ramach projektu Youth for Inclusion.

Szkolenia zostaną opracowane i przeprowadzone przez zespół ekspercki, w tym przez uznanych ekspertów i ekspertki na szczeblu międzynarodowym i krajowym oraz przez osobę reprezentującą Departament Tolerancji i Niedyskryminacji ODIHR. Konferencja kończąca projekt odbędzie się w grudniu 2023 roku w Lublinie. Podczas konferencji młodzież będzie miała możliwość zaprezentowania swoich osiągnięć, podsumowania doświadczeń, dzielenia się dobrymi i obiecującymi praktykami oraz zaplanowania kolejnych działań.

Z ramienia URSS CH w potkaniu udział wzięli Przewodniczący Ogólnopolskiego Prezydium URSS CH Sebastian Krauz oraz Przewodnicząca Komisji Kultury i Sportu Aleksandra Koźlak.



Procedura zakładania Studenckich Kół Naukowych

Aktywne uczestnictwo studentów w organizacjach studenckich to bardzo ważny element życia uczelnianego Collegium Humanum. Dzięki nim nie tylko student może zdobyć nowe umiejętności i poznawać ludzi, ale także odbyć praktyki oraz dodać do CV informację o doświadczeniu zawodowym. Działalność w organizacjach studenckich to także zwiększanie swoich szans i możliwości uzyskania stypendium Rektora CH.

Procedura zakładania Studenckiego Koła Naukowego:

1. Wybór opiekuna SKN spośród kadry dydaktycznej
2. Zwołanie spotkania dla osób chcących działać w SKN
3. Wybór przewodniczącego, zastępcy, skarbnika oraz sekretarza SKN
4. Przygotowanie protokołu ze spotkania
5. Przesłanie niezbędnych dokumentów (lista poniżej) władzom Uczelni

Dokumenty potrzebne podczas procedury zakładania Studenckiego Koła Naukowego:

1. Wniosek o rejestrację SKN w Collegium Humanum – Szkole Głównej Menadżerskiej
2. Podanie o założenie Koła Naukowego
3. Oświadczenie Opiekuna Koła – zgoda na sprawowanie nad nim opieki
4. Cel i uzasadnienie utworzenia Koła
5. Statut Koła
6. Dane SKN (nazwa, nazwa jednostki przy której działa, adres, dane kontaktowe opiekuna i przewodniczącego)



Akredytacja Polskiej Komisji Akredytacyjnej

Prezydium PKA na podstawie przeprowadzonej wizytacji i oceny programowej zdecydowało wystawić pozytywną ocenę dla jednolitych studiów magisterskich dla kierunku Psychologia prowadzonych na Collegium Humanum w filiach w Rzeszowie, Poznaniu i Wrocławiu. Proces kształcenia „umożliwia studentom kierunku psychologia osiągnięcie założonych efektów uczenia się dla jednolitych studiów magisterskich o profilu praktycznym”.

Akredytacja PKA została przyznana na okres min. 5 lat.

Dziękujemy studentom, dydaktykom oraz partnerom za zaangażowanie i rozwój studiów Psychologia.



Uchwała nr 999/2022
Prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej
z dnia 15 grudnia 2022 r.

w sprawie oceny programowej kierunku psychologia prowadzonego w Collegium Humanum-Szkole Głównej Menedżerskiej w Warszawie, Filia w Rzeszowie na poziomie jednolitych studiów magisterskich o profilu praktycznym, przeprowadzonej na wniosek Ministra Edukacji i Nauki z dnia 8 lipca 2022 r.

§ 1

Na podstawie art. 245 ust. 1 pkt 2 w zw. z art. 258 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 574, z późn. zm.) Prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej, po zapoznaniu się z opinią i zespołu nauk społecznych prowadzącego działalność w zakresie dyscyplin: nauki o bezpieczeństwie, nauki o komunikacji społecznej i mediach, nauki o polityce i administracji, nauki prawne, nauki socjologiczne, pedagogika, prawo kanoniczne, psychologia, raportem zespołu oceniającego oraz stanowiskiem Uczelni w sprawie oceny programowej kierunku psychologia prowadzonego w Collegium Humanum-Szkole Głównej Menedżerskiej w Warszawie, Filia w Rzeszowie na poziomie jednolitych studiów magisterskich o profilu praktycznym, wydaje ocenę:

pozytywną

§ 2

Prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej stwierdza, że proces kształcenia realizowany w Collegium Humanum-Szkole Głównej Menedżerskiej w Warszawie, Filia w Rzeszowie umożliwił studentom kierunku psychologia osiągnięcie założonych efektów uczenia się dla jednolitych studiów magisterskich o profilu praktycznym. Wszystkie kryteria określone w rozporządzeniu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 12 września 2018 r. w sprawie kryteriów oceny programowej (Dz. U. z 2018 r. poz. 1787), uszczegółowione w załączniku nr 2 do Statutu Polskiej Komisji Akredytacyjnej, stanowiącego załącznik do uchwały nr 4/2018 Polskiej Komisji Akredytacyjnej z dnia 13 grudnia 2018 r. ze zm., zostały spełnione, co zgodnie z ust. 3 pkt 1 załącznika nr 3 do Statutu PKA, uzasadnia wydanie oceny pozytywnej.

§ 3

Następna ocena programowa kierunku psychologia na uczelni wymienionej w §1 powinna nastąpić w roku akademickim 2028/2029.

§ 4

1. Uczelnia niezadowolona z uchwały może złożyć wniosek o ponowne rozpatrzenie sprawy.
2. Wniosek, o którym mowa w ust. 1, należy kierować do Polskiej Komisji Akredytacyjnej w terminie 14 dni od dnia doręczenia uchwały.
3. Na składającym wniosku o ponowne rozpatrzenie sprawy ciąży, na podstawie art. 245 ust. 4 ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, obowiązek zawiadomienia Ministra Edukacji i Nauki o jego złożeniu.

§ 5

Uchwałę Prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej otrzymują:

1. Minister Edukacji i Nauki,
2. Rektor Collegium Humanum-Szkoły Głównej Menedżerskiej w Warszawie.

§ 6

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący
Polskiej Komisji Akredytacyjnej
Stanisław Wrzosek



Światowy Dzień Depresji

AUTOR: TOMASZ SITEK

*23 lutego, obchodzimy Światowy Dzień Depresji,
który ma na celu zwiększenie świadomości na
temat choroby, która dotyka miliony ludzi na
całym świecie*



Światowy Dzień Depresji

23 lutego, obchodzimy Światowy Dzień Depresji, który ma na celu zwiększenie świadomości na temat choroby, która dotyka miliony ludzi na całym świecie. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja jest jednym z najpoważniejszych zaburzeń zdrowia psychicznego i stanowi poważny problem zdrowotny na całym świecie. Szacuje się, że 20% populacji w ciągu całego życia doświadczyło, chociaż jednego epizodu depresyjnego. Według statystyk WHO, na całym świecie ponad 264 miliony ludzi cierpi na depresję.

To zaburzenie dotyka ludzi w każdym wieku, płci i klasie społecznej, niezależnie od kraju i kultury. Jednakże kobiety mają dwa razy większe prawdopodobieństwo cierpienia na depresję niż mężczyźni.

Depresja może mieć wiele przyczyn, w tym problemy w życiu osobistym, stres, choroby, zaburzenia hormonalne i genetyka. Chociaż depresja jest często kojarzona z uczuciem smutku i apatii, może też manifestować się jako irytacja, gniew i frustracja.

Warto dodać też że depresja może także całkowicie nie wyglądać tak jak w obrazie klinicznym. Depresja Atypowa Maskowana, różni się od typowej depresji przede wszystkim poprzez odwrócone objawy biologiczne, takie jak nadmierna senność zamiast bezsenności i nadmierne łaknienie zamiast utraty apetytu. Osoby dotknięte depresją atypową często śpią nawet po kilkanaście godzin, a mimo to czują się ciągle zmęczone i mają potrzebę drzemek w ciągu dnia. Mają również zwiększony apetyt, zwłaszcza na słodczyce i inne mało odżywcze produkty.

Inny obraz depresji można zaobserwować też u dzieci i nastolatków, najistotniejszą różnicą jest drażliwy nastrój zamiast obniżonego. Nastolatki łatwo wpadają we frustracje i wybuchy różnych emocji od śmiechu po złość, gniew i smutek. Ta duża labilność nastroju świadczy o cierpieniu, jakie przeżywa nastolatek. Zauważyć także można także tak zwaną "Nudę" u nastolatka, który nie odczuwa przyjemności we wszelkich działaniach, jakie się podejmuje. Nuda u nastolatka jest manifestem Anhedoni i stracenia wszelkich zainteresowań, które są kluczowymi objawami w diagnozowaniu depresji.

Młody nastolatek może także wybierać różne sposoby radzenia sobie z depresją oraz dorastaniem, co może zniekształcać objawy depresji. Drogi te z perspektywy dorosłego uważane są za słabo przystosowawcze, jednak działają wśród nastolatków.

Narcystyczna obrona pomaga nastolatki przetrwać, niekiedy nastolatek nieraz specjalnie się udepresyjnia dlatego, aby zaspokoić swoje potrzeby zaopiekowania się nim czy poczucia wyjątkowości (którego często mu bardzo brakowało).

Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ nastolatek inaczej nie potrafi, nie ma w pełni rozwiniętych konstruktywnych mechanizmów obronnych, które pozwolą mu radzić sobie z decyzjami, jakie musi podjąć czy odczuwanymi emocjami i hormonami w wieku dorastania, a droga, jaką wybiera, często podświadomie jest dla niego wtedy najlepsza.

Ważne jest, aby zrozumieć, że każdy może radzić sobie z depresją w różny sposób. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to, jak radzić sobie z tym zaburzeniem, ponieważ każdy człowiek jest inny i wymaga indywidualnego podejścia. Jednakże istnieją pewne sposoby, które mogą pomóc w leczeniu depresji.

Ważne jest, aby pamiętać, że depresja jest chorobą, a nie stanem emocjonalnym. Chociaż można doświadczać smutku, towarzyszą jej również inne objawy, takie jak zmęczenie, trudności z koncentracją, utrata apetytu i problemy z zasypianiem. Jeśli zauważysz u siebie lub u kogoś innego te objawy, warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego.

Mimo że depresja jest chorobą trudną do przezwyciężenia, istnieją sposoby, które mogą pomóc w radzeniu sobie z nią. Jednym z najważniejszych jest dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez aktywność fizyczną, zdrową dietę, regularne odpoczywanie oraz higienę snu.

Istotne jest również utrzymywanie pozytywnych relacji z rodziną i przyjaciółmi, czy przebywanie w środowisku zwierząt oraz ich dotykanie, które wydziela w nas wiele pozytywnych emocji i hormonów. Jednak ostatecznie najlepszym sposobem jest szukanie pomocy specjalisty, jeśli odczuwa się jakiegokolwiek objawy depresyjne. Dlatego ważne jest być uważnym na wszelkie objawy, które płyną z naszego ciała i manifestują się poprzez zachowania, nastroje oraz somatycznie poprzez fizyczne odczucia w ciele.

Uważność, o której wspomniałem można ćwiczyć poprzez medytacje, ćwiczenia oddechowe oraz jogę, są to nie tylko sposoby na redukcję stresu, ale trening uważności, co pozwoli nam poznać siebie i swoje emocje, które zlokalizowane są w różnych miejscach w ciele.

Specjaliści ds. zdrowia psychicznego mogą pomóc w diagnozowaniu i leczeniu depresji. Leczenie depresji może obejmować terapię psychologiczną, farmakologiczną lub połączenie obu. Ważne jest, aby znaleźć odpowiedniego specjalistę, z którym będzie się czuć komfortowo, aby móc w pełni skorzystać z terapii.

Istotne jest również, aby społeczeństwo zwiększało świadomość na temat depresji i zniwelowało stygmatyzację związaną z chorobami psychicznymi. Wiedza i zrozumienie na temat depresji mogą pomóc w rozpoznawaniu objawów, zwiększeniu dostępności do leczenia oraz w poprawie jakości życia osób dotkniętych tą chorobą.

W dzisiejszym świecie wiele osób cierpi na depresję i choroby psychiczne, ale zrozumienie i wiedza na temat tych chorób mogą pomóc w walce z nimi. Ważne jest, aby pamiętać, że nie ma jednego sposobu na radzenie sobie z depresją i każdy człowiek wymaga indywidualnego podejścia. Jednakże szukanie pomocy i dbanie o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne są kluczowe w walce z depresją i utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

Jedzenie które leczy, czyli o żywieniu w terapii PTSD

AUTOR: JOANNA
SIEMIĄTKOWSKA

Coraz więcej wiemy o tym, jak różne pokarmy i pory jedzenia wpływają na funkcjonowanie naszej psychiki. Wiele jest badań na temat wpływu mikrobiomu w jelitach na zdolności poznawcze, nasz nastrój, produkcję neurotransmitterów, a więc szeroko rozumiane zdrowie psychiczne.



Jedzenie które leczy, czyli o żywieniu w terapii PTSD

Coraz więcej wiemy o tym, jak różne pokarmy i pory jedzenia wpływają na funkcjonowanie naszej psychiki. Wiele jest badań na temat wpływu mikrobiomu w jelitach na zdolności poznawcze, nasz nastrój, produkcję neurotransmiterów, a więc szeroko rozumiane zdrowie psychiczne. Dietetycy, lekarze, terapeuci – wszyscy są zgodni, że różnorodna, odżywcza i zbilansowana dieta jest konieczna dla zachowania zdrowia nie tylko fizycznego, ale i psychicznego. Układ nerwowy potrzebuje nie tylko glukozy i kalorii.

Do właściwej pracy konieczne są witaminy z grupy B, cynk, magnez, jak i kwasy Omega-3, które każdego dnia możemy czerpać z pożywienia. Z potrzeby dogłębnej analizy powiązania diety z konkretnymi zaburzeniami psychicznymi, w ostatnich latach rozwija się psychiatria żywieniowa (nutripsychiatria). Pojawia się pole wspólnej pracy dietetyki i medycyny, co skutkuje rozwojem holistycznych metod pomocy osobom cierpiącym na różne zaburzenia psychiczne.

ROLA DIETY W ZABURZENIACH PSYCHICZNYCH

Depresja zbiera coraz większe żniwo na całym świecie, jest nazywana globalną epidemią. Dieta zachodnia (nazywana też SAD – Standard American Diet) staje się popularna nie tylko na zachodzie, ale i w krajach Azji. Smażone potrawy, słodzone napoje, dodatek cukru w każdym daniu, szybkie dania z obfite w sól i nasycone kwasy tłuszczowe, duża ilość mięsa i mała ilość warzyw bogatych w błonnik. Taki styl odżywiania prowadzi nie tylko do otyłości i problemów z układem naczyniowo – krwionośnym, ale również nasila objawy depresji i zaburzeń lękowych.

Stan zapalny i stres oksydacyjny uważa się za biomarker zaburzeń psychicznych, więc zbilansowana dieta przeciwzapalna (np. śródziemnomorska) jest wyjątkowo wskazana dla osób cierpiących na depresję. Mniej można odnaleźć piśmiennictwa dotyczącego wskazówek żywieniowych dla osób, które doświadczyły w swoim życiu traumy.

PTSD (zespół stresu pourazowego) i trauma to coraz popularniejszy przedmiot rozważań w zakresie zdrowia psychicznego. Świadomość pojęcia traumy (w szczególności wczesnodziecięcej) wzrasta. Rozwija się szereg metod terapeutycznych wspomagających leczenie osób, u których stresujące sytuacje odcisnęły trwałe piętno w układzie nerwowym. Rośnie potrzeba opracowania protokołów i kompleksowych porad żywieniowych dla osób, które zmagają się objawami PTSD lub cPTSD (traumy złożonej).

TRAUMA A UKŁAD POKARMOWY

Natychmiastową i instynktowną reakcją mózgu na sytuacje stresowe jest uruchomienie osi HPA (podwzgórze, przysadka, nadnercza). U osób, które doświadczały przeciążających i traumatycznych wydarzeń, oś HPA może być rozregulowana.

Jednocześnie jest to szlak komunikacyjny pomiędzy mózgiem a jelitami, co wskazuje na relację traumy z funkcjonowaniem układu pokarmowego. Nerw błędny łączy mózg z jelitami i pełni ważną funkcję w trawieniu pokarmu. Metaanaliza 8 badań przedstawiona w 2018 r w „Journal of Gastroenterology and Hepatology” dowiodła, że wśród osób z PTSD istnieje wyższa częstotliwość występowania IBS – zespołu jelita drażliwego. Przeprowadzono również badanie na myszach, podając im bezpośrednio po urazie 2 szczepy bakterii, uzyskując działanie uspokajające. Widać tu dwa kierunki oddziaływania – wydarzenie traumatyzujące wpływa na działanie układu pokarmowego, a jednocześnie pewne bakterie w jelitach mają działanie ochronne w stresujących sytuacjach.

CO WARTO WŁĄCZYĆ DO DIETY, ABY ŁAGODZIĆ PRZEBIEG STRESU POURAZOWEGO?

- Czarne jagody. Ciemne owoce znane są z działania przeciwzapalnego. Włączenie w dietę jagód wydaje się świetnym pomysłem, co udowodnił w 2016 Philip Ebenezer ze swoim zespołem. Przeprowadził badania na szczurach z PTSD. Grupa osobników, których dieta zawierała jagody, notowała wyższy poziom serotoniny i mniejszą ilość wolnych rodników, redukując stan zapalny (w porównaniu do grupy kontrolnej szczurów).
- Kwasy tłuszczowe Omega-3, znane jako „dobre tłuszcze”. Kwasy Omega-3 chronią mózg, w szczególności hipokamp przed zmianami chorobowymi i pomagają utrzymać zdrowie psychiczne. Łagodzą objawy różnych dolegliwości, w tym PTSD. Badania Yutaka Matsuoka z 2013 roku dowodzą, że im wyższy poziom kwasów tłuszczowych Omega-3 we krwi, tym łagodniejszy przebieg PTSD. Znajdziemy je w łososiu, makreli, tuńczyku, a także w chia, siemieniu lnianym i orzechach włoskich.

- Kwasy tłuszczowe Omega-3, znane jako „dobre tłuszcze”. Kwasy Omega-3 chronią mózg, w szczególności hipokamp przed zmianami chorobowymi i pomagają utrzymać zdrowie psychiczne. Łagodzą objawy różnych dolegliwości, w tym PTSD. Badania Yutaka Matsuoka z 2013 roku dowodzą, że im wyższy poziom kwasów tłuszczowych Omega-3 we krwi, tym łagodniejszy przebieg PTSD 2. Znajdziemy je w łososiu, makreli, tuńczyku, a także w chia, siemieniu lnianym i orzechach włoskich.

Kwasy tłuszczowe Omega-3, znane jako „dobre tłuszcze”. Kwasy Omega-3 chronią mózg, w szczególności hipokamp przed zmianami chorobowymi i pomagają utrzymać zdrowie psychiczne. Łagodzą objawy różnych dolegliwości, w tym PTSD. Badania Yutaka Matsuoka z 2013 roku dowodzą, że im wyższy poziom kwasów tłuszczowych Omega-3 we krwi, tym łagodniejszy przebieg PTSD 2 . Znajdziemy je w łososiu, makreli, tuńczyku, a także w chia, siemieniu lnianym i orzechach włoskich.

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ W DIECIE OSÓB CIERPIĄCYCH NA PTSD?

- Żywność wysoko przetworzona zawierająca duże ilości tłuszczu. W badaniach na myszach wykazano, że dieta wysoko tłuszczowa zmniejsza objętość hipokampa, który jest również narażony na dysfunkcję w PTSD. Mniejszy hipokamp gorzej radzi sobie z regulowaniem reakcji na stres, więc zachodnia dieta wysokotłuszczowa ma wyjątkowo niekorzystne działanie wśród osób narażonych na stres. Jednocześnie PTSD u ludzi zwiększa łaknienie i ryzyko otyłości – 84% weteranów wojny w Wietnamie ma nadwagę lub otyłość. Konsekwencje nadmierowej wagi oraz gorsza reakcja na stres to dwa poważne powody, do zminimalizowania udziału fast foodów w diecie.
- Cukier i produkty o wysokim indeksie glikemicznym. Ryzyko wystąpienia cukrzycy u osób z PTSD jest dwukrotnie wyższe, co dowodził Roberts i zespół na łamach „Jama Psychiatry” w 2015 roku. Wysoki poziom glukozy we krwi negatywnie wpływa na funkcjonowanie hipokampu, więc reakcja na stres osób z PTSD będzie gorsza.

TRAUMA WPŁYWA NA UMYSŁ I CIAŁO

Proces terapeutyczny i leczenie psychiatryczne może być trudnym i wymagającym czasem w życiu człowieka. Warto zadbać o możliwie wysoki poziom energii i witalne siły, które są konieczne do wdrożenia zmian w życiu. Każdego dnia musimy jeść i pić, warto więc to wykorzystać i małymi krokami wdrażać zmiany żywieniowe, które będą wspierać proces leczenia. Żywnienie terapeutyczne jest w zasięgu każdego z nas, choć czasem wymaga kreatywności i wyjścia poza utarte schematy w układaniu menu. Nie zaszkodzi poświęcać więcej świadomej uwagi na to, co i dlaczego jemy.

Jednocześnie rozwój psychiatrii żywieniowej wskazuje dalszy kierunek badań w stronę terapii nefarmakologicznych. Oczekując na wizytę u psychiatry czy psychoterapeuty, możemy włączyć do diety chociaż kilka antyzapalnych produktów. Zyska na tym i ciało, i umysł.



Kryzys Benzodiazepinowy i Opiatowy

AUTOR: TOMASZ SITEK

Uzależnienie od opiatów i benzodiazepin to poważny problem, który dotyka ludzi na całym świecie. Opiaty to leki przeciwbólowe, takie jak morfina oksykodon, które są produkowane z naturalnych lub syntetycznych składników.



Kryzys Benzodiazepinowy i Opiatowy

Uzależnienie od opiatów i benzodiazepin to poważny problem, który dotyka ludzi na całym świecie. Opiaty to leki przeciwbólowe, takie jak morfina oksykodon, które są produkowane z naturalnych lub syntetycznych składników. Benzodiazepiny to leki uspokajające, takie jak Valium i Xanax. Chociaż obie grupy leków są skuteczne w leczeniu pewnych chorób, ich nadużywanie może prowadzić do uzależnienia i wielu innych problemów zdrowotnych.

Niestety, oba te rodzaje leków mogą być również silnie uzależniające i są często nadużywane przez osoby poszukujące samoleczenia lub osiągnięcia uczucia euforii. Według Światowej Organizacji Zdrowia, benzodiazepiny są najczęstszymi lekami psychoaktywnymi, które są zaangażowane w uzależnienie od narkotyków, podczas gdy opioidy są najczęstszą przyczyną zgonów z powodu przedawkowania na całym świecie.

Częstość występowania uzależnienia od tych leków różni się znacznie w zależności od regionu i grupy wiekowej. Na przykład w USA uzależnienie od opioidów jest bardziej powszechne na obszarach wiejskich i w starszych grupach wiekowych, natomiast uzależnienie od benzodiazepin jest bardziej powszechne wśród młodszych dorosłych. Także Stanach Zjednoczonych benzodiazepiny były drugim najczęściej zażywanym lekiem przeciwlękowym i uspokajającym w 2018 roku, a ich nadużywanie było główną przyczyną hospitalizacji z powodu nadużywania leków w tym samym roku.

W Wielkiej Brytanii liczba osób hospitalizowanych z powodu nadużywania benzodiazepin wzrosła o ponad 50% w ciągu ostatnich 10 lat. W Australii nadużywanie opiatów jest główną przyczyną śmiertelności związanej z narkotykami i alkoholem. W 2017 roku zmarło ponad 1 000 osób z powodu nadużywania opiatów. Te statystyki pokazują, że kryzys benzodiazepinowy i opiatowy jest poważnym problemem, który dotyka wielu różnych grup społecznych na całym świecie i stanowi poważny problem dla zdrowia publicznego.

Historia kryzysu Opiatowego zaczęła się w latach 90. XX wieku i trwa do dziś. Prowadził do wzrostu liczby zgonów z powodu przedawkowania opiatów, zarówno leków z recepty, jak i narkotyków, takich jak heroina. Przyczyny kryzysu są wielorakie i obejmują zarówno czynniki medyczne, jak i społeczne. Jedną z głównych przyczyn było szerokie stosowanie leków opioidowych do leczenia bólu. Substancja Opioidowa działa poprzez wiązanie się z receptorami opioidowymi w mózgu i zmniejszanie percepcji bólu.

Leki te są obecnie stosowane w leczeniu bólu pooperacyjnego lub bólu chronicznego, takiego jak ból spowodowany rakiem. W latach 90 lekarze zaczęli przepisywać te leki w coraz większych dawkach, a farmaceutyczne firmy promowały je jako bezpieczne i skuteczne w leczeniu różnych rodzajów bólu. Jednak leki te mogą być uzależniające, a ludzie, którzy zaczęli je przyjmować, często popadali w nałóg i inne problemy zdrowotne, takie jak choroby serca, układu oddechowego i układu moczowego.

Kryzys opiatowy został również zapoczątkowany przez rosnącą dostępność narkotyków, takich jak heroina. W wyniku zaostrzenia przepisów dotyczących leków opioidowych, ceny tych leków zaczęły rosnąć, a niektórzy ludzie zaczęli szukać tańszych alternatyw, takich jak heroina. W rezultacie liczba osób zażywających heroina wzrosła w ciągu ostatnich kilku lat. Inne czynniki, takie jak brak dostępu do skutecznego leczenia dla osób uzależnionych od opioidów oraz brak edukacji dotyczącej zagrożeń związanych z tymi lekami, również przyczyniły się do rozwoju kryzysu opiatowego.

Podobnie jak w USA kryzys związany jest z opium, w Europie dotyczy on benzodiazepin. Historia nadużywania rozpoczęła się w latach 60. i 70, kiedy leki te szeroko reklamowane jako bezpieczne i skuteczne w leczeniu zaburzeń lękowych i bezsenności, ponieważ działają uspokajająco i pomagają w zasypianiu. Benzodiazepina poprzez zwiększenie aktywności neuroprzekaźnika zwanego GABA w mózgu, co pomaga uspokoić niepokój i promować sen. Wielu lekarzy zaczęło je przepisywać na lekkie dolegliwości, takie jak niepokój czy bezsenność, co przyczyniło się do ich szybkiego rozpowszechnienia. W późniejszych latach coraz więcej dowodów wskazywało na to, że benzodiazepiny mogą być uzależniające i powodować długotrwałe skutki uboczne i objawów odstawienia, takich jak drżenie, pocenie się i bezsenność.

W rezultacie wielu ludzi, którzy zaczęli je stosować, miało trudności z odstawieniem leków. W odpowiedzi na rosnące obawy dotyczące bezpieczeństwa benzodiazepin, wielu krajów zaczęło ograniczać ich stosowanie i promować alternatywne metody leczenia zaburzeń lękowych i bezsenności.

Niestety to nie zażegnało kryzysu, to była tylko kwestia czasu kiedy lek pojawi się na czarnym rynku oraz znajdą się lekarze, którzy bez zastanowienia przepiszą specyfiki. Dziś” benzo”(bo tak teraz wśród młodzieży jest nazywana ta substancja) zażywane jest nie tylko na objawy przeciwlękowe, ale także rekreacyjnie po to, aby być na tak zwanym “haju”. Niektórzy zażywają je z innymi substancjami, aby zwiększyć lub zmniejszyć odczucia, kiedy inna substancja powoduje tak zwany “Bad Trip”.

Xanax Oxycodone jedne z najbardziej popularnych leków, które są szeroko stosowane w leczeniu różnych problemów zdrowotnych, ale mogą również być nadużywane i powodować uzależnienie. Oba leki pojawiają się często w popkulturze, szczególnie w utworach muzycznych, filmach i serialach telewizyjnych, gdzie są często przedstawiane jako sposób na radzenie sobie z różnymi problemami emocjonalnymi i psychicznymi.

Niektóre przykłady utworów muzycznych, w których wspomina się Xanax lub Oksykodon, to m.in.: "Xanny" od Billie Eilish, "Oxycodone" od Machine Gun Kelly, "Xanax Damage" od Yung Lean. W filmach i serialach telewizyjnych leki te pojawiają się również często jako element scenariusza, np. w serialu "Breaking Bad" bohater walczy z uzależnieniem od Oksykodonu. Popularyzowanie psychotropów może przyczynić się do ich nadużywania i uzależnienia, szczególnie jeśli są one przedstawiane w sposób atrakcyjny lub przyjazny dla narkotyków w popkulturze.

Wszystko to może prowadzić do nieodpowiedzialnego stosowania opium i benzodiazepin bez konsultacji z lekarzem i bez świadomości potencjalnych skutków ubocznych takich jak utrata przytomności, zaburzenia pamięci i wypadki samochodowe, depresja układu oddechowego, a nawet śmierć. Warto jednak podkreślić, że niektóre filmy czy piosenki traktują jednak temat uzależnienia od benzodiazepin i opiatów w sposób realistyczny, pokazując trudności i konsekwencje, jakie niesie ze sobą nadużywanie tych leków. Inne przedstawiają je jako sposób na ucieczkę od problemów lub sposób na zwiększenie przyjemności z życia.

Jednym z głównych problemów związanych z nadużywaniem benzodiazepin i opiatów jest to, że problem ten dotyka to wiele różnych grup społecznych. Niektóre z tych są bardziej narażone na ryzyko nadużywania tych leków, takie jak osoby doświadczające stresu lub depresji, osoby z chorobami psychicznymi lub uzależnieniami, a także osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak ból.

Grupą, która myślę, że jest najbardziej podatna na uzależnienie to młodzież, ponieważ posiada wrodzoną skłonność do ryzyka i poszukiwania nowych doświadczeń. Młodzi ludzie mogą być bardziej skłonni do nadużywania tych leków, ponieważ mogą być pod wpływem nacisku rówieśników. Niektórzy z nich zażywają benzodiazepiny na imprezach, nie znając konsekwencji, popijają je alkoholem lub nawet łączą z innymi narkotykami, co zwiększa ryzyko poważnych problemów zdrowotnych.

Istnieje kilka sposobów jak, ludzie mogą się uzależnić od benzodiazepin i opioidów. Niektórzy mogą zacząć przyjmować te leki z uzasadnionych powodów medycznych, a następnie uzależnić się od nich, podczas gdy inni mogą szukać ich specjalnie dla ich psychoaktywnych efektów. Niektóre osoby mogą również zdobywać te leki od dilerów lub za pośrednictwem innych nielegalnych środków. Rozwój uzależnienia polega na stopniowym rozwijaniu się tolerancji organizmu na działanie leku oraz występowaniu objawów odstawienia po jego odstawieniu.

Tolerancja na substancje sprawia, że organizm "przyzwyczaja się" do działania leku i wymaga coraz większych dawek, aby osiągnąć taki sam efekt, jak wcześniej. Tolerancja może rozwijać się w ciągu kilku tygodni lub miesięcy, w zależności od indywidualnych cech osoby i sposobu przyjmowania leku. W konsekwencji może wytworzyć się tak zwane błędne koło, gdyż osoba, która zażywała leki powodu odczuwanego lęku, w końcu potrzebuje większej dawki, gdy substancja stopniowo przestaje działać, odczuwa lęk przed sytuacją, w której lek nie będzie w jej organizmie, więc zażywa kolejną dawkę.

W konsekwencji osoby uzależnionej mogą pojawić się objawy odstawienia, gdy przestaje brać lek lub znacznie zmniejszy jego dawkę. Objawy odstawienia benzodiazepin i opiatów są podobne, mogą obejmować drżenie, pocenie się, bezsenność, lęk, agitację, ból głowy i nudności. Te objawy mogą być tak silne, że osoba uzależniona od benzodiazepin może mieć trudności z odstawieniem leku bez pomocy specjalisty, dlatego ważne jest, aby osoby uzależnione otrzymały odpowiednią pomoc i wsparcie, aby mogły poradzić sobie z uzależnieniem i uniknąć poważnych konsekwencji zdrowotnych i społecznych.

U osób uzależnionych od benzodiazepin i opiatów można również zauważyć u nich mechanizmy obronne, które utrzymują ich w uzależnieniu. Osoby uzależnione od benzodiazepin i opiatów często używają ich, aby uciec od trudnych uczuć lub sytuacji, które wiążą się z ich uzależnieniem. Niestety, te mechanizmy obronne mogą prowadzić do jeszcze większych problemów zdrowotnych i społecznych w przyszłości.

U osób uzależnionych od benzodiazepin i opiatów można również zauważyć u nich mechanizmy obronne, które utrzymują ich w uzależnieniu. Osoby uzależnione od benzodiazepin i opiatów często używają ich, aby uciec od trudnych uczuć lub sytuacji, które wiążą się z ich uzależnieniem. Niestety, te mechanizmy obronne mogą prowadzić do jeszcze większych problemów zdrowotnych i społecznych w przyszłości. Mechanizmy obronne, które są często stosowane przez osoby uzależnione od benzodiazepin i opiatów, jest derealizacja i ucieczka.

Uzależniony wchodzi w stan, w którym odczuwa, że rzeczywistość jest obca lub nierealna. Osoby, które doświadczają derealizacji, mogą mieć trudności z utożsamieniem się z własnymi emocjami lub myślami, co może prowadzić do trudności w nawiązywaniu bliskich relacji z innymi ludźmi. Przedstawione mechanizmy obronne pomagają krótkotrwało radzić sobie osobom uzależnionym, w dłuższej perspektywie prowadzą do jeszcze większych problemów. Kryzys narasta i warto zastanowić się nad sposobami zapobiegania rozprzestrzenianiu się tego problemu poprzez zastosowanie skutecznych strategii prewencyjnych.

Myślę, że jedną z kluczowych metod prewencyjnych jest rzetelna edukacja, która nie polega na straszaniu i pokazywaniu najgorszych przypadków uzależnienia. Ważne jest, aby ludzie byli świadomi ryzyka związanego z nadużywaniem tych leków i aby rozumieli, jakie są dostępne alternatywne sposoby leczenia bólu i lęku oraz byli świadomi, jak może wyglądać człowiek uzależniony. Efekt ten można osiągnąć poprzez odpowiednie szkolenia w szkołach i na miejscu pracy oraz poprzez kampanie społeczne i reklamy telewizyjne i radiowe.

Uzależnienie od opiatów i benzodiazepin jest poważnym problemem zdrowotnym, który dotyka ludzi na całym świecie. Leki te są skuteczne w leczeniu pewnych chorób, ale ich nadużywanie może prowadzić do uzależnienia i wielu innych problemów zdrowotnych. Statystyki pokazują, że kryzys benzodiazepinowy i opiatowy stanowi poważny problem dla zdrowia publicznego i dotyka wielu różnych grup społecznych. Ważne jest, aby ludzie byli świadomi ryzyka związanego z nadużywaniem tych leków.



Czym jest libido w psychologii?

AUTOR: MAGDALENA ANTONIAK

“Libido” jest terminem używanym w teorii psychoanalitycznej w celu opisanie energii tworzonej przez instynkty przetrwania i seksualne. Według Zygmunta Freuda, libido jest częścią id i jednocześnie jest siłą napędową wszystkich zachowań ludzkich.



Czym jest libido w psychologii?

“Libido” jest terminem używanym w teorii psychoanalitycznej w celu opisanie energii tworzonej przez instynkty przetrwania i seksualne. Według Zygmunta Freuda, libido jest częścią id i jednocześnie jest siłą napędową wszystkich zachowań ludzkich. Termin “libido” nabrał w dzisiejszym świecie jawnie seksualnego znaczenia, jednak dla Freuda reprezentował on całość energii psychicznej, a nie tylko energię seksualną.

Jak bardzo rewolucyjną koncepcją lidibo była teoria zaproponowana przez znanego twórcę psychoanalizy wiadomo aż po dziś dzień. Mimo tego, że minęło już ponad 150 lat i patrzymy trochę inaczej na rozwój człowieka, to wiele elementów jest nadal aktualnych, jak np. mechanizmy obronne.

Libido w teorii psychoanalitycznej

Freud uważał, że id jest jedyną częścią osobowości obecną od urodzenia. Sugerował, że jest ono rezerwuarem nieświadomej, pierwotnej energii. Id poszukuje przyjemności i domaga się natychmiastowego zaspokojenia swoich pragnień. Jest również źródłem naszych pragnień oraz impulsów.

Jak libido funkcjonuje w id? Id jest kontrolowane przez coś, co Freud nazwał zasadą przyjemności. Zasadniczo, id próbuje kierować wszystkimi działaniami i procesami ciała, aby osiągnąć jak największą ilość przyjemności.

Id domaga się natychmiastowego zaspokojenia nawet najbardziej podstawowych potrzeb. Gdyby tylko id kierowałyby naszymi zachowaniami, bralibyśmy to, co tylko chcemy, kiedy chcemy, bez względu na sytuację. Oczywiście, doprowadziłoby to do poważnych problemów. Nasze pragnienia i pożądanja nie zawsze są właściwe, a działanie zgodnie z nimi może mieć poważne reperkusje.

Wpływ Ego

Co więc powstrzymuje ludzi przed działaniem zgodnie z ich najbardziej podstawowymi instynktami i pragnieniami? Ego jest częścią osobowości, której zadaniem jest okiełznanie libidinalnej energii id i upewnienie się, że nasze popędy wyrażane są w akceptowalny sposób. Kieruje się ono zasadą rzeczywistości, która skupia się na pomaganiu osobie w osiągnięciu jej celów w sposób, który jest realistyczny i możliwy do zaakceptowania.

Tak więc, podczas gdy libidinalne pragnienia id mogą kazać Ci chwycić tego pączka z półki sklepowej i zacząć go natychmiast jeść, ego panuje nad tym impulsem.

Zamiast tego podejmiesz społecznie akceptowalne działania polegające na umieszczeniu pączków w koszyku, zapłaceniu za nie w kasie i zabraniu ich do domu, zanim w końcu poddasz się chęci zjedzenia tego smacznego przysmaku.

Rola Superego

Dalej cały proces komplikuje obecność superego. Superego jest częścią osobowości, która obejmuje ideały i moralność zinternalizowaną od rodziców, autorytetów i społeczeństwa. Ego musi pośredniczyć między podstawowymi wymaganiami stworzonymi przez libido, jak również idealistycznymi standardami narzuconymi przez superego.

Libido i fiksacja

Sposób, w jaki libido jest wyrażane, zależy od etapu rozwoju, na którym znajduje się dana osoba. Według Freuda, dzieci rozwijają się poprzez serię etapów psychoseksualnych. Na każdym etapie, libido koncentruje się na określonym obszarze. Kiedy dziecko radzi sobie z nim pomyślnie, przechodzi do następnego etapu rozwoju i ostatecznie wyrasta na zdrowego, odnoszącego sukcesy dorosłego.

W niektórych przypadkach skupienie na energii libidalnej danej osoby może pozostać utrwalone na wcześniejszym etapie rozwoju w tym, co Freud określił mianem fiksacji. Kiedy tak się dzieje, energia libido może być zbyt związana z tym etapem rozwoju i osoba pozostanie "uwięziona" w tym etapie, dopóki konflikt nie zostanie rozwiązany.

Na przykład, pierwszym etapem teorii rozwoju psychoseksualnego Freuda jest etap oralny. W tym czasie libido dziecka koncentruje się na ustach, dlatego ważne są takie czynności jak jedzenie, ssanie i picie. Jeśli dojdzie do fiksacji oralnej, energia libidalna dorosłego pozostanie skupiona na tym etapie, co może skutkować takimi problemami jak obgryzanie paznokci, picie, palenie i inne nawyki.

Energia libido jest ograniczona

Freud wierzył również, że każda osoba ma ograniczoną liczbę energii libido. Ponieważ ilość dostępnej energii jest ograniczona, sugerował, że różne procesy umysłowe konkurują o to, co jest dostępne.

Dla przykładu, Freud zasugerował, że akt wyparcia, czyli utrzymywania wspomnień poza świadomością, wymaga ogromnej ilości energii psychicznej. Każdy proces umysłowy, który wymaga tak wiele energii do utrzymania, ma wpływ na zdolność umysłu do normalnego funkcjonowania.

Rola libido w psychoanalizie

Celem psychoanalizy, jak wierzył Freud, było doprowadzenie nieświadomych popędów libidalnych do świadomości. W ten sposób, takie popędy mogą być traktowane świadomie bez nadmiernego polegania na mechanizmach obronnych ego.

Libido i pożądanie seksualne

Współczesne użycie terminu libido prawdopodobnie wywodzi się z pierwotnego użycia tego terminu przez Freuda w odniesieniu do pożądania seksualnego. Jednak, w miarę jak Freud rozwijał swoje koncepcje, zaczął postrzegać libido jako coś więcej niż tylko popęd seksualny, a bardziej jako ogólny instynkt życiowy, który obejmuje instynkty przetrwania i inne motywacje.

Poza swoimi freudowskimi korzeniami, termin libido jest dziś najczęściej używany w odniesieniu do popędu seksualnego danej osoby. Libido obejmuje nie tylko biologiczne pragnienie seksu, ale również czynniki psychologiczne i społeczne, które przyczyniają się do aktywności seksualnej.

Niektóre czynniki, które mogą wpływać na libido lub popęd płciowy to:

- Warunki medyczne i zdrowotne mogą wpływać na pragnienie seksu u danej osoby. Warunki medyczne, takie jak choroba, zmęczenie i leki mogą często obniżać libido. Zaburzenia seksualne, w tym hipoaktywne zaburzenia popędu seksualnego i zaburzenia podniecenia seksualnego u kobiet mogą również prowadzić do obniżenia libido.
- Czynniki psychologiczne, które mogą wpływać na libido obejmują stres, osobowość, wiek, status związku, styl życia i doświadczenia z przeszłości. Na przykład, nadużycia seksualne i traumy mogą mieć wpływ na libido. Inne problemy, takie jak obraz ciała, samoocena i depresja mogą również sprawić, że ludzie pragną mniej seksu.

- Hormony płciowe, w tym testosteron i estrogen, wywołują biologiczną potrzebę seksu i pomagają regulować libido.
- Problemy społeczne, w tym samotność, złe relacje i problemy z intymnością mogą również tłumić libido.

Koncepcja libido nadal odgrywa ważną rolę w psychoanalizie, jednak termin ten nabrał nieco innego znaczenia w nowoczesnym użyciu. Dzisiaj, kiedy mówimy o libido, prawdopodobnie odnosimy się do ogólnej idei pragnienia seksu. Wiele czynników może odgrywać rolę w libido poza wpływami biologicznymi, w tym czynniki psychologiczne i społeczne. Jeśli martwisz się o swoje libido, rozważ rozmowę z lekarzem lub specjalistą od zdrowia psychicznego.

Drogi czytelniku/droga czytelniczko!

Pamiętaj, że poziom twojego libido jak i twoich partnerów/partnerek będzie bardzo często ulegał zmianie. Przyglądaj się sobie, obserwuj, pobudzaj, ale też zachowaj spokój. Sfera seksualna jest nieodłącznym i niesamowicie istotnym elementem twojego życia. I najważniejsze - nie stresuj się!

Jak ewoluowało postrzeganie osobowości dawniej i dziś

AUTOR: ANNA BIEDZIAK

Niepowtarzalne, indywidualne cechy, odróżniające nas od innych, które niewątpliwie posiada każdy z nas określamy mianem osobowości. Pojęcie chorób i stresu można było spotkać już w starożytnych czasach. Fizjologia człowieka rządzi się takimi samymi prawami jak dawniej, jednak styl życia diametralnie przeszedł przemianę.



Jak ewoluowało postrzeganie osobowości

Niepowtarzalne, indywidualne cechy, odróżniające nas od innych, które niewątpliwie posiada każdy z nas określamy mianem osobowości. Trzy główne czynniki wpływają na kształtowanie naszej osobowości i są nimi:

- czynniki wewnętrzne
- czynniki zewnętrzne
- czynniki osobowościowe, samoocena, wychowanie, dostępność figury przywiązania w dzieciństwie

Pojęcie chorób i stresu można było spotkać już w starożytnych czasach. Fizjologia człowieka rządzi się takimi samymi prawami jak dawniej, jednak styl życia diametralnie przeszedł przemianę. Przyglądając się kwestii niepełnosprawności można zauważyć, że dawniej taka osoba była wykluczana z życia społecznego, nie prowadzono żadnych programów wspierających, przez co taki człowiek nie miał możliwości samorozwoju, pogłębiania zainteresowań, czy konfrontowania i wymieniania się swoimi spostrzeżeniami z innymi ludźmi.

Dzięki zwiększonej świadomości społecznej takie osoby czują większą akceptację, sprawczość. Poprzez rozwinięcie social mediów współcześnie mogą docierać do dużej ilości odbiorców, opowiadać im o tym, przyczyniając się do zwiększenia wyrozumiałości. Dawniej stres aktywował, zmuszał do podjęcia jakiegoś konkretnego działania, np. walka z wrogiem w czasie wojny. W obecnych czasach stresująca sytuacja może spotkać nas wszędzie, nawet w momencie, gdy najmniej się tego spodziewamy. Stres towarzyszy nam cały czas.

Kultura jest czynnikiem, który niewątpliwie ewoluował, zmieniał się drastycznie na przestrzeni lat, przez co osobowość jest kształtowana odmiennie niż kiedyś. Na dzień dzisiejszy kierujemy się własnymi przekonaniem i wartościami, które sami uważamy za odpowiednie, dawniej sposób zachowywania i cechy jakie powinno się posiadać były narzucane przez starsze pokolenia. Rozwój social mediów jest niewątpliwie dużym osiągnięciem, ale niesie za sobą również wady związane z postrzeganiem siebie i narzucania konkretnych cech, które dzisiaj są pożądane, przez co młodzi ludzie w dzisiejszych czasach częściej zapadają w kompleksy, stają się mniej otwarci, inni niż byli przed użytkowaniem mediów.

Przychodząc na świat dziecko jest zdolne do aktywnego poszukiwania bliskości opiekunów. Jego głównym zadaniem jest uformowanie przywiązania- związku pomiędzy nim a jego głównym opiekunem. Na bazie tych relacji kształtowana jest osobowość i to jakie cechy dziecko będzie miało w przyszłości. Najpopularniejszym starożytnym wychowywaniem było wychowywanie spartańskie.

Dziecko zostało nauczone rygorystycznych zasad i za ich niezobowiązanie dostawało ostre kary. Kładli nacisk na rozwój sfery fizycznej, często pomijając przy tym sferę psychiczną. Zwracali uwagę na kondycję zarówno u chłopców jak i u dziewczynek.

To wychowanie miało jeden cel zrobić z dziecka wojownika. Dzisiejsze wychowanie przyczyniło się do zmniejszenia autorytetu wśród starszych pokoleń. Dzieci mają większą indywidualność współcześnie. Często rodzice nie są w stanie zapanować nad wychowaniem swoich potomków, co za tym idzie, brak bezpiecznego stylu przywiązania powodujący problemy sfery duchowej i społecznej w przyszłości.

Jedną z pierwszych koncepcji na temat osobowości stworzył Hipokrates. Źródłem kształtowania osobowości jest proporcjonalna obecność płynów w organizmie.

- Osoba z przeważającą ilością krwi-sangwinik- charakteryzuje się szczerością, otwartością, lubi wyzwania, optymistycznie nastawiony do ludzi. Lubi pokazywać emocje, jest wylewny, nie brakuje mu kreatywnych pomysłów.
- Osoba z przeważającą ilością flegmy-flegmatyk- jest opanowany, nie podejmuje pochopnych decyzji, podchodzi ze wszystkiego ze spokojem, zrównoważony, w przeciwieństwie do sangwinika nie jest wylewny, woli spędzać czas sam ze sobą, niż w towarzystwie innych ludzi.
- Osoba z przeważającą ilością żółtej żółci- choleryk- energiczny, lubi mieć poczucie sprawczości i władzy nad innymi, surowy w stosunkach z innymi, lubi podporządkowywać sobie ludzi, często nie potrafi panować nad emocjami, nie umie przyznać się do porażki.
- Osoba z przeważającą ilością czarnej żółci- melancholik- statyczny, nie lubi kiedy w jego otoczeniu dzieją się jakieś zmiany, ma potrzebę analizowania wszystkiego, co jest wokół niego, nie ufa innym ludziom, ale jest bardzo uczuciowy.

Współcześnie jedną z najpopularniejszych teorii dotyczącej osobowości jest teoria „Wielkiej Piątki” wyróżniająca takie typy jak:

- ugodowość - ludzie z tym typem są pozytywnie nastawieni do innych ludzi, lubią kontakty społeczne, ugodowi, lubią rywalizować z innymi, często ulegają presji społecznej,
- otwartość na doświadczenie - pomysłowi, kreatywni, są emocjonalni, lubią nowe doświadczenia,
- sumiennność - wytrwałość w dążeniu do celu, sumiennność w wykonywaniu przydzielonego zadania, nie lubią spontanicznych decyzji,
- ekstrawersja - towarzyscy, otwarci, lubią poznawać nowe osoby, dobrze czują się w towarzystwie innych, nie lubią się nudzić, otwarci na nowe doświadczenia,
- neurotyczność - zwiększona podatność na stres, nieumiejętność rozpoznawania sytuacji, ostrożność, podejmowanie przemyślanych decyzji, tendencja do przeżywania smutku.

Postrzeganie osobowości można niewątpliwie uznać za zmienną na przestrzeni wieków. Ludzie w dzisiejszych czasach żyją inaczej niż osoby, które wychowywały się we wcześniejszych epokach, co przekłada się na kształtowanie osobowości. Tempo życia z jakim żyją ówcześni ludzie, komplikacje, stres też kształtują to jak się zachowujemy i jakimi cechami się posługujemy.

Już dawniej zostały utworzone typy osobowości, które częściowo pokrywają się z dzisiejszymi, jednak teraz ludzie mają większą świadomość czym jest osobowość, jak siebie postrzegać i w jaki sposób radzić sobie z poszczególnymi cechami, które nie zawsze będą wpływały pozytywnie na zachowanie.

Bibliografia

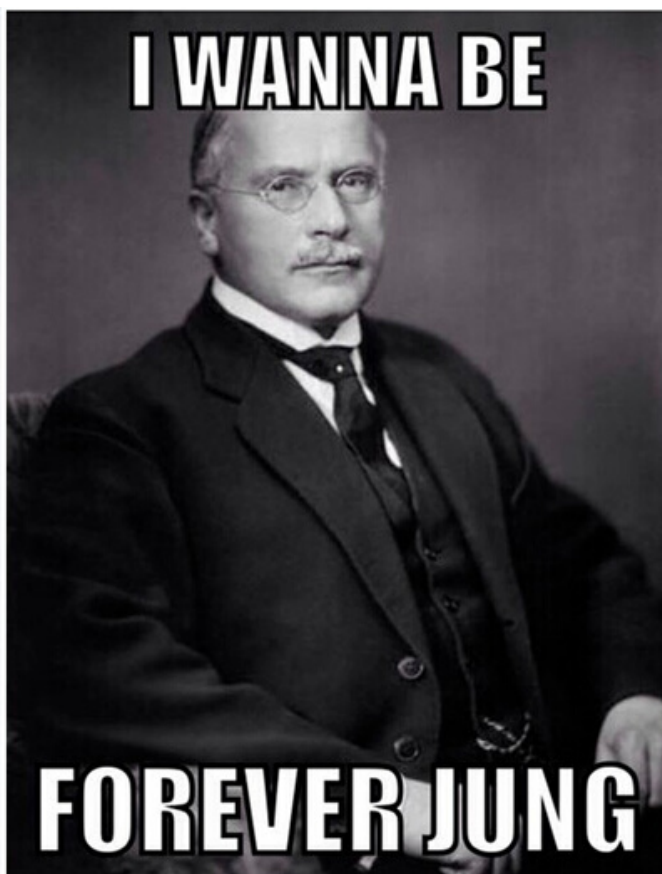
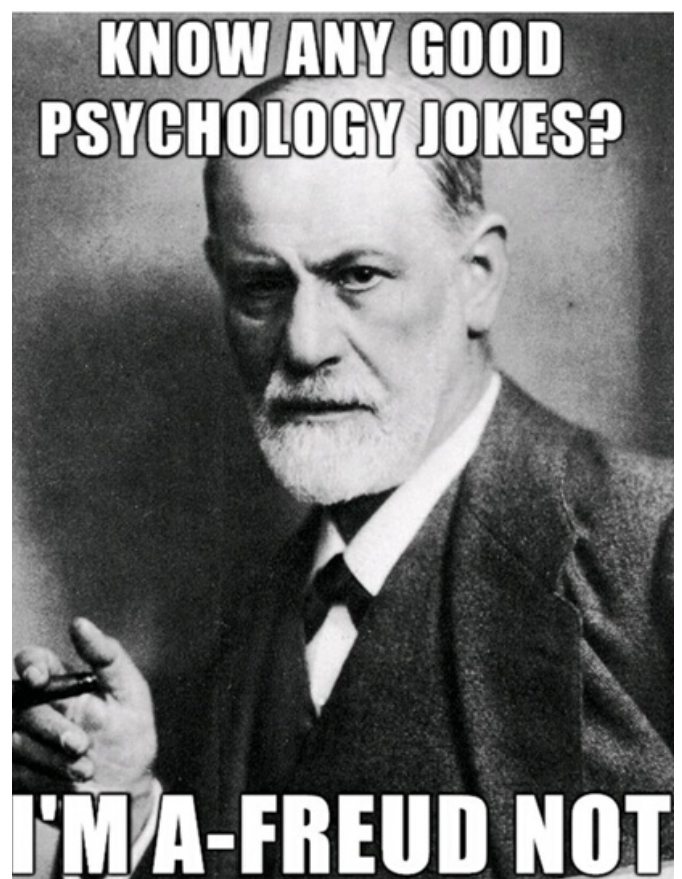
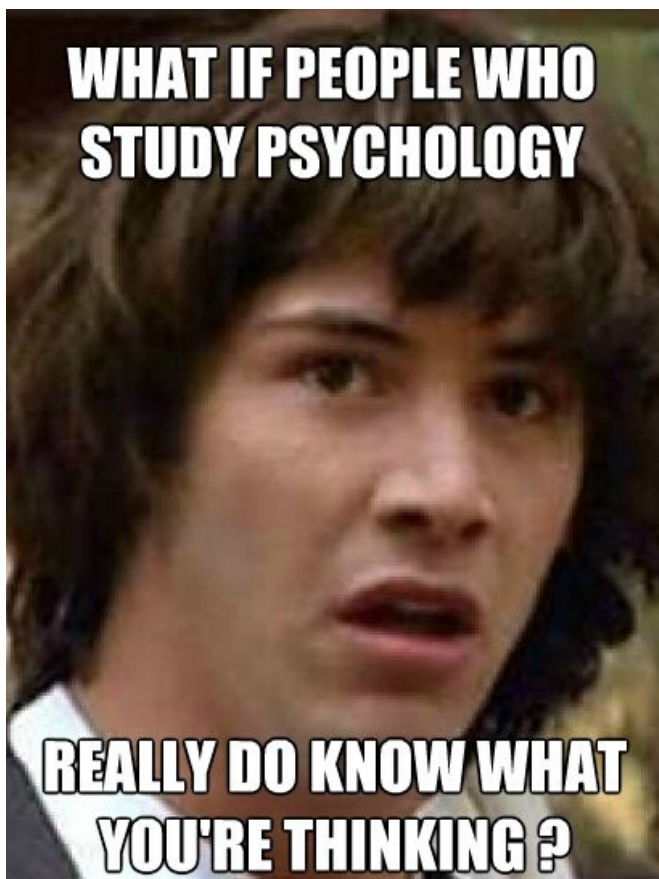
1. <https://perso.in/wielka-piatka/>
2. https://podyplomie.pl/system/products/sample_pdfs/000/007/888/original
3. Zaburzenia_osobowosci.pdf
4. „Ideale wychowawcze Starożytnej Grecji wobec wyzwań współczesności”, Katarzyna Zeman, Akademia Marynarki Wojennej
5. http://www.pawlowicz.opoka.org/magisterka/r1_1.htm#_ftnref4

A close-up photograph of a woman with vibrant red hair laughing joyfully. She is shown in profile, her mouth wide open in a hearty laugh. Her hands are clasped together in front of her, and she appears to be embracing someone whose back is visible to the camera. The woman is wearing a white lace-trimmed top. The background is dark and out of focus, emphasizing the subject.

Śmiech to zdrowie

AUTOR: REDAKCJA

Śmiech ma pozytywny wpływ na cały nasz organizm, zarówno na ciało, jak i na umysł. Wspomaga pracę różnych organów i poprawia odporność, a jednocześnie wpływa na podniesienie nastroju i rozładowanie stresu



I twój mem może się tutaj znaleźć?!

Masz pomysł na fajnego mema? Chcesz żeby znalazł się on w kolejnym wydaniu? Napisz do nas!

Najlepsze z nich opublikujemy w kolejnym numerze oraz prześlemy małe upominki!

E-mail redakcji:

discipulusmagazyn@humanum.pl

DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO!

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia.

Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi. Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dużo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje? Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu? Śmiało, pisz do nas!

E-mail redakcji:

discipulumagazyn@humanum.pl

