

# DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA COLLEGIUM HUMANUM

## *W tym numerze:*

### **OTWARCIE NOWEJ SIEDZIBY**

26 października br. odbyła się Uroczystość Inauguracji Roku Akademickiego 2023/24, która miała miejsce w nowej siedzibie uczelni w Warszawie.

### **TWARZĄ W TWARZ Z WEWNĘTRZNYM LABIRYNTEM**

Schizofrenia, jak mało które inne zaburzenie psychiczne, ukrywa swoje tajemnice w głąb ludzkiego umysłu.

### **KONFERENCJA NAUKOWA**

16 czerwca br. w siedzibie Collegium Humanum odbyła się konferencja naukowa „Współczesne wyzwania w zarządzaniu i kierunek na przyszłość”.

### **RZESZÓW EXPLORER - GRATERENOWA**

W dniu 16.09.2023r. odbyła się RZESZÓW EXPLORER - Gra Terenowa, której byliśmy partnerem.



# *Spis treści*

## **8 LIST OD REDAKCJI**

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

## **9 LIST OD SAMORZĄDU**

Nowy rok akademicki 2023/24 stawia przed nami nowe wyzwania, które wymagają nowych rozwiązań, a także większej współpracy ze studentami.

## **11 WSPÓLPRACUJEMY Z LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCYM IM. KAZIMIERZA WIELKIEGO W WARSZAWIE**

JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki podpisał umowę o współpracy z XLIII Liceum Ogólnokształcącym im. Kazimierza Wielkiego w Warszawie,

## **12 COLLEGIUM HUMANUM PARTNEREM XXXII FORUM EKONOMICZNEGO W KARPACZU**

Collegium Humanum było partnerem instytucjonalnym tego wydarzenia. W ramach wydarzenia odbyło się blisko 470 paneli dyskusyjnych.



**13 KONFERENCJA „WSPÓŁCZESNE WYZWANIA W ZARZĄDZANIU I KIERUNEK NA PRZYSZŁOŚĆ”**

16 czerwca br. w siedzibie Collegium Humanum odbyła się konferencja naukowa „Współczesne wyzwania w zarządzaniu i kierunek na przyszłość”

**14 GRADUACJA ABSOLWENTÓW STUDIÓW**

We wrześniu odbyła się graduacja studentów Collegium Humanum w Warszawie, Bratysławie oraz Rzeszowie.

**15 FINAŁ III EDYCJI PODKARPACKIEGO KONKURSU NA ESEJ**

15 września br. w siedzibie Collegium Humanum w Rzeszowie, odbyło się wręczenie nagród w III Podkarpackim Konkursie Na Esej pt. „Gdzieś w nas...”

**16 INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2023/24 W RZESZOWIE**

W dniu 20 października br. odbyła się Uroczystość Inauguracji Roku Akademickiego 2023/24 w Collegium Humanum w Rzeszowie.

**17 MSZA ŚW. NA POCZĄTEK ROKU 2023/24 W NOWEJ SIEDZIBIE**

W dniu 25 października w nowej siedzibie uczelni w Warszawie odbyła się msza św. początek roku akademickiego 2023/24 pod przewodnictwem JE Gerharda Cardinala Müllera.





## **18 INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2023/24 W WARSZAWIE**

26 października br. odbyła się Uroczystość Inauguracji Roku Akademickiego 2023/24, która miała miejsce w nowej siedzibie uczelni w Warszawie.

## **20 DNI OTWARTE UCZELNI**

Odbyły się one w dniach 12.09, 29.09, 10.10 oraz 16.11 w siedzibie Collegium Humanum w Rzeszowie przy Al. Gen. Okulickiego 10.

## **21 RZESZÓW EXPLORER - GRA TERENOWA**

W dniu 16.09.2023r. odbyła się RZESZÓW EXPLORER - Gra Terenowa, która została zorganizowana przez Rzeszów Explorer i Studenckie Forum Business Centre Club Region Rzeszów.

## **22 ROZDAWANIE VOUCHERÓW DO COSTA COFFEE**

W dniach 18.09, 20.09 oraz 21.09 Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, rozprawdzała vouchery do Costa Coffee Poland z którą zawiązaliśmy współpracę.

## **23 ROZDAWANIE STUDENCKICH STARTERÓW**

W dniach 08.10, 10.10 oraz 17.10 Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, rozprawdzała Studenckie Startery.

## 24 POLA NADZIEI

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum na zaproszenie Fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci, wzięła udział w akcji Pola Nadziei 2023.

## 25 V EDYCJA AKCJI WARTO POMAGAĆ

W okresie październik – grudzień, Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie przeprowadziła V edycję akcji Warto Pomagać.

## 26 ZBIÓRKA DLA KUNDELKA

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie w miesiącach październik-grudzień zorganizowała zbiórkę dla Schroniska „Kundelek”.

## 27 INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO W DUSZPASTERSTWIE AKADEMICKIM ŚW. ANNY

W dniu 08.10.2023r. Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie wzięła udział w uroczystej Inauguracji roku akademickiego w Duszpasterstwie Akademickim św. Anny w Warszawie.

## 28 WIZYTY W SCHRONISKU „KUNDELEK”

Przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, SKN Wolontarium a także SKN RadioHumanum odwiedzili miejskie schronisko dla zwierząt bezdomnych Kundelek.





## **29 OBCHODY NARODOWEGO ŚWIĘTA NIEPODLEGŁOŚCI W RZESZOWIE**

11 listopada, czyli Święto Odzyskania Niepodległości, to jeden z najważniejszych dni w roku dla naszej Ojczyzny.

## **30 SZKOLENIE Z PRAW I OBOWIĄZKÓW STUDENTA**

W dniu 17.11.2023 o godzinie 14:00 odbyło się szkolenie z Praw i Obowiązków Studenta, przeprowadzone przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Collegium Humanum.

## **31 NAGRANIA DO SKN RADIOHUMANUM – DR HENRYK PIETRZAK**

Po raz kolejny jako Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum oraz SKN RadioHumanum mieliśmy okazję przeprowadzić wywiad z Panem dr Henryk Pietrzak prof. CH-SGM.

## **32 ZAJĘCIA Z RĘKODZIEŁA W KLUBIE SENIORA**

Przedstawiciele URSS CH oraz SKN Wolontarium wybrali się w dniu 23.11 do Klubu Seniora w Sędziszowie Małopolskim na „Zajęcia między Pokoleniami”.

### **33 JAK DAWNIEJ LUDZIE RADZILI SOBIE ZE SKUTKAMI TRAUMY I TRUDNYCH WYDARZEŃ?**

Nauka i metody leczenia skutków traumatycznych wydarzeń rozwijają się dziś bardzo szybko, choć to całkiem nowy temat w świecie psychologii i psychoterapii

### **36 SCHIZOFRENIA - TWARZĄ W TWARZ Z WEWNĘTRZNYM LABIRYNTEM**

Schizofrenia, jak mało które inne zaburzenie psychiczne, ukrywa swoje tajemnice w głąb ludzkiego umysłu. To zagadkowa podróż przez skomplikowany, wewnętrzny labirynt ludzkiej psychiki.

### **42 FILMOTERAPIA**

Filmoterapia coraz częściej przebija się w świadomości społecznej oraz jest promowana przez różne instytucje. Jednak czym ona tak właściwie jest?

### **45 ZACHOWANIA SUICYDALNE U DZIECI I MŁODZIEŻY**

W ostatnich latach obserwujemy ciągły wzrost zachowań suicydalnych zarówno u dorosłych, jak i u dzieci i młodzieży.

### **50 DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO**

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!





# *List od redakcji*

Magazyn „Discipulus” to gazeta prowadzona 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 jest Sebastian Krauz (Rzeszów) a Technicznymi są Tomasz Sitek oraz Magda Antoniak (Warszawa). W skład Zarządu Magazynu wchodzi również: Julia Kozicka, Izabela Kubica oraz Mateusz Szomko.

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 sądzymy, 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 Sebastian Krauz, Magda Antoniak oraz Tomasz Sitek





# List od Samorządu

Kochani Studenci,  
Droga Kadro Akademicka,

Oficjalnie rozpoczęliśmy rok akademicki 2023/24. Rok szczególny, gdyż jest to czas w którym nasza pięcioletnia praca powoli zbliża się do końca. Przez ostatnie kilka lat, pieczołowicie i wytrwale dążyliśmy do wyznaczonych sobie celów, które w większości udało nam się osiągnąć i spełnić.

Przede wszystkim chciałbym jednak przywitać nowych studentów, którzy rozpoczęli edukację na naszej Uczelni. Chcę Was zapewnić, że dokonaliście bardzo dobrego wyboru. W naszej Uczelni, student jest najważniejszy i każdy dba o to, żebyście czuli się tutaj jak najlepiej. Pracownicy naszej Uczelni, trwale analizują wymagania zmieniającego się świata oraz związane z nimi potrzeby edukacyjne.

Kochani Studenci, pamiętajcie, że w okresie studiów, dużo spoczywa w Waszych rękach, nie skupiajcie się tylko i wyłącznie na kolejnych zaliczeniach, ale korzystajcie również ze wszystkich dodatkowych możliwości, które zapewnia Wam nasza Uczelnia. Możecie angażować się w działalność Kół Naukowych, Samorządzie studenckim, Chórze czy Duszpasterstwie Akademickim, to wszystko może sprawić, że pobyt w naszej Uczelni będzie niezapomnianym przeżyciem.

Na cały ten rok akademicki, oraz zbliżające się święta, życzę Wam spokoju ducha, wytrwałości w dążeniu do postawionych sobie celów oraz satysfakcji z życia.

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.*



Podczas spotkania JM Rektor spotkał się również z maturzystami warszawskiego liceum. Rozmawiał z nimi o ich przyszłości i wyborze dalszej edukacji. Część z nich wyraziła chęć kontynuacji nauki w Collegium Humanum.

Naszemu partnerowi życzymy wielu sukcesów, a uczniów XLIII Liceum im. Kazimierza Wielkiego zapraszamy na studia w naszej uczelni.

### **Współpracujemy z Liceum Ogólnokształcącym im. Kazimierza Wielkiego w Warszawie**

JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu podpisał umowę o współpracy z XLIII Liceum Ogólnokształcącym im. Kazimierza Wielkiego w Warszawie, które reprezentował Dyrektor mgr Kamil Kujawa, MBA.



## **Collegium Humanum partnerem XXXII Forum Ekonomicznego w Karpaczu**

W dniach 5-7 września br. w Karpaczu dyskutowały środowiska nauki i biznesu o przyszłości Europy Środkowo-Wschodniej. Collegium Humanum było partnerem instytucjonalnym tego wydarzenia. W ramach wydarzenia odbyło się blisko 470 paneli dyskusyjnych. Wśród nich te dotyczące bezpieczeństwa, energetyki czy polityki międzynarodowej.

W panelu pt. „Edukacja dla przyszłości – co powinno oferować szkolnictwo?” udział wzięł JM Rektor prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c. mult. Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu.

- *Edukacja dla sukcesu to edukacja przyszłości oparta na kształtowaniu kompetencji miękkich – jak praca w zespole, umiejętność rozwiązywania problemów, kreatywność, oraz umiejętności cyfrowych* – powiedział JM Rektor podczas panelu. *„Edukacja powinna mieć charakter praktyczny. Trzeba tworzyć ofertę kształcenia praktycznego we współpracy z przedsiębiorstwami – stwierdził JM Rektor w wywiadzie dla Rzeczpospolitej.*

W wywiadzie dla INN:Poland JM Rektor podkreślił, że - *Edukacja nie może pozostawać w tyle za dynamicznym rozwojem technologii i rynku pracy. Uczelnie muszą dostosować swoje programy do współczesnych wymagań..*



## **Konferencja „Współczesne wyzwania w zarządzaniu i kierunek na przyszłość”**

16 czerwca br. w siedzibie Collegium Humanum odbyła się konferencja naukowa „Współczesne wyzwania w zarządzaniu i kierunek na przyszłość” w ramach projektu „Humanowski Festiwal Nauki”, „Społeczna Odpowiedzialność Nauki” finansowana przez Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Głównymi celami konferencji było:

1. Zrozumienie głębokich zmian, które zachodzą w zarządzaniu i ich wpływ na przyszłość biznesu.
2. Zaproponowanie nowych rozwiązań i modeli zarządzania, które będą odpowiadać aktualnemu zapotrzebowaniu.
3. Zrozumienie wpływu zmian w relacjach międzyludzkich i rosnącej roli kultury biznesu na zarządzanie.

Udział w konferencji wzięli: prof. CH dr hab. Arkadiusz Durasiewicz, MBA, DBA, LL.D., prof. CH dr inż. Lech Kurnicki, dr Bartłomiej Machnik, EMBA, prof. CH dr Piotr Kosiak, MBA, DBA, LL.M., prof. zw. dr hab. Marek Lisiecki, prof. CH dr Piotr Szczurowski, prof. CH dr Hubert Paluch, MBA, MSc.

Patronat honorowy nad konferencją objął JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu.

Patronat medialny sprawowali HumanumTV i PolandGo.



### **Graduacja absolwentów studiów**

4 września br. w siedzibie Collegium Humanum w Warszawie odbyła się graduacja absolwentów studiów Master of Business Administration (MBA) i Doctor of Business Administration (DBA). Prestiżowe dyplomy naszym absolwentom wręczył osobiście JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu wraz z Prorektorem Iwoną Górką oraz Dyrektorem Biura Obsługi Studiów Podyplomowych Agnieszką Wiechecką.

17 września br. odbyła się Gala Graduacji Absolwentów na kierunku Zarządzanie w filii w Bratysławie.

JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu oraz Prorektor słowackiej filii dr Frigyes Noll-Batek wręczyli absolwentom dyplomy ukończenia studiów w języku węgierskim na kierunku Zarządzanie.

15 września br. w siedzibie Collegium Humanum w Rzeszowie odbyła się uroczysta Graduacja Absolwentów na Psychologii i Pedagogiki. Promotorami naszych absolwentów byli przedstawiciele naszej doświadczonej kadry: prof. CH dr n.med. Agnieszka Kacprzyk-Straszak, prof. CH dr Henryk Pietrzak, dr Anna Mazur, dr Katarzyna Król oraz dr Renata Matusiak.

Podczas Gali wystąpili również goście m.in. Prorektor Collegium Humanum prof. CH dr Taras Golowych, poseł na sejm RP pani Teresa Pamuła, Pełnomocnik Rektora pani Dyrektor Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich Krystyna Wróblewska.



### **Finał III edycji Podkarpackiego Konkursu Na Esej**

15 września br. w siedzibie Collegium Humanum w Rzeszowie, odbyło się wręczenie nagród w III Podkarpackim Konkursie Na Esej pt. „Gdzieś w nas...”. JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu ufundował bony stypendialne o łącznej wartości 75 tys. zł na poczet studiów w naszej Uczelni.

Tegorocznymi zwycięzcami zostali:

- I miejsce – uczennica Pani Greta Konefał z III Liceum Ogólnokształcącego w Rzeszowie – Oliwia Kobylarz
- II miejsce – uczeń Pani Doroty Krzowskiej-Ważny z Liceum Ogólnokształcącego w Lubaczowie – Michał Bębniak
- III miejsce – uczennica Pani Doroty Krzowskiej-Ważny z Liceum Ogólnokształcącego w Lubaczowie – Kinga Malik

To już III edycja konkursu organizowanego przez Collegium Humanum we współpracy z Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli przy PZPW w Rzeszowie.

Serdecznie gratulujemy zwycięzcom i zapraszamy do nas na studia.

Patronami honorowymi poza JM Rektorem i PCEN byli: dr Ewa Leniart – Wojewoda Podkarpacki, Małgorzata Rauch – Podkarpacki Kurator Oświaty, Patronat medialny nad konkursem objęli: TVP3 Rzeszów, Polskie Radio Rzeszów, Nowiny24 oraz HumanumTV.



## **Inauguracja Roku Akademickiego 2023/24 w Rzeszowie**

W dniu 20 października br. odbyła się Uroczystość Inauguracji Roku Akademickiego 2023/24 w Collegium Humanum w Rzeszowie.

Nowy rok akademicki uroczyście rozpoczął JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c., Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu, który dokonał również aktu immatrykulacji studentów I roku, którzy uroczyście ślubowali na sztandar uczelni.

W programie znalazł się wykład ks. dr. Witolda Burdy, postulatora procesu beatyfikacyjnego Rodziny Ulmów, przemówienie Przewodniczącego Ogólnopolskiego Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, Sebastiana Krauz oraz występ chóru Lumen z Przeworska pod dyrygenturą Pani Anny Marii Balawender, a zwieńczeniem był koncert Aleksandry Kędry, laureatki Carpathia Festival i zdobywczyni z rąk JM Rektora bonu na poczet studiów w Collegium Humanum.

Wszystkim studentom rzeszowskiej filii życzymy wielu sukcesów w nowym roku akademickim.





## **Msza św. na początek roku 2023/24 w nowej siedzibie**

W dniu 25 października w nowej siedzibie uczelni w Warszawie odbyła się msza św. początek roku akademickiego 2023/24 pod przewodnictwem JE Gerharda Cardinala Müllera. W gronie studentów, władz uczelni, wykładowców, pracowników uczelni i najbliższych przyjaciół uczelni świętowaliśmy rozpoczęcie roku akademickiego.

Wraz z księdzem kardynałem obecni byli ks. prof. dr hab. Sławomir Śledziwski – sekretarz kard. Müllera, ks. dr Matteo Campagnaro – sekretarz JE Kazimierza kard. Nycza oraz Prefekt Collegium Humanum. JE kard. Müller pobłogosławił wszystkich zebranych życząc im wszelkiej pomyślności.

JM prof. dr hab. Paweł Czarnecki Rektor Collegium Humanum podziękował studentom za ich zaufanie i wspieranie Collegium Humanum. Zaznaczył, że nowa siedziba powstała właśnie dzięki nim.

Po mszy nastąpiło przecięcie wstęgi, która symbolizowała oddanie nowego kampusu w ręce studentów. Gościem honorowym był Pan Andrzej Wodzyński – właściciel Grupy Tubądzin wraz z małżonką Joanną.

W uroczystości udział wzięli przedstawiciele Ogólnopolskiego Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum.



## **Inauguracja Roku Akademickiego 2023/24 w Warszawie**

26 października br. odbyła się Uroczystość Inauguracji Roku Akademickiego 2023/24, która miała miejsce w nowej siedzibie uczelni w Warszawie. Inauguracja Roku to zawsze ważne wydarzenie w życiu uczelni. Tegoroczna uroczystość była o tyle ważniejsza, że po raz pierwszy działa się na terenie kampusu Collegium Humanum.

Wydarzenie połączone było z wręczeniem odznaczeń państwowych i okolicznościowych, Medalu Sukcesu Collegium Humanum, tytułu profesora honoris causa, statuetki Civis Academicus Honorificum, powołaniem nowych członków konwentu, wykładem inauguracyjnym oraz immatrykulacją studentów I roku i koncertem.

Podczas wydarzenia doszło do pierwszego w historii bezprecedensowego akademickiego wydarzenia o randze światowej – JM Rektor dokonał aktu wręczenia tytułu i godności Profesora Honorowego Collegium Humanum humanoidalnemu robotowi Mika, która jest CEO firmy Dictador.

Nowych studentów w swoim wystąpieniu powitał Sebastian Krauz – Przewodniczący URSS CH. Uroczystość zakończył koncert zespołu Tre Voci, wykonali takie utwory jak We Are The Champions czy You Rise Me Up. Całej Inauguracji akompaniował Chór Archikatedry Warszawskiej pod batutą Dariusza Zimncikiego. W uroczystości udział wzięli przedstawiciele Ogólnopolskiego Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum.



# *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.*



## Dni Otwarte Uczelni

Na naszej Uczelni w ostatnich miesiącach, cyklicznie odbywały się Dni Otwarte, dla potencjalnych kandydatów na studentów. Odbyły się one w dniach 12.09, 29.09, 10.10 oraz 16.11 w siedzibie Collegium Humanum w Rzeszowie przy Al. Gen. Okulickiego 10.

W trakcie eventu zainteresowani mogli:

- porozmawiać z członkami Samorządu Studenckiego
- porozmawiać z psychologami-praktykami, o praktycznych aspektach zawodu
- porozmawiać z pracownikami Biura Obsługi Studenta
- zwiedzić kampus uczelni

Każdy uczestnik otrzymał również pakiet upominkowy z naszymi gadżetami oraz bonem edukacyjnym na studia w Collegium Humanum.

Na wszelkie pytania, które mieli nasi przyszli studenci, z chęcią odpowiadali pracownicy Biura Obsługi Studenta, przedstawiciele Samorządu Studenckiego oraz kół naukowych.



## **RZESZÓW EXPLORER - Gra Terenowa**

Zostaliśmy partnerem wydarzenia RZESZÓW EXPLORER - Gra Terenowa.

W dniu 16.09.2023r. odbyła się RZESZÓW EXPLORER - Gra Terenowa, która została zorganizowana przez Rzeszów Explorer i Studenckie Forum Business Centre Club Region Rzeszów, a którego partnerem została Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum.

Był to event, którego celem było wciągnięcie uczestników w magiczną podróż przez miasto. Na uczestników czekało 13 zagadek, które zlokalizowane zostały na terenie Śródmieścia.

Bardzo cieszymy się z dużego zainteresowania, jakim cieszyło się to wydarzenie. Na niektórych twarzach widać było zmęczenie po zakończonej grze, ale wszyscy dotarli do mety.

Wszystkim uczestnikom, bardzo gratulujemy i mamy nadzieję, że zobaczymy się podczas kolejnej edycji.



Vouchery rozdawane były w biurze Samorządu w Collegium Humanum - Filia w Rzeszowie (al. gen. Leopolda Okulickiego 10, I piętro, pokój numer 19) w dniach 18.09, 20.09, 21.09 w godzinach 9:00-14:00.

Na voucherze do Costa Coffee znajduje się kod rabatowy na dowolną kawę klasyczną w rozmiarze 9,90 zł. Vouchery ważne od 1.09 do 31.10, także każdy student zdąży skorzystać przed porannymi zajęciami.

## Rozdawanie voucherów do Costa Coffee

W dniach 18.09, 20.09 oraz 21.09 Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, rozprowadzała vouchery do Costa Coffee Poland z którą zawiązaliśmy współpracę.





## Rozdawanie Studenckich Starterów

W dniach 08.10, 10.10 oraz 17.10 Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, rozprawiała Studenckie Startery. Vouchery rozdawane były w biurze Samorządu w Collegium Humanum - Filia w Rzeszowie (al. gen. Leopolda Okulickiego 10, I piętro, pokój numer 19) w godzinach 9:00-14:00.

Studencki Starter to podręczna książeczka formatu A6, w której znajdziecie kupony rabatowe, informacje i reklamy skierowane do Was. Po raz pierwsze ukazał się w 2007 r. początkowo w nakładzie 10 tys. egzemplarzy tylko w Toruniu i Bydgoszczy.

W tej chwili obejmuje swoim zasięgiem 20 największych polskich miast, do tej pory wydał prawie 5 milionów różnego rodzaju książeczek.

Najważniejszymi projektami agencji są Studencki Starter i Starter Maturzysty, czyli książeczki rabatowe, które dwa razy w roku wręcza studentom i maturzystom. Każda książeczka to pakiet gratisów i rabatów do wykorzystania u partnerów.





## **Pola Nadziei**

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum na zaproszenie Fundacji Podkarpackie Hospicjum dla Dzieci, wzięła udział w akcji Pola Nadziei 2023. "Pola Nadziei" to ogólnopolska akcja, która ma na celu szerzenie idei opieki hospicyjnej oraz wsparcie dla Organizacji, które tę opiekę zapewniają. Każdego roku jesienią Placówki Oświatowe oraz Firmy sadzą cebulki żonkili na terenie swoich ogródków.

Wiosną kwiaty są ścinane i rozdawane za wolny datek na rzecz działalności Hospicjum. Dlaczego żonkil? To symbol nadziei, która jest nieodłącznym elementem opieki hospicyjnej.

Na terenie województwa podkarpackiego akcja jest organizowana przez Fundację po raz czwarty. W ubiegłym roku w akcję zaangażowało się 123 Placówki Oświatowe z terenu całego województwa.

W ramach ogólnopolskiego programu „Pola Nadziei” URSS CH w Rzeszowie podjęła lub podejmie w nadchodzących miesiącach następujące działania:

- Posadzenie żonkili na terenie Fundacji.
- W lutym 2024 roku w Placówce Oświatowej zostanie przeprowadzona lekcja edukacyjna o idei hospicyjnej.
- Placówka deklaruje przygotowanie kwiatów żonkila/narcyza z dowolnego materiału.
- Wiosną 2024 roku nastąpi ścięcie posadzonych przy Placówce kwiatów.

Sadzenie cebulek żonkili odbyło się 10 października 2023 roku w Parku Papieskim w Rzeszowie.





## V edycja akcji Warto Pomagać

W okresie październik – grudzień, Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie przeprowadziła V edycję akcji Warto Pomagać, którą objęła podopiecznych Fundacji Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci oraz NORW Caritas w Wysokiej. Akcja charytatywna była prowadzona w daniach 16.10–20.10 oraz 13.11–19.11 kiedy to prowadzono zbiórkę pieniężną wśród studentów.

Następnie za zebrane środki, dokonano zakupów dla podopiecznych wspomnianych ośrodków i przekazano z okazji mikołajek w dniu 23.11 w siedzibie Fundacji.

Za zebrane środki zakupiono m. in.:

- Soczki, deserki, zupki, kaszki
- Soki, musy, syropy owocowe
- Biszkopty, herbatniki,
- Woda mineralna niegazowana
- Płatki kukurydziane
- Kisiel, budyń, galaretka

Akcja Warto Pomagać to coroczna akcja charytatywna, organizowana z inicjatywy Prezydium URSS CH z okazji mikołajek, która ma na celu wsparcie ośrodków szczególnie wsparcia potrzebujących.





### **Zbiórka dla kundelka**

Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie w miesiącach październik-grudzień zorganizowała zbiórkę dla Schroniska „Kundelek” podczas której zbierała karmy, koce i zabawki dla podopiecznych schroniska.

Zbiórka prowadzona była przez cały październik oraz listopad. W tym czasie studenci mogli przynosić przygotowane paczki, które zostały następnie przekazane Schronisku.

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.

Wszelkie zwierzęta przebywające w schronisku „Kundelek”, jak w większości tego typu placówkach, dużo częściej narażone są na różnego rodzaju infekcje niż psy i koty przebywające w domach. Z tych też powodów muszą być dobrze żywione i potrzebują dobrej jakości karmy, tak suchej, jak i mokrej.

Zebrane zabawki, koce, smaczki, karmę oraz inne produkty w dniu 22.11 przekazaliśmy w siedzibie Schroniska "Kundelek".



Uroczystej Inauguracji która miała miejsce 08.10 o godzinie 19:00 przewodniczył Ks. Kard. Kazimierz Nycz, a w wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele kilkunastu uczelni z całej Warszawy.

Z ramienia Uczelni w tym wydarzeniu wziął udział Jego Magnificencja prof. dr hab. Paweł Czarnecki, MBA, dr h.c. mult. Konsul Honorowy Republiki Uzbekistanu.

W wydarzeniu udział wzięli:

1. Sebastian Krauz – Przewodniczący
2. Natalia Dytko - Członek Zarządu
3. Katarzyna Mistecka – Członek Zarządu

## **Inauguracja roku akademickiego w Duszpasterstwie Akademickim św. Anny**

W dniu 08.10.2023r. Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie wzięła udział w uroczystej Inauguracji roku akademickiego w Duszpasterstwie Akademickim św. Anny w Warszawie, podczas której tworzyła poczet sztandarowy.



### **Wizyty w Schronisku „Kundelek”**

Przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, SKN Wolontarium a także SKN RadioHumanum odwiedzili miejskie schronisko dla zwierząt bezdomnych Kundelek w Rzeszowie gdzie spędzili czas z przebywającymi tam zwierzętami, oraz wyprowadzili je na spacer.

Studenci oraz członkowie Samorządu wizyty w schronisku odbyli w dniach 26.10, 12.11, 22.11 oraz 28.11 br. Wyjścia mają formę cykliczną.

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.

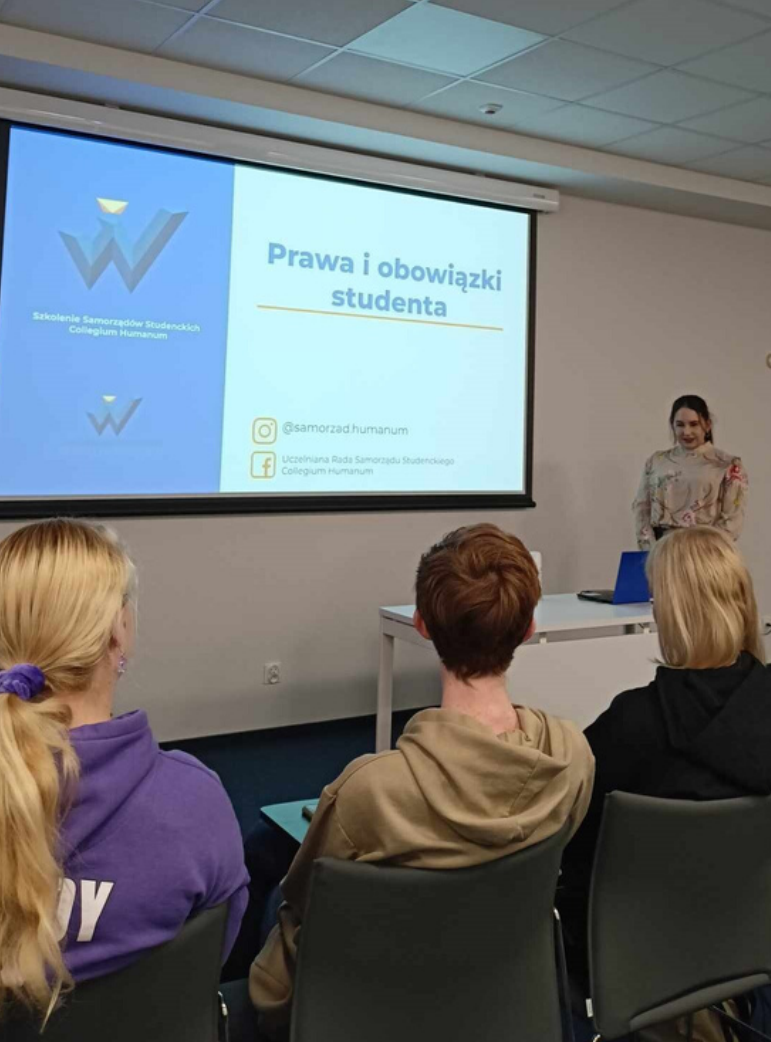
Wszelkie zwierzęta przebywające w schronisku „Kundelek”, jak w większości tego typu placówkach, dużo częściej narażone są na różnego rodzaju infekcje niż psy i koty przebywające w domach. Z tych też powodów muszą być dobrze żywione i potrzebują dobrej jakości karmy, tak suchej, jak i mokrej.



Z tej okazji przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie oraz władz Uczelni Collegium Humanum Filii w Rzeszowie z prof. Henrykiem Pietrzakiem na czele wzięli udział w miejskich obchodach Narodowego Święta Niepodległości i złożyli kwiaty pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego.

## **Obchody Narodowego Święta Niepodległości w Rzeszowie**

11 listopada, czyli Święto Odzyskania Niepodległości, to jeden z najważniejszych dni w roku dla naszej Ojczyzny. W tym roku obchodziliśmy 105. rocznicę tego ważnego wydarzenia. Tego dnia wspominamy wszystkich tych, którzy oddali życie w walce za niepodległość. Żołnierzy, nauczycieli, listonoszy, górników, ale także uczniów i studentów.



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.

## **Szkolenie z Praw i Obowiązków Studenta**

W dniu 17.11.2023 o godzinie 14:00 odbyło się szkolenie z Praw i Obowiązków Studenta, przeprowadzone przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Collegium Humanum w Rzeszowie. Szkolenie było przeznaczone dla studentów naszej Uczelni.



### **Nagrania do SKN RadioHumanum – dr Henryk Pietrzak**

Po raz kolejny jako Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego Collegium Humanum oraz SKN RadioHumanum mieliśmy okazję przeprowadzić wywiad z Panem dr Henryk Pietrzak prof. CH-SGM. Tym razem tematyka naszej rozmowy dotyczyła problematyki zachowań suicydalnych wśród dzieci i młodzieży.

W jego trakcie poruszaliśmy między innymi temat profilaktyki, statystyk czy też przeciwdziałaniu zachowań suicydalnych wśród dzieci i młodzieży.

RadioHumanum to studenckie Koło Naukowe działające przy Collegium Humanum filii w Rzeszowie, zrzeszające studentów fascynujących się działaniem radia oraz programów telewizyjnych, pragnących poszerzyć swoją wiedzę w tej dziedzinie, rozwijać zdolności oraz umiejętności pracy zespołowej.

Istotnym elementem działalności koła będzie udział w realizacji oraz emisji programów radiowych i telewizyjnych. W ramach koła odbywać się będą spotkania członków, prelekcje, wyjścia do ośrodków związanych działalnością radiową oraz telewizyjną oraz prowadzone przez studentów zajęcia z uczniami i studentami.



Studenci wraz z Seniorami wykazali się pomysłowością jak i twórczością podczas robienia świątecznych bombek metodą decoupage. Seniorzy przedstawili nam historię swojego klubu oraz opowiedzieli o różnych wydarzeniach, które organizują.

Nie brakowało rozmów i śmiechów przy herbatce i pysznym ciasteczku. Dzień spędziliśmy w miłej, radosnej i świątecznej atmosferze.



## Zajęcia z Rękodzieła w Klubie Seniora w Sędziszowie Małopolskim

Przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum oraz SKN Wolontarium wybrali się w dniu 23.11 do Klubu Seniora w Sędziszowie Małopolskim na „Zajęcia między Pokoleniami”.





# Jak dawniej ludzie radzili sobie ze skutkami traumy i trudnych wydarzeń?

AUTOR: JOANNA SIEMIĄTKOWSKA

Nauka i metody leczenia skutków traumatycznych wydarzeń rozwijają się dziś bardzo szybko, choć to całkiem nowy temat w świecie psychologii i psychoterapii. Wielcy badacze i pionierzy aktualnego podejścia do traumy i PTSD nadal edukują, rozwijają swoje nauki - ta dziedzina powstaje na naszych oczach. Jednocześnie ludzie tragicznie ginęli od zawsze. Katastrofy naturalne niszczyły dobytek ludzi. Głód i niedostatek pojawiał się w każdym zakątku świata. Wojny plemion zabierały ojców i partnerów. Ludzie cierpieli, ale i zdrowieli. Przetrwali, ponieważ my tu dziś jesteśmy.



### **Jak dawniej ludzie radzili sobie ze skutkami traumy i trudnych wydarzeń?**

Rola traumatycznych wydarzeń na kształtowanie się osobowości człowieka poruszana była już przez pionierów współczesnej psychologii i psychoterapii. W swoich wczesnych pracach Sigmund Freud analizował wpływ urazowych doświadczeń na psychikę jednostki. Freud wierzył, że traumy z dzieciństwa, zwłaszcza na tle seksualnym, mogą prowadzić do utrwalenia się w psychice negatywnych schematów i wywoływać różne objawy neurotyczne.

Od tego czasu podejście do traumy ewoluowało i aktualnie możemy obserwować szybki rozwój i duże zainteresowanie tematem. Wielcy badacze i propagatorzy aktualnego podejścia do traumy i PTSD nadal edukują, rozwijają swoje nauki - ta dziedzina powstaje na naszych oczach. Ludzie tragicznie ginęli od zawsze. Katastrofy naturalne niszczyły dobytek ludzi. Głód i niedostatek pojawiał się w każdym zakątku świata. Wojny plemion zabierały ojców i partnerów. Ludzie cierpieli, ale i zdrowieli. Przetrwali, ponieważ my tu dziś jesteśmy.

*Jakie lekcje od ludności żyjącej tradycyjnie, bez internetu i Instagrama możemy czerpać i wdrożyć w życie?*

Styl życia naszego zachodniego społeczeństwa to nowość dla naszego układu nerwowego (i każdego innego). Nasze ciała i umysły nie są stworzone do trwania w pozycji siedzącej, wpatrywania się w ekran, do życia w małych grupach, a czasem wręcz samotnie przez większość doby.

Człowiek przez tysiąclecia grupował się w małych wioskach, spędzając cały dzień w naturze, podążając za plemiennymi rytuałami. Napotykali nieszczęścia, ale też i zdrowieli.

Dr Bruce Perry, psychiatra i ekspert traumy wczesnodziecięcej zainteresował się sposobami radzenia sobie tradycyjnych plemion żyjących do dziś. Poznał od wewnątrz kulturę Maorysów i fundamenty leczenia naturalnego. Wg starszyny Maorysów, wszystkie zaburzenia psychiczne mają wspólne podłoże i wszystko w człowieku jest powiązane. Etykietując różne dolegliwości w danym człowieku, gubi się esencję jego problemów. Dlatego też należy leczyć osobę, a nie chorobę. Dr Perry wskazuje 4 filary tradycyjnego leczenia, które można nadal spotkać w rdzennych społecznościach:

1. Bliskość z klanem (społecznością) i światem przyrody.
2. Regulowanie rytmu poprzez taniec, bicie w bębny i pieśni.
3. Zespół wierzeń, przekonań i opowieści, które nadają znaczenie nawet bezsensownej, przypadkowej traumie.
4. Sporadycznie naturalne środki halucynogenne i roślinne podawane pod opieką uzdrowiciela.

Współczesna medycyna i psychiatria najmocniej rozwija ostatni punkt - środki farmakologiczne, ewentualnie dodając "przegadanie sprawy", czyli psychoterapię.

Badacze traumy tacy jak Bessel van der Kolk, zwracają uwagę na rolę rytmu, ruchu i ciała w terapii, jednak to nadal nie jest powszechna praktyka w gabinetach. Dr Perry pisze, że rdzeniem wszystkich tradycyjnych praktyk leczniczych były relacje, braterstwo, poczucie więzi rodzinnych i przynależności, śledzenie losów swoich przodków i docenianie drogi, którą wszyscy przechodzimy. Oderwani od natury i od społeczności, wyrwani z biologicznych korzeni i fundamentów - jak możemy być zdrowi jako społeczeństwo?

Tworzymy nowe wynalazki, każdego dnia publikujemy odkrycia i nowe badania. Technologia i farmacja pędzi, a my kolektywnie tracimy zdrowie psychiczne i fizyczne. Może warto spojrzeć, jak człowiek radził sobie przez pokolenia i skorzystać z tej mądrości? Więzy i swoje zaufane stado jest najsilniejszym czynnikiem ochronnym przed skutkami urazu psychicznego. Przyroda i rytm jest dostępne i za darmo. W kryzysie opieki zdrowia psychicznego i potrzeb leczenia większych niż możliwości systemu, pozostaje powrót do korzeni. Więzy, przyroda, rytm, opowiadanie, rośliny.

# Schizofrenia - twarzą w twarz z wewnętrznym labiryntem

AUTOR: MAGDALENA ANTONIAK

Schizofrenia, jak mało które inne zaburzenie psychiczne, ukrywa swoje tajemnice w głąb ludzkiego umysłu. To zagadkowa podróż przez skomplikowany, wewnętrzny labirynt ludzkiej psychiki, którego rozwikłanie pozostaje jednym z największych wyzwań współczesnej psychiatrii. Schizofrenia to nie tylko zbiór objawów i diagnoza w kartotece medycznej. To głęboko osobiste doświadczenie tych, którzy nią cierpią, oraz wyzwanie dla społeczeństwa, oraz specjalistów



## **Schizofrenia - twarzą w twarz z wewnętrznym labiryntem**

Schizofrenia, jak mało które inne zaburzenie psychiczne, ukrywa swoje tajemnice w głąb ludzkiego umysłu. To zagadkowa podróż przez skomplikowany, wewnętrzny labirynt ludzkiej psychiki, którego rozwikłanie pozostaje jednym z największych wyzwań współczesnej psychiatrii. Schizofrenia to nie tylko zbiór objawów i diagnoza w kartotece medycznej. To głęboko osobiste doświadczenie tych, którzy nią cierpią, oraz wyzwanie dla społeczeństwa, oraz specjalistów.

Chociaż jest ona rzadka w porównaniu do innych zaburzeń psychicznych, jej wpływ na życie jednostki i jej bliskich jest olbrzymi. To właśnie dlatego zrozumienie schizofrenii jest kluczowym krokiem w kierunku zapewnienia wsparcia i leczenia dla osób nią dotkniętych. Schizofrenia ukazuje się w różnych odcieniach - od wyrazistych i przerażających urojeń po subtelne, trudne do zauważenia objawy negatywne. Z jednej strony mamy wizje i dźwięki, które nie istnieją w rzeczywistości, a z drugiej brak motywacji, uczuć i zdolności do normalnego funkcjonowania społecznego. To jakby wewnętrzny labirynt, w którym błądzi umysł osoby dotkniętej schizofrenią, stwarza wyjątkowe wyzwania w prawidłowym zrozumieniu, diagnozowaniu i leczeniu.

Warto zauważyć, że schizofrenia to także choroba, która często jest obciążona wieloma mitami i stereotypami. Niewłaściwe wyobrażenia na temat tej choroby mogą prowadzić do społecznego wykluczenia i utrudniać dostęp do pomocy medycznej. Dlatego edukacja na temat schizofrenii i jej objawów jest kluczowym elementem walki z nią.

W dalszej części tego artykułu zgłębimy różne aspekty schizofrenii, od jej typów i objawów po przyczyny i dostępne formy terapii. Naszym celem jest nie tylko dostarczenie wiedzy, ale także wyeliminowanie stereotypów i ułatwienie zrozumienia tej trudnej i często niewłaściwie pojmowanej choroby. Gotowi do głębokiej podróży wewnątrz wewnętrznego labiryntu schizofrenii?

### *Czym właściwie jest schizofrenia?*

Schizofrenia to przewlekłe zaburzenie psychiczne, które wpływa na sposób funkcjonowania i myślenia jednostki. Jednakże, zrozumienie schizofrenii to zadanie trudne, ponieważ jest to jedno z najbardziej zróżnicowanych zaburzeń psychicznych, co sprawia, że jest często źródłem błędnych przekonań i mitów. Ogólnie rzecz biorąc, schizofrenia obejmuje różnorodne objawy, które można podzielić na dwie główne kategorie: pozytywne objawy oraz negatywne objawy.

Pozytywne objawy schizofrenii są tymi, które występują u osób chorych, jednak są rzadkie u ludzi zdrowych. Obejmują one halucynacje, urojenia, myśli urojone i dezorganizację myślenia. Halucynacje (inaczej nazywane omamami) są to zmysłowe doświadczenia występujące bez bodźców zewnętrznych. Najczęściej występującymi są halucynacje słuchowe, gdzie osoba słyszy głosy lub dźwięki, które nie istnieją. Te głosy mogą wydawać polecenia, komentować zachowanie lub nawet krytykować pacjenta.

Mogą być zarówno przyjazne, jak i wrogie. Pomimo tego, że halucynacje słuchowe są bardziej powszechne w schizofrenii, czasami osoba może doświadczać halucynacji wzrokowych, widząc obrazy, postacie lub sytuacje, które nie istnieją. Oprócz tego istnieją jeszcze halucynacje dotykowe, węchowe, smakowe oraz kinestetyczne.

Kolejnym przykładem pozytywnych objawów są urojenia - są to przekonania, które nie mają podstaw w rzeczywistości, a mimo to są silnie przekonujące dla osoby cierpiącej na schizofrenię. Osoba ze schizofrenią może mieć urojenia paranoidalne (prześladowcze), wierząc, że jest prześladowana lub obserwowana przez innych ludzi. Może uważać, że jest celem spisku lub że ktoś próbuje jej zaszkodzić. Urojenia ksobne lokują osobę chorą w centrum wydarzeń. Jest ona przekonana, że otaczające ją osoby myślą i mówią o niej. Osoba chora może mieć również urojenia wielkościowe, uważając się za wyjątkową postać.

Oprócz wymienionych wcześniej objawów pozytywnych występują także takie chowania jak: błędne skojarzenia, dziwaczne zachowania, niewielkie upośledzenie poznawcze, gwałtowny początek oraz zmienny przebieg.

#### Negatywne objawy schizofrenii

Negatywne objawy schizofrenii to te, które oznaczają utratę zdolności do czerpania przyjemności z codziennych aktywności, zanik emocji, motywacji i trudności w komunikacji społecznej.

To często objawy, które wpływają na jakość życia osoby chorej w sposób subtelny, ale znaczący. Zaburzenia kojarzenia często nazywane zaburzeniami myślenia formalnego, uważane są za podstawowy objaw schizofrenii. Chory przestaje mówić sensownie, choć zachowuje zasady semantyczne i syntaktyczne rządzące komunikacją językową. Pacjent łączy słowa w ciągi pozornie sensowne, jednak słuchacz nie rozumie, o co chodzi - tzw. ślizgawka myślowa lub wykolejenie. Oto przykład takiej wypowiedzi:

*“Dziś wieczorem chcę iść do kina. Kino przypomina mi, że kiedyś pracowałem w kinie. Kiedy pracowałem tam, często oglądałem filmy za darmo. Darmowe filmy to świetna sprawa, zwłaszcza te komediowe. Komedia zawsze poprawia nastrój. Nastrój jest ważny, szczególnie w pracy. W pracy ważne jest, żeby być dokładnym”.*

W tym przykładzie osoba ze schizofrenią zaczyna od rozmowy o kinie, a następnie przechodzi do różnych tematów, które nie są logicznie powiązane, takie jak praca i bycie dokładnym. To typowe dla ślizgawki myślowej, gdzie myśli skaczą od jednego tematu do drugiego, często bez wyraźnego związku logicznego.

**Zaburzenie treści myślenia** zazwyczaj obejmują pewne typowe rodzaje urojeń oraz błędnych przekonań. Najczęściej pacjent wierzy, że jego myśli, uczucia czy działania są kontrolowane przez jakąś zewnętrzną siłę, a jego myśli są przekazywane innym, są wtłaczane mu do głowy przez obce siły.

**Zaburzenia percepcji** polegają na niemożności przez pacjenta segregowania ani przetwarzania ogromnej liczby informacji, które stale do niego docierają, następuje przeciążenie ubogiej infrastruktury poznawczej. Ocenia się, że około 50% schizofreników przechodzi załamanie umiejętności selekcjonowania informacji na początku choroby.

**Zaburzenia emocjonalne** - uważa się, że schizofrenia przejawia się między innymi zaburzeniami afektu - w ciężkich i przewlekłych przypadkach dochodzi do anhedonii, płytkości lub stępienia afektu, a sam pacjent może wydawać się zupełnie pozbawiony emocji.

U pacjenta może występować **zaburzenie poczucia tożsamości**. Pacjent może nawet zatracić subiektywne poczucie Ja i poczucie własnej odrębności. Często zdarza się urojeniowe przejście innej tożsamości a sam chory może nie być pewny różnych aspektów swojego ciała jak np. swojej płci.

Bardzo często schizofrenicy **uciekają do własnego świata** a kontakt ze światem zewnętrznym zostaje w schizofrenii rozluźniony. W skrajnych przypadkach to rozłączenie z rzeczywistością wydaje się umyślne i przejawia się manifestacyjnym odwróceniem się od świata, towarzyszy temu tworzenie świata wewnętrznego, w którym chory wymyśla dziwne stwory, z którymi nawiązuje różne związki.



## Schizofrenia - zachorowalność i początek choroby

- występuje mniej więcej z taką samą częstotliwością na całym świecie
- 0,2-2% ogółu populacji amerykańskiej, ok. 1% populacji Polski
- w większości przypadków jej początek przypada na okres między 15 a 45 rokiem życia
- dotyka tak samo często mężczyzn i kobiety, choć u mężczyzn rozpoczyna się wcześniej i ma cięższy przebieg
- późna schizofrenia (po 35 roku życia) częściej dotyka kobiet niż mężczyzn
- schizofrenia uważana jest za najcięższą chorobę psychiczną i jedną z najbardziej destrukcyjnych

### *Leczenie schizofrenii*

W leczeniu schizofrenii wykorzystuje się różne metody, jednak najbardziej pomocne okazują się terapia poznawczo-behawioralna, ponieważ pomaga ona osobom ze schizofrenią w radzeniu sobie z myślami oraz urojeniami jednocześnie ucząc strategii zarządzania objawami. Oprócz tego można spotkać się z wykorzystywaniem w leczeniu schizofrenii terapii schematów, która skupia się na identyfikowaniu i modyfikowaniu szkodliwych przekonań i wzorców zachowań.

W celu kontrolowania objawów pozytywnych stosuje się terapie farmakologiczną przepisaną przez lekarza psychiatrę - może on np. przepisać leki przeciwpsychotyczne, które pomagają w ograniczeniu urojeń i halucynacji.

Schizofrenia to złożone i trudne do zrozumienia zaburzenie psychiczne. Jej wpływ na życie osób dotkniętych nią jest ogromny, ale dzięki postępom w diagnozowaniu i leczeniu, istnieją sposoby zarządzania objawami i poprawy jakości życia. Kluczowym jest wczesne rozpoznanie oraz wsparcie ze strony specjalistów i rodziny. Schizofrenia, choć jest trudnym wewnętrznym labiryntem, istnieją ścieżki prowadzące do poprawy jakości życia dla tych, którzy z nią walczą.



# Filmoterapia

AUTOR: LAURA ZARZYŃSKA

Filmoterapia coraz częściej przebija się w świadomości społecznej oraz jest promowana przez różne instytucje. Jednak czym ona tak właściwie jest? Dla wielu oglądanie filmów kojarzy się jedynie z miłym spędzaniem czasu i rozrywką, jednak czasami wczuwamy się w akcje i przeżycia bohatera, pozwalając naszym emocjom popłynąć z fabułą. Odczuwamy złość, sympatię, smutek i radość wraz z mijającymi kadrami. Jeśli jakiś film silnie do nas trafi, to pozostawia nas z uczuciem pustki i dużym zamieszaniem w głowie.



## Filmoterapia

Filmoterapia coraz częściej przebija się w świadomości społecznej oraz jest promowana przez różne instytucje. Jednak czym ona tak właściwie jest? Dla wielu oglądanie filmów kojarzy się jedynie z miłym spędzaniem czasu i rozrywką, jednak czasami wczuwamy się w akcje i przeżycia bohatera, pozwalając naszym emocjom popłynąć z fabułą. Odczuwamy złość, sympatię, smutek i radość wraz z mijającymi kadrami. Jeśli jakiś film silnie do nas trafi, to pozostawia nas z uczuciem pustki i dużym zamieszaniem w głowie.

To jest właśnie filmoterapia. Najpierw widzom puszcza się film, wszyscy skupiają się na tym, jakie emocje i myśli im towarzyszą podczas seansu, a następnie odbywa się dyskusja z ekspertem. Pierwsze badania na temat filmoterapii odbywały się już w 1946 roku. Miały one na celu zbadać, czy można pomóc strauumatyzowanym żołnierzom w leczeniu depresji właśnie przy pomocy filmów.

Starano się uatrakcyjnić ich terapię dość nowoczesnym, jak na tamte czasy pomysłem. Już wtedy uważano, że widok normalnego życia i budowania zdrowych relacji, może pomóc odnaleźć się żołnierzom w powrocie do społeczeństwa. Wybierano raczej proste, szczęśliwe produkcje, które miały, choć na chwilę, oderwać ich myśli od brutalnych scen, jakie widzieli podczas walk.

W 1990 roku Amerykanie sformułowali klasyczną definicję filmoterapii: „jest metodą terapeutyczną polegającą na poleceniu przez terapeutę filmu, który pacjent ma obejrzeć sam albo ze wskazanymi osobami”.

Przykładowe pytania do pacjenta:

- Opowiedz mi o postaci z filmu?
- Co czułeś podczas tej sceny?
- Co ci się podobało/ nie podobało?
- Jakie były relacje głównego bohatera z innymi?
- Jak bohater rozwiązał swój problem?

Cały pomysł użycia filmu w terapii może być dla niektórych psychologów tematem atrakcyjnym, czymś świeżym, otwierającym nowe możliwości w pracy z pacjentem lub jako innowacyjny kierunek w swoim własnym pomysle na gabinet. Należy pamiętać, że głównym kryterium przy takiej terapii jest skupienie się na pacjencie, a także dobra znajomość mechanizmów psychologicznych, które zachodzą podczas seansu filmowego. Dodatkowo tak jak w każdym leczeniu, nie każda metoda pasuje do każdego pacjenta i nie można się tym zrażać.

Jednakże jeśli macie wolne popołudnie, to w Warszawie jest coraz więcej wydarzeń związanych właśnie z filmoterapią. Polegają one na seansie wybranego filmu, podczas którego skupiamy się i wyszukujemy kwestie, które do nas przemawiają.

Po seansie odbywa się dyskusja z ekspertem, podczas której możemy się podzielić naszymi wnioskami. Jest to idealne miejsce, aby sprawdzić na własnej skórze czy taka forma terapii nam odpowiada i czy dobrze byśmy się czuli, prowadząc takie leczenie.

Musimy pamiętać, że filmoterapia to metoda terapeutyczna, ale na razie nie ma konkretnej metodologii. Wciąż dysponujemy zbyt małą liczbą badań empirycznych, które pozwalają wnioskować o uniwersalnych reakcjach widzów na tak skomplikowany bodziec, jakim jest film. Jednak patrząc na to, jak z każdym rokiem rozwija się świat, a wraz z nim ludzie, to temat owej terapii ma szansę głośno zaistnieć na przestrzeni zbliżających się lat.



# Zachowania suicydalne u dzieci i młodzieży

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

W ostatnich latach obserwujemy ciągły wzrost zachowań suicydalnych zarówno u dorosłych, jak i u dzieci i młodzieży. Statystyki pod tym względem są niezwykle przerażające, bowiem ostatnie badania (opublikowane w piśmie *Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012-2021. Na podstawie Danych Komendy Głównej Policji*) pokazują, że w Polsce więcej osób ginie w wyniku samobójstw, niż w wypadkach samochodowych.



## **Zachowania suicydalne u dzieci i młodzieży**

W ostatnich latach obserwujemy ciągły wzrost zachowań suicydalnych zarówno u dorosłych, jak i u dzieci i młodzieży. Statystyki pod tym względem są niezwykle przerażające, bowiem ostatnie badania (opublikowane z piśmie *Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012-2021. Na podstawie Danych Komendy Głównej Policji*) pokazują, że w Polsce więcej osób ginie w wyniku samobójstw, niż w wypadkach samochodowych.

Niezwykłe smutne są także statystyki umieszczone na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl) w 2022 roku. Pokazują one, że w Polsce codziennie 15 osób odbiera sobie życie, a 225 próbuje to zrobić. Każdego roku dwa razy więcej osób ginie w wyniku samobójstw niż w wyniku wypadków samochodowych. Każde samobójstwo i każda próba wpływa na 20 osób z najbliższego otoczenia.

“Dane Komendy Głównej Policji pokazują nam tylko te próby oraz śmierci samobójcze, o których zostały powiadomione organy ścigania. Według Światowej Organizacji Zdrowia na każdą odnotowaną w oficjalnych rejestrach śmierć samobójczą młodej osoby przypada od 100 do 200 prób. Jeśli założymy, że współczynnik ten jest adekwatny do Polski, to próbę odebrania sobie życia w ubiegłym roku podjęłoby od 12 700 do 25 400 osób poniżej 18. roku życia” - fragment z pisma *Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży*.

W 2021 roku 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą, aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W stosunku do 2020 roku jest to wzrost odpowiednio o 77% zachowań samobójczych oraz o 19% śmierci samobójczych.

Tematyka zachowań suicydalnych wśród dzieci i młodzieży jest niezwykle ważna, o czym świadczą między innymi takie konferencje jak ta która niedawno odbyła się na naszej uczelni pt. *Stop Samobójstwom Dzieci i Młodzieży*.

Konferencję tą poprowadził dr Henryk Pietrzak prof. CH-SGM, któremu zadaliśmy kilka pytań z tej tematyki..

**Redaktor:** Panie Profesorze, zgodnie ze statystykami WHO ponad 700 000 ludzi rocznie odbiera sobie życie, a co 3 sekundy podejmowane są próby samobójcze. W Polsce w 2021 roku 1496 nastolatków podjęło próbę samobójczą. Czy mógłby Pan powiedzieć, jakie są najczęstsze przyczyny samobójstw w tej grupie?

**Prof Henryk Pietrzak:** W grupie nastolatków najczęstsze przyczyny samobójstw lub prób samobójczych, bo o tym powinniśmy jeszcze powiedzieć, to przede wszystkim relacje społeczne, choroba psychiczna, relacje rodzinne. Ostatnio do tych kategorii doszły jeszcze uwarunkowania w przestrzeni wirtualnej, a więc te elementy które wiążą się z krytyką na poziomie np. społeczności internetowych, deprecjacji trollingu czy wielu jeszcze innych zjawisk.

Ten obraz siebie na tle grupy rówieśniczej czy społecznej, również jest istotnym elementem motywacji do zachowań suicydalnych. Oczywiście klinicyści, psychiatrzy, mówią, że najistotniejszym czynnikiem jest zaburzenie i choroba psychiczna. [...] Mamy jeszcze całą sferę manifestacji różnego rodzaju prób samobójczych, mających na celu po pierwsze zwrócenie na siebie uwagi, po drugie wymuszenie pewnych zachowań np. pedagodzy często zwracają uwagę na to, że próby samobójcze czy samouszkodzenia są takim elementem szantażu skierowanego na środowisko. Jeżeli dziecko czy nastolatek nie jest w stanie spełnić wymogów, czy oczekiwań społecznych, to taka próba czy manifestacja nosi znamiona wywierania wpływu na otoczenie [...].

**Redaktor:** Wspomniał Pan o tym aspekcie związanym z internetem, trochę uprzedzając moje kolejne pytanie, a mianowicie dlaczego plotka, pomówienie, przemoc rówieśnicza czy takie sytuacje związane z obrażaniem kogoś w internecie stanowią tak częstą przyczynę targnięcia się na swoje życie?

**Prof Henryk Pietrzak:** Zastanówmy się jeszcze nad okresem życia gdzie ludzie są najbardziej podatni, czy też wrażliwi. No to wiadomo, że studenci psychologii doskonale będą o tym wiedzieć, pedagodzy również, że jest to okres adolescencji. Wtedy mamy labilność emocjonalną, przerzutność ze skrajnych emocji. Mamy nadwrażliwość na tle np. obrazu samego siebie.

Mamy tendencję do określania swojej tożsamości. [...] a więc wiele tych aspektów, które się wtedy tworzy. Siłą rzeczy przy podatności emocjonalnej, przy burzy hormonalnej, czy tej nadwrażliwości na opinię, na postrzeganie nas przez otoczenie, staje się to bardzo ważne w życiu tego człowieka.

W momencie kiedy spotyka się z krytyką, z odrzuceniem również, bo to też jest bardzo ważne np. wykluczeniem ze społeczności internetowej z grupy, a mamy zaszłości związane z pandemią i izolacją oraz zamknięciem tak jakby w tej przestrzeni wirtualnej, zaczyna być (plotka, hejt - przyp. red) bodźcem na tyle istotnym społecznie, że może doprowadzić do tych właśnie zachowań suicydalnych.

A więc z jednej strony nadwrażliwość młodych ludzi, z drugiej strony zwiększenie znaczenia tego odbioru rzeczywistości wirtualnej, no i z trzeciej stron podatność na krytykę i budowanie tożsamości samego siebie. Stąd ta podatność na trolling na przykład, na różnego rodzaju hejty, no i wykluczenie poza społeczność.

Badania amerykańskich pedagogów pokazały, że jeszcze uzupełniając wagę przestrzeni wirtualnej, jedną z największych kar wychowawczych stosowanych przez rodziców, najbardziej dolegliwych w ocenie nastolatków i nastolatek amerykańskich było pozbawienie telefonów komórkowych i dostępu do sieci. Powodowało to, często bardzo drastyczne reakcje, łącznie z tymi manifestacjami suicydalnymi.

Pełny wywiad z dr Henryk Pietrzak prof. CH-SGM dostępny jest na kanele YT naszej Uczelni pod linkiem - <https://youtu.be/qdZr5-xH1mY?si=tb6F5hpA3VsOy44b>.

W jego trakcie poruszone zostały między innymi tematy profilaktyki, statystyk czy też sposoby przeciwdziałania zachowaniom suicydalnym wśród dzieci i młodzieży.



Wśród sygnałów ostrzegawczych najczęściej wyróżnia się:

- Długotrwała zmiana nastroju
- Wyraźne zmiany sposobu odżywiania się
- Trudności z koncentracją
- Wycofanie społeczne
- Utrata zainteresowań
- Impulsywność
- Sięganie po substancje psychoaktywne
- Odrzucanie pomocy
- Komunikaty o bezsensie życia (wprost i nie wprost)
- Poszukiwanie informacji na temat sposobów popełnienia samobójstwa
- Gromadzenie leków
- Pożegnania z bliskimi

Jak pomóc osobie w kryzysie samobójczym (za gov.pl):

- Daj jej znać, że jesteś cały czas w gotowości, by jej wysłuchać i ją wspierać – towarzyszyć jej w poszukiwaniu pomocy czy korzystaniu z niej tak długo, jak będzie to konieczne.
- Zadbaj o spokojne miejsce do rozmowy, w którym nic i nikt nie będzie Wam przeszkadzać.
- Rozmawiaj konkretnie i bezpośrednio.

- Podczas rozmowy zachowaj delikatność.
- Staraj się ją zrozumieć.
- Pytaj o przyczyny jej uczuć, ale nie w formie przesłuchania.
- Traktuj poważnie to, co mówi.
- Nie zmieniaj tematu, nie zaprzeczaj jej słowom, nie lekceważ bólu, który odczuwa.
- Wspieraj ją w szukaniu pomocy, podpowiadaj małe, realistyczne kroki, które może wykonać.
- Zapewnij sobie wsparcie ludzi, którzy pomogą Ci ją wspierać.
- Zachęcaj ją do korzystania z dostępnych dla niej profesjonalnych form pomocy.

Pomocy można szukać także w:

- szkolnych gabinetach pomocy psychologiczno-pedagogicznej
- poradniach psychologiczno-pedagogicznych
- poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży
- ośrodkach interwencji kryzysowej ośrodkach pomocy społecznej etc.
- pozarządowych telefonach zaufania (800702222, 116 213, 800121212, 116 111 – pełna lista ogólnopolskich telefonów zaufania dostępna na [www.zwjz.pl](http://www.zwjz.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](mailto:discipulusmagazyn@humanum.pl)



**Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego**  
**Collegium Humanum**

