

# NIEREGULARNIK

11.2024r.

GAZETKA II LICEUM  
OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO  
W OLSZTYNIE

...TO MNIE JESZCZE BOLI;  
A JA SĄDZIŁEM: MINIE, PRZEJDZIE,  
ZE JAKOŚ BÓL WYPIEŁĘ -  
A TY MI CIĄGLE Z DNA PAMIĘCI  
WYPŁYWASZ JAK TOPIELEC

~ KONSTANTY  
ILDEFONS  
GAŁCZYŃSKI



SHORK★

Listopadowe wydanie poświęciliśmy chorobom psychicznym oraz... jedzeniu! To dość niestandardowym połączeniem, ale nasi pisarze i ilustratorzy podołali temu zadaniu. Dajcie im szansę i przeczytajcie o tym czym jest anoreksja, trauma, albo co powinniście jeść by czuć się lepiej, lub nacieszcie oko niesamowitymi ilustracjami.

Być może sami chcielibyście stworzyć coś nowego? Zapraszamy do dołączenia do zespołu Nieregularnika jako pisarz, ilustrator, lub osoba składająca gazetkę. Zgłoszenia przyjmuje pani Grażyna Budzyńska (zazwyczaj przebywająca w sali 462).

## NAD TYM WYDANIEM PRACOWALI:

*Shork (grafik)*

*Alex Jędruszczak*

*Aleksandra Hrehorowicz*

*Weronika Szkoda*

*Mania Kubiaczyk*

*Pola Mogielnicka*

*Helena Jarczyk*

*Maja Sarnowska*

*Maria Burdyło*

*Nathalie Penot*

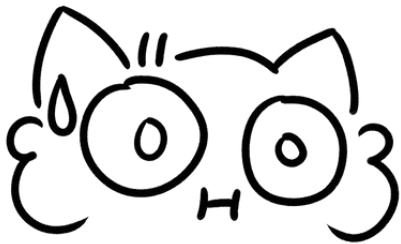
*Maja Szczepańska*

*Antek Piedziewicz*

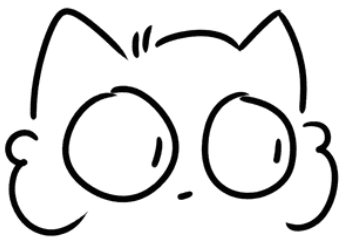
*pani Grażyna Budzyńska - opiekunka*



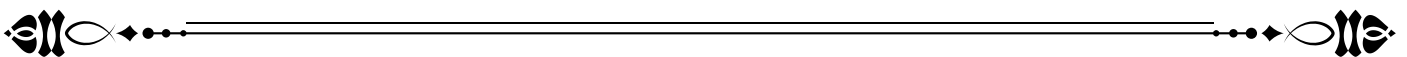
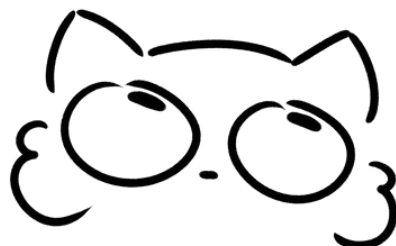
Redakcja nieregularnika  
składa podziękowania dla  
pani Mitki za znalezienie  
błędów w poprzednim  
wydaniu!



(Możemy założyć, że był on  
tam zostawiony celowo...)



Cieszymy się, że są wśród  
naszych fanów są osoby  
czytające gazetkę (wraznie)  
od początku do końca :-)



## KILKA MYŚLI O TRAUMIE

Temat traumy jest jednym z najbardziej skomplikowanych, z jakimi zetknęła się neuronauka. Z pozoru może się taki nie wydawać, jednak za słowem “trauma” kryje się bardzo wiele przemian w mózgu prowadzących do, często, nieodwracalnych zmian, których naukowcy wciąż nie potrafią zrozumieć. Co jest w tym fascynującego, a co przerażającego?

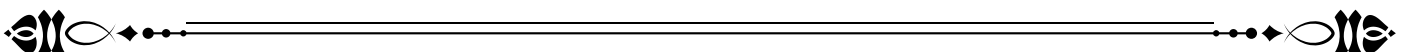
### **PTSD**

Jednym z najbardziej znanych terminów dotyczących traumy może być PTSD, czyli *post-traumatic stress disorder*. Czym się charakteryzuje? Nieprecyzyjnie można by powiedzieć, że WSZYSTKIM. Objawów PTSD jest prawdopodobnie tyle, co osób posiadających ją. Paleta jest wyjątkowo obfita, ponieważ rozpościera się od “flashbacków” (czyli ciągle powracających wspomnień) aż do dysocjacji, czyli odseparowania umysłu od ciała. PTSD często wiąże się z różnymi objawami fizycznymi, takimi jak nadmierne pocenie się i przyspieszenie akcji serca, opisywane jako kołatanie.

Jest to związane z nieustannie pobudzonym układem współczulnym przygotowanym w każdym momencie do walki lub ucieczki. Wiele straumatyzowanych osób z góry otrzymuje “łatkę” posiadacza PTSD, jednak często nie jest to odpowiednie określenie na ich dolegliwości.

### **Mechanizmy obronne**

Mechanizmy obronne pozwalają nam radzić sobie z problemami na nasz własny odosobniony sposób. W większości jest to uzależnione od sposobu wychowania - np. jeśli rodzice dziecka kierowali się zasadą “Nie stresuj się, masz cukierka”, taka osoba może wyrosnąć na kogoś, kto w sytuacji stresowej będzie sięgać po jedzenie (tzw. zajadanie stresu). Jednym ze znanych mechanizmów obronnych są wspomniane już przeze mnie “flashbacki”. Flashbacki polegają na ciągłym przeżywaniu swojej traumy - wszystko zdaje się przypominać tamtą sytuację - dodatkowo koszmary wciąż powracają, przynosząc ciągle tę samą dobrze znaną treść traumatycznych wspomnień.



Zupełnie odwrotnym do flashbacków mechanizmem obronnym jest depersonalizacja - czyli zastygnięcie. Jeżeli ktoś spojrzałby na osobę przeżywającą depersonalizację, dostrzegłby puste spojrzenie, wpatrzone gdzieś w dal, "wyłączenie" świadomości i utrudnione myślenie. Również skany PET mózgow osób doświadczających swoich mechanizmów obronnych mogą wykazać opisane przeze mnie zależności - flashbacki będą migoczącym obrazem aktywnych niemal wszystkich obszarów mózgu, natomiast depersonalizację można porównać do prawie zupełnej pustki.

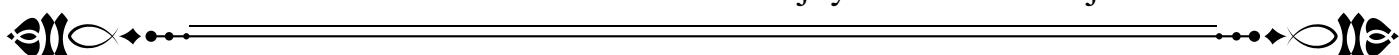
## **Skutki traumy**

Skutki traumy różnią się w zależności od osób, których to spotkało. Niektóre z nich to: depresja, odosobnienie od społeczeństwa (lęk społeczny), apatia, bezsenność, chroniczne zmęczenie, chroniczny stres, koszmary nocne, przewlekłe migreny, dużo większa podatność wпадnięcia w nałóg, amnezja, nieustające obwinianie się i poczucie wstydu, omdlenia a czasem nawet halucynacje. Te wszystkie objawy są spowodowane reorganizacją mózgu. Można to porównać do przebudowywania budowli z klocków, której nie dokonujemy my (mimo, że jest to nasza własna budowla).

Nowe klocki mogą zostać zastąpione innymi, które nie powinny się znaleźć w tamtym miejscu, ale reorganizacja może prowadzić również do zupełnego rozchwiania budowli do tego stopnia, że naszym głównym zadaniem stanie się podtrzymywanie jej ostatkiem sił, by nie runęła. Reorganizacja jest zależna od wielu czynników. Mózg przestaje działać odpowiednio, przyjmuje nowy bieg niezależnie od woli. To jedno doświadczenie, lub kilka doświadczeń - chwila nieuwagi, wypadek samochodowy, bycie świadkiem sceny morderstwa, zaniedbanie przez rodziców, odrzucenie, pobicie - to nie my decydujemy, co stanie się obiektem naszej traumy, a tym samym największego przekleństwa. Nie oznacza to jednak, że nie możemy niczego z tym zrobić.

## **Dzieci vs dorośli**

Straumatyzowany może zostać każdy - niektórzy są na to bardziej lub mniej podatni i nie do nas należy decyzja o tym, czy trauma u nas wystąpi. Okazuje się, że trauma występująca u dzieci jest zupełnie inna niż u dorosłych, ze względu na poziom rozwoju mózgu. Mózgi dzieci rozwijają się (robią to do około 25 roku życia), natomiast dorośli w większości zakończyli już ten proces. Reorganizacja mózgu dzieci, jak nietrudno się domyślić, prowadzi do zaburzenia procesu rozwoju. Jest to szalenie niebezpieczne, ponieważ niesie za sobą wiele kolejnych konsekwencji.



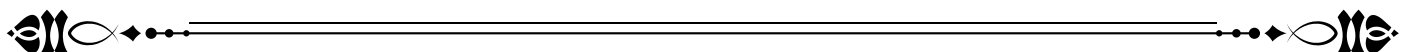
Porównam to po raz kolejny do budowli z klocków - gdy zabierzemy lub podmienimy jakiś klocek na samym początku, cała dalsza część budowli będzie się opierać na tym jednym błędzie. Nawet jeśli błąd był nieznaczający, budowla będzie wyraźnie krzywa, ciągnąc się w górę. U dorosłych mogłabym to porównać np. do zdjęcia kilku dachówek z dachu, lecz nie świadczy to o tym, że ich ścian nie można zburzyć także od dołu. Trauma jest niezwykle skomplikowanym i wciąż pod bardzo wieloma względami niezrozumiałym procesem. Jakie więc powinno być kryterium rozróżniania traumy u dzieci i dorosłych? Czy wszystkie osoby strauumatyzowane powinny być wrzucane do jednego worka (tak jak obecnie są), czy raczej dzielone na te, które nabyły traumę w różnych okolicznościach?

## Diagnoza

To prowadzi nas do chyba najtrudniejszego problemu w psychiatrii czyli diagnozy. Wielu osobom strauumatyzowanym przypisywane są najróżniejsze zaburzenia psychiczne, które nie zawsze dokładnie opisują ich przypadłość. Depresja może być wynikiem traumy, nie jej przyczyną. Diagnoza w dużej mierze zależy od psychiatry na jakiego trafimy, często nawet gdy odwiedzimy ich kilku, otrzymamy kilka różnych chorób psychicznych, które są jedynie skrawkiem prawdziwej natury problemu.

## Profilaktyka

Bardzo często wykorzystywanym sposobem na poradzenie sobie z zaburzeniami psychicznymi jest oczywiście terapia lekowa. Równoległe z lekami dobrze jest zagłębić się w swoim hobby lub znaleźć nowe zainteresowanie specjalnie po to, by odwieść swoje myśli od przeszłości. Okazuje się, że bardzo często pomocne są sporty drużynowe lub wykorzystywanie rytmu, czyli np. taniec. By pozbyć się traumy należy również pozbyć się środowiska, w którym ją nabyliśmy. Nie zawsze jest to możliwe, ale zmiana otoczenia w większości pomaga uciec od wspomnień, które co rusz są nam przypominane przez znajome miejsca lub osoby (powiązane z traumatycznym zdarzeniem). Kluczowe dla terapii jest również odnalezienie zaufanych osób, z którymi możemy czuć się bezpiecznie. Dzięki temu nasza współczulna część układu autonomicznego przestanie wytwarzać zbyt dużą ilość hormonów stresu, a organizm z czasem nauczy się relaksacji, a finalnie może nawet zaakceptuje krzywdy mu wyrządzone i nauczy się funkcjonować pomimo nich. Innymi sposobami na radzenie sobie z demonami przeszłości może być joga lub teatr. Tak jak taniec czy sport, joga pozwala na ponowne zjednoczenie się ze swoim ciałem.



Świadomość własnego ciała jest niesamowicie istotna, nie tylko by odzyskać władzę nad umysłem (w skrajnych przypadkach dysocjacji, wynikającej z traumy odnotowano przypadki osób, które chwilami nie czuły swoich nóg - jest to wynik "oddzielenia" umysłu od ciała). Teatr (choć raczej chodzi tu o aktorstwo) jest również dobrym sposobem na poradzenie sobie z traumą, ponieważ możemy poczuć się kimś innym, odsunąć swoje życie i traumatyczną przeszłość na bok i zaakceptować stan teraźniejszości takim jaki jest.

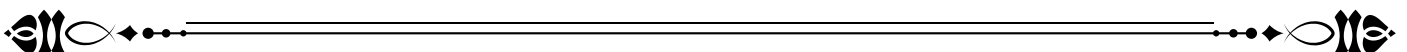
## Źródła

Praktycznie cała moja wiedza na temat traumy pochodzi z książki "Strach ucieleśniony - mózg, umysł i ciało w terapii traumy" dr Bessela Van der Kolka. Polecam ją wszystkim, którzy chcieliby zgłębić temat (do czego zachęcam!). Mam nadzieję, że ten krótki artykuł posłuży jako zachęta ku temu. Wiedza przedstawiona w artykule jest jedynie niewielkim skrawkiem teorii traumy.

*Przed wynalezieniem mózgu we wszechświecie nie było dźwięków, ani żadnych smaków czy zapachów i prawdopodobnie niewiele wrażeń, i żadnych uczuć ani emocji. Przed erą mózgow wszechświat był też wolny od bólu i niepokoju.*

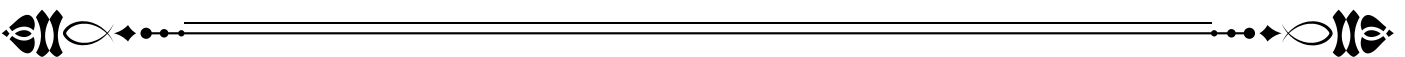
*~ Roger Sperry*

Alex Kekitek





Maja Szczepańska



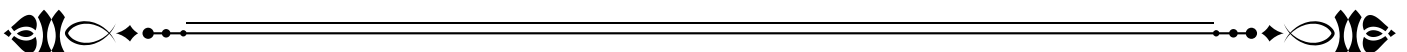


## KLUCZE

Najboleśniejszą rzeczą jakiej człowiek może doświadczyć, niezależnie od stanu jego ciała i duszy, jest wpatrywanie się w obrzydliwie biały materiał zawieszony pod sufitem, na którym wyświetlany jest obraz, wyprodukowany przez uczelniany projektor. W jaki sposób zaniedbywanie wzroku jest pożyteczne dla studenta? Jaka korzyść płynie ze ślepego lekarza czy architekta? W zasadzie Władka wcale to nie interesowało, po prostu chciał odwrócić swoją uwagę od rozdzierającego bólu, zagnieżdżonego głęboko w sercu i przełyku. Apatycznie rozejrzał się po obecnych, którzy albo jeszcze mieli siłę do notowania, albo już drzemali zrezygnowani. Po chwili zatrzymał się na słoniu z dużymi, czerwonymi ślepiami skierowanymi prosto na niego. Poczul się niekomfortowo, myśląc o tym, jak bardzo Mila była z niego dumna. Dlaczego ktokolwiek miałby kłaść klucze na widoku? Każdy normalny człowiek wsuwa je do kieszeni, a jeżeli jest dodatkowo rozsądny, zamyka je głęboko w najmniejszej kieszonce torby.

Wiadome było, iż Kasper chciała go onieśmielić i pochwalić się swoim majątkiem. Dziewucha kochała bezużyteczne rupiecie przyciągające ludzi, ale w umyśle Władek śmiał się z jej głupoty i pychy, bo wiedział, że błyskotki nęcą osobników, którzy za drogie bibeloty potrafią zabić. On nigdy nie dawał sobie umniejszyć. Stłamszenie go było wybitnie trudne, gdyż ambicja, oraz przenikliwość odziedziczone zostały po jego świętej pamięci ojcu, który charyzmą przewyższał najlepszego mówcę.

Z rozmyśleń wybudził go dźwięk odsuwanych krzeseł i szelestu kartek. Mila zwinnie machnęła szalikiem, który kurczowo ścisnęła od 10 minut i nie przejmując się niechlujnie zwisającym materiałem z jej szyi, wybiegła z sali. Jedyne co po niej zostało to dwa czerwone trzeszcze, leżące przy lewym bucie mężczyzny. Z obrzydzeniem podniósł klucze i zaczepił o palec wskazujący. Wychodząc z audytorium, głęboko westchnął i przyspieszonym tempem ruszył w stronę wyjścia.



Tuż przy sali 106 poczuł na swoim ramieniu silną dłoń. Przeszedł go zimny, nieprzyjemny dreszcz. Zrobił jeszcze dwa kroki, co skutkowało wbiciem palców nieznanego w skórę Władka.

- Hm? - mruknął.

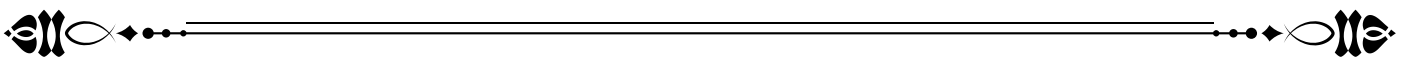
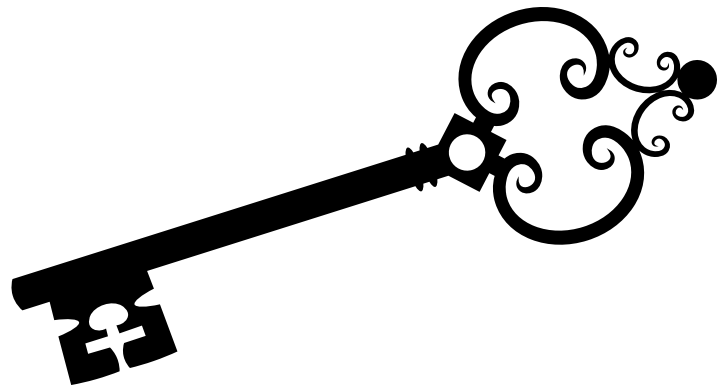
- O stary, jak się czujesz? - uśmiechnął się Leon, który zerknął kilka razy na słońca, co niezwykle zirykowało studenta. Denerwowała go postawa tego człowieka, który nazywał się przyjacielem, mimo że był równie lojalny, co żaba. Nienawidził jego fałszywej troski i żartów, które zawsze były nie na miejscu.

- Wszystko dobrze? Chcesz o czymś pogadać? Jesteś ostatnio strasznie nieobecny. Proszę, spotkajmy się w piątek.

- Nie trzeba, nigdy nie czułem się lepiej, a ty? - starał się, żeby brzmiał jak najśłoneczniej, choć ból w klatce piersiowej wrócił. Wiedział, iż jeżeli powie za dużo, jego prywatność zostanie naruszona. Im mniej powie, tym spokojniej będzie spać. Nie ufał Leonowi i nie chciał zaufać. Może nie był zepsuty, ale z pewnością nadpsuty. Po chwili przypomniał sobie o kluczach i bez czekania na odpowiedź, odwrócił się, po czym wręcz pobiegł ku wyjściu. Chciał się zarówno pozbyć jego, jak i kluczy. Prędko wypadł z budynku prawie spadając ze schodów. Od razu zaczął kierować się na tylny parking, gdzie zobaczył zgrabną osóbkę, stojącą przy czarnym aucie, przetrząsającą nerwowo kieszenie.

Całe życie nikt szczerze nie zainteresował się jego sprawą, ani nie podał pomocnej dłoni, a teraz on miał być męczennikiem? Był pewien, iż Mila zostawiła klucze specjalnie. Nie wiedział po co, ale znał ją na wylot, więc z łatwością wyczuł nieprawidłowości. Podał jej zgubę, po czym chcąc uniknąć konfrontacji, odwrócił się napięcie i zostawił ją na środku placyku.

Mania Kubiacyk





## LA DOLCE VITA

Przespaceruj się miejskimi uliczkami  
Tymi włoskimi w szczególności  
Rankami i wieczorami  
Wtedy szczęście u Ciebie zagości  
Gdy radość z życia przekwita  
La Dolce Vita

Zobacz Rzym, Padwę i Wenecję  
Poznaj uroki Bolonii, Bari i Werony  
Odwiedź Neapol, Mediolan i Florencję  
Z pewnością nie będziesz zawiedziony  
Gdy radość z życia przekwita  
La Dolce Vita

Kiedy zaczerpniesz włoskiego powietrza  
Twoje stopy staną na włoskiej ziemi  
Od razu staniesz się lżejsza  
Życie się odmieni  
Gdy radość z życia przekwita  
La Dolce Vita

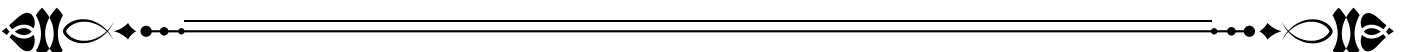
Skosztuj włoskie potrawy  
Pizzę, tiramisu czy makarony  
Spróbuj dobrej kawy  
Z pewnością będziesz zadowolony  
Gdy radość z życia przekwita  
La Dolce Vita

Zanurz się w kremowości sosu  
Podziwiaj promienie słońca  
Docień to, co masz od losu  
I nie szukaj końca  
Gdy radość z życia przekwita  
La Dolce Vita

Rozmawiaj z Włochami  
Gestykuluj intensywnie  
Ciesz się słońca promieniami  
Rób co Ci się podoba żywnie  
Gdy radość z życia przekwita  
La Dolce Vita

Ciesz się chwilą  
Gdyż tylko ona ma znaczenie  
Wszystkie inne rzeczy przeminają  
Zaś po niej pozostanie wspomnienie  
Gdy radość z życia przekwita  
La Dolce Vita

Weronika Szkoda



## WYWIAD Z OLGA SARNOWSKA

Jakie miałaś doświadczenia ze zdrowiem psychicznym przed ciążą?

[OS] Mój stan psychiczny był nieciekawym ze względu na to, że zmagalam się z atakami paniki i stanami lękowymi przez dłuższy czas przed ciążą jeszcze. Byłam cały czas w kontakcie z psychiatrą, z psychoterapeutą oraz byłam na lekach farmakologicznych, nie jakoś wybitnie silnych, no ale mimo wszystko wspomagających mój stan psychiczny, więc było różnie.

Jaka była twoja reakcja na wiadomość o ciąży?

[OS] Pierwsze było totalne przerażenie, to na pewno, ale później przyszło też szczęście.

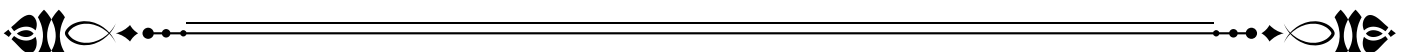
Czy miałaś jakąś pomoc z zewnątrz? Jeżeli tak, to od kogo?

[OS] No wiadomo, pomijając partnera, mamę, tatę, siostrę były osoby, które jak najbardziej wspierały mnie w tym wszystkim i chyba od nikogo nie usłyszałam negatywnych słów.

No, jak w każdym społeczeństwie znajdują się osoby, które powiedzą bardzo niemiłe rzeczy na temat bycia ciężarną itd. ,ale to są przypadkowe osoby gdzieś z ulicy, więc nawet nie brałam ich pod uwagę.

Jak się czułaś emocjonalnie w trakcie ciąży? Czy zauważyłaś jakieś zmiany w swoim nastroju?

[OS] W moim przypadku ciąża była lekarstwem. To znaczy dzięki temu, że zostałam mamą - i na pewno miała na to wpływ też i cała gospodarka hormonalna z tym związana i wszystkie te rzeczy - moje ataki paniki zaczęły być jeszcze rzadsze. Nie miałam już aż tylu stanów lękowych, jak wcześniej. Fakt faktem dalej było to przerażenie. Bardziej taki stres związany z tym, czy dam radę być mamą, czy podołam tej roli. Ale nie był to na tyle silny stres i to był bardziej taki zdrowy stres, aniżeli ten, który odczuwałam wcześniej. A świadomość tego, że już jestem odpowiedzialna za małego człowieka, który gdzieś tam rośnie, sprawiła, że ten negatywny stres gdzieś uciekł.



Jakie były Twoje oczekiwania, co do tego jak to będzie dalej wyglądać?

[OS] Wiadomo, każdy miałby oczekiwania raczej pozytywne, typu, że wszystko będzie dobrze, że ciąża przebiegnie prawidłowo, bez żadnych komplikacji. U mnie akurat się udało w ten sposób, że jakichś tam większych problemów nie było, więc jestem bardzo zadowolona z tego faktu. Więc oczekiwania były takie, że mój stan psychiczny, który się poprawił, taki również pozostanie.

Jakie były Twoje zmiany w apetycie?

[OS] Oj, miałam dużo zachcianek, głównie owocowych. Szczególnie miałam dużą ochotę na owoce, takie jak mandarynki, arbuzy. Jak byt na niego sezon, to po prostu kilogramami jadłam. Słodkie jako słodczyce też, natomiast tego starałam się jeść trochę mniej.

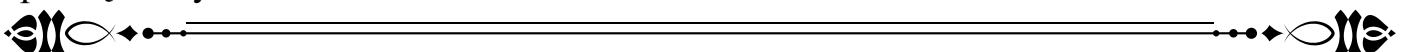
Jakie zmiany w swoim samopoczuciu zauważyłaś po porodzie?

[OS] Jeżeli patrząc na krótko po porodzie, to było bardzo trudno. To jedna z trudniejszych chwil mojego życia. Natomiast jeżeli patrząc tak długoterminowo - bo już jest prawie ponad 10 miesięcy od porodu - to ten stan wrócił do normy i nie mam nawrotów już np. ataków paniki, ani nic z tych rzeczy. Byłam nawet w stanie odstawić leki, które przyjmowałam przed ciążą, w trakcie ciąży i w początkowych fazach karmienia.

Te leki były na tyle delikatne, że nie wpływały w żaden sposób na moją córkę, więc nie było z tym problemu. Ale jednak byłam w stanie odstawić je całkowicie. Aktualnie jestem chyba już drugi albo trzeci miesiąc bez leków i czuję się naprawdę dobrze, nie miałam od tego czasu żadnego silnego ataku paniki.



Shork



Jakie były twoje największe wyzwania psychiczne po narodzinach dziecka?

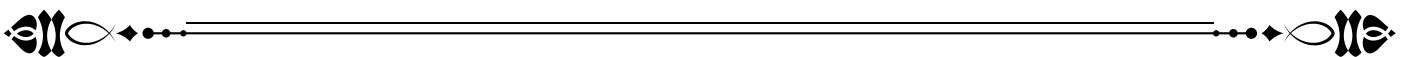
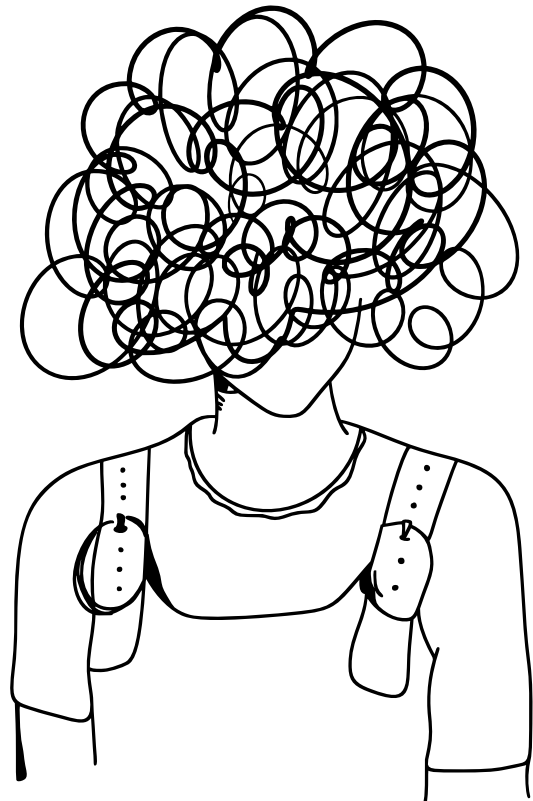
[OS] Na pewno przestawić się na tryb mama. To było wyzwanie nie z tej ziemi, czyli mam tu na myśli odstawienie całkowicie siebie, swojego partnera, swojego życia na rzecz dziecka w początkowych chwilach ze względu na to, że ja musiałam się nauczyć obsługi tego człowieka. Ona musiała się nauczyć również obsługi nas, więc to było takie poznawanie i uczenie siebie nawzajem.

Było to bardzo trudne, żeby dograć nas wszystkich. Dochodziło do tego bardzo, ale to bardzo dużo stresu, przez co moja relacja z partnerem ucierpiała bardzo. To też jest kwestia, którą na pewno warto zaznaczyć.

Czy zauważyłaś u siebie objawy depresji poporodowej lub lęku? Jeżeli tak, jak sobie z nimi radziłaś?

[OS] Tak, tak, tak i jeszcze raz tak, niestety. Była jedna taka noc, gdzie ja nie byłam w stanie w ogóle funkcjonować, ja byłam w jednym pokoju, a córka z partnerem byli w drugim pokoju i to partner się zajmował córką (to był jakiś drugi dzień po wyjściu ze szpitala, czyli jakiś piąty czy szósty dzień po porodzie mniej więcej). Tej nocy, ja wręcz ryczałam, wrywałam sobie włosy z głowy i nie wiedziałam jak sobie poradzić sama ze sobą.

Myślę, że to były najtrudniejsze chwile i warto o tym mówić, bo 90% kobiet ma podobne objawy, myśli itd. Mówię tutaj o myślach typu "nie chcę dziecka", odrzucenie całkowite i takie zamknięcie. To jest jak najbardziej normalne i trzeba o tym mówić, bo dużo kobiet później myśli, że są złymi matkami. Nie, absolutnie nie. To też przechodzi, jeżeli się za to weźmie i zwróci na to uwagę, a nie pozostawi samo sobie. Warto od razu szukać pomocy - zwłaszcza, że ona jest coraz bardziej dostępna np. u psychologa. Rozmawiajmy, mówmy otwarcie do partnera, do mamy, do taty, do babci, do osoby której ufamy. Ważne, żeby mówić o tym jak najwięcej jak się czujemy. A sam Baby Blues niestety nie jest przyjemną rzeczą i doprowadza do depresji, która jest jeszcze cięższa.



Czy czułaś się wystarczająco wspierana?

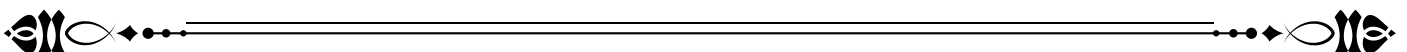
[OS] Myślę, że tak. Sądzę, że tutaj na pewno największą rolę odegrał partner, który stał za mną murem i nawet jeżeli były osoby, które próbowały nas skłócić albo coś podobnego, no to on nie poddawał się temu. Wiadomo, od mamy, od taty, ogólnie od rodziny jak najbardziej tutaj wsparcie było, ale też właśnie od osób z zewnątrz, typu psycholog, psychiatra, również z takiej pomocy korzystałam, ze względu właśnie na baby blues, czy po prostu tak, żeby oswoić się z nową rolą.

Czy planujesz posiadać drugie dziecko?  
Dlaczego?

[OS] To jest chyba najtrudniejsze pytanie ze wszystkich ze względu na to, że minęło dopiero ponad 10 miesięcy, niecałe 11. Ja jestem na etapie, nie chcę, bo jeszcze pamiętam jak to wyglądało, co się działo, każdy etap. Okres ciąży był po prostu cudowny. Bardzo chętnie bym go przeżyła jeszcze raz, natomiast wiem, co się z tym wiąże dalej, no bo skoro jest ciąża, no to jest również i poród, i połóg, i inne z tym rzeczy związane więc mam tutaj mieszane uczucia.

Z jednej strony chciałabym, żeby Łucja nie była jedynaczką, chciałabym, żeby miała rodzeństwo. Bardzo by mi na tym zależało, ale z drugiej strony boję się, że po prostu mój stan psychiczny nie pozwoli mi na to, żeby mieć drugie dziecko i że to będzie za duże wyzwanie dla mnie.

Maja Sarnowska



## JEDZENIE A ZDROWIE

### PSYCHICZNE

Współcześnie, mamy dostęp praktycznie do wszystkich rodzajów jedzenia z przeróżnych państw i kultur. Jemy coraz więcej zróżnicowanych rzeczy – zdrowych, jak i tych mniej. Każdy człowiek ma trochę inną dietę, a ma ona ogromny wpływ na nasze zdrowie – nie tylko fizyczne, ale także psychiczne.

To, jakie składniki odżywcze i witaminy dostarczamy naszemu organizmowi na co dzień, w dużej mierze określa, jak będziemy później czuć się w swoim ciele i głowie. Na przykład, bardzo ważne jest umiarkowane spożywanie cukrów do naszego organizmu. Cukier sam w sobie jest potrzebny do wytwarzania energii z glukozy. Natomiast jego nadmierna ilość, w szczególności konkretnej odmiany – fruktozy, może być niebezpieczna dla zdrowia. Prowadzi ona do spadku koncentracji, pogorszenia pamięci, stanów depresyjnych, zmęczenia, wzrostu apetytu. Jedzenie zbyt dużej ilości cukrów i tłuszczów prostych, może skutkować także zmianami na skórze, czyli wzmożeniem trądziku.

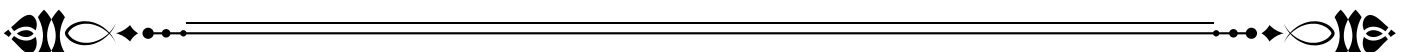
Trądzik, zmiany w wyglądzie i samopoczuciu destrukcyjnie wpływają na samoocenę i zdrowie psychiczne człowieka.



Z drugiej strony, warto zainteresować się tym, co jest korzystne dla naszej psychiki i akceptacji samego siebie. Bardzo dobrym, a zarazem najprostszym rozwiązaniem jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, czyli wytworów naturalnych naszej planety. Są one doskonałym źródłem witamin oraz składników odżywczych. Artykuły naukowe głoszą, że dieta bogata w te składniki pomaga ludziom utrzymać dobre zdrowie psychiczne. Badania wykazały, że osoby, które jedzą więcej owoców i warzyw, mają mniejszą częstość występowania zaburzeń psychicznych, w tym mniejsze ryzyko depresji, odczuwanego stresu i negatywnego nastroju. Bardzo ważne jest także posiadanie diety bogatej w wiele różnych składników. Jedzenie samych warzyw, samego nabiału czy cukrów i tłuszczów nie prowadzi do najlepszych rezultatów. Monotonna dieta może skutkować niedożywieniem, które zdecydowanie pogarsza naszą wydajność, co za tym idzie – poczucie własnej wartości w porównaniu do wydajności osób wokół nas. Jest to częstą przyczyną późniejszego występowania chorób i zaburzeń odżywiania. Posiadanie zróżnicowanej diety pozwala nam uniknąć wielu problemów z samopoczuciem, stanów depresyjnych, a nawet pozwala nam ulepszyć wiele rzeczy – na przykład naszą pamięć czy samoocenę, związaną z poprawą naszego wyglądu i poczucia zdrowia.

Dieta jest nieodłączną częścią naszego życia, dlatego tak ważne jest, żeby zainteresować się, jaki jest jej wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, jak ją dobrać i co jest dla nas najkorzystniejsze, nie zapominając, że przecież każdy z nas ma inne potrzeby. Warto pomyśleć o tym jak najszybciej, ponieważ można uniknąć problemów z naszym samopoczuciem, lub je zniwelować, chociażby w pewnym stopniu, właśnie dzięki prawidłowej diecie.

Pola Mogielnicka





## KOTLETY ROZCZAROWANIA

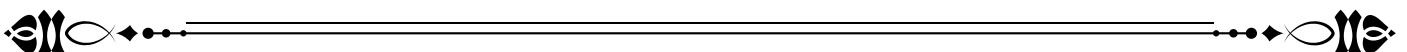
chłodny wirujący gdzieś w ciele głód  
zjadłam tylko kilka kawałeczków jabłka  
boję powiedzieć, że reszta jedzenia  
leży na dnie plecaka  
wolę udawać, że zjadłam i nie jeść dalej  
niż przyznać, że nie daję rady

niezjedzone drugie śniadanie  
oby nikt nie zauważył, tylko nic nie mów  
choć zobaczysz  
kanapkę z szynką  
śliską jak moje pragnienie stania się nią  
plasterkiem nic nieznaczenia  
beziemienną surowością strachu  
różowym włóknem ostatniego przerażenia

odrapane ręce  
bruzdy jak na starej tapicerce  
zbyt wrażliwego wnętrza  
może kiedyś rozerwę skórę aż do mięsa  
tej niezjedzonej wędliny  
na razie tylko blizny

krwiste kotlety rozczarowania  
że sarenka po zabiciu nie wstaje  
płakałem, gdy mi o tym powiedziano  
że ona na zawsze pozostaje martwa  
teraz się z tego cieszę  
bo skoro oboje jesteśmy z mięsa  
to znaczy, że po mnie też nie będą płakać  
że ja też zostanę zbyt szybko zapomniany

Helena Jarczyk



## ANOREKSJA OD ŚRODKA

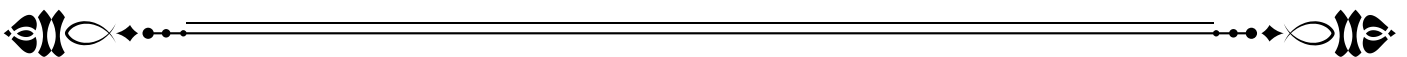
Żyjąc w świecie mediów, takich jak Instagram czy TikTok, narażeni jesteśmy na wszelkiego rodzaju niebezpieczeństwa, między innymi wyłudzenie danych, hejt, oraz... Są to rzeczy oczywiste, przed którymi ostrzega nas wielu ludzi (i dobrze), ale w tym wszystkim zapomniano o innym, niezwykle powszechnym zjawisku. Chodzi mi o wzorce i ich naśladowanie. Widząc w internecie uśmiechnięte twarze, kształtne sylwetki, czy zdrowe style życia (ogólnie idealizowane wizerunki influencerów), często nieświadomie bierzemy to wszystko do siebie.

~~~

Przechodząc koło lustra, zerkam na swoje odbicie z coraz większą niechęcią. Pulchne policzki. Trądzik. Łydki (co one takie duże!?). Cellulit. Delikatny tłuszczyczek na brzuchu. Myślę sobie: *Chciałabym być chudsza. Chciałabym o siebie zadbać.*



Aleksandra Hrehorowicz



Nawet nie wiem, kiedy zapisuję się na siłownię, kiedy zaczynam jeść trochę mniej, kiedy przeglądam media i zazdroszczę modelkom ze zdjęć.

Znowu stoję przed lustrem. *Jeszcze nie widać skutków. Może robię coś źle? To nic, zaraz będzie lepiej!*

Dużo ćwiczę. Jem zdrowo. Uśmiecham się. Tęsknie zerkam za idealnymi figurami z internetu. *Nie robię nic złego, myślę, Dbam o siebie. Będzie już tylko lepiej. Lepiej...*

Znowu stoję przed lustrem. Znowu nic nie widać. A przecież minęły dwa miesiące! Patrzę na siebie z odrazą. *Dlaczego nie widać jeszcze skutków?! Dalej jestem gruba! Nienawidzę siebie!!!*

Nawet nie wiem, kiedy zaczynam ćwiczyć jeszcze więcej, kiedy redukuje ilość posiłków (po co mi one!?!?!?!), kiedy zaczynam częściej czuć zmęczenie. Coś mi podpowiada, że to złe, żeby przestać.

**ALE DLACZEGO NIE WIDĄĆ SKUTKÓW?**

Nagle, jakby znikąd, zaczynam słyszeć słowa. “Czy wszystko w porządku?” “Blado wyglądasz” “Może powinnaś pójść do lekarza?” “Strasznie schudłaś, powinnaś więcej jeść”

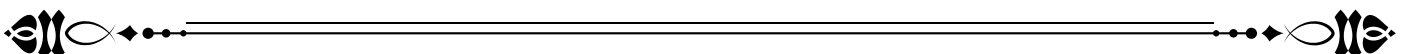
Schudłam?! Jak to?!?! Przecież widzę siebie! Jestem gruba!!! **GRUBA!** Przestańcie kłamać!

Nawet nie wiem, kiedy przestaje miesiączkować, kiedy mdleję na zajęciach, kiedy kręci mi się w głowie. Wszystkie myśli krążą tylko wokół kolejnego treningu, kolejnej głodówki. Wreszcie to osiągnę, myślę, wreszcie mi się uda...

Nawet nie wiem, kiedy tracę przytomność. Nawet nie wiem, kiedy trafiam do szpitala. Nawet nie wiem, kiedy słyszę łagodny głos, mówiący, że już będzie dobrze. Nawet nie wiem, kiedy zaczynam w to wierzyć.

~~~

Historia którą przed chwilą przeczytaliście została wykreowana zupełnie w mojej wyobraźni. Nie oznacza to jednak, że opisuje sytuację fikcyjną. Anoreksja - jadłowstręt psychiczny (bo to o niej mowa) - to zaburzenie odżywiania, z którym borykają się około 2 miliony osób na całym świecie. Często pojawia się u nastolatków (najwięcej zachorowań w wieku od 13 do 18 roku życia u kobiet) właśnie przez porównywanie się do idealizowanych postaci z internetu, ale nie tylko. Częstymi przyczynami są brak akceptacji przez najbliższe środowisko, niskie poczucie własnej wartości, czy depresja (która również może być skutkiem anoreksji).



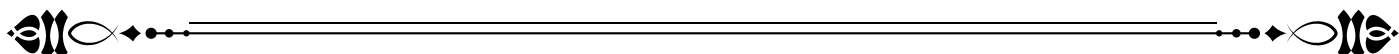
Trudno ją wykryć, gdyż chorzy często maskują się tzw. zdrowymi nawykami. Leczenie jej jest również bardzo trudne, trwa długo, i wymaga współpracy między specjalistami (psycholodzy, psychoterapeuci oraz terapeuci). Dlatego warto przemyśleć, to, co zamierzamy komuś powiedzieć, bo możemy tym poważnie zaszkodzić.

I pamiętajcie! Nie bójcie się prosić o pomoc!

Maria Burdyło



Aleksandra Hrehorowicz



## ODA DO JEDZENIA

O jedzenie!

Degustuję Twoje przysmaki codziennie

Posiadałaś kolory tęczy

I nasiona Naszej Matki.

W każdy wieczór, myślę, że nie jesteś mi potrzebne

Potem otwieram oczy i wiem, że jestem w błędzie

Twoje sycące soki przywołują wspomnienia wakacji

Największe arcydzieła sztuki, przypominają Twoje wewnętrzne krajobrazy

Jesteś ekologiczne - wystarczy zasiać jedno z Twoich darów i poznamy potomka

Uwielbiam Cię podziwiać

Ale jeszcze lepiej wyglądasz w układzie pokarmowym

Nigdy, przenigdy Cię nie zostawię.

Mam nadzieję, że Ty tego nie zrobisz.

Za bardzo Cię miłuję!

Nathalie Penot

