

11/Marzec 2025

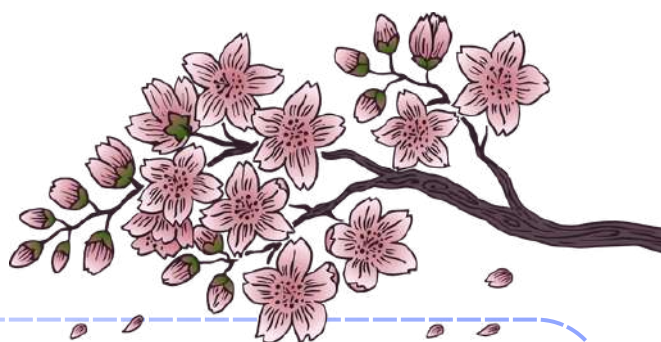
NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!



Kilka słów od Redakcji...

Jak się czujecie po sesji? My całkiem nieźle! Wracamy do Was z entuzjazmem i gotowością na nowy, zapowiadający się naprawdę ciekawie semestr. Pojawia się coraz więcej inicjatyw, coraz więcej osób podejmuje aktywność, coraz bliżej też wybory Nowego Zarządu. Zapraszamy do śledzenia naszych losów, a także dołączania do nas ❤️

Redakcja Newslettera Koła Naukowego
Studentów Psychologii UAFM

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

✧ Spis treści ✧

Strona 1 - Kilka słów od redakcji...

Strona 2 - Spis treści

Strona 3 - Kalendarz nadchodzących wydarzeń

Strona 4 - Brawa dla Laury!

Strona 5 - Plakaty wyborcze

Strona 9 - Artykuł Blanki Roszkowskiej „Szyszynka jako brama do duchowej świadomości - DMT i medytacja”

Strona 14 - Twórczy Zakątek

Strona 15 - Wiersz Aleksandry Pieróg „Wyznanie”

Strona 16 - Członkowie Redakcji

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

Nadchodzące wydarzenia:

- **środa 05.03, godz. 17:00** - Grupa Wsparcia (sala D311)
- **środa 05.03, godz. 19:00** - Spotkanie KN: *Praktyczne Warsztaty Pisania Skryptów – Struktura, Styl, Efektywność* (sala A217)
- **środa 12.03, godz. 17:00** - *Sztuka w Terapii: Od Koncepcji do Praktyki* (prowadząca: Katarzyna Janik, organizator: Wiktoria Woszczyk) (sala A217)
- **czwartek 13.03, godz. 17:00** - Seminarium Myśli Psychologicznej z dr n. med. Katarzyną Gibek: *Psychologiczne wsparcie pacjenta onkologicznego i jego rodziny - strategie, narzędzia i wyzwania* (sala A120)
- **środa 26.03, godz. 17:00** - Warsztaty Arteterapeutyczne (prowadząca: Katarzyna Janik, organizator: Wiktoria Woszczyk)

Zapraszamy do korzystania z kalendarza stworzonego przez Wiktorię Woszczyk. Tam będą pojawiać się aktualne informacje o wydarzeniach. Kod QR do kalendarza ➡



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!



Brawa dla Laury!

Nasza koleżanka Laura Kowalczyk nagrała swój singiel, którego możecie posłuchać na YouTube (tam prowadzi kod QR) lub Spotify. Tekst porusza do głębi. Jesteśmy dumni, że mamy tak utalentowane osoby wśród nas.



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

Plakaty wyborcze kandydatek do
Zarządu Koła Naukowego Studentów
Psychologii UAFM

(na 3 kolejnych stronach)



Współpraca.
Naukowość.
Otwartość.

“

Połączenie sił to początek,
pozostanie razem to postęp,
wspólna praca to sukces
- Henry Ford

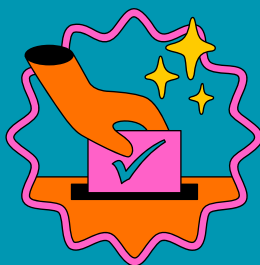


Kontakt do mnie:

Preferowany - Messenger

Ewentualny - Mail:

em.ka.regulska@gmail.com



Już w czerwcu
możesz oddać na
mnie swój głos!

Emilia Regulska

Kandydatka na stanowisko
prezes Koła Naukowego
Studentów Psychologii UAFM

CO CHCĘ ZREALIZOWAĆ PODCZAS MOJEJ KADENCJI?

Chcę kontynuować...

Seminaria Myśli Psychologicznej

Spotkania KN i Grupę wsparcia

Sekcję Psychoterapii

Newsletter „To Zależy!”

Projekty Grantowe

Chcę wprowadzić...

Małe Badania

Semestralne projekty badawcze w małych grupach (ok. 5 osób) zwieńczone wystąpieniem na konferencji, a może nawet publikacją

Organizacja wydarzeń

Zarówno tych naukowych (SMP, warsztaty dopasowane tematycznie do naszych potrzeb i zainteresowań, konferencja naukowa), jak i tych mniej formalnych, integracyjnych

Współprace

Z innymi kołami naukowymi, organizacjami, fundacjami, pracownikami uczelni

Promocja

Zarówno w mediach społecznościowych, jak i na stronie UAFM

Projekt Mentorzy

Rekrutacja do zespołu Mentorów, którzy będą udzielać wsparcia osobie/osobom z młodszego roku (każdy Mentor otrzyma certyfikat)



**Współpraca.
Naukowość.
Otwartość.**

“

***Nauka to nie tylko wiedza,
ale także pasja do odkrywania
i dzielenia się nią.***

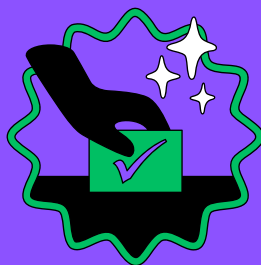
– Carl Sagan



Kontakt do mnie:

Preferowany: kontakt Messenger -
Wiktoria Woszczyk

Ewentualny: mail -
wiktoria.woszczyk99@gmail.com



**Już w czerwcu
możesz oddać na
mnie swój głos!**

**Wiktoria
Woszczyk**

**Kandydatka na stanowisko
wiceprezes Koła Naukowego
Studentów Psychologii UAFM**

CO CHCĘ ZREALIZOWAĆ PODCZAS MOJEJ KADENCJI

Chcę kontynuować...

- Seminaria Myśli Psychologicznej
- Spotkania KN i Grupę Wsparcia
- Sekcję Psychoterapii
- Newsletter „To Zależy!”
- Projekty grantowe



Chcę wprowadzić...

Media reklamowe

W tym fanpage oraz zaprojektowane logo, które umożliwią dotarcie do szerszego grona odbiorców oraz będą skutecznie wspierać naszą promocję.

Urozmaicone zebrania KNSP

Forma aktywności na zebraniach KN, wykorzystująca edukacyjne gry psychologiczne, które będą wspierać nasz rozwój, integrację i świeże pomysły w działaniach Koła.

Strefa Twórczości

Nowy rodzaj spotkań edukacyjno-artystycznych wspierających rozwój osobisty i integrację grupy.

Wycieczki edukacyjne

Cykl wyjść edukacyjnych, związanych z rozwojem w sferze naukowej, które poszerzą naszą wiedzę i zainspirują do nowych inicjatyw.

Mentorzy Sekcji

Szansa na poprowadzenie zajęć w Sekcji Psychoterapii, z późniejszym otrzymaniem zaświadczenia o ich prowadzeniu.

Projekt publikacyjny

Semestralny projekt publikacyjny realizowanym w grupie, pod opieką eksperta.

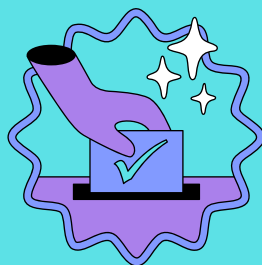


**Współpraca.
Naukowość.
Otwartość.**

“

Najpiękniejsze rzeczy dzieją się,
gdy jesteśmy otwarci na nowe
doświadczenia.

- Karen Salmansohn



Już w czerwcu
możesz oddać na
mnie swój głos!

**Ada
Słabczyńska**

Kandydatka na stanowisko
sekretarz Koła Naukowego
Studentów Psychologii UAFM

CO CHCĘ ZREALIZOWAĆ PODCZAS MOJEJ KADENCJI

Chcę kontynuować...

Seminaria Myśli Psychologicznej

Spotkania KN i Grupę wsparcia

Sekcję Psychoterapii

Newsletter „To Zależy!”

Projekty Grantowe

Chcę wprowadzić...

Współpraca z innymi jednostkami
Uniwersytetu

Wymiana wiedzy i doświadczeń ze studentami różnych kierunków, co
umożliwiłoby rozwój umiejętności interdyscyplinarnych

Nowe stałe sekcje w newsletterze

Wprowadzenie regularnie pojawiających się sekcji, które miałyby na celu
przedstawienie ciekawych faktów psychologicznych

Pytania do eksperta

Spotkania, w których psychologowie z różnych dziedzin odpowiadają na pytania
osoby prowadzącej oraz uczestników, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem

Psychoedukacja i promocja nauki

Przekazywanie wiedzy o zdrowiu psychicznym w przystępny sposób oraz
promocja psychologii jako nauki

Wydarzenia cykliczne

Wprowadzenie nowych wydarzeń, takich jak debata, konkurs czy toastmaster,
mających na celu integrację oraz ćwiczenie umiejętności miękkich

PsychoKadr

Spotkania mające na celu analizę filmów oraz motywów filmowych pod kątem
psychologicznym



Kontakt do mnie

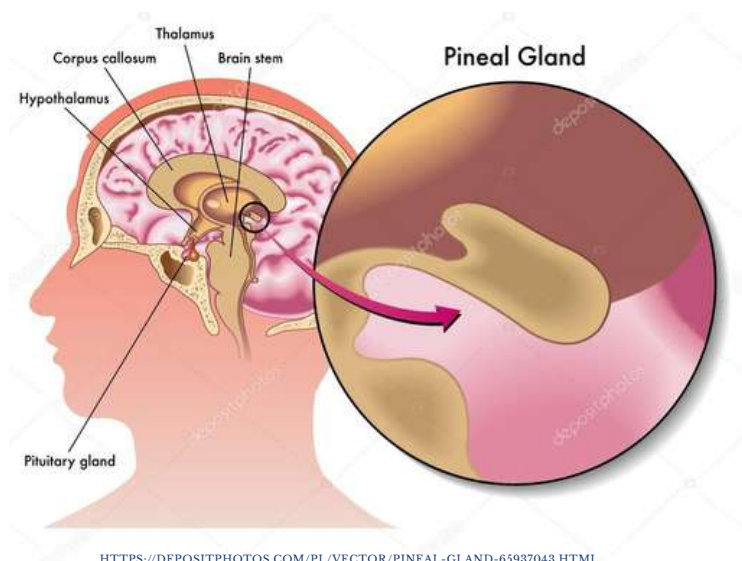
Preferowany: Messenger

Ewentualny: ada.slabczynska@gmail.com

SZYSZYŃKA JAKO BRAMA DO DUCHOWEJ ŚWIADOMOŚCI - DMT I MEDYTACJA

Autor: Blanka Roszkowska

Przez wieki wielu filozofów, teologów i naukowców podejmowało dyskusje na temat miejsca lokalizacji duszy w ciele. Kartezjusz, francuski filozof XVII wieku, przedstawił teorię, według której szyszynka pełni rolę „siedziby duszy” (Descartes, 1637). Jest to mały gruczoł znajdujący się w szczelinie pomiędzy obiema półkulami mózgu, w pobliżu ciała modelowego. Aktualnie wiemy, że główną funkcją szyszynki jest regulacja rytmu dzień-noc, dzięki kontrolowaniu produkcji melatoniny, która informuje mózg o „jasności” - światło hamuje wydzielanie melatoniny, natomiast ciemność je stymuluje. Badania pokazują, że u osób niewidomych występuje niezależny rytm wydzielania melatoniny, co sugeruje, że jej produkcja jest kontrolowana zarówno przez światło, jak i inne mechanizmy, takie jak zegar biologiczny (Smith, O'Hara, & Schiff, 1981). Proces zachodzi początkowo w wyspecjalizowanych światłoczułych komórkach siatkówki oka, które poprzez szlak siatkówkowo-podwzgórzowy przekazują impulsy do szyszynki, która wydziela hormon snu. Wpływa również na temperaturę ciała, układ odpornościowy, funkcje rozrodcze oraz nastrój (Bellec, 2024). Według ostatnich pomiarów, wyższy poziom melatoniny we krwi u osób badanych może wywoływać intensywniejsze i bardziej wyraziste emocjonalnie sny niż w grupie kontrolnej otrzymującej placebo (Kahan, Hays, Hirashima, & Johnston, 2000).



[HTTPS://DEPOSITPHOTOS.COM/PL/VECTOR/PINEAL-GLAND-65937043.HTML](https://depositphotos.com/PL/VECTOR/PINEAL-GLAND-65937043.HTML)

Niedawno współczesna neurobiologia udowodniła, że szyszynka jest organem neuroendokrynnym, nie tylko wydzielającym melatoninę, ale ma również mistyczne i energetyczne powiązania z duchowością (Kumar, Kumar, & Sardhara, 2025). Stanowi bramę do wyższych stanów świadomości i można ją aktywować poprzez różne praktyki duchowe, takie jak medytacja. W wielu wierzeniach i kulturach jest traktowana jako „trzecie oko”, czyli okno do duchowego życia każdej jednostki oraz centrum naszej intuicji. Nazwa „trzecie oko” pochodzi od głównej funkcji szyszynki, która polega na „wpuszczaniu światła i ciemności”, tak jak robią to nasze oczy (Jackson, 2020).

Wiele religii posiada własne poglądy na temat „trzeciego oka”. W starożytnej kulturze egipskiej Oko Horusa jest znakiem dobrobytu i ochrony oraz metaforą duchowego wglądu. Było postrzegane jako symbol słońca i kojarzone ze światłem. Co więcej, struktura egipskiego Oka Horusa wykazuje podobieństwa anatomiczne do szyszynki. Według buddyzmu natomiast „trzecie oko” symbolizuje szóstą czakrę, czyli symbol w ciele znajdujący się na czole, pośrodku brwi. Według buddyjskiej tradycji, czakry stanowią nasze centra energetyczne, które mają wpływ na naszą fizyczną, emocjonalną i duchową równowagę. Należy dążyć do tego, aby wszystkie czakry w naszych ciałach były wyrównane i odpowiednio naenergetyzowane. Gdy nasza czakra trzeciego oka zostanie otwarta, możemy zyskać mądrość, intuicję, głębszą autorefleksję, większą pewność siebie i logikę. Pozwala nam nabyć zdolność do postrzegania rzeczywistości w sposób wykraczający poza materialny świat. Według buddyzmu możliwe jest to dzięki praktyce medytacji oraz jogi, która pozwala nam uzyskać dokładniejszy wgląd w siebie i lepsze połączenie z samym sobą. Medytacja, wizualizacja i praktyki oddechowe mogą stymulować szyszynkę, potencjalnie zwiększając produkcję melatoniny, a tym samym zmieniając stany świadomości, aby ułatwić doświadczenia duchowe i introspekcyjne (Bellec, 2024).

SZYSZYNKI I DMT

Rick Strassman to amerykańskim psychiatrą, który w swojej pracy badawczej koncentruje się na związku pomiędzy substancjami psychoaktywnymi a duchowością oraz doświadczeniami mistycznymi. Jego badania kliniczne, przeprowadzone na początku lat 90. XX wieku, miały na celu zbadanie efektów dimetylotryptaminy, znanej jako DMT. Jest to halucynogeny narkotyk, pierwotnie występujący w roślinach. Jego działanie daje wrażenie „poza ciałem” i wywołuje głębokie zmiany w percepcji, nastroju i myśleniu. Na podstawie wyników badań zasugerowano hipotezę, że szyszynka może być odpowiedzialna za syntezę DMT w ludzkim mózgu, niemniej jednak poziom tej substancji jest mikroskalowy i niewystarczająco duży, aby mógł wywołać jakiejkolwiek zmiany w świadomości. Strassman (2001) nazwał szyszynkę pośrednikiem między tym, co fizyczne, a tym, co duchowe. Zaproponował, że szyszynka wydziela DMT podczas ekstremalnie stresujących epizodów życiowych, takich jak narodziny, proces porodu i chwilę przed śmiercią, co sugeruje, że „siły życiowe opuszczają ciało przez szyszynkę” (Strassman, 2001). Centralne położenie szyszynki, pomiędzy półkulami mózgowymi, umożliwia wydzielanie DMT bezpośrednio do płynu mózgowo-rdzeniowego, co wpływa na drogi wzrokowe i słuchowe. Strassman (2001) przypuszcza, że tkanka szyszynki u osób umierających lub niedawno zmarłych może produkować DMT jeszcze przez kilka godzin, a może nawet dłużej, oraz może wpływać na naszą trwającą świadomość. Według badań przeprowadzonych przez Deana i in. (2019) następuje znaczny wzrost poziomu DMT w korze wzrokowej szczura po wywołaniu eksperymentalnego zatrzymania akcji serca, co może sugerować, że to zjawisko może zachodzić podobnie w mózgach ludzkich. Sugeruje to, że DMT może odgrywać istotną rolę w zmienionych stanach świadomości, w halucynacjach oraz w zjawisku doświadczania bliskiego śmierci (Bellec, 2024). Zatem endogenne DMT może pełnić tę samą rolę co substancje psychodeliczne i wywoływać sny (Pitkänen, 2019).

SYSZYNYKA I MEDYTACJA

Medytacja od wieków stanowi istotny element duchowych tradycji i praktyk oraz może prowadzić do głębszego połączenia z wewnętrzną jaźnią. Podczas praktykowania medytacji wydzielana jest melatonina, co umożliwia modyfikację stanu świadomości i głębsze doznania medytacyjne. Badania sugerują, że szyszynka wykazywała znacznie wyższą aktywację podczas praktyki medytacyjnej w porównaniu do spokojnego odpoczynku (Liou et al., 2007). Zaobserwowano zwiększoną częstotliwość fal theta podczas zmienionych stanów świadomości, które występują w wyniku głębokiej medytacji oraz doświadczeń duchowych, a także w stanach hipnotycznych. Powiązania między szyszynką a praktykami duchowymi są zależne od hormonów widzialnych przez ten gruczoł, które umożliwiają zmiany świadomości i duchowe doznania. Badania pokazują, że stan halucynogeny osiągniany przez świętych w wyniku ciągłej medytacji może być spowodowany produkcją DMT (Hinduja, Joseph, & Pragalbh, 2018). Może to sugerować, że osiągnane mistyczne i transcendentalne stany podczas praktyki mają fizjologiczne podłoże związane m.in. z szyszynką. Poprzez regularną praktykę, osoby medytujące mogą osiągnąć stan tzw. "flow", w którym umysł jest wyciszony, a percepcja zmysłowa staje się bardziej wyostrojona. Zmiany te nie tylko poprawiają zdolności poznawcze, ale także otwierają drogę do głębszego zrozumienia siebie i otaczającego świata.

Niestety jest niewiele badań, które potwierdzałyby koncepcje szyszynki jako „pomostu” pomiędzy ciałem a duszą, niemniej jednak hormony wydzielane przez ten gruczoł, wskazują na wyraźny wpływ na zmiany świadomości, co może mieć związek z duchowymi doznaniem. Posiada również istotny wpływ w powstawaniu halucynacji oraz tworzeniu marzeń sennych, czyli stanów oderwania od świadomości, jak i w praktykach duchowych, takich jak medytacja. Można to powiązać z filozoficzną i religijną ideą „trzeciego oka”, która w wielu tradycjach duchowych symbolizuje zdolność dostrzegania rzeczywistości wykraczającej poza zwykłe zmysły.



Literatura:

1. Bellec, Y. B. (2024). The pineal gland: A global review of its functions and its relationship with spiritual practices (1st ed.). Independent Publication.
2. Dean, J. G., Liu, T., Huff, S., Sheler, B., Barker, S. A., Strassman, R. J., Wang, M. M., & Borjigin, J. (2019). Biosynthesis of DMT and its role in the mammalian brain. *Scientific Reports*, 9(1), 1-10.
3. Descartes, R. (1637). *Discours de la méthode*. C.S.S.M.
4. Hinduja, P. S., Joseph, N., & Pragalbh, M. R. (2018). Pineal gland – The third eye. *Pharma Science Monitor*, 9(1), 139–145.
5. Jackson, S. B. (2020). Rolling my third eye: The third eye and pineal gland connection. *D.U. Quark*, 5(1), 12–27.
6. Kahan, T., Hays, J., Hirashima, B., & Johnston, K. (2000). Effects of melatonin on dream bizarreness among male and female college students. *Sleep and Hypnosis*, 2(2), 80-85.
7. Kumar, R., Kumar, A., & Sardhara, J. (2025). Pineal gland — The spiritual third eye: An odyssey from antiquity to contemporary chronomedicine. Thieme Medical and Scientific Publishers Private Ltd.
8. Liou, C. H., Hsieh, C.-W., Lee, S.-C., et al. (2007). Correlation between pineal activation and religious meditation observed by functional magnetic resonance imaging. *Nature Proceedings*, 1.
9. Pitkänen, M. (2019, June 20). DMT, pineal gland, and the new view about sensory perception. *TGD Theory*.
10. Smith, J. A., O'Hara, J., & Schiff, A. A. (1981). Altered diurnal serum melatonin rhythm in blind men. *Lancet*, 2, 933.
11. Strassman, R. (2001). *DMT: The spirit molecule: A doctor's revolutionary research into the biology of near-death and mystical experiences*. Park Street Press.



TWÓRCZY ZAKĄTEK

Napisała: Adrianna Jakimiec

Koło Naukowe gromadzi nie tylko osoby zainteresowane nauką, ale również bardzo kreatywne i twórcze! Wbrew pozorom nie są to procesy przeciwstawne do siebie. **Wielu wielkich naukowców tworzyło również sztukę.** Pozwala to poszerzać swoje horyzonty i rozwijać myślenie. **Twórczy zakątek to miejsce, w którym będziemy się dzielić efektami naszej kreatywności!**

Kreatywność (od łac. creatus czyli twórczy) - proces umysłowy pociągający za sobą powstawanie nowych idei, koncepcji, lub nowych skojarzeń, powiązań z istniejącymi już ideami i koncepcjami. Myślenie kreatywne, to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i użytecznych rozwiązań.

JAK OPUBLIKOWAĆ SWOJĄ PRACĘ TUTAJ?

Wyślij ją na adres mailowy KNSP UAFM: kolo.psychologia@afm.edu.pl wraz z informacją jak Ciebie podpisać. Mogą być to Twoje pełne dane lub pseudonim.

Co można opublikować?

Wszystko z szeroko pojętej twórczości własnej: teksty, eseje, wiersze, przemyślenia, zdjęcia, obrazy, memy, zdjęcia rękodzieła, grafiki, muzykę (umieścimy link)... Sztuka nie ma granic, więc nie nakładaj tych granic na siebie!

Wyznanie

Autor: Aleksandra Pieróg

Kropla
Kapie
A me serce pęka

Patrzeć
Na to
To czysta udręka

Chciałam
Pomóc
Lecz nie umiem wcale

Muszę
Przestać
Bo znów się wypalę

Widok
Straszny
Życie w tej niedoli

Ja
Bezsilna
Mimo chęci i woli

Rady
Nie dam
I choć nad tym ubolewam

Nie
Każdemu
Będę w stanie pomóc

REDAKCJA TO ZALEŻY!

NAD TYM NUMEREM PRACOWAŁY:

JAKIMIEC ADRIANNA

REGULSKA EMILIA

ROSZKOWSKA BLANKA

PIERÓG ALEKSANDRA

POZOSTALI CZŁONKOWIE:

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILIA

DRABCZYK ZUZANNA

JANIK ALEKSANDRA

KOSIŃSKA WIKTORIA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

MAYER MARTA

SIWAK KAROLINA

SULKA NATALIA