

LISTOPAD W OCZACH PSYCHOLOGA

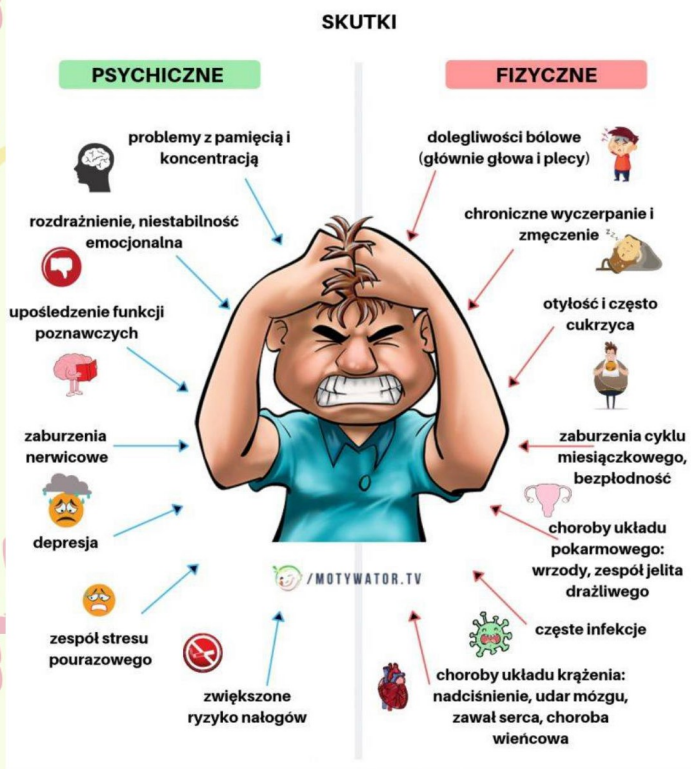
Listopad jest miesiącem, w którym warto zwrócić uwagę na kilka ciekawych dni, podczas, których będziemy świętować różne rzeczy. Być może któryś z nich będzie inspiracją dla Was, by dodać je do swojego kalendarza, być może zechcecie je w jakiś szczególny sposób celebrować, być może staną się dla Was inspiracją.

Zerknijcie i zobaczcie, jakie ważne dni (ze względów psychologicznych) przynosi nam listopad!

LISTOPAD

w oczach psychologa ;)

DO CZEGO PROWADZI PRZEWLEKŁY STRES?

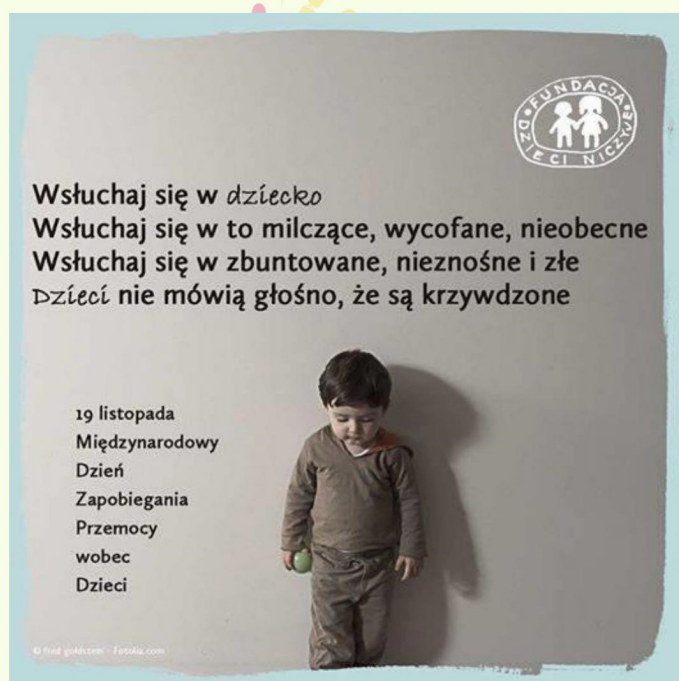


6 listopada obchodzimy **Dzień Świadomości Skutków Stresu**. Co to jest stres chyba, wie każdy z nas - stres to nic innego niż reakcja organizmu na różnego rodzaju doświadczenia i zdarzenia, najczęściej o charakterze nieprzyjemnym. Stres może działać mobilizująco lub deprymująco. Przedłużający się bądź wyjątkowo silny stres o wektorze negatywnym (demobilizujący) ma fatalne skutki dla zdrowia człowieka i funkcjonowania fizycznego i psychicznego jego organizmu. Warto zwrócić uwagę na to, czy w naszym życiu, na różnych jego płaszczyznach, pojawiają się skutki stresu.

Międzynarodowy Dzień Tolerancji to święto obchodzone corocznie **16 listopada**. Jest to święto ustanowione przez UNESCO w 1995 roku mające na celu promowanie szacunku, akceptacji i uznania bogactwa różnorodności kultur na świecie. Jest to odpowiedź na rosnącą falę wszelkiej nietolerancji, takiej



jak rasizm czy antysemityzm. Konferencja Generalna UNESCO w 1995 roku przyjęła Deklarację Zasad Tolerancji. Samo święto zostało ustanowione przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w 1995 roku z inicjatywy UNESCO. Jak mówi Deklaracja Zasad Tolerancji: „Tolerancja to szacunek, akceptacja i uznanie bogactwa różnorodności kultur na świecie, naszych form wyrazu i sposobów na bycie człowiekiem. Sprzyja jej wiedza, otwartość, komunikowanie się oraz wolność słowa, sumienia i wiary. Tolerancja jest harmonią w różnorodności. To nie tylko moralny obowiązek, ale także prawny i polityczny warunek. Tolerancja – wartość, która czyni możliwym pokój – przyczynia się do zastąpienia kultury wojny kulturą pokoju”



Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Przemocy wobec Dzieci obchodzony jest już od 12 lat, zawsze **19 listopada**. Pomysł na ustanowienie takiego dnia powstał z inicjatywy szwajcarskiej Fundacji "Światowy Szczyt Kobiet" (ang. Women's World Summit Foundation, WWSF). Obecnie ponad 700 organizacji pozarządowych ze 125 krajów świata tworzy międzynarodową koalicję, która inicjuje obchody, organizuje krajowe i lokalne akcje, adresuje postulaty i rekomendacje dotyczące praw dziecka do rządów swoich krajów. Polską organizacją w koalicji

jest Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS). Organizatorzy obchodów skupiają się na wszystkich aspektach przemocy wobec dzieci. Jak wynika bowiem z policyjnych statystyk przemoc stosowana wobec osób małoletnich jest w Polsce wciąż poważnym problemem.

