MENTE

MIESIĘCZNIK PSYCHOLOGICZNO - FILOZOFICZNY

TEMAT NUMERU

ZABURZENI WŚRÓD NAS

TOWARZYSTWO PSYCHOPEDAGOGICZNE

nr 4 / 2020 | wrzesień 2020

Spis treści

- Zaburzenia depresyjno-lękowe - str. 3
- Ciekawostka miesiąca - str. 6
- Zaburzenia osobowości - str. 7
- Cytat miesiąca - str. 15
- Zaburzenia odżywiania - str. 16
- Zaburzenia w filmach i serialach - str. 23
- Zaburzenia rozwojowe u dzieci - str. 25
- Komiks: Czy wiesz co to może być za zaburzenie? - str. 30
- Narcyzm jako zaburzenie izolujące człowieka - str. 31
- Pytanie refleksyjne miesiąca - str. 34
- Zaburzenia relacji w związku - str. 35
- Pytanie filozoficzne miesiąca - str. 40
- O tym, jak nie zaburzać relacji komunikacyjnych w firmach i organizacjach - str. 44
- Animaloterapia jako pomoc w leczeniu zaburzeń - str. 50
- Na luzie - str. 64
- Autopromocja - str. 65

Redakcja

Towarzystwo Psychopedagogiczne
59-700 Bolesławiec, Warszawska 1/3
KRS: 0000586474 | NIP: 6121856217 | REGON: 363015316

📞 733 379 538

📧 biuro@psychopedagog.org

💻 https://www.psychopedagog.org

Od władz Towarzystwa

Dawid Karol Kołodziej
Prezes Towarzystwa Psychopedagogicznego

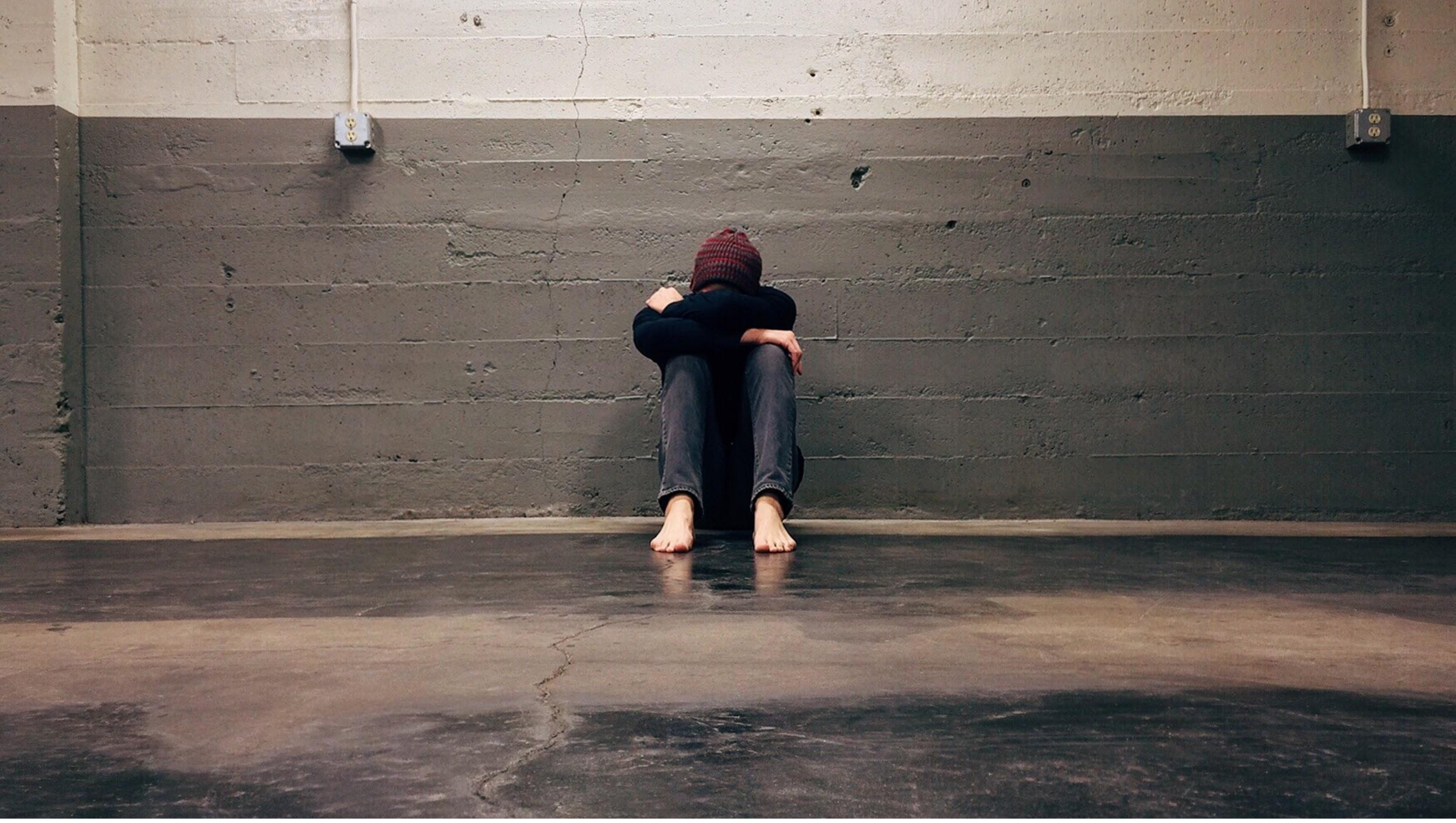
Idziemy jak burza!

To już 4 numer naszego czasopisma!

Przeogromnie się cieszę, że publikujemy tak dużo ciekawej, wciągającej i merytorycznej treści.

W tym numerze przedstawiamy przeróżne zaburzenia z jakimi borykają się ludzie. Poradzimy też w kilku przypadkach, w jaki sposób radzić sobie z nimi.

Zapraszamy do lektury!



Zaburzenia depresyjno-lękowe

Justyna Janina Marcinkowska
Terapeuta PTP

Zaburzenia depresyjno-lękowe czy też zaburzenia mieszane dają o sobie znać w najróżniejszy sposób. Każdy bowiem człowiek, który ma z nimi do czynienia odczuwa je inaczej, mocnej bądź słabiej. Objawami głównie występującymi przy tego typu zaburzeniach są np:

- smutek,
- poczucie osamotnienia,
- niskie poczucie własnej wartości,

- strach,
- negatywny obraz siebie negatywny obraz otaczającego świata,
- brak poczucia szczęścia oraz satysfakcji z jakichkolwiek sytuacji.

U osoby cierpiącej na takie zaburzenia najczęściej nie widać, że coś się dzieje, bardzo wiele osób ukrywa to, co tak naprawdę czuje, nie chcąc, bądź nie umiejąc wyrazić swoich własnych emocji. Niektórym osobom w naszym rozwiniętym świecie pójście do psychologa, terapeuty, psychiatry kojarzy się z czymś złym i wywołuje poczucie wstydu. Czasami jednak wyżej wymienieni specjaliści mogą być pomocą w wyklarowaniu i ułożeniu sobie życia.

Bardzo istotnym w zaburzeniach depresyjno lękowych jest chęć pracy nad sobą samym, przeanalizowanie sytuacji, które wpływają na dotychczasowy stan rzeczy. Osoby, które są obok osoby zaburzonej również mogą stać się bardzo pomocne, mogą pomóc np. w stworzeniu poczucia bezpieczeństwa.

Ważne, aby osoba zaburzona miała poczucie w bliskich, że nie jest z tym wszystkim sama, wsparcie w procesie rekonwalescencji może w niektórych sytuacjach okazać się kluczowe. Osobie z depresją lękową, można pomóc tylko wtedy, kiedy ona sama tego tak naprawdę chce.

Ciekawostka miesiąca

Zaburzenia psychiczne

Dane opracowane przez IHME z 2017 roku wykazują, że ok. 917 mln osób na świecie (13% populacji światowej) cierpiało na zaburzenia psychiczne. Ok. 300 mln ludzi borykało się z zaburzeniami lękowymi, ok. 160 mln z zaburzeniami depresyjnymi, a ok. 100 mln z dystymią, czyli łagodniejszą postacią depresji. Niepokojące jest jednak to, że tylko ⅓ osób z zaburzeniami psychicznymi korzysta z pomocy specjalistycznych ośrodków.

Zaburzenia osobowości

Sandra Chachuła
Pasjonat psychologii, członek PTP

Nad istotą osobowości, czyli jednego z najbardziej kluczowych pojęć w psychologii, myśliciele, psychologowie, czy badacze interesują się od tysięcy lat. Najstarsza znana teoria dotycząca owego terminu sporządzona została przez Hipokratesa w roku około 400 p.n.e., a zachowując aktualność do dnia dzisiejszego, jest ona powszechnie znana. Jednak wraz z rozwojem nauki pojęcie to poszerzyło się o nowe spostrzeżenia i próby wyjaśnienia, kształtując zupełnie odmienne punkty widzenia, oraz świeże teorie.

Również dzięki rosnącej świadomości ludzkiej zaczęto nadawać osobowości większą wagę, aż stała się ona rdzeniem nie tylko nauk społecznych, ale i wyrazu kulturowego jednostki. Definicje tego słowa można opisać jako zestaw cech psychiki i czynników wewnętrznych danego człowieka, które warunkują postawy, reakcje i zachowanie, odróżniając każdą osobę od innej.

Czym zatem są zaburzenia osobowości?

Zaburzenia osobowości są to długotrwałe, nieprawidłowe postawy i zachowania, przejawiające się w sferach psychicznych czy w relacjach z innymi ludźmi. Bywają one bardzo destrukcyjne, gdyż niezdiagnozowane i nieleczone mogą znacząco przyczynić się do powstania problemów takich jak: rozbicie związku, kłopoty w szkole czy pracy, a nawet trudność w codziennym funkcjonowaniu w społeczeństwie.

Za pomocą badań oszacowane zostało, że 2,1%-12% populacji cierpi na przynajmniej jedno zaburzenie osobowości. Sumuje się, że nawet co dziesiąta osoba na świecie w trakcie swojego życia może doświadczyć tego na samym sobie, natomiast w Polsce niemal co drugi człowiek, który szuka pomocy psychologicznej.

Jakie są przyczyny zaburzeń osobowości?

Istnieje wiele czynników, które mogą sprzyjać rozwojowi zaburzeń osobowości u ludzi. Niektóre z nich są ściśle związane z genetyką i dziedziczeniem, ponieważ naturalne (biologiczne) tendencje mogą mieć duży wpływ na kształtowanie się psychiki człowieka. Bywa, że ktoś rodzi się z takowym zaburzeniem, otrzymując je w zestawie przekazanych mu cech w DNA.

Zaburzenia osobowości mogą również objawiać się w trakcie procesu wychowania i dzieciństwa oraz wczesnej młodości, gdyż ich występowaniu służyć mogą różnego rodzaju problemy rodzinne (jak nieprawidłowa relacja między rodzicem a dzieckiem, brak jednego rodzica, patologie, nadmierna kontrola rodzicielska itp.). Do ich powstania lub ujawnienia się przyczynić się może także zażywanie substancji psychoaktywnych.

Klasyfikacja zaburzeń osobowości

Klasyfikacja DSM-V Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego wyróżnia obecnie dziesięć typów zaburzeń:

1. zaburzenia paranoiczne,
2. zaburzenia schizoidalne,
3. zaburzenia schizotypowe,
4. zaburzenia antyspołeczne,
5. zaburzenia z pogranicza (borderline),
6. zaburzenia histrioniczne,
7. zaburzenia narcystyczne,
8. zaburzenia unikowe,
9. zaburzenia zależne,
10. zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.

Do najczęściej spotykanych zaburzeń osobowości należą przykładowo: osobowość paranoiczna, schizoidalna i zależna, oraz borderline.

Czy zaburzenie osobowości można leczyć?

Diagnostyka jest bardzo ważnym elementem przy podejrzeniu posiadania zaburzenia, ponieważ może ona zmienić metodę terapii i znacząco wpłynąć na jej efekty. Często diagnozuje się zaburzenie w młodym wieku, kiedy silnie mogą występować konkretne objawy (u niektórych typów zaburzeń objawy zmniejszają się z czasem, a samo zaburzenie zazwyczaj wraz z jego mijaniem się nie pogarsza, zawsze więc może być odpowiedni moment na podjęcie decydujących kroków prowadzących do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej człowieka).

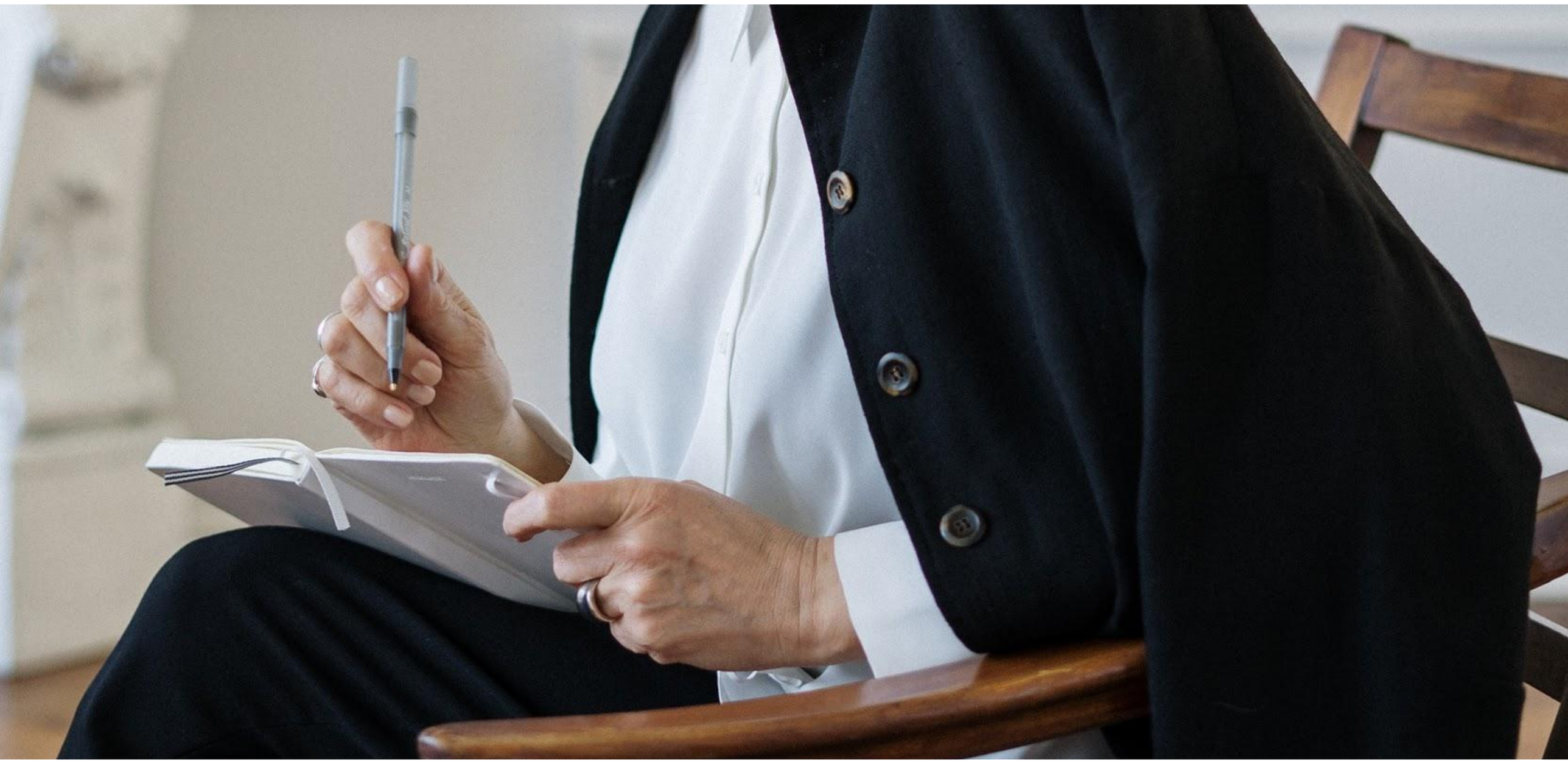
Sama terapia jest często niezbędna dla osoby dotkniętej tym problemem, gdyż znacznie pomaga jej odnaleźć się w otaczającej rzeczywistości, ucząc konkretnych reakcji, panowania nad sobą czy rozumienia samego siebie. Czasem stosowane są również środki farmakologiczne.

Czy mam zaburzenie osobowości?

Jeśli istnieje podejrzenie o posiadaniu zaburzenia osobowości, w ramach podpowiedzi proponowana jest próba odpowiedzi na dwa poniższe pytania:

1. Jaki jest mój udział w danym problemie?
2. Co mogę zrobić inaczej następnym razem?

Osoby z zaburzeniem osobowości zazwyczaj nie są zdolne do autorefleksji i racjonalnego myślenia o samym sobie, często więc nie widzą nawet cząstki swojej winy w danym problemie, obarczając tym sytuację, ludzi dookoła, czy podobnego rodzaju aspekty (trzeba zaznaczyć przy tym, że nie jest to wina osób zaburzonych). Ludzie dotknięci zaburzeniami osobowości w głównej mierze znacznie więcej energii wkładają w uczucie braku pomocy ze strony innych wobec nich, jednocześnie adaptując przy tym pasywną postawę, zamiast próbować zmienić coś w sobie i we własnym życiu. Jeśli zatem jesteśmy zdolni do odpowiedzi na te dwa pytania w trakcie nieprzyjemnych sytuacji, jest to bardzo dobry znak. Należy jednak pamiętać, iż profesjonalna diagnoza jest zdecydowanie bardziej złożona i skomplikowana, a żeby ją uzyskać najrozsądniej jest udać się do specjalisty.



Cytat miesiąca

“Nie możesz uniknąć tego, że ptaki trosk i zmartwień fruwają nad twoją głową, ale możesz nie pozwolić im zbudować gniazd w twoich włosach”.

Przysłowie chińskie

Zaburzenia odżywiania

Karolina Puchała-Mielczarek
Psychodietetyk i dietetyk PTP

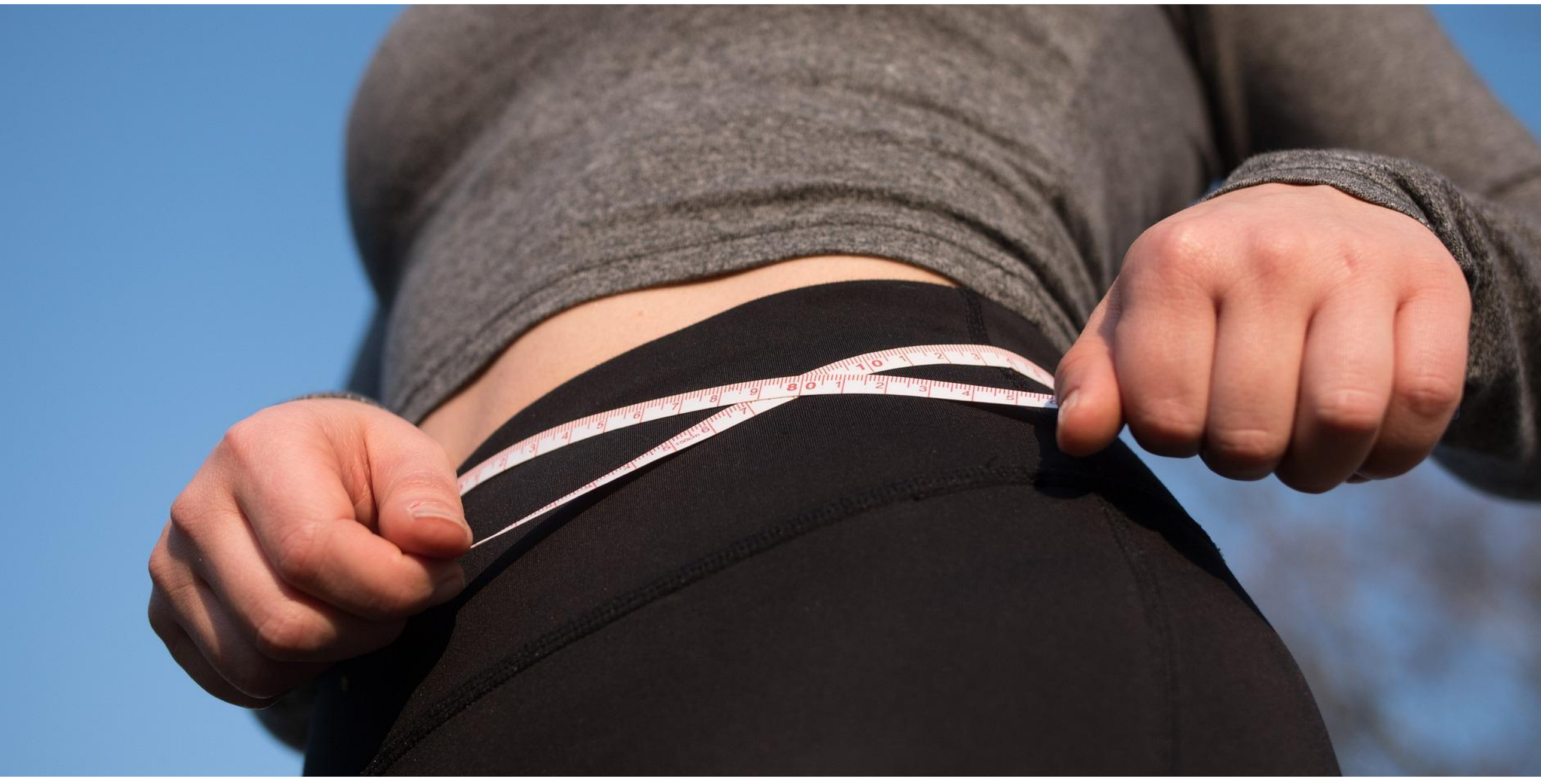
XXI wiek to czas intensywnego rozwoju cywilizacji. Szybkie tempo życia, brak czasu i stres mają ogromny wpływ na sposób naszego życia. Ujawniają się błędy żywieniowe, nasilają się zaburzenia odżywiania różnego typu. Wyidealizowany świat mediów nie sprzyja obiektywnemu spojrzeniu na problem odżywiania, naszego zdrowia i wyglądu.

Propagowanie idealnej sylwetki i rozwijający się „kult ciała” negatywnie wpływa na sposób odżywiania i wszelkiego rodzaju nieprawidłowości z nim związane.

Zaburzenia odżywiania to jak walka pomiędzy doskonałą sylwetką a potrzebą „zajadania stresu” związanego z tempem życia. Dotyczy to osób dorosłych i niestety również coraz częściej występuje wśród młodzieży, a także ujawniają się u młodszych dzieci.

Najczęściej spotykane i zarazem najbardziej znanymi zaburzeniami są:

- nadwaga/otyłość,
- anoreksja,
- bulimia.



Mniej znane i rzadziej rozpoznawane zaburzenia to:

- kompulsywne objadanie się,
- ortoreksja,
- selektywne jedzenie,
- pica,
- ruminacja,
- diabulimia,
- zespół jedzenia nocnego,
- anarchia jedzeniowa,
- pregoreksja.

O każdym z tych zaburzeń można by napisać całą książkę, jednak chciałabym teraz chociaż wytłumaczyć czym są i charakteryzują się poszczególne zaburzenia.

Nadwaga i otyłość mogą mieć różne przyczyny, jednakże bezpośrednio powstają z dodatniego bilansu energetycznego.

Anoreksja natomiast poprzez ujemny bilans energetyczny wyniszcza organizm mogąc prowadzić nawet do zgonu. Coraz częściej spotykana jest także anoreksja dziecięca, która może wynikać z trudnej sytuacji społecznej/rodzinnej dziecka, które chce zwrócić na siebie uwagę.

Bulimia to chęć osiągnięcia wymarzonej sylwetki pomimo uzależnienia/miłości do jedzenia. Osoba z zaburzeniami prowokuje wymioty, aby pomimo spożytych posiłków nie przybrać na masie ciała.

Kompulsywne objadanie charakteryzuje się powracającymi epizodami nadmiernego spożywania posiłków aż do nieprzyjemnego uczucia pełności mimo braku wcześniejszego odczuwania głodu.

W przeciwieństwie do bulimii treść pokarmowa nie zostaje zwrócona. Kompulsywne objadanie się często jest powodem do wstydu, charakteryzuje się chęcią ukrycia zaburzenia, co równa się z samotnym spożywaniem posiłków oraz głodzeniem się przez pewien czas.

Przeciwieństwem do kompulsywnego objadania można by nazwać ortoreksję, przy której również posiłki często spożywane są w samotności. Natomiast powód jest zupełnie inny. Ortorektycy najczęściej są perfekcjonistami, celebrują posiłki. Szczegółowo dobierają spożywane produkty. Odczuwają władzę nad swoim ciałem i umysłem. Posiadają rygorystyczne zasady, co utrudnia im spożywanie posiłków w towarzystwie.

Występuje także zaburzenie u osób chorych na cukrzycę typu I, którzy celowo pomijają lub zmniejszają dawki insuliny, aby kontrolować masę ciała. Może to powodować wiele problemów zdrowotnych, a nawet może doprowadzić do śmierci chorego.

Bardzo intrygującymi zaburzeniami odżywiania są trzy rozpoznawane najczęściej u dzieci.

Pierwszym z nich jest pregoreksja, którą nazywa się pamięcią głodu z okresu ciąży, co sprzyja nadwadze w kolejnych latach życia dziecka.

Kolejnym z nich jest pica, czyli spożywanie rzeczy niejadalnych. Często spowodowane jest to niedoborami pokarmowymi lub czynnikami psychologicznymi jak deprawacja emocjonalna.

Ostatnim z nich jest ruminacja, przeżuwanie i wypluwanie zjadanych produktów. Czasem jest to związane z lękiem przed połykaniem (np. trauma po zadławieniu) lub może być również objawem anoreksji.

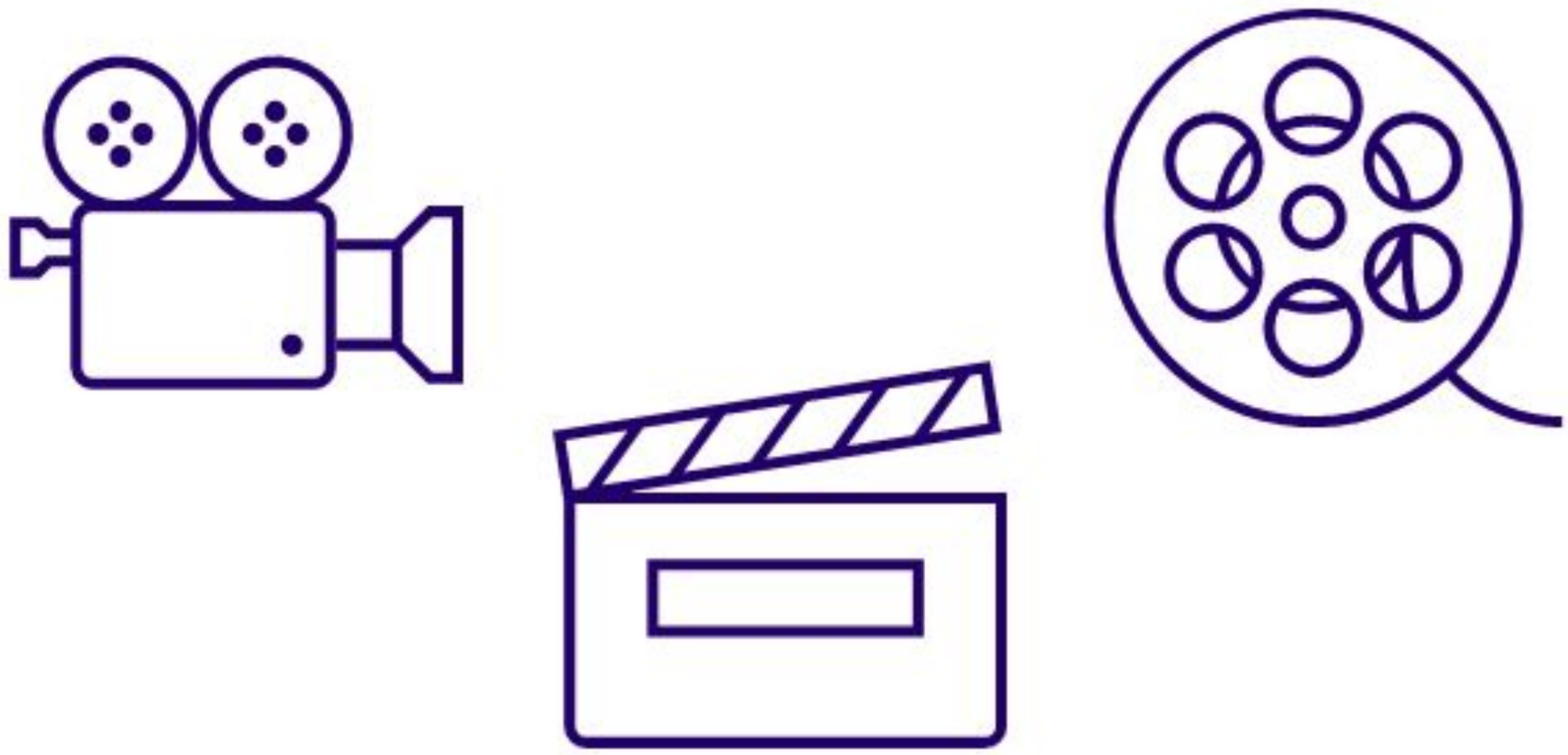
Zauważono, iż powyższe anomalie występują w krajach wysokorozwiniętych u osób z dużą świadomością społeczną. Zaburzeń odżywiania nie zaobserwowano w krajach nisko rozwiniętych, gdzie panuje powszechny głód i bieda.

Osoba dotknięta którymś z wyżej wymienionych zaburzeń powinna otrzymać pomoc terapeuty. Odpowiednie podejście do problemu ma ogromne znaczenie przy pracy z osobą z zaburzeniami. Dlatego istotą pracy psychodietetyka oraz psychoterapeuty po rozpoznaniu zaburzenia jest dotarcie do pacjenta i odkrycie przyczyny powstałego problemu.

Zaburzenia w filmach i serialach

- FIlm “Fuga” - fuga dysocjacyjna
- Film “Split” - zaburzenie dysocjacyjne
- Film “Body/Ciało” - anoreksja
- FIlm “Aż do kości” - anoreksja
- Film “Melancholia” - depresja
- Film “Tully” - depresja, schizofrenia, zaburzenie SI, autyzm
- Film “Piękny umysł” - schizofrenia paranoidalna
- Film “Wyspa tajemnic” - schizofrenia
- Film “Szósty zmysł” - schizofrenia
- Film “Inni” - schizofrenia
- Serial “Atypowy” - autyzm
- Film “Co gryzie Gilberta Grape’a - autyzm

- Serial “The End of the f***ing world” - socjopatia
- Film “Memento” - zaburzenie pamięci krótkotrwałej
- Serial “Ostre przedmioty” - zespół Münchhausena, depresja
- Film “Utalentowany Pan Ripley” - zaburzenie afektywne
- Serial “Most nad Sundem” - zaburzenie afektywne, zespół Münchhausena
- Film “Dzień świra” - nerwica natręctw
- Film “Joker” - paragelia



Zaburzenia rozwojowe u dzieci

Kinga Huget
Pasjonat psychologii i pedagogiki, członek PTP

Zaburzenia rozwojowe u dzieci to temat bardzo szeroki i złożony. Przede wszystkim, już sama klasyfikacja dziecka jako prawidłowo rozwijającego się lub zaburzonego, często nie jest łatwa. Przyczyną tej trudności jest fakt, iż istnieją różne kryteria według których ocenia się rozwój dziecka jako normatywny bądź patologiczny, a na rozwój małego człowieka wpływ ma wiele czynników, które będąc od siebie niezależne, jednocześnie wpływają na siebie nawzajem.

Potencjalnych przyczyn zaburzeń rozwoju może być bardzo wiele. W przebiegu rozwoju dziecka kluczową rolę odgrywają dwa rodzaje czynników: endogenne, czyli wewnętrzne (np. wstrzemięźliwość matki od używek podczas ciąży lub jego brak, skład oraz przebieg podziału chromosomów płciowych żeńskich i męskich, uszkodzenia powstałe w okresie życia wewnątrzmacicznego, urazy i uszkodzenia czaszki, choroby, itd.) oraz egzogenne, czyli zewnętrzne (np. warunki środowiskowe i wychowawcze oraz obecne w nich patologie, jakość oddziaływania dydaktyczno-wychowawczego szkoły oraz środowiska społeczno-kulturowego, itd.). Zaburzenia w rozwoju mogą zatem wynikać z wad fizjologicznych czy genetycznych, lub być spowodowane niewłaściwą opieką, niesprzyjającym środowiskiem rodzinnym lub dysfunkcjami emocjonalnymi.

Zaburzenia rozwojowe u dzieci w najbardziej podstawowy sposób można podzielić na dwie kategorie: zaburzenia rozwoju psychoruchowego oraz zaburzenia rozwoju psychicznego (psychologicznego).

O zaburzeniach rozwoju psychoruchowego mówimy wtedy, gdy obserwujemy deficyty rozwojowe w zakresie psychomotoryki przy równoczesnym harmonijnym rozwoju umysłowym dziecka. Są one zazwyczaj związane z zaburzeniami w zakresie zmysłów: wzroku, słuchu, zmysłu równowagi, dotyku, węchu lub smaku. Zaburzenia te dzielimy na:

- parcjalne, czyli takie dotyczące większego obszaru czynności (jak zaburzenia mowy, czy zaburzenia motoryki dużej);
- fragmentaryczne, które dotyczą mniejszego obszaru czynności (jak zaburzenia motoryki małej lub mowy czynnej).

Zaburzenia rozwoju psychicznego (psychologicznego) to bardzo szeroki termin obejmujący różne typy zaburzeń:

- Zaburzenia emocji (np. nerwice, brak empatii, agresja, choroba afektywna dwubiegunowa);
- Zespoły nadpobudliwości ruchowej (np. ADD, ADHD);
- Zaburzenia zachowania (antyspołeczność, agresja oraz buntowniczość);
- Mieszane zaburzenia zachowania i emocji;
- Zaburzenia funkcji społecznych (autyzm, zespół Aspergera);
- Tiki, jąkanie się;
- Inne, niesklasyfikowane zaburzenia.

Jakkolwiek niejednokrotnie postawienie jasnej granicy między prawidłowym a zaburzonym rozwojem dziecka jest utrudnione, każde dziecko z podejrzeniem zaburzeń rozwojowych wymaga odpowiedniej specjalistycznej opieki, która zapewni mu pomoc w wykształceniu odpowiednich umiejętności lub zniwelowaniu deficytów. Zaburzenia te bowiem mogą mieć kluczowe znaczenie dla dalszego rozwoju dziecka i jego późniejszego funkcjonowania w społeczeństwie.

Komiks: Czy wiesz co to może być za zaburzenie?

Autor: Katarzyna Szlęzak

Narcyzm jako zaburzenie izolujące człowieka

Weronika Borowiak
Pasjonat psychologii, członek PTP

Czym jest narcyzm? Z jednej strony jest to popularne i bardzo często używane pojęcie, a z drugiej często może wywoływać niejasności. Zdefiniowanie narcyzmu wcale nie jest takie proste. Osoby z takim zaburzeniem często twierdzą, że nie mają problemu, lecz mogą być one uciążliwe dla społeczeństwa. Czym charakteryzuje się takie zaburzenie? Jednostka ma wyolbrzymione poczucie własnej wartości oraz oczekuje uznania własnej wyższości.

Przekonana jest o własnej wyjątkowości i unikatowości. Ma poczucie posiadania specjalnych uprawnień. Pochłaniają ją fantazje o nieograniczonym własnym powodzeniu. Wykorzystuje inne osoby do osiągnięcia swoich celów. Brak jej empatii, niechętnie rozpoznaje cudze uczucia lub potrzeby. Swoją postawą i zachowaniem pokazuje arogancję. Inne objawy, które występują z narcystycznym zaburzeniem osobowości to też na przykład zaburzenia nastroju lub zaburzenia odżywiania. Skąd bierze się narcyzm? Na ten temat pojawiają się różne teorie. Jedną z nich jest to, że narcyzm służy do zwalczania ukrytych słabości, wstydu lub niższości.

Celem osoby z takim zaburzeniem zawsze będzie podtrzymanie własnej wartości. Dlatego takie osoby ciężko przyjmują krytykę i stale potrzebują aprobaty innych. Osoby te często potrafią manipulować ludźmi i wywierać na nich wpływ. Twierdzi się też, że osoby z narcyzmem mogą gardzić osobami, które pokazują im podziw. Co pokazuje, jakie nieprawdziwe i fałszywe poczucie własności takie osoby narcystyczne posiadają. Jakie są przyczyny narcyzmu? Przyczyn zachowania narcystycznego szuka się już w dzieciństwie. Twierdzi się, że może być to przez zbyt chłodne lub zbyt uległe traktowanie dziecka.

Pytanie refleksyjne miesiąca

Czy zbytnio nie bagatelizujesz problemów Ciebie otaczających? Czy nie jesteś zbyt obojętny na problemy innych?

Dawid Karol Kołodziej

Zaburzenia relacji w związku

Aleksandra Kołodziej
Terapeuta PTP

Problemy w związku. Temat dłuższy od awantury domowej, ale czy aby na pewno? Zacznę od kontrowersyjnego stwierdzenia, że problem w związku **nie** polega na zdradach, braku zaufania, braku miłości czy braku uwagi. Problem w związku polega na tym, że… go **po prostu nie ma**. Zanim jednak wszyscy na raz krzykną CO ZA BZDURY i przejdą do następnego artykułu, żeby wyjaśnić co mam na myśli cofnijmy się do samych korzeni ewolucji relacji między ssakami.

Potwierdzonym jest, że matka zawsze broni swoich młodych. Jest w obliczu zagrożenia agresywna i walczy ceną własnego życia.
O dzieciach pisaliśmy w poprzednim numerze, więc teraz jak już wspomniałam idziemy jeszcze do tyłu, czyli do poznania kobiety z mężczyzną.

Zauroczenie. Takie piękne słowo. Zastanówmy się teraz chwilę, co to tak właściwie oznacza. Motylki w brzuchu, wybuchy gorąca, cielęce oczy, głowa w chmurach. Myśli o drugiej osobie kumulują się, aż człowiek traci potrzebę odżywiania czy spania. Piękny czas, jak grały dawne polskie boysband'y ''oczekiwanie na spotkanie, choćby miało być w deszczu''. Czy naprawdę tak to działa? W tym momencie usunę tę różową chmurkę sprzed oczu i odważę się postawić tezę, że te nasze błogosławione zauroczenie, to nic innego jak reakcja organizmu na potrzebę przetrwania gatunku.

Ściślej ujmując, to potrzeba seksualna, zakodowana głęboko w kodzie genetycznym człowieka, a impuls, który tym kieruje sugeruje się myślą ‘’żeby tylko gatunek przetrwał, żeby tylko gatunek przetrwał…’’.

Karl Albrecht w „Inteligencja praktyczna. Sztuka i nauka zdrowego rozsądku’’ szczegółowo opisuje proces w mózgu człowieka pod kątem tego zagadnienia w sferze biologicznej. Najczęściej znana definicja zauroczenia ma formę potoczną, bo ukształtowana została przez społeczeństwo, a jej cechy są tylko wyznacznikami, na które ludzie zwrócili uwagę. Co do samego związku przejdźmy teraz do pojęcia najbardziej się z nim kojarzonego, czyli do samej miłości. Miłość w rozumieniu społecznym jest wyższym poziomem zauroczenia. Odróżnia się trwałością, wyrozumiałością i intensywnością uczucia.

Stan emocjonalny jest bardziej ustabilizowany, człowiek dostrzega już więcej skaz w charakterze partnera, a zarazem uczy się je tolerować. W nawiązaniu do problemów związkowych, według mnie definicja miłości określa umiejętność rozmowy.

Ciągiem przyczynowo-skutkowym jesteśmy w stanie wybadać każde źródło problemu. Jeżeli w związku doszło do zdrady fizycznej, oznacza to, że któryś z aspektów rozmowy został zaniechany. Zdrada nie jest jednoznacznym błędem jednej ze stron w postaci celowego zachowania. Równie prawdopodobne jest, że wystąpił brak odpowiednio przeznaczonego czasu na rozmowę z partnerem w celu przekazania swoich obaw lub po prostu tematu, który został niewyjaśniony, a który męczy jedną ze stron. Brak rozmowy może także być winą zbyt dużej impulsywności partnera.

Logicznie rzecz biorąc, nikt nie chce rozmawiać z osobą, która każde zdanie odbiera jako atak i reaguje agresją słowną.

W takim momencie mamy do czynienia z problemem wewnątrz osobowym, który należy zbadać i przerobić.

Reasumując problemy związkowe to sztuka rozmowy. Związek z drugą osobą powinien opierać się na zachowaniu indywidualizmu przy jednoczesnej współpracy. Nie możemy być tacy sami, wręcz wskazanym jest, abyśmy się różnili. Zbyt wiele wspólnych zainteresowań i sposobów spędzania czasu wolnego razem, również przyczynia się do konfliktów spowodowanych po prostu znudzeniem. W bliskiej relacji powinniśmy się różnić, mieć własne zainteresowania oddzielne od partnera. Cały sekret w udanym związku tkwi w umiejętnym dobraniu wspólnych celów, priorytetów i fundamentów życiowych.

Bardzo ważnym i istotnym stwierdzeniem jest, że nigdy kłótnia nie wybucha przez jedną osobę. Kłótnia dotyczy obydwu stron, po których to w mniejszym bądź większym stopniu leży wina.

Pytanie filozoficzne miesiąca

Jak wyglądałby świat, gdyby wszyscy cierpieli na zaburzenie dyssocjalne?

Dawid Karol Kołodziej
Prezes PTP, terapeuta, coach

Oj... Pytanie filozoficzne miesiąca w tym numerze jest dość mocno intrygujące. Jakby się tak przejść po szpitalach psychiatrycznych i porozmawiać z psychologami klinicznymi oraz lekarzami psychiatrami, będzie można odnieść wniosek, że tak właśnie jest. Nie tylko w tych miejscach pracy ludzie mówią o grupowych zaburzeniach. Często w mediach podkręca się atmosferę, w której pokazuje się, że wszyscy ludzie są źli i zaburzeni.

Abyśmy mogli wyjaśnić sobie pojęcie zaburzeń zbiorowych, należałoby w pierwszej kolejności określić, czym jest zaburzenie. W jaki sposób możemy je zdefiniować?

Występując i biorąc udział w kilku konferencjach naukowych, omawiałem aspekty związane z procesami uzależnienia od internetu i urządzeń elektronicznych.

Sam nawet zwątpiłem, czy moje przeprowadzone badania były słuszne, skoro praktycznie cały świat siedzi w internecie. Niemniej jednak wolałbym przyjąć, że ludzie nie są istotami zaburzonymi. Wolę widzieć świat w taki sposób, że zaburzeniem jest zachowanie odmienne od norm naturalizmu. Czyli zaburzeniem nazwałbym zachowanie, które po prostu nie występuje normalnie w przyrodzie. Ale z drugiej strony ciężko tę definicję powiązać na przykład z uzależnieniem od komputera czy internetu. Przecież czynność przeglądania Facebooka nie istnieje naturalnie w biologii, zostało stworzone przez człowieka. Zatem poszedł dalej i rozszerzył definicję o czynności, które nie powodują szkody dla osoby potencjalnie zaburzonej lub jej otoczenia.

Ale nie chciałbym aby ten artykuł był rozważaniem na temat “czym jest definicja zaburzenia, a czym nie jest”.

Przejdźmy zatem do tematu artykułu filozoficznego.

Zatem zabawy czas start…

Zabawię się w wizjonera i przeprowadzę spekulacje, jak wyglądałby świat, gdyby wszyscy ludzie cierpieli na osobowość dyssocjalną.

Co by było, gdyby wszyscy cierpieli na osobowość dyssocjalną, czyli antyspołeczne zaburzenie osobowości (w ICD-10 nazwane osobowością psychopatyczną)?

Osoby, które określane są jako dyssocjalne lub inaczej antyspołeczne, swoim zachowaniem wykazują kilka specyficznych cech, tj.:

- agresja - można sobie wyobrazić, że całe obecne społeczeństwo jest nastawione do siebie agresywnie, każda napotkana osoba nie szanuje siebie wzajemnie, mówi o innych źle, wszyscy budują napiętą atmosferę;
- chłód emocjonalny - z drugiej strony natomiast patrząc, byłby wszechobecny chłód emocjonalny, gdzie ludzie byliby sobie obojętni. Wszyscy wykazywaliby zerowe uczucie, zerowe emocje;
- znikomy poziom współczucia i empatii wobec innych oraz uporczywe nieprzestrzeganie obowiązującego porządku społeczno-obyczajowego - w tym punkcie możemy powiedzieć, że nikt nie przestrzegałby zasad społeczno-moralnych. Wyobraźcie sobie funkcjonariusza policji, który stosuje agresję i bawi się zatrzymanym, szefa w pracy, który stosuje mobbing, panią w cukierni, która pluje ci do pączka, nauczyciela, który za dobre oceny każe po lekcjach zostać w szkole.

Powyższy obraz świata byłby dojść destruktywny, ludzie mieliby ogromny problem z rozwijaniem się jako społeczeństwo oraz jako jednostki.

Prawdopodobnie w dłuższej mierze, społeczeństwo mogłoby się rozpaść i funkcjonowałyby tylko w mniejszych grupach między którymi toczone byłyby ciągle spory i boje.

Czy taka wizja was przeraża?

O tym, jak nie zaburzać relacji komunikacyjnych w firmach i organizacjach

Dawid Karol Kołodziej
Prezes PTP, terapeuta, coach

“Ja mam rację a ty się mylisz!”. Takim wstępem z pewnością zwracam uwagę na główną przyczynę problematyki zawartej w tytule artykułu. Słysząc takie słowa z pewnością nie odbierzesz ich przyjemnie.

Generalnie relacje w firmie są bardzo trudne. Możemy powiedzieć, że do obcych ludzi musimy nauczyć się przyzwyczaić, ponieważ przebywamy z nimi na co dzień w jednym miejscu pracy.

Poznajemy ich osobowości, temperamenty, nawyki, systemy wartości.

I tak, jak w swoim domu, małżonka możemy sobie wybrać, współlokatora zmienić, z domu rodzinnego się wyprowadzić, a w pracy trzymają nas często pieniądze, pasja lub/i rozwój osobisty.

A co, jeśli zaczyna się budować tzw. “kwas”. Toksyczne relacje wewnątrz firmy zwłaszcza z osobą z którą musimy codziennie współpracować? Praca staje się męcząca, tragiczna.

Relacje panujące w przedsiębiorstwach i organizacjach mogą znacząco wpływać na nasze decyzje i wybory dotyczące podjęcia lub zmiany miejsca pracy. Tak więc budowana atmosfera jest istotna jako czynnik wpływający na klimat. Istnieje kilka ważnych czynników, które zarówno pracownik, jak i właściciel firmy lub organizacji powinien respektować (lub chociaż wziąć pod uwagę) niezależnie od przyjętego modelu zarządzania.

Lojalność moim zdaniem należy do jednego z najważniejszych zagadnień w miejscu pracy. Nie musimy kogoś lubić, nie musimy także się z nim zgadzać, niezależnie czy jest to szef, czy współpracownik. Czym w swoim majestacie jest lojalność? To jeden element z systemu wartości, który budujemy w trakcie swojego życia. Możemy tej cechy się nauczyć w domu rodzinnym lub od partnera. Można też nabyć ją w środowisku. Lojalność to nie posłuszeństwo, lojalność to wspieranie partnera w pracy, stanie z nim murem w imię wyższego celu niż personalne dobro. Lojalność pozwala przetrwać w świecie pełnym konsumpcjonizmu, pejoratywnych nawyków, nieczystych konkurencji. Lojalność powinna zawsze być dwustronna - tylko i wyłącznie wtedy działa ta wartość tak, jak należy.

Etyka miejsca pracy to kolejny element, o którym całkowicie firmy i organizacje często zapominają. Pojęcie etyki jest znane, ale w środowisku mało zauważalne. Dzieje się tak za sprawą mocnego odejścia od konserwatywnych wartości o skupianiu się na wolności jednostek społecznych. Etyka w pracy to lista zasad, według których bezwzględnie powinien być podporządkowany każdy pracownik i szef. Według prawa etyki powinni być wszyscy równi. Etyka mówi, jak postępować, a jak nie postępować. Respektowanie jej w pełnym wymiarze z pewnością uratuje niejedną firmę. Czasami pokusa szybkiego zarobku kosztem etyki może doprowadzić do zniszczenia nawet potężnej organizacji.

Klarowność i rzetelność. Pojęcie klaryfikacji znane jest w szczególności w kadrze psychologicznej. W sporym uproszczeniu oznacza oczyszczenie atmosfery w firmie. Wszyscy pracownicy powinni zadbać o takie czynności. Częste problemy w firmach i organizacjach wynikają z braku szczerości, czystych sytuacji, ukrytych wątków i motywów. Ludzie mają tendencję do chowania urazy, co powoduje wiele niejasności w relacji. Samo powiedzenie tego, co na wątrobie leży nie wystarczy, aby sytuacja uległa poprawie. Czasami właśnie takie zabiegi mogą spowodować, że powstanie niechęć do współpracy. Zatem możemy dojść do wniosku, że niezależnie w jaki sposób postąpimy relacje będą złe.

To nie jest zupełnie tak, że każda organizacja i firma jest skazana na zepsute relacje po dłuższym czasie współpracy. Problemy, które się pojawiają, należy w pierwszej kolejności wyrzucić, a następnie się z nimi zmierzyć.

Wszystkie powyższe zasady, które wymieniłem są bardzo ważne do uzyskania jak najlepszej atmosfery i komunikacji w pracy. Dbajcie o nią dobrze, bo to tam spędzacie najwięcej czasu.

Terapia zaburzeń

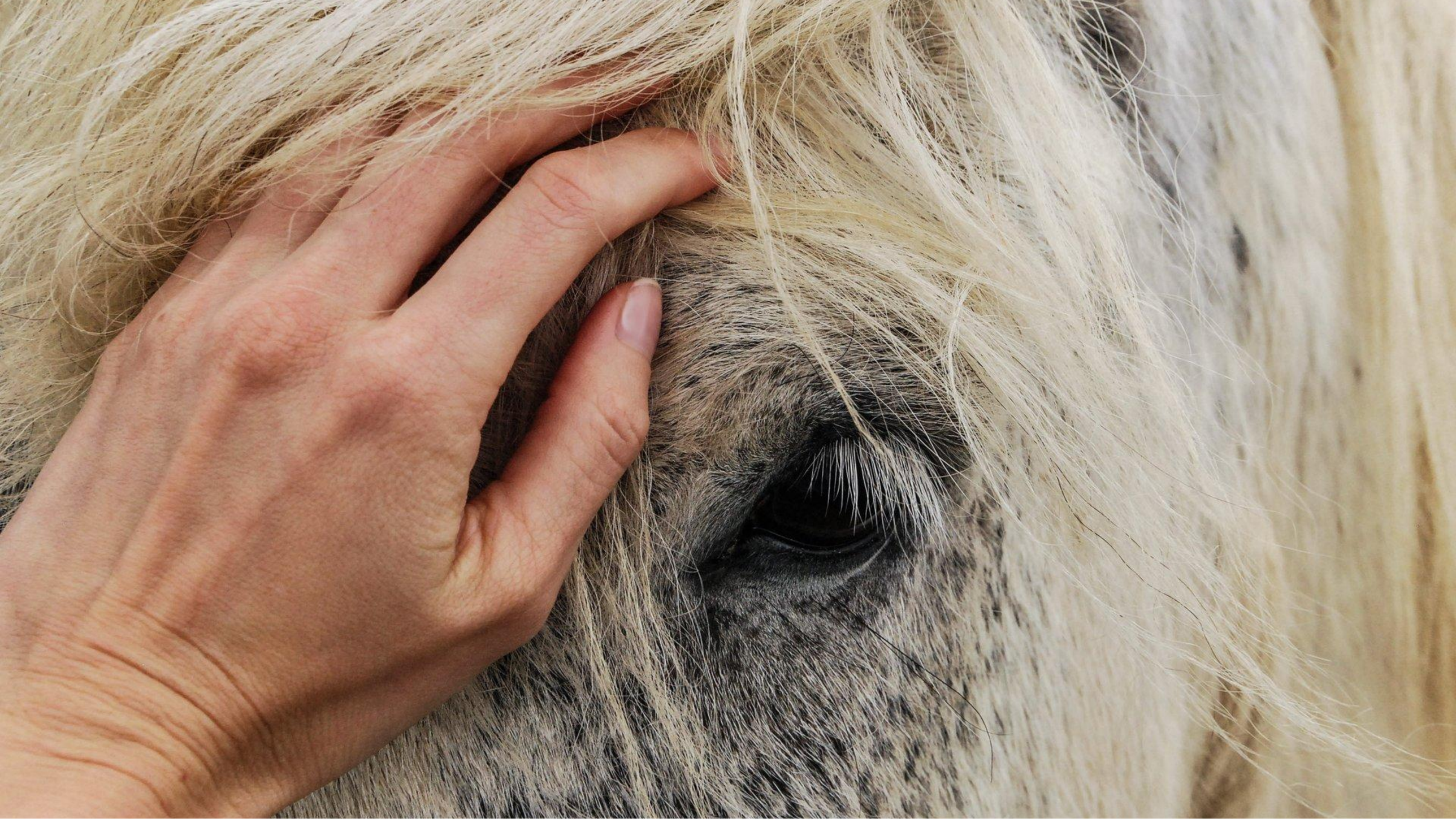
Bolesławiec - Wrocław - online

Prowadzimy terapię wszelkiego rodzaju zaburzeń m.in.:

- zaburzeń rozwojowych u dzieci,
- zaburzeń osobowości,
- zaburzeń depresyjnych,
- zaburzeń lękowych,
- zaburzeń nerwicowych,
- zaburzeń afektywnych,
- zaburzeń odżywiania.

Potrzebujesz pomocy?

Umów się: 733 379 538



Animaloterapia jako pomoc w leczeniu zaburzeń

Monika Iwaniec
Technik weterynarii, członek PTP

“Zwierzęta w naszym życiu nie zjawiają się bez powodu: udzielają nam nauk o tym, jak zostać lepszym człowiekiem”

Cesar Millan

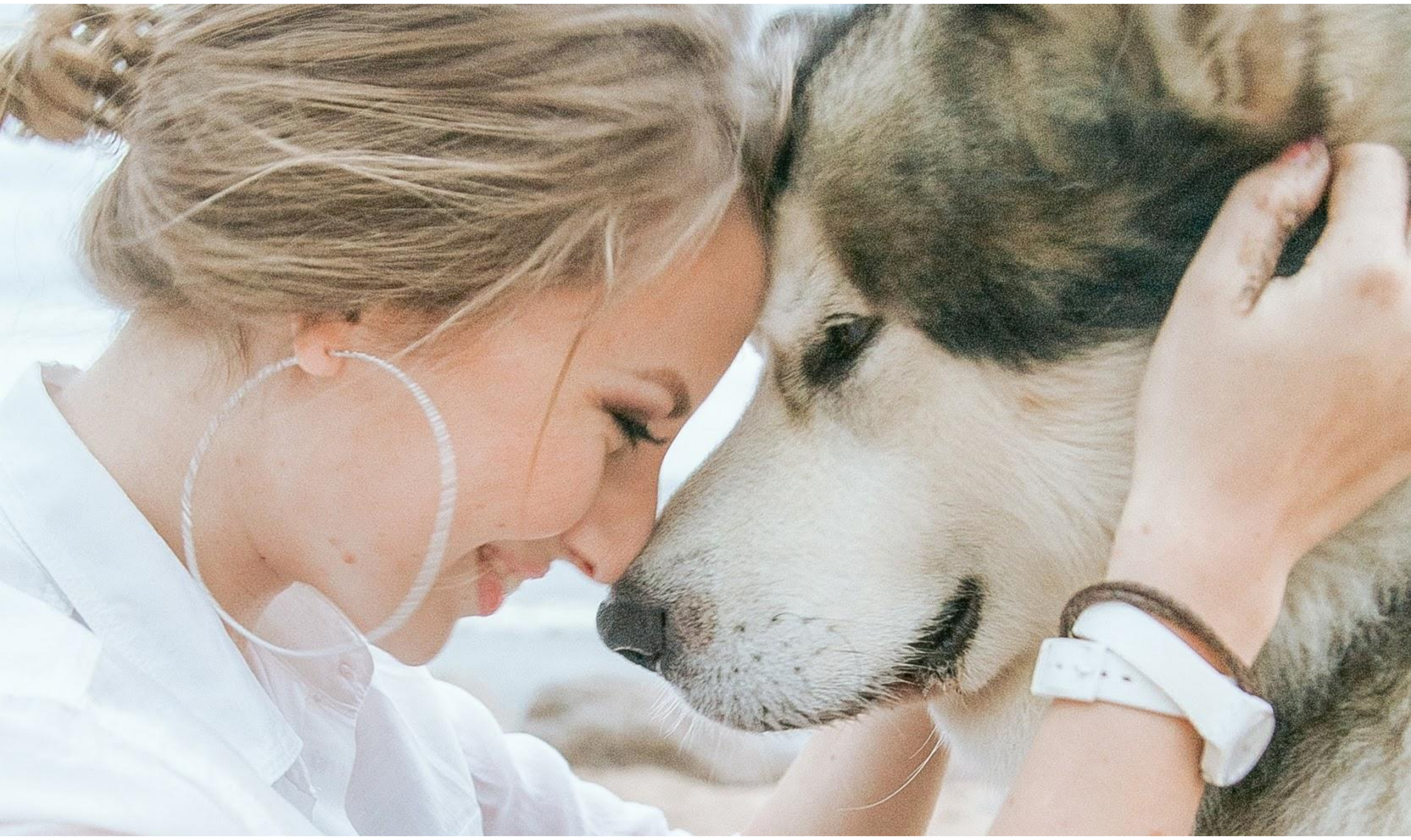
Chyba każdy z nas słyszał o “magicznym” wpływie zwierząt na ludzi. Musimy jednak pamiętać, że zooterapie nie zawsze są głównym lekiem na wszelkie zaburzenia, a pomocą w leczeniu. Nie każdy zwierzak też nadaje się na terapeutę. W tym artykule postaram się Wam przybliżyć nieco temat terapii ze zwierzętami.

Rodzaje zooterapii

Zwierzęta sprawdzają się przy najróżniejszych zaburzeniach. Należy jednak pamiętać o odpowiednim dobraniu rodzaju zooterapii. Dla dzieci bardziej polecana jest dogoterapia (psy) czy hipoterapia (konie), ponieważ jest bardziej ruchowa i energiczna. Dla osób starszych bardziej korzystny będzie kontakt z kocim terapeutą (felinoterapia), który się ułoży wygodnie na kolanach nie zmuszając do nadmiernej aktywności. Dla alergików najlepsza będzie alpakoterapia (alpaki), a za granicą jest jeszcze możliwość terapii z delfinami (delfinoterapia).

Kiedy pomoże animaloterapia?

Przy zaburzeniach psychicznych takich jak np. schizofrenia, zooterapia przynosi fantastyczne rezultaty, które potrafią się utrzymać nawet pół roku po ukończeniu zajęć i zmniejsza częstotliwość koniecznej hospitalizacji.



Kontakt ze zwierzęciem powoduje redukcję lęku i poczucia samotności. Poprawia nastrój oraz podnosi samoocenę, co pomaga w leczeniu m.in. depresji. Sądzi się, że terapia ze zwierzętami mogłaby pomóc również w leczeniu niektórych uzależnień od środków psychoaktywnych, gdy podłożem problemu są zaburzenia nastroju.

Zwierzęta świetnie też sprawdzają się przy zaburzeniach psychogeriatrycznych. U pacjentów w podeszłym wieku po zastosowaniu zooterapii, zaobserwowano poprawę funkcji poznawczych, redukcję lęku, stanów depresyjnych i drażliwości. Okazuje się też, że dbanie o zwierzęta wpływa pozytywnie na codzienne funkcjonowanie i dbanie o siebie.

Dogoterapia

Są trzy przykłady pomocy psów w terapii:

- service dog - pies asystent dla osób niepełnosprawnych. Są to zwierzęta wyszkolone do pomocy w życiu codziennym np. osobom niewidomym, chorym na padaczkę, głuchym. Pies nie odstępuje właściciela, wszędzie są razem, pomaga przechodzić przez ulicę, podaje przedmioty, przy padaczce potrafi przewidzieć atak.
- visiting dog - pies odwiedzający przedszkola, szpitale, festyny itp. Takie spotkania skupiają się głównie na zabawach z psem i nie mają programów terapeutycznych. Obecność psa w tym przypadku ma poprawić samopoczucie, sprawić radość i nie musi to być zawsze ten sam zwierzak.
- therapy dog - pies terapeutyczny, który jest wyszkolony do swojego zadania. Przewodnik musi mieć wykształcenie kierunkowe oraz plan terapii. Tutaj pies odgrywa już kluczową rolę w ulepszaniu fizycznego, socjalnego, emocjonalnego i poznawczego funkcjonowania człowieka.

Skupimy się na tym ostatnim czyli psie terapeutycznym.

Nie każdy pies nadaje się do tej pracy. Selekcja zaczyna się już na etapie doboru rodziców przyszłego psiego terapeuty. Do prawidłowej oceny zwierzęcia potrzeba ogromnej wiedzy z zakresu kynologii ale i doświadczenia. Nie można też zapomnieć o latach szkoleń oraz konieczności corocznego odnawiania certyfikatu Polskiego Towarzystwa Kynoterapeutycznego.

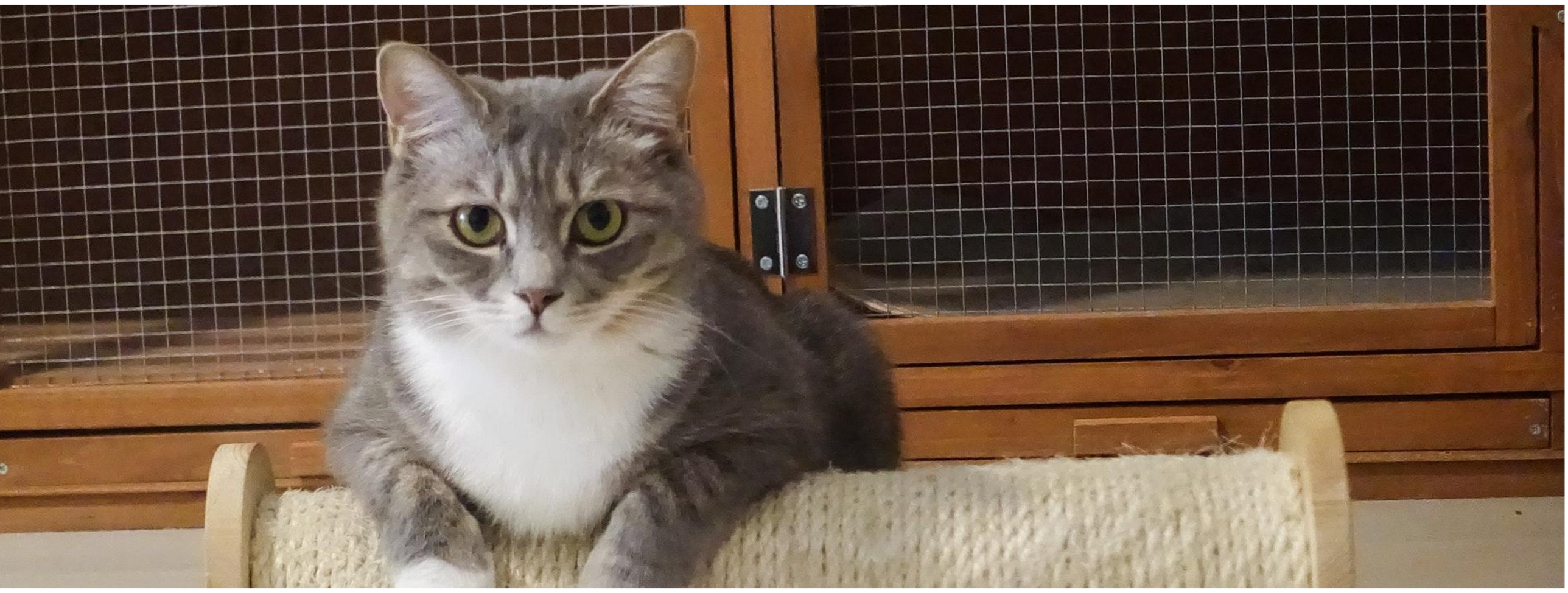
Cechy psa terapeutycznego:

1. **Pies społeczny**

   Jeśli pies pozwala na wszystko członkom swojego stada to jest wspaniałym psem rodzinnym, jednak nie zawsze będzie się nadawał na psa terapeutycznego. Pies społeczny oprócz braku agresji do najbliższych jest też cierpliwy wobec obcych osób.

2. Pies przewidywalny

Tu właśnie jest wymagana od nas ogromna wiedza. Zapewne każdy z nas wie, że każda rasa miała pierwotnie swoje zastosowanie i tak psy obronne, stróżujące i bojowe nie są polecane do kynoterapii, z uwagi na możliwość reakcji agresywnych. Wybór rasy to już pierwszy trudny punkt. Następnie trzeba się przyjrzeć hodowli. Czy szczeniaki są socjalizowane? Czy hodowca ogranicza swoją rolę do karmienia i szczepień? Oczywiście zależy nam na tym pierwszym. Kolejny aspekt to różnorodność. Nawet jeśli już wybierzemy super rasę i świadomego hodowcę to przecież każdy szczeniak jest inny jak to dzieci. Tu pomoże behawiorysta, który na podstawie testu dostosowanego do wieku szczeniaka potrafi określić jego przyszły temperament.



Oczywiście nawet najlepiej dobrane szczenię nie zwalnia nas z obowiązku pracy nad nim. Psy nieraz jest jeszcze łatwiej rozpieścić niż dzieci. Podczas terapii nie można sobie pozwolić na negocjacje z psem, potrzebujemy absolutnego posłuszeństwa zarówno ze względu bezpieczeństwa jak i zdrowia psychicznego pacjenta.

To wszystko składa się na cechę “psa przewidywalnego”.

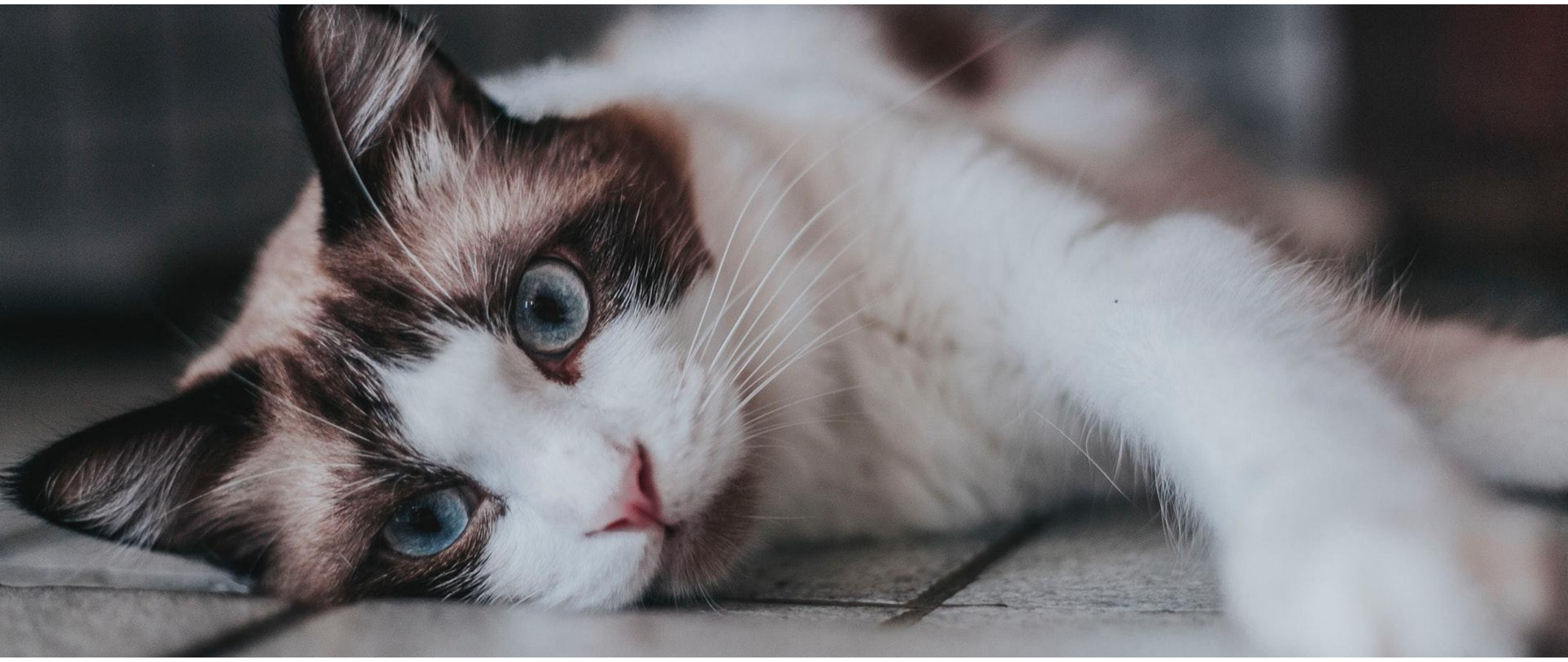
Felinoterapia

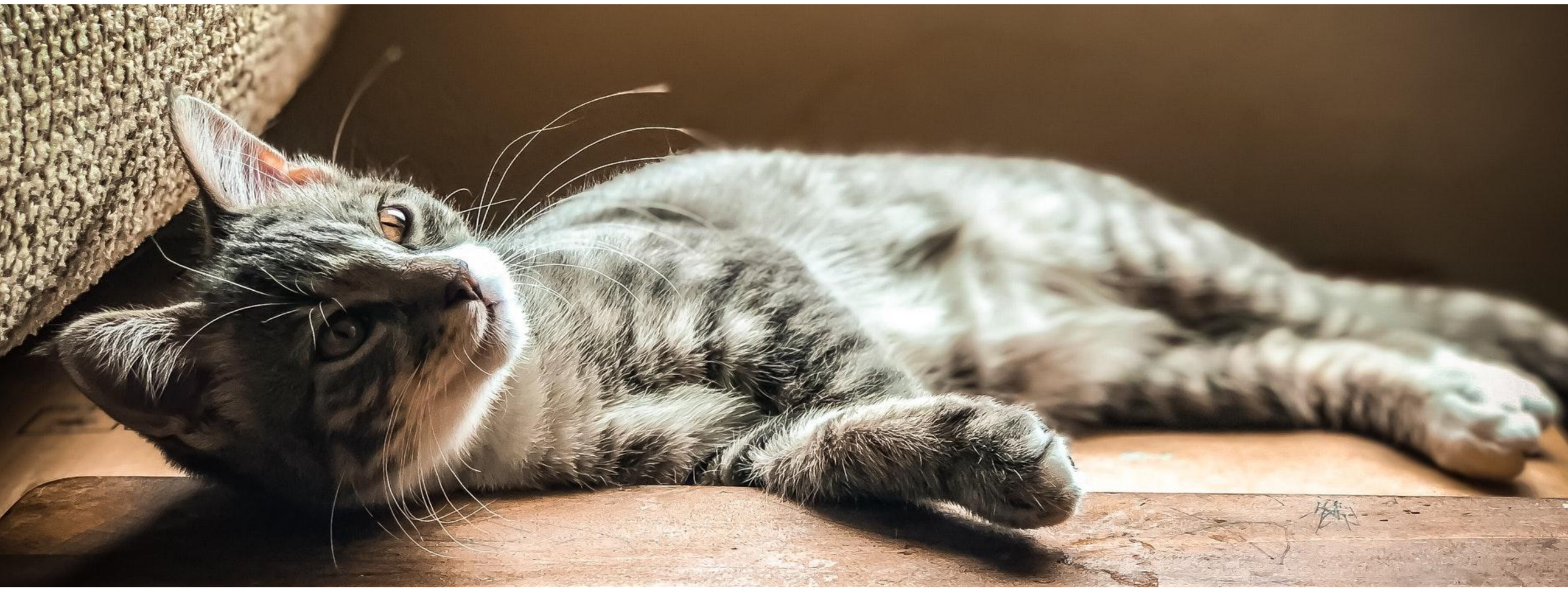
Niestety terapia z udziałem kotów nie jest najpopularniejsza w Polsce, ale według badań koci terapeuci z powodzeniem mogą wykonywać wszystkie zadania psich terapeutów. Ponadto mogą się świetnie sprawdzić jako stali rezydenci w domach dziecka, zakładach karnych, poprawczych, leczniczych itp. Tam gdzie zachowanie psa może okazać się zbyt gwałtowne i nachalne, odnajdzie się cichy i spokojny kot.

Różnica jest też w selekcji zwierząt. W przypadku felinoterapii rasa i pochodzenie kota nie ma aż takiego znaczenia jak w przypadku psich terapeutów. Owszem są rasy polecane, takie jak ragdoll, maine coon, scottish fold, koty abisyńskie, perskie i egzotyczne, jednak to ze względu na ich spokojną, cierpliwą, łagodną i towarzyską naturę.

Cechy kota terapeutycznego:

1. Łagodny charakter
2. Zrównoważony temperament
3. Cechy osobnicze takie jak:
   - spokój,
   - odwaga,
   - ciekawość,
   - ufność i przyjazne nastawienie do ludzi,
   - bycie pieszczochem.





Nie spotkałam się z żadnymi certyfikatami czy szkoleniami dla kotów do felinoterapii oprócz testu oceny predyspozycji psychicznych po 1. roku życia.

Test sprawdza :

- akceptację dotyku, głaskania i brania na ręce przez obcą osobę;
- chęć do zabawy;
- akceptację pobytu na kolanach obcej osoby;
- reakcji na bodźce takie jak:
  - hałas,
  - nagłe pojawienie się głośno mówiącej osoby,
  - wózki inwalidzkie,
  - osoby poruszające się o kulach.
- akceptacja szelek i smyczy;
- brak używania pazurów;
- brak agresywnych reakcji.

Są szkolenia dla hodowców, które przygotowują do wychowania przyszłego kociego terapeuty. Koty kończą bardzo szybko okres socjalizacji, bo już w 7/9 tygodniu życia, a z matką powinny być aż do 14. tygodnia. Jak widać największa odpowiedzialność spoczywa na osobach opiekujących się zwierzęciem od urodzenia. Nie zmienia to jednak faktu, że “dachowce” są najczęściej spotykanymi kocimi terapeutami.

Hipoterapia

Konie są stworzeniami najbliższymi mojemu sercu. Pracując z dzikimi końmi nauczyłam się, że aby coś osiągnąć z tymi istotami musimy bardzo pracować nad sobą. Z łatwością wychwytują nasze wahania, strach, gniew czy smutek. Najmniejsza utrata koncentracji może nas wiele kosztować. Jednak odpowiedni dobór zwierząt oraz ich poprawne wychowanie na zasadzie komunikacji (nie rozkazów) daje nam wspaniałego terapeutę, przyjaciela, powiernika.

Koń bardzo łatwo staje się naszym odbiciem. Często sami przed sobą próbujemy coś udawać ale po nich od razu widać, co chcemy ukryć.

Za granicą hipoterapia ogranicza się zwykle do fizjoterapii z udziałem koni. W Polsce mamy wiele ścieżek do wyboru takich jak:

1. terapii samym kontaktem z koniem - usprawnia nasz rozwój emocjonalny.
2. fizjoterapii na koniu - usprawnia poczucie równowagi, dobrze wpływa na kręgosłup.
3. woltyżerki i psychopedagogicznej jazdy konnej - usprawnia intelekt, poznanie i sprawność fizyczną.
4. samorozwojowe warsztaty - dość młoda, ale szybko rozwijająca się ścieżka terapeutyczna z udziałem koni. Podczas takich warsztatów konie muszą już być bardzo dobrze wyselekcjonowane, ponieważ to one pokazują co w nas samych “jest nie tak”, a o czym my nawet nie mamy pojęcia.

Decydując się na obcowanie z końmi musimy jednak trochę bardziej się wysilić niż przy innych terapiach. Niestety, ale zdarza się, że osoby bez wykształcenia reklamują się jako instruktorzy i prowadzą jazdy, a polskie prawo tego nie reguluje. Oto kilka podstawowych punktów, na które należy zwrócić uwagę:

- czy osoba prowadząca zajęcia ma odpowiednie wykształcenie (co najmniej instruktora jazdy konnej) najlepiej potwierdzone zaświadczeniem Polskiego Związku Jeździeckiego?
- czy konie nie mają otarć?
- czy konie mają czas na odpoczynek między zajęciami?

W przypadku już wyspecjalizowanej terapii dochodzą wymagania względem zwierząt. Konie do hipoterapii muszą spełniać takie warunki jak:

- mieć więcej niż 5 lat,
- ukończyć szkolenie przygotowujące do hipoterapii,
- elastyczny, wydajny, sprężysty, rytmiczny chód,
- muszą być dostosowane wysokością do pacjenta,

- dobra, mocna budowa ciała odpowiadająca wzorcowi pokroju:
  - rama prostokątna,
  - prosta, umięśniona szyja,
  - szeroki, niezbyt wysoki, dobrze rozwinięty kłąb,
  - prosty, długi, szeroki, dobrze umięśniony grzbiet,
  - wyrostki kręgosłupa niewyczuwalne,
  - długi, poziomy, dobrze umięśniony zad,
  - prawidłowa postawa kończyn.
- odpowiednie cechy osobnicze:
  - zrównoważony charakter,
  - inteligencja,
  - spokojny temperament,
  - przyjazność,
  - ufność,
  - łagodność,
  - cierpliwość,
  - chęć do współpracy,
  - brak narowów.
- habituacja ("odczulenie" na niespodziewane bodźce wzrokowe, słuchowe i dotykowe)

Żeby mieć pewność zwierzęcia musimy znać jego całą przeszłość. Nie poleca się koni po przejściach z uwagi na złożoność ich psychiki i naturę zwierząt uciekających.

Alpakoterapia

Terapia z udziałem alpak jest dość nowa, ale w Polsce zyskuje coraz większą popularność. Może na to mieć wpływ fakt, że ich futro jest hipoalergiczne.
W przypadku alpakoterapii jest tylko kilka ośrodków w Polsce zajmujących się tym profesjonalnie. Należy jednak pamiętać, że w przeciwieństwie do wcześniej wymienionych zooterapii jest tylko terapią pomocniczą.
Nie ma selekcji zwierząt, ponieważ wszystkie są z natury przyjacielskie, ufne i łagodne.

Na luzie

Terapeuta zwraca się do mężczyzny:

-Co Pan czuje, kiedy żona przyznaje Panu rację?

-Kiedy żona co?

Terapeutka zwraca się do mężczyzny:

-Trzeba popracować nad pańską nieustanną potrzebą uszczęśliwiania innych.

-Dobrze, jeżeli Pani będzie z tego zadowolona.

Autopromocja

Zapraszamy do naszych placówek i skorzystania
z pomocy naszych specjalistów:

- psychoterapeuty,
- lekarza psychiatry,
- psychodietetyka i dietetyka.

Oraz naszych **usług edukacyjnych**!

A to wszystko możliwe również w formie **online**!

Informacje dostępne na naszej witrynie:
💻 https://www.psychopedagog.org