

DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA COLLEGIUM HUMANUM



ZAKOŃCZYLIŚMY CZWARTĄ EDYCJĘ AKCJI HELPERS' GENERATION

Za nami czwarta edycja akcji HELPERS' GENERATION, która w tym roku odbyła się dniami 17.04-22.04 w Collegium Humanum filii w Rzeszowie.

PREZES PKOL Z TYTUŁEM CIVIS ACADEMICUS HONORIFICUM CH

Tytuł honorowego członka społeczności akademickiej to wyraz szacunku i wdzięczności dla za wieloletnią pracę w ruchu olimpijskim.



**CHICAGOWSKA SIÓDEMKA
CHORÓB
PSYCHOSOMATYCZNYCH**

Choroby psychosomatyczne to dolegliwości, których pochodzenia i źródła nie można bezpośrednio wyjaśnić medycznymi czynnikami

Spis treści

7 LIST OD REDAKCJI

Magazyn „Discipulus” to magazyn prowadzony przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został w maju 2021 roku.

8 LIST OD SAMORZĄDU

W imieniu wszystkich filii naszego Samorządu chcielibyśmy wam podziękować wszystkim za kończący się powoli rok akademicki 2022/23

10 PREZES PKOL Z TYTUŁEM CIVIS ACADEMICUS HONORIFICUM CH

Tytuł honorowego członka społeczności akademickiej to wyraz szacunku i wdzięczności dla za wieloletnią pracę w ruchu olimpijskim.

11 WYNIKI KONKURSU „ŚWIAT MOIMI OCZAMI - NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ NA CO DZIEŃ”

Z okazji obchodów Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych odbył się konkurs zorganizowany przez Pełnomocnika Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych (PRON).



**15 OGÓLNOPOLSKA
KONFERENCJA**

W dniach 20-21 kwietnia br. w siedzibie Collegium Humanum w Rzeszowie odbyła się konferencja „Psychospołeczne determinanty zachowań dzieci i młodzieży”.

**16 AKREDYTACJA POLSKIEJ
KOMISJI AKREDYTACYJNEJ**

Akredytacja Polskiej Komisji Akredytacyjnej dla psychologii w Warszawie.

**17 WYKŁAD PT. „WIARA W
BOGA WE WSPÓŁCZESNYM
ŚWIECIE”**

Kardynał Gerhard Müller, Prefekt emeritus Kongregacji ds. Nauki i Wiary, wygłosił wykład pt. „Wiara w Boga we współczesnym świecie”.

**18 JM REKTOR COLLEGIUM
HUMANUM ODZNACZONY
ZŁOTĄ MANGUSTĄ**

Rektor prof. dr hab. Paweł Czarnecki, został odznaczony Złotą Mangustą wręczoną przez Pana Magomeda Magdieva – Prezesa Fundacji.

**20 PROJEKT YOUTH FOR
INCLUSION**

Projekt YFI to cykl szkoleń i warsztatów dla młodzieży który jest organizowany przez ODIHR.





**21 SPOTKANIE OTWARTE SKN
RADIOHUMANUM Z
GOŚCIEM SPECJALNYM**

W dniu 27.04 odbyło się pierwsze spotkanie otwarte SKN RadioHumanum zorganizowane przez URSS CH z gościem specjalnym.

**22 ZAKOŃCZYLIŚMY CZWARTĄ
EDYCJĘ HELPERS'
GENERATION**

Za nami czwarta edycja akcji HELPERS' GENERATION, która w tym roku odbyła się dniach 17.04-22.04 w Collegium Humanum filii w Rzeszowie.

**23 SPOTKANIE SAMORZĄDÓW
UCZELNI WYŻSZYCH W
RZESZOWIE**

W dniu 30.03 przedstawiciele Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum wzięli udział w spotkaniu z samorządami uczelnianymi w Rzeszowie.

**24 ODWIEDZINY W
„KUNDELKU”**

Przedstawiciele Prezydium URSS CH odwiedzili miejskie schronisko dla zwierząt bezdomnych Kundelek.

**25 JESTEŚMY PARTNEREM
OGÓLNOPOLSKIEJ
KONFERENCJI „THE DEAL”**

URSS CH w Rzeszowie oraz SKN RadioHumanum zostały partnerami ogólnopolskiej konferencji „The Deal”.

**26 SZKOLENIE Z PRAW I
OBOWIĄZKÓW STUDENTA**

W dniu 13.03 o godzinie 14:30 odbyło się szkolenie z Praw i Obowiązków Studenta.

**27 XV ZJAZD FORUM UCZELNI
NIEPUBLICZNYCH**

Przedstawiciele naszego Samorządu Studenckiego, udali się na zjazd XV FUN-u, który tym razem odbył się w Bydgoszczy, w dniach 27-30.04.2023r

**28 XXVIII KONFERENCJA
PARLAMENTU STUDENTÓW RP**

Przedstawiciele URSS CH wzięli udział w XXVIII konferencji Parlamentu Studentów RP która w tym roku odbyła się w Zakopanem.

**29 CHICAGOWSKA SIÓDEMKA –
CZY UMYSŁ MOŻE
WSZYSTKO?**

Choroby psychosomatyczne to dolegliwości, których pochodzenia i źródła nie można bezpośrednio wyjaśnić medycznymi czynnikami.

**32 CZY CZUJESZ KOTKU, CO
TAM MASZ W ŚRODKU? O
ÓSMYM ZMYŚLE –
INTEROCEPCJI**

Większość informacji płynących poprzez nerw błędny wędruje z naszego ciała do mózgu. Interocepcja to czucie swojego ciała.





33 SKUTECZNA OBRONA POSTAWIONYCH PRZEZ NAS GRANIC

Nie potrafisz stawiać granic, albo gorzej – stawiasz je, jednak za każdym razem dajesz je innym osobom przekraczać bez jakichkolwiek konsekwencji?

39 FAKTY I MITY NA TEMAT BORDERLINE

Borderline charakteryzuje osobę, u której występują dolegliwości z szerokiego pogranicza zaburzeń psychotycznych i nerwicowych.

42 LĘK- O CO W NIM CHODZI?

Lęk można rozumieć jako cechę osobowości, która odnosi się do tendencji jednostki do doświadczania tej emocji różnych sytuacjach.

45 STYLE PRZYWIĄZANIA

Poprzez bliskość emocjonalną nawiązujemy głębsze relacje z innymi ludźmi, czujemy się akceptowani, wspierani i kochani, a bliskość fizyczna może być wyrazem troski.

49 ŚMIECH TO ZDROWIE

Śmiech ma pozytywny wpływ na cały nasz organizm, zarówno na ciało, jak i na umysł.

51 DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest.



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.

Wierzimy 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.



List od Samorządu

Kochani Studenci,
Droga Kadro Akademicka,

Wkraczamy w jeden z najbardziej intensywnych okresów tegorocznego roku akademickiego. Wielkimi krokami zbliża się bowiem letnia sesja egzaminacyjna, po której każdy z nas uda się na zasłużony odpoczynek.

W imieniu wszystkich fili naszego Samorządu chciałbym podziękować Wam wszystkim za kończący się powoli rok akademicki 2022/23, w którym spotkaliśmy się z wielką życzliwością z waszej strony oraz zaangażowaniem w organizowane przez nas akcje.

W związku ze zbliżającymi się wakacjami życzymy wam wielu przygód, poznania nowych i wspaniałych ludzi oraz czerpania pełną piastą z każdej chwili swojego wolnego czasu.

Niech ten okres będzie dla każdego z was, czasem wyjątkowym. Życzymy wam dużo zdrowia, pogody ducha i niesłabnącego uśmiechu. Pamiętajcie jednak, że okres wakacyjny to także czas wielu niebezpieczeństw, które czyhają na każdego z nas. Dlatego zawsze starajcie się postępować w sposób bezpieczny i nie narażać się na poważne konsekwencje, tak żebyśmy mogli spotkać się wszyscy, cali i zdrowi, już podczas nowego roku akademickiego.

Czas wakacji nie oznacza jednak, że nic nie będzie się działo! Możemy was zapewnić, że jako Samorząd zapewnimy wam nie tylko rozrywkę, ale również pozostaniemy do waszej dyspozycji w okresie wakacyjnym.

Przewodniczący Ogólnopolskiego
Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu
Studenckiego Collegium Humanum:
Sebastian Krauz



Wiadomości z życia Uczelni

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

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



Prestiżowy tytuł nadany przez Senat Collegium Humanum wręczył JM Rektor Collegium Humanum prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu. Tytuł honorowego członka społeczności akademickiej to wyraz szacunku i wdzięczności dla Prezesa PKOl prof. h.c. dr h.c. Andrzeja Kraśnickiego za wieloletnią pracę w ruchu olimpijskim oraz wspieranie sportu studenckiego w naszej uczelni. Prezes Andrzej Kraśnicki otrzymał także 22 października 2020 r. podczas uroczystej Inauguracji Roku Akademickiego 2020/2021 tytuł profesora honorowego Collegium Humanum.

Prezes PKOl z tytułem Civis Academicus Honorificum Collegium Humanum

4 marca br. w warszawskim Teatrze Palladium podczas uroczystej Gali Absolwentów Studiów Podyplomowych Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego prof. h. c. dr h.c. Andrzej Kraśnicki został uhonorowany prestiżowym tytułem Civis Academicus Honorificum Collegium Humanum.



Wyniki konkursu „Świat moimi oczami – niepełnosprawność na co dzień”

Z okazji obchodów Europejskiego Dnia Walki z Dyskryminacją Osób Niepełnosprawnych na naszej Uczelni odbył się konkurs, w którym studenci z niepełnosprawnościami mogli w kreatywny sposób promować budowanie świadomości na temat życia codziennego osób z niepełnosprawnościami.

Nasi studenci licznie zaangażowali się w udział w konkursie, z wszystkich nadesłanych prac konkursowych, jury postanowiło nagrodzić następujące osoby:

- I miejsce – Patrycja Kłyż – psychologia skrócona, Poznań, III rok
- II miejsce – Karolina Jankowiak – psychologia, magisterskie, Poznań, III rok
- III miejsce – Angelika Kruczkowska – zarządzanie, licencjat, Warszawa, II rok

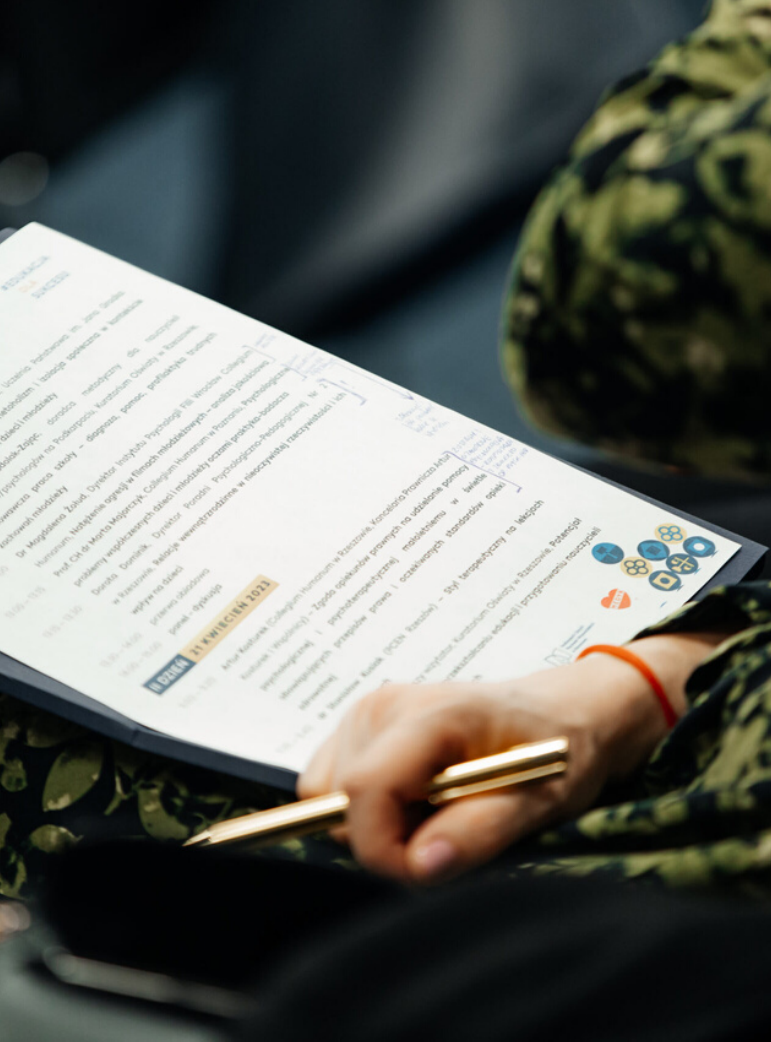
Poniżej prezentujemy zwycięskie prace. Serdecznie gratulujemy zwycięzcom.

Organizatorem konkursu jest Pełnomocnik Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych (PRON) Małgorzata Właźlak.









Ogólnopolska konferencja „Psychospołeczne determinanty zachowań dzieci i młodzieży”

20-21 kwietnia br. w siedzibie Collegium Humanum w Rzeszowie przy al. Gen. Okulickiego 10 przedstawiciele środowiska akademickiego, mediów i studentów spotkali się na konferencji „Psychospołeczne determinanty zachowań dzieci i młodzieży”, organizowanej przez Collegium Humanum filia w Rzeszowie.

Podczas konferencji eksperci poruszali kwestie zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, zagrożeń płynących z otoczenia rówieśniczego oraz jak je zwalczać.

W konferencji wzięli udział m.in.: Przewodniczący Sejmiku Województwa Podkarpackiego Jerzy Borcz, Podkarpacki Kurator Oświaty Małgorzata Rauch oraz Krystyna Wróblewska Dyrektor Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie, Samorządowcy, przedstawiciele lokalnej władzy a także eksperci oraz studenci.

Patronat nad konferencją objęli: MEiN, Marszałek Województwa Podkarpackiego, Kuratorium Oświaty w Rzeszowie, Podkarpacki Zespół Placówek Wojewódzkich/PCEN w Rzeszowie.



Akredytacja Polskiej Komisji Akredytacyjnej (PKA) dla Psychologii w Warszawie

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 Warszawie.

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 na kierunku Psychologia w Warszawie.



Uchwała nr 129/2023
Prezydium Polskiej Komisji Akredytacyjnej
z dnia 23 marca 2023 r.

w sprawie oceny programowej kierunku psychologia prowadzonego w Collegium Humanum-Szkole Głównej Menedżerskiej w Warszawie 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, stosunki międzynarodowe, raportem zespołu oceniającego oraz stanowiskiem Uczelni w sprawie oceny programowej kierunku psychologia prowadzonego w Collegium Humanum-Szkole Głównej Menedżerskiej w Warszawie 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 umożliwia 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 wniosek 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.

z up. Przewodniczącego
Polskiej Komisji Akredytacyjnej

Maria Próchnicka



Wykład pt. „Wiara w Boga we współczesnym świecie”

12 maja br. w Rzeszowie na zaproszenie JM prof. dr. hab. Pawła Czarneckiego – Rektora Collegium Humanum, MBA, dr h.c., Konsula Honorowego Republiki Uzbekistanu, studentów i kadry Collegium Humanum w Rzeszowie, Kardynał Gerhard Müller, Prefekt emeritus Kongregacji ds. Nauki i Wiary, wygłosił wykład pt. „Wiara w Boga we współczesnym świecie”.

„W spotkaniu uczestniczyło około 250 osób. Było to ogromnie ważne wydarzenie zarówno naukowe jak i duchowe dla naszej społeczności akademickiej. Jesteśmy wdzięczni, że mogliśmy doświadczyć spotkania, w którym tak wybitna postać Kościoła opowiadała nam o tym, jak wygląda wiara we współczesnym świecie” – mówi JM prof. dr. hab. Paweł Czarnecki – Rektor Collegium Humanum, Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu.

Spotkanie z JE Gerhardem Müllerem uświetnił prof. dr. hab. Przemysław Czarnek Minister Edukacji i Nauki, który w swoim wystąpieniu podkreślił rolę i znaczenie działalności naukowej oraz publicznej. Złożył także życzenia wszystkim maturzystom.

JE Księdzu Kardynałowi towarzyszył prywatny sekretarz ks. prałat dr Sławomir Śledziwski, który na bieżąco tłumaczył wystąpienia Gościa.

Na spotkaniu zebranych było 250 gości. Zarówno ze społeczności Collegium Humanum (kadra, studenci oraz pracownicy administracji) jak i przedstawiciele samorządów, duchowni, uczniowie i dydaktycy rzeszowskich szkół podstawowych i licealnych.



JM Rektor Collegium Humanum odznaczony Złotą Mangustą

23 maja br. we Wrocławiu JM Rektor prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu został odznaczony Złotą Mangustą wręczoną przez Pana Magomeda Magdieva – Prezesa Fundacji „Złote Mangusty”. Odznaczenia otrzymali również: JM prof. dr hab. Andrzej Rokita – Rektor AWF we Wrocławiu oraz Pan Jacek Sutryk – Prezydent Wrocławia.

Złote Mangusty są przyznawane za wybitne osiągnięcia sportowe, popularyzację sportu, ale również za wsparcie udzielane uchodźcom wojennym z Ukrainy. Osobami, które również są uhonorowane tym odznaczeniem, to m.in. Iga Świątek czy Prezes PKN Orlen Daniel Obajtek.

Na uroczystości, która odbyła się w siedzibie Inkubatora Przedsiębiorczości E-sportu we Wrocławiu obecni byli również: dr h. c. Marian Dymalski – wiceprezydent FISU, Adam Roczek Prezes EUSA oraz prof. Andrzej Kraśnicki dr h.c – Honorowy Prezes PKOl.

Pragniemy złożyć najszczerze gratulację odznaczonym otrzymania tego prestiżowego odznaczenia.



Wiadomości z życia Samorządu

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

Wiadomości z życia Samorządu, to zupełnie nowy segment w którym prezentujemy Wam wybrane działania podjęte przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Collegium Humanum.



Projekt Youth for Inclusion

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie zaangażowała się w organizację projektu Youth for Inclusion który odbył się w Rzeszowie w dniach 30.05-01.06 br. Jest to cykl szkoleń i warsztatów dla młodzieży, w zakresie przeciwdziałania zjawiskom nietolerancji i dyskryminacji.

ODIHR organizuje cykl warsztatów dla polskiej i ukraińskiej młodzieży na temat wspierania równych, integracyjnych i spójnych społeczeństw w całej Polsce w ramach projektu ODIHR „Poprawa ludzkiego wymiaru bezpieczeństwa na Ukrainie”.

Uczestnicy szkolenia stacjonarnego dowiedzieli się, jak: stworzyć zbiorową wizję pokojowych, spójnych i integracyjnych społeczeństw wśród osób o różnym pochodzeniu etnicznym i narodowym, kulturach, religiach i przekonaniach, opartą na zrozumieniu wspólnej tożsamości ludzkiej; skutecznie przekazać tę wizję innym; identyfikować i zwalczać negatywne uprzedzenia, stereotypy, nietolerancję i nienawiść ze względu na tożsamość.

Po warsztacie uczestnicy przekazują to, czego się nauczyli, w działania, projektując i wdrażając działania w swoich społecznościach lokalnych, takie jak tworzenie stowarzyszeń lub sieci oraz prowadzenie dialogu, lub działań podnoszących świadomość itp.



Ankieter to osoba, która przeprowadza wywiady (na podstawie przygotowanego wcześniej kwestionariusza) z osobami należącymi do określonej przez agencję badawczą grupy.

W naszym spotkaniu otwartym udział wzięła Pani Agnieszka, ankieterka z wieloletnim doświadczeniem, która opowiedziała o swojej pracy, oraz pokazała narzędzia, z których korzysta na co dzień.

Wszystkim studentom którzy wzięli udział w szkoleniu serdecznie dziękujemy i zapraszamy do udziału w kolejnych akcjach.

Spotkanie otwarte SKN RadioHumanum z gościem specjalnym

W dniu 27 kwietnia br. w siedzibie Collegium Humanum filii w Rzeszowie odbyło się pierwsze spotkanie otwarte Studenckiego Koła Naukowego RadioHumanum zorganizowane przez URSS CH. W spotkaniu wzięła udział Pani Agnieszka, która na co dzień pracuje jako ankieterka. Spotkanie nosiło tytuł "Praca ankietera i prowadzenie badań społecznych"



Zakończyliśmy czwartą edycję HELPERS' GENERATION

Za nami czwarta edycja akcji HELPERS' GENERATION, która w tym roku odbyła się dniami 17.04-22.04 w Collegium Humanum filii w Rzeszowie. Na uczelniach w prawie całej Polsce pojawiły się stanowiska Fundacji DKMS, przy których na potencjalnych dawców szpiku czekali naszpikowani wiedzą wolontariusze, wyposażeni w pakiety do rejestracji.

Przez ostatnie tygodnie prowadziliśmy akcję promocyjną oraz dystrybucję pakietów rejestracyjnych. Było to niezwykle trudne wyzwanie dlatego tym bardziej cieszymy się z tego, że tak wiele osób zaangażowało się w akcję.

Podczas akcji pomagaliśmy również chętnym osobom, które z różnych powodów nie mogły odebrać od nas pakietów rejestracyjnych, zarejestrować się online na stronie Fundacji.

Tegoroczna akcja była rekordowa pod względem zainteresowania studentów oraz ilości zarejestrowanych potencjalnych dawców szpiku. Bardzo się cieszymy, że tak wielu studentów odwiedziło nas na naszych stanowiskach.

Akcja w tym roku prowadzona była w nowej siedzibie naszej Uczelni, na al. gen. Leopolda Okulickiego 10. Możemy Was także zapewnić, że nie będzie to ostatnia taka akcja, zorganizowana przez nas.

Łączenie podczas akcji w całej Polsce zarejestrowano 4951 nowych potencjalnych dawców.



Samorząd Studencki posiada strukturę podobną do struktury uczelni. Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego jest interesariuszem wewnętrznym Collegium Humanum współtworzącym jej wewnętrzne zasady działania, podział środków pieniężnych, programy studiów, a jej członkowie zasiadają w Senacie oraz Kolegium Rektorskim.

Wszystkie samorzady uczelniane w Polsce są zrzeszone w Parlamencie Studentów Rzeczypospolitej Polskiej, która jest jedyną instytucją mającą prawo reprezentować wszystkich studentów polskich.

Spotkanie samorządów uczelni wyższych w Rzeszowie

W dniu 30.03 przedstawiciele Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum wzięli udział w spotkaniu z samorządami uczelnianymi w Rzeszowie zorganizowanym przez Fundację Studenckiego Forum Business Centre Club. Celem spotkania które odbyło się w Podkarpackim Centrum Innowacji było podjęcia wspólnych przedsięwzięć przez Samorzady jak i poznanie się..



Odwiedziny w „Kundelku”

W dniu 23 marca 2023 roku przedstawiciele Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum odwiedzili miejskie schronisko dla zwierząt bezdomnych Kundelek w Rzeszowie gdzie spędzili czas z przebywającymi tam zwierzętami oraz wyprowadzili je na spacer.

Miejskie Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt "Kundelek" w Rzeszowie powstało w 2005 r. W dużej mierze do jego powstania przyczynili się Członkowie Rzeszowskiego Stowarzyszenia Ochrony Zwierząt - nieustannie, przez wiele lat walcząc o powstanie tej placówki, kierując się miłością do zwierząt pokrzywdzonych przez los, rozumieniem ich niedoli i potrzebą pomocy.

Wszystkie bezdomne zwierzęta przyjmowane do schroniska są badane, odrobaczane, mają zakładane obróżki przeciwpasożytnicze oraz poddawane są profilaktycznym szczepieniom przeciwko chorobom zakaźnym. Każdemu zwierzęciu nadawany jest nr rejestrowy i są czipowane. Koty są tatuowane, a psom zakładane są zawieszki do obroży z numerem. Ponadto, schronisko ma podpisaną stałą umowę z Lecznicą dla Zwierząt „Jamnik”- na leczenie zwierząt schroniskowych. W dniu adopcji, nowy opiekun psa lub kota, może sprawdzić nieodpłatnie stan zdrowia zwierzęcia w lecznicy "Jamnik".



Jesteśmy partnerem ogólnopolskiej konferencji „The Deal”

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie oraz SKN RadioHumanum zostały partnerami ogólnopolskiej konferencji „The Deal” która odbyła się w dniach 18-19.05 br. w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Celem wydarzenia było przedstawienie podstawowych i uniwersalnych umiejętności negocjacji, które można wykorzystać w życiu zawodowym jak i prywatnym.

Uczestnicy mieli możliwość posłuchać i poznać inspirujące historie prelegentów, którzy od lat są związani ze światem negocjacji i biznesu. Ponadto podczas konferencji odbyły się praktyczne case studies, podczas których każdy będzie mógł spróbować swoich sił w negocjacjach.

W konferencji jako prelegenci wystąpili:

- Nina Wieretyło - wyróżniona na liście Forebsa jako jedna z 23 kobiet, które warto obserwować w 2023 roku jako „liderki przyszłości”!
- Tomasz Czechowski - człowiek, który odmienił rynek alkoholi i przewodzi kraftowej rewolucji w Polsce.
- Dariusz Loranty - czołowy negocjator policyjny w III RP, autor książki “Spowiedź psa.
- Krzysztof Sarnecki - Zawodowy negocjator, mediator i moderator.
- Robert Kotecki- negocjator, Psycholog, Niezależny analityk ds. bezpieczeństwa, Szkoleniowiec i Konsultant.
- Marian Owerko - polski ekonomista i przedsiębiorca. Współzałożyciel i Przewodniczący Rady Nadzorczej Bakalland S.A



Szkolenie z Praw i Obowiązków Studenta

W dniu 13.03 o godzinie 14:30 odbyło się szkolenie z Praw i Obowiązków Studenta, przeprowadzone przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Collegium Humanum filii w Rzeszowie.

Szkolenie było przeznaczone dla studentów naszej Uczelni. Uczestnicy uzyskali szczegółowe informacje na temat praw i obowiązków studenta, funkcjonowania Uczelni i całego szkolnictwa wyższego, przydatnych informacji do studiowania oraz wielu innych kwestii.

Szkolenia prowadzi samorząd studencki we współpracy z Parlamentem Studentów Rzeczypospolitej Polskiej, zwanym dalej „PSRP”, który zapewnia przedstawicielom samorządów studenckich przygotowanie do prowadzenia szkoleń oraz podejmuje działania promocyjne dotyczące praw i obowiązków studenta



XXVIII konferencja Parlamentu Studentów RP

Byliśmy na XXVIII konferencji Parlamentu Studentów RP. Wydarzenie odbyło się 13.04 -16.04 w Zakopanem, w pięknym Nosalowym Dworze, gdzie spotkaliśmy około 300 uczestników z uczelni wyższych z całej Polski

URSS CH reprezentowali Tomasz Sitek, Mateusz Szomko, Eliza Żymałkowska. Program był bardzo ambitny i rozwinięty, a bloki merytoryczne prowadzone były przez wspaniałych prelegentów. Mieliśmy okazję wziąć udział w szkoleniach na temat RODO w samorządności studenckiej, cyberbezpieczeństwa i imprez masowych.

W sobotę mieliśmy również okazję zadawać pytania na debacie dotyczącej uczelni przyszłości, a wieczorem bawiliśmy się na I Charytatywnym Balu Samorządowca, zbierając datki na rzecz stowarzyszenia Autentyczni, które działa na rzecz osób dotkniętych autyzmem. To był niezapomniany i inspirujący weekend!



XV zjazd Forum Uczelni Niepublicznych

Przedstawiciele naszego Samorządu Studenckiego udali się na zjazd XV FUN-u, czyli Forum Uczelni Niepublicznych, który tym razem odbył się w Bydgoszczy, w dniach 27-30.04.2023

Nasi reprezentanci poza dobrą zabawą, związaną z integracją wraz z innymi uczestnikami wydarzenia, brali czynny udział w przeróżnych szkoleniach oraz warsztatach, m.in. z:

- Konstruowania regulaminu Samorządu Studenckiego
- Etycznych aspektów związanych z wykorzystaniem sztucznej inteligencji w procesie podejmowania decyzji przez Samorządy Studenckie
- Komunikacja w pracy w zespole

W sobotę 29.04.23, wieczorem odbyła się Gala Nagród Środowiska Studenckiego Uczelni Niepublicznych podczas której Collegium Humanum zdobyło dwie nagrody:

- „Student Społecznik” dla Tomasza Sitka
- „Student Sportowiec” dla Dominiki Kulagi

Jesteśmy bardzo dumni z naszych zwycięzców, którzy jak nikt inny potrafią nas, uczelnie, reprezentować w swoich dziedzinach. Jeszcze raz gratulujemy!

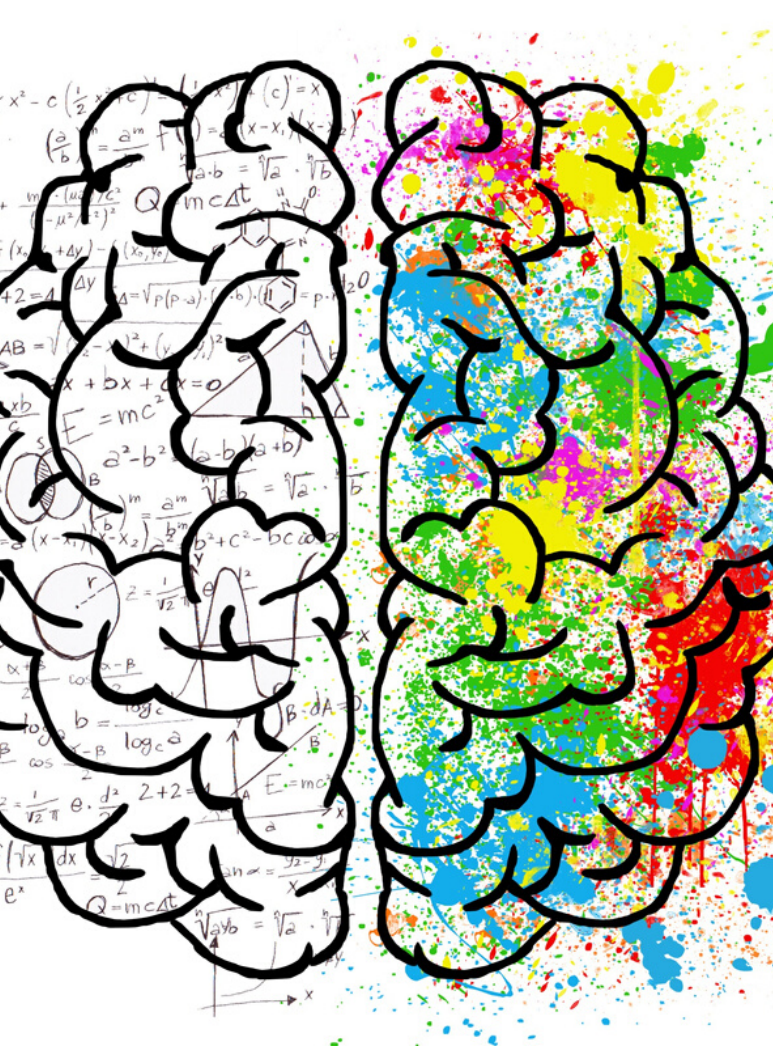


Chicagowska siódemka chorób psychosomatycznych - czy umysł może wszystko?

AUTOR: JOANNA SIEMIĄTKOWSKA

Choroby psychosomatyczne to dolegliwości, których pochodzenia i źródła nie można bezpośrednio wyjaśnić medycznymi czynnikami.

Badacze i lekarze coraz częściej wskazują przewlekły stres jako podłoże wielu, a może większości chorób.



Chicagowska siódemka chorób psychosomatycznych - czy umysł może wszystko?

Choroby psychosomatyczne to dolegliwości, których pochodzenia i źródła nie można bezpośrednio wyjaśnić medycznymi czynnikami. Badacze i lekarze coraz częściej wskazują przewlekły stres jako podłoże wielu, a może większości chorób. Sposób radzenia sobie (lub nie radzenia sobie) ze stresem, trudnymi emocjami i doświadczeniami może przekładać się na choroby ciała.

Wiele mechanizmów działania stresu na naszą fizjologię zostało opisane w fenomenalnej książce "Dlaczego zebry nie mają wrzodów", ale ogrom zależności pozostaje jeszcze do odkrycia. Z pewnością nasz umysł może wiele i ma ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i nasze dobre samopoczucie.

PSYCHE & SOMA, SOMA & PSYCHE

Każdy z nas doświadczył, że MYŚL- coś niematerialnego, może wywołać fizyczne reakcje jak zaczerwienienie twarzy, szybsze bicie serca czy rewolucje w jelitach. Jeśli jedna myśl może spowodować biegunkę, to co może zrobić wiele emocjonujących myśli? Dużo, bardzo dużo. Psychosomatyka uczy, że stan umysłu realnie wpływa na pracę naszych narządów i układów całego ciała. Nasza psychika, sposób radzenia sobie ze stresem i emocjami, rezyliencja, mają ogromny wpływ na zdrowie fizyczne. Zaburzenia w strefie psychiki wpływają na pojawienie się lub zaostrzenie chorób fizycznych. Choroby, które ściśle łączy się z psychiką, nazwano „Chicagowską siódemką”.

Chicagowską siódemkę sformułował w 1950r. F.G. Alexander, lekarz i psychoanalityk. Oto lista chorób o podłożu psychosomatycznym:

Chicagowska siódemka

1. Choroba wrzodowa żołądka
2. Nadciśnienie tętnicze
3. Astma oskrzelowa
4. Reumatoidalne zapalenie stawów
5. Zapalne choroby jelita grubego
6. Nadczynność tarczycy
7. Atopowe zapalenie skóry

SIÓDEMKA NIE JEST LISTĄ WYCZERPANĄ

Ostatnie lata są istnym rollercoasterem emocjonalnym i mocno odciskają piętno na naszym układzie nerwowym. Warto by rozszerzyć siódemkę o inne zaburzenia takie jak zaburzenia snu i odżywiania, otyłość, bóle migrenowe, uzależnienia czy choroby autoimmunologiczne. Warto podkreślić, że jeśli powód choroby jest związany ze stresem i emocjami, leczenie również powinno obejmować strefę psychologiczną. Bywa, że tej informacji i zalecenia zabraknie w gabinecie lekarskim. Warto zawsze dopytać lub skonsultować się z innym specjalistą, aby dobrać całościowy sposób terapii i powrotu do zdrowia.

Nieuchwytnie myśli mogą spowodować lub zaostrzyć choroby fizyczne. Wiemy, jak dbać o swoje zdrowie poprzez odżywcze jedzenie, sen, ruch. Nie można jednak pomijać wpływu psychiki na dobre, zdrowe życie i ten obszar również aktywnie rozwijać.

Jesteśmy jednością ciała, umysłu i ducha. Dbanie o zdrowie to nie tylko zadbanie o ciało fizyczne, ale również radzenie sobie ze stresem, metody regulowania układu nerwowego, umiejętność stawiania granic i szanowania cudzych. Dzięki sieci internetowej i dostępnym bibliotekom mamy dostęp do wiedzy i różnych specjalistów. Warto korzystać z możliwości, których poprzednie pokolenia nie miały.

Czy czujesz kotku, co tam masz w środku? O ósmym zmysle - Interocepcji

AUTOR: JOANNA SIEMIĄTKOWSKA

Większość informacji płynących poprzez nerw błędny wędruje z naszego ciała do mózgu. Interocepcja to czucie swojego ciała. Rejestrowanie i rozumienie sygnałów płynących ze wszystkich zakamarków. Niby proste i oczywiste, a okazuje się, że nie raz trudno nam poprawnie zinterpretować doznania z ciała i błędnie na nie reagujemy.



**Czy czujesz kotku, co tam masz w
środku? O ósmym zmyśle
- Interocepcji**

Pomiędzy układem nerwowym a pozostałymi układami w ciele zachodzi nieustanna komunikacja. Większość informacji płynących poprzez nerw błędny wędruje z naszego ciała do mózgu. Interocepcja to czucie swojego ciała. Rejestrowanie i rozumienie sygnałów płynących ze wszystkich zakamarków. Niby proste i oczywiste, a okazuje się, że nie raz trudno nam poprawnie zinterpretować doznania z ciała i błędnie na nie reagujemy.

Psychodietetycy mawiają: „Czujesz głód? Napij się wody, może tak naprawdę jesteś odwodniony/a.” Nasze organy i tkanki wysyłają informacje do centrali, aby regulować fizjologię i procesy w ciele, stale dążąc do dynamicznej równowagi. Interocepcja, zwana ósmym zmysłem, to czucie somatyczne. Czucie tego, co zachodzi w naszym ciele.

Interocepcja rejestruje bodźce m.in. o:

- intensywności pracy serca
- głębokości i szybkości oddechu
- ruchach i sytuacji w jelitach
- napięciu/ rozluźnieniu mięśni
- odczuciu głodu lub sytości
- parcia na pęcherz
- wrażeniach z powierzchni skóry
- odczuciu stawów, kości
- oznakach senności

INTEROCEPCJA A EMOCJE

Ośrodek interocepcji znajduje się w korze mózgowej zwanej „wyspą”. Tam docierają i są interpretowane sygnały z ciała. Każda emocja - złość, smutek, radość, obrzydzenie, lęk - ma komponent fizjologiczny, powoduje reakcje w ciele.

Prawidłowe działanie interocepcji powoduje, że lepiej rozumiemy siebie, reakcje w naszym ciele, a zatem możemy właściwie się regulować - na poziomie fizycznym i emocjonalnym.

INTEROCEPCJA A TRAUMA

Doświadczenie traumatyczne może w różny sposób rozregulować czucie własnego ciała. Może spowodować odcięcie od czucia siebie, a może też wzmacniać reakcje na sygnały z trzewi, powodując napięcie i stres z powodu dziwnych odczuć. Każda historia jest inna, każde ciało jest inne i warto zrozumieć, na ile czujemy i rozumiemy sygnały płynące z naszego wnętrza. Właściwe odczucie emocji, samoregulacja, dobrostan są związane z dobrym poczuciem siebie, swojego ciała i jego potrzeb.

JAK MOŻNA ROZWIJAĆ INTEROCEPCJĘ?

- Poznaj lepiej swoje ciało - czy wiesz gdzie masz śledzionę i pęcherzyk żółciowy?
- Bądź uważny na różne sygnały. Zastanów się chwilę, o czym one są?
- Obserwuj zmiany w ciele w momencie pobudzenia emocjonalnego i połącz kropki - aha, to tak reaguję na złość/ lęk! Czego teraz potrzebuję, żeby wrócić do równowagi?
- Pomocne mogą być masaże, Joga Świadoma Trauma lub inne formy kontaktu z ciałem, które będą zgodne z Tobą.

Nasze myśli wynikają również z wewnętrznego poczucia siebie, z trzewi. Zajmując się komfortem swojego ciała, pracujesz też nad komfortowymi myślami.



Skuteczna obrona postawionych przez nas granic

AUTOR: MAGDALENA ANTONIAK

Nie potrafisz stawiać granic, albo gorzej – stawiasz je, jednak za każdym razem dajesz je innym osobom przekraczać bez jakichkolwiek konsekwencji? Jeżeli twoja odpowiedź była twierdząca na jedno z zadanych pytań, koniecznie powinieneś/powinnaś zapoznać się z taką techniką komunikacyjną jak konfrontacja empatyczna.



Skuteczna obrona postawionych przez nas granic

Nie potrafisz stawiać granic, albo gorzej – stawiasz je, jednak za każdym razem dajesz je innym osobom przekraczać bez jakichkolwiek konsekwencji? Jeżeli twoja odpowiedź była twierdząca na jedno z zadanych pytań, koniecznie powinieneś/powinnaś zapoznać się z taką techniką komunikacyjną jak konfrontacja empatyczna. Co to takiego jest? Już śpieszę z wytłumaczeniem!

Według definicji, ta technika komunikacji umiejętnie pozwala osobie z niej korzystającej na wyrażenie swoich potrzeb oraz myśli w taki sposób, aby jej relacja z drugim człowiekiem, w tym przypadku rozmówcą, w żaden sposób nie ucierpiała. Konfrontacja empatyczna to bezpieczny i jednocześnie wspierający patent na rozmowę o swoich granicach – nie stosuje się w niej manipulacji ani nie próbuje się przejąć kontroli nad inną jednostką. To idealne narzędzie, które można bez oporów stosować w celu komunikowania własnych potrzeb, granic jak i do wyrażenia asertywnej odpowiedzi na sygnał z zewnątrz, dający o sobie znać jako naruszający komfort.

Jak wygląda empatyczna konfrontacja?

Najpierw powinniśmy zauważyć, przeanalizować oraz nazwać wszystkie występujące w danej rozmowie emocje – nie tylko te nasze, ale również te, które przejawia odbiorca naszych komunikatów. Kolejnym krokiem jest skonfrontowanie tego, czego nie akceptujemy bądź co naruszyło postawione przez nas granice.

Na końcu powinniśmy umieć zaproponować alternatywne rozwiązanie na tyle adaptacyjne oraz pozwalające na zrealizowanie celi obu stron, abyśmy i my, jak i nasz rozmówca odczuwali, że zostaliśmy potraktowani z szacunkiem. Ważnym jest wyjaśnienie sobie kilku spraw, takich jak różnice pomiędzy empatią a współczuciem, rozumieniem a akceptowaniem, akceptowaniem a zgodą oraz konfrontacją a walką.

Po pierwsze – okazywanie współczucia nie jest jednoznaczne z posiadaniem umiejętności empatycznego myślenia i zachowania. Empatią nazywamy zdolność rozumienia doświadczeń, jakie dotyczą drugą osobę. Mogą to być doświadczenia psychiczne, emocjonalne jak i fizyczne. Co jest tutaj kluczowym elementem to fakt, że nie musi występować w tym samym czasie zgoda na dane przeżycia, aby umiejętnie znaleźć i zrozumieć ich pochodzenie oraz sens. Empatyczność zachodzi w obrębie naszego własnego umysłu i doznania, nie zakłada ona zdolności do doświadczenia myśli czy uczuć drugiego człowieka.

Po drugie – akceptowanie nie zawsze oznacza to samo, co rozumienie. Tym, co różni współczucie od empatii jest obecność we współczuciu potrzeby, chociażby spróbowania udzielenia pomocy innej jednostce, uspokojenia jej, pocieszenia – podsumowując,, zależy nam zmniejszeniu negatywnych skutków doświadczeń, które mogą wystąpić u osoby z nimi zmagającej się. W momencie, gdy ktoś pozwala sobie na przekroczenie wyznaczonych przez nas granic, powinniśmy zrozumieć jakie emocje tą osobą targają, jednak nie musimy ich przyjmować do siebie, tym bardziej jeżeli nie są zgodne z ważnymi dla nas wartościami.

Po trzecie – akceptacja nie oznacza zgody. Na tym właśnie polega technika empatycznej konfrontacji – na okazywaniu zrozumienia wobec emocji oraz stanów własnych, jak i rozmówcy, w tym samym czasie udzielając informacji w jaki sposób i kiedy nasze granice zostały przekroczone. Ważnym elementem w trwającym dialogu jest wyznaczenie takich sposobów na poradzenie sobie z zaistniałą sytuacją, aby były one odpowiednie nie tylko dla nas, ale również dla strony przeciwnej.

Czwartą sprawą jest zrozumienie różnicy między konfrontacją a walką, z powodu powszechnego stosowania tych słów jako jednoznacznych. Jedyną definicją konfrontacji nie jest tylko i wyłącznie spór – jest nim również analiza dwóch stanowisk, które mogą mieć więcej, bądź mniej cech bardzo różnych/podobnych od/do siebie. Konfrontacja w zaistniałej sytuacji jest zbawiennym i niezbędnym narzędziem, służącym do przeanalizowania sobie, na jakie wartości wyrażamy zgodę, a których nie jesteśmy w stanie umieścić w swoim zbiorze.

Na koniec ciekawy fakt: empatyczna konfrontacja stosowana jest najczęściej w relacjach, na których utrzymaniu zależy nam najbardziej – używamy jej w rozmowie z partnerem/partnerką, członkami rodziny czy też przyjaciółmi. Oprócz tego zdarzają się sytuacje jej użycia w komunikacji z przełożonymi lub współpracującymi z nami osobami.



Fakty i mity na temat Borderline

AUTOR: MAGDALENA ANTONIAK

“Osobowość borderline (BPD – z ang. borderline personality disorder) charakteryzuje osobę, u której występują dolegliwości z pogranicza zaburzeń psychiatrycznych oraz nerwicowych. Należą do nich przede wszystkim: niestabilność nastrojów, negatywna ocena świata zewnętrznego oraz nadmierna impulsywność.”



Fakty i mity na temat Borderline

“Osobowość borderline (BPD – z ang. borderline personality disorder) charakteryzuje osobę, u której występują dolegliwości z pogranicza zaburzeń psychiatrycznych oraz nerwicowych. Należą do nich przede wszystkim: niestabilność nastrojów, negatywna ocena świata zewnętrznego oraz nadmierna impulsywność.”

Mit nr 1: *“Nie ma takiej diagnozy jak borderline”*

Obalenie mitu: Swoje miejsce w kryteriach diagnostycznych (DSM-V obecnie) zaburzenie typu borderline ma od ponad 40 lat, więc jest to definitywnie mit. Powszechnie stosowanym zjawiskiem wśród społeczeństwa jest uważanie BPD jedynie za skłonność do manipulowania swoimi emocjami oraz nadmiernego dramatyzowania. Ludzie z takimi poglądami nie zdają sobie sprawy, jak wielki chaos i cierpienie powodują doznania jakich muszą doświadczać osoby chore na to zaburzenie – nie jest to dla nich żadne źródło przyjemności.

Mit nr 2: *“Borderline nie występuje często”*

Obalenie mitu: Bardzo ciężko byłoby podać dokładną liczbę osób chorujących na zaburzenie typu borderline, jednak na świecie jest to około 2-6% populacji, więc możemy takie jednostki liczyć w milionach.

Mit nr 3: *“Na borderline chorują wyłącznie kobiety, mężczyźni to schorzenie nie dotyczy”*

Obalenie mitu: Fałsz! Faktem jest, że kobiety dużo częściej mają zaburzenie typu borderline, jednak nie jest prawdziwym stwierdzeniem, że mężczyźni w ogóle to nie dotyka. Procent mężczyzn, u których zdiagnozowano to samo zaburzenie to ¼ spośród wszystkich chorych.

Mit nr 4: *“Osoby z borderline to krzywdzące innych, wyrachowane, nieobliczalne i kłamliwe stworzenia”*

Obalenie mitu: W otoczeniu innych ludzi takie osoby wykazują bardzo często objawy charakterystyczne dla ich zaburzenia, czyli ogromne wahania nastrojów oraz emocji. Są one najczęściej powodem ich impulsywnego zachowania takiego jak np. rzucanie obelgami nie tylko wobec osób sobie bliskich. Nie powinniśmy jednak stawiać znaku równości pomiędzy brakiem kontroli nad własnym zachowaniem a zaburzeniem osobowości. Takie sytuacje występują w większości podczas stanu psychozy u osoby chorej, więc nie możemy mówić, że zawsze i wszyscy z borderline są nieobliczalni.

Krzywdza wyrządzona przez chorych na borderline w znikomej liczbie przypadków jest świadomym i zaplanowanym działaniem wobec innych.

Mit nr 5: *“osoby chorujące na BPD nie wiedzą, jak to jest prawdziwie kochać”*

Obalenie mitu: Zapamiętajmy raz i na zawsze – każdy człowiek ma zdolność kochania drugiej osoby i tak samo wszyscy ludzie zasługują na miłość. Relacje romantyczne w sytuacji osoby z pogranicza oczywiście wymagają większego wkładu pracy, dużej ilości wsparcia i cierpliwości, jednak są jak najbardziej możliwe i mogące dobrze funkcjonować!

Mit nr 6: *“Nie można wyleczyć się z borderline, nigdy nie nastąpi poprawa u osoby chorej”*

Obalenie mitu: Prawdziwym stwierdzeniem jest, że prawidłowe, długofalowe i co najważniejsze szybko rozpoczęte leczenie pomaga osobom chorym na borderline. Zastosowanie pomocy opartej na dowodach, jaką jest na przykład terapia poznawczo-behawioralna uczy takie osoby strategii radzenia sobie w życiu oraz gwarantuje poprawę ich dobrostanu jak i zawieranych relacji międzyludzkich.



Lęk - o co w nim chodzi?

AUTOR: ANNA SOKÓŁ

Mówiąc o pojęciu „lęku” wskazuje się, iż jest ono całkowicie różne od pojęcia strachu i tym podobnych pojęć, które odnoszą się do czegoś określonego, podczas gdy lęk jest „rzeczywistością wolności”, czymś nieokreślonym. Cechą lęku jest jego bezprzedmiotowość, a jego źródłem natura człowieka.



Lęk jako cecha, a lęk jako stan emocjonalny

Lęk można rozumieć jako cechę osobowości, która odnosi się do tendencji jednostki do doświadczania tej emocji różnych sytuacjach. Niektóre osoby są bardziej podatne na odczuwanie lęku niż inne ze względu na różnice indywidualne w ich układzie nerwowym, genetyce, doświadczeniach życiowych i innych czynnikach. Osoby o wyższym poziomie cechy lęku często doświadczają silniejszych i bardziej częstych jego odczuć w odpowiedzi na sytuacje stresujące. Mogą wykazywać nadmierną czujność, niepokój, obawy i trudności w radzeniu sobie z niepewnością. Mogą mieć także skłonność do unikania sytuacji, które wywołują u nich tę emocję. Ważne jest jednak zauważyć, że lęk jako cecha osobowości nie jest jednoznacznie negatywny. Niektóra jego ilość może być adaptacyjna i pomagać jednostce w identyfikowaniu zagrożeń oraz podejmowaniu odpowiednich środków ostrożności.

Lęk- o co w nim chodzi?

Mówiąc o pojęciu „lęku” wskazuje się, iż jest ono całkowicie różne od pojęcia strachu i tym podobnych pojęć, które odnoszą się do czegoś określonego, podczas gdy lęk jest „rzeczywistością wolności”, czymś nieokreślonym. Cechą lęku jest jego bezprzedmiotowość, a jego źródłem natura człowieka.

Możemy rozumieć lęk również jako stan emocjonalny, który występuje w odpowiedzi na postrzegane zagrożenie lub niepewność. Jest to naturalna reakcja organizmu na sytuacje, które jednostka odczuwa jako stresujące lub potencjalnie niebezpieczne. Kiedy osoba doświadcza lęku, może odczuwać szereg fizycznych i emocjonalnych objawów. Warto jednak pamiętać, że naturalnie występuje na poziomie adekwatnym do sytuacji. Natomiast o psychopatologii mówimy, gdy jego poziom jest nadmiarowy.

Co na to ciało?

Objawy fizyczne mogą obejmować przyspieszone bicie serca, przyspieszony oddech, pocenie się, drżenie, uczucie zmęczenia, zawroty głowy, uczucie zimna lub gorąca, napięcie mięśni, nudności itp.

Gdzie jego granica?

Ewolucyjnie lęk jako sygnał zagrożenia umożliwiał adaptację do zmian w środowisku i motywował do podejmowania działań ochronnych, umożliwiających przeżycie. Gdy poziom lęku jest adekwatny do sytuacji, w której się znajdujemy uzanjemy go za poprawną odpowiedź organizmu.

Na przykład, kiedy stajemy przed ważnym egzaminem lub podczas pierwszej randki, możemy odczuwać pewien poziom lęku, który jest normalną reakcją na stresujące sytuacje. Jednak, gdy lęk jest silny, nieproporcjonalny do sytuacji lub trwa dłużej niż to jest uzasadnione, może to wskazywać na występowanie zaburzeń lękowych. Na przykład, osoba cierpiąca na zaburzenie lękowe uogólnione może odczuwać nieustanny lęk i obawy związane z codziennymi sytuacjami, takimi jak praca lub szkoła. Osoba z fobią społeczną może doświadczać silnego lęku przed publicznymi wystąpieniami lub spotkaniami z nieznanymi, a osoba cierpiąca na zaburzenie paniki może doświadczać nagłych ataków lęku, które nie są uzasadnione przez otoczenie. W przypadku zaburzeń lękowych, poziom lęku jest często nadmierny, nieuzasadniony lub wykracza poza kontrolę osoby dotkniętej tym zaburzeniem.

Ważne jest, aby pacjent uzyskał odpowiednią opiekę medyczną i zaczął leczenie jak najwcześniej, aby zminimalizować negatywne skutki zaburzeń lękowych na jego życie.

The background of the page features a sunset sky with silhouettes of several people standing with their arms raised in the air, suggesting a moment of celebration or joy. The text is overlaid on this image.

Style przywiązania- teoria Johnego Bowlbiego, a Mary Ainsworth

AUTOR: ANNA SOKÓŁ

Potrzeba bliskości jest jednym z fundamentalnych aspektów ludzkiej natury. Ludzie są istotami społecznymi i poszukują kontaktu z innymi w celu zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych i fizycznych. Poprzez bliskość emocjonalną nawiązujemy głębsze relacje z innymi ludźmi, czujemy się akceptowani, wspierani i kochani, a bliskość fizyczna może być wyrazem troski, miłości i wsparcia oraz pomagać w zmniejszaniu stresu, lęku i napięcia.



Style przywiązania- teoria Johnego Bowlbiego, a Mary Ainsworth

Potrzeba bliskości jest jednym z fundamentalnych aspektów ludzkiej natury. Ludzie są istotami społecznymi i poszukują kontaktu z innymi w celu zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych i fizycznych. Poprzez bliskość emocjonalną nawiązujemy głębsze relacje z innymi ludźmi, czujemy się akceptowani, wspierani i kochani, a bliskość fizyczna może być wyrazem troski, miłości i wsparcia oraz pomagać w zmniejszaniu stresu, lęku i napięcia.

Pierwszy kontakt z bliskością zapewniają nam rodzice, a jakość tych więzi ma wpływ na dalsze życie.

Teoria Johnego Bowlbiego

Według teorii Johna Bowlby'ego przywiązanie i obiekt przywiązania to pewna forma zachowania, która prowadzi osobę do osiągnięcia bliskości i kontaktu z inną wyróżnioną i preferowaną jednostką. Obiekt, wobec którego skierowana jest uwaga, zazwyczaj jawi się jako silniejszy lub mądrzejszy. Szczególne dążenie do kontaktu możemy obserwować w sytuacjach, gdy zdarza się choroba, zmęczenie, stres lub strach. Teoria Johna Bowlby'ego dotyczy teorii przywiązania i związku emocjonalnego między dzieckiem a opiekunem. Bowlby uważał, że dziecko potrzebuje opieki, troski i uwagi opiekuna, aby rozwijać się zdrowo i szczęśliwie. Według jego teorii, dzieci rodzą się z wrodzoną potrzebą tworzenia związków emocjonalnych z innymi ludźmi, zwłaszcza z matką lub innym głównym opiekunem.

Bowlby uważał, że więź emocjonalna między dzieckiem a opiekunem jest kluczowa dla rozwoju psychicznego dziecka, a jej brak może prowadzić do problemów emocjonalnych i zachowania w przyszłości. w swojej teorii wyróżnił trzy typy przywiązania: bezpieczne, niepewne unikające i niepewne odporne. Dzieci, które rozwijają zdrowe przywiązanie, są bardziej skłonne do tworzenia zdrowych relacji interpersonalnych w dorosłym życiu.

Brytyjski psychiatra uważał także, że separacja od opiekuna może prowadzić do stresu i lęku u dziecka, a zbyt długie oddzielanie może spowodować problemy emocjonalne w przyszłości. Teoria Bowlby'ego ma duże znaczenie dla psychologii rozwojowej i pomaga w zrozumieniu procesów psychologicznych związanych z rozwojem przywiązania i związków emocjonalnych w życiu człowieka. Strukturami poznawczymi odpowiedzialnymi za funkcjonowanie systemu przywiązania, w tym za jego ciągłość w trakcie życia, są wewnętrzne modele operacyjne. Składają się na nie takie reprezentacje umysłowe jak: model postaci przywiązania, czyli model osoby, do której jest się przywiązanym, model ja-czyli model obrazu samego siebie oraz model relacji pomiędzy innymi a ja w zakresie przywiązania.

Modele te formują się w toku interakcji z postaciami przywiązania. Jeśli osoby, do których dziecko jest przywiązane, są łatwo dostępne i wrażliwe na jego potrzeby, rozwija ono wewnętrzne modele zawierające pozytywne przekonania na temat postaci przywiązania oraz na temat siebie samego jako osoby godnej miłości i akceptacji. Jeśli natomiast osoby te nie są łatwo dostępne i nie wyrażają gotowości do okazania pomocy i opieki, dziecko rozwija wewnętrzne modele zawierające negatywne przekonania na temat postaci przywiązania – jako osób nieprzewidywalnych i niegodnych zaufania oraz negatywny obraz samego siebie.

Teoria Mary Ainsworth

Mary Ainsworth, współpracownica Bowlby'ego, która następnie kontynuowała jego dzieło naukowe. Przeprowadziła badania, w których obserwowała zachowanie dzieci w sytuacjach oddzielania i ponownego połączenia z matką lub innym opiekunem. Na ich podstawie wyróżniła trzy style przywiązania.

- Przywiązanie bezpieczne - dziecko czuje się bezpieczne w obecności matki lub innego opiekuna i jest w stanie swobodnie eksplorować swoje otoczenie. w momencie oddzielenia dziecko może odczuwać niepokój, ale zwykle szybko uspokaja się, gdy opiekun powraca.
- Przywiązanie niepewne unikające - dziecko unika kontaktu z matką lub innym opiekunem i wykazuje niewiele emocji w momencie separacji lub ponownego połączenia. Zachowuje się na pozór niezależnie, ale w rzeczywistości może odczuwać lęk przed bliskością z innymi ludźmi.
- Przywiązanie niepewne odporne - dziecko wykazuje sprzeczne zachowania w momencie separacji i ponownego połączenia. Może wydawać się zdenerwowane i niepewne w obecności matki lub innego opiekuna, ale jednocześnie starać się nawiązywać kontakt z nią.

Zarówno Bowlby i Ainswroth znacząco przyczynili się do rozwoju psychologii i rozumienia znaczenia jakości więzi oraz bliskości doświadczanej w dzieciństwie. Obecnie w nauce oraz literaturze bazuje się na obu wspomnianych wyżej teoriach.

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

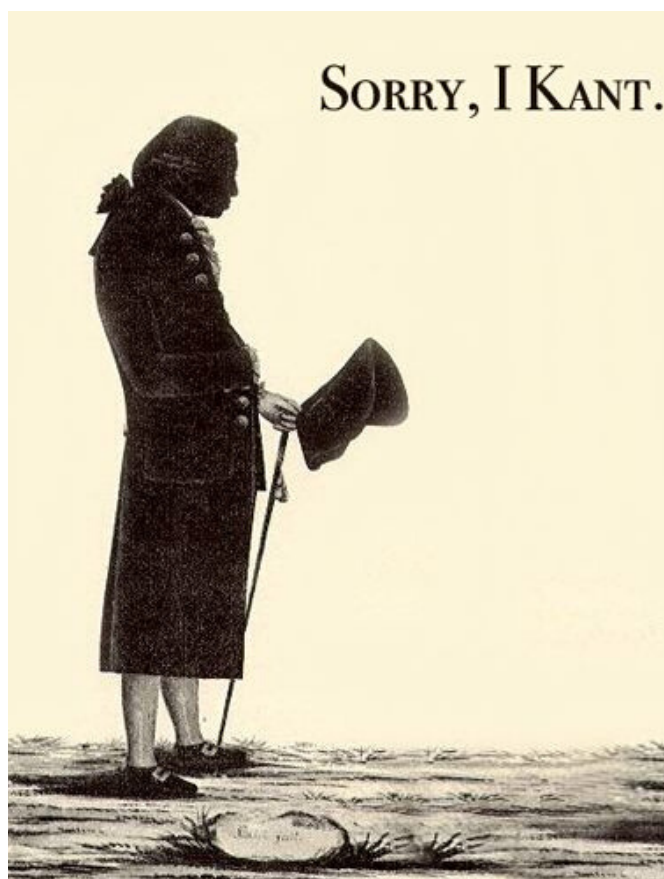
AUTOR: REDAKCJA

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

“TO DO IS TO BE”
-Nietzsche

“TO BE IS TO DO”
-Kant

“DO BE DO BE DO”
-Sinatra



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:

discipulusmagazyn@humanum.pl

