

05/Marzec 2024

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

SPIS TREŚCI:

Strona 2 - na początek kilka słów od prezeski...

Strona 3 - kalendarz wydarzeń

Strona 4 - plakat marcowego SMP

Strona 5 - plakat "Spotkanie z chorobą przy sztuce"

Strona 6 - ogłoszenie specjalne o nagrodzie "Mistrzowski Umysł"

Strona 7 - warsztat "Medytacja od podstaw"

Strony 8-11 - sprawozdanie SMP z lutego

Strony 12-18 - Czy pamiętasz?

Strony 19-24 - "Twórczy zakątek", a w nim:

Strony 20-22 artykuł "Odpowiedzialność- klucz do spełnionego życia?" autorstwa Emilii Rogulskiej

Strony 23-24 wiersze: "Walentynki", "Wodobicie" autorstwa Aleksandry Pieróg

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Na początek kilka słów od prezeski...

Szanowni Członkowie oraz Przyjaciele Koła Naukowego,

Witam Was serdecznie w już 5 numerze naszego newslettera! Projekt systematycznie się rozwija i dochodzą mnie słuchy, że czytają nas nie tylko studenci z Koła Naukowego, ale i pracownicy uczelni! Bardzo miło mi Państwa powitać! "To Zależy" jest inicjatywą studencką, jednak wiem, że studenci z chęcią przeczytają nie tylko swoją wzajemną twórczość, ale i tą tworzoną przez naszych wykładowców.

Zapraszamy! Każdą osobę, która chce coś opublikować. Prosimy o kontakt na naszego maila koło.psychologia@afm.edu.pl.

Drugim ważnym tematem, który chcę podjąć są - PIENIĄDZE. Nasze inicjatywy szybko się rozwijają i do tej pory daliśmy radę je organizować niemal bez kosztowo, jednak czas stawiać sobie coraz ambitniejsze cele i do tego niezbędny jest budżet. Jeśli znacie jakieś możliwości pozyskania dotacji lub znacie osoby prowadzące firmy, które chciałyby sponsorować nasze działania, to proszę o kontakt.

**Z poważaniem i uśmiechem,
Prezes Koła Naukowego Adrianna Jakimiec**



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Kalendarz wydarzeń w marcu 2024:

- wtorek, 12.03. godz. 17:00, sala D123 - spotkanie Sekcji Psychoterapii - Dyskusyjny Klub Filmowy - brak zapisów.
- środa, 13.03. godz. 17:00, sala D311 - Grupa Wsparcia (wydarzenie otwarte dla wszystkich studentów Psychologii).
- środa, 13.03. godz. 19:00, sala B115 - Spotkanie KNSP KAAFM i Integracyjny Panel Dyskusyjny! Temat dyskusji: "Sztuczna inteligencja - szansa czy zagrożenie dla psychologów"
- środa 20.03. godz. 18:00, sala B008 - **uroczysta gala Seminarium Myśli Psychologicznej**, wręczenie honorowych nagród Mistrzowski Umysł oraz wykład jubileuszowy prof dr hab. Marii Pąchalskiej "Wykorzystanie neuromarkerów funkcjonalnych w diagnostyce PTSD po zakażeniu SARS-CoV-2 i przebyciu NeuroCOVID-19". Wydarzenie otwarte.
- środa 27.03. godz. 17:00, sala A130 - Spotkanie z chorobą przy sztuce. Spotkanie autorskie z Sylwią Menfeld autorką obrazów, fotografii oraz książki opisującej jej spojrzenie na schizofrenię *Rozważania okołoschizofreniczne*. Wydarzenie otwarte.

Plakat przygotowała: Adrianna Jakimiec



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA WYKŁAD OTWARTY:

SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ

UROCZYSTA GALA WRĘCZENIA NAGRÓD
MISTRZOWSKI UMYŚŁ

Plan spotkania:

17:50 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

18:10 – rozpoczęcie wydarzenia

18:10 – gala wręczenia honorowych nagród Studentów Koła
Naukowego “Mistrzowski Umysł”

18:50 – wykład jubileuszowy prof zw. dr hab. Marii Pąchalskiej
“Wykorzystanie neuromarkerów funkcjonalnych w diagnostyce
PTSD po zakażeniu SARS-CoV-2 i przebyciu NeuroCOVID-19.

19:50 – panel dyskusyjny

20:20 – zakończenie wydarzenia



UROCZYSTOŚĆ ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
20 MARCA 2024

O GODZINIE 18:00 W SALI B008, BUDYNEK B,
PARTER, KAMPUS KAAFM

Plakat przygotowała: Adrianna Jakimiec



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA SPOTKANIE OTWARTE:

SPOTKANIE Z CHOROBA PRZY SZTUCE

SPOTKANIE AUTORSKIE Z SYLWIĄ MENSFELD

autorką obrazów i fotografii - reprezentantką sztuki osób
wykluczonych oraz tzw. Art Brut. Podczas spotkania autorka odczyta
fragmenty swojej książki, w której z ogromną plastycznością
i dystansem opisuje przeżycia ze schizofrenią.

Plan spotkania:

- wstęp - dr Kamil Michalik
- Odczyt fragmentów książki „Rozważania
okołoschizofreniczne” - Pani Sylwia Mensfeld
- Sesja Q&A podczas której można Artystce
zadać pytania dotyczące jej choroby oraz
twórczości
- mini wernisaż plakatów z dziełami
malarzskimi Pani Sylwii Mensfeld



Współorganizatorem wydarzenia jest
organizacja Artsider.

**SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
27 MARCA 2024
O GODZINIE 17:00 W SALI A130, BUDYNEK A,
PIĘTRO 1, KAMPUS KAAFM**

GALA MISTRZOWSKI UMYSŁ

Napisała: Adrianna Jakimiec

Już od kilku miesięcy zapowiadaliśmy w “To Zależy!” tę wyjątkową inicjatywę i w końcu nadszedł marzec i wszystko jest już potwierdzone! Liczymy na dobrą frekwencję, bo tego nie chcecie przegapić! :D

Pierwsze trzy nagrody honorowe otrzymają:

prof. KAAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka - za jej dokonania naukowe, za aktywne wspieranie KNSP w naszych działaniach, otwartość na inicjatywy, służenie dobrą radą i wsparciem oraz regularne, wysokiej jakości wystąpienia na SMP

prof. dr hab. Maria Pąchalska - za jej niesamowite dokonania naukowe w czasie 45-letniej kariery, ciągłą otwartość i wsparcie dla studentów oraz fascynujące i angażujące wystąpienie na SMP

Michał Faron - za otwartość i niesamowitą empatię, koleżeńską postawę oraz zaangażowanie i działalność w Sekcji Psychoterapii KNSP KAAFM. Wydarzenia Michała pomogły już wielu osobom w kole i na uczelni.

Swój wykład mistrzowski wygłosi prof. dr hab.
Maria Pąchalska.

Sponsor statuetki:



WARSZTAT MEDYTACJA OD PODSTAW

Napisała: Adrianna Jakimiec

Dziękuję za tak liczną obecność i zaangażowanie w czasie warsztatu!

Dostałam od Was wiele zapytań o to czy mogę nagrać, bo nie każdy mógł się zjawić i udało się!

Przy okazji pracując nad naszym newsletterem stwierdziłam, że czas zabrać się za mój Neurojogowy newsletter. Skończyła się sesja, więc ruszyłam do działania :D Przygotowałam aż trzy powitalne maile w których znajdziecie

- nagranie video z całego warsztatu
- kilka historii z mojej pracy oraz szkoleń
- maila o ciekawym artykule naukowym o jodze i jej wpływie na jakość życia

<https://neurojoga.pl/zapis/>



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA OTWARTÉ WARSZTATY:

MEDITACJA OD PODSTAW

POPROWADZI NAUCZYCIELKA
NEUROJOGI: ADRIANNA JAKIMIEC
www.neurojoga.pl | IG/FB: @neurojoginka |
YouTube: Neurojoga

Plan spotkania:
17:40 – otwarcie drzwi i wpuszczanie uczestników
18:00 – start warsztatów

18:00-18:40 – wprowadzenie teoretyczne: czym jest medytacja, korzyści z medytowania, różnorodność metod, osadzenie medytacji w wiedzy neuropsychologicznej oraz przełożenie wiedzy naukowej na praktykę medytacyjną, jak zbudować swoją praktykę własną
18:40-19:00 – zastosowanie praktyczne zdobytej wiedzy

19:00-19:30 – pytania i dyskusja
19:30 – zakończenie wydarzenia

WARSZTAT ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
31 STYCZNIA 2024
O GODZINIE 18:00 W SALI B203, BUDYNEK B,
PIĘTRO 2, KAMPUS KAAFM

SPRAWOZDANIE SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ LUTY 2024

Napisała: Zuzanna Baka i Karolina Siwak

Temat przewodni: Psychologia religii. Prelegenci: **Julia Drzazga**, **dr Andrzej Molenda**. Seminarium Myśli Psychologicznej odbyło się dnia 27.02.2024 roku o godzinie 18:00 w sali A130.

Swoje wystąpienia przedstawiły Julia Drzazga – studentka IV roku Psychologii na Krakowskiej Akademii oraz Doktor Andrzej Molenda – doktor nauk humanistycznych, absolwent psychologii i religioznawstwa Uniwersytetu Jagiellońskiego, psycholog religii, wykładowca akademicki, autor książek *Rola obrazu Boga w nerwicy eklezjogennej* (2005), *Kiedy wiara oddala od Boga. Rozmowy o niedojrzalej religijności* (2022).

Pierwsze w tym semestrze Seminarium Myśli Psychologicznej rozpoczęła powitaniem **Emilia Regulska**. Zaznaczyła jak ważne dla nas wszystkich jest to, że spotkania te cieszą się dużym zainteresowaniem. Podkreśliła, że obecność każdej osoby jest dla nas ogromną motywacją do kolejnych działań.

Temat wystąpienia **Julii Drzazgi** brzmiał „Wpływ religii na zdrowie psychiczne”. Julia zaczęła od wyjaśnienia trzech ważnych pojęć, które różnią się od siebie:

- **Religia** – system wierzeń i praktyk określający relację między różnie pojmowaną sferą sacrum i sferą boską, a społeczeństwem, grupą lub jednostką.
- **Wiara** – osobiste przekonanie lub system przekonań, które kształtują sposób myślenia, postępowania i relacje z innymi.
- **Duchowość** – religijny komponent związany z osiągnięciem pewnej harmonii z Bogiem, a także komponent egzystencjalny związany z odnajdywaniem głębszego sensu w życiu.

Następnie autorka prezentacji przeszła do psychologii religii, opisując, że zajmuje się ona przyczyną jak się kształtuje wiara i jak człowiek trwa w tej wierze. Poza tym opisuje ona proces kształtowania się w człowieku wiary.

W kolejnej części Julia przeszła do opisanie czy teorie psychologiczne mają coś wspólnego z religią. Wymieniła trzy znane osoby: **Sigmunda Freuda** (id, ego, superego), **Abrahama Masłowa** (piramida potrzeb i ich zaspokajanie) oraz **Iwana Pawłowa** (stosowanie systemu kar i nagród). Opisując proces uczenia się wiary przypomniała wszystkim zgromadzonym znany eksperyment z 1963 roku z Lalką Bobo autorstwa Alberta Bandury (do obejrzenia: <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dmBqwWlJg8U>).

Następnie przeszła do zalet religijności, czyli:

1. **Odkrywanie sensu życia** – tutaj Julia zachęciła nas do dokończenia zdania: „Życie nie miałoby sensu, gdyby...”, które każdy obecny na sali mógł w sobie samym rozpisać według tego co czuje.
2. **Organizacja systemu wartości.**
3. **Identyfikacja z grupą** – potrzeba przynależności (np.: do wspólnot religijnych).
4. **Funkcje terapeutyczne** – religijność działa terapeutycznie: stymuluje rozwój psychologiczny człowieka, spełnia role psychologiczne, takie jak społeczną, integracyjną, uzdrawiającą.
5. **Kształtowanie nadziei** – sfera sacrum i sferą profanum, ważne składniki: poznawczy, emocjonalny, afiliatywny, temporalny, sprawczy.

Dalej opisała związek religijności i duchowości ze zdrowiem psychicznym. Podkreśliła, że występuje dodatnia korelacja między personalnym wymiarem religijności, a poczuciem bezpieczeństwa oraz poczuciem koherencji.

W ostatniej części prelegentka opisała zagrożenia jakie niesie za sobą wiara. Wymieniła także niektóre z nich: ograniczenie realizacji naturalnych popędów, problemy społeczne, kryzysy, nerwice eklezjogenne, zachowania obsesyjno-kompulsyjne, depresja, zniewolenie, cierpienie a także brak szczęścia, nadziei i sensu życia.

Drugi prelegent, **dr Andrzej Molenda**, swoje wystąpienie pt. „Patologie duchowości. Czym jest nerwica eklezjogenna?” rozpoczął od podziękowania za zaproszenie do wystąpienia w Seminarium Myśli Psychologicznej. Doktor postawił pytanie, na które w swojej wypowiedzi chciał odpowiedzieć: jak religia może szkodzić? Większość literatury opisuje raczej pozytywne wymiary religijności, a mniej się pisze o negatywnych wymiarach. Warto zadać pytanie o to, jaka jest religijność. Doktor opisał dwa jej rodzaje:

- **Niedojrzałą religijność** – która może szkodzić, mimo, że pełni cały szereg ciekawych funkcji psychologicznych.
- **Dojrzałą religijność** – natomiast ta może bardzo pomóc.

Pierwszy etap to ich rozróżnienie. Koncepcja księdza Zdzisława Cholewińskiego (1991) według, którego kryteria dojrzałej religijności można sprowadzić do pięciu podstawowych. Są to: autonomia motywacji religijnej, która oznacza, że wartości religijne stają się celem poszukiwań samym w sobie, dalej nieantropomorficzna koncepcja Boga, umiejętność odróżniania elementów istotnych w religii od przypadkowo z nią związanych, umiejętność rozwiązywania kryzysów religijnych i autentyczność przekonań religijnych.

Doktor Molenda wybrał do głębszego opisu jedną, mianowicie **motywację religijną**, warto wspomnieć, że to motywacja jest podstawą bycia religijnym. Może mieć ona różne wymiary, a jedną z nich są motywacje lękowe (tj. lęk przed karą), które prowadzą właśnie do niedojrzałej religijności. Pacjenci, którzy mają duży poziom lęku przed Bogiem mają również różne inne lęki. Drugie kryterium to obraz Boga oraz trzecie: odróżnianie elementów istotnych w religijności od pobocznych/przypadkowo z nią związanych. W psychologii religii bardzo ostrożnie używa się tych słów – dojrzała i niedojrzała religijność.

Autor pojęcia **nerwicy eklezjogennej** berliński lekarz ginekolog i jednocześnie pastor **Eberhard Schaetzing** (1955), zajmował się terapią chrześcijańskich par, które miały duży problem ze współżyciem, aż do całkowitej niemożności współżycia. Schaetzing stwierdził, że w większości przypadków przeżywali to w kontekście swojej religijności. Dużo osób postrzega różne elementy religijności jako cel sam w sobie, nie rozumieją tego co jest celem, a co jest drogą do celu. Zjawisko nerwicy eklezjogennej mówi nam o tym, jak religijność może szkodzić. Choroba ta w łżejszych formach jest zjawiskiem powszechnym – nie dochodzi do zaburzeń. Mimo to, część osób zauważa religijność jako ciężar, który niejako rozlewa się na ich życie i wtedy przeżywają życie jako ciężar.

Doktor Molenda nadmienił, że poczucie winy to bardzo ważna władza – nasza władza, jednak problem jest wtedy, kiedy to poczucie winy dominuje. Wspominał też, że nie ma precyzyjnego określenia czym jest grzech lekki, a czym grzech ciężki. Nerwica eklezjogenna w wielu przypadkach zaczyna się w momencie pierwszej Komunii Świętej, a czasami nawet jeszcze przed nią.

Na zakończenie wypowiedzi doktor Molenda dodał, że niedojrzałość religijna spowalnia rozwój moralny człowieka, natomiast dojrzała religijność jest kanałem łaski Bożej, kanałem do doświadczania Boga, dojrzała religijność podnosi poziom nadziei, akceptacji siebie, zdolności do miłości i znacząco je podnosi w naszym życiu.

Po wystąpieniach nadeszła chwila na **zadawanie pytań** i odpowiadania na nie. Dyskusja wynikająca z nich była bardzo ciekawa, przedłużyła wydarzenie o kilkanaście minut. Było to moim zdaniem wartościowo spędzonym czasem, ponieważ wiele osób chciało nie tylko zadać pytanie, ale także opowiedzieć coś od siebie.

Kolejne Seminarium Myśli Psychologicznej za nami, **dziękujemy** występującym osobom, a także przybyłym na wydarzenie.

CZY PAMIĘTASZ?

Napisała: Zuzanna Baka i Karolina Siwak

Dermatotillomania – patologiczne skubanie skóry. Jest zaburzeniem, które polega na powtarzającym się skubaniu/drapaniu skóry. Prowadzi do uszkodzenia tkanek wskutek wysokiej częstotliwości lub intensywności skubania. Oprócz tego, powoduje silny stres lub problemy związane z pracą oraz z życiem towarzyskim i z codziennymi aktywnościami.

Trichotillomania – niepohamowane wrywanie włosów; jest to zaburzenie psychiczne objawiające się patologicznym, niekiedy niekontrolowanym, wrywaniem sobie włosów.

Sąd realizujący (poczucie realności) – przekonanie o istnieniu spostrzeganego przedmiotu, zjawiska. Może być prawidłowy (przedmiot, zjawisko rzeczywiście istniejące) lub fałszywy (przedmiotu, zjawiska w rzeczywistości nie ma).

Sąd klasyfikujący (poprawność rozpoznania) – umiejętność zaszeregowania spostrzeganego przedmiotu, zjawiska do znanej grupy, kategorii (czyli rozpoznanie „co to jest”).

Objaw Liepmanna – opisany przez Hugona Liepmanna, charakterystyczny dla majaczenia alkoholowego. U chorego wywołujemy omamy wzrokowe poprzez delikatny ucisk gałek ocznych. Uwaga: wywołanie takiego objawu u pacjenta może spowodować jego agresję.

Objaw Reichardta – tzw. czystej kartki, chory czyta z niezapisanej kartki to, co sugeruje mu badający lub opisuje nieistniejący obrazek.

Objaw Aschaffenburga – opisany przez Gustawa Aschaffenburga. Pod wpływem sugestii chory rozmawia przez wyłączony telefon.

Objaw „nawlekania nitki” – chory nawleka nieistniejącą nitkę do nieistniejącej igły, pod wpływem słów i sugestii osoby ze swojego otoczenia.

Głosy omamowe mogą mieć charakter komentarzy dotyczących chorego lub jego działań (**omamy słuchowe komentujące**), nakazów bądź zakazów (**omamy słuchowe imperatywne**) lub też rozmów, nierzadko na temat chorego (**dialog omamowy**). Często zdarza się, że chory przyznający się do omamów słuchowych nie są w stanie ani powtórzyć tego, co słyszą, ani nawet zidentyfikować głosu, który do nich „mówi”. Ale zdarza się i tak, że chorzy z całkowitą pewnością identyfikują głos jako głos konkretnej osoby, albo są w stanie dokładnie powtórzyć, co ta osoba „mówi”.

Halucynacje – dobiegają z rzeczywistej/adekwatnej przestrzeni, np. szept kierowany wprost do ucha pacjenta, błyski/postacie/sceny widziane oczami, nietypowe zapachy i smaki. Świadczą najczęściej o zmianach strukturalnych w ośrodkowym układzie nerwowym.

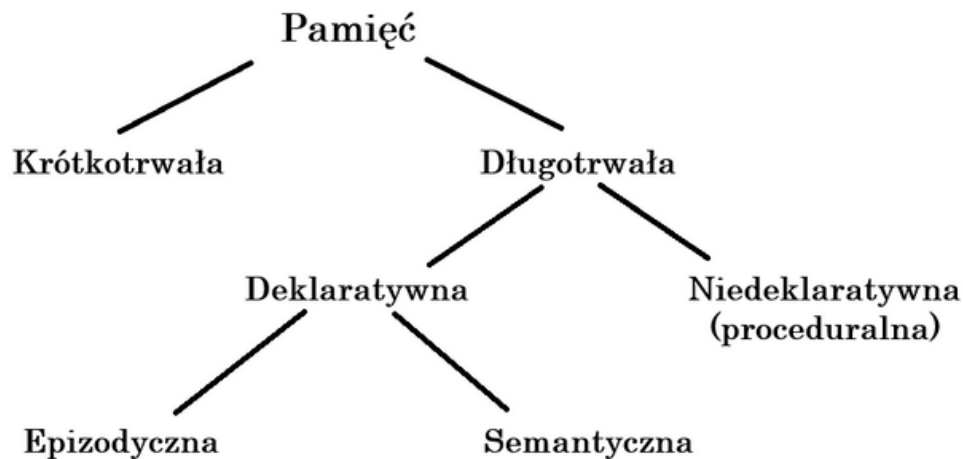
Pseudohalucynacje – lokalizowane są w nieadekwatnej przestrzeni dla określonego zmysłu, w której nie mogą być obecne, np. dobiegają z wnętrza głowy, z brzucha, z odległego miasta, z kosmosu. Najczęściej są objawem psychozy ze spektrum schizofrenii.

Halucynoidy – powstają bez „rzeczywistego” bodźca zewnętrznego. Pacjent jest wobec nich krytyczny (wie, że są przejawem choroby).

Omamy hipnagogiczne – zjawisko fizjologiczne pojawiające się podczas zasypiania, charakteryzujące się występowaniem wyrazistych wyobrażeń. Wyobrażenia te mogą być wzrokowe, słuchowe lub kinestetyczne; często dotyczą sytuacji z minionego dnia i mogą przejść w zwykłe marzenia senne. Są stanem fizjologicznym.

Omamy hipnopompiczne (przebudzeniowe) – zjawisko mogące wystąpić po przebudzeniu z koszmaru sennego, połączone z uczuciem dezorientacji i brakiem krytycyzmu do tego, czy przeżyty przed chwilą koszmar był zdarzeniem rzeczywistym, czy jedynie marzeniem sennym. Również są zjawiskiem fizjologicznym. Dość szybko pojawia się sąd realizujący.

Zespół Klüvera i Bucy’ego – nierozpoznawanie najbliższych osób, utrudniony kontakt uczuciowy z otoczeniem, hiperseksualizm, niepewne zachowywanie się, ciągle szukanie czegoś, brak umiejętności spożytkowania dotychczasowych doświadczeń, utrata poczucia dystansu, podejmowanie działań podyktowanych potrzebą chwili, wypowiadanie skarg hipochondrycznych przy obojętnym nastroju, objawy zespołu otępiennego.



Źródło: opracowanie własne, na podstawie ryciny z książki
Gałęcki, P., & Szulc, A. (2018). *Psychiatria*. Wrocław

Deklaratywna – ma charakter jawny, jej treści mogą zostać uświadomione, zwerbalizowane. Odnosi się do obiektów, ich właściwości, faktów i zależności pomiędzy nimi, lub też do zdarzeń. Obejmuje pamięć epizodyczną i semantyczną (tzw. pamięć „że”), np.: *Pamiętam, że w grudniu ubiegłego roku byłam w Warszawie na szkoleniu.*

Niedeklaratywna – ma charakter utajony, niejawny. Jednym z jej rodzajów jest pamięć proceduralna dotycząca sposobu wykonywania pewnych czynności w dokładnie określonym kontekście sytuacyjnym (tzw. pamięć „jak”), np.: *Pamiętam, jak się zawiązuje buty.*

Krótkotrwała – przechowywanie informacji przez krótki czas (od kilkunastu sekund do kilku lub kilkunastu minut). Pojemność 7 ± 2 elementy. Zapamiętywanie jest szybkie, automatyczne, nie wymaga wysiłku. Jej fizjologicznym podłożem jest aktywność obwodów neuronów, a kod zapisu danych jest kodem słuchowym. Jej przykładem może być zapamiętywanie następujących po sobie dialogów z oglądanego przez nas filmu.

Operacyjna – pamięć krótkotrwała pozwalająca na przechowywanie przez krótki czas informacji potrzebnych do wykonywania aktualnego zadania jest na przykład wykorzystywana, gdy prowadzimy samochód.

Długotrwała – jej zakres i czas przechowywania danych są nieograniczone. Proces zapamiętywania przebiega wolniej, wymaga znacznego zaangażowania i skupienia uwagi. Informacje są gromadzone w postaci synaptycznych lub biochemicznych śladów pamięciowych, np.: wspomnienie pierwszych wakacji bez rodziców.

Epizodyczna (autobiograficzna) – zapamiętywanie wydarzeń życiowych w powiązaniu z miejscem i czasem ich zaistnienia, a także związków czasowych i emocjonalnych między nimi („Pamiętam, że...”), np.: *Chodziłam do szkoły podstawowej imienia Tadeusza Kościuszki.*

Semantyczna – umożliwia pamiętanie i organizowanie informacji o otaczającym nas świecie („Wiem, że...”), np.: *Wiem, że Warszawa jest stolicą Polski, bo czytałem o tym.*

Proceduralna – zawiera informacji na temat sposobu wykonywania pewnych czynności w dokładnie określonym kontekście sytuacyjnym („Jak...”), np.: *Wiem, co zrobić, aby wypłacić pieniądze z bankomatu.*

Wspomnienia ejdetyczne – zdolność odtwarzania złożonych obrazów, dźwięków i innych obiektów z bardzo dużą dokładnością. Określana jest mianem pamięci fotograficznej.

Hipermnezja – (ilościowe zaburzenia pamięci) zdolność pamięci do nieograniczonego odtwarzania utrwalonych przeżyć, nie ma istotnego znaczenia klinicznego.

Hipomnezja – (ilościowe zaburzenia pamięci) wyraża się w obniżonej zdolności odtwarzania wspomnień przechowywanych zarówno w pamięci krótkotrwałej, jak i długotrwałej, niezależnie od ich treści i towarzyszących im emocji.

Ekmnezja – (ilościowe zaburzenia pamięci) jest za fałszowaniem pamięci polegającym na zachowaniu w pamięci zdarzeń z przeszłości i przeżywaniu ich jako aktualnych (traktowanie przeszłości jako teraźniejszości).

Allomnezje (jakościowe zaburzenia pamięci) – polegają na nieadekwatnym, zafałszowanym odtwarzaniu rzeczywistych wspomnień.

Pseudomnezje (jakościowe zaburzenia pamięci) – wspomnienia rzekome; dotyczą zdarzeń, które, mimo że są traktowane przez pacjenta jako rzeczywiste, nigdy nie zaistniały.

Iluzje pamięci (złudzenia pamięci) – odnoszą się do zniekształcenia treści zapamiętywanych zjawisk, a u podłoża tego zniekształcenia leżą skrajne emocje.

Kryptomnezje – stanowią reprodukcję dawnych śladów pamięciowych, które pacjent umiej stawia współcześnie, jednak bez świadomości ich wtórności. Kryptomnezja może tłumaczyć zjawisko tak zwanego **nieświadomego plagiatu** (błędno przypisywania sobie autorstwa cudzego utworu) oraz **glosoalii** (mówienia językiem, którego mówiący, według swojego subiektywnego przekonania, do tej pory nie znał).

Ciekawostka:

Interesującym przykładem jakościowych zaburzeń pamięci są tak zwane **złudzenia utożsamiające**, z których najbardziej znane jest zjawisko **déjà vu**. Są to stany, w których dochodzi do błędnego postrzegania i umiejscowienia w czasie przeżywanej sytuacji.

Obejmują poza zjawiskiem **déjà vu** (już widziałem), zjawisko **déjà vécu** (już przeżywałem), **jamais vu** (nigdy nie widziałem) oraz **jamais vécu** (nigdy nie przeżywałem). Wspomniane zjawiska występują u osób z ilościowymi zaburzeniami świadomości i w przebiegu padaczki skroniowej. Mogą także występować u osób zdrowych.

Literatura:

Gałecki, P., & Szulc, A. (2018). *Psychiatria*. Wrocław.

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 KAAFM: 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!

ODPOWIEDZILNOŚĆ - KLUCZ DO SPEŁNIONEGO ŻYCIA?

Napisała: Emilia Regulska

Mamy tendencję do zadawania sobie pytania o to, co kieruje naszym losem. Czy to przeznaczenie, podejmowane przez nas decyzje, a może pozornie nic nieznaczące przypadki? Milan Kundera w swojej powieści „Nieznośna Lekkość Bytu” przekonuje nas, że to właśnie przypadki mają największe znaczenie.

Ale czy ta perspektywa powinna napawać nas optymizmem? Czy naprawdę powinniśmy uwierzyć w to, że nasz los jest pisany przez zbiegi okoliczności? TO ZALEŻY! W niniejszym eseju będziemy analizować rozmaite aspekty odpowiedzialności za własne życie – jej zakres, postawy, jakie wobec niej przyjmujemy i ich konsekwencje.

Pojęcie odpowiedzialności: Czym jest odpowiedzialność?

Odpowiedzialność jako cecha jest powszechnie pojmowana jako dyspozycja jednostki do podejmowania działań poprzedzonych ich przemyśleniem oraz liczenia się z potencjalnymi konsekwencjami tych działań. Jest więc czymś przeciwnym do automatycznego, bezrefleksyjnego reagowania na bodźce dostarczane nam przez sytuacje. Odpowiadanie, w przeciwieństwie do reagowania, uwzględnia swego rodzaju lukę czasową pomiędzy bodźcem, a podjęciem działania. Luka ta pozwala uświadomić sobie istotę czynu, którego mamy zamiar się podjąć, a następnie świadomie już zarządzać własnym zachowaniem.

Odpowiedzialność a wolność

Choć w pierwszej chwili mogłoby się wydawać, że te dwa pojęcia znajdują się na dwóch przeciwległych biegunach, w rzeczywistości wcale tak nie jest. Odpowiedzialność i wolność są ze sobą nierozzerwalnie związane. Można powiedzieć, że tworzą razem symbiotyczną harmonię. Wolność bez odpowiedzialności prowadzi do chaosu i pozbawienia naszych działań głębszego sensu. Świadomość odpowiedzialności nadaje wolności sens i umożliwia jej konstruktywne wykorzystanie – z korzyścią dla nas samych i/lub

dla społeczeństwa. To właśnie poprzez świadome podejmowanie odpowiedzialności za nasze wybory i działania stajemy się prawdziwie wolni. Przejmujemy wtedy kontrolę nad własnym życiem, możemy nim dowolnie kierować. Z drugiej strony odpowiedzialność bez wolności może stać się dla nas ciężarem i odbierać nam radość z życia. Dlatego odpowiedzialność i wolność powinny w naszym życiu współistnieć i się wzajemnie dopełniać.

Odpowiedzialność za własne życie

Świadomość i akceptacja tego, że to my sami jesteśmy architektami naszej przyszłości, jest kluczem do przejęcia odpowiedzialności za własne życie. Odpowiedzialne życie to gotowość do podejmowania decyzji i działań, które prowadzą nas w kierunku realizacji naszych celów i marzeń, a także do życia w zgodzie z naszymi wartościami. Jednak nie da się wykluczyć wpływu na nasz los także okoliczności zewnętrznych, które pozostają poza naszą kontrolą. Lecz nawet wtedy pozostaje nam pewna doza odpowiedzialności, która przejawia się w możliwości decydowania o tym, jaką postawę przyjmujemy wobec danej sytuacji i jak się w jej obliczu zachowamy. Przejęcie odpowiedzialności za własne życie jest tak istotne, ponieważ tylko wtedy możemy osiągnąć poczucie satysfakcji i spełnienia.

Pozytywny wpływ na zdrowie

Odpowiedzialnością możemy nazywać poszukiwanie własnego wpływu na bieg zdarzeń. A więc, jeśli wiąże się ona z uświadamianiem sobie własnej sprawczości, możemy śmiało stwierdzić, że służy naszemu zdrowiu. Ellen Langer i Judith Rodin przeprowadziły kiedyś bardzo ciekawy eksperyment w domu starców. Podopiecznych podzielono na dwie grupy – kontrolną i badawczą. W grupie badawczej zastosowano manipulację zwiększającą poczucie kontroli. Mogli oni zadecydować m.in. o ustawieniu mebli w swoim pokoju, albo o zaopiekowaniu się rośliną. Po okresie zaledwie trzech tygodni zauważono wyraźnie lepsze samopoczucie i większa aktywność u podopiecznych, którzy sprawowali kontrolę. Natomiast po półtora roku czasu spośród grupy badawczej zmarło 15% osób, z grupy kontrolnej natomiast aż 30%, a więc dwukrotnie więcej! Tak więc sprawowanie kontroli i bycie odpowiedzialnym za coś niewątpliwie nam służy.

Poczucie sprawczości rzutuje również na samą jakość życia. Skutkuje bowiem wzrostem wewnętrznej motywacji, wytrwałości w działaniu oraz zgodności zachowania z wyznawanymi przez nas wartościami. Ponadto sprawowanie kontroli zazwyczaj wiąże się z wyższą samooceną i skłonnością do przeżywania pozytywnych emocji.

To, jak poważne i długotrwałe konsekwencje dla naszego funkcjonowanie może mieć deprywacja poczucia sprawczości, w dosadny sposób pokazał eksperyment Martina Seligmana. Dowiódł on, że wcale nietrudno, poprzez doświadczanie brak kontroli, wyuczyć się bezradności, co z kolei może doprowadzić do depresji.

Rzeczy od nas niezależne, czyli gdzie kończy się nasza odpowiedzialność?

Jednak Milan Kundera w swojej powieści próbuje nam przekazać m.in. to, jak wielką rolę w naszym życiu odgrywają przypadki, sytuacje na które nie mamy bezpośredniego wpływu. To, kogo spotykamy, w kim się zakochujemy, albo czym w życiu zajmujemy jest zdaniem autora produktem niewinnych przypadków i zbiegów okoliczności. Więc, czy nie pozostaje nam nic innego jak bierna postawa wobec losu? Wcale nie. Mimo, że nieuniknione jest doświadczanie zdarzeń niezależnych od nas, za każdym razem pozostaje nam jednak możliwość, a wręcz konieczność ustosunkowania się do nich w jakiś sposób i zdecydowanie o tym, co dalej zrobimy. Wciąż pozostaje nam więc pewna doza wyboru i odpowiedzialności. Niezbędna jest jednak świadomość tego i poczucie się do tej odpowiedzialności.

Choć ten esej z pewnością nie wyczerpał tematu odpowiedzialności, na który można by jeszcze dużo powiedzieć, mam nadzieję, że choć trochę sprowokował do własnych przemyśleń i poszukiwania swojego stanowiska wobec poruszonych zagadnień.

WALENTYNKI

Napisała: Aleksandra Pieróg

05.02.2024 r.

I tak po cichu mija życie
Dzień kapie za dniem
W tej monotonii się cicho kołyszę
Lecz nikt nie słyszy mnie
Przyszłość, daleka, nieznana
Przeszłość, opuszcza mnie
Nigdy nie zakochana
W głębi miłości chce

A gdy nadejdzie słońce
Nastanie kolejny dzień
Wezmę wspomnienia gorące
One ogrzeją mnie

Czy me serce zamarzło?
Tak dziwnie czuje się
Czegoś brakuje
Lecz Czego?
Tajemnicą to i dla mnie
Czy potrzebuję bliskości?
Samotnie do celu dążę dzień za
dniem
W tej szarej codzienności
Trochę brakuje mi Cię

A kim Ty jesteś ?
Ja nie wiem
Choć wciąż oczekuję Cię
I w tej bezkresnej ulewie
Bez parasola stoję
Stale na kołysce emocji
Nie rozumiem sama się
Niby w ciągłej potrzebie
Jednak jakoś żyję
A w głębi ciągle pustkę czuję
Lecz kogo mi brakuje?



WODOBICIE

Napisała: Aleksandra Pieróg

28.02.2024 r.



Mokra pogoda
W powietrzu rozplywa się woda
Nie pada, nie skrapla, nie straca
Tylko płucami powraca
Duszając nadając atmosfery
Wprost ze stratosfery

Myślę “niebiańskie tropiki”
A tu krakowskie chodniki
Czuję amazońskie opary
A tu Huty widok stary

Niebo ni szare, ni bure
Szaro-niebiską spowiło chmurę
Cichutko rajski ptak śpiewa
Ulewa, ulewa, ulewa



REDAKCJA “TO ZALEŻY”

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

DRABCZYK ZUZANNA

JAKIMIEC ADRIANNA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

SIWAK KAROLINA