

GRUDZIEŃ W OCZACH PSYCHOLOGA

Grudzień jest wyjątkowym miesiącem, ponieważ otacza każdego z nas kokonem, w którym można wypocząć, podsumować miniony rok i zacząć snuć marzenia na przyszłość. I choć zawsze w tym czasie mamy mnóstwo rzeczy do zrobienia to i tak, czy tego chcemy czy nie, magia tego miesiąca przenika do naszej codzienności.

Zobaczcie na jakie dni warto zwrócić uwagę w grudniu!

GRUDZIEŃ

w oczach psychologa ;)



Grudzień zawsze rozpoczyna się **Europejskim Tygodniem Autyzmu** (1 - 7 grudnia), który zainicjowany został przez Parlament Europejski (Parlament Europejski uchwalił Kartę Praw Osób z Autyzmem w roku 1996). Celem tego szczególnego tygodnia, jest przede wszystkim dostarczenie rzetelnej wiedzy społeczeństwu na temat autyzmu, uwrażliwienie na potrzeby i problemy osób cierpiących na to zaburzenie, a także

poprawienie dostępu do świadczeń dla osób zmagających się z tym problemem. **Autyzm** jest zaburzeniem rozwoju związanym z nieprawidłowym funkcjonowaniem mózgu. Osoba, u której stwierdza się takie zaburzenie inaczej postrzega świat, ma problemy z komunikowaniem się i utrzymywaniem kontaktów społecznych. Często jest nierozumiana i nieakceptowana przez otoczenie. Wynika to głównie z braku świadomości społeczeństwa na temat przyczyn i objawów choroby.



Co roku **3 grudnia** obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych**, którego celem jest zwiększenie świadomości publicznej na temat ograniczeń z jakimi borykają się osoby z niepełnosprawnościami. **Międzynarodowy Dzień Osób z Niepełnosprawnościami** przypomina nam, że w przestrzeni społecznej jest miejsce dla wszystkich bez względu na kategorię sprawności oraz uświadamia, że likwidacja barier i tworzenie płaszczyzny do wspólnego funkcjonowania zależy jedynie od nas samych. Niepełnosprawność nie musi ograniczać, każdy chce być możliwie samodzielny, radzić sobie w codziennym życiu, być częścią społeczeństwa, a osoby niepełnosprawne nie są tu wyjątkiem.

Światowy **Dzień bez Przekleństw** przypada każdego roku 17 grudnia. Ideą Dnia bez Przekleństw jest zwrócenie uwagi na czystość i piękno polskiej mowy, która nie potrzebuje wulgaryzmów, by trafnie i dosadnie wyrażać emocje (bo właśnie w celu zredukowania napięcia ludzie przeklinają najczęściej). Co więcej, zespół naukowców z angielskiego Keele University odkrył, że przeklinanie – zwłaszcza spontaniczne, jako reakcja na bodziec – redukuje fizyczne odczuwanie bólu. Jednak pomimo iż przekleństwa istnieją tak długo jak sam język, są one powszechnie uważane za objaw braku kultury.



26 grudnia to **Narodowy Dzień Podziękowania**. Warto w tym dniu odłożyć telefon i zabrać się do pisania ;) Nie ma oficjalnego znanego powodu, dla którego ten dzień został stworzony, ale ma to najprawdopodobniej związek z wieloma prezentami, które ludzie mogli otrzymać 25 grudnia. Pisanie podziękowań jest między innymi wyjątkowym sposobem podziękowania komuś za coś, co zrobił — niezależnie od tego, czy był to otrzymany prezent, podnosząca na duchu rozmowa, czy po prostu bycie tym, kim jest. Notatki z podziękowaniami sprawiają, że wszyscy czują się kochani.

30 grudnia wypada **Dzień Podejmowania Decyzji**. Decyzje podejmujemy codziennie. Podjęcie niektórych z nich wymaga dłuższego zastanowienia i głębszych przemyśleń, inne natomiast podejmujemy spontanicznie. Podejmowanie decyzji, czyli dokonywanie wyborów, wiąże się z takimi zjawiskami, jak: myślenie, rozumowanie, argumentowanie, rozwiązywanie problemów, wnioskowanie, testowanie hipotez czy dochodzenie do konkluzji.

Proces podejmowania decyzji to - obok planowania, organizowania i motywowania - jedna z funkcji zarządzania, która polega na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu.



Aleksandra Makowska - psycholog