LUTY W OCZACH PSYCHOLOGA

Gdy nadchodzi luty, zastygamy w oczekiwaniu na cieplejszy powiew wiatru. Czasem wystarczy jeden słoneczny dzień i od razu pojawia się nadzieja – „gdy nadejdzie wiosna, zmienię bardzo dużo. Wtedy zacznę. Wtedy spróbuję. Wtedy sprawdzę. Sprawdzę też siebie? Zajmę się zmianą? Odważę się?”. Często towarzyszy nam takie myślenie, które nie jest złe. Po prostu czekamy z utęsknieniem na wiosnę i to z nią właśnie wiążemy dużo planów i nadziei.
Dziś chciałabym pokazać Wam kolejny przegląd ciekawych dni w lutym. Pamiętajcie, że każdy z nich może stać się ważnym, inspirującym i wyjątkowym dodatkiem do naszej codzienności.
To co - wybierzecie coś dla siebie?

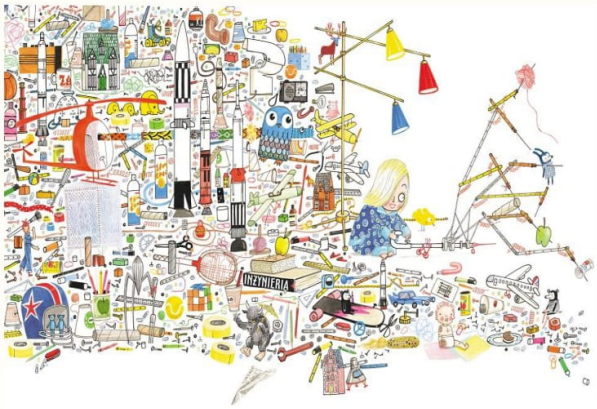
LUTY

w oczach psychologa ;)

2 lutego obchodzimy **Dzień Pozytywnego Myślenia**, którego pomysłodawcą jest amerykańska psycholog Kirsten Harrell. Jej badania na temat wpływu optymistycznego myślenia zarówno na zdrowie jak i proces terapii, podparte również badaniami naukowców, którzy zauważyli, że ryzyko chorób serca, wylewów, depresji i nowotworów u ludzi nastawionych pozytywnie jest mniejsze nawet o 10 procent, pozwalają mieć nadzieję że mając właściwe podejście do życia, możemy dłużej się nim cieszyć. Często mówi się, że optymistom żyje się lepiej. Czy to prawda? Z całą pewnością pozytywne myślenie pomaga nam lepiej radzić sobie z problemami i powoduje, że do codziennych trudności nabieramy dystansu. Optymiści szukają rozwiązań podczas gdy pesymiści skupiają się wyłącznie na problemach. Nasze nastawienie do otaczającej rzeczywistości w dużej mierze jest wyuczone. Oznacza to że pracą nad sobą i kierunkiem swojego myślenia, czasem trwającą nawet latami, możemy świadomie zmieniać swoje nastawienie do świata. Pozytywne myślenie pomaga w życiu dając nam więcej energii do produktywnego i konstruktywnego działania w ciągu dnia. Również relacje międzyludzkie – nawiązywanie nowych kontaktów oraz rozwijanie tych, które już mamy lepiej układają się wtedy, gdy narzekanie i umartwianie się porzucamy na rzecz czerpania radości i zadowolenia z życia.

Dobry i zaufany przyjaciel to rzecz nie do przecenienia w dzisiejszym świecie. Dlatego tak ważne jest dbanie o to uczucie. Istnieją badania, które udowadniają np., że ludzie, którzy mają co najmniej trzech bliskich przyjaciół nie chorują tak często jak ludzie, którzy nie mają ich wcale. Stąd wniosek, że szczera przyjaźń nie tylko pomaga człowiekowi, ale jej brak może niekorzystnie wpłynąć na jego zdrowie i ogólne samopoczucie.

Każdego roku 7 lutego obchodzony jest **Dzień Wysyłania Kartek do Przyjaciela.** Może warto w tym dniu wywołać uśmiech na twarzy swojego przyjaciela i wysłać mu kartkę? Pamiętajcie, że obecność przyjaciela ma ogromne znaczenie w życiu każdego człowieka. Zwłaszcza, gdy przechodzi on przez trudne chwile. Każdy potrzebuje wówczas wsparcia, rozmowy, zrozumienia i obecności osoby, przy której można być w pełni sobą. To wszystko bezinteresownie oferują Ci prawdziwi przyjaciele ☺



11 lutego natomiast obchodzony jest **Dzień Wynalazcy.** Dzień ten został zainicjowany przez wynalazcę i przemysłowca Gerharda Muthenhallera. Celem tego dnia jest promowanie twórczości i zachęcanie do realizacji własnych pomysłów, które mogą stać się przełomowe w dziejach ludzkości. W tym dniu szczególnie warto pamiętać słowa Alberta Einsteina: „Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy".

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją (23 lutego) został ustanowiony przez Ministra Zdrowia w 2001 roku, a celem obchodów tego dnia jest upowszechnianie wiedzy na temat depresji i zachęcenie chorych do leczenia. Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób na świecie. Według prognoz WHO, w 2030 roku choroba ta będzie na pierwszym miejscu w rankingu najczęstszych chorób. Szacunkowe dane wskazują, że na całym świecie z depresją zmaga się 320 mln ludzi, z kolei w Polsce jest to około 1,5 mln osób. Według najnowszych badań w okresie pandemii COVID- 19, może to być nawet dwa razy więcej osób.

Depresja nie jest uwarunkowana płcią, wiekiem czy statusem społecznym. Jest to bardzo podstępna i wyniszczająca choroba, która ma związek z długotrwałym zaburzeniem nastroju i emocji, objawiającym się przede wszystkim smutkiem i przygnębieniem, ale też problemami z koncentracją, utratą zainteresowań, myślami samobójczymi, niską samooceną, zmniejszeniem apetytu, zniechęceniem do wszelkich aktywności oraz zaburzeniami snu. Przyczyna depresji rzadko jest jednoznaczna. Choroba ta wynika najczęściej z połączenia czynników genetycznych, biologicznych, psychologicznych i społecznych, a wpływ na nią mogą mieć uwarunkowania genetyczne, przewlekłe choroby, uzależnienia, stresujące wydarzenia, samotność, zła sytuacja rodzinna, szkolna, materialna czy mieszkaniowa. Na depresję, dwa razy częściej niż mężczyźni, zapadają kobiety.

Aleksandra Makowska - psycholog