

W bieżącym numerze:

– Rok 2021 Rokiem Stanisława Lema	2
– Kiedy porównać efekty treningowe u kobiet?	4
– Wszystko co warto wiedzieć o witaminie D	6
– Wspomnienia ze Szkolnej Ławy.....	10
– 23 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją	12
– Odporność psychiczna. Jak sobie radzić w sytuacji pandemii?	17
– Zmotywuj się! Ale jak?	20
– Uroczyste zakończenie roku szkolnego kierunku Technik elektroinżynier, oddział 50	25
– Życzenia	

Rok 2021 Rokiem Stanisława Lema

W listopadzie 2020 Sejm RP przyjął uchwałę ogłaszającą rok 2021 Rokiem Stanisława Lema. Przypadająca 12 września 2021 roku setna rocznica urodzin pisarza stała się poniekąd przyczyną do podjęcia tej uchwały.

Stanisław Lem jest znanym polskim autorem, którego książki zostały przetłumaczone na 48 języków i opublikowane w milionach egzemplarzy. Dorobek literacki Stanisława Lema obejmuje 61 pozycji (plus 33 tomy Pism zebranych). Lekkość pióra sprawiała, że Stanisław Lem w swoich dziełach potrafił łączyć pasjonujące historie z poważną refleksją nad światem i jego mieszkańcami. W twórczości pisarza odnajdujemy dzieła z zakresu m.in. ukazywania nieznanych światów i pozaziemskich inteligencji – *Eden*, *Solaris*, ukazywania niebezpieczeństw inteligencji społecznej - *Pamiętnik znaleziony w wannie*, *Wizja lokalna*, przedstawiania interesujących fabuł o kosmosie – *Opowieść o Pilocie Prixie*, *Powrót z gwiazd*. Stanisław Lem jest również autorem wielu felietonów *Sex Wars*, *Tajemnica chińskiego pokoju*, *Bomba megabitowa*, apokryfów, *Kongres futurologiczny*, *Doskonała próżnia* i powieści realistycznych *Szpital przemienienia*, *Wysoki Zamek*. Pasja przeniknięcia zagadek wszechświata i pierwiastek naukowy w twórczości Stanisława Lema sprawiły, że wielu wybitnych fizyków, astronomów i astrofizyków darzyły pisarza szczególnym szacunkiem. Wyrazem okazywanego szacunku było nadanie w 1992 r. przez Międzynarodową Unię Astronomiczną nazwy imieniem pisarza, odkrytej w 1979 r. przez astronomów planetoidzie 3836 z tzw. pasa głównego (pomiędzy Marsem a Jowiszem).

W związku z przypadającą 12 września 100 rocznicą urodzin Stanisława Lema planowane jest szereg wydarzeń kulturalnych oddających uznanie autorowi *Bajki Robotów*. Planowane jest wydanie kilku ważnych książek m.in. nowa biografia Stanisława Lema czy *Lem w PRL*. Bieżące informacje na temat wydarzeń poświęconych autorowi dzieł science fiction znaleźć można na stronie roklema.pl

Tekst: mgr S. Kawalec



Kiedy porównywać efekty treningowe u kobiet?

Witam wszystkich serdecznie w kolejnym numerze naszej gazetki szkolnej! Jesteście ciekawi co tym razem dla Was przygotowałam? To zapraszam do czytania!

Z racji tego, że ja sama jestem kobietą i w naszej szkole dominuje płeć piękna, postanowiłam przybliżyć Wam nieco temat porównywania efektów treningowych. U kobiet jest to dosyć skomplikowane, dlatego też należy Wam to moje drogie Panie trochę rozjaśnić. No więc do dzieła! Zacznę od tego, że organizm kobiety jest bardzo pokręcony, zdarzają się nam wahania wagi, raz wyglądamy lepiej, a raz gorzej, ale właściwie dlaczego się tak dzieje? Już tłumaczę, jest to w dużej mierze zależne od cyklu menstruacyjnego. Na przestrzeni całego cyklu menstruacyjnego w organizmie kobiety dochodzi do zmian hormonów “dominujących”, które niestety nie są obojętne dla jej wyglądu oraz wagi. W pierwszej fazie cyklu, hormonem dominującym jest estrogen. W tej fazie kobiety regenerują się lepiej, mogą ciężiej trenować, mają świetny humor i przede wszystkim ta faza sprzyja lepszemu wyglądowi, gdyż retencja wody w organizmie jest najmniejsza. Natomiast w drugiej fazie nie jest tak kolorowo, a szczególnie w ostatnim tygodniu cyklu, dominującym hormonem jest progesteron, a retencja wody jest wtedy najwyższa, najprościej mówiąc kobieta wygląda i czuje się w tej fazie najgorzej. Pogarszają się zdolności wysiłkowe, częste huśtawki nastrojów, niestety jest to jak najbardziej normalne i pewnych rzeczy się po prostu nie da przeskoczyć. Jednak zmierzając do brzegu, wiele kobiet popełnia ogromy błąd, jaki?

Nikt nigdzie nie pisze kiedy mamy robić porównanie i jak ono powinno wyglądać. Stąd często kobiety nie wiedzą w jakim okresie najlepiej jest zrobić porównanie, tak też porównują sylwetkę z pierwszej fazy gdzie retencja wody jest najmniejsza do sylwetki z drugiej fazy, gdzie retencja wody jest największa. Co za tym idzie? Złość, demotywacja. Wiele kobiet po czymś takim, zwyczajnie rezygnuje z dbania o własną sylwetkę. Dlatego aby tego uniknąć, porównanie efektów powinno robić zawsze z tego samego okresu. Najlepiej gdy wykonacie je 3-4 dni po miesiączce i porównacie to z kolejnymi, które wykonacie po pełnym cyklu, kiedy to ponownie będziecie 3-4 dni po miesiączce. Tylko wtedy porównanie efektów będzie najlepiej miarodajne i dopiero wtedy zobaczycie czy wszystko poszło w dobrą stronę czy jednak trzeba coś zmienić! Życzę Wam drogie Panie powodzenia i zachowania dużo cierpliwości! Tylko cierpliwość może nas uratować.

Tekst: Kinga Segieda TM25



Wszystko co warto wiedzieć o witaminie D

Hasło „witamina D” większości z nas kojarzy się z kropelkami podawanymi doustnie małym dzieciom. Niemniej jednak czasy w których cholekalcyferolowi przypisywano funkcje zapobiegania krzywicy dawno przeszły do lamusa. Obecnie sławę witamina D zawdzięcza swojemu wielokierunkowemu działaniu.

Może warto poznać ją bliżej?

Zapewne dla większości z nas nie jest nowością informacja, że za główne źródło witaminy D uznaje się syntezę skórą, znacznie mniejszy odsetek ok. 10% stanowią źródła pokarmowe. Pytanie brzmi: dlaczego tak jest i co to oznacza dla nas ludzi w praktyce na co dzień?

Aby móc wyjaśnić to zagadnienie na początek musimy zapoznać się z podstawowymi przemianami zachodzącymi w naszym organizmie oraz charakterystyce ich działania.

Witamina D – witamina czy hormon?

Witamina D jest związkiem rozpuszczalnym w tłuszczach. Termin wit. D odnosi się zarówno do wit. D1 i D2 (pochodzenie roślinne) jak też D3 (pochodzenie zwierzęce), która będzie głównym podmiotem naszego dzisiejszego zainteresowania. Cholekalcylol owszem jest witaminą, ale wykazuje również właściwości charakterystyczne dla hormonów, a ściśle mówiąc do hormonów sterydowych, odpowiedzialnych za gospodarkę wapniowo - fosforanową w naszym organizmie. Synteza wit. D jest możliwa dzięki działaniu promieniowaniu UV z zakresu 290-320 nm.

W naszej skórze znajduje się substrat, który pod wpływem promieniowania UV ulega przemianie. Rozpoczyna się łańcuch reakcji, prowadzących do powstania aktywnej formy wit. D. Kolejne etapy zachodzą w głębszych warstwach naskórka, następnie w wątrobie i nerkach.

Z kolei witamina D przyjęta z pożywieniem wchłania się w odcinku czczym jelita cienkiego. Stamtąd transportowana jest najpierw do wątroby, potem do nerek, gdzie podlega następnym przemianom.

Dlaczego witamina D jest niezwykła?

Witamina D posiada bardzo szerokie spektrum działania. Cholekalcyferol wspólnie z parathormonem i kalcytoniną odpowiada za gospodarkę wapniowo - fosforanową. Oznacza to, że witamina D w sposób znaczący wpływa na kondycję naszych kości. Aktywna postać wit. D 3 potęguje działanie parathormonu, którego aktywność koncentruje się na zwiększaniu stężenia jonów wapniowych w surowicy krwi. Dodatkowo powoduje zwiększenie wchłaniania fosforanów i wapnia w jelitach oraz zwiększa zwrotną resorpcję tego mikroelementu w kanalikach zbiorczych nerek, co zapobiega jego utracie z moczem. Witamina D wpływa też na czynność mięśni, układu sercowo-naczyniowego, trzustki, układu moczowego i odpornościowego. Oddziałuje również na ponad 200 genów w naszym organizmie. Nie da się nie wspomnieć o działaniu przeciwnowotworowym. Badania naukowców dowodzą, że może ona pełnić ważną rolę w procesie onkogenezy w komórkach tarczycy.

Pozostaje postawić sobie bardzo ważne pytanie.

Skoro witamina D jest tak niezbędna to jak zadbamy o prawidłową jej ilość w organizmie?

Głównym źródłem witaminy D jest synteza skórna. Niestety w naszej szerokości geograficznej jesteśmy narażeni na jej niedobór, w szczególności w miesiącach jesiennie - zimowych. Zapotrzebowanie na witaminę D jest zróżnicowane i uzależnione od wielu czynników, takich jak: wiek, stan fizjologiczny organizmu.

Warto pamiętać, że jako główne źródło witaminy D wskazuje się tłuste ryby morskie, oleje roślinne i w mniejszym stopniu produkty mleczne oraz mięso.

Ciekawe jest to, że aktualne zalecenia dotyczące zapotrzebowania na witaminę D w naszej szerokości geograficznej uznawane są za zaniżone w kontekście zauważalnych poważnych niedoborów.

Skutki niedoboru witaminy D są poważne. U osób z niedoborem witaminy D obserwuje się: demineralizację kości, krzywicę, zwiększone ryzyko nowotworów, chorób zapalnych czy cukrzycy.

Warto również powiedzieć, że duże niedobory mogą powodować zaburzenia pracy układu kostnego.

CELIAKIA A ZAGROŻENIE NIEDOBOREM WITAMINY D

Jak już wspomniałam wcześniej, witamina D wchłania się z przewodu pokarmowego w jelicie cienkim. Osoby z zespołem złego wchłaniania (m. in. chore na celiakie) narażone są szczególnie na niedobory. Wynika to z faktu, że w uszkodzonym przez gluten jelicie wchłanianie substancji pokarmowych nie zachodzi prawidłowo i dochodzi do strat. Na szczęście po przejściu na ścisłą dietę bezglutenową stan jelit sukcesywnie ulega poprawie.

Trzeba pamiętać jednak, że niedobory witaminy D wiążą się nie tylko z wrodzonymi zaburzeniami narządowymi czy zaburzeniami

wchłaniania. Obserwuje się je u ludzi całkiem zdrowych. Powodem takiego stanu rzeczy jest niedostateczna ekspozycja na działanie słońca oraz niska zawartość wit. D w diecie. Dodatkowo do grupy ryzyka należą osoby otyłe i z nadwagą, kobiety w okresie ciąży i laktacji, osoby starsze i małe dzieci.

SUPLEMENTACJA – TAK CZY NIE?

Skoro wiadomo jaką istotną rolę w naszym organizmie spełnia witamina D odruchowo zaczynamy się zastanawiać czy wprowadzić w swoim życiu suplementację i czy ma ona jakiś sens. Aby podjąć właściwą decyzję dotyczącą suplementacji, trzeba określić jaka jest nasza sytuacja, jeśli chodzi o zawartość witaminy D w naszym organizmie. Najlepszym źródłem informacji jest wykonanie badania zawartości witaminy D w surowicy krwi. Przyjmując doustnie witaminę D należy pamiętać, że u osób mających niediagnozowany zespół złego wchłaniania lub u osób, które stosują dietę od niedawna i jelito dopiero zaczyna się regenerować, możliwe jest odnotowywanie poważnych strat. Jednak jest to proces przejściowy.

Tekst mgr A. Wiśniewska-Suszek

Literatura:

Napiórkowska L. Franek E. Rola oznaczania witaminy D w praktyce klinicznej. Choroby serca i naczyń 2009 Stępień T. Krupiński R., Sopiński J., Kuzdrak K., Komorowski J., Ławicka H., Stępień H.: "Decreased 1-25 dihydroxyvitamin D3 concentration in peripheral blood serum of patients with thyroid cancer. Archives of Medical Research, kwiecień 2010, tom 41, rodz. 3 str. 190-194

Wspomnienia ze Szkolnej Ławy.....

Jestem absolwentką kierunku Technik Farmaceutyczny Szkoły Policealnej Medycznego Studium Zawodowego im. St.Liebharta w Lublinie, rocznik 2009 – 2011. Naukę w studium rozpoczęłam na piątym roku dziennych studiów Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego na kierunku administracja. Wybór nauki w studium był dla mnie po części realizacją niespełnionych planów, jak też pewnym sprawdzianem rozwoju w innej, całkiem odmiennej jak dotąd dziedzinie nauki. Pierwszy rok nauki w studium przypadł na okres pisanie pracy magisterskiej oraz obrony na studiach.

Rodzaj przedmiotów oraz metodyka prowadzonych w studium zajęć sprawiła, że nauka stała się przyjemnością. Duża ilość zajęć praktycznych zaszczepiła we mnie pasję do farmacji i poznawania tej dziedziny. Dzięki temu nauka nie sprawiała mi trudności i udało mi się ją pogodzić ze studiami.

Mimo, iż podczas trwania nauki w Studium nie byłam zakwaterowana w internacie, często korzystałam ze stołówki szkolnej. Pamiętam, że nie mogłyśmy z koleżankami wyjść z podziwu dla smaku różnorodności serwowanych potraw.

Dzięki wspaniale prowadzonym ćwiczeniom z Technologii Postaci Leków praktyka w aptece nie sprawiała mi trudności – praca w recepturze stała się przyjemnością. Bardzo ciekawie prowadzone zajęcia z psychologii sprawiły, że nabyte w studium wartości towarzyszą mi w codziennym życiu i w pracy. Pomimo, że zdobytego wykształcenia nie wykorzystuję wprost – nie pracuję w aptece – treści zdobyte w trakcie nauki w studium pozwoliły nabyć mi bardzo dużo

cennej wiedzy, a dewiza "primum non nocere" towarzyszy mi we wszystkich moich działaniach.

Pomimo, że dwuletni okres nauki upłynął bardzo szybko, czas spędzony w studium zapadł mi głęboko w pamięci. Poznałam tam wspaniałych, pełnych pasji ludzi, nawiązałam znajomości i przyjaźnie, które trwają do dzisiaj. Bardzo często wracam myślami do tego okresu w moim życiu, wspominam zajęcia w Studium, ciekawe spotkania i rozmowy z Kadrami Pedagogicznymi.

Zdobyta podczas nauki w Studium wiedza została mi głęboko w pamięci. Z perspektywy czasu wiem, że decyzja o rozpoczęciu kierunku Technik Farmaceutyczny była jedną z lepszych decyzji w moim życiu. Gdybym mogła, chętnie powróciłabym do szkolnych murów i na nowo rozpoczęła przygodę z nauką w Szkole Policealnej – Medycznym Studium Zawodowym im. prof. Stanisława Liebharta.

Tekst: Emilka Latos – Sarna
Technik Farmaceutyczny 19

23 lutego - Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją



Zbliżający się **Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją** skłania do refleksji. Depresja jest uważana za najbardziej rozpowszechnione zaburzenie w okresie dorastania. Jednym z najbardziej niepokojących aspektów depresji jest możliwość popełnienia przez chorego adolescenta samobójstwa. Niektórzy twierdzą nawet, że mamy do czynienia z „epidemią” depresji. Częstość występowania depresji wśród adolescentów zwiększa się, a wiek początku choroby obniża się. Warto z tej okazji przypomnieć czym jest ta choroba.

Depresja jest pojęciem szeroko używanym we współczesnym języku. W mowie potocznej „depresja” oznacza stan smutku, przygnębienie, chandrę, gorsze samopoczucie psychiczne. Perspektywa medyczna ukazuje nam jednak ustrukturyzowany wzór objawów, schorzenie niosące ze sobą poczucie bezsensu życia, obniżające znacząco jego komfort, wiążące się z podwyższoną śmiertelnością samobójczą.

Chorujący na depresję nastolatkwie nie mają jednego obrazu klinicznego. Chory może przeżywać łagodne stany przygnębienia, odczuwać nieznaczny niepokój, czy tzw. „złe samopoczucie”. Może także doświadczać ciężkich stanów psychotycznych, być załęczniony, podejmować skuteczne próby samobójstwa, nie widząc sensu życia. Chorujący na depresję nie zawsze są w stanie zwerbalizować swój stan. Mają bowiem problemy z formułowaniem wypowiedzi, myślą w sposób spowolniały, nie mają woli podjęcia rozmowy, nie zawsze rozumieją co się z nimi dzieje. Bardzo ważna jest obserwacja, wychwycenie sygnałów wskazujących na obecność objawów depresji, która przejawia się, np. ubogą mimiką, smutnym wyrazem twarzy, monotonnym, ściszym głosem, wolnym tempem wypowiedzi. Chory ma spowolnione ruchy, pojawia się wrażenie ociężałości, często obserwuje się tzw. niepokój ruchowy, czyli niespokojne, niekontrolowane ruchy kończyn, manipulowanie palcami, częstą zmianę pozycji ciała. U młodych osób manifestacja objawów zależy od etapu rozwoju. Im dziecko jest młodsze, tym trudniej jest mu określić i opisać swój stan emocjonalny. Kilkulatki zgłaszają zwykle niecharakterystyczne objawy - często po prostu mówią lub sygnalizują w inny sposób, że się źle czują i nie potrafią określić, czy takie samopoczucie wynika z dolegliwości somatycznych, czy cierpienia psychicznego.

Objawami depresji u dzieci i młodzieży, poza wyżej opisanymi są:

- smutek, przygnębienie, płaczliwość; w odróżnieniu od dorosłych często pojawia się drażliwość, dziecko łatwo wpada w złość lub rozpacz, może demonstrować wrogość wobec otoczenia – zachowuje się w sposób odpychający, zniechęcający do nawiązania kontaktu;
- zubożenie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości, czyli anhedonia; nastolatek przestaje się cieszyć z rzeczy lub wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość;

- poczucie znudzenia, zniechęcenia; ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, które wcześniej były dla niego ważne lub przyjemne; nastolatek może np. odmówić chodzenia do szkoły, wychodzenia z domu, zaniedbywać higienę osobistą, naukę;
- wycofanie się z życia towarzyskiego, ograniczenie kontaktu z rówieśnikami;
- nadmierna reakcja na uwagi, krytykę;
- depresyjne myślenie („wszystko jest bez sensu”, „i tak nic mi się nie uda”, niska samoocena, nieproporcjonalnie pesymistyczna ocena rzeczywistości, własnych możliwości, przyszłości;
- poczucie bycia bezużytecznym, niepotrzebnym, nadmierne obwinianie się nawet za te wydarzenia i okoliczności, na które nie ma się wpływu (np. obwinianie się za konflikt między rodzicami);
- w ciężkich przypadkach depresji mogą wystąpić objawy psychotyczne (charakteryzujące się nieprawidłowym, zniekształconym przeżywaniem rzeczywistości): halucynacje, urojenia; objawy psychotyczne w przebiegu depresji u dzieci są rzadkością, natomiast mogą występować u nastolatków;
- uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego; lęk-niemal nieustający, o stałym nasileniu, nieokreślony – trudno wskazać przyczynę lub obiekt takiego lęku („sam nie wiem czego się boję”)
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań; picie alkoholu, stosowanie innych środków psychoaktywnych, często w celu złagodzenia leku, napięcia, smutku;
- działania autoagresywne, np.: samookaleczenia, (rozmyślne uszkodzanie swojego ciała przez cięcie się ostrymi przedmiotami, przypalanie zapalniczką, papierosem, drapanie, gryzienie itp.), rozmyślne zadawanie sobie bólu;
- myśli rezygnacyjne („życie jest bez sensu”, „po co ja żyję”, fantazje na temat śmierci;

- myśli samobójcze, a w skrajnych przypadkach próby samobójcze, czyli podejmowanie bezpośrednich działań mających na celu odebranie sobie życia;

Inne objawy i problemy, które mogą w przebiegu depresji występować u młodych ludzi:

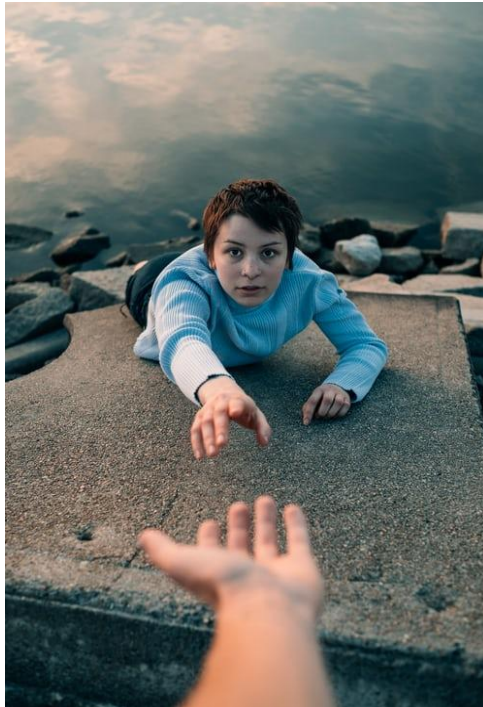
- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem, często skutkujące problemami z nauką i pogorszeniem wyników w szkole;
- pobudzenie psychoruchowe, często wynikające z przeżywanego lęku, zachowania niszczyielskie, rozdrażnienie;
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze – np. gra na komputerze, oglądanie TV;
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu, a w efekcie - zmiany masy ciała;
- problemy ze snem: trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność;

Za najczęstsze czynniki ryzyka depresji dla dzieci i młodzieży uważa się m.in. konflikty i niezgodę w rodzinie, niski status socjoekonomiczny, śmierć jednego z opiekunów, przemoc i nadużycia seksualne, zaniedbanie, przestępczość, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców. Ważną rolę odgrywa także niepewny typ więzi emocjonalnej z rodzicami (rodzice niedostatecznie dostępni i wrażliwi na potrzeby dziecka), lękowa reprezentacja przywiązania, negatywne postawy rodzicielskie (rodzice chłodni, odrzucający), brak wsparcia, nieprawidłowy styl wychowawczy, dezorganizacja życia rodzinnego i niedostępność rodziców z powodu ich choroby (także somatycznej). U nastolatków do wystąpienia depresji predysponują dodatkowo stany lękowe, zaburzenia zachowania, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zaburzenia odżywiania się, końcowa faza okresu dojrzewania (15-19 lat), posiadanie depresyjnych rodziców, stresujące wydarzenia życiowe, niska samoocena, słaba samokontrola, brak kompetencji społecznych, ubogie relacje z rówieśnikami, zmiany

hormonalne w okresie pokwitania.

Bądźmy uważni i czujni nie tylko w Międzynarodowym Dniu Walki z Depresją. Być może ktoś w naszym dalszym lub bliższym otoczeniu znalazł się w sytuacji nadmiernego obciążenia psychicznego, rozwija się u niego depresja i potrzebuje wsparcia. Pamiętajmy, że depresja nie jest chorobą słabych czy ubogich. Jest chorobą, która może dopaść każdego, także osoby osiągające tzw. sukces, odbierając stopniowo siły i chęć życia.

Tekst: mgr Barbara Grabowska



Odporność psychiczna. Jak sobie radzić w sytuacji pandemii?

Odporność psychiczna jest nam niesamowicie potrzebna, aby móc normalnie funkcjonować, radzić sobie z napotkanymi problemami, zdrowo podchodzić do sytuacji, które nas spotykają. Dzięki odporności psychicznej łatwiej sobie wytłumaczyć nasze niepowodzenia, trudności, zawody, ale także łatwiej znaleźć rozwiązania dotyczące naszych problemów. W momencie, gdy jesteśmy nieodporni psychicznie łatwo wpadamy w panikę, szal, gniew, nadmierny smutek, zamiast na spokojnie zastanowić się, jak daną sytuację rozwiązać. Temat ten jest szczególnie aktualny dzisiaj, kiedy każdy z nas musi zmierzyć się z sytuacją epidemii. Jeszcze rok temu nikt nie spodziewał się takiego funkcjonowania, wszelkich obostrzeń, pozamykanych miejsc kultury, ograniczeń w sklepach, aptekach, kościołach.

Gdy w Polsce wybuchła pandemia pojawił się we mnie duży lęk o przyszłość, o moich rodziców, o ukończenie szkoły, o kontakty ze znajomymi. Pojawiały się myśli „a co jeśli...?”. Co jeśli nie wrócimy do szkoły, co jeśli zachoruję, co jeśli moi bliscy zachorują. Zaczęłam sama wpadać w pułapkę moich myśli, nakręcając się i martwiąc każdym dniem. Momentem przełomowym były dla mnie Święta Wielkanocne, które wyjątkowo spędziliśmy w domu. Do tej pory każdy dzień Wielkiego Tygodnia był w mojej rodzinie mocno przeżywany, uczestniczyliśmy w nabożeństwach w kościele, modliliśmy się. Do tego zawsze dochodziła typowa dla okresu przedświątecznego krzątanina, sprzątanie całego domu, gotowanie potraw świątecznych, grabienie podwórka, bo przecież przyjedzie cała rodzina, więc musi być wszystko przygotowane jak trzeba. W tym roku było zupełnie inaczej. Nie mogliśmy pójść do kościoła, do stołu zamiast w piętnaście osób, mieliśmy usiąść we troje, co powodowało, że reszta przygotowań stała się zupełnie niepotrzebna. W Wielki Czwartek zrozumiałam, że skoro

właśnie tak mają wyglądać te święta, to musimy je wykorzystać w jak najlepszy sposób. Wieczorem obejrzelśmy z rodzicami transmisję mszy w telewizji. Jeszcze kilka lat temu widziałam, jak co niedzielę moja babcia zamykała się w pokoju i włączała sobie mszę, modliła się na głos, śpiewała, ale nie przyszło mi przez myśl, że za jakiś czas ja także będę się modlić w ten sposób. Od Wielkiego Czwartku do Poniedziałku Wielkanocnego codziennie z rodzicami odświętnie ubrani oglądaliśmy transmisję nabożeństw. Ku mojemu zaskoczeniu nigdy wcześniej nie przeżyłam żadnych świąt tak mocno jak tych. Wniosek był dla mnie prosty, nie można panikować i wybiegać myślami daleko w przyszłość martwiąc się o każdy dzień, bo wszystko jakoś musi się ułożyć. Ważne jest, żeby na spokojnie zastanowić się jakie dobro może nas spotkać w danej sytuacji. Jest to według mnie pewien sposób na budowanie odporności psychicznej.

Kolejną sytuacją, gdzie spotkałam się z trudem związanym z Covidem był dla mnie moment, gdy mnie dotknęła choroba.

Ogromny ból głowy, na który nie pomagały żadne środki przeciwbólowe, gorączka, wysuszone śluzówki i w końcu utrata węchu i smaku. Same dolegliwości wynikające z zarażenia się koronawirusem były „do przejścia”. Jednak to, co sprawiło mi większą trudność to była izolacja. W momencie, gdy wcześniej mogłam spędzić cały dzień sama w pokoju i nie stanowiło to dla mnie problemu, nagle każda godzina w samotności była ogromnym trudem. Z moim chłopakiem widzimy się zawsze tylko w weekendy, ponieważ pracuje z dala od domu i od poniedziałku do piątku nie mamy możliwości spotkań. Nagle okazało się, że przez dwa kolejne weekendy także nie będziemy mogli się zobaczyć. Dzięki komunikatorom byliśmy w stałym kontakcie, ale świadomość braku możliwości spotkania mocno mnie przygnębiała. W domu także z rodzicami staraliśmy się jak najlepiej stosować się do zaleceń dotyczących izolacji osoby chorej, przez co posiłki dostawałam pod drzwi pokoju, rozmawialiśmy przez drzwi lub po prostu przez telefon. W takiej sytuacji ciężko zachowywać się całkowicie

racjonalnie, nie przeżywać, nie płakać. Ale też nie na tym przecież polega odporność psychiczna. W czasie kwarantanny najważniejsze dla mnie było rozsądne tłumaczenie sobie, że ten czas został mi dany po to, żebym jak najlepiej go wykorzystała. Gdy lepiej się poczułam zaczęłam nadrabiać zaległości w czytaniu, wyjęłam książki, które kupiłam jakiś czas temu, a na które nie bardzo miałam czas, włączyłam moją ulubioną grę, zajęłam się sobą. Przestałam się przejmować egzaminem, nauką, nawet koronawirusem, czy innymi zmartwieniami. Widzę teraz, jak bardzo potrzebowałam tych dni spokoju, gdy już lepiej się czułam, tych dni zamyślenia, pobycia „sama ze sobą”. Mimo, iż przez cały ten czas bardzo potrzebowałam towarzystwa innych, tęskniłam za bliskimi i odliczałam dni, aż będziemy mogli w końcu się normalnie spotkać, to podejście z jakim przeżywałam kwarantannę bardzo mi pomogło. Myślę, że to jest kolejny element pokazujący, w jaki sposób można dbać o naszą odporność psychiczną. Najważniejsza dla mnie była rozmowa z samą sobą, tłumaczenie sobie tego, co się dzieje, tego, że ten trudny czas się niedługo skończy i wrócę do normalnego funkcjonowania.

Nie jesteśmy w stanie całkowicie uniknąć koronawirusa, ani uciec od tego tematu, ale to co możemy dla siebie zrobić to rozsądnie podchodzić do tej kwestii, aby nasza psychika nie ucierpiała w tym trudnym czasie. Ważne jest, aby przestrzegać zaleceń, stosować się do nich, nosić maseczkę, unikać większych zgromadzeń, dbać o dezynfekcję i zasady higieny, ponieważ w sytuacji, kiedy przychodzi moment spotkania z wirusem, nie mamy pretensji do samych siebie, o to, że zachorowaliśmy przez własną niedbałość, czy niestosowanie się do obostrzeń. Dzięki takiemu podejściu wzmacniamy naszą odporność psychiczną oraz sami ułatwiamy sobie emocjonalne przejście przez chorobę.

Tekst: Słuchaczka TE 50 w ramach zajęć
„Zarys psychologii”

ZMOTYWUJ SIĘ! ALE JAK?

Pytanie jak zmotywować się w czasie pandemii towarzyszy na pewno niejednemu z nas. Mija już prawie rok od momentu, w którym świat się zatrzymał, a potem powoli zaczął żyć nowym, innym życiem. A w tym wszystkim my, z niepokojem, lękiem, czasem irytacją, zdenerwowaniem i na dodatek w maseczkach, które życia nie umilają i dla wielu z nas są ograniczeniem nie tylko fizycznym, ale też psychicznym. Pandemia zmieniła nasze dotychczasowe życie. Wiele osób w czasie jej trwania stara się utrzymać codzienną motywację lub na nowo zmotywować do podejmowania działań, które jeszcze niedawno były normalnym elementem naszego życia. Praca, nauka, spotkanie ze znajomymi, wyjazd, uprawianie sportu, codzienne obowiązki, wszystko to uległo przeobrażeniu. Jest to trudny i wymagający czas, który zmusza nas do reorganizacji wielu życiowych obowiązków. Pojawia się pytanie jak się zmotywować i utrzymać motywację, tak by nie była tylko pojedynczym zrywem, jak wiele z naszych noworocznych postanowień.

Zacznę od tego, że motywacja jest bardzo istotna. Jest motorem napędzającym nas do działania. Po części jest związana z działaniami instynktowymi takimi jak oddychanie, jedzenie, ochrona przed zimnem. Nasze ciało reaguje na bodźce i zazwyczaj do tych działań nie musimy się dodatkowo motywować. Motywacja do podejmowania innych zachowań wymaga podjęcia świadomego wysiłku, decyzji i wyborów. Zazwyczaj wyznaczamy sobie określony kierunek działania, który dzięki motywacji, możemy w różnym stopniu zrealizować. W tym kontekście bardzo ważne jest wyznaczenie sobie celów, tych długoterminowych (skończę Studium i będę masażystą, terapeutą, elektroradiologiem, farmaceutą, itd.) oraz tych krótkoterminowych

związanych z naszym działaniem tu i teraz oraz w najbliższym czasie. To właśnie te małe cele, drobne kroki powodują że idziemy do przodu i osiągamy cele długoterminowe.

Najczęściej z tymi małymi krokami mamy trudność, a pandemia nam w tym nie pomaga. Bo po co wstawać z łóżka, przebierać z piżamy, czy malować jak nie wychodzę na zewnątrz? Na krótką metę taki „reset” może być nawet fajny i przynieść pewne korzyści psychiczne, ale jeżeli dzieje się tak coraz częściej, łatwo sami dostrzeżemy, że nie wpływa to na nas korzystnie, można też doprowadzić się do sytuacji „błędnego koła” w której poprzez brak aktywności zaczynamy mieć coraz większe trudności w podjęciu codziennych działań i obowiązków. Dotychczas dom kojarzył nam się mniej z pracą, a bardziej z odpoczynkiem, relaksem, przyjemnościami. Teraz musimy poświęcić część naszego domowego czasu na zajęcia, które miały miejsce poza nim. Kluczowa jest tutaj rutyna, wyznaczanie sztywnych godzin na naukę, by potem odpocząć. Ustalmy sobie program dnia, np. dwie godziny spędzę nad nauką, potem będę mógł obejrzeć film. Wyznaczony „rytuał dnia” wpłynie pozytywnie na naszą wydajność, da nam poczucie kontroli oraz odpowiedniej organizacji. Jest to bardzo ważne i niejednokrotnie pozwala nam przetrwać trudności. Przykładem może być tu osoba ks. Prymasa Stefana Wyszyńskiego, który podczas internowań i wielu miesięcy spędzanych w zamknięciu i izolacji zawsze trzymał się planu dnia. Już pierwszego dnia pobytu w miejscach internowania wywieszał go na drzwiach celi i konsekwentnie realizował, dbając o to by przestrzegały go także osoby współwięzione. Taka postawa spotykała się nawet z uznaniem strażników, którzy dostrzegali w osobie Prymasa ogromną siłę ducha.

Ks. Prymas Stefan Wyszyński to zapewne dla wielu z nas wzór niedościgniony, ale ważne jest by się nie poddawać i nie zniechęcać. Nawet jeśli jednego dnia poszło nam gorzej i nie czujemy bezsensu, warto wtedy mieć dla siebie odrobinę wyrozumiałości, jednocześnie

jednak planować i działać dalej. Na pewno przyda się tutaj odrobina optymizmu. Badania psychologiczne pokazują, że niezależnie od naszych cech temperamentu, optymizmu możemy się nauczyć, ponieważ jest związany z naszymi postawami.

Poniżej podaję kilka praktycznych wskazówek
jak możemy sobie pomóc w codziennym motywowaniu się:

Stwórzmy plan

Warto zaplanować, co chcemy zrobić w określonym czasie. Nadanie struktury dnia pomaga realizować założenia przyjęte na poszczególne dni. Zaplanujmy dokładnie godzinę pobudki, czas posiłków, wyznaczmy ramy czasowe swojej pracy oraz czasu wolnego. Organizacja dnia w taki sposób, żeby pracować jak najlepiej, wymaga obserwacji samego siebie. Warto podejść do sprawy eksperymentalnie i spróbować w wybrane dni pouczyć się rano, w inne wieczorem. Biorąc pod uwagę własny sposób funkcjonowania, warunki, w jakich pracujemy, dostęp do komputera, jaki mamy, być może okaże się, że lepiej będzie pracować nam w godzinach, kiedy inni śpią. To trzeba zweryfikować indywidualnie. Regularność naszych działań może wyjść nam tylko na dobre. Rytm daje nam poczucie bezpieczeństwa. Kiedy zaplanujemy sobie dzień i zmotywujemy się, żeby wstawać rano, okazuje się, że każda wykonana rzecz na początku dnia daje nam satysfakcję i wtedy kolejne punkty z listy przychodzą łatwiej.

Zaplanujmy przestrzeń do pracy

Niezwykle ważne jest miejsce, w którym wykonujemy daną pracę. W przestrzeni domowej stwórzmy własne stanowisko, np. przy biurku/stole, które pomoże nam wywiązać się ze swoich obowiązków, przewidzianych na dany dzień. Porządek na biurku to pierwsza rzecz,

której należy dopilnować, by sensownie uczyć się w domu. Konieczne jest wyłączenie socialmediów i odsunięcie innych rzeczy niezwiązanych z nauką, które przeszkadzają w skupieniu się nad określonymi zadaniami. Może na początek spróbujemy wprowadzać godziny bez telefonu, wchodzenia na komunikatory, aplikacje i strony internetowe, powoli dochodząc do np. dnia bez telefonu. Zwróćmy uwagę na nasze reakcje, trudności, które się pojawiają, ale też korzyści. Może to nas przekona, że warto czasem oczyścić umysł i spędzić czas inaczej.

Organizowaniem przestrzeni jest również ustalenie pewnych reguł w domu, jak dogadanie się z domownikami w kwestii harmonogramu naszej nauki. Trzeba jasno określić, kiedy ja potrzebuję ciszy i spokoju, a kiedy oni. Można wywiesić na drzwiach informację o tym, że łączymy się właśnie z nauczycielem lub po prostu uczymy się i nie chcemy żadnych dystraktorów. Musimy nauczyć się dogadywać ze współlokatorami i dobrze rozporządzać własnym czasem. Unikajmy, jeśli to możliwe, pracy w miejscu, w którym śpimy, lub w którym się relaksujemy, np. na łóżku. Wpłynie to na jakość pracy oraz zwiększy naszą motywację.

Zadbajmy o naszą estetykę

Praca zdalna może wpływać demotywująco na nasz wygląd. Dlatego warto zwrócić uwagę na to, jak wyglądamy oraz, w jakim stopniu o sobie dbamy. Prozaiczne codzienne zabiegi higieniczne powinny być przestrzegane, ponieważ będą one wpływać znacząco na naszą samoocenę i nasze samopoczucie.

Zwróćmy uwagę na dietę oraz aktywność fizyczną

Wprowadzenie odpowiedniej diety oraz sportu może nam pomóc w przestrzeganiu rytmu dnia. Utrzymywanie swojego ciała w dobrej kondycji przekłada się na psychiczny dobrostan ponieważ

aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości. Jednocześnie stawia przed nami cele, które dzięki motywacji jesteśmy w stanie zrealizować. To istotny czynnik, o którym warto pamiętać i który warto dodać do swojego życia. Dobrze by była to aktywność którą lubimy, ćwiczenia sportowe, bieganie czy spacer.

Warto zadać sobie pytanie co jestem w stanie zrobić już teraz, bez ociągania się i zwlekania. Zaczynamy zmiany od małych kroków i jak napisałam wyżej bądźmy wyrozumiali dla siebie, ale też dla innych. Wszyscy zostaliśmy rzućni na głęboką wodę i na nowo się uczymy odnaleźć w tej skomplikowanej rzeczywistości. Nikt nie jest tutaj specjalistą, ani uczeń, ani nauczyciel. Bardzo ważna jest empatia i wzajemna pomoc. Im więcej będzie w nas życzliwości dla innych, tym mamy większe szanse doświadczać pozytywnych bodźców, które są potrzebne każdemu z nas.

Tekst: mgr R.Nowak

Uroczyste zakończenie kierunku Technika elektroradiologa ODDZIAŁ 50

W dniu 19.02.2021 r. miało miejsce ważne wydarzenie w naszej szkole. W tym dniu odbyło się uroczyste pożegnanie absolwentów III roku nauki z kierunku Technik elektroradiolog, oddział 50.

Nauka odbywała się w latach 2018-2021. Uroczystość poprowadziła pani Dyrektor mgr Anna Felińska. W uroczystości uczestniczyła również Kadra Kierownicza Studium (v-ce. dyr mgr Agnieszka Jonik, kierownicy: mgr inż Monika Bęczkowska, mgr Renata Nowak), opiekun oddziału mgr Joanna Czyżewska - Świecka, oraz Nauczyciele prowadzący zajęcia w tym kierunku. Najważniejszymi jednak osobami byli nasi absolwenci.

Na twarzach wszystkich zgromadzonych w Auli osób widoczne było duże wzruszenie, a u niektórych nawet łzy. Oprócz życzeń od całego Grona Pedagogicznego, absolwenci otrzymali je również od młodszych kolegów i przedstawicieli Samorządu Szkoły. Na ręce Pani Dyrektor absolwenci złożyli podziękowania wszystkim pracownikom naszej społeczności szkolnej, za ich pracę, trud na każdym stanowisku pracy.

Tekst: mgr Joanna Czyżewska - Świecka





Zdjęcia : mgr Piotr Kos



Niech czas Wielkanocny
utrzyma nasze marzenia w mocy,
a wszystkie nasze życzenia
aby okazały się do spełnienia.
Aby nie zabrakło nam
wzajemnej życzliwości.
Abyśmy przez życie kroczyli
w ludzkiej godności
a niech symbol Boskiego Odrodzenia
będzie dla nas celem do spełnienia.

ŻYCZY Redakcja ESKULAPA