

WOMAN VIBE

Magazine

PIĘKNO BEZ
przymusu!
SUKCES *jest*
KOBIECĄ
#MAMY DLA
KOGO!

SYLWIA GARUS

Tańcem przegania smutek!

JEDNA Z NAJMŁODSZYCH
INSTRUKTOREK ZUMBY
PODBIJA NASZE SERCA
I UMYSŁY ORGANIZUJĄC
EVENTY CHARYTATYWNE

ZUMBA
EST. 2001

08



SYLWIA GARUS

Taneczka pomaga i przegania smutek!

20



JUSTYNA LINDA

Założycielka Miss German International Shows

30



MAGDALENA WARYCH

Dlaczego kobiety porzucają siebie?

06

SUKCES JEST KOBIETĄ

16

BIZNES JEST KOBIETĄ

18

KONFERENCJA WYSOKIE WIBRACJE W BIZNESIE

22

KOBIECA BOMBONIERKA W GALAXY

24

KONKURS! KOBIETA E-COMMERCE

28

ODKRYJ WOMAN VIBE LIFESTYLE

34

HOTEL SPA IRENA ERIS W KRYNICY - WYPOCZNIJ W CISZY

36

NA TROPIE PARTNERSTWA RAPORT PORTALU MEETIC

40

SAMSUNG MIESZKAJ INTELIGENTNIE

44

ANSWEAR.COM ESPADRYLE DAMSKIE

46

CALLUNA MEDICA NATURALNE KOSMETYKI CZY TO SIĘ OPŁACA?

48

ROSSMANN POCZUJ KLIMAT Z NATALIĄ SZROEDER

Notka Redakcyjna



Oto jest! Wielka Rewolucja Technologiczna na miarę maszyny drukarskiej Gutenberga i XIX wiecznej maszyny parowej. Przyszła do nas niespodziewanie, nadal przez wielu niezauważona. Jedni nazywają ją sztuczną inteligencją inni samouczącymi się algorytmami informatycznymi. Bez względu jednak na nazwę, skutki rozwoju tej technologii do słownie zmiotą nasze nawyki i przyzwyczajenia.

Tak jak smartfony zmiotły walkmany, aparaty fotograficzne, kalkulatory i całą resztę oldschoolowych urządzeń. Gorzej, że ta rewolucja zmiecie również wiele zawodów biurowych, eksperckich i kreatywnych. A najgorzej, że pozbawi wielu ludzi perspektyw i szans na pracę. Gdyż nie każdy, będzie wiedział i umiał się w porę przebrnąć. Część osób zapłaci za to załamaniem nerwowym, niewykluczone, że wzrośnie też liczba samobójstw. Siłą rzeczy wiele branż również ucierpi z powodu braku klientów. Inni uciekną w świat wirtualnej rozrywki. Wzrośnie liczba zamieszek, protestów i lokalnych konfliktów zbrojnych. No chyba że znajdziemy rozwiązanie, a jedno z nich przyszło mi ostatnio do głowy...

Pierwszy raz z pokusą, aby jako wydawca zakosztować w nieznanym dotąd „owocu” i użyć tekstów i grafik wygenerowanych przez maszynę, zetknąłem się już 3 lata temu. Ostatnio, gdy dopadło mnie przeziębienie pokusa jako żywo na nowo odrodziła się w mym umyśle. Dlaczego jej nie uległem i wołałem przesunąć o kilka dni premierę niniejszego numeru WVM? Odpowiedź jest zwięzła: Ponieważ wolę pracować dla i z ludźmi których lubię, cenię i szanuję.

Tak, łatwiej jest skorzystać z usług maszyny, ale wolę podziwiać zdjęcia od Agaty Łudzik @PhotoZumba. Poland z jej przepięknej sesji z Sylwią Garus, czy z eventu zorganizowanego przez Jolantę Sosnal, którą niezwykle cenię i lubię podobnie, jak moje

ulubione koleżanki, które w roli Instruktorek Zumby wzięły udział w Maratonie Zumby dla WOŚP. Ta prosta zasada okazuje się być niezwykle uniwersalna. Dlaczego bowiem jakiś Redaktor lub Wydawca ma kupić grafiki i artykuły od człowieka, skoro za ułamek ceny, i niemal natychmiast otrzyma dobrej jakości surowiec od maszyny? Jedyny powód, to stworzone wcześniej relacje, więzi, i uczucia sympatii oraz wzajemnej odpowiedzialności za nasz wspólny los. Nadeszła właśnie Rewolucja Technologiczna XXI wieku, która w jednych obudzi demony chciwości, a w innych anioły współpracy. Ci pierwsi utną nam wszystkim gałęzie na których siedzimy. Ci drudzy zasadzą nowe drzewa współpracy opartej na wzajemnej empatii, wsparciu, i zdrowej międzyludzkiej symbiozie.

Bo maszyny choć równie dobrze opiszą nasze problemy z cukrzycą, anoreksją czy depresją, to jednak nie dadzą nam tego, co dają prawdziwe ludzkie relacje. A mianowicie tej siły, która budzi się w nas, gdy wspólnie pokonujemy przeszkody. Warto przy tym dodać, że relacje są jak taniec. Czasem wyjdzie nam piękny zgrany układ, innym razem ktoś komuś zastąpi, albo zajmie czyjeś miejsce (co też sam czynię innym notorycznie). Tego dyskomfortu, gdy ktoś karze mi się usunąć, również bym nie czuł, gdybym zlecił napisanie tekstu maszynie. Ale nie czułbym również tej ogromnej satysfakcji, gdy z tą samą osobą współpracujemy obecnie, by poprawić los diabetyków. Bo dobre relacje się tworzy, często w bólach. To dzięki temu wiemy, na kim możemy polegać. Te relacje, i ta prosta fraza „wolę to od Ciebie otrzymać, bo Cię lubię” daje nadzieję, że przetrwamy i wyjdziemy obronną ręką z tych tak niepewnych i istic rewolucyjnych czasów.

Klaudiusz Wiśniewski
Wydawca i Red. Nacz.: Woman Vibe Magazine, My Dances Magazine i Nasze Regionalne.com

SPIS TREŚCI

50

KOBIECE PATENTY
NA ZDROWIE
I SMUTKI

52

DIAGNOZA
CUKRZYCA TYPU
PIERWSZEGO

56

WILCZY APETYT
A CUKRZYCA
TYPU I-EGO

60

WSPIERAMY
KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ
W WALCE Z CUKRZYCĄ

62

OBALAMY MITY
RAPORT O RÓŻNYCH
OBLICZACH AUTYZMU

68

MAMĄ BYĆ,
ACH MAMĄ
BYĆ...

70

JAK OKIEŁZNAĆ
UMYSŁ NASTOLATKA?

76

SMASHED UDERZA
W UZALEŻNIENIA

78

PIĘKNO BEZ PRZYMUSU

80

DZIEWCZYNA, KTÓRA
POKONAŁA ANOREKSJĘ

86

JAK NAUCZYĆ SIĘ
CIAŁOPOZYTYWNOŚCI?

90

DZIECIĘCE WZORCE
PIĘKNA

96

NAJLEPSZE
EVENTY TANECZNE
TEJ WIOSNY

ODRYJ WIĘCEJ NA WVMGZ.COM

98



ZUMBA COME
BACK MARTY
DUDZIŃSKIEJ
CIEŚLIK

102



NADCIĄGA
FESTIWAL KOBIEC
EMILII FURMAN!

112



ZATAŃCZĄ, ABY
WESPRZEĆ OSOBY ZE
SPEKTRUM AUTYZMU

114



FOTORELACJA Z MARATONU
ZUMBY JOLANTY SOSNAL
DLA WOŚP



SUKCES JEST I KOBIECĄ

ZA NAMI ROSTRZYGNĘCIE KONKURSU NA OKŁADKĘ I WYWIAD W WOMAN VIBE MAGAZINE ZREALIZOWANY WSPÓLNIE Z EMILIĄ FURMAN I AGATĄ ŁUDZIK @PHOTOZUMBA.POLAND. WYGRAŁA SYLWIA GARUS - INSTRUKTORKA ZUMBY I ORGANIZATORKA EVENTÓW CHARYTATYWNYCH. GRATULUJEMY!

Konkurs został zrealizowany w ramach kampanii Piękno Bez Przymusu, której celem jest redefiniowanie kanonów piękna zgodnie z zasadami: Age, Body, Place Positive!



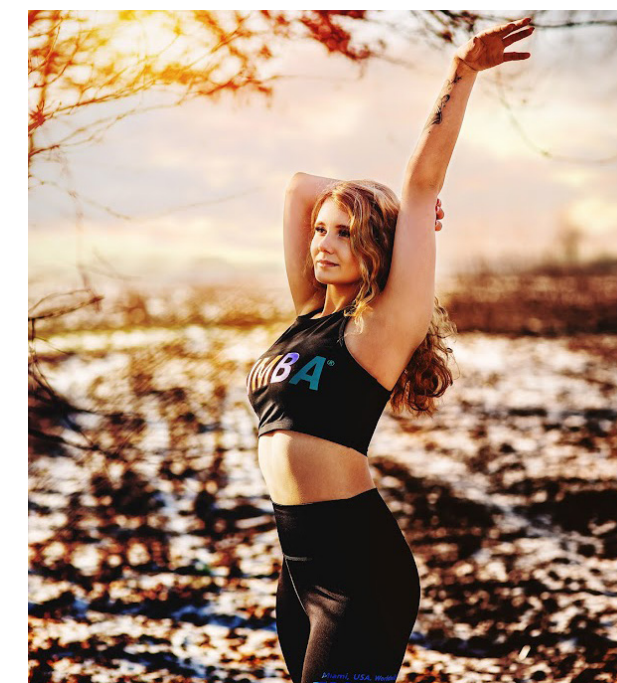
SYLWIA GARUS

Tańcząc pomaga i przegania smutek!

Sylwię Garus - laureatkę konkursu „Wschodząca Gwiazda Festiwalu Kobiet” zorganizowanego przez WVM, Emilię Furman oraz Agatę Łudzik (PhotoZumba Poland) mieliśmy okazję poznać na zumbowych eventach tanecznych. Jest dowodem na to, że szczęście sprzyja tym, którzy żyją zgodnie ze swoją pasją i ze swoim wewnętrznym vibe'em. Redakcja WVM poczynaniom Sylwii przygląda się od dawna, pozostając niezmiennie pod ogromnym wrażeniem tego, jak swoją miłością do tańca integruje ludzi i pomaga im odnaleźć sens życia. Potwierdza nam ona tym samym prawną karmiczną zasadę, mówiącą o tym, że dobro wraca. Tym co jednak najbardziej nas w Sylwii urzeka to fakt, że mimo młodego wieku pozostaje skromną dziewczyną o niezwykłej wprost sile zmieniania świata na lepsze.

Klaudiusz Wiśniewski: Nareszcie! Przyznać muszę, na samym początku, że nie mogłem się doczekać tej chwili, w której zadam Ci kilka pytań do Naszego wywiadu! Zdecydowanie jesteś dla mnie jedną z najbardziej inspirujących przedstawicielek młodego pokolenia! Na dodatek swoim stylem życia przetłumaczysz tyle stereotypów... Zatem droga Sylwio, czy jesteś gotowa, możemy zaczynać? A jeśli tak to od razu pierwsze pytanie, właśnie o Twoje początki. Skąd pomysł na zostanie instruktorką Zumba Fitness?

Sylwia Garus: Dziękuję za miłe słowa! Tak sobie myślę, że z Zumbą do praktycznie była miłość od pierwszych zajęć. A miałam wtedy zaledwie 10 lat!





Pierwsze moje zajęcia to była Zumba Kids! Ale już na następne Instruktor zaprosił mnie do grupy dorosłej! I jak tam poszłam, tak już zostałam! Pamiętam, że jak wracałam z Mamą z zajęć to nie mogłam się nagadać że to taka fajna sprawa, że też bym tak chciała i że chcę być jak te wszystkie Zumbowe Instruktorce! Każdy instruktor był też takim moim nastoletnim idolem! Tak te zajęcia od samego początku, były dla mnie takim wyróżnieniem, a zrobienie licencji instruktorki Zumbi spełnieniem dziecięcych marzeń.

K.W.: No proszę, czyli tak to się wszystko zaczęło! A teraz już z perspektywy lat jak oceniasz swoją decyzję? Czy było warto? Czy prowadzenie zajęć i udział w eventach charytatywnych wynagradza Ci ten wysiłek, jak trzeba włożyć w niełatwy zawód instruktorki tańca?

Tak się składa, że od samego początku podobały mi się właśnie charytatywne maratony Zumbi. I od zawsze były one dla mnie o wiele lepsze, niż te zarobkowe, właśnie dlatego, że możemy pomagać drugiemu człowiekowi. To dzięki Zumbie odkryłam ile instruktorzy mogą dawać szczęścia, zmienić komuś nastrój ze smutnego na radosny. Uwielbiam widzieć, gdy ludzie po całodniowym stresie, wychodzą z zajęć uśmiechnięci i szczęśliwi! To mnie myśle najbardziej urzekło, ile szczęścia może dać jedna osoba całej grupie. Oprócz tej ogromnej satysfakcji dzięki Zumbie stałam się też pewniejsza siebie, nauczyłam się wyrażać swoje emocje i potrzeby. I nie ukrywać

się z tym wszystkim na czym mi zależy. A początki nie były łatwe, szczególnie przez rówieśników, którym nie podobało się, że tańczę. Dziś już wiem, że to co myślą inni często okazuje się nieważne. Za to w pewnym momencie stwierdziłam, że skoro tyle dały mi zajęcia Zumbi to ja też chcę coś dać ludziom od siebie.

K.W.: Powiem Ci, że tym co robisz wspólnie z bliskimi Ci osobami w Waszej społeczności obala jeden z większych mitów jakimi karmią nas na codzień media. W kółko czytam, że to pokolenie Zetek, to takie roszczeniowe jest, zapatrzone w siebie, i w autopromocję w social media. A tu patrząc na Ciebie widzę całkowitą odwrotność... altruizm, skromność, gotowość do poświęceń. Czy masz jakiś patent na relacje z ludźmi bez względu na wiek, i te wszystkie pozorne różnice? Jak Ci się prowadzi zajęcia Zumbi z ludźmi w różnym wieku... dziećmi, równolatkami, czy osobami starszymi?

S.G.: Patent? (tu na twarzy Sylwii zagościł szeroki uśmiech) Mój patent!?! (śmiech) Może to nieskromnie zabrzmie, ale według mnie najlepiej jest być zawsze sobą. Tu tak naprawdę nie ma żadnych patentów na to! Jeżeli, ktoś cię polubi to za to kim jesteś, a nie za to, kogo udajesz. A jeśli chodzi o pracę z dziećmi, to ja wogóle uwielbiam dzieci, choć muszę przyznać, że jeszcze dwa lata temu powiedziałabym co innego... i w życiu bym nie wzięła zajęć z grupą dziecięcą, a teraz taką mi one sprawiają satysfakcję!



Wręcz widzę w nich samą siebie sprzed lat! A co do dorosłych, to za sprawą Zumbi, mam więcej znajomych starszych od siebie niż w swoim wieku! Czyli wygląda na to, że lubię mieć różnorodne towarzystwo! (śmiech). Zatem jeśli chodzi o patent na relacje z ludźmi, to jeszcze raz powtórzę najważniejsze jest bycie sobą. No bo można udawać kogoś innego, aczkolwiek, no wiesz, prawda zawsze wyjdzie na jaw jakim jesteś człowiekiem, dlatego tak ważne jest nie udawanie kogoś kim się nie jest.

K.W. Przyznam, że Twoja odpowiedź na długo zapadnie mi w pamięć. Szczególnie, że świat, mam wrażenie zwirował na punkcie porad jak wywierać wpływ na innych. Uczą nas manipulacji, technik NLP, szkoleń ze sprzedaży i autopromocji. A nikt słowem nie pisnie jak ważne jest, żeby docenić samego siebie i pozwolić sobie na bycie sobą, bez tych wszystkich groteskowych masek jakie zakładamy, by inni nas lubili. A pamiętasz może swój pierwszy event charytatywny? Jakie miałaś wtedy emocje? Z tego co sam zobaczyłem odniosłem wrażenie, że możesz liczyć wtedy na pomoc i wsparcie rodziny, przyjaciół. Czy takie eventy według Ciebie spajają więzi i relacje?

S.G. Mój pierwszy event charytatywny dotyczył zbiórki na małą dziewczynkę Leylę chorą na SMA. Zbiórka zakończyła się sukcesem, choć pamiętam, jak mało czasu było, żeby wszystko zorganizować. A teraz jest już po udanej operacji i teraz ma rehabilitację więc wszystko jest w porządku. A jeśli chodzi

o moje emocje... to ich nie brakowało... organizowałam to wszystko w zaledwie dwa tygodnie i stresowałam się strasznie! Ale tak jak wspominałeś, rodzice i przyjaciele tutaj [w miejscowości Grobla, gm. Drwinia, około 30 km od Krakowa - przypis red.] ogromnie mi pomagali! Nawet osoby, po których bym się nie spodziewała! Dziewczyny, które chodzą do mnie na zajęcia pomagały mi w znalezieniu sponsorów na to wydarzenie w tak krótkim czasie. Więc, korzystając z okazji dziękuję Ci Ewelinka, za Twoją pomoc i to przy dwóch zumbowych maratonach! Bardzo pomogły mi też Paulina Guzy, Kasia, Julka i Dorota! I oczywiście niesamowicie dziękuję mojej Mamie, bo mi tak ogromnie pomogła we wszystkim! Bez niej nie dałabym rady ogarnąć tych wszystkich moich emocji wtedy. Szczególnie, że w dzień maratonu miałam taką załamkę, że no kurcze... nie wyjdzie, nie... i że pewnie wszystko zawale, bo przecież nie umiem się wypowiadać przed większą publicznością... Wtedy Mama mi powiedziała, że bym po prostu była sobą i nie udawała kogoś innego.

K.W. I co postuchałaś Mamy?

S.G.: Tak! Tego się trzymałam! I uważam, że maraton bardzo fajnie wyszedł! Za to kolejny maraton charytatywny zorganizowałam na jesieni zeszłego roku i muszę przyznać, że mimo iż organizowałam wcześniej event dla Leyli, to sprawiło, że chciałam zorganizować kolejny maraton jeszcze lepiej. Tak, aby wciągnąć do współpracy więcej osób i w ten sposób jeszcze bardziej pomóc. Jestem taka wdzięczna tym



K.W.: Jak tak Cię słucham i widzę jak się uśmiechasz, gdy o tym opowiadasz, to coś czuję, że nie powiedziałas jeszcze ostatniego słowa... zgodnie z zasadą, że apetyt rośnie w miarę jedzenia!

S.G.: Oj tak! Myślę, że w tym roku, jeśli wszystko pójdzie po mojej myśli, będziemy organizować kolejny maraton też z przytupem! Także mogę już was zaprosić! (śmiech od ucha do ucha!). Szczególnie, że maratony charytatywne bardzo spajają ze sobą ludzi i bardzo nas ze sobą łączą! Będę podkreślać, że dotyczy to zwłaszcza eventów charytatywnych, bo to właśnie na nich poznałam naprawdę wspaniałych ludzi o otwartych sercach na pomoc! A przy tym widać, jak świetnie się bawią... tak jest po prostu (pełen radości śmiech)!

K.W.: Od ponad roku wspólnie z MyDances Magazine prowadzimy kampanię „Tańcem przegoniemy smutek” jako nasza odpowiedź na epidemię depresji wśród dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Niedawno 23 lutego obchodziliśmy Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Gdy jednak patrzę na zdjęcia z tanecznych eventów, w których brałaś udział, jesteś zawsze rozpromieniona, pełna energii i siły. A jak jest na co dzień, czy receptą na dobre samopoczucie jest taniec, czy może coś jeszcze? Słowem jaka jest Twoja metoda na doła?

S.G.: Hmm moja metoda na doła... Nie ukrywam, że

wtedy, gdy był ten czas pandemiczny troszkę też to na mnie siadło... przestało mi się chcieć... ale dla mnie najlepszym wtedy rozwiązaniem, był właśnie taniec. W nim znalazłam taką swoją odskocznnię od tego rzeczywistego świata. Niektórzy właśnie się pytają mnie dlaczego tak często gdzieś jadę i czy nie mam za dużo zajęć w tygodniu, które muszą jakoś godzić ze szkołą. Czy sobie daje radę łączyć tyle obowiązków. Tak naprawdę myślę sobie, że bez Zumbi bym sobie nie dała rady, gdy chodzi o emocje i właśnie tą depresyjną część naszej osobowości. Więc dla mnie Zumba jest taką odskocznnią, która mi pomaga. Dlatego, to co mogę innym polecić to spróbować znaleźć sobie coś, co nam sprawia przyjemność, i przy czym czujemy się sobą i co na nas fajnie wpływa.

K.W.: Przyznam, że o tyle świetnie Cię tu rozumiem, że sam pasjonuję się tańcem i to żadna tajemnica, że poznaliśmy się na jednym z eventów tanecznych. I mogę jedynie potwierdzić, że tam nie sposób było znaleźć smutnych ludzi, choć przecież, każdy z nas ma jakieś zmartwienia. I dobrze, że to zaznaczyłaś, że warto znaleźć coś swojego dla jednych taniec, dla innych sport, lub ogródek, albo dobra książka. Im więcej takich nawyków w sobie stworzymy, tym mniej czasu i okazji, aby myśli powędrowały w niebezpieczne dla zdrowia i życia rejony depresji czy jakichkolwiek innych zaburzeń i chorób.



NAJLEPSZY TANE CZNY MAGAZYN NA RYNKU! NR. 06/04.2022

MYDANCES MAGAZINE

Najlepsze Stylówki
Wydarzenia i Backstage
Fotorelacje z Eventów Tanecznych

All You Need Is Love & Dance

photozumba.poland

S.G.: Bo tu nie ma jednej odpowiedzi dla wszystkich. Zwłaszcza, że wiadomo, od samego mówienia bys poczuł się dobrze, nic się nie zmieni. Dlatego tak ważne jest, samemu poszukać sobie tego, co sprawia, że czujemy się lepiej. I do tego dążyć. A przede wszystkim szukać i szukać! Bo słyszałam odpowiedzi u niektórych, że: „ja nie umiem sobie znaleźć”, „ja nie mam”... Najwidoczniej słabo ktoś szukał, tak! (śmiech)

K.W. Jest jeszcze coś, o co koniecznie muszę Cię zapytać! Jednym z powodów dla których powstał WVM jest zwrócenie uwagi na naturalny wygląd i prawdziwe piękno. Chcemy promować dziewczyny i kobiety zgodnie z trendem „ciałopozytywnym” i zasadą Age, Body, Place Positive. Czy masz jakiś sposób na to, aby nie dać się tej nagonce na odchudzanie, operacje plastyczne i instagramowe filtry? Przecież idzie zwariować, jak się patrzy na te wszystkie nieprawdziwe pseudowzorce wyglądu...

S.G.: Świetne pytanie! No tak, mogę się przyznać, że ja sama wpadłam kiedyś w taki wir odchudzania... i tak dalej... aczkolwiek tutaj, znowu się pojawiły moje fajne duszyczki kochane, które zawsze mnie pilnują! Czyli moja Mamusia z moim Chłopakiem! Zauważyli, że coś jest nie tak... i pomogli mi z tego wyjść. Co mogę powiedzieć... Przede wszystkim nie wolno dać sobie wmówić, że jesteśmy nie wartościowi, że mamy coś brzydkiego w sobie. Bo tak naprawdę, każdy z nas jest wyjątkowy. I gdyby każdy z nas chodził na operacje plastyczne (choć oczywiście nie wszystkie są złe, niektóre mają medyczne uzasadnienie), to przecież wyglądalibyśmy identycznie. Zniknęłaby cała ta różnorodność wokół nas. A przecież fajnie jest, jak każdy z nas ma swój styl, sposób bycia. Obudzić się w świecie pełnym takich samych kształtów i sylwetek byłoby takie nudne!

K.W.: W pełni się z Tobą zgadzam! Też uważam, że nikt z nas nie chciałby żyć w świecie, gdzie wszyscy wyglądają tak samo. To mi się od razu kojarzy z jakąś dyktaturą w stylu Korei Północnej. I jeszcze niech każdy się tak samo uśmiecha na widok przywódcy państwa. Nic dziwnego, że ludzie stamtąd uciekają.

S.G.: Czasem jest tak, że nie potrafimy czegoś w sobie zaakceptować. Ale i tak myślę, że warto próbować! Ale nie tak, że walczymy ze sobą, tylko raczej tak, aby pomóc sobie. Bo nie ma niczego złego w tym, że chcemy się sobie podobać, bo to jest naprawdę

ważne. A dużo osób siebie właśnie nie akceptuje, co jest wielkim błędem! Bo każdy z nas z osobna jest naprawdę piękny!

K.W.: Doceniam bardzo, że tak otwarcie opowiedziałas nam o swoich zmaganiach i dałaś nam takie niesamowicie pozytywne przesłanie dotyczące piękna i wyglądu. Wierzę, że gdy mniej będziemy się krytykować, a bardziej nawzajem doceniać, to tym mniej potem będziemy mieć problemów ze zdrowiem naszym i naszych bliskich. Przyznam, że mam jeszcze kilkanaście pytań, do Ciebie, tak mnie zainspirowałaś! Niemniej czas już na ostatnie nie mniej ważne. Jak wyobrażasz sobie dziś przyszłość? Czy jest coś co Cię w niej martwi, czy jednak optymistycznie patrzysz na nadchodzące zmiany np. na rynku pracy. A może masz też plany związane z podróżami? Odkrywaniem nieprzetartych dotąd szlaków?

S.G.: Oj przede wszystkim podróżowanie! To jest coś co chciałabym robić i oczywiście jak już, to tanecznym krokiem! Bo nie mogłabym tego odłączyć od siebie! Ale wcześniej mam w planie skończyć dobrze szkołę, szczególnie, że czeka mnie ważny egzamin końcowy, dający uprawnienia Technika Reklamy. Jeśli chodzi o rynek pracy, to wiadomo, trochę obawiam się, co będzie w przyszłości, ale i tak uważam, że warto żyć z optymistycznym nastawieniem! Bo przecież jest tyle możliwości! Bo gdyby mi się miało nie udać w reklamie, to może skuszę się na jakiś AWF-ik? No i przecież zawsze jest moja ukochana Zumba i zajęcia z dziećmiaczkami i dorosłymi! Dokładnie dziś w dniu premiery WVM zaczynam zajęcia z nową grupą i nie masz pojęcia jak bardzo się cieszę z obu tych wydarzeń! Czasem myślę, że chcę za dużo na siebie brać, ale D-A-M R-A-D-Ę!!!! (śmiech).

K.W. Sylwia, na koniec muszę Ci to powiedzieć, że wywiad z Tobą to najlepsze co mi się ostatnio przytrafiło! Nawet nie wiesz ile optymizmu wlałaś w me serce opowiadając o tych wszystkich dobrych rzeczach!

Dziękuj za rozmowę
Autor: Klaudiusz Wiśniewski



Gospodarka 4.0. oparta na wiedzy wraz z ekonomią współdzielenia, to ekosystem idealny dla rozwoju kobiecej przedsiębiorczości! Dlatego XXI wiek ma szansę być wiekiem kobiet.

BIZNES JEST KOBIECĄ!

W CZASACH NIEPEWNOŚCI I CHAOSU WSPIERAMY I PROMUJEMY KOBIECE BIZNESY TAK, ABY MOGŁY WEJŚĆ NA WYŻSZY POZIOM KRAJOWY I GLOBALNY - PRZEBIJAJĄC „SZKLANE SUFITY” I SZTUCZNIE STAWIANE BARIERY. W KONTRZE DO PARTYKULARNYCH RYNKOWYCH INTERESÓW I UKŁADÓW TWORZYMY PRAWDZIWIE PROKOBIECĄ SPOŁECZNOŚĆ OPARTĄ NA WSPÓŁPRACY I EMPATII. NIEZALEŻNIE O CZYM MARZYSZ I DO CZEGO DAŻYSZ - OD DZIŚ JUŻ NIE JESTEŚ SAMA!

Wysokie wibracje w biznesie

bezpłatna konferencja



TERMINAL KULTURY GOĆŁAW

19.03.2023 godz 11:00

SZKOŁA
LIDEREK



MONIKA SUTKOWSKA

KONFERENCJA WYSOKIE WIBRA- CJE W BIZNESIE

Przed nami wysokoenergetyczny event biznesowy!

Zapraszamy na Konferencję pod patronatem Szkoły Liderów, zorganizowaną dla kobiet świadomych, otwartych i chętnych do tego, aby wznieść się na wyższe wibracje w biznesie.

Ja jako jedna ze współorganizatorek o przedstawionym tytule konferencji zapraszam na wydarzenie wzmacniające świadomość i poczucie własnej wartości. Wszystko jest po coś, a każda obecność też ma swój powód. Twoja też, której duch ma potrzebę misji, spełnienia, autentyczności w tej pełnej wyzwań rzeczywistości.

Skoro jest Ci bliski biznes i wsparcie doprowadzające do odważnej przedsiębiorczości to zapoznaj się z tematami, z którymi może jeszcze się nie zderzyłaś. To będzie dzień, w którym będzie Nam towarzyszyć żeńska energia. Będąc cały czas w męskiej można się naprawdę zmęczyć, w końcu wypalić...

Nawiązując do wsparcia, dodatkowo otwieramy strefę dla wystawców gdzie będzie można upublicznić swoje dzieła oraz zaproponować od serca pomoc i współpracę

A kto na Ciebie czeka??? Będą to prelegentki, które pomogą uświadomić Tobie kim i jaka jesteś.

1. **Tamara Gonzalez Perea** - „Kobiecość, jako klucz do Twojej życiowej Obfitości”
2. **Lea Magdalena Pyć-Leszczuk** - „Stwórz swoje życie w obfitości”
3. **Natalia Jefimowa** - „Cztery stany kobiety- odkryj je w sobie”
4. **Anna Niewiarowska** - „Pozwól sobie na uwolnienie toksycznych emocji”
5. **Tatiana Pałucka** - „Osiem archetypów kobiety”
6. **Barbara Filipczyńska** - „Plan duszy- poznaj swoją życiową misję”
7. **Julia Popcowa** - „Obecność i neutralność w budowaniu sukcesu i kreatywności”

Są to tematy z zakresu duchowości, kobiecości, zdrowia, biznesu. Żeby mieć świadomość swoich prawdziwych potrzeb trzeba wejrzeć w głąb siebie. Dlatego ZAPRASZAMY na to Ciebie!

Wstęp jest darmowy. Wystarczy się zarejestrować i koniecznie zapisać w kalendarzu 19.03.2023r. Odbędzie się w Terminalu Kultury Goćław ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24 w Warszawie.

Zapraszamy

Monika Sutkowska
Anna Goliasz-Kurek
Kornelia Agata Chamarczuk
Sylwia Krakowska



Biogram autorki rekomendacji
Monika Sutkowska - Zafascynowana kwestiami człowieczeństwa uwielbia wspierać ludzi poprzez pisanie. Otwarta i doświadczona redaktor tekstów rozwojowych trenerka mentalna, która posiada w swoim portfolio artykuły w „Żyj Naturalnie” „Woman Vibe Magazynie”, „Liderzy biznesu i dobroczynności” oraz na portalu Onet, Damosfera. Wydawniczo współautorka książki „Doskonale Niedoskonali”. Prowadząca podczas obozów sportowych dla dzieci oraz dla dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną – trening mentalny. Mam indywidualne podejście, które może skupić się na Tobie. Zapraszam.

SZKOŁA
LIDEREK



JUSTYNA LINDA I JEJ MISS GERMAN INTERNATIONAL SHOWS

8 lutego w Hotelu InterContinental w Warszawie odbyło się niezwykle prestiżowe wydarzenie zorganizowane przez German International Shows i jego założycielkę Justynę Lindę. Event w Warszawie rozpoczął cykl wydarzeń modowych i biznesowych, których zwieńczeniem będzie udział w tegorocznej edycji Fashion Week w Dubaju. Splendoru warszawskiej edycji wydarzenia przysporzy renomowane Jury Międzynarodowe w składzie: JUSTYNA LINDA (Founder), TATIANA GERICH (Miss Niemiec 2022), NATALIA TOMCZYK (1 Vice Miss World), GRAIG SMITH (USA Awards Owner), IRENEUSZ CICHOCKI (Cheff Intermarche) Event uświetnił ponadto fenomenalny światowej klasy fotograf FRANK ALTMAN!

Eventy organizowane przez Justynę Lindę promotorkę i popularyzatorkę mody oraz właścicielkę marki Dealmani Fashion są oficjalnie polecane przez Woman Vibe Magazine oraz Woman Vibe Model Agency. Wydarzenia sygnowane marką German International Shows zyskały ponadto uznanie międzynarodowych mediów internetowych, prasowych oraz telewizyjnych.





BOMBONIERKA - KLUB KOBIEC KOBIECA BOMBONIERKA W GALAXY

Marzec jest miesiącem Kobiet, to szczególny czas kojarzony przede wszystkim z obchodzonego międzynarodowym Dniem Kobiet i bardzo dobra okazja do tego, aby znaleźć czas i zająć się o Siebie oraz zainspirować do jeszcze lepszego przeżywania swojej kobiecości.

Zapraszamy na I edycję cyklicznych spotkań z Klubem Kobiet „Bombonierka” w Hotelu Galaxy. Cztery kobiety, które połączyła pasja do wnoszenia wartości w życie innych zainspirują każdą z Was, zmotywują do troski o Siebie i swój własny rozwój. Bez względu na wiek, na to, czy jesteś mężatką czy, singielką, czy robisz karierę, czy też wychowujesz dzieci, a może łączysz jedno i drugie., Ważne, aby w niedzielne popołudnie 12 marca zarezerwować czas tylko dla siebie.

W programie:

**Kobiece spotkanie połączone z networkingiem (4 prelekcje)
Lampka wina+ autorskie finger food naszego szefa kuchni.**

Wydarzenie biletowane w cenie 59,00 zł do 8 marca włącznie, potem 89,00 zł.

Obowiązkowa rejestracja poprzez adres e-mail: jolanta.zagorska@jordan.pl

link do płatności przyjdzie mailem



HOTEL ★★★★★
GALAXY
JORDAN GROUP

Bombonierka w GALAXY

**Kobieca energia w działaniu
Cykl spotkań
I edycja**



GOSPODYNIA SPOTKANIA
JOLANTA KROMKA-ZAGÓRSKA
CEO EVENTS AND
MARKETING JORDAN GROUP

12 MARCA 2023

17:00 - 20:00

**Hotel Galaxy
ul . Gęsia 22a
31-535 Kraków**



Zmień przekonania, odmień życie
Czujesz, że twoje negatywne przekonania powstrzymują Cię od osiągnięcia sukcesu i spełnienia marzeń? Chcesz nauczyć się jak zmienić swoje podejście i odkryć swoją pełną moc? Pokażemy Ci jak to zrobić.

Poczucie własnej wartości
Czy wiesz, jak wzmocnić poczucie własnej wartości i pewności siebie? Czy wiesz, jak niewiele dzieli Cię od siebie samej? Wiary we własne siły i odzyskania poczucia własnej wartości? Przyjdź po kilka inspiracji i wzmocnij siebie.

Kobiecość jako metoda pracy z ciałem
Jak się czujesz ze swoim ciałem? Czy rozumiesz i wychwytyjesz jego mowę? Ciało zawiera, niesie i manifestuje Twoje naturalne Ja i wyjątkowość. Przyjdź i poznaj swoją kobiecość na nowo.

Rozpoznawanie uczuć i potrzeb
Czy wiesz, jak ważna jest potrzeba wyrażania własnych uczuć? Jakie mogą być wyzwania wynikające z przekazywanych wzorców zachowań w relacji partnerskiej? Przyjdź po wiedzę i inspirację.

Prelegentki



BEATA MORSZTYN
BIZNES
TRAINING&COACHING



MAGDALENA MALISZCZAK
COACHING



HANNA ZALEWSKA
POCZUJ SIĘ WAŻNA
COACHING DLA KOBIEC



KATARZYNA BIGOSIŃSKA
MEDIACJE I RODZINA

Fundacja Kobiety E-Biznesu WYSTARTOWAŁ KONKURS: KOBIETA E-COMMERCE

Zostań prekursorką nowoczesnego kobiecego biznesu

Wystartowała II edycja konkursu Kobieta e-Commerce 2023 organizowanego przez Fundację Kobiety e-Biznesu wraz z partnerami. Na zgłoszenia organizatorzy czekają do 19 marca 2023 r. Konkurs nagradza kobiece startupy oraz przedsiębiorczość kobiet, które realizują innowacyjne projekty, rozwijając tym branżę biznesu prowadzonego głównie online. Finał konkursu i gala rozdania nagród odbędzie się 18 maja 2023 r. w Warszawie.

WOMAN VIBE MAGAZINE

Po wyraźnym przyspieszeniu podczas pandemii obserwujemy spowolnienie dynamiki wzrostu branży e-commerce. Rynek stał się bardzo konkurencyjny. Sklepy internetowe, platformy usługowe lub marketplace szukają innowacyjnych rozwiązań technologicznych, nisz produktowych, pomysłów na zbudowanie lojalności e-shoppera. Plebiscyt Kobieta e-Commerce 2023 to najważniejsze wyróżnienie dla kobiet angażujących się w branżę e-commerce w Polsce, rozumianą szeroko jako działalność handlową w internecie, e-marketing, social marketing, e-usługi, technologię i innowacje. Głównym celem konkursu jest wspieranie i promowanie przedsiębiorczych kobiet, zarówno właścielek małych i średnich firm, jak i kobiet pracujących na etacie, które angażują się w rozwój sektora gospodarki cyfrowej w Polsce.

Tytuły i statuetki Kobieta e-Commerce 2023 będą przyznawane kobietom, które wyróżniły się umiejętnością, innowacyjnością i zaangażowaniem na rzecz rozwoju branży e-commerce w ciągu ostatnich 26 miesięcy.

Dla kogo konkurs Kobieta e-Commerce?

O tytuł Kobieta e-commerce 2023 może ubiegać się każda przedsiębiorcza kobieta prowadząca swój biznes online w Polsce. Nie ma znaczenia wiek, wykształcenie, pochodzenie - liczy się innowacyjność, przedsiębiorczość oraz wkład w rozwój sektora gospodarki cyfrowej. „Wspieranie oraz motywowanie przedsiębiorczych kobiet do rozwoju w obszarze

online to jeden z celów naszej Fundacji. Staramy się przekazywać ekspercką wiedzę oraz budować społeczność, którą wspierają najlepsi eksperci z rynku. Bardzo konkurencyjne i dynamicznie zmieniające się otoczenie wymaga jednocześnie dużej odwagi, innowacyjności oraz niestandardowego podejścia do biznesu. Dlatego chcemy nagrodzić i promować kobiece startupy lub wyróżniającą się działalność, która może mieć widoczny wpływ na rozwój branży e-commerce. Wierzymy, że ta inicjatywa pomoże kobietom w realizacji marzeń, prowadzeniu własnych firm, a przede wszystkim rozwojowi ich e-przedsiębiorczości” - mówi Anna Heimberger, prezeska Fundacji Kobiety e-Biznesu.

Konkurs wszedł już na stałe do kalendarza najważniejszych wydarzeń branży e-commerce w Polsce. Jest wspierany przez partnerów - liderów handlu internetowego w Polsce, którym idea promowania e-przedsiębiorczości kobiet jest szczególnie bliska.

„Inicjatywy takie jak konkurs Kobieta e-Commerce, są niezwykle cenne, ponieważ pozwalają wyróżnić również małe i średnie firmy. To ważne, zwłaszcza teraz, w czasach spowolnienia gospodarczego. Wejście do świata e-commerce daje ogromną szansę, aby pomimo niesprzyjających warunków rozwinąć biznes. Udział w konkursie może być okazją do zaprezentowania swoich dokonań zarówno jury, jak i (na późniejszym etapie) szerszej publiczności. Zachęcam do zgłaszania kandydatur” - mówi Jacek Kinnecki, CEO Przelewy24.

WOMAN VIBE MAGAZINE

„Chcemy wspierać kobiety w drodze do rozwijania ich biznesów i wierzymy, że świat e-commerce jest do tego idealnym miejscem. Cieszymy się, że kolejny rok z rządu możemy być partnerem konkursu i życzymy powodzenia tegorocznym nominowanym!” - mówi Dominika Wabich, Ceneo.

Jak się zgłosić do konkursu Kobieta e-Commerce?

Do konkursu kandydatki mogą zgłaszać się same lub być nominowane przez osoby trzecie, za pośrednictwem strony internetowej www.kobietae-commerce.pl. Wystarczy wybrać na niej właściwą kategorię oraz uzupełnić jeden z formularzy zgłoszeniowych. Oceny dokona jury konkursu złożone z ekspertów branży online oraz społeczność internetowa poprzez ogólnopolskie głosowanie online.

Kategorie konkursowe

Kapituła konkursu, złożona z wybitnych specjalistów z obszaru e-commerce, przyzna nagrody w 8 głównych kategoriach.

„Najlepszy sklep internetowy”, której opiekunem jest Allegro;

Kategoria adresowana do przedsiębiorczyń oraz kobiet pracujących na etacie, zajmujących się prowadzeniem sklepu internetowego, które w ciągu ostatnich 26 miesięcy wykazały się szczególną aktywnością i sukcesami. Poradziły sobie w okresie pandemii, przystosowały się do zmian, jakie zaszły wokół nas.

„Najlepszy e-marketing”, której partnerem jest Ceneo;

Kategoria promująca kobiety pasjonatki marketingu, które w ciągu ostatnich 26 miesięcy wymyśliły, zaplanowały i zrealizowały efektywną i ciekawą kampanię online, która pomogła zwiększyć widoczność firmy w internecie oraz zwiększyła sprzedaż.

„Innowacja w e-commerce”, której patronuje InPost; Kategoria, w której wyróżnione są kobiety wizjonerki z innowacyjnym podejściem do biznesu internetowego, które wymyśliły lub są na etapie tworzenia nowatorskich rozwiązań. Wprowadziły nowe usługi online, innowacje w sklepach internetowych lub w pomysłowy sposób pomagają rozwijać branżę e-commerce.

„Technologia dla e-commerce”, w której nagrodę

wręczy przedstawiciel firmy Audioteka;

Kategoria dla kobiet zajmujących się wdrożeniami lub optymalizacją sklepów internetowych, wprowadzeniem różnego typu narzędzi i aplikacji wspierających rozwój sprzedaży online.

„Odpowiedzialny e-commerce”, której patronem jest Modivo;

Nagroda przyznawana za pomysły na wsparcie ekologii poprzez wdrażanie lub promowanie działań pozwalających na prowadzenie zrównoważonego biznesu online.

„Najlepszy startup e-commerce”, której partnerem są Przelewy24;

Kategoria dla kobiet, które w ostatnich 2 latach rozpoczęły działalność w formie prowadzenia własnego sklepu internetowego (platformy do sprzedaży online) lub pracują w nowym startupowym e-commerce.

„Przedsiębiorcza mama w e-commerce”, której patronuje Fundacja Kobiety e-Biznesu;

W tej kategorii szansę na nagrodę mają przedsiębiorcze kobiety, które umiejętnie łączą rolę młodej mamy z budowaniem i rozwijaniem biznesu online.

oraz rozwijająca się kategoria „The best influencer for e-commerce”;

W tej kategorii nominowane mogą być Influencerki, które kreują trendy, wpływając na decyzje zakupowe setek tysięcy Polaków za pośrednictwem swoich kanałów społecznościowych.

Nagroda internautów

Ponadto w drodze ogólnopolskiego głosowania internetowego spośród wszystkich nominowanych zostanie wyłoniona największą liczbą głosów internautów Kobieta e-Commerce w kategorii „Wybór Internautów”.

Nagrody i gala finałowa konkursu

Na laureatki konkursu Kobieta e-Commerce 2023 czekają wyjątkowe statuetki nawiązujące projektem do kobiecego biznesu online. Zwycięzcy głosowania internautów otrzyma dodatkowo nagrodę pieniężną w wysokości 5 tysięcy złotych.

Nazwiska laureatek konkursu poznamy podczas na gali finałowej, która odbędzie się 18 maja 2023 r. w Villi Intrata (Pałac Wilanów) w Warszawie.

Organizatorzy konkursu

Organizatorem konkursu Kobieta e-Commerce 2023 jest Fundacja Kobiety e-Biznesu we współpracy z partnerami: Allegro, MODIVO, CENEo, InPost, Audioteka, Przelewy24, Progressive.

Patroni medialni

Wp.pl, Money.pl, Meloradio, Polki.pl, Glamour, Home&Market, egospodarka.pl, nowymarketing.pl, ecommerceportal.pl, ladybusiness.pl, businesswomanlife.pl, kobietyprzykawie.pl, allaboutlife.pl

Więcej informacji, regulamin i formularz zgłoszeniowy: www.kobietae-commerce.pl.

O Fundacji

Fundacja Kobiety e-Biznesu to polska organizacja non-profit zajmująca się edukacją z zakresu e-commerce oraz prowadzenia działalności online. Jednym z celów Fundacji jest też poprawa życia kobiet i ich rozwój zawodowy głównie w branży e-commerce. Założycielki Fundacji - Anna Heimberger, Dorota Bachman, Agnieszka Brytan-Jędrzejowska chcą pomagać kobietom w różnym wieku, na różnych etapach ich rozwoju zawodowego i osobistego, żeby mogły uczestniczyć w procesach związanych z rozwojem społeczeństwa o wysokich kompetencjach cyfrowych. Misją fundacji jest dzielenie się wiedzą i wspieranie w rozwijaniu swoich kompetencji w działalności związanej z gospodarką cyfrową i rozwojem biznesu w Internecie.

www.kobietyebiznesu.pl

Przebieg i ważne daty konkursu

Konkurs trwa od dnia 27 stycznia 2023 r. do dnia 18 maja 2023 r.

Konkurs podzielony jest na następujące etapy:

Etap I: 27 stycznia 2023 r. do 19 marca 2023 r. do godz. 23:59 - trwać będzie przyjmowanie zgłoszeń i nominacji poprzez wypełnienie online formularza zgłoszeniowego lub formularza nominacji dostępnego na stronie internetowej <https://www.kobietae-commerce.pl/>.

Etap II: od 19 marca 2023 r. do 21 marca 2023 r. - trwać będzie weryfikacja i ocena zgłoszeń konkur-



sowych pod względem formalnym przez jury konkursu i kancelarię prawną.

Etap III: od 22 marca 2023 r. do 26 marca 2023 r. - trwać będzie ocena kandydatek konkursu przez jury konkursu i wybór nominowanych uczestniczek do nagród i tytułów.

Etap IV: 27 marca 2023 r. - nastąpi opublikowanie na stronie internetowej www.kobietae-commerce.pl listy nominowanych uczestniczek we wszystkich kategoriach konkursu. Liczba nominowanych w kategorii zależna jest od jakości zgłoszeń, nie może jednak przekroczyć 10 nominacji w jednej kategorii.

Etap V: od 27 marca 2023 r. do 7 maja 2023 r. - trwać będzie głosowanie internautów poprzez oddanie głosu na stronie www.kobietae-commerce.pl pod wybraną nominacją.

Etap VI: do 9 maja 2023 r. - odbędą się obrady jury, wyłonienie laureatek w poszczególnych kategoriach konkursu i głosowaniu internautów.

Etap VII: 18 maja 2023 r. - odbędzie się ogłoszenie laureatek konkursu na stronie internetowej. www.kobietae-commerce.pl, www.kobietyebiznesu.pl oraz gala finałowa konkursu, gdzie zostaną wręczone nagrody oraz statuetki laureatkom konkursu.

Źródło informacji: Fundacja Kobiety e-Biznesu

ODKRYJ WOMAN VIBE LIFE STYLE!

MAMY PLAN, ABY POKAZAĆ ŚWIATU CZYM JEST PRAWDZIWE WOMAN VIBE LIFE STYLE! ŻYCIE PEŁNE PASJI, GORĄCYCH I NIE RAZ SENSUALNYCH RYTMÓW. ŻYCIE W ZGODZIE Z BICIEM SERCA. ZDAŁA OD TYRANII SAMOKRYTYKI I ZEWNĘTRZNYCH KRZYWDZĄCYCH OCEN. TO STYL ŻYCIA, KTÓRY CZYNI KOBIE TY PRAWDZIWIE WOLNYMI I NIEZALEŻNYMI. A PRZY TYM GOTOWYMI, ABY PODBIJAĆ ŚWIAT W ZGODZIE Z WARTOŚCIAMI, W KTÓRE WIERZĄ!

Pozytywna kobieca energia ma moc zmieniania świata na lepsze! Już czas, aby obudzić ją z uśpienia!

MAGDALENA WARYCH

DLACZEGO KOBIECY PORZU- CAJĄ SIEBIE?

Czy wiesz jakie ponosimy tego konsekwencje?

Dziewczynki w naszej kulturze mają być miłe, grzeczne i nie za głośno wyrażać złości, nie krzyczeć i nie być za bardzo „pyskate”, czyli nie wyrażać swojego zdania wprost.

Są uwarunkowane żeby być potulne, a jako dorosłe kobiety spełniać się w określonym czasie w przypisanych im społecznie rolach. I chociaż mamy XXI wiek, to na kobiety nadal narzuca się sztywne oczekiwania i role z nimi związane. Kobiety często chcą być lubiane i akceptowane, więc wolą porzucić siebie i swoje marzenia w zamian za przynależność, aprobatę społeczeństwa i poczucie pozornego spełnienia.

Jednak zadawalając innych i żyjąc nie swoim życiem, muszą one płacić ogromną cenę.

Jakich więc dokonujemy wyborów, chcąc zadawalać innych:

1. Wybieramy partnerów, ponieważ „to już czas” i nie chcemy być torturowane w święta kolejnymi, wścibskimi pytaniami bliskich. Nie kochamy, ale boimy się samotności, społecznej presji, oraz bycia uznaną za dziwaczne stare panny. Wchodzimy

więc w relacje, które potem okazują się dla nas niezdrowe, ale wciąż wmawiamy sobie, że lepiej jest być z kimś, niż dźwigać życie na własnych barkach. Po kilku, czy kilkunastu latach, utkwione w niesatysfakcjonujących związkach możemy albo zaczynać wszystko od nowa- co wydaje się przerażające, albo zadowolić się tym, co jest próbując wmówić sobie, że inni mają gorzej od nas.

2. Podejmujemy decyzję o naszej drodze zawodowej kierując się radami, albo presją najbliższych („artystka? - to nie zawód, tancerka? chyba żartujesz...”). Nie chcemy „zawieść” naszych bliskich, nie chcemy ich rozczarować i dlatego wybieramy pracę, która jest akceptowana przez naszych najbliższych i która rzekomo ma na nam dać dobre pieniądze, czy prestiż.

Po latach takiej pracy, pomimo odnoszonych sukcesów, czujemy się zmęczone, wewnętrznie puste, czy wypalone.





3. Kiedy doświadczamy zranień, traum i trudnych doświadczeń – często zamiast szukać pomocy wstydzimy się, obwiniamy i tłumimy nasze emocje, aby znów nie narazić się na społeczny ostracyzm, lub społeczną ocenę. A jeśli nawet udajemy się po pomoc do terapeuty, czy coacha, to często robimy to w tajemnicy, gdyż nie chcemy 'stracić twarzy kobiety świetnie radzącej sobie ze wszystkim"

4. Przyjmujemy role i przybieramy maski, które mają nam zjednać ludzi. Niestety – efekt jest odwrotny- nie będąc sobą przyciągamy niewłaściwych ludzi, którzy nas ranią i wykorzystują. A im dłużej udajemy kogoś innego, tym bardziej zatracamy siebie i swoją tożsamość.

5. Żyjemy cudzym życiem, spełniając oczekiwania innych - naszych rodziców, przełożonych, społeczeństwa, co w ostatecznym rozrachunku drenuje naszą energię życiową i powoduje, że nie odczuwamy ani radości, ani sensu.

Boimy się własnych uczuć, wzięcia odpowiedzialności za własne życie, które oddajemy na tacy za cenę „przynależności”.

Jeśli identyfikujesz się z którymś z punktów powyżej i chciałabyś zacząć inaczej kreować swoje życie, oto kilka wskazówek:

1. weź radykalną odpowiedzialność za siebie i swoje życie

2. daj sobie prawo do życia w zgodzie ze sobą- po swojemu, według własnych zasad.

3. postaw siebie na pierwszym miejscu- tak, wma-wiano Ci, że to egoizm, ale nie ma nic lepszego i dającego satysfakcję, niż zdrowy egoizm.

4. I wreszcie:

Obiecuj sobie, że już nigdy siebie nie porzucisz.

Bądź sobą, bądź przy sobie i ciesz się życiem!

Biogram:

Magdalena Warych - Coach Transformacyjny, wspiera kobiety w procesie wewnętrznej przemiany. Pomaga im odzyskać głęboki kontakt ze sobą i odkryć siebie na nowo, aby mogły stworzyć życie w zgodzie ze sobą, otworzyć się na miłość (również własną), na kobiecość i wewnętrzny magnetyzm oraz przyciągnąć partnera, jakiego pragną. Jest certyfikowanym, międzynarodowym coachem ICC (International Coaching Community) oraz autorką programów dla kobiet „Kobieta Totalna”, „Uwolnij swoją Lwicę” oraz „Sześć kroków do miłości”. Organizuje warsztaty dla kobiet. Pracuje holistycznie- z Mindsetem, Ciałem i Duszą. Prywatnie- miłośniczka kotów oraz podróży- zarówno tych do dalekich miejsc, jak i tych w głąb siebie.





Hotele SPA Dr Irena Eris WYPOCZNIJ W CISZY

Hotele tylko dla dorosłych - czy to nowy trend?

Cisza i spokój stały się w obecnych czasach synonimem luksusu. Dlatego osoby poszukujące klimatycznych miejsc o najwyższej jakości usług z spersonalizowaną ofertą, idealne warunki do odpoczynku znajdują w krynickim Hotelu SPA Dr Irena Eris, który przyjmuje wyłącznie gości powyżej lat dwunastu.



Położony w samym sercu Popradzkiego Parku Krajo-
brazowego Hotel SPA Dr Irena Eris w Krynicy-Zdroju
to holistyczne królestwo relaksu, w którym zapomi-
na się o codziennej rutynie i zgiełku, oczyszcza się
umysł i ciało, celebrytuje się każdą chwilę spędzoną
blisko natury. Jego butikowy charakter z kameralną
przestrzenią, przytulną atmosferą oraz autorską
koncepcją SPA, czyni go unikatowym miejscem,
które oferując wysoki komfort wypoczynku i naj-
wyższej jakości obsługę, jednocześnie sprzyja wyci-
szeniu zmysłów, zadbanie o ciało i psychę podczas
zabiegów pielęgnacyjnych, czy spędzeniu smakowit-
ych chwil podczas wybornej kolacji.

Dzięki ofercie hotelu skierowanej do osób w wie-
ku 12+, idealne warunki do odpoczynku znajdą nie
tylko te osoby, które pragną „uciec na chwilę” od
codziennej rutyny. Nie jest to również oferta skier-
owana tylko do osób starszych, bezdzietnych czy
singli, lecz także do osób, które mają dzieci, lecz
potrzebują spędzić chwilę we dwoje, bez towarzy-
stwa zarówno swoich, jak i innych pociech. Potrzeba
zmiany wyłynęła od samych odwiedzających SPA,
a hotel, odpowiadając na oczekiwania gości posta-
nowił wprowadzić taki model w życie.

Zmiana formuły krynickiego Hotelu SPA, jak podkre-
ślają właściciele hotelu, nie dotyczy dwóch pozos-
tałych Hotelu SPA Dr Irena Eris - w Polanicy-Zdroju
i na Wzgórzach Dylewskich, które oferują doskonałe

warunki na pobyty rodzinne przez cały rok. Dzięki
doskonałej infrastrukturze zapewniają wszelkie
udogodnienia niezbędne dla wypoczynku z małymi
dziećmi. Bogate programy animacji podczas week-
endów oraz w okresie wakacji i ferii dostarczą dzie-
ciom moc atrakcji, wypełniając im ciekawie czas,
a rodzicom, których pociechy będą pod opieką pro-
fesjonalistów, pozwolą napawać się zasłużonymi
chwilami relaksu.

Źródło informacji:
Hotele SPA Dr Irena Eris



NA TROPIE PARTNERSTWA

NAJNOWSZE BADANIA
POLSKICH SINGLI
W WIEKU 30-60 LAT

MEETIC SINGLE DEFINIUJĄ RELACJE NA NOWO

Życie singli nie takie straszne jak je malują?

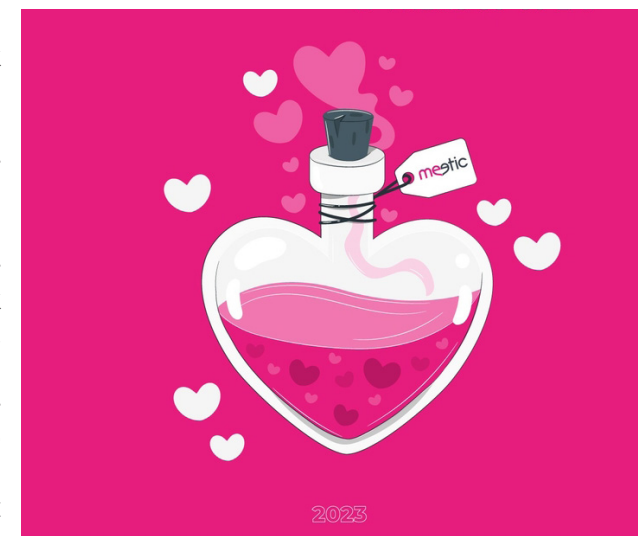
Obraz smutnej i sfrustrowanej starej panny a także zagubionego i zahukanego starego kawalera to już obrazek nieaktualny i czas najwyższy odłożyć go do lamusa. Single 30+ to ludzie pewni swoich potrzeb, skupieni na pasjach a partnera poszukują do wspólnego spędzania czasu bardziej niż do małżeństwa. Raport przygotowany przez OpinionWay dla portalu randkowego Meetic przynosi radykalnie odmienny wizerunek dzisiejszych singielek i singli 30+ oraz potrzeb którymi kierują się przy wyborze partnera.

Raczej pies niż dziecko, wspólny spacer chętniej niż siatkówka, portal randkowy, a nie siłownia - tak najnowsze badania, wykonane na zlecenie aplikacji Meetic, obrazują polskich singli w przedziale od 30 do 60 lat. Zebrane informacje odświeżają ich upodobania, a także oczekiwania wobec ewentualnych partnerów. Ujawniają, jak i gdzie szukają drugiej połówki, a także na co zwracają uwagę w tych poszukiwaniach. Współczesny singiel 30+ to człowiek świadomy swoich oczekiwań. Równoległe z pracą, rozwija wiele zainteresowań i pasji, a 39% z nich aktywnie szuka drugiej połówki. „Są to osoby mające oczekiwania, realizujące swoje życie zgodnie z nimi i szukające >>wisienki na torcie<< w postaci partnera” - mówi psycholog par Piotr Mosak. Idąc dalej tropem owocowych metafor - aktualnie single to już nie są dwie połówki pomarańczy, które dopiero razem tworzą całość, a dojrzałe owoce, poszukujące w życiu partnerstwa. Uruchomiona rok temu aplikacja Meetic jest właśnie taką platformą, która odpowiada na potrzeby dzisiejszych singli 30+, którzy chcą dzielić się dobrymi chwilami i poznawać ludzi, którzy mają te same zainteresowania.

Uciekająca panna młoda

Poszukiwania prowadzone są aktywnie i w sposób bardzo różnorodny. „Współcześni single poszukują i nie zniechęcają się niepowodzeniami - komentuje Piotr Mosak. - Szukają gdzie się da i jak się da. Oczywiście aplikacje randkowe to główny sposób tych poszukiwań dla blisko 40% singli. Na dalszych miejscach znalazły się spotkania towarzyskie, kluby, miejsca publiczne, znajomi, rodzina”. Kto ma szansę przyciągnąć uwagę? Popularne powiedzenie mówi o sile przeciwieństw, ale najnowsze badania zdają się temu przeczyć. Według nich, single lgną do podobieństw i im ich więcej, tym lepiej. Piotra Mosaka w ogóle to nie dziwi: „Kiedy mamy bardzo zindywidualizowany świat to trudno nam stworzyć związek. Podobieństwo zainteresowań jest ważnym czynnikiem psychologicznym trwałości związku”. 89% badanych singli stawia na podobne wartości, podobny stosunek do pieniędzy, środowiska i wiary, oraz podobne tempo życia. Dla 93% ważna jest otwarta głowa, a dla 86% poczucie humoru. Umiejętność rozbawienia to kompetencja ceniona przez niemal 30% uczestników ostatnich badań.

Czy ktoś, kto spełni cenione kryteria zostanie na całe życie? Mit „tej jedynej” połówki pomarańczy i tu nie wytrzymuje konfrontacji z badaniami. „Wbrew powszechnym wyobrażeniom, nie każdy pragnie być w związku na całe życie” - mówi Piotr Mosak i znów



przycyca wyniki badań, według których aż 65% singli deklaruje, że potrzebuje czegoś więcej by związać się z kimś na stałe. „Oznacza, to że single w ostatnich latach rozglądają się za partnerami do wspólnego spędzania czasu - podkreśla Mosak. - Rozwijania hobby, uprawiania sportu, podróży czy po prostu randek. Co ciekawe 42% mężczyzn pragnie usatkwowanego życia, a kobiet 32%”.

Najtrudniejszy pierwszy krok

Obalony mit połówki pomarańczy, spadająca atrakcyjność wizji panny młodej w bieluchnej sukni z welonem i obrączki na palcu - czy to znaczy, że romantyzm jest passe? Nie do końca. Gdy poruszyć temat samej randki, wciąż pojawiają się wizje rodem z hollywoodzkich filmów: „Romantyczna kolacja przy świecach i nastrojowej muzyce przy pełni księżyca”, „Mężczyzna powinien przynieść róże. Zaprosić na kawę”, „Taka na której mężczyzna zaprasza kobietę na romantyczny spacer, lub do jakiegoś ciekawego lokalu” - w tych wypowiedziach zdaje się jeszcze wybrzmiewać echo tęsknot za królewiczem na białym koniu, który zauważy, wyłowi z tłumu, przejmie inicjatywę. „Tak mnie wychowano”, „nie chcę wyjść na desperatkę” - uzasadniają kobiety.

„Królewicz” musi jednak uważać, by z otwartością i inicjatywą nie przesadzić. „Narzucanie się, pisanie o seksie, dziwne, nietypowe poglądy” - uznawane są za sygnał ostrzegawczy, a „pytanie na pierwszej rozmowie o seks, jak lubię, czy lubię, i żeby wysłać nagą fotkę” to coś, co trzydziesto-siedmioletniej uczestniczce badania od razu włączy czerwone światło i kończy rozmowę.



Dla czterdziestodwuletniego korzystającego z aplikacji randkowych, nie do zaakceptowania jest sytuacja, gdy „informacje profilowe są sprzeczne z tym co dana osoba mówi o sobie na czacie prywatnym”.

A co z wyglądem zewnętrznym? Na poziomie deklaracji, nie jest istotny, w każdym razie mniej istotny niż zainteresowania, upodobania. Zdjęcie według badanych to sprawa drugorzędna. Jednocześnie profile na portalach randkowych, które zdjęć nie zawierają, traktowane są jako podejrzane, mniej przyciągające uwagę.

A poczucie bezpieczeństwa jest ważne. I tu jest dużo do zrobienia. Zaledwie 30% użytkowników czuje się bezpiecznie korzystając z aplikacji randkowych, wśród kobiet ten odsetek jest jeszcze niższy i wynosi zaledwie 20%. Dlatego ważne jest więc by znaleźć takie miejsce, taką przestrzeń, która pozwoli na „wyławianie z tłumu” osób, które w sposób najbardziej zbliżony odpowiadają oczekiwaniom.

„Takie właśnie powinno być zadanie serwisów czy portali randkowych – trafianie w potrzeby singli, które są tożsame z prawdziwym życiem - podsumowuje Piotr Mosak. - Dużo informacji, aby móc sprawdzić kto kim jest, wiele cech, aby sprawdzić na ile do siebie pasujemy, przejrzystość i bezpieczeństwo autentyczności profili, dopasowanie do kryteriów żeby nie marnować czasu oraz postawienie na nowoczesne środki komunikacji jak rozmowy video czy profile incognito. Cieszę się, że taki portal randkowy jak Meetic poważnie podchodzi do potrzeb singli i ich bezpieczeństwa” - kwituje psycholog. Meetic zapewnia bowiem z jednej strony tryb INCOGNITO (który często wskazywany jest przez singli jako ważna opcja), poza tym - zatwierdzanie zdjęć przez moderatora, bardzo szczegółowy kwestionariusz i aż 90 elementów opisu osoby w profilu. A to z jednej strony ułatwia stworzenie szerokiego opisu (bo któż z nas nie ma problemu z odpowiedzią na prośbę „powiedz coś o sobie” albo „co słyszą?”). Jest też opcja wizytówki audio - coś dla osób, do których serca trafia się przez ucho a nie żołądek, oraz możliwość rozmowy w trybie video, co stwarza szerokie możliwości poznania się na wielu płaszczyznach.

Chodź ze mną... na spacer

Podstawą relacji jest według współczesnych singli zaufanie. To na nim można budować dobry, udany związek - tego zdania są zarówno kobiety, jak i mężczyźni niezależnie od wieku. 40% kobiet stawia na poczucie

bezpieczeństwa, a mężczyźni skupiają się bardziej na potrzebach seksualnych (24%).

Dla jakości relacji mają znaczenie także wspomniane już wcześniej wspólne lub podobne pasje, ale niekoniecznie wspólne ich realizowanie, tak uważa 39% badanych singli 30+. Wydaje się, że współcześni single kreśląc wizje swoich związków od razu stawiają na równowagę i harmonię między „razem” i „osobno”, między autonomią a zależnością. Do spraw indywidualnych zdaje się zaliczać sport. „Współczesny singiel jest bardzo aktywny - zauważa doktor Mosak. - Uprawia od biegania, roweru, pływania, przez siłownię, po jogę, nordic walking, tenis, siatkówkę i koszykówkę. Zajmuje mu to prawie godzinę dziennie, a w weekendy ponad godzinę”. Ale pytany już o aktywność, którą najchętniej podejmowałby z partnerką/partnerem, aż 57% wskazuje spacer i kontakt z naturą.

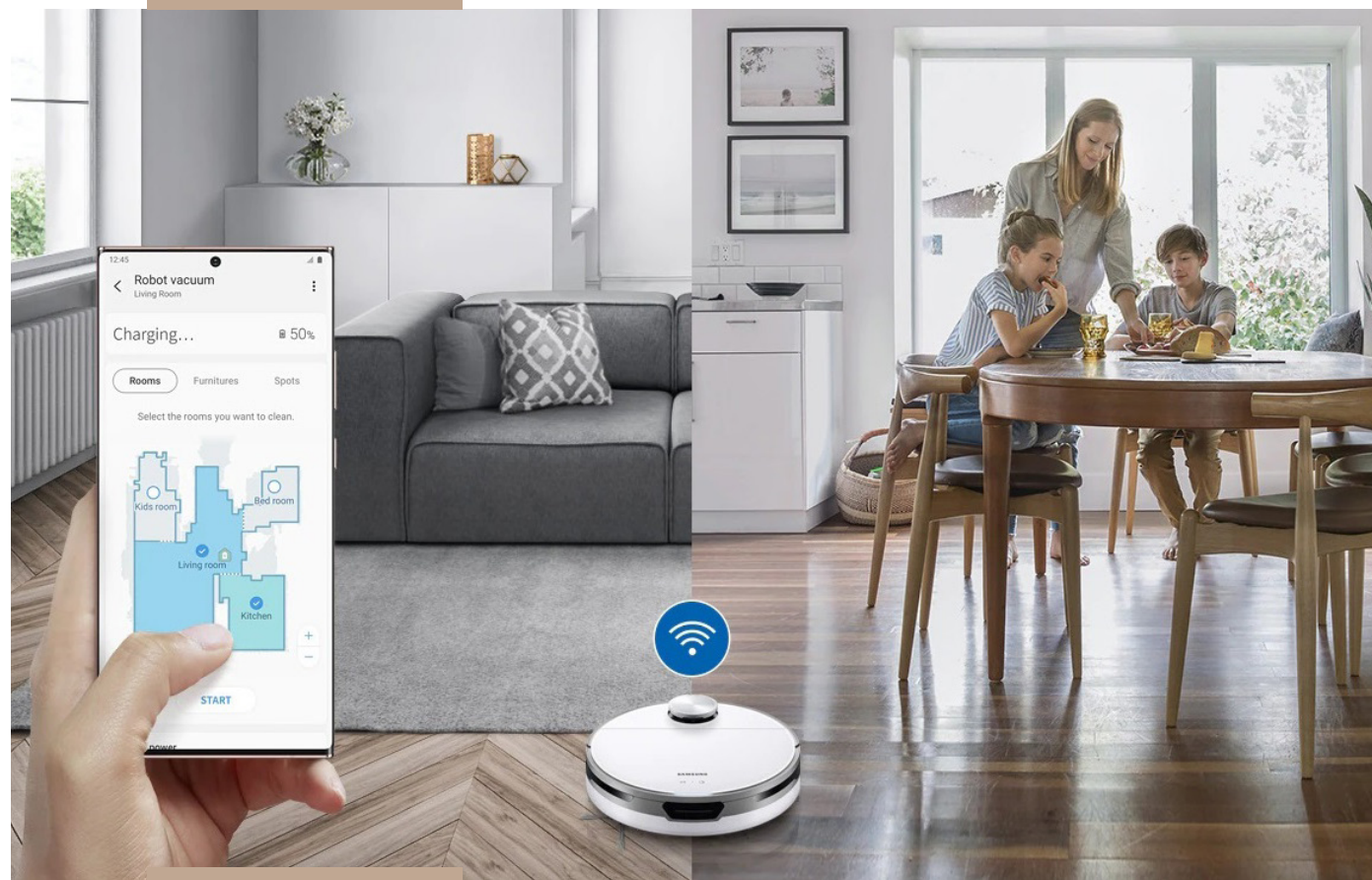
Będziemy mieli... psa

Być może ma to związek z kolejnym aspektem, uwiadamiającym się w cytowanym badaniu. Jeszcze nie tak dawno nieodzownym elementem rodziny były dzieci, które pojawiały się jako naturalna, oczywista, niemal niekwestionowana konsekwencja stworzenia związku. Raport przygotowany dla Meetic pokazuje, że dla współczesnych singli o wiele ważniejszy od stosunku do dzieci, jest stosunek partnera do... zwierząt, a być może najpiękniejsze, co można usłyszeć z ust ukochanej osoby to: „Kochanie, będziemy mieli... psa!”.

O Meetic

Meetic to serwis randkowy, dedykowany dojrzałym singlom, umożliwiający im znalezienie osób, które łączą wspólne doświadczenia i pasje życiowe. Meetic jest idealną platformą umożliwiającą użytkownikom znalezienie osób z tym samym podejściem do życia, wartości i aspiracji. Serwis randkowy, poprzez liczne kryteria wyszukiwania, rekomendacje profili i aktywności, oferuje wiele sposobów na spotkanie singli podobnych do nas. Portal dostępny jest poprzez stronę meetic.pl lub aplikacje dostępne na Android i iOS.

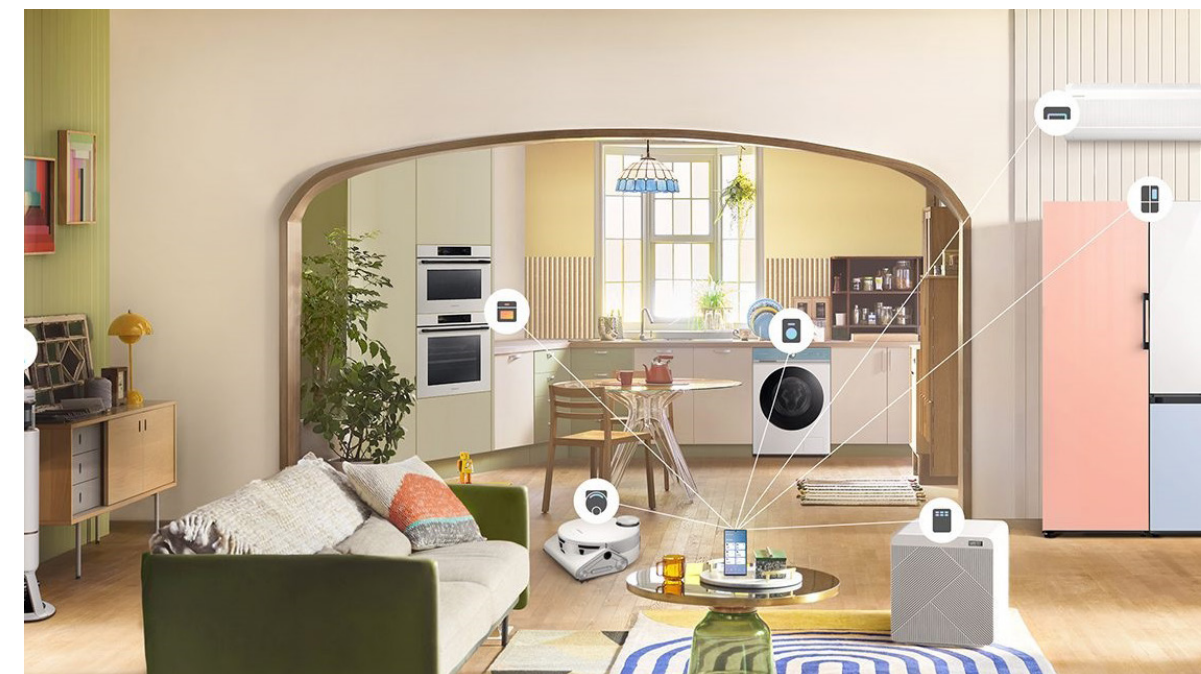
Źródło informacji: Meetic



SAMSUNG MIESZKAJ INTELIGENTNIE

W takim magicznym domu wszystko się zdarzyć może

Inteligentny dom to przede wszystkim komfort domowników, a w szerszej perspektywie również oszczędności. Smart home może być bardzo dokładnie dopasowany do potrzeb użytkownika, wyręczając go w wielu obowiązkach oraz zapewniając bezpieczeństwo na najwyższym poziomie. Co to oznacza w praktyce?



Po pierwsze - wygoda

Codziennie wykonujemy szereg rutynowych czynności: sprzątanie, pranie, robienie zakupów, gotowanie. Prowadzimy intensywne życie i każde ułatwienie jest na wagę złota. Dzięki aplikacji SmartThings [1], do zarządzania inteligentnym domem - w intuicyjny sposób uprościsz wiele domowych obowiązków.

Każdy z nas lubi wrócić po pracy do czystego domu. Inteligentny robot sprzątający Jet Bot AI+ możesz nie tylko uruchomić zdalnie z poziomu aplikacji Samsung SmartThings na telefonie, ale także, ustawić harmonogram odkurzania np. od poniedziałku do piątku o godzinie 11:00. SmartThings daje również możliwość wskazania konkretnych pomieszczeń lub obszarów, które chcesz żeby były posprzątane. Tym samym odkurzanie możemy odhaczyć z listy rzeczy „to do”.

Kolejną czynnością którą wykonujemy przynajmniej kilka razy w tygodniu jest - pranie. Kto chociaż raz nie zapomniał o ubraniach w pralce? Przeważnie wiąże się to z koniecznością włączenia ponownie cyklu - a to strata czasu, wody i energii. Dzięki inteligentnym pralkom Samsung AI Control nie tylko zużyjesz mniej energii piorąc, ale powiadomienie o zakończonym cyklu prania otrzymasz na telefon, telewizor, zegarek lub ekran lodówki (w przypadku lodówek Family HubTM). Dzięki

temu będąc nawet w innym pomieszczeniu - już nigdy nie zapomnisz o rozwieszeniu prania zaraz po zakończonym cyklu. Co więcej - pralki i suszarki z panelem AI Control niejako skomunikują się ze sobą, aby wybrać najlepszy program suszenia.

Inteligentny dom to również zdrowy dom. Czyli taki, w którym jakość powietrza jest dobra, a my możemy oddychać pełną piersią. O ten aspekt zadba oczyszczacz powietrza Samsung, który usuwa aż do 99,97%* zanieczyszczeń, a który uruchomisz z pomocą aplikacji, jeszcze przed przyjsciem do domu.

Po drugie - oszczędzaj czas w sposób smart

Podobno wprowadzanie zdrowych nawyków żywieniowych rozpoczyna się od przemysłowych zakupów. Każdemu jednak zdarza się nie pamiętać co już mamy w lodówce i kupować niepotrzebnie te same produkty, przez co tracimy nie tylko czas, ale i marnujemy żywność. Z lodówką multimedialną - Family HubTM, masz możliwość zdalnego zaglądania do wnętrza lodówki. Funkcja View Inside wyświetli zawartość lodówki na ekranie Twojego telefonu podczas gdy Ty jesteś na zakupach. Co więcej, dzięki aplikacji SmartThings możesz dodawać produkty do listy zakupów [2] i będzie ona widoczna dla wszystkich domowników.



Kiedy jesteś pewny, że masz już wszystkie produkty, możesz przystąpić do gotowania. Zaplanowanie dań i wyszukanie przepisów wymaga czasu i wysiłku. Jak robić to sprawniej? Tutaj również z pomocą przychodzi inteligentna technologia. Piekarnik Samsung Dual Cook Steam™ posiada wiele zalet, dzięki którym przygotowywanie posiłków będzie nie tylko prostsze, ale też przyjemniejsze. Za pośrednictwem aplikacji SmartThings [3] w łatwy sposób możemy ustawić czas pieczenia potrawy, zmieniać temperaturę lub podgrzać posiłek w drodze z pracy do domu. Wybrane urządzenia posiadają także kamerę AI Pro Cooking [4], która rozpoznaje danie i w oparciu o bazę przepisów automatycznych - proponuje odpowiednie parametry pieczenia. Dzięki kamerze możemy też monitorować proces pieczenia z ekranu telefonu.

Dla zapracowanych, ale chcących zdrowo się odżywiać, przydatna będzie również usługa SmartThings Cooking [5], która rozpoznaje, na podstawie wprowadzonych wcześniej preferencji żywieniowych gusta kulinarne wszystkich członków rodziny, dostosowuje do nich spersonalizowane przepisy, a nawet przygotowuje plan posiłków na cały tydzień [6]. Po trzecie - monitoruj i oszczędzaj energię!

Każdego dnia korzystamy z szeregu różnych urządzeń, nie zdając sobie nawet sprawy jak nasz sposób użytkowania jak to wpływa na codzienne zużycie energii. Aplikacja SmartThings wyświetla użytkownikowi miesięczne, tygodniowe, codzienne a nawet godzinowe zużycie energii wszystkich sprzętów. Kalkuluje przewidywane opłaty i wysyła alerty, jeśli

zużycie jest bliskie przekroczeniu założonego celu na dany miesiąc. Dzięki temu możemy na bieżąco monitorować, ile energii zużywamy, które urządzenia nie zużywa jej najwięcej i zmieniać nasze przyzwyczajenia. Ponadto, aktywując tryb AI Energy Mode [7], w aplikacji wszystkie urządzenia przełączą się automatycznie w tryb oszczędzania tak, aby zużyć jak najmniej energii elektrycznej.

Dbaj o bezpieczeństwo

Kolejnym istotnym argumentem przemawiającym za wykorzystaniem rozwiązań smart w domu jest zwiększenie naszego bezpieczeństwa. Warto zdecydować się na instalację kamer i czujników ruchu, a także czujnika zalania. Dzięki niemu, w kilka sekund od wykrycia zalania, wysyłany jest sygnał do zaworów, po czym następuje automatyczne odcięcie wody np. od zmywarki lub pralki. Powiadomienie o awarii lub obecności kogoś w naszym domu dostaniemy też na naszego smartphone tablet lub ekran telewizora. Ponadto, warto mieć na uwadze inteligentne urządzenia, które jednocześnie spełniają kilka funkcji. Czy wiesz, że robot sprzątający Jet Bot AI + może pomóc Ci zadbać o bezpieczeństwo domu podczas Twojej nieobecności? Urządzenie posiada funkcję monitoringu domu i wykrywania ruchu. Jeśli wyjeżdżasz na wakacje lub po prostu chcesz podejrzeć swój dom w ciągu dnia możesz to zrobić w każdej chwili. Natomiast dzięki funkcji Jet Live w odkurzaczu i aplikacji SmartThings na Twoim smartfonie możesz także doglądać swojego pupila i zareagować możliwie szybko, jeśli to konieczne.



A po piąte - ułatwiał sobie życie

W gąszczu codziennych spraw, nie chcemy mieć pamiętać o wszystkim. Włączenie i wyłączenie światła w domu, urządzeń domowych czy nawet rolet antywłamaniowych. Pamiętanie o uzupełnieniu detergentów czy chociażby czyszczeniu piekarnika czy zmywarki. Dzięki aplikacji SmartThings takie informacje dostaniemy bezpośrednio na nasz telefon. Nie tylko o sprzętach Samsung, ale również wielu innych marek. A my możemy się zrelaksować i zająć się tym co sprawia nam prawdziwą przyjemność.

Więcej informacji o Samsung SmartThings znajduje się na stronie: Więcej i lepiej z aplikacją SmartThings! | Samsung Polska

Informacja prasowa Samsung

- [1] Dostępna na urządzeniach z systemem operacyjnym Android od wersji 7.0 oraz iOS od wersji 10.0. Wymagane połączenie z siecią Wi-Fi oraz konto Samsung Account.

- [2] Lista zakupów w SmartThings dostępna jest tylko w wersji angielskiej- [3] Dostępna na urządzeniach z systemem operacyjnym Android od wersji 7.0 oraz iOS od wersji 10.0. Wymagane połączenie z siecią Wi-Fi oraz konto Samsung Account. Szczegółowe informacje o wymaganiach sprzętowych i dostępności aplikacji SmartThings na <https://www.samsung.com/pl/apps/smartthings/>. Wymagane jest połączenie Wi-Fi i konto Samsung Account.

- [5] Wymaga dostępu do sieci bezprzewodowej, konta Samsung Account i aplikacji Samsung SmartThings. Szczegółowe informacje o wymaganiach sprzętowych i dostępności aplikacji SmartThings na <https://www.samsung.com/pl/apps/smartthings/>. Wymagane jest połączenie Wi-Fi i konto Samsung Account.

- [6] Funkcje dostępne tylko w wersji angielskiej
- [7] Funkcjonalność dostępna w wybranych urządzeniach Samsung

Źródło informacji: Samsung



Answer.com ESPADRYLE DAMSKIE

Odmień wizerunek butami rodem z Hiszpanii!

Kiedy tylko zima zaczyna zbliżać się ku końcowi, kobiety gorączkowo zaczynają rozglądać się za obuwem odpowiednim na wiosnę. Cieplesze dni wymagają, aby buty były nie tylko praktyczne, ale i wygodne. Espadryle damskie to odpowiedź na potrzeby tych wszystkich kobiet, które wiosną chcą czuć się komfortowo i doskonale wyglądać. Warto wiedzieć, w jaki sposób je nosić.

Czym są espadryle damskie

Espadryle to obuwie, które prawdopodobnie pochodzi z Hiszpanii. Pierwotnie stanowiło część stylizacji idealnej do wieczornego spotkania z przyjaciółmi na plaży. Espadryle szybko podbiły serca kobiet i stały się popularne na całym świecie. Potwierdzeniem tej popularności z pewnością jest fakt, że już od wielu lat w sezonie wiosenno-letnim espadryle znikają

z półek sklepów jak świeże bułeczki. Dlaczego tak jest?

Espadryle damskie to rodzaj obuwia, który doskonale sprawdza się w okresie wiosny i lata. Wszystko dlatego, że wykonuje się je z lekkich materiałów, takich jak skóra ekologiczna lub tkaniny. Znakiem charakterystycznym espadryli jest specyficzna podeszwa, która otulona jest plecionym sznurkiem.

Do czego założyć espadryle wiosną

Kobiety, które zastanawiają się, do jakich stylizacji będą pasować espadryle, powinny wiedzieć, że jest to bardzo wygodne i uniwersalne obuwie. Można nosić je zarówno na co dzień, jak i na większe okazje, a nawet do pracy. Wystarczy dopasować do nich odpowiednie elementy garderoby.

Wiosenna stylizacja z espadrylami i sukienką

Jeśli chodzi o espadryle, to chyba najlepszym rozwiązaniem jest zestawienie ich z kobiecą, zwiewną sukienką. Ten duet sprawdzi się świetnie zwłaszcza w cieplejsze, wiosenne dni, kiedy słońce przyjemnie przygrzewa, a temperatura powietrza wzrasta. Espadryle szczególnie dobrze wyglądają w połączeniu z motywami morskimi i marynarskimi, naturalnymi materiałami, a także koronkowymi zdobieniami.

Espadryle w formie sandałów na koturnie wiosną można włożyć nie tylko na co dzień, ale także na spotkanie towarzyskie, a nawet randkę. Jedno jest pewne – sukienka i espadryle to połączenie, które doskonale wygląda na każdej kobiecie, dodając jej pewności siebie i elegancji. Warto wspomnieć również o ponadprzeciętnej wygodzie - w espadrylach komfortowo można spędzić cały dzień i wciąż czuć się niesamowicie wygodnie!

Espadryle i koszula Polo Ralph Lauren od Answer – stylizacja idealna do pracy

Pomimo tego że espadryle są dość nieformalnym elementem garderoby, to jednak świetnie sprawdzają się w stylizacjach do pracy – oczywiście, chodzi o miejsca, w których nie obowiązuje rygorystyczny dress code. Świetnie wyglądają z klasyczną koszulą, którą można znaleźć w kolekcji Polo Ralph Lauren od Answer. W stylizacji tej doskonale będzie prezentować się również klasyczna marynarka, a nawet dopasowany do ciała golf. Nie można zapominać o kobiecych, subtelnych dodatkach, które staną się kropką nad i tego zestawienia. Delikatna biżuteria, niewielka torebka, okulary z grubą oprawką – to wszystko sprawia, że stylizacja z espadrylami nabiera charakteru.

Espadryle w stylizacji miejskiej

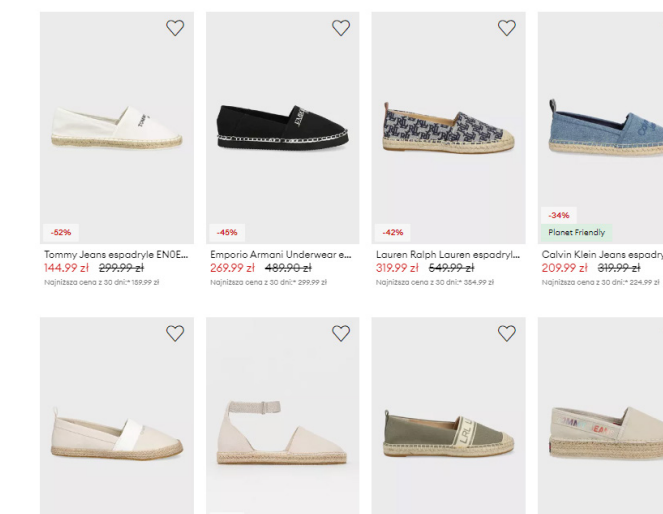
Wiosna to czas, który momentami potrafi zaskoczyć naprawdę kapryśną aurą. Dlatego kobiety, które chcą być przygotowane na każdą pogodę, powinny mieć

pod ręką miejską stylizację na cebulkę. Oczywiście, główną rolę będą odkrywać w niej zakryte espadryle. To bardzo wygodne obuwie, w którym można ruszyć na podbój miasta! W duecie z nim doskonale będą wyglądać jeansy boyfriend, które są obecnie bardzo na czasie. Całość stylizacji wystarczy uzupełnić o klasyczny, biały t-shirt. W roli okrycia wierzchniego w tym zestawieniu może występować zarówno klasyczny płaszcz trench, jak i puchowy bezrękawnik. Aby podkreślić nonszalancję i swobodę tego zestawu, na głowę można włożyć szeroką, bawełnianą czapkę, a na ramiona narzucić niewielki plecak.

Espadryle – czego unikać

Pomimo tego że espadryle uznawane są za bardzo uniwersalny model obuwia, są jednak stylizacje, w których zdecydowanie nie powinny występować. Espadryli nie powinno się zakładać do stylizacji przeznaczonych na uroczyste wyjścia. Kobiety, które chcą włożyć na siebie oficjalne spodnie na kant bądź też damski garnitur, powinny zrezygnować z espadryli na rzecz klasycznych czótenek bądź też botków. Wszystko dlatego, że nieformalny wygląd espadryli kłóci się z tego typu strojami. Takie połączenie mogłoby wyglądać nietaktownie i śmiesznie. Do espadryli nie powinno się także zakładać rajstop lub skarpet. Z reguły nosi się je na gołe nogi. W celu zapewnienia sobie maksymalnego komfortu, na stopy można włożyć niskie skarpetki, które po włożeniu buta będą całkowicie niewidoczne. Espadryle to buty, które śmiało można uznać za kwintesencję wiosennego luzu, swobody i radości. Nie da się w nich czuć źle – leżą na stopie jak druga skóra i zapewniają komfort na najwyższym poziomie.

Źródło informacji: Answer





Calluna Medica NATURALNE KOSMETYKI CZY TO SIĘ OPLACA?

Zainwestuj w zdrowie i urodę na długie lata

Istnieje wiele powodów, aby wdrożyć do swojej codziennej rutyny pielęgnacyjnej naturalne kosmetyki. Stosowanie ich ma wiele zalet, o których warto się dowiedzieć, aby lepiej je wykorzystywać. Nie wszystkie kosmetyki, które wydają się skuteczne i mają udowodnione działanie, są na tyle bezpieczne dla skóry, aby móc je stosować regularnie. Czasami warto zastanowić się przed zakupem kosmetyków, które zwykliśmy stosować codziennie, nad ich składem, by ocenić czy faktycznie potrzebne są nam sztuczne barwniki, konserwanty i często niebezpieczne dla skóry substancje.

Zalety naturalnych kosmetyków

Wpływ natury na kosmetykę, którą można stosować codziennie, jest ogromny. Wykorzystanie naturalnych substancji ma ogromny wpływ na zdrowy wygląd skóry. Olejki roślinne, czy składniki mineralne pochodzące z roślin pomagają na wiele dolegliwości skórnych. Naturalne kosmetyki do twarzy są niezbędne przy codziennej pielęgnacji, każdego typu cery. Można dopasować kremy naturalne do twarzy, które w składzie wykorzystują wyłącznie naturalne składniki roślinne, aby intensywnie pielęgnować suchą, wrażliwą, podrażnioną, ale także skłonną do przetłuszczania się skórę, która może mieć problem z trądzikiem i nie tylko. W sklepie Calluna Medica można znaleźć kosmetyki naturalne niezbędne w codziennej pielęgnacji skóry.

Bez wątplenia kosmetyki wykorzystujące w składzie naturalne składniki są znacznie lepsze od innych, ze względu na brak szkodliwych dla skóry substancji o działaniu alergizującym, czy nawet rakotwórczym. Sztuczne substancje i składniki powszechnie występujące w popularnych kosmetykach do pielęgnacji mogą zaburzać gospodarkę hormonalną, a to ma wpływ na stan i jakość skóry.

Warto kupić naturalne kosmetyki

Naturalne kosmetyki, które znajdują się w sklepie internetowym Calluna Medica uwzględniają wyłącznie sprawdzony i naturalny skład, który jest delikatny dla każdego typu skóry. Odpowiednio zbilansowane składniki odpowiadają potrzebom każdego typu skóry. W Calluna Medica można znaleźć naturalne kosmetyki do twarzy, które podzielone zostały na grupy, w zależności od potrzeb. Do wyboru jest krem do cery dojrzałej, cery tłustej, nawilżający krem i na przebarwienia. Wszystko w oparciu o naturalne składniki odżywcze, które w odpowiednio sposób zostały wykorzystane, by zadbać o cerę, wedle jej potrzeb. Produkty te są przyjazne skórze, delikatne, ale i skutecznie działające na problemy skórne, z którymi możemy się zmagać. Wyciągi roślinne zawarte w wysokiej jakości kremach naturalnych mają znakomity wpływ na działanie nawilżające, liftingujące, przeciwzmarszczkowe, redukują nadmierne wydzielanie sebum, pozwalają skórze na głęboką regenerację i odżywienie. Taki rodzaj pielęgnacji ma bardzo duży wpływ na wygląd i kondycję skóry. Codzienne stosowanie dobrej jakości produktów kosmetycznych nie pozostaje bez znaczenia dla stanu naszej skóry.

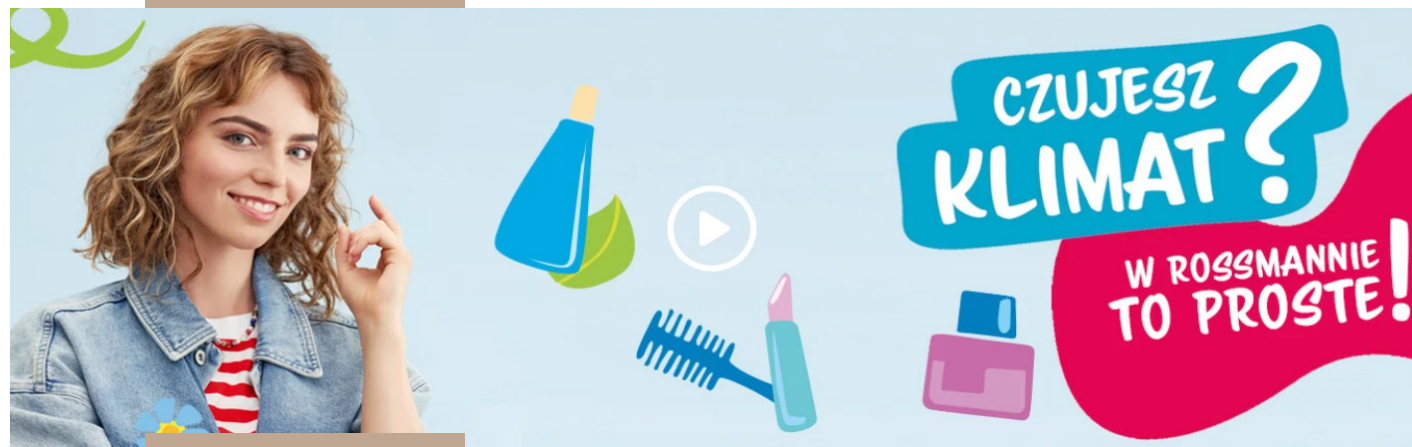
Ponadto można dopasować także inne produkty pielęgnujące do skóry, w odniesieniu do jej potrzeb, aby znacznie wzmocnić działanie produktów. Piękna, zdrowa, promienna skóra to najlepsze co można sobie zapewnić, stosując naturalne produkty kosmetyczne o udowodnionym działaniu.

Kupno naturalnych produktów pielęgnacyjnych i kosmetycznych pomoże w odpowiedni sposób zadbać o skórę wymagającą. Naturalne składniki skutecznie działają na problemy skórne, które mogą być nadmiernie podrażniane tradycyjnymi kosmetykami, powszechnie dostępnymi. Naturalny kosmetyk, na przykład krem pielęgnujący odpowiada na wszystkie potrzeby danego typu skóry. Krem o działaniu przeciwzmarszczkowym wykonany z wysokiej jakości składników naturalnych i odżywczych wyraźnie wpływa na poprawienie kondycji skóry, zmniejsza widoczność zmarszczek, sptyca je, a także regeneruje skórę, przywracając jej utracony blask i witalność. Kremy nawilżające zapewniają maksymalny stopień nawilżenia i regeneracji skóry, która w okresie chłodniejszych miesięcy, może być niezwykle istotna. Kremy (także inne produkty) do cery tłustej znakomicie radzą sobie z nadmiernie wydzielanym sebum i działają na trądzik i inne problemy skórne. Natomiast kremy na przebarwienia z naturalnymi wyciągami z dzikiej róży, winorośli i pomidorów pozwolą rozjaśnić i zredukować widoczność przebarwień powstałych na skutek zmian hormonalnych, przebarwień słonecznych i nie tylko.

Jakie produkty zawierają naturalne składniki

Wśród kosmetyków do pielęgnacji skóry znajdziemy wiele produktów, które wykorzystują w swoim składzie naturalne wyciągi roślinne. W sklepie internetowym Calluna Medica znajdują się wysokiej jakości kosmetyki naturalne i pielęgnujące należące do polskich marek. Na stronie można zamówić zarówno kremy pielęgnujące na dzień, jak i serum witaminowe, odżywcze, dedykowane określonym typom skóry, maseczki naturalne, toniki oraz żele do oczyszczania twarzy. Wśród produktów znajdują się także esencje oraz mgiełki, których zastosowanie pomoże wzmocnić efekt odżywienia i odświeżenia skóry. Ponadto oferta obejmuje w bardzo dobrej cenie zestawy kosmetyczne, które z pewnością przdadzą się do codziennej pielęgnacji skóry.

Sprawdź również inne produkty na <https://callunamedica.com/pl>
Źródło informacji: Calluna Medica



ROSSMANN POCZUJ KLIMAT Z NATALIA SZROEDER

Natalia Szroeder oficjalnie dołączyła do grona ambasadorów inicjatywy Czujesz Klimat? Rossmanna. Wokalistka wspólnie z firmą Rossmann i pozostałymi ambasadorami: Ofelią Igą Krefft, Marcinem Kydryńskim i Arturem Rojkiem będzie promować bardziej ekologiczne postawy i przekonywać, że drobne codzienne wybory każdego z nas – także podczas zakupów – mają wielki wpływ na środowisko.

Natalia Szroeder, 27-letnia wokalistka, kompozytorka i autorka tekstów to jeden z najciekawszych obecnie kobiecych głosów na polskiej scenie muzyki pop. Debiutowała w programie „Od przedszkola do Opoli”, swój pierwszy solowy album nagrała w wieku 21 lat. Dziś ma na koncie dwie solowe płyty, a nad trzecią rozpoczyna pracę. Jej utwory mają milionowe odsłuchy na platformach streamingowych, a w mediach społecznościowych obserwuje ją ponad pół miliona fanów.

„Robię w życiu, to co naprawdę kocham i to, o czym zawsze marzyłam. Czy można pragnąć czegoś więcej? Czasami zamykam oczy i wyobrażam sobie, gdzie będę za 10, 20 lat. Jak będzie wyglądał świat wokół mnie? Zastanawiam, się będą jeszcze czyste rzeki, a miasta będą pełne zielonych drzew? To za-

leży tylko od nas, bo każdy nasz wybór, poważny czy też błahy, ma wpływ na otaczający nas świat. Dlatego zdecydowałam się dołączyć do grona ambasadorów inicjatywy Czujesz Klimat? Rossmanna, bo wierzę, że nasze nawet najmniejsze decyzje mają znaczenie dla planety, tak samo jak w muzyce znaczenie ma każdy dźwięk” – Natalia Szroeder.

Celem Czujesz Klimat? jest m.in. wspieranie idei, że codziennie wybory każdego z nas mogą być bardziej przyjazne środowisku. Rossmann chce nam je ułatwiać, dlatego w swoich sklepach produkty wyróżniające się ze względu na dobry dla planety skład, opakowanie przyjazne środowisku i bardziej zrównoważoną produkcję oznaczył symbolem Czujesz Klimat?



Dobry klimat to nie tylko czyste powietrze i środowisko. To także przyjaźni ludzie, atmosfera jaka nas otacza, pozytywne wibracje. Dlatego w ramach akcji Czujesz Klimat? Rossmann nie tylko zaprosił do współpracy artystów ze świata muzyki, ale też został sponsorem: Opener'a (na ubiegłorocznym Open'erze po raz pierwszy w Polsce pojawiła się scena zasilana wodorem - w ramach Czujesz Klimat?), OFF Festivalu, Siesty oraz Great September.

Źródło informacji: Rossmann

KOBIECE PATENTY NA ZDROWIE I SMUTKI

CZASEM DOKONANIE KILKU MIKROKOREKT MOŻE PRZYNIĘĆ NAM MAKSYMALNE WYNIKI. ZEBRALIŚMY NAJWAŻNIEJSZE PORADY, TAK ABY DAĆ CI EKSTRAKT WIEDZY OD NAJLEPSZYCH EKSPERTÓW. BĘDIEMY CIĘ WSPIERAĆ, ABYŚ MOGŁA CIESZYĆ SIĘ ZDROWIEM I ŻYĆ ZGODNIE Z TWOIM NATURALNYM RYTMEM SERCA!



DR RAFAŁ SZPAKOWSKI

DIAGNOZA: CUKRZYCA TYPU I

Artykuł w ramach kampanii „Mamy dla kogo”

Z cukrzycą typu 1 jest jak z przejściem w samolocie z autopilota na sterowanie ręczne – mówi dr n. o zdr. Rafał Szpakowski, edukator diabetologiczny z Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego WUM. Na początku to trudne, bo utrzymanie poziomu glukozy we krwi w normie zależy od bardzo wielu czynników, a rodzice mierzą się z nowymi problemami w ogromnym stresie. I nie ma czasu na spokojne rozważania.

Z czym na początku mierzą się rodzice młodych diabetyków, gdy trafiają na oddział szpitalny? To pan, jako edukator, prowadzi ich na początku za rękę, bo poruszają się chyba zupełnie po omacku?

Najczęściej przeżywają oni ogromny szok. Nie wierzą w diagnozę. Niejednokrotnie negują chorobę. Dotychczasowy ich świat upadł jak domek z kart. Do tej pory wszystko było dobrze. Mieli zdrowe dziecko i nagle okazuje się, że od chwili przekroczenia progu szpitala muszą zmierzyć się z chorobą, która jest trudna do okiełznania i o której często nawet nie słyszeli. Pomatu zdają sobie sprawę, że są na nią skazani, że będzie obecna w ich życiu cały czas, nawet jeśli dziecko się wyprowadzi. To na nich na początku ciąży odpowiedzialność za chorobę. Muszą nauczyć się wyliczać dawki insuliny i reagować na spadki i wzrosty cukru bez względu na porę dnia i nocy. Poznać mechanizm jej działania.

Wiele zależy od osobowości rodziców i tego, w jakim wieku jest ich dziecko. Jeśli jest ono małe, to rodzic przejmuje pełną kontrolę nad chorobą. Musi wstawać w nocy, być cieniem dziecka. Z drugiej strony im mniejsze dziecko, tym łatwiej oswaja się z chorobą. Nie postrzega jej jak wielkiego problemu. Natomiast dużo ciężiej jest dzieciom w wieku szkolnym, gdy często pojawia się już większa świadomość i niejednokrotnie brak zrozumienia ze strony rówieśników. Powtarzam rodzicom na spotkaniach, że ich świat się zmienia, ale to nie jest jeszcze koniec świata. Przyzwyczajenie jest przecież drugą naturą człowieka.

Co zrobić, by młodzi diabetycy nie musieli się spotykać z ignorancją, brakiem empatii, wytykaniem palcami przez rówieśników w szkole. Niestety te wszystkie reakcje nadal są na porządku dziennym...

Rozwiązaniem jest edukowanie uczniów. Często fundacje, na prośbę rodziców diabetyków, przysyłają przeszkolone osoby, by opowiedziały o cukrzycy i o tym, jak z nią postępować. Ale to często nie wystarcza, by rówieśnicy zrozumieli na czym ta choroba polega. Większość otwiera oczy, gdy diabetyk nosi pompę insulinową albo nosi przy sobie garść czegoś słodkiego na wszelki wypadek, gdyby pojawiła się hipoglikemia, czyli niedocukrzenie. Wydaje mi się, że ważne byłoby wyrwanie tych wszystkich zdrowych dzieci z ich

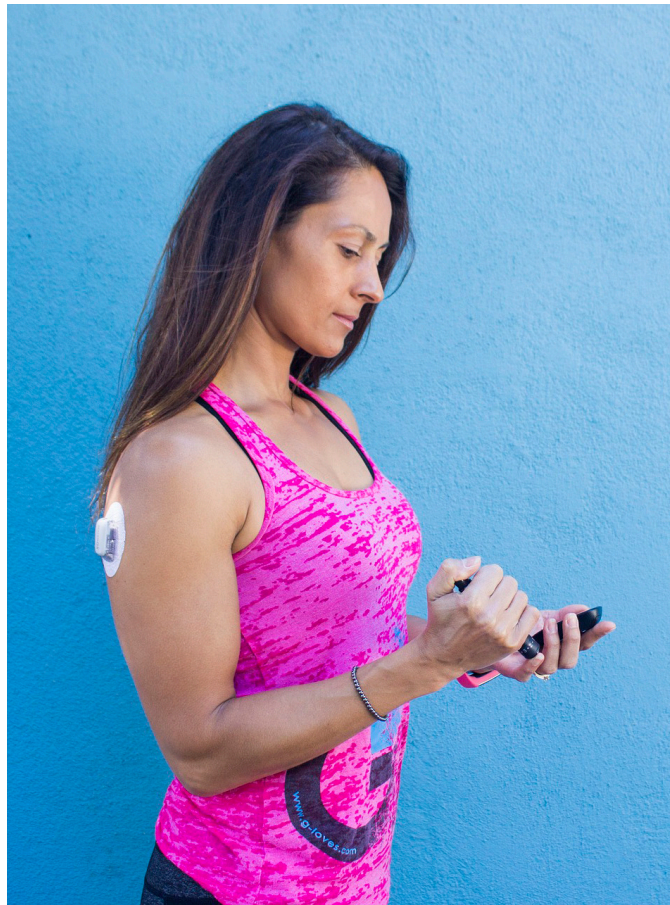
strefy komfortu np. z klasy i wrzucenie ich do prawdziwego świata diabetyków. By zobaczyły, jak wygląda każda chwila życia z cukrzycą. Wyliczanie wymienników, podawanie insuliny, robienie co trzy dni wkłuć i wymiana sensora (mierzy poziom cukru), czy mierzenie cukru z palca glukometrem. Kto z nas nie boi się igły? A diabetyk musi czasami nakłuwać palec kilka lub kilkanaście razy dziennie. Kto chciałby się z nim zamienić? Chodzi o to, by te osoby zarazić empatią, by weszły w buty tych wszystkich młodych osób w wieku szkolnym mierzących się na co dzień z cukrzycą typu 1.

Cukrzyca jest chorobą na tym etapie postępu medycyny nadal nieuleczalną, ale też najtrudniejsze w niej jest to, by ją kontrolować. To bardziej „zarządzanie” niż leczenie.

Tak właśnie jest. Warto sobie też uświadomić, że oprócz tych trzech podstawowych elementów, o których się mówi, czyli poziom insuliny, aktywność fizyczna, jedzenie, największy wpływ na glikemię mają emocje czy infekcja. O nie szczególnie w wieku dojrzewania i przy cukrzycy nie trudno. Jeśli ktoś ma negatywne podejście, to trudno mu będzie z tą chorobą. W tej chorobie człowiek czuje się cały czas do czegoś zobligowany: do zmierzenia cukru, podania insuliny, wiecznej kontroli. Dzieci i rodzice często czują się zmęczeni. Powtarzam jednak podczas szkoleń w szpitalu, że świat nie jest idealny i każdy ma jakiś problem do rozwiązania. Najważniejszy nie jest problem, tylko nasze podejście do niego i ludzie jakich napotykamy podczas jego rozwiązywania. Z wiekiem, gdy dziecko staje się bardziej samodzielne, zaczyna przejmować pateczkę.

To chyba moment, na który rodzice czekają, ale którego się obawiają. Wiek wcale nie przesądza o tym, że dziecko bierze chorobę w swoje ręce. Zależy to chyba bardziej od charakteru diabetyka i podejścia samych rodziców?

Trudno orzec, kiedy tak naprawdę oddać kontrolę choroby w ręce naszego dziecka. To powinno następować sukcesywnie, małymi krokami. Skrajne postawy, czyli nadopiekuńczość czy zupełne wycofanie się przez rodziców nie jest dobre. Myślę, że podstawą prowadzenia tej choroby jest zaufanie. Dziecko powinno postępować tak, by można mu było zaufać. To długotrwały proces, bo w XXI w. zaufanie można powiedzieć to towar



Ciągle trzeba trzymać równowagę, czyli odpowiedni poziom cukru. Nie może być ani za niski ani za wysoki. Do tej pory organizm zarządzał sam glikemią, a teraz to my musimy to robić. Porównałbym to jeszcze to partii szachów błyskawicznych. W przeciwieństwie do klasycznych szachów, gdzie koncentrujemy się na szukaniu najlepszego ruchu w pozycji, tutaj akcent położony jest na to, by popełnić jak najmniej błędów – a na pewno je popełnimy - i doprowadzić do zwycięstwa, zanim skończy się czas. W cukrzycy też nie da się wszystkiego zrobić idealnie i jak w życiu czas nas ogranicza, jest go zwykle za mało (nie samą cukrzycą człowiek żyje – powtarzam zawsze), ale najważniejsze to popełniać jak najmniej błędów.

Kiedy popełnia się te błędy?

Najczęściej przy wyliczaniu węglowodanów, które zawarte są w posiłku. Na nie podaje się odpowiednią ilość insuliny. Na jednej szalce ma być wyliczone jedzenie, na drugiej odpowiednia ilość insuliny (dawka zależy od naszej wrażliwości na insulinę, od indywidualnego zapotrzebowania organizmu). To wszystko musi się równoważyć. To cała sztuka, bo oczywiście kupowany przez nas pokarm różni się w swoim składzie. Zależy to nawet od tego, czy coś jest ugotowane al dente, czy raczej rozgotowane. Czy zawiera tłuszcz, czy białko, czy tylko same węglowodany. Jaka jest ich proporcja. Też pewne znaczenie może mieć flora bakteryjna w jelicie, np. mleko niektórym osobom bardzo podnosi poziom glikemii, a innym już nie tak bardzo. Starsza młodzież często też zapomina podać insulinę. Nie chcę wchodzić w szczegóły. Powody są różne. Od wielu różnych czynników może zależeć poziom cukru we krwi. Niektórzy pacjenci zauważają zmiany glikemii w zależności od warunków atmosferycznych, np. mróz, silny wiatr, pełnia księżyca. Generalnie w cukrzycy typu 1 chodzi o to, by skroić swój własny „garnitur na miarę”. Ta choroba wymaga często podejścia bardzo indywidualnego. Na szczęście z czasem nabywa się doświadczenie. Poznaje, jak ta choroba funkcjonuje i zaczyna się ograniczać czas potrzebny na zarządzanie nią.

dr n. o zdr. Rafał Szpakowski, edukator diabetologiczny

Doktor nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Pracuje w Oddziale Klinicznym Diabetologii Dziecięcej i Pediatrii w UCK Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

deficytowy. Rodzic powinien umieć zmotywować swoje dziecko do tego, by zależało mu na utrzymaniu glikemii w normie. Nie powinien zastępować się tym, że nie ma wpływu na dziecko i zostawia mu wolną rękę. Tu przecież chodzi o jego zdrowie. Z drugiej strony, jeśli rodzic poświęca swoje zdrowie, czas, sen, energię, pieniądze na to, by trzymać chorobę w ryzach, to dziecko powinno w tym wesprzeć rodzica. Trzeba od samego początku uczyć odpowiedzialności i wspólnie podejmować decyzje terapeutyczne, bo przecież gra toczy się o zdrowie.

A tak zupełnie od początku. Jak pan tłumaczy na pierwszych zajęciach, czym jest cukrzyca typu 1?

To przejście z autopilota na sterowanie ręczne w samolocie, którego nigdy nie prowadziliśmy. Z początku wydaje się trudne, jednak po dwóch tygodniach teorii i praktyki w klinice pod okiem personelu jest wystarczająco proste dla rodziców, aby poradzić sobie z kontrolą choroby w domu. Oczywiście praktyka czyni mistrza. Rodzic dużo uczy się także sam z własnej praktyki i obserwacji, poza środowiskiem medycznym, gdyż cukrzyca to choroba wymagająca personalizowania, indywidualnego podejścia. W praktyce to jak chodzenie po linie na wysokości.





KAMPANIA MAMY DLA KOGO WILCZY APETYT A CUKRZYCA TYPU I

Nawet 200 tys. osób zmaga się z tą chorobą!

Pomimo tego, że dziecko je jak wilk, to - nie wiecie czemu - niknie w oczach. Pije wodę nie szklankami, ale butelkami. Ciągłe biega do toalety, moczy się w nocy. Jest apatyczne i nie ma na nic siły. To może to być bardzo groźna autoimmunologiczna choroba z myłącą nieco nazwą - cukrzyca typu 1. Niewykryta w porę zagraża nawet życiu dziecka



Łatwo ją zignorować, ale też w prosty sposób wykryć: wystarczy pomiar glukozy we krwi. Osoby, które cierpią na tę autoimmunologiczną chorobę, wykonują takie badanie kilka razy dziennie. Muszą kontrolować poziom glukozy we krwi już do końca życia. Technologia idzie co prawda naprzód i diabetycy korzystają ze sprzętu monitorującego w czasie rzeczywistym ten parametr (ang. CGM - Continuous Glucose Monitoring lub FGM - Flash Glucose Monit.), ale i tak zaleca się, by przed podaniem insuliny do każdego posiłku lub korygując np. wysoki poziom glukozy skontrolowały cukier „z palca”. Norma na czczo u zdrowego człowieka to 70-99 mg/dl.

I nikt tu nie jest winny

W Polsce na cukrzycę typu 1 choruje blisko 200 tys. osób. Są one zależne od insuliny dostarczanej z zewnątrz. Stąd bardziej trafna nazwa choroby - insulinozależność. Diabetycy wstrzykują insulinę penem lub dostarczana jest ona za pomocą małego urządzenia - pompy insulinowej na stałe podłączonej do ciała. Wszystko dlatego, że trzustka, a dokładnie wysepki trzustkowe odpowiedzialne za produkcję tego białkowego hormonu zostały zniszczone, z przyczyn jeszcze do końca nie wyjaśnionych.

Przypuszcza się, że na rozwój choroby wpływ mogą mieć uwarunkowania genetyczne (choć nie jest

chorobą dziedziczną) lub środowiskowe, chociażby przetworzona żywność, stres, niedobór witaminy D3, wczesne wprowadzanie mleka krowiego do diety. Chorobą mogą być obciążone osoby, które mają wśród bliskich chorych cierpiących na schorzenia autoimmunologiczne (np. bielactwo, choroby tarczycy). Jeśli stwierdzona jest u dziecka (czy dorosłego) jedna autoimmunologiczna choroba - wzrasta ryzyko rozwoju kolejnej - na przykład cukrzycy typu pierwszego.

Wciąż jednak nie wiadomo, dlaczego dochodzi do destrukcji komórek beta w trzustce. O ile w przypadku cukrzycy typu 2 brak aktywności fizycznej i niezdrowe odżywianie, a szczególnie zajadanie cukru przyspiesza rozwój choroby, tak w przypadku „jedynki” nie determinuje jej powstania. Wynika ona z autoagresji, czyli defektu w układzie odpornościowym, który zwraca się przeciwko własnym komórkom.

Ten proces niszczenia może trwać latami. Choroba najczęściej wykrywana jest wtedy, gdy pojawiają się typowe dla niej objawy kliniczne. Nie można jej zatrzymać, ani jej zapobiec. Istotne jest jednak zdiagnozowanie jej w porę, bo utrzymywanie się wysokiego cukru zagraża zdrowiu i życiu, głównie dziecku, bo wtedy najczęściej ujawnia się cukrzyca typu 1. Stąd jej kolejna nazwa - cukrzyca młodzieńcza.



Je, chudnie i zapada się w sobie

Gdy w organizmie zaczyna brakować insuliny, bo wyspy trzustkowe ją produkujące sukcesywnie są niszczone, to glukoza nie jest wchłaniana do komórek. Obrazowo rzecz ujmując, nie ma klucza, by odpalić organizm. Człowiek dostawnie słabnie w oczach. Glukoza, która jest paliwem dla naszego organizmu, w tym mózgu, krąży we krwi, pojawia się w moczu. Jest jej coraz więcej, ale nie odżywia tkanek, bo nie ma wytrycha, by się do nich dostać.

Potrzebna jest woda (stąd pragnienie i częste oddawanie moczu), by usunąć pojawiający się nadmiar glukozy. Przez organizm chorego przewała się prawdziwe tsunami, które wyplukuje wartości odżywcze, minerały, wyjąławia. Chory może mieć skurcze nóg, czuć ogromną niemoc. Podatny jest na zakażenia drożdżakami Candida (zajady, afty w jamie ustnej, drożdżyca narządów płciowych, infekcje sromu). Spada też waga, bo organizm wykorzystuje zapasy tłuszczu, by przeżyć.

Jeśli zauważysz, że twoje dziecko bardzo dużo pije, wstaje w nocy do łazienki lub wręcz się w nocy moczy, udaj się do lekarza!

Efektom jego spalania jest nie tylko aceton, który wywołuje nieprzyjemny zapach z ust przypominający woń kwaśnych jabłek, ale przede wszystkim ciała ketonowe. Bardzo szybko może dojść do zakwaszenia organizmu (tego prawdziwego, a nie rodem z internetowych opowieści o dietach rzekomo odkwaszających organizm) i w konsekwencji do stanu zwanego kwasicą

ketonową, która bezpośrednio zagraża życiu pacjenta. Chory wymaga natychmiastowej hospitalizacji. Jeśli kwasica się rozwinie, dziecko zapada w śpiączkę.

Alarmowymi objawami kwasicy ketonowej są też ból brzucha, duszność i wymioty. W takiej sytuacji trzeba wezwać karetkę.

Wielu rodziców na oddziale diabetologicznym czuje się winnych, że przeoczyło symptomy choroby. Po diagnozie łączą już łatwo wszystkie te elementy, które na początku - wydaje im się - nie mają nic ze sobą wspólnego i mogą wskazywać na zwykłe przemęczenie.

Historia jak 200 tys. innych

Mama 12-letniej diabetyczki do dzisiaj przyznaje, że od pierwszych objawów do diagnozy upłynęło co najmniej kilka tygodni, a może nawet miesięcy. Córka była zaś przykładem książkowym.

Pamiętam obraz ze szpitala, gdy trafiliśmy już w stanie zaostrozonym choroby, bliscy kwasicy ketonowej. Córka szła korytarzem, a jej widok nasunął mi scenę z horroru. Wychudzona, z podkrążonymi oczami, blada, prawie przezroczysta. Intuicja podpowiadała mi już kilka tygodni, może miesięcy wcześniej, że dzieje się coś niedobrego. Myśleliśmy, że to nauka zdalna przez ostatnie miesiące daje się we znaki. Trafiliśmy nawet do psychologa. Przyszły wakacje, ale córka w ogóle nie odżyła. Nadal nie miała na nic siły - opisuje stan swojej córki, która z glukozą we krwi na poziomie 355 mg/dl, a moczu ponad 1000 dl/mg



Dzień wcześniej odebrała wyniki morfologii córki. Zrobiła ją na wszelki wypadek, by jednak sprawdzić, dlaczego dziecko jest ciągle zmęczone. „Może ma anemię?” - myślała. Wpisała wieczorem w wyszukiwarkę poziom glukozy i podejrzenie, że może to być cukrzyca typu 1 zważyło ją z nóg.

Rano pediatra i od razu SOR, a potem dwa tygodnie na oddziale. Uczenie się choroby, osvajanie z nową sytuacją, a przede wszystkim najważniejsze - jedzenie, które dzięki dostarczanej z zewnątrz insulinie w końcu zaczęło odżywiać organizm.

Nie zapomnę uśmiechu córki po dwóch dniach pobytu w szpitalu i zdania, że w końcu nie jest głodna. Zdałam sobie sprawę, że przez te tygodnie praktycznie się nie uśmiechała. Gaśta na naszych oczach - opowiada mama.

Życie z cukrzycą to góry i doliny

Wykrycie choroby w porę jest bardzo ważne, ale okiełznanie glikemii na co dzień to spore wyzwanie. Jeśli glukozy jest za dużo, to dochodzi do przekroczenia (hiperglikemii) i trzeba ją „zbić” odpowiednio wyliczoną dawką insuliny. Wyliczać gramy zjadanych węglowodanów, białek i tłuszczu i podawać odpowiednią na to ilość insuliny do każdego posiłku. A na stany hipoglikemii (niedocukrzenia) reagować natychmiast, bo jest to stan o tyle groźny, że szybko może dojść do utraty świadomości czy nawet śpiączki.

Te dwa stany - hipo- i hiperglikemia - u diabetyka typu 1 występują dość często. Wykres ich glikemii przypomina sinusoidę, a wysokie i niskie cukry mogą występować tuż po sobie, nawet w odstępach kilkunastu, kilkudziesięciu minut. Trudno czasem orzec, dlaczego tak się dzieje, bo oprócz czynników, które wymienia literatura jako oddziałujące na glikemii, czyli dawka insuliny, aktywność fizyczna, pożywienie jest jeszcze wiele innych.

Wszystkie je trudno utrzymać w ryzach, bo są to rzeczy, nad którymi trudno zapanować każdemu z nas - infekcje, skrajne emocje - euforia, strach lub stres. Szczególnie trudno może być rodzicom małych diabetyków, bo podjada ono albo nie zjada z talerza wszystkiego, co przeliczone na dawkę insuliny. Jest spontaniczne. Trudno je utrzymać w bezruchu i zapanować nad jego aktywnością, a to też może być kłopotem - z powodu nadmiernej aktywności cukier może gwałtownie spaść.

Nastolatki natomiast często negują chorobę, buntują się, nie chcą żyć w reżimie wymuszonym chorobą.

Jednak jest to schorzenie, którym w miarę możliwości i siły trzeba „zarządzać”, by uniknąć poważnych powikłań. Będziemy o tym wszystkim pisać - ten tekst rozpoczyna cykl o cukrzycy typu 1.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie

1,5% podatku, to 100% serca dla Klaudii

CUKRZYCA, TA NAZWA TAK SŁODKO BRZMI,
LE CZ UWIERZCIE, NIE UMILA ŻYCIA MI.

WY MOŻECIE ZMIENIĆ TO,
ZE SWOJEGO PODATKU
JEDEN PROCENT PODAROWAĆ MI.



Można przekazać 1,5% podatku wpisując
w rozliczeniu rocznym:

KRS 0000037904

w polu „informacje uzupełniające”:
30490 Pachłowska Klaudia

Prosimy o zaznaczenie w formularzu
PIT pola „Wyrażam zgodę...”



Wszelkie wpłaty prosimy kierować na konto:
FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”
ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa

42 2490 0005 0000 4600 7549 3994

tytułem:

**30490 Pachłowska Klaudia -
darowizna na pomoc i ochronę
zdrowia**

www.dzieciom.pl/podopieczni/30490

CUKRZYCA TYPU I WSPIERAMY KLAUDIĘ I JEJ RODZINĘ!

Klaudia urodziła się 29.08.2014 r. jako zdrowa, śliczna dziewczynka. W wieku 9 miesięcy zachorowała na cukrzycę typu 1. Jest to choroba przewlekła i na ten moment nieuleczalna.

Klaudia jest leczona za pomocą pompy insuliny, która jest przypięta do jej ciała. Wymaga przez to ciągłej opieki, a także bardzo częstych pomiarów cukru wykrywających pojawienie się hipoglikemii (niskiego poziomu cukru). Zbyt późne wykrycie może doprowadzić do śpiączki oraz uszkodzenia organów. Z tego powodu konieczne jest stosowanie systemu ciągłego monitorowania glikemii, na który zbieramy pieniądze.

Za wszelką pomoc serdecznie dziękujemy.

Przeznacz 1,5% podatku na podopiecznego
W formularzu PIT wpisz numer:
KRS 0000037904

W rubryce „Informacje uzupełniające – cel szczegółowy 1,5%” podaj: **30490 Pachłowska Klaudia**

Prosimy o zaznaczenie w zeznaniu podatkowym pola „Wyrażam zgodę”. Dokonaj wpłaty na subkonto podopiecznego w Fundacji. Wpłaty prosimy kierować na konto, podając poniższe dane:

**Odbiorca:
Fundacja Dzieciom „Zdążyć z Pomocą”**

**Alior Bank S.A., nr rachunku:
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994**

**Tytułem:
30490 Pachłowska Klaudia darowizna na pomoc
i ochronę zdrowia**

Tylko dla wpłat – treść dla 1,5% podatku dostępna
w sekcji “Przeznacz 1,5% podatku”.

Możesz również przekazać darowiznę na stronie:
Fundacja Dzieciom “Zdążyć z pomocą”

Drodzy Darczyńcy !

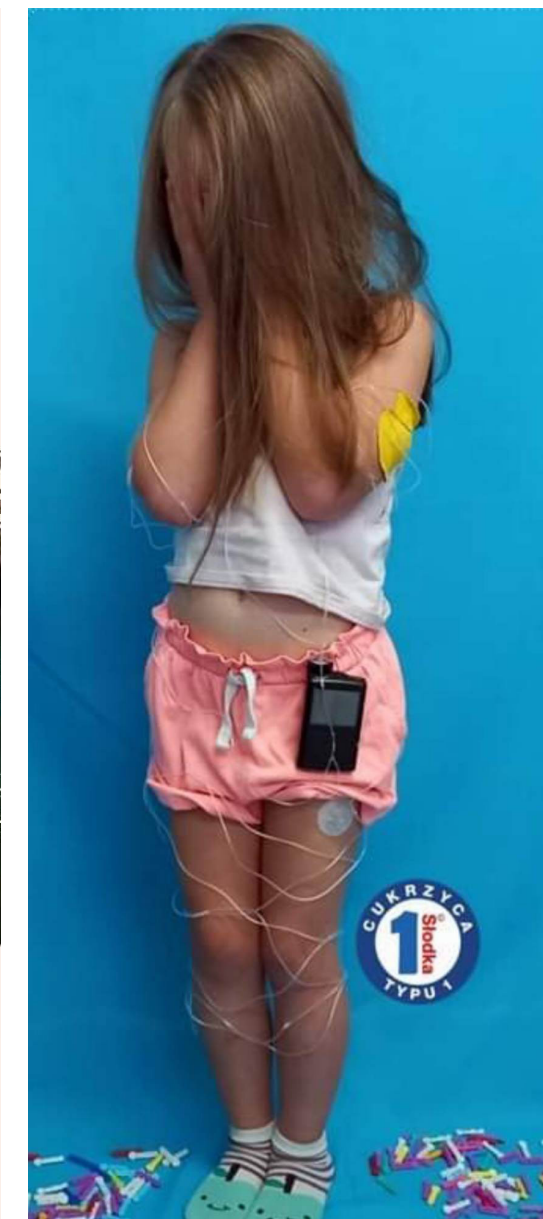
W wieku 9 miesięcy zachorowałam na **cukrzycę typu 1**. Jest to choroba przewlekła i nieuleczalna, zagrażająca mojemu życiu.

Serdecznie dziękuję za każde wsparcie i pomoc.
Dzięki wam, mam szansę na lepszą przyszłość w walce z cukrzycą

Klaudia



**Podaruj Klaudii 1.5% Podatku
KRS 0000037904
30490
Pachłowska Klaudia**



Wszelkie wpłaty prosimy kierować na konto:
FUNDACJA DZIECIOM „ZDAŹYĆ Z POMOCĄ”
ul. Łomiańska 5, 01-685 Warszawa
42 2490 0005 0000 4600 7549 3994
tytułem:
**30490 Pachłowska Klaudia - darowizna na
pomoc i ochronę zdrowia**



www.dzieciom.pl/podopieczni/30490





OBALAMY MITY

RAPORT O RÓŻNYCH OBLICZACH AUTYZMU

Każdy zdiagnozowany przypadek wymaga naszej troski

Nie tylko w Polsce, ale też na całym świecie rośnie liczba diagnoz dotyczących spektrum autyzmu. Czy to zaburzenie rozwoju rzeczywiście jest coraz bardziej powszechne, a może to rozpoznania stawiane nieco na wyrost? Dlaczego w Polsce są tak duże różnice w liczbie orzeczeń pomiędzy województwami?

Nie da się ukryć, że zdiagnozowanych dorosłych osób z autyzmem lub zespołem Aspergera jest zdecydowanie mniej niż dzieci. Jak pokazują statystyki, jeszcze w latach 80. autyzm stwierdzano u jednego dziecka na 2 tys., a obecnie u jednego na 100 dzieci. W krajach Unii Europejskiej osób w spektrum autyzmu jest około 5 mln (0,6 proc. mieszkańców). W Polsce orzeka się niepełnosprawność z tego powodu od 2010 roku. Dlaczego tak się dzieje?

„Blisko jedna piąta wszystkich niepełnosprawnych w wieku do lat 16, to właśnie osoby autystyczne lub z zespołem Aspergera” - wskazuje Najwyższa Izba Kontroli w informacji dotyczącej wsparcia osób z autyzmem i zespołem Aspergera w przygotowaniu do samodzielnego funkcjonowania.

Czy mamy do czynienia z „nadreprezentacją”?

Wiceminister rodziny i pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych Paweł Wdówik stwierdził pod koniec 2020 roku, że mamy do czynienia z „ogromną nadreprezentacją dzieci z zespołem Aspergera”. Czy rzeczywiście tak jest?

Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika:

- w 2021 r. osób z rozpoznaniem autyzmu i zespołu Aspergera do 17 lat było w Polsce blisko 74 tys.;
- w 2020 roku prawie 62,5 tys.,
- w 2019 roku blisko 57 tys.

Zdaniem dr Barbary Barteczki-Eckert, psychiatry dzieci i młodzieży, pomimo wzrostu diagnoz, jest ich i tak za mało. Uważa ona, że wydawane są one za rzadko i często za późno, i nie na wyrost.

„Nierzadko mamy do czynienia z sytuacją, gdy do gabinetu psychologa czy psychiatry trafia młody człowiek z wieloma traumami powstałymi przez niezrozumienie w domu, wydarzenia w szkole, przemoc rówieśniczą, czasem także seksualną. Osoby te mają często za sobą próby samobójcze, hospitalizacje i całą masę psychiatrycznych diagnoz oraz długotrwałe, nieskuteczne leczenie. Potrzeby diagnostyczne są ogromne, a dostępność do placówek i specjalistów utrudniona - wynika z niewielkiej ich liczby. Diagnozy z całą pewnością na wyrost wydawane nie są, wręcz przeciwnie - dzieci często są >>niedodiagnozowane<<, a spektrum nie zostaje >>wyłapano<< w dzieciństwie” - stwierdza specjalistka. Olbrzymie różnice w diagnozach między województwami

Ministerstwo Edukacji i Nauki przekazało, że do



końca września 2022 roku orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego z uwagi na zaburzenia ze spektrum autyzmu miało w Polsce 82 199 dzieci i młodzieży. Najwięcej było ich na Mazowszu (21 710) i Śląsku (11 158), a najmniej w woj. lubuskim (1 241). Od poprzedniego roku szkolnego 2021/2022 przybyło blisko 15,9 tys. dzieci z takimi orzeczeniami. Porównując ten przyrost z poprzednimi latami szkolnymi, to jest on rekordowy.

Z roku na rok wydaje się coraz więcej orzeczeń:

- we wrześniu 2014 roku było ich nieznacznie ponad 17 tys.,
- w 2015 roku blisko 22 tys.,
- w 2016 roku prawie 28 tys.,
- w 2017 roku już 34,4 tys.,
- w 2018 roku - 40,9 tys.,
- w 2019 roku - 48,2 tys.,
- w 2020 roku - 55,8 tys.,
- w 2021 roku - 66,3 tys.,
- w 2022 roku - prawie 82,2 tys.



W literaturze medycznej szacuje się, że zaburzenia ze spektrum autyzmu dotyczą ok. 1 proc. całej populacji. Bazując na tym założeniu można uznać, że na Mazowszu diagnoz jest zbyt dużo, a w Lubuskim – za mało. Jednocześnie trzeba jednak zwrócić uwagę na to, że wśród dorosłych zaburzeń ze spektrum autyzmu jest mniej niż w populacji dzieci i młodzieży. „Analizy danych epidemiologicznych z wielu lat wskazują na ciągły trend wzrostowy odsetka osób z diagnozą spektrum autyzmu. Ma on związek m.in. z rozszerzeniem definicji zaburzeń, lepszą wykrywalnością, rozwojem wiedzy profesjonalistów i rodziców na temat trudności rozwojowych dzieci, a także stopniową poprawą dostępu do usług diagnostycznych” - czytamy w rozdziale autorstwa Ewy Pisuli we wspomnianym podręczniku metodologicznym.

Ważna rola rodziców i bliskich dziecku osób

Otoczenie i sami rodzice niejednokrotnie usprawiedliwiają odbiegające od normy zachowanie dziecka buntem, wycofaniem, a nawet cechami charakteru. Granica przecież pomiędzy spektrum autyzmu a osobowością - szczególnie w przypadku osób, które dobrze funkcjonują - bywa bardzo cienka. Ten aspekt niewątpliwie opóźnia rozpoznanie. Dodatkowo czujność usypia fakt, że niektóre dzieci rozwijają się nad wyraz dobrze, niejednokrotnie szybciej od swoich rówieśników, mają swoje pasje, potrafią się pięknie wystawiać. Ponadto pandemia stała się dobrym argumentem, by tłumaczyć zagubienie, trudności w relacjach z rówieśnikami, unikanie kontaktu i zatracanie się we własnym świecie, a nie szukać drugiego dna.

Pomimo jednak tych wszystkich kwestii, nie da się ukryć, że diagnoz z roku na rok przybywa, również na świecie. Na pewno stoi za tym wzrost świadomości, lepsze rozeznanie, jeśli chodzi o to, co kryje się za neuroatypowością, zmiana kryteriów rozpoznawania zaburzeń ze spektrum autyzmu w amerykańskiej klasyfikacji DSM-5 (wcześniej osobno traktowano autyzm, zespół Aspergera, dziecięce zaburzenie dezintegracyjne oraz całościowe zaburzenie rozwojowe). „Dużą rolę odgrywają też samorzecznicy - dorośli ludzie w spektrum autyzmu, którzy publicznie dzielą się swoim rozpoznaniem i niejednokrotnie obalają mity o autystycznym geniuszu, siedzącym w kącie i rozwiązującym skomplikowane matematyczne równania czy niewerbalnym >>dziecku za szybko<<.

Osoby te często mają pracę, rodzinę, przyjaciół, ale zdecydowana większość z nich ma swoją trudną historię dotyczącą dzieciństwa, okresu dojrzewania, dorastania do samodzielności. To one zwracają uwagę na przeoczone przez specjalistów, czy też rodziców symptomy spektrum” - wyjaśnia dr Barteczka-Eckert.

Diagnoza - wyboista droga

Pewne symptomy spektrum pojawiać mogą się już we wczesnym dzieciństwie. Ale zdarza się też tak, że diagnoza przychodzi dopiero w momencie krytycznym, gdy „dziecko podejmuje próbę samobójczą lub okalecza się i trafia na oddział dzienny szpitala psychiatrycznego”. „Świadomość specjalistów wzrasta. Jest co prawda coraz więcej wykwalifikowanych osób, które dostrzegają sygnały sugerujące spektrum, zwłaszcza u dziewczynek, bo z tym jest większa trudność, ale jest też wielu jeszcze specjalistów tak zwanej starej daty. Dla nich to, że dziecko patrzy w oczy i powiedziało, gdy wchodziło do gabinetu „dzień dobry”, przekreśla możliwość bycia osobą w spektrum autyzmu. Diagnozują inne choroby bądź zaburzenia, sugerując wszystko, byle nie spektrum autyzmu” - podkreśla Izabela Hnidziuk-Machnica, dyrektorka Fundacji AleKlasa, która od 10 lat wspiera rodziców dzieci ze spektrum. Dodaje, że oczywiście są kompetentni specjaliści oraz psychiatrzy, którzy bazując na najnowszej wiedzy trafnie postawią diagnozę, jednak nadal trzeba mieć duże szczęście, by na takich trafić.

ASD w gabinecie

W naszych realiach postawienie diagnozy zajmuje często kilka miesięcy, a powinno zamknąć się w kilku nieodległych czasowo spotkaniach. Rodzice z dzieckiem czekają na pierwszą wizytę nawet rok.

Dr Barteczka-Eckert przyznaje, że droga diagnostyczna bywa różna, bo dziecko do lekarza psychiatry może trafić już po wstępnej diagnozie u psychologa czy pedagoga albo też może to być jego pierwsza wizyta u specjalisty.

Ekspertka opisuje też jak w teorii powinna wyglądać - krok po kroku - diagnoza spektrum autyzmu. Jednocześnie podkreśla, że nie jest to żadne zaburzenie, ale ścieżka neurorozwojowa, według której człowiek od urodzenia, przez całe swoje życie, się rozwija.

Nie ma jednej przyczyny wystąpienia autyzmu

„Spektrum mogą towarzyszyć różne zaburzenia natury psychiatrycznej, jednakże samo w sobie chorobą nie jest. Powinno być diagnozowane przez zespół specjalistów. Najlepiej by był to psycholog, pedagog, czyli osoby, które mają doświadczenie w diagnozowaniu spektrum autyzmu, a na końcu osoba, która ma uprawnienia do potwierdzenia lub też wykluczenia diagnozy medycznej, czyli lekarz specjalista psychiatra dzieci i młodzieży” - wyjaśnia dr Barteczka-Eckert.

Podstawą badania u lekarza psychiatry jest wywiad rozwojowy dotyczący dziecka. Rozpoczyna się od okresu ciąży i prowadzi przez dalsze etapy rozwoju. „Obejmuje zarówno ocenę rozwoju mowy, zainteresowań, funkcjonowanie społeczno-emocjonalne itp., jak również obserwację dziecka - jego funkcjonowanie w kontakcie indywidualnym, a w warunkach idealnych, u dzieci młodszych, funkcjonowanie w grupie. Dodatkowo też lekarz ocenia nawiązywanie, odwzajemnianie kontaktu, uwzględnianie perspektywy drugiej osoby, nasilenie stopnia zainteresowania pewnymi czynnościami, przedmiotami” - wylicza lekarka.

Nieodpłatna diagnoza odbywa się w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, które mają uprawnienia do diagnozowania spektrum autyzmu, a te znajdują się w większych miastach (powiatowych). „Czas oczekiwania jest często bardzo długi, przykładowo w Poznaniu, w którym mieszkam i pracuję, rodzice informują mnie, że przy zapisywaniu dziecka otrzymują numerki powyżej tysiąca. Z uwagi na powyższy fakt, rodzice często decydują się na diagnozę w placówkach prywatnych, gdzie czas oczekiwania jest krótszy, ale w placówkach mających doświadczenie, jest to i tak minimum kilka miesięcy. Sam proces jest odpłatny i kosztowny. Koszt całej diagnozy, wszystkich konsultacji to ok.1,5-2 tys. zł i w górę” - podsumowuje lekarka.

Pewne pułapki w diagnozie

Lekarka zwraca też uwagę na to, że postawienie samej diagnozy trudne być nie powinno dla doświadczonego lekarza psychiatry. Bierze on pod uwagę główne kryteria diagnostyczne- triadę autystyczną czyli nieprawidłowości dotyczące: interakcji społecznych, komunikowania się oraz ograniczonych wzorców zachowań, zainteresowań i aktywności.

Niemniej jednak dla niewprawionego diagnosty może to być trudniejsze, zwłaszcza w przypadku dziewcząt, to u nich często objawy spektrum są maskowane. Bywa i tak, że lekarz wyklucza spektrum ze względu na to, że dziecko nawiązuje kontakt wzrokowy, podtrzymuje rozmowę, ale nie zwraca uwagi na jakość tego kontaktu i w tym tkwi błąd.

„Kryterium diagnostycznym nie jest bowiem brak kontaktu wzrokowego, tylko jego niedostateczne, niewłaściwe wykorzystanie. Może objawiać się na przykład przez kontakt wzrokowy przenikający, świdrujący, czyli „wzrok wlepiony w diagnostę”, co prawidłowe również nie jest. Z kolei nadmierną gadatliwość, gdy pacjent porusza tematy związane z jego szczególnymi zainteresowaniami, diagnosta może potraktować jako brak problemu z nawiązywaniem i podtrzymywaniem rozmowy. Dlatego tak ważna jest praca w zespole, gdzie w razie wątpliwości, można je wyjaśnić z drugim specjalistą. Gdy diagnozujemy pacjenta >>nieoczywistego<< musimy pamiętać, że aby rozpoznać spektrum nie wszystkie kryteria diagnostyczne z listy objawów, muszą być spełnione” - zaznacza dr Barteczka-Eckert.

Wspomina też o tym, że od lat „socjalizowani” pacjenci w badaniu ADOS-2, uznanym za złoty standard w diagnostyce mogą wcale nie być rozpoznani.

To jedyne zaburzenia rozwojowe, którym w 100 proc. można zapobiec

„Dlatego tak kluczowy jest wywiad rozwojowy, funkcjonalny i sprawne oko diagnosty” - podsumowuje lekarka.

Co daje orzeczenie o kształceniu specjalnym?

Z punktu widzenia szkoły czy przedszkola, czy samego rodzica istotne, jest to, by po zdiagnozowaniu dziecka i otrzymaniu od lekarza zaświadczenia o spektrum, starać się o orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego lub o wczesne wspomaganie rozwoju (w przypadku dziecka młodszego). Dlaczego? Pomijając wątek materialny - placówka dostaje w takim wypadku od samorządu wyższą subwencję na takiego ucznia (w 2022 roku było to 6 081,3 zł), dziecko z takim dokumentem musi otrzymać przede wszystkim specjalne wsparcie. Wystawia się je na konkretny etap edukacji (przedszkole, szkoła podstawowa, ponadpodstawowa).

„Niestety, nie wszystkie poradnie usprawniają ten

proces i zagubiony rodzic oczekuje w kolejce na dodatkowe badania dziecka. Zrozumiałe jest badanie intelektu, którego często oszczędza się rodzicom w placówkach prywatnych z uwagi na kolejne koszty, jednakże niezrozumiałe i nieetyczne jest to, że czasem podważa się diagnozy specjalistów i wysyła na kolejne badania” - zwraca uwagę dr Barteczka-Eckert.

Równocześnie lekarka zaznacza, że specjalistów w Polsce jest tak mało, zwłaszcza psychiatrów dzieci i młodzieży, że współpraca między diagnostami, także pomiędzy placówkami prywatnymi i publicznymi, które nie są poradnią psychologiczno-pedagogiczną jest niezwykle istotna, bo ma na celu jak najszybsze postawienie diagnozy, a co za tym idzie, udzielenie wsparcia dziecku, jego rodzicom a także przedszkolom i szkołom.

ASD równa się indywidualna instrukcja obsługi

Na podstawie orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego szkoła lub przedszkole zobowiązane są do stworzenia indywidualnego programu edukacyjno-terapeutycznego (IPET), który jasno określa potrzeby ucznia i dostosowania wewnątrz danej placówki. Dziecku powinno się zapewnić w oddziale ogólnodostępnym nauczyciela wspomagającego, ale też na przykład spokojne miejsce, gdzie może wyciszyć się i odpocząć od nadmiaru bodźców lub motywować je do tego, by czynnie brało udział w życiu klasy lub grupy. W rozmowach powinno unikać się aluzji i abstrakcyjnych pojęć, a zwracać się w sposób krótki i konkretny. Uprzedzić też o zmianach planów, by miało czas się z nimi oswoić.

„Teoretycznie w orzeczeniu o kształceniu specjalnym wypisane są wszystkie zalecenia, które powinny być zastosowane w szkole w danym momencie, jeśli dziecko ich potrzebuje. W praktyce to oczywiście wygląda dużo gorzej” - tłumaczy Izabela Hnidziuk-Machnica.

Szkoła nadal nie zdaje egzaminu

Jak twierdzą rodzice i eksperci, zdarza się nadal tak, że w szkołach i przedszkolach, pomimo jasnych „instrukcji”, w jaki sposób postępować z dzieckiem pokutują pewne stereotypy, a wiedza na temat autyzmu jest niewielka.

„Szkoła nie zawsze wspiera ucznia tak, jak powinna, zastaniając się na przykład stwierdzeniem: jeżeli takiemu dziecku pozwole się na coś, to inni też będą tak chcieli. To po co w takim razie dziecko ma diagnozę i orzeczenie, skoro potem nauczyciel sam wedle uznania decyduje, że jednak nie zamierza respektować zapisów o dostosowaniach? Po co to wszystko?” - zastanawia się Izabela Hnidziuk-Machnica.

Uczeń w spektrum nadal w szkole często spotyka się z niezrozumieniem, choć potrzebuje faktycznie większego wsparcia niż inne dzieci, odrobiny więcej cierpliwości, empatii i zrozumienia, bo ten świat dla niego bywa i tak bardzo trudny.

„Czasami wystarczyłoby pozwolić takiemu dziecku usiąść w czasie lekcji na podłodze, pognieść kartkę, porysować, a nie zmuszać do notowania, bądź siedzenia w ławce. Zabraniając dziecku samoregulacji, bo tak właśnie czasem dzieci w spektrum radzą sobie z przebodźcowaniem czy lękiem, w pewnym sensie sami prowokujemy pojawienie się tak zwanych zachowań trudnych. Wtedy oczywiście winne jest zawsze dziecko - nigdy dorosły. Zgoda nauczyciela na takie zachowanie ucznia pozwala zapobiec trudnym sytuacjom, inaczej tylko niestety eskaluje się emocje, a nie je obniża” - tłumaczy dyrektor Fundacji AleKlasa.

Spektrum autyzmu: nowe-stare pojęcie

Autyzm jeszcze do niedawna zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób ICD-10 ujmowano w kategorii całościowych zaburzeń rozwojowych (symbol F84) o różnym nasileniu i przebiegu. Od stycznia 2022 roku, zgodnie z kolejną edycją (ICD-11), mieści się w kategorii spektrum autyzmu (symbol 6A02). To zmiany podobne jak te, które nastąpiły w klasyfikacji DSM-5.

„Nadal w naszym kraju obowiązuje klasyfikacja chorób psychicznych ICD-10, według których spektrum autyzmu jest całościowym zaburzeniem rozwoju F84 i niestety nadal wiele placówek - poradni psychologiczno-pedagogicznych wymaga rozpoznawania według kryterium tej klasyfikacji. Wymuszają je również względy orzecznicze. Według tej klasyfikacji kryterium rozstrzygającym, czy dziecku stawia się rozpoznanie zespołu Aspergera czy autyzmu dziecięcego, jest czas pojawienia się poprawnej mowy lub poziom rozwoju intelektualnego. W przypadku zespołu Aspergera mowa - pojedyncze słowa

do drugiego roku życia, komunikatywne wyrażenia - zdania do trzeciego roku życia oraz rozwój intelektualny co najmniej na poziomie przeciętnym. Teraz czekamy na klasyfikację ICD-11, która została wprowadzona, ale nie została oficjalnie przetłumaczona na język polski, choć psychiatrzy w naszym kraju sięgają do niej i stawiają >>jeszcze nieobowiązujące<< diagnozy medyczne. Według niej rozpoznaje się spektrum autyzmu z różnymi poziomami funkcjonowania pacjenta, tu pod uwagę brane są zaburzenia intelektu i języka funkcjonalnego” - odnosi się do zmian w klasyfikacji dr Barteczka-Eckert.

Bez względu na to, jak się je określi, spektrum autyzmu mogą towarzyszyć fobie, lęki, zaburzenia snu, odżywiania, napady złości i (auto)agresji i funkcji poznawczych, trudności ze zrozumieniem emocji swoich i innych oraz inna ich ekspresja. Z drugiej strony, tak jak ma to miejsce w jednej z kategorii tych zaburzeń - zespole Aspergera, dziecko na pierwszy rzut oka rozwija się prawidłowo. Nie ma problemów z wystawianiem się. Często jednak nie nawiązuje kontaktów społecznych albo robi to nieumiejętnie i niechętnie. Jest wycofane, ucieka w swój świat, ma ograniczone, powtarzalne i stereotypowe zachowania, pewne rytuały.

Nie każda osoba ze spektrum to Rain Man

Zwykło się uważać, że osoby z tego rodzaju zaburzeniami rozwoju są geniuszami w jakiś dziedzinach życia.

„Całymi dniami grają na instrumentach bądź malują, drugą ręką rozwiązując w tym czasie zadania z trygonometrii. Takie przekonanie może brać się z faktu, że wśród osób z autyzmem, częściej niż w całej populacji zdarza się zespół sawanta, czyli idące w parze z zaburzeniami rozwoju wybitne zdolności - na przykład matematyczne, muzyczne, manualne” - zauważa w swojej książce pt. „Synu jesteś kotem” Katarzyna Michalczak, prywatnie mama chłopca z zespołem Aspergera.

Jak pokazują badania średnio co dziesiąta osoba ze spektrum to sawant, czyli posiadająca wybitny talent w co najmniej w jednej z dziedzin, pomimo tego, że jej mózg rozwija się inaczej (większość sawantów posiada IQ 40-70 punktów).

Źródło informacji: Serwis Zdrowie

MAMAŃ BYĆ ACH MAMAŃ BYĆ!

SERIA ARTYKUŁÓW O BLASKACH I CIENIACH MACIERZYŃSTWA I NAJLEPSZYCH SPRAWDZONYCH PATENTACH JAK POGODZIĆ ŻYCIE RODZINNE Z ROZWOJEM ZAWODOWYM, DO KTÓREGO KAŻDA Z WAS MA PRAWO!





DR ILONA KOTLEWSKA

JAK OKIEŁZNAĆ UMYSŁ NASTOLATKA?

Znany jest wpływ używek i komputerów na nasze dzieci

„Mózg staje się dojrzały dopiero po 20-tce. Wcześniej trwa burzliwa przebudowa, szczególnie w obszarach, które odpowiadają za regulację emocji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia i agresji. To trudne nawet dla samego nastolatka, i choćby dlatego warto wykazać zrozumienie” - uważa neurobiolog dr Ilona Kotlewska.

Monika Wysocka: Co takiego dzieje się z nastolatkami, gdy zaczynają dojrzewać?

Dr Ilona Kotlewska: W ich organizmie zachodzi burza hormonów i ona trwa również w mózgu. Mózg nastolatka jest w ciągłej budowie i przebudowie. Dojrzwianie to przejmowanie kontroli przez płaty czołowe, wcześniej bardzo dużą rolę odgrywa układ limbiczny, odpowiedzialny za emocje i impulsywne zachowania dziecka i nastolatka.

M.W: Co to konkretnie oznacza?

I.K: Nastolatek przechodzi z bycia kontrolowanym i targanym emocjami do momentu, w którym kontrolę przejmą płaty czołowe, a właściwie kora przedczołowa, czyli ta wysunięta najbardziej do przodu część naszego mózgu. Jej rozwój trwa u człowieka do wczesnej dorosłości, nawet do 25 roku życia, stopniowo to ona przejmuje kontrolę i zawiaduje naszymi decyzjami i naszym myśleniem.

Ale zanim do tego dojdzie, w mózgu nastolatka dochodzi do rywalizacji dwóch układów, z których wcześniej ten „emocjonalny” mógł sobie swobodnie działać i nie był ograniczany. Dzieci reagują głównie na impulsy właśnie z tego powodu. Potem kora przedczołowa stopniowo przejmuje kontrolę, a czasem z powrotem aktywuje się układ limbiczny, w związku z tym reakcje nastolatków są jeszcze bardziej intensywne. I proszę mi wierzyć, dla nich samych to też nie jest przyjemne.

M.W: To stąd te wahania nastroju?

Dopiero u adolescentów powoli stabilizują się poziomy neuroprzekazników, ale czasami jest ich za mało i trzeba produkować ich więcej, a czasami jest ich za dużo i wtedy trzeba obciąć ich produkcję. To sprawia, że człowiek się chwieje i, mówiąc obrazowo, z wysokich gór spada w doliny.

Szczególny wpływ na nastrój nastolatka ma serotonina. To widać bardzo wyraźnie. Wprawia nas ona w dobry humor, a gdy jest jej za mało, człowiek ma zły, buntowniczy nastrój. Potem, gdy jej poziom wzrasta, taki nastolatek szuka akceptacji w swojej grupie rówieśniczej, bo serotonina to neuroprzekaznik, który wydziela się, kiedy czujemy się poważani, szanowani, akceptowani. To dlatego nastolatki tak dążą do uznania grupy rówieśniczej, dużo bardziej, niż to się działo wcześniej lub dzieje się później, w życiu dorosłym. Przynależność do grupy rówieśniczej jest ważna również z ewolucyjnego punktu widzenia. Parę tysięcy

lat temu nie przetrwalibyśmy pozostawieni przez grupę na pastwę losu. Dla własnego bezpieczeństwa potrzebowaliśmy utrzymywać dobre relacje w grupie.

Bardzo ważna ze strony układu limbicznego, czyli odpowiadającego za emocje, jest także dopamina. Pod jej wpływem poszukujemy różnorodnych gratyfikacji. Ten neuroprzekaznik działa w układzie limbicznym, dlatego czasem nazywamy go również układem nagrody.

M.W: Jak konkretnie objawia się to u nastolatka?

I.K: Dla zwierzęcia gratyfikacją może być smak słodkiego owocu i u niego dopamina wydziela się po to, żeby zwierzę miało odwagę i energię przeskoczyć na odległą gałąź, aby zdobyć ten owoc. U nastolatka w dzisiejszych czasach objawia się to ogromną potrzebą lajków, snapów, serduszek w mediach społecznościowych. To bardzo uzależniające, ponieważ każdy taki lajk, czy snap wiąże się z wyrzutem dopaminy. Żeby ta dopamina pobudzała układ nagrody, aby wprawiała w jeszcze lepszy nastrój, tych lajków - jak każdego używek - potrzeba coraz więcej. Kiedy ich nie ma, spada poziom dopaminy i nastolatkowi „siada” nastrój, czasami tak bardzo, że wywołuje depresję.

M.W: Czyli to wszystko jest brakiem równowagi nie tylko hormonalnej, lecz neurohormonalnej w mózgu?

I.K: Dokładnie. W mózgu nastolatka bardzo ważnym procesem jest czyszczenie (w rozumieniu kasowania) połączeń neuronalnych nazywane „pruningiem”. Małe dziecko w wieku 2-3 lat tworzy tych połączeń mnóstwo - to jest najbardziej intensywny moment w życiu człowieka, jeśli chodzi o tworzenie się połączeń neuronalnych. Przez kolejnych 10 lat połączenia, których używamy, są umacniane. Tyle czasu wystarczy mózgowi, by przekonać się, które z tych połączeń są ważne, bo niosą informacje pomiędzy strukturami mózgu, a które nie są kluczowe lub nie są w ogóle używane - i te połączenia obumierają: zakończenia nerwowe danego neuronu odłączają się i albo w ogóle zanikają albo przyłączają się do takiego miejsca, gdzie mogą się przydać. Ten proces odbywa się bez szkody dla funkcji poznawczych nastolatka lub jego zdolności, natomiast rzeczywiście może mieć trochę wspólnego z brakiem równowagi neuroprzekaznikowej.

M.W: Jak to wytłumaczyć?

I.K: Zanikają tysiące synaps czyli połączeń nerwowych, w których cały czas obecne są neuroprzekazniki, co oznacza, że pozostaje potencjał przesyłania informacji, który musi być skierowany gdzieś indziej, stąd też mogą zdarzać się chwilowe braki równowagi.

Nie możemy zapominać też o ciele migdałowatym, które wiąże się z emocjami strachu, agresji oraz impulsywnym i instynktownym zachowaniem. To właśnie w związku z aktywnością ciała migdałowatego nastolatek testuje rzeczywistość, podejmuje większe ryzyko i wybiera niebezpieczne działania. Gdy jest wybity z równowagi, zaczyna mieć większą skłonność do ryzyka, impulsywnych emocji i impulsywnego reagowania.

Zaburzone funkcjonowanie układu dopaminergicznego, układu nagrody przekłada się też na nadużywanie np. substancji psychoaktywnych, ale też mediów społecznościowych. Nastolatki mają większą skłonność do nadużywania internetu, ekranów i gier komputerowych, a nawet do popadania w uzależnienia. Mają też większą podatność na poczucie odrzucenia w internecie, ostracyzm społeczny i większą wrażliwość na negatywną informację zwrotną, w postaci negatywnych komentarzy.

M.W: A co z używkami? Jak one działają na mózg dorastającego dziecka?

I.K: Kilka lat temu pojawiło się bardzo ciekawe badanie australijskich naukowców na bardzo dużej grupie dzieci, dotyczące zażywania przez nie marihuany. Australijczycy realizowali tzw. podłużny program badania dzieci, czyli przez wiele lat od pierwszych lat życia do dorosłości i w związku z tym mają jedną z największych baz danych dotyczących rozwoju.

Jedno z badań opublikowanych na podstawie tej bazy danych odnosiło się do użycia marihuany - porównywało nastolatki, które nigdy nie miały styczności z marihuaną i te, która miały z nią styczność. Okazało się, że wystarczyło jedno lub dwukrotne spożycie, by proces prunningu, czyli kasowania nieużywanych

połączeń nerwowych został zaburzony na tyle, że w ciele migdałowatym i w hipokampie zostało ich więcej niż w grupie kontrolnej. Można by pomyśleć, że więcej to lepiej, ale okazuje się że właśnie niekoniecznie, bo to może mieć w przyszłości negatywne skutki – może takie osoby w dorosłym życiu będą bardziej kreatywne, bardziej odważne, ale jednocześnie będą mieć większe skłonności do zaburzeń lękowych?

Proces czyszczenia synaps jest nam bardzo potrzebny i zaburzenie go jest niezdrowe.

Z innego badania wynika, że spożycie marihuany obniżało połączenia funkcjonalne pomiędzy dwoma strukturami: zakrętu obręczy i kory przedczołowej, czyli tej, która zawiaduje naszym racjonalnym myśleniem i decyzjami. Badacze mieli dwa wnioski: po pierwsze, że zaburzenie tego połączenia powoduje ograniczoną zdolność do kontroli, a także, że osoby te uzyskiwały nieco niższe wyniki w testach inteligencji i wolniej wykonywały zadania poznawcze przez kolejne 18 miesięcy!

Wniosek jest więc taki, że rzeczywiście marihuana zaburza rozwój nastoletniego mózgu, a to ma znaczenie także w podejmowaniu decyzji o przepisywaniu nastolatkom medycznej marihuany.

M.W: Wracając do codziennych kłopotów z nastolatkami - co można zrobić z tą wiedzą? Czy są pomysły, by regulować ich zachowania np. lekami?

I.K: Niestety, Amerykanie zaczęli stosować takie praktyki i coraz częściej podają leki adolescentom. Nie wydaje mi się, żeby to był dobry sposób.

M.W: Co zatem robić? Rodzicom trudno wszystkie głupie zachowania dzieci tłumaczyć zmianami na poziomie biologicznym...

I.K: Ta wiedza jest o tyle pożyteczna, że możemy podchodzić z większym zrozumieniem do tego, co dzieje się z dziećmi w okresie dorastania i próbować to regulować. Z różnych badań wynika kilka wskazówek, które mogą ograniczyć problemy z nastrojem, nie wiem



Dla nastolatka bardzo ważna jest przynależność do grupy. We współczesnym świecie objawia się to na przykład obecnością na Facebooku. Niestety, to nie zaspokaja najważniejszej potrzeby - żeby człowiek czuł się potrzebny i ważny. Warto zwrócić uwagę, by dziecko, nastolatek przynależało do jakiejś fizycznej, a nie tylko wirtualnej grupy - kółka teatralnego, drużyny sportowej, grupy muzycznej - poczucie wspólnoty jest bardzo ważnym aspektem antydepresyjnym.

Współczesna młodzież często nie ma poczucia odpowiedzialności społecznej i ważności swojego działania. Dla nich ważność postrzegana jest jako rozszczeniowość, a nie zaangażowanie w coś ważnego, we wspólną aktywność, wolontariat, pracę fundacji.

Nauczmy je robić coś dla innych, bo to podnosi własną wartość i poczucie sensu życia. Przyjrzyjmy się też sobie - wielu rodziców wymaga od swoich dzieci jednego: aby dobrze się uczyły. W dzisiejszych czasach dzieci nie mają żadnych obowiązków, ich obowiązkiem jest jedynie edukacja. Choć nie jestem za pracą dzieci, to jednak fakt, że kiedyś od małego dorabiało się, żeby dorzucić do rodzinnego budżetu

lub przynajmniej, by na swoje przyjemności nie brać od rodziców, sprawiał, że miały poczucie wpływu na swoje życie.

Podejście: „Rób sobie, co chcesz, tylko dobrze się ucz”, to w istocie ignorowanie tego młodego człowieka. W podtekście wysyłamy mu sygnał: „Nie zawracaj mi głowy!”. Jak on ma się czuć ważny?

I trzecia bardzo ważna rzecz: przebywanie na łonie natury. Naukowo udowodniono, że kontakt z naturą pomaga, a my w dużych miastach nie zapewniamy dzieciom i nastolatkom wystarczająco dużo takiego kontaktu.

Jeśli więc miałabym coś radzić to właśnie te trzy sprawy, ale trzeba o nie zadbać jak najwcześniej, zanim zacznie się dorastanie. Dobrze, żeby już dziecięco- jedenastolatek miał co robić po lekcjach i chciał to robić, miał znajomych i czuł się częścią wspólnoty. To bardzo ważny czynnik pozwalający wyrazić siebie i swoje wzburzone emocje.

M.W: Nie każdy nastolatek przeżywa czas dojrzewania tak samo. Z czego wynikają te różnice?



I.K: To są kwestie osobnicze, częściowo dziedziczne. Wszyscy jesteśmy różni, a jednocześnie tacy sami. Trudno jednoznacznie określić, dlaczego dla jednych okres dojrzewania nie specjalnie różni się od pozostałych momentów w życiu, a dla innych jest koszmarem. W jakimś stopniu nierównowagę neurohormonalną można dziedziczyć, badania wskazują, że przejmujemy skłonności do depresji czy uzależnień. Ale jednocześnie dużą wagę odgrywa aspekt wychowywania i podglądania jak zachowuje się rodzic, to wpływa na nasze dalsze zachowanie w przyszłości.

M.W: Czy dojrzewanie rozpoczyna się zawsze w tym samym wieku?

I.K: Oczywiście i to się różni, choć zauważmy, że coraz młodsze dzieci zaczynają dojrzewać. Nie do końca wiemy, z czego to wynika. Ludzkość ewoluuje w psychologicznych aspektach, spada współczynnik analfabetyzmu, wzmacnia się edukacja, co sprawia, że z pokolenia na pokolenie rośnie IQ społeczeństw, a to przekłada się też na dzieci. Wiele osób zwraca uwagę na to, że zmiany hormonalne mogą wiązać się też z dietą, ze względu na to jak wiele sztucznych składników i również hormonów znajduje się w naszej diecie.

M.W: Wielu rodziców obwinia się o to, że tracą cierpliwość do swoich dzieci, że niewłaściwie reagują, że sobie nie radzą. Jak bardzo czas dojrzewania i to co dzieje się wtedy z człowiekiem ma wpływ na późniejsze życie?

I.K: Mogę panią uspokoić, że wszystkie połączenia

nerwowe stworzyły się dużo wcześniej, więc swoją robotę „odwaliliśmy” jakieś 10 lat wcześniej. Np. czas ekspozycji na ekrany do 3. roku życia ma bezpośrednio przełożenie na problemy z uwagą u dzieci wczesnoszkolnych.

Dlatego specjaliści nawołują, aby do 3. roku życia dziecka w ogóle unikać ekranów. Każda godzina dziennie to większe kłopoty z uwagą, ryzyko rozwinięcia zespołu nadaktywności psychoruchowej (ADHD). WHO wskazuje, że dzieci w wieku od 2 do 4 lat powinny oglądać ekrany maksymalnie do godziny dziennie, a młodsze dzieci w ogóle.

Kiedy dziecko wchodzi w okres dojrzewania, możemy mieć tylko nadzieję, że to wszystko w końcu dobrze się poukłada. Przynajmniej w kwestii neurobiologicznej. W tym czasie większe znaczenie mają procesy psychologiczne, a więc reakcje rodziców na zachowania dzieci. Ale to już inna bajka.

Polecam zajrzeć na stronę Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę jest tam wiele przydatnych materiałów. W przeszłości Fundacja zorganizowała akcję „Dobrowolne zasady ekranowe” i wydała świetny poradnik dla rodziców, dlaczego i jak te zasady wprowadzać. Co roku z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu (7 lutego) Fundacja wraz z Narodową Agencją Sieci Komputerowych (NASK) i fundacją Orange współorganizuje galę, podczas której specjaliści rozmawiają o tym jak bezpiecznie korzystać z internetu. Tegoroczne materiały są dostępne na ich stronie dbi.pl (saferinternet.pl).

Źródło informacji: Serwis Zdrowie





WWW.SMASHEDPOLSKA.PL

SMASHED UDERZA W UZALEŻNIENIA

Nowy program walki z alkoholizmem młodzieży

Zdecydowana większość młodzieży w wieku 15 lat i powyżej spróbowała choć raz alkoholu, dlatego też w Polsce, w ślad za innymi krajami, w szkołach pojawia się interaktywny program „Smashed”. Ma wspierać dorosłych – nauczycieli i rodziców - w przekazywaniu wiedzy dotyczącej szkodliwości i niebezpiecznych konsekwencji jakie niesie ze sobą sięganie po alkohol w zbyt młodym wieku.

Zdecydowana większość młodzieży w wieku 15 lat i powyżej spróbowała choć raz alkoholu, dlatego też w Polsce, w ślad za innymi krajami, w szkołach pojawia się interaktywny program „Smashed”. Ma wspierać dorosłych – nauczycieli i rodziców - w przekazywaniu wiedzy dotyczącej szkodliwości i niebezpiecznych konsekwencji jakie niesie ze sobą sięganie po alkohol w zbyt młodym wieku.

Jak wynika z badań ESPAD (Europejskiego Programu Badań nad Używaniem Alkoholu i Środków Odurzających przez Młodzież) przeprowadzonych w 2019 roku aż 80 proc. uczniów w wieku 15-16 lat przynajmniej raz w życiu piło alkohol, a wśród tych nieco starszych – w wieku 17-18 lat blisko 93 proc. Ponadto do picia w ostatnich 30 dniach przed badaniem przyznało się prawie 47 proc. uczniów młodszej i ponad 76 proc. uczniów starszej grupy. Problem taki nie dotyczy tylko Polski.

Program obecny już w 30 krajach

Międzynarodowy program edukacyjny „Smashed” obecny jest na świecie od 17 lat. Pierwszym krajem, który go zaczął prowadzić była Wielka Brytania, bo właśnie tam był opracowany przez organizację Collingwood Learning. W tej chwili wersja online jest obecnie dostępna w 30 krajach na całym świecie, m.in. w Australii, Indonezji, Kenii, Grecji, Hiszpanii, Meksyku czy Wenezueli. Program dotarł do 1,5 mln młodych ludzi. Siłą programu jest to, że każda wersja językowa dostosowana jest do kontekstu kulturowego danego kraju i do jego realiów społecznych. W tym tygodniu w Warszawie została zainaugurowana jego polska wersja.

Fabula ma angażować i tłumaczyć

W Polsce do pilotażu programu przystąpiło już 200 szkół, 5 tys. uczniów przeszło już przez szkolenie. Kolejne placówki zgłaszają chęć uczestnictwa. Scenariusz polskiej edycji programu opracował profesor Uniwersytetu Warszawskiego, dr hab. Jacek Wasilewski, komunikolog, autor licznych scenariuszy i książek, ekspert storytellingu i mediów. Jak zapewnia to narzędzie stworzono w ten sposób, by zaciekać treścią nastolatków, uświadomić im do czego może prowadzić picie alkoholu.

„>>Smashed<< jest narzędziem edukacyjnym,

które w interaktywny, nowoczesny i angażujący sposób pomaga nieletnim zwrócić ich uwagę na niebezpieczeństwa związane z konsumpcją alkoholu w młodości. Pokazuje mechanizmy, które popychają do jego konsumpcji i tragiczne konsekwencje, które mogą jej towarzyszyć” - przekonuje Jacek Wasilewski.

Z kolei wiceminister edukacji Tomasz Rzymkowski podkreśla, że program nie daje gotowych rozwiązań, ale jasno pokazuje mechanizmy, które rządzą wyborami takich młodych ludzi i pozwala refleksję.

„Dla nauczycieli jest istotne też to, że dzięki interaktywności mogą poznać prawdziwe opinie i problemy uczniów i we właściwy sposób zareagować. Dzięki wykorzystaniu tego rodzaju narracji w tej opowieści, uczniowie mogą mówić o swoich problemach nie wprost, omijając barierę wstydu i lęku” - zauważa Rzymkowski.

Możesz „porozmawiać” z Julką, Bartkiem, Adamem

Program składa się z trzech części. Po pierwsze z historii fabularnej, która opowiada o codziennym życiu trojga młodych ludzi. Po drugie z ankiet i zadań skierowanych do klasy. Systematyzują one wiedzę. Po trzecie z „bezpośredniej rozmowy” z bohaterami. Tutaj poznać można punkt widzenia każdego z nich, ich motywacje, a nawet zadać im pytania. W rolę Julki, Bartka i Adama wcielają się aktorzy młodego pokolenia. Film edukacyjny powstał pod kierownictwem uznanego producenta filmowego Marka Władyki. Inicjatorem polskiej edycji programu „Smashed” i kampanii społecznej jest międzynarodowy koncern Diageo, który zamierza w jego ramach przeszkolić 10 mln młodych ludzi do 2030 roku na całym świecie.

Do programu można dołączyć korzystając z materiałów dostępnych na stronie www.smashed-polska.pl.

Aplikacja z kursem znajduje się tu: <https://online.smashedproject.org/poland>.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie

PIĘKNO BEZ PRZYMUŚSU

ŻYJEMY W EPOCE DYKTATORY PIĘKNA. WYBYCI RADOŚCI ŻYCIA PODDAJEMY SIĘ UPRZEDMIOTAWIAJĄCEJ PRESJI SPECÓW OD REKLAMY I DYKTATORÓW MODY. ZAPATRZENI W INSTAGRAMOWĄ ILUZJĘ SZCZĘŚCIA SZUKAMY WŁASNEJ NISZY, W KTÓREJ CHOĆ NA CHWILĘ POCZUJEMY SIĘ BEZPIECZNIE. BEZ DEWASTUJĄCEGO NASZĄ PSYCHIKĘ - KULTU PERFEKCJI. CZAS TO ZMIENIĆ!

“Dobrze widzi się tylko sercem.
Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu.”
„Mały Książę” Antoine de Saint-Exupéry



WYWIAD Z BOGNĄ KRUK

DZIEWCZYNA, KTÓRA POKONAŁA ANOREKSJĘ

Co zrobić gdy głód przynosi satysfakcję?

Anoreksja to brak akceptacji siebie, poczucie niższej wartości, ale też silna potrzeba kontroli. Gdy pojawia się paniczny strach przed każdym kęsem, to znak, że jest bardzo źle, ale chory to neguje. Dowiedz się, jak z chorobą zmagają się nastolatka Bogna Kuk, współautorka książki „Kiedy cierpisz na zaburzenia odżywiania”.



Anoreksja to brak akceptacji siebie, poczucie niższej wartości, ale też silna potrzeba kontroli. Gdy pojawia się paniczny strach przed każdym kęsem, to znak, że jest bardzo źle, ale chory to neguje. Dowiedz się, jak z chorobą zmagają się nastolatka Bogna Kuk, współautorka książki „Kiedy cierpisz na zaburzenia odżywiania”.

Kiedy uświadomiłaś sobie, że masz anoreksję?

Zrobili to tak naprawdę moi rodzice. Ja osobiście nie widziałam żadnego problemu w moim żywieniu i różnych praktykach, które podejmowałam, a teraz z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że były typowo chorobowe. Nie widziałam w nich niczego złego. Myślałam, że wszyscy wokół są przewrażliwieni i nie rozumieją moich potrzeb.

Ile miałaś lat, gdy zaczęłaś kontrolować to, co jesz?

Okolo 14 lat.

Dlaczego zaczęłaś to robić?

To siedziało w mojej głowie. Nie miałam przecież żadnych komunikatów zwrotnych ze środowiska. Nikt nie oceniał mnie. To wyszło ode mnie.

Kiedy taka kontrola jedzenia przeradza się, twoim

zdaniem, w poważną chorobę? Jest jakiś krytyczny punkt, po którym zaczyna się równia pochyła?

Chyba wtedy, gdy pojawia się strach. Gdy osoba zaczyna się panicznie bać zjeść cokolwiek. Jest to moment, gdy nie jest już dobrze. Przy odchudzaniu taki lęk nie pojawia się.

Czy to było tak, że otwierałaś lodówkę i odmawiałaś sobie jedzenia, bo nie chciałaś przytyć?

W ogóle nie chciałam pojawiać się w kuchni, bo miałam w głowie ściśle określony plan, gdy mogę coś zjeść i wiedziałam dokładnie co to może być. Nie było miejsca na spontaniczne jedzenie. Na to, by otworzyć lodówkę i wybrać dowolny produkt i zjeść. Z góry było wszystko założone, np. to, że za trzy godziny zjem jabłko i marchewkę. I tylko to. Gotowałam, piekłam, ale nie dla siebie. To pozwalało mi być blisko jedzenia.

Jakie produkty w pierwszej kolejności odstawiałaś? Te najbardziej kaloryczne?

Na pierwszy ogień poszły tłuszcze, potem szybko węglowodany. Przez długi czas jadłam białko, warzywa i owoce. I nic poza tym. Ale przyszedł też czas, gdy przestałam jeść i białko.

Anoreksja to zaburzenie psychiczne...

Tak. Łatwo w nią wpadają osoby o niskim poczuciu własnej wartości. Te, które czują się z jakiegoś powodu gorsze od innych i często porównują się z innymi, deprymują siebie i swoje sukcesy. To często są też perfekjoniści, czyli osoby, które muszą dopiąć wszystko na ostatni guzik. Starają się przez tą chorobę przywrócić kontrolę, którą na skutek różnych sytuacji życiowych utracili, choć nie mieli na to do końca wpływu. Ja na przykład miałam wszystko poukładane. Wyznaczone godziny, gdy miałam się uczyć, czytać, ćwiczyć. To odciągało tylko na chwilę uwagę, ale i tak szybko wszystkie myśli powracały do jedzenia. Stałam się jego niewolnikiem.

To nie było tak, że przeżyłaś jakiś trudny moment w życiu i to wyzwoliło chorobę?

Akurat tutaj nie jestem podręcznikowym przypadkiem pod tym względem, bo to się często zaczyna właśnie od problemów w rodzinie. Nie miałam ich, ale przeprowadziłam się, zmieniłam środowisko i poszłam do społecznej szkoły w Warszawie, w której wszystko wyglądało inaczej niż w małym mieście, w którym do tej pory mieszkałam. Ta zmiana, to poczucie, że jestem sama w nowej szkole i dodatkowo wiadomość, że moja mama jest chora na nowotwór sprawiły, że choroba zaczęła się rozwijać. Czułam, że muszę sobie ze wszystkich sił z tą podwójnie trudną sytuacją poradzić.

Bardzo długo wymazywałam chorobę mamy. Uda wałam, że jej nie ma. Nie pytałam o wyniki badań. Można było pomyśleć nawet, że w ogóle się nią nie przejmuję. To był mój sposób na poradzenie sobie z tym, co mnie przerosło. Po prostu nie dopuszczałam myśli, że mama jest ciężko chora.

Twierdzi się, że osoby dotknięte anoreksją najczęściej mają zaburzone relacje z rodzicami, którzy najczęściej są zdystansowani, wymagający, wręcz nie okazują uczuć? Czy jesteś wyjątkiem od tej reguły?

Tak, ja miałam odwrotnie. Czułam się całe życie wspierana, doceniana i kochana. Podczas mojej choroby, szczególnie na jej początku, gdy rodzice jeszcze nie wiedzieli dokładnie, co mogę czuć i co się ze mną dzieje, nie reagowali być może tak, jak powinni, ale chcieli się dowiadywać. Czytali, edukowali się. Przed nikim nie ukrywali tego problemu, tej mojej choroby.

A takie otwarte podejście do choroby pomogło ci?

Na początku choroby nie akceptowałam. Gdy rodzice mówili o tym, denerwowałam się, że przesadzają. Potem jednak, gdy już przyznałam się przed samą sobą, że jestem chora, że muszę walczyć, coś z tym zrobić, że to co się dzieje w mojej głowie wychodzi ode mnie, to mimo, że ja się wstydziałam tej choroby, to oni w ogóle. W żadnym stopniu nie przyjmowali tego jako porażki. Niektórzy rodzice właśnie w takich kategoriach pojmują tę chorobę i przez to rodzi się żal do dziecka i do siebie. Nie akceptują często, że ich dziecko ma problem albo bagatelizują go.

Jak u ciebie ta choroba postępowała?

Przełomowym momentem było to, że dostałam kosa od chłopaka i stwierdziłam, że ja mu teraz pokażę. Pokażę teraz wszystkim, że będę super idealna. Ale, aby to osiągnąć pomyślałam, że muszę koniecznie schudnąć. Przez sześć lat w podstawówce rzeczywiście ukształtowało się we mnie poczucie, że coś ze mną jest nie tak. Spotykałam się z nieźyczliwością. Nie byłam regularnie tam nękana, ale były takie okresy, że bałam się chodzić do szkoły. Już wtedy zaczęły się takie bardziej depresyjne myśli. Bardzo długo nie wierzyłam, że jestem chora. Nie wierzyłam w potrzebę leczenia. Zgodziłam się na wizyty u psychologa, ale robiłam to bardziej dla rodziców.

Gdy spoglądałaś w lustro, co widziałaś?

Nie widziałam tego kompletnie, że jestem szczupła. Dopiero teraz zdaję sobie sprawę, że tak było. Zawsze miałam jakiś element w ciele, który mi nie pasował. Przez jakiś czas były to grube ramiona. Ale gdy schudłam, to uznałam, że tym razem mam za grube uda, że na brzuchu mam za dużo. Patrzyłam na siebie nie jak na kompletne ciało, ale jego części. Moim kompleksem było to, że ważyłam więcej od swoich rówieśników, którzy mieli podobny wzrost. Mam tzw. ciężkie kości i choć tego w ogóle nie było widać, to ważyłam więcej niż rówieśniczki.

Porównywałyście z koleżankami swoją wagę?

Tak, taki temat zawsze pojawia się. Dziewczyny często o tym rozmawiają. Mówią o tym, że muszą schudnąć. Pojawiają się konkretne liczby. Porównują się. I u osób z niższym poczuciem własnej wartości, które boją się braku akceptacji ze strony środowiska, pojawia się wtedy lampka – skoro ważę więcej, to pewnie jestem gorsza.



Jak rozmawiać z osobą z anoreksją?

Osobę, która choruje, ale jeszcze nie uświadamia sobie tego albo nie odnalazła w sobie na tyle motywacji do podjęcia walki, komentarze, że „jest za chuda” cieszą i nakręcają do tego, żeby jeszcze bardziej powstrzymać się przed jedzeniem. Natomiast prośba na przykład: „zjedz coś” jest denerwująca, bo lęk przed jedzeniem jest tak duży, że paraliżuje. To się może wydawać absurdalne, ale ten strach jest tak wielki, jakby się miało za chwilę skoczyć w przepaść. Dla takiej osoby zachęta „no zjedz coś” jest równoznaczna „No skocz tam, skocz, nic ci się nie stanie”. A przecież jak skoczysz w przepaść, to już po tobie.

Jak wygląda w tej chorobie odczuwanie głodu?

Bardzo długo go czułam i to uczucie mnie satysfakcjonowało, bo wiedziałam, że robię coś dobrze. Każde ssanie w żołądku, ściskanie, wypetnianie go wodą, by uczucie głodu stłumić, pozytywnie mnie nastrajało. Byłam wtedy z siebie dumna. To znaczyło, że pojawia się głód, ciało chce jedzenia, a ja mu go nie daję. Tuż przed tym jednak, jak trafiłam do ośrodka leczenia zaburzeń odżywiania w zasadzie już głodu nie czułam. To już było takie skrajne wyczerpanie. Wszystkie procesy były spowolnione. Mój mózg pracował wtedy wolniej. Tak naprawdę niewiele z tego okresu pamiętam. Jest taki moment, że ból fizyczny jest tłumiony. Psychika na to nie pozwala, by ciało doszło do głosu i powiedziało, że coś jest nie tak.

Nie miałaś na nic ochoty, łaknienia? Nie śniłaś o jakichś potrawach?

Nie raz musiałam walczyć. Brakowało mi szarlotki mojej babci, czy nawet normalnego zbilansowanego posiłku. Gdy ktoś go jadł w otoczeniu, to byłam w stanie się popłakać, bo chciałam, ale nie mogłam go zjeść. To było bardzo bolesne. Człowiek czuje, że nie może tego zrobić, bo zawali się cały jego świat. Jeśli złamałam się, to za bardzo mnie to obciążało psychicznie, dlatego tego praktycznie nie robiłam. Zdarzało się, że jeśli sobie na coś pozwoliłam, to potem rzucałam się na podłogę w pokoju, już taka skrajnie wycieńczona i robiłam brzuszki albo cardio, by spalić jak najwięcej kalorii. Robiłam takie treningi po każdym posiłku. Praktycznie trzy razy dziennie.

Domyślałam się, że w takiej chorobie ma się kalkulator w głowie. Ile zjadałaś kalorii dziennie?

W tym najgorszym momencie choroby, przy wycieńczających treningach jadłam około 400 kcal. To były głównie warzywa i owoce. Na śniadanie jadłam na przykład połowę banana z połową jogurtu naturalnego, na obiad mieszankę warzyw na patelnię, a na kolację samo jabłko lub marchewkę.

To nawet nie połowa dziennego zapotrzebowania na kalorie. Jak byłaś w stanie funkcjonować, docierać do szkoły, nie mówiąc o koncentracji w czasie lekcji? Mózg przecież nie miał szans normalnie pracować...

Było bardzo trudno. W zasadzie to działa się siłą woli. Głównie leżałam na ławce. Nie miałam siły nawet wstać, wyjść do toalety. Myślałam tylko czasem, by przejść się, by spalić trochę kalorii. To wszystko. Bałam się powrotu do domu, bo byłam skrajnie wycieńczona. To było dla mnie wielkim wyzwaniem. Gdybym mogła zostawałam w szkole, by nie podejmować tego wysiłku.

A koledzy, nauczyciele widzieli co się z tobą dzieje?

Doskonale o tym wiedzieli, ale nikt nie poruszał tego tematu. Koleżanki nie wiedziały, jak reagować. Widziałam w oczach znajomych takie szczere zmartwienie i współczucie. Wiedziałam, że chcą mi pomóc, ale przez to, że ja nie akceptowałam tej choroby, to bali się ze mną o tym rozmawiać. Nie byli pewni, jak zareaguję.

Czego potrzebowałaś wtedy? Chciałaś, by ludzie z tobą rozmawiali otwarcie?

Wtedy nie chciałam tego. Byłam już w stanie depresyjnym. Nie miałam ochoty z nikim rozmawiać. Bałam się ludzi, znajomych. Nie widziałam sensu, by z kimś rozmawiać. Nie miałam nastroju, by jakkolwiek rozmowę podtrzymać, wykazać zainteresowanie, emocje.

Kiedy rodzicom powinna się zapalić czerwona lampka?

Myślę, że już wtedy, gdy ich dziecko regularnie chce jeść posiłki w samotności, w swoim pokoju. Nie chce jeść w obecności innych. Dlaczego? Bo może czuć wstyd, że to robi. Jednak rodzice muszą zdawać sobie sprawę, że dziecko może przez bardzo długi czas ukrywać chorobę. Trzeba być też bardzo uważnym, gdy ich dziecko zaczyna mierzyć się i ważyć. Przejawia nagłe zainteresowanie aktywnością fizyczną skupioną głównie na spalaniu kalorii.

Myślisz, że już wtedy dorośli mogą pomóc? Nie jest tak, że to osoba dotknięta zaburzeniem sama musi podjąć decyzję, że chce z choroby wyjść? Inaczej żadna pomoc nie będzie skuteczna...

Można próbować kogoś wyciągać z choroby latami, ale dopóki nie będzie woli po stronie chorującego, to marne szanse na to, że wyzdrowieje. Rodzice mogą uzmysławiać dziecku, że coś jest nie tak. Mogą na przykład pójść do psychologa.

Czy teraz, gdy podjęłaś leczenie, możesz powiedzieć, że ten strażnik, który siedział w twojej głowie i nie pozwalał normalnie jeść nie powróci już nigdy więcej?

W tej chwili nie wiem. Wydaje mi się, że to uzależnienie może powrócić. Na tym etapie jestem bardziej skłonna powiedzieć, że tę chorobę można zaleczyć, a nie wyleczyć. Ale bardzo nie chcę, by cokolwiek mnie hamowało w przyszłości.

Jedzenie wcale nie jest lekiem w przypadku anoreksji. Co nim jest?

Terapia, której charakter jest kwestią bardzo indywidualną. Może to być terapia rodzinna albo – jak w moim przypadku – indywidualna. Zależy to od tego, gdzie leży przyczyna choroby. Trzeba szukać motywacji i drogi do wyzdrowienia. Długo szukałam, ale w końcu znalazłam sposób na odwrócenie uwagi od liczenia kalorii. To malowanie, które pozwala mi się wyciszyć, odnaleźć satysfakcję z tego, że coś mi się udaje. To zupełnie inne uczucie niż do tej pory. Z kolei pisanie pozwala mi uporządkować myśli. Zrozumieć, dlaczego warto żyć, być zdrowym. Takie pasje pozwalają odnaleźć światło w tym czarnym, depresyjnym tunelu. Jeśli się za tym bliższym podąża, powiększa się.

Jeśli miałabyś powiedzieć coś, co pozwoli zrozumieć osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania, to co by to było?

Chorzy nie ponoszą winy za swoją chorobę. To choroba psychiczna. To nie powinien być powód do wstydu. Ta choroba dotyka osoby nie dlatego, że są puste czy skupione na swoim wyglądzie, ale dlatego, że mają taką psychikę. Być może coś zdarzyło się w ich życiu, coś z czym nie udało im się poradzić, więc znalazły kontrolę w czymś innym. To nie jest ich wina i intencja, by być chorym. Wszelkie komentarze, które zwalają winę na osobę chorą wyrządzają jej ogromny ból, bo utwierdzają w przekonaniu, że to jej wina. Sprawiają, że jest jej trudno wychodzić z choroby. Mnie osobiście pomaga to, że ktoś się cieszy, że jestem i się do mnie uśmiecha, bo jestem obecna. Nie odnosi się do tego, jak wyglądam.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie





KAMPANIA PIĘKNO BEZ PRZYMUSU JAK NAUCZYĆ SIĘ CIAŁOPOZYTYWNOŚCI? *Obalamy mity dotyczące trendu Body Positivity*

Body positivity, ciałopozytywność, nie oznacza akceptacji otyłości, co w Polsce jest nagminnie temu ruchowi przypisywane i sprawia, że część osób widzi w nim zagrożenie. Tymczasem ciałopozytywność uznaje otyłość za przewlekłą chorobę, którą trzeba leczyć.

Stosunkowo niedawno w Polsce ciałopozytywność pojawiła się na Instagramie, gdzie przeważnie dziewczyny, a nie chłopcy, walczą o dobre samopoczucie ludzi z „innościami”: grubych i chudych, starych, z bielactwem czy rozstępami. Jednak hasztagi #bodypositivity czy #loveyourbody niekoniecznie są dobrze odbierane. Ruch body positivity, ciałopozytywność, nasze społeczeństwo kojarzy bowiem z akceptacją osób z nadwagą. A także myli jego ideę z chwaleniem otyłości, co prowadzi do krytyki ruchu. Body Positivity powiada jednak, że to zdrowie jest najważniejsze. Otyłość zaś jest szkodliwa, anoreksja również. Ruch próbuje spojrzeć na własne i cudze ciało bez nienawiści. Uczy dostrzegania piękna w różnorodności. Sięga lat 60. XX w., ale dopiero w 1996 r. zyskał nazwę.

„Ruch ciałopozytywność jest buntem wobec kultury, która wywierała i nadal wywiera ogromną presję na ciało. Zewsząd zalewają nas wzorce: tak ma wyglądać zdrowe ciało, tak wygląda chore. Wygląd i kondycja ciała stanowi o statusie, pochodzeniu, lepszości i gorszości. W piosence >>Victoria's secret<< krótko i dosadnie wyjaśnione zostały zawilości tematu. >>Znam sekret Victorii/ I, dziewczyno, nie uwierzyłabyś/ To starszy facet mieszkający w Ohio/ Robi kasę na dziewczynach takich jak ja/ Zarabia na problemach z ciałem/ Sprzedaje skórę i kości z dużymi cyckami<<” – odwołuje się do tesktu pop kultury Aga Szczypior - Bulanda, psychoterapeutka PTP, specjalistka psychoterapii dzieci i młodzieży, od wielu lat wspierająca pracę pacjentów i placówek zajmujących się leczeniem otyłości.

Obsesja świata - piękno

To właśnie w obliczu „piękna”, obsesji świata, wypłynął ruch ciałopozytywności, który u swych podstaw ma wspieranie różnorodności. Ma też zatrzymać proces zamęczenia ciała, na rzecz ukochania. Ciało ma przestać być używane, za to ma być afirmowane.

„I wydaje się, że to może być dobry początek, choć sam proces budowania dobrej relacji ze swoim ciałem często nie jest łatwy, bywa, że trwa latami. Tu nie wystarczy powtarzać sobie: >>Jestem piękna taka jaka jestem<<” – mówi Aga Szczypior – Bulanda.

Ekspertka zauważa, że od wielu lat obserwujemy, w jaki sposób biznes związany z odchudzaniem zarabia coraz większe pieniądze, przyczyniając się

jednocześnie do wzrostu, a nie spadku, otyłości. Kolejne diety cud, rozbudowane ćwiczenia, aplikacje przypominające, co zjeść i ile, powodują, że nasz organizm rozregulowuje się coraz bardziej.

„A jeśli nadal będziemy chcieli spełniać często sprzeczne oczekiwania wobec ciała, które już ledwo od naszych zabiegów zipie, jeśli nie zmienimy naszych wyobrażeń na temat dobrej opieki nad nim, nic nie zmienimy” – zapewnia Aga Szczypior Bulanda.

Elżbieta Lange, psychoterapeutka specjalizująca się w nurcie Gestalt, psychodietetyk, pracująca głównie w obszarze zaburzeń odżywiania, zaburzonego obrazu własnego ciała, odzyskania poczucia własnej wartości, podkreśla, że wielka szkoda, iż w Polsce ruch, który robi tak wiele dobrego i wcale nie jest niczym nowym, bo rozwija się od ćwierć wieku, jest nagminnie mylony z akceptacją otyłości.

„To spłaszczenie tematu. Owszem, ciałopozytywność zachęca do akceptacji własnego ciała, ale akceptacja nie oznacza zwalniania siebie z odpowiedzialności za ciało i dbania o jego potrzeby – mówi Elżbieta Lange. - Przeciętą dorosłą kobietą nie może mieć rozmiaru 32, a pop kultura nam to wmawia. To niearealistyczne i robi kobietom krzywdę, pozbawia poczucia własnej wartości, frustruje. Zaakceptujmy, że mamy bardzo różne ciała i każdemu ciału należy się szacunek” - radzi ekspertka.

Piękno z fotoszopa

Jesteśmy tak dalece bombardowani pięknem poprawianym, że zaczynamy wierzyć, że wyjątkowa uroda występuje częściej niż w naturze i tak właśnie powinniśmy wyglądać. Mocno odrealniony obraz serwują celebrytki, które kilka dni po urodzeniu dziecka chwalą się w social mediach, że nie mają ciężowego brzucha. Niby wiemy, że to nie jest możliwe, a jednak chcemy wierzyć w te iluzje.

- Nasze życie toczy się jednak tu, nie w internecie, tu borykamy się z problemami i statystycznie 90 % kobiet nie może mieć płaskiego brzucha od razu po urodzeniu dziecka. To powoduje frustracje, kobiety uderzają w poczucie własnej wartości. Zaczynają w przemocowy sposób taktować swoje ciała, wydają na nie mnóstwo pieniędzy, poświęcają im mnóstwo czasu. Wszystko to wymyka się spod kontroli. Wirtualny świat robi nam krzywdę – mówi Elżbieta Lange.



Zdaniem ekspertki, tu właśnie dobrą pracę wykonuje ruch body positivity: pokazuje, że rzeczywistość instagramowa nie jest prawdziwa. Mówi: akceptuj swoje ciało, bo to jest twój dom.

„Nie wybieramy sobie ciał, one kształtują się w wyniku różnych naszych doświadczeń. Jeśli ktoś nieustająco doświadczał przemocy, być może będzie miał zgarbione plecy od chronienia się przed nią. Dlatego mamy takie ciało, jakie pozwolono nam mieć. Ale naszą odpowiedzialnością jest zadbanie o jego potrzeby. Akceptacja nie oznacza braku odpowiedzialności. Żyjemy jednakże w narcystycznych czasach sprowadzających ciało wyłącznie do ładnego obrazka. A ciało nie jest od >>wyglądania<<, dzięki niemu możemy w ogóle istnieć. Nasza egzystencja realizuje się w ciele. Potrzebuje ruchu, dobrego odżywienia, miłości, seksu, snu, nawodnienia, relaksu. To ono pozwala wyjść na spacer, zatapiać się w dobrej książce i przytulić przyjaciółkę. Doceniajmy je i starajmy się myśleć o nim miło. Ruch ciałopozytywność to akceptacja ciała w takim właśnie sensie i uznanie jego potrzeb. Nie mówi >>nie dbaj o swoje ciało, udawaj, że jest OK, gdy jesteś otyły<< – zapewnia Elżbieta Lange.

Otyłość – choroba wieloczynnikowa

To złożona choroba, z której bardzo trudno jest wyzdrowieć. Jest wielopoziomowa i nie wynika tylko z tego, że ktoś nie rusza się i za dużo je. Owszem, niezdrowy tryb życia to jedna z przyczyn, ale oty-

łość to problem biologiczny, genetyczny, środowiskowy - mamy złe nawyki wyniesione z domu. Są też chorobowe problemy z metabolizmem, przy których diety bardzo niskokaloryczne są zabronione, bo dodatkowo słaby i tak metabolizm spowalniają, a im on słabszy, tym bardziej tyje się. Problemem też jest nadmiar jedzenia i łatwy do niego dostęp. Używamy go więc do zaspakajania różnych potrzeb nie związanych z głodem. Tak więc również czynniki psychologiczne powodują, że ktoś zaczyna chorować na otyłość.

„Moja pacjentka przez 10 lat nie była u lekarza, bo jeden tak ją sponiewierał, że mimo różnych dolegliwości zaniechała badań. Poszła do lekarza dopiero po psychoterapii. Potem przeszła operację bariatryczną. Inna kobieta musiała opuścić taksówkę, bo nie mogła zapiąć się w pasy. Otyłość to codzienny ból, upokorzenie, poczucie winy. Zdrowienie jest bardzo trudne, często kończy się farmakologią lub operacją bariatryczną. Tej choroby nie da się leczyć odpowiednią dietą i ruchem, bo niesie ona taki poziom patofizjologii i zaburzeń układu głodu i sytości, wydzielania greliny i leptyny, hormonów za to odpowiadających, że to jest bardzo skomplikowane. Za otyłością stoją traumy spowodowane nadużyciami seksualnymi, przemocą domową i szkolną. Dzieci otyłe są albo przekarmiane albo nadmiernie odchudzane. Nikt z dnia na dzień nie staje się otyły i nikt świadomie nie chce być otyły. To wieloczynnikowa choroba” – przekonuje Elżbieta Lange.



Psychoterapeutka wie od swoich pacjentek, ile ruch ciałopozytywność robi dobrego na rzecz walki z dyskryminacją i stygmatyzacją osób otyłych. Te zjawiska mogą dziwić w kraju, gdzie połowa obywateli, podobnie zresztą jak połowa świata, ma nadwagę. Pozbycie się z języka stygmatyzujących określeń będzie jednak bardzo trudne. Panuje bowiem unifikacja, wszystkich chcemy wrzucać do jednego worka, bo to daje nam poczucie bezpieczeństwa: mamy wyglądać tak samo, zachowywać się tak samo.

„Inność jest trudna, bo skłania do autorefleksji i dlatego tak irytuje. Wolimy stygmatyzować, piętnować – to łatwiejsze niż tolerancja. Wolimy być w tłumie i mieć poczucie bezpieczeństwa. A ponieważ nie wszyscy jesteśmy tacy sami, rośnie agresja wynikająca z lęku, braku świadomości, wiedzy. Gdy ludzie nie wiedzą, boją się, a jak boją się, stają się agresywni – tłumaczy Elżbieta Lange. - Mamy pandemię otyłości, a mimo to jest w tym temacie tak dużo agresji. U mnie w gabinecie pacjentki mówią: w końcu gdzieś mogę poczuć się normalnie; są inni, którzy cierpią tak jak ja. Postanawiają umalować się pierwszy raz od lat, założyć ładny ciuch. To są pierwsze kroki do zadbania o swoje ciało. Kobiety wspierają się. Mężczyźni zaś zdecydowanie mniej przejmują się swoim wyglądem, choć to oni statystycznie mają większy problem z nadwagą i otyłością. Jeśli trafia do mnie mężczyzna otyły, jest to związane z karie-

rą zawodową albo ze zdrowiem, nie zaś z potrzebą >>wyglądania<<” - dodaje ekspertka.

Otyłość nie jest ciałopozytywna

Niemniej jednak stosunek społeczeństwa do ludzi otyłych powinien ulec zmianie. Wyzywanie ludzi od grubasów, wielorybów, czy kaszalotów jeszcze nikomu nie pomogło. Osoby chore na otyłość potrzebują akceptacji i szacunku. „Byłam w szoku, gdy po 10 latach po raz pierwszy w sezonie wyszłam na plażę. 95% to ludzie z nadwagą lub otyłością. Szczupłych jak na lekarstwo” – komentuje pod tekstem o ciałopozytywności internautka. Na co uzyskuje odpowiedź: „polecam wizytę na plaży we Francji, Hiszpanii czy Włoszech i zapewniam, że ludzie tam przebywający to nie modele z prasy kolorowej, ani Polacy na wakacjach”. Już ta krótką wymiana zdań pokazuje, że problem leży w polaryzacji.

Pod tym samym artykułem internauta pisze: „Otyłość stała się powszechną normą, a osoby szczupłe z prawidłowym BMI traktowane są jako wychudzone i chore. Mam prawidłową wagę (BMI=21), a rodzina nazywa mnie chuderlakiem. My Polacy, nie tylko jemy, ale też mamy wreszcie wymarzone przez lata samochody. Nie po to je kupiliśmy, by teraz biegać i pocić się... Proces tycia będzie się w kolejnych latach tylko nasilać”.



FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ DZIECIĘCE WZORCE PIĘKNA

Jak Social Media odciskają swoje piętno?

Aż 62 proc. nastolatek i nastolatków uważa, że tylko atrakcyjne osoby mogą coś osiągnąć – wynika z badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Nieograniczony dostęp do internetu i aktywność młodych ludzi w mediach społecznościowych sprawia, że siła jego rażenia jest jeszcze większa. Młodzi za internetowe wzorce urody płacą coraz większą cenę.

Z badań przeprowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę w 2021 r. wynika, że 23 proc. nastolatków obecnych jest w social mediach non stop, a 69 proc. od kilku do kilkunastu razy w ciągu doby. To, co tam oglądają, ma wpływ na ich nastrój, zachowanie i sposób myślenia o sobie.

Nasze babcie mawiały: „Nie szata zdobi człowieka”. Młode pokolenie miałooby trudność z identyfikowaniem się z tym powiedzeniem.

„Nasze badania pokazują naprawdę smutny, wręcz dramatyczny obraz tego, jak nastolatki mają się ze sobą: co trzecia dziewczyna (33 proc.) i co piąty chłopak (21 proc.) czują presję, by wyglądać lepiej. Dla wielu ciała staje się wrogiem, odbicie w lustrze albo wizerunek na zdjęciu budzi frustrację, niechęć, przygnębienie, a nawet nienawiść” – mówi psycho-terapeutka Ewa Dziemidowicz, ekspertka ds. bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (FDSD).

Fundacja opublikowała raport dotyczący wpływu korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ów. Wynika z niego m.in., że:

Co trzecia nastolatka (33 proc.) i co piąty nastolatek (21 proc.) korzystając z mediów społecznościowych czuje presję, żeby poprawić swój wygląd 43 proc. dziewcząt i 22 proc. chłopców stosuje filtry lub inne metody poprawiające wygląd na zdjęciu przed jego publikacją w internecie.

37 proc. nastolatków po opublikowaniu zdjęcia/filmiku, na którym się znajduje, stresuje się tym, jak zostanie ono ocenione.

43 proc. dziewcząt chciałoby na co dzień wyglądać tak, jak wygląda na zdjęciach publikowanych w internecie (wśród chłopców 27 proc.).

32 proc. nastoletnich osób chciałoby wyglądać tak, jak osoby z sieci, których profile śledzi (wśród dziewcząt 38 proc.).

Co piąta osoba nastoletnia (20 proc.) uważa, że z powodu wyglądu ma małe szanse na popularność w sieci.

30 proc. nastoletnich osób doświadcza w sieci hejtu z powodu wyglądu.

9 proc. nastolatków deklaruje, że nienawidzi swojego ciała.

Jak mnie widzą, tak się czuję

Zamieszczając zdjęcia czy filmiki nastolatki wysta-

wiają się na ocenę – z jednej strony czekają na nią, z drugiej stresują się tym, jak będą odebrane, czy te materiały zyskają wystarczającą liczbę pozytywnych reakcji, a jeżeli nie, to czy nie lepiej byłoby je stamtąd usunąć. To sprawia, że wielu z nich co chwilę sprawdza, jak to, co wrzucili do sieci, jest ocenione. W rezultacie jakaś część uwagi cały czas pozostaje przy tym, co się dzieje w mediach społecznościowych.

„Internet to przestrzeń, gdzie dziś młodzi ludzie tworzą swoją tożsamość, eksperymentują zarówno z tym, kim mogą być, jak i z tym, jak zostanie to ocenione. Kiedy zmieniają fryzurę, stosują nowy makijaż czy zdecydują się na zmianę stylu - pierwsza weryfikacja często wydarza się w sieci. To stamtąd dowiadują się czy to jest ok, czy nie, i jak inni ich postrzegają. Często to opinia osób, których nawet nie znają, bo mają wśród znajomych osoby, których nigdy nie spotkali i znają tylko on-line. I to ci ludzie swoimi reakcjami sprawiają, że nastolatek czuje się ze sobą dobrze albo niedobrze, atrakcyjnie albo nieatrakcyjnie” – zwraca uwagę terapeutka.

Z badania wynika, że 15 proc. nastolatków uważa, że wygląda gorzej niż większość jego kolegów, 21 proc. deklaruje, że chciałaby wyglądać „bardziej normalnie”, zaś 11 proc. chętnie skorzystałoby z operacji plastycznej. 18 proc. deklaruje, że wstydzi się tego, jak wygląda (ale wśród ofiar hejtu to aż 29 proc.).

Najlepsza wersja mnie trafia do sieci

Najpopularniejszym medium społecznościowym wśród młodych ludzi jest obecnie Instagram - korzysta z niego 70 proc. nastolatków, a wielu z nich ma dwa konta: oficjalne, którym dzielą się ze swoimi rodzicami, i coraz częściej też z dziadkami, i drugie, które jest ich wizytówką, miejscem, do którego zapraszają nowo poznane osoby i na którym kreują wizerunek kogoś, kim chcieliby być, a niekoniecznie kogoś, kim są.

„Instagram to miejsce, w którym pokazuje się najlepszą wersję siebie, nie umieszcza się tam zdjęć przypadkowych, tylko te starannie wybrane, w fajnym outfitcie, dobrze wystylizowane” - mówi Ewa Dziemidowicz.

Żeby to kontrolować i mieć jakiś wpływ, 1/3 nastolatków przed publikacją zdjęcia w internecie stosuje filtry lub inne metody poprawiające wygląd (wśród dziewcząt odsetek ten wynosi 43 proc.).

„Co ciekawe, obecnie nie jest dobrze widziane, gdy osoby publikujące swoje zdjęcia retuszują je lub wykorzystują upiększające filtry. Lepiej, aby nie było to widoczne, dlatego niektórzy powtarzają zdjęcie tyle razy, aż będzie zadowolające - raport wykazał, że nastolatek robi średnio 14 zdjęć zanim wybierze się to najbardziej atrakcyjne i podzieli się nim ze znajomymi. W internecie jest też dużo inspiracji, które pokazują, jak osiągnąć pożądany efekt, czyli jak stanąć, jak się wygiąć, jak doświetlić jak ustawić ciało, żeby ono wyglądało jak najlepiej” – mówi specjalistka.

34 proc. nastolatków chciałoby na co dzień wyglądać tak, jak na zdjęciach publikowanych w internecie (wśród dziewcząt to jest 43 proc.).

To o tyle niepokojące, że oznacza, iż młodzi ludzie nie tylko porównują się aktorami, influencerami czy modelkami, ale też że odczuwają niezadowolenie widząc siebie w lustrze bez efektów specjalnych. Budzi to w nich frustrację i pragnienie wyglądanin inaczej. „Ponieważ młodzi ludzie na co dzień mają do czynienia z ogromną ilością obrazów, to naturalne, że zostają one włączone do ich wewnętrznego systemu wartości i przez pryzmat tego postrzegają świat. Jeżeli coś odbiega tego, co kulturowo uważane jest za atrakcyjne, promowane czy pożądane, to budzi to wśród młodych ludzi uczucie smutku, frustracji, złości spowodowane tym, że wyglądają inaczej, mniej ładnie, mniej atrakcyjnie, bo nie spełniają standardów narzuconych przez kulturę promujących szczupłość czy umięśnienie” – wyjaśnia specjalistka.

„Ładny ma lepiej”

Wygląd jest dla młodych osób niezwykle ważny, nie tylko dlatego, że kultura promuje wagę wyglądu, ale dlatego, że mają one przeświadczenie, że tylko atrakcyjne osoby mogą coś osiągnąć – uważa tak aż 62 proc. młodych osób. Dla nastolatków wygląd skleiony jest atrakcyjnością. Połowa z badanych zgadza się z tym, że atrakcyjnym osobom łatwiej jest znaleźć przyjaciół, ponad 40 proc. - że ładne osoby są o wiele szczęśliwsze. „Weźmy pod uwagę, że mówimy o nastolatkach, czyli ludziach w takim momencie w życiu człowieka, gdy przynależność do grupy jest bardzo ważna, a potrzeba akceptacji ze strony innych osób ogromna” – zwraca uwagę terapeutka.

Jak dorośli mogą pomóc

Edukacja od najmłodszych lat. To ważne, by uczyć młodych ludzi krytycznej analizy mediów - im wcześniej pokażemy te mechanizmy, wyjaśnimy, w jaki sposób te wzorce wpływają na myślenie o sobie, tym będzie to skuteczniejsze.

„Z naszych badań wynika, że młodzi ludzie chcieliby mieć zajęcia, które dotyczą wyglądu i samopoczucia, ale też hejtu związanego z wyglądem. Mniej więcej w wieku licealnym zaczynamy uczyć się krytycznej analizy mediów, ale często wtedy już te uwewnętrznione obrazy są na tyle silne, że trudno jest to zmienić, zaproponować alternatywę czy przeciwwagę” - mówi terapeutka.

Wszystko zaczyna się w domu. To w rodzinie młoda osoba uczy się podejścia do swojego ciała. To, w jaki sposób rodzic wchodzi w interakcję z ciałem dziecka, w jaki sposób odpowiada na jego potrzeby, ile jest tym czułości, otwartości, bliskości, kształtuje go. Jeżeli rodzic potrafi troszczyć się o swoje ciało, to dziecko też się tego uczy. Jeżeli w rodzinie jest dużo krytycyzmu wobec siebie czy wobec innych, komentarzy typu: „Bartek to chyba zaczął dojrzewać, bo ma tyle pryszczu”, „Ona to chyba przytyła”, „Paweł powinien się wstydzić tak wychodzić z domu”, ale także wobec siebie: „Jak ja brzydko wyglądam” - to tworzy krytyczną atmosferę i uczy młodych ludzi krytycznego patrzenia na ciało i wygląd swoje i innych.

Dostęp do różnorodnych treści. Niezwykle ważna jest tzw. medialna dieta. Warto wspierać młodych ludzi, żeby zadbał o to, by na ich profilach pojawiały się różne rzeczy, by obserwowali także osoby, które budują swoją popularność nie na wyglądzie, ale na swoich działaniach, na tym, co robią.

„Kiedy mamy dostęp tylko do profili, które pokazują idealne wizerunki, trafiamy do bańki medialnej i zapominamy, jak wygląda „normalny”, niewyretuszowany człowiek. To udowodnione, że poszerzenie swojej „medialnej diety” pozytywnie wpływa na samopoczucie osób, które przeglądają media społecznościowe” – mówi Ewa Dziemidowicz.

pozytywne treści. Warto wypełnić swój profil tym, co wywołuje uśmiech na twarzy i sprawia, że polepsza nam się nastrój: zwierzęta, piękne widoki, sztuka. Promowanie ciałopozytywności (czyli „Akceptuję swoje ciało takie, jakim ono jest”) i ciałoneutralności („To, jak się ze sobą czuję, nie ma nic wspólnego z tym, jak wyglądam”).



„Chodzi o to, by ciało nie było w centrum uwagi - składamy się z wielu elementów i cielesność jest tylko jedną z nich. Nie potrzebuję się na niej opierać, w związku z tym mogę czuć swoje ciało, zamiast na nie patrzeć. Mogę myśleć o swoich nogach, że są silne i dzięki temu mogę chodzić po górach, albo tańczyć, a nie, że nie są wystarczająco szczupłe. Przekierowuję swoją uwagę z wyglądu na możliwości ciała: mam sprawny nos, dzięki czemu czuję piękne zapachy, mam dobry wzrok, mogę więc widzieć piękną wiosnę itd. Takie przeformułowanie patrzenia może być odpowiedzią na wszechobecną presję dotyczącą wyglądu” – radzi terapeutka.

Zrezygnujmy z komplementów wobec wyglądu. Gdy w przestrzeni, w której funkcjonujemy, dużo się mówi o wyglądzie, nasze samopoczucie związane jest z wyglądem. A im jest niższe, tym więcej negatywnego myślenia o sobie, między innymi dlatego że wygląd stawiamy w centrum i on staje się najważniejszy. Ćwiczmy więc komplementowanie w inny sposób: zamiast „Jesteś piękna” - „Lubię z tobą rozmawiać”, „Kiedy jestem z tobą, inspirujesz mnie do działania” itd.

„Komplementy, które mają sprawić przyjemność często tak nie działają. Gdy ktoś źle się ze sobą czu-

je, powodują wewnętrzny dialog, w którym ta osoba nie zgadza się z tym stwierdzeniem i myśli sobie (albo też mówi to na głos): „To nieprawda, zobacz właśnie, że jestem gruba, właśnie, że mam duży nos i to nie jest ładne” – zwraca uwagę specjalistka.

Uczymy młodych ludzi jak reagować na hejt. Szczególnie, że kiedy jest się nastolatkiem, jest go dużo i trudno mu się nie poddać. Zdarza się, że komentarz, który młoda osoba usłyszała w 2 klasie szkoły podstawowej wpływa na nią w kolejnych latach i uczucie, które miała wtedy, towarzyszy jej cały czas.

Omawiane badanie pt. „Wpływ korzystania z social mediów na postrzeganie swojego ciała przez nastolatki/ów zostało przeprowadzone metodą CAWI wśród dzieci i młodzieży w wieku 13-17 lat (N=600) w 2021 roku.

Źródło:

Webinar „Ciało nie określa - jak przeciwdziałać szkodliwym wzorcom urody” zorganizowany przez Dział Edukacji Stowarzyszenia Nowe Horyzonty, 11 kwietnia 2022r.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie

Tu warto przypomnieć, że wspomniany wskaźnik wymyślony w XIX w. przez Belga Adolphe Quateleta (inna nazwa BMI to wskaźnik Queteleta II), został upowszechniony w latach XX ubiegłego wieku przez amerykańskie towarzystwa ubezpieczeniowe, żeby mierzyć ogólny stan zdrowia klientów w taki sposób, by większość wypadła pod kreską i musiała płacić większe składki. Tak więc z samego założenia dla części populacji ten wskaźnik będzie pokazywał zły wynik nawet wtedy, gdy do wagi zagrażającej zdrowiu będzie daleko. Sportowiec, którego mięśnie dużo ważą, nigdy nie będzie miał właściwego BMI. Wskaźnik nie bierze też pod uwagę masy kości.

Jedzenie - łatwa tabletką przeciwbólowa

By skutecznie walczyć z otyłością powinien być odpowiedni marketing żywieniowy, niektóre reklamy nie powinny być wyświetlane w szkołach: widok jedzenia uruchamia bowiem potrzebę jedzenia. Co ważne, powszechnie dostępne powinny być poidetka.

Złe nawyki żywieniowe ma większość Polaków (trzy posiłki dziennie, duża ilość czerwonego mięsa, dużo prostych węglowodanów, tradycje obfitych biesiad). Dopiero od niedawna uczymy się lepszych wzorców (dieta śródziemnomorska, wege, 5 mniej obfitych posiłków w ciągu dnia itp.). Wiedzy o żywieniu powinno uczyć się w szkołach. Nie powinno być przyzwolenia na tyle zwolnień z zajęć wf. Tym bardziej, że jedzenie jest łatwą tabletką przeciwbólową, w dodatku dziś nadprodukowaną.

„Używamy jedzenia, żeby się uspokoić, ukoić smutek odreagować brak sukcesu, odstresowywać się. Jest mnóstwo potrzeb emocjonalnych, które koimy za pomocą jedzenia. Rusza szlak dopaminowy, uruchamia się ośrodek nagrody - tak nas ukształtowała ewolucja. Inaczej pewnie nie sięgalibyśmy po jedzenie i nie rozmnażali się. Inni smutki zapijają albo biorą narkotyki. Jako ludzie funkcjonujemy między dwoma biegunami: dążenia do przyjemności i unikania bólu” – mówi Elżbieta Lange.

Kochaj ciało bezwarunkowo

„Dziecko, które jest źle traktowane, nie przestaje kochać rodziców. Przestaje kochać siebie” – powtarzał Jesper Juul, duński terapeuta rodzinny i pedagog

o światowej renomie. Tak samo dzieje się z ciałem. Jeśli świat mówi nam wciąż i wciąż negatywne rzeczy na temat ciała oraz różnych naszych umiejętności, sposobu bycia i przeżywania, to z dużym prawdopodobieństwem zaatakujemy samych siebie.

„Ciało jest tu zarówno obiektem wyładowania wrogich uczuć jak i narzędziem odzyskiwania utraconego poczucia wpływu. Z jednej strony go nienawidzimy, z drugiej mamy nadzieję, że uda się nam je łatwo zmienić i wtedy znajdziemy nagrodę w postaci miłości. Miłości, która jednak też już staje się zniekształcona. Jeśli doświadczyło się złego traktowania, jest się bardzo wyczulonym na jakiegokolwiek oczekiwania, zranienia, konfrontację. Tymczasem, jak powiedział Gabor Mate: >>Poczucie bezpieczeństwa nie polega na braku zagrożenia, ale na istnieniu bliskich więzi<<. Nie chodzi zatem o to, aby idealizować swoje ciało, do czego bywa wykorzystywana idea ciałopozytywności. Tęsknota za bezwarunkową miłością może pochłaniać taką ideę miłości, w której obecna jest troska i odpowiedzialność. Wówczas hołdujemy idei body positive, zaciekle bronimy się przed atakami innych, i jednocześnie bywa, że kompletnie ignorujemy ewidentne sygnały, że nasze ciało już nie wyrabia” – mówi Aga Szczypior – Bulanda.

Jej zdaniem, dla jednej osoby ciałopozytywność będzie początkiem odzyskiwania wiary w siebie jako kogoś, kto może być taki, jaki jest. Dla innej stanie się wytrychem uniemożliwiającym skonfrontowanie się z autentyczną wiedzą o swoim ciele. Bywa, że uczenie się podstaw zdrowej miłości do swojego ciała to praca na lata. Miłość ta nie musi być obwarowana warunkami. Ciało dobrze jest kochać bezwarunkowo.


„Jeśli ma być to miłość na całe życie, warto jednak nauczyć się słuchać swojego ciała, rozumieć jego język, odpowiadać na jego potrzeby i dbać o ten związek” – radzi Aga Szczypior- Bulanda.

Źródło informacji: Serwis Zdrowie





NAJLEPSZE TANECZNE
EVENTY TEJ
WIOSNY!

 photozumba.poland



ZUMBA MARATON COME BACK BY MARTA DUDZIŃSKA-CIEŚLIK ŚWIĘTUJEMY WIELKI POWRÓT!

Już nie mogliśmy się doczekać kiedy, po przerwie na macierzyństwo, znowu wrócę na salę jako Instruktor. Wiem, że i Wy na to czekaliście! To nie żart Primaaprilisowy! 1 kwietnia 2023 wracam na parkiety!!! To jest bardzo dobra okazja, aby wraz z zumbowymi przyjaciółmi zrobić to z przymysłem!

Instruktorzy prowadzący Maraton:
Emilia Furman, Katarzyna Kozdęba, Klaudia Piotrowska,
Martyna Nowak, Mateusz Szafranski, Marcin Stasiński, Karol Oszczudłowski,
Kamil Nowak, Paweł Błaszkiwicz, Marta Dudzińska-Cieślik (organizator)

Ruszyła sprzedaż biletów: Cena 60 zł, W dniu wydarzenia 80 zł.
Bilety można kupić wysyłając przelew na poniższe konto lub u Instruktorów prowadzących maraton. W razie pytań odnośnie zapisów zapraszam do kontaktu na priv na messenger (Marta Dudzińska-Cieślik)

Do zobaczenia 1.04.2023 godz. 16:00-19:00
Hala Widowiskowo- Sportowa w Skale
Centrum Kultury Sportu i Rekreacji w Skale

ZUMBA MARATON

COME BACK BY MARTA DUDZIŃSKA-CIEŚLIK

1.04.2023 16:00-19:00

HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA W SKALE
UL. KS. S. POŁĘTKA 34, 32-043 SKAŁA

Zapisy i informacje u organizatora

e-mail: marta_dudzinska@interia.pl
szczegóły: [fb/MartaDudzinskaCieslik](https://fb.com/MartaDudzinskaCieslik)

Bilety

Cena 60 zł
Lub 80 zł w dniu wydarzenia
(płatne gotówką)

Lub u Instruktorów prowadzących maraton

SPONSORZY

PATRONAT MEDIALNY

Yaminah
DANCE ART

 @xyaminahx

 @xyaminahx

 yaminah.pl



BELLYDANCE, LATIN SHOW & BURLESQUE YAMINAH'S DANCE CAMP

Yaminah's Dance Camp 2023, czyli kobiece wyjazd taneczny
ze społecznością Yaminah Dance Art!

Gdzie jedziemy?

Tym razem ugości Nas Hotel Litwiński znajdujący się w Tęgoborzu!

Kiedy jedziemy? Ostatni weekend maja, czyli: 25 - 28 maja 2023

Co tym razem w programie?

- codzienne treningi taneczne (technika i choreografia)
- warsztat pielęgnacyjny dla tancerek - jak dbać o stopy?
 - teoria tańca (warsztat prezencji scenicznej)
 - tradycyjny wieczór SHOW & Party
 - impreza HAVANA NIGHT
 - kolacja grillowa

Cena za wyjazd? To wszystko za 1199zł od osoby!

Chcesz niżkę? Zabierz ze sobą koleżankę, a obie przyjedziecie za 1099zł!

Yaminah's **DANCE CAMP**

25 - 28 maja 2023

Hotel Litwiński

Bellydance
Latin SHOW
Burlesque

wieczór SHOW & Party
kolacja grillowa
teoria i technika tańca
HAVANA Night

1199zł



NADCIĄGA EPICKI
EVENT OD EMILII FURMAN

FESTIWAL Kobiet

Zapraszamy na kultowy krakowski Maraton Zumba Fitness organizowany przez niezwykle lubianą i popularną tancerkę i instruktorkę Emilię Furman!

UWAGA

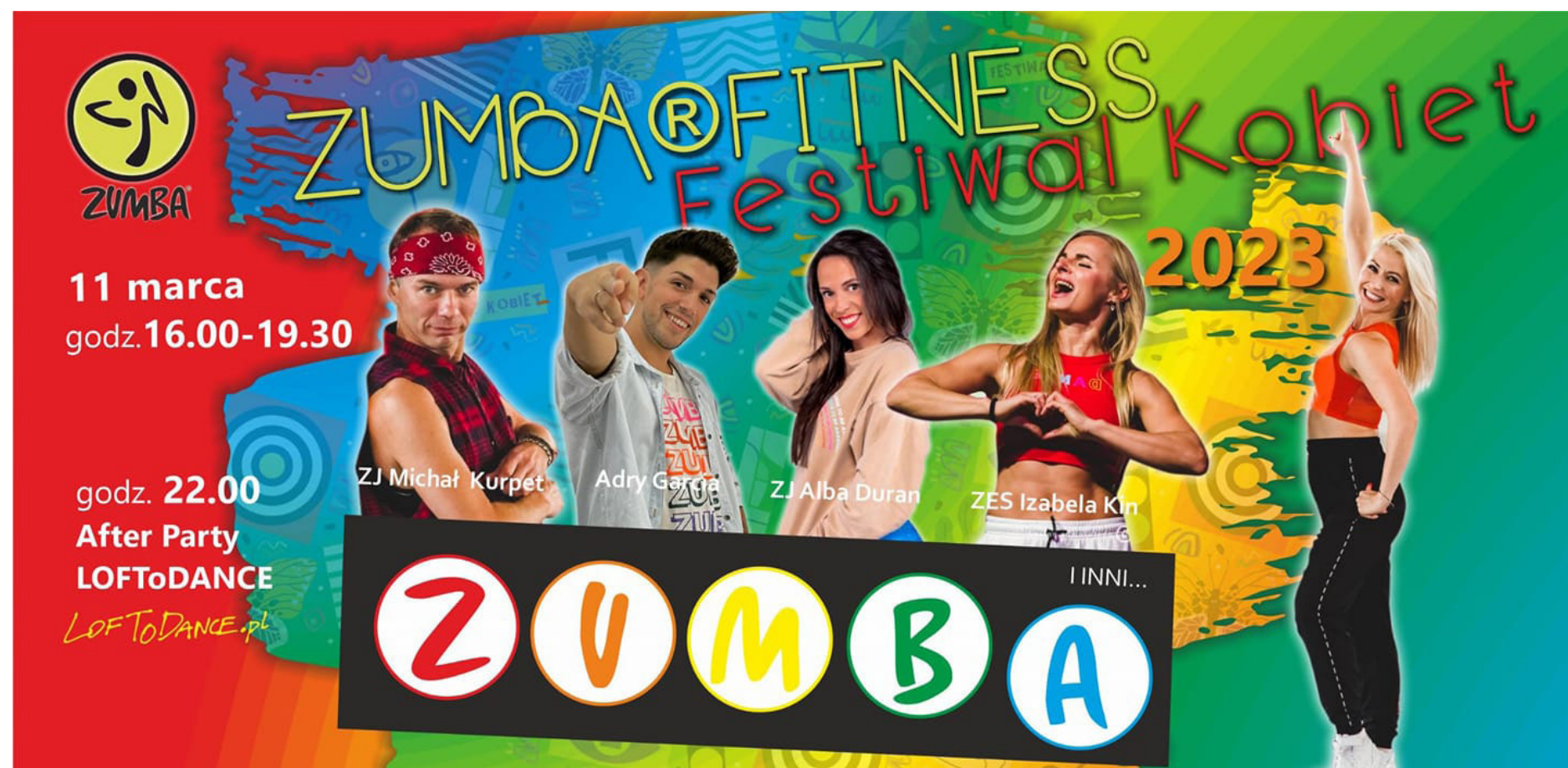
**BILETY ZOSTAŁY JUŻ WYPRZEDANE, ALE NADAL ISTNIEJE
MOŻLIWOŚĆ WZIĘCIA UDZIAŁU W AFTER PARTY
W LOFTODANCE!**

Co tym razem dla Was przygotowaliśmy?
Zaprosiliśmy na wydarzenie Adry Garcia z Hiszpanii
- finalistę konkursu Next Rising Presenter 2022 w Orlando.

Wiemy jakie wrażenie zrobiła na Was Alba Duran
dlatego ona również pojawi się na Festiwalu Kobiet
Zumba@fitness Festiwal Kobiet 2023 w Krakowie poprowadzą:
Adry Garcia - Hiszpania, Alba Duran (ZJ) - Hiszpania, Izabela Kin
(ZES) - Polska, Michał Kurpet (ZJ) - Warszawa, Anna Dymitrasz -
Warszawa, Szymon Głodny - Gliwice, Dariusz Selwa - Gliwice

Po maratonie zapraszamy wszystkich uczestników na After Party
do Szkoły Tańca LOFTODANCE ul. Kamienna 2/4
After Party zaczyna się o godz. 22:00

Pamiętajcie żeby nie ściągać opasek z Maratonu bo tylko na tej
podstawie zostaniecie wpuszczeni na imprezę. Uwaga jeśli ktoś
chce zabrać ze sobą osobę towarzyszącą koszt After wynosi 25 zł -
płatność na miejscu w klubie Będzie Dj, animacje zumbowe, miej-
sce gdzie można usiąść i bar (oferta i ceny na zdjęciach)



JOLANTA SOSNAL I CENTRUM KULTURY
W NIEPOŁOMICACH ZAPRASZAJĄ NA:
III NIEPOŁOMICKI
ZUMBA
MASTERCLASS

Mamy zaszczyt zaprosić na III Niepołomiczki Zumba fitness Masterclass. Na to szczególne wydarzenie zaprosiliśmy wyjątkowych gości: absolutnie topowych prezenterów Zumba fitness w Polsce. Zatańczyć z nimi wszystkimi w jednym miejscu to absolutny must be w 2023 roku!!! Już 22 kwietnia w Niepołomicach nasza scena zapłonie!

Prezenterzy:

Łukasz Grabowski - Warszawa, **Krzysztof Nowak** - Swarzędz,
Magda Pawińska - Warszawa, **Adam Moździerz** - Łódź,
Dariusz Selwa - Gliwice, **Szymon Głodny** - Gliwice,
Patrycja Tarasiuk - Kraków.

**Spotykamy się na Hali Widowiskowo-Sportowej
w Niepołomicach, ul. Kopernika**

Zaczynamy o 16.00 i tańczymy do 20.00

Dojazd z Krakowa autobusami MPK
nr 301, 221, 211 przystanek Niepołomice Rynek
Duże parkingi bezpłatne na Rynku i koło Kościoła.

Bilety: Do końca roku 2022 w promocyjnej cenie 65 zł.

Od 1 stycznia do 28 lutego w cenie 75 zł

Od 1 marca do 21 kwietnia w cenie 85 zł

W dniu wydarzenia 95 zł

Bilety można też kupić u Instruktorów promujących Wydarzenie.
Dla wszystkich uczestników przewidziane są niespodzianki i pamiętajcie, żeby
mieć przy sobie bilet, planowane jest losowanie nagród.



LET'S CELEBRATE WITH KASIA KOZDĘBA

TA ROCZNICOWA ZUMBA PARTY PRZEJDZIE DO HISTORII!

Rok 2023 jest dla Kasi Kozdęby nad wyraz wyjątkowy! W tym właśnie czasie mija dokładnie 10 lat od kiedy została instruktorem Zumba® fitness! Przez te lata poznała mnóstwo wspaniałych ludzi! Zumba® fitness oraz stała się dla niej nie tylko pasją, ale także sposobem na życie! Co też, nieraz już mogliśmy zobaczyć w fotorelacjach na łamach WVM oraz MyDances Magazine!

W maju Kasia kończy również okrągłe 30-te urodziny także będzie całej naszej Redakcji WVM niezmiernie miło jeśli spędzicie ten dzień razem z Nią!

Tę datę warto zapisać w kalendarzu:
6 MAJA 2023

Maraton Zumba® fitness poprowadzą dla Was :

- Izabela Kin (ZES) - Polska
- Emilia Furman - Kraków
- Magda Pawińska - Warszawa
- Anna Grzybowska - Kraków
- Kamil Nowak - Kraków
- Karol Oszczudłowski - Kraków
- Katarzyna Kozdęba - Kraków (organizator)

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT PRZEDSPRZEDAŻY
BILETÓW WKRÓTCE!





HOTEL MAKADI BAY

OBÓZ FITNESS

z Dominiką Waksmundzką i Formą na Lata

Planujesz wakacje na 2023? Idealne wakacje to FIT WAKACJE Spędź aktywnie czas, zregeneruj się, złap motywację do ćwiczeń, a przy tym świetnie się baw!

Wylot: Katowice - Hurghada, Egipt
Termin obozu fitness: 26 marca - 2 kwietnia 2023 roku

Płatności w ratach:
Opłata rezerwacyjna – 500 zł - gwarantująca miejsce na obozie.
I rata – 1 110 zł do 15.12.22 r. / II rata – 1 295 zł do 15.01.22 r.
III rata – 1 295 zł do 15.02.22 r. / IV rata – 730 zł do 15.03.22 r.
Całość: 4930 zł

Tylko teraz promocyjna cena za obóz 4930 zł zamiast 5399 zł do 30.11.22 r.
lub do wyczerpania miejsc!

Czy można wziąć osobę towarzyszącą lub czy można lecieć samemu na tygodniowy obóz fitness w Egipcie? Masz chętną osobę na wspólny obóz? Świetnie! W hotelu przewidujemy dla Was pokoje 2 osobowe, będziecie mogli być razem. Jeśli jedziesz sama będziesz mogła poznać wspaniałe osoby na obozie. Dobierzemy Cię w pokoju z osobą w podobnym wieku i zainteresowaniach Istnieje opcja zabrania ze sobą swojej rodziny lub partnera. Oferta obozu wtedy będzie przygotowana na życzenie po wcześniejszym kontakcie mailowym.

Wliczone w cenę: bilety lotnicze i bagaż, transfer z i do lotniska, opieka rezydenta na miejscu, wyżywienie All Inclusive, 7 noclegów w pokojach 2 osobowych Deluxe w hotelu pięciogwiazdkowym, bogaty harmonogram zajęć fitness do wyboru (treningi obwodowe, aqua aerobic, tabata, stretching, Strong Nation, poranny rozruch, bieganie), gwarancja sprzętu fitness, możliwość uczestnictwa w innych aktywnościach sportowych, parasole, leżaki, materace przy basenie i na plaży, ręczniki kąpielowe, top i spodenki SUMMER BASIC #ROBIĘFORMĘNALATA o wartości 219 zł, pakiety powitalne i pożegnalne, pamiątkowy album zdjęć online oraz filmiki wideo, niespodzianki i konkursy, w prezencie bilet VIP na Maraton Fitness 2023 na Tauron Arenie Kraków o wartości 200 zł, ubezpieczenie podstawowe.

Tygodniowy obóz fitness jest przede wszystkim dla osób, które pragną spędzić aktywny weekend, otrzymać ogromną dawkę motywacji, naładować się pozytywną energią i poznać nowe osoby.

Obóz Forma na lata® jest bezkonkurencyjny, podchodzimy do każdego uczestnika indywidualnie.

To z nami już setki kobiet i mężczyzn spełniło swoje marzenia w budowaniu swojej wymarzonej sylwetki, osiągnięciu celów treningowych i dietetycznych, a także poczucia własnej wartości.

Napisz do nas:
dominika.formanalata@gmail.com
www.formanalata.pl/oboz-forma-na-lata
Zadzwoń do nas: + 48 505 275 187





HOTEL SAMBA LLORET DE MAR ZUMBA CAMP

Z Ewą Janisz i Emilią Furman

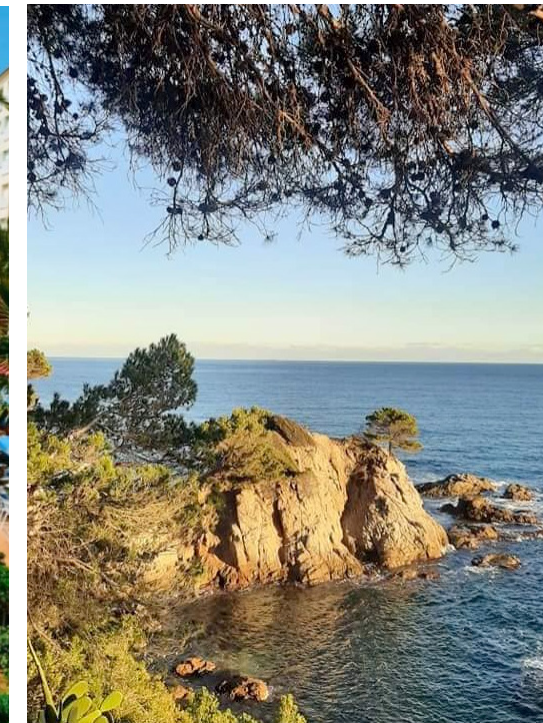
Zumba Camp z Emilią Furma i Ewą Janisz to najbardziej gorący event taneczny w roku 2023! Czekają nas 6 tanecznych dni i 5 gorących nocy (20.04. - 25.04.) w malowniczo położonym hotelu Samba Lloret de Mar

Koszt: 6dni/5nocy pokoje:

- Super 470€ (przy zaliczce do końca 2022r.) później 480 €
- Standard 430 € (przy zaliczce do końca 2022 r.) później 440 €

W cenę wliczone: pełne wyżywienie Hotel Samba, Śniadanie, obiad i kolacja (z napojami i winem w cenie), transfer z lotniska i na lotnisko, zajęcia flamenco 1h, zajęcia David salsa 1h, zajęcia ZUMBA z instruktorami z Polski, 2x Zumba Master Class z popularnymi Instruktorami Zumba z Hiszpanii, impreza tematyczna z animacjami Zumba, wycieczka do Barcelony lub Girona, wieczór karaoke, pływanie na Sup lub kajakach (zależne od pogody).

Zapisy: z-fitnessfactory@o2.pl



GRODZISKI MARATON
ZUMBA FITNESS

ZATAŃCZA ABY WESPRZEĆ STOWARZYSZENIE DLA AUTYZMU

Grodziski Maraton Zumba Fitness dla „Stowarzyszenia dla Autyzmu „ to charytatywny maraton zumbi w szczytnym celu.

Kolejny raz zapraszamy na 2,5 godziny tańca i spalania kalorii. Zbieramy pieniądze dla podopiecznych Stowarzyszenia w dniu Światowego Dnia Świadomości Autyzmu. Tego dnia cały Świat świeci na niebiesko.

Tak będzie też i w Grodzisku, w Hali Sportowej przy ul. Westfala 3

Maraton poprowadzą instruktorki Strefy Fit oraz goście. W tym roku naszym gościem specjalnym będzie Emilia Furman z Krakowa.

Wydarzenie jest biletowane, sprzedaż cegiełek ruszy od 01.02.2023

Darowizny można wpłacać na konto Stowarzyszenia lub u instruktorów.

Stowarzyszenie Dla Autyzmu ul. Spółdzielcza 9 05-825
Grodzisk Maz. nr konta 13 1140 2004 0000 3902 8183 3770
Tytułem: DAROWIZNA
Koszt to 40 zł/os.



FOT. JAROSŁAW PYTLARCZYK

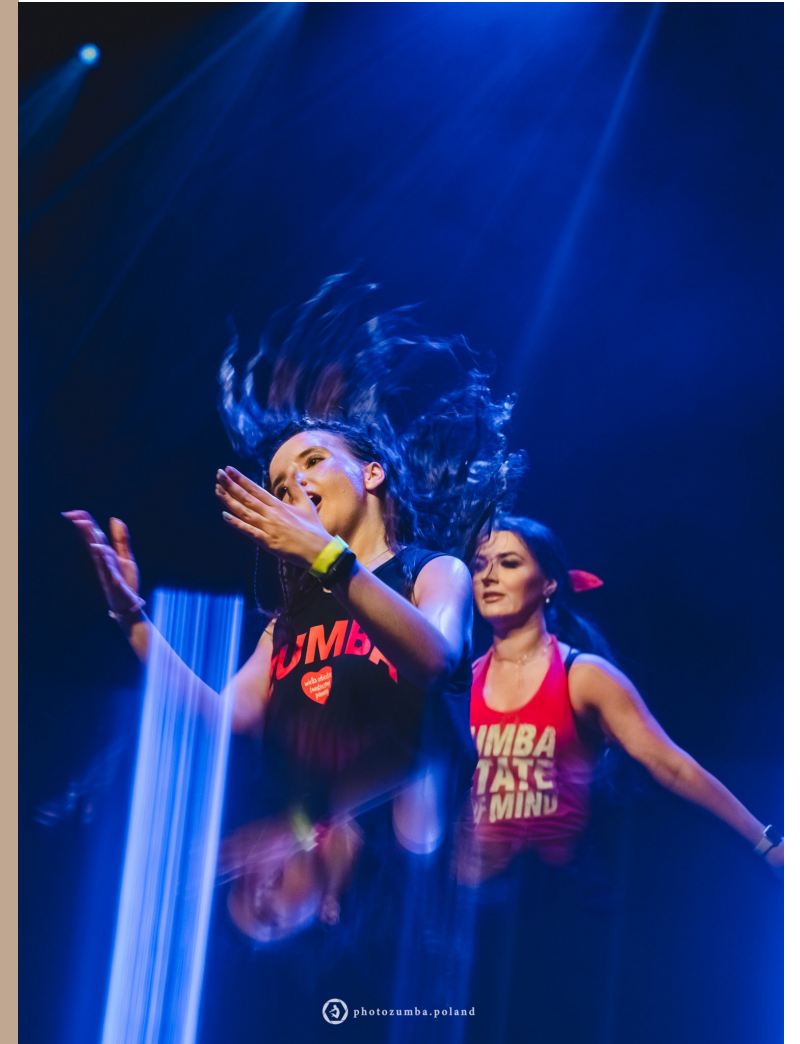


FOTORELACJA OD PHOTOZUMBA.POLAND
I SPOORNA.FOTO Z MARATONU ZUMBY
DLA WOŚP ZORGANIZOWANEGO PRZEZ:

JOLANTĘ SOSNAL



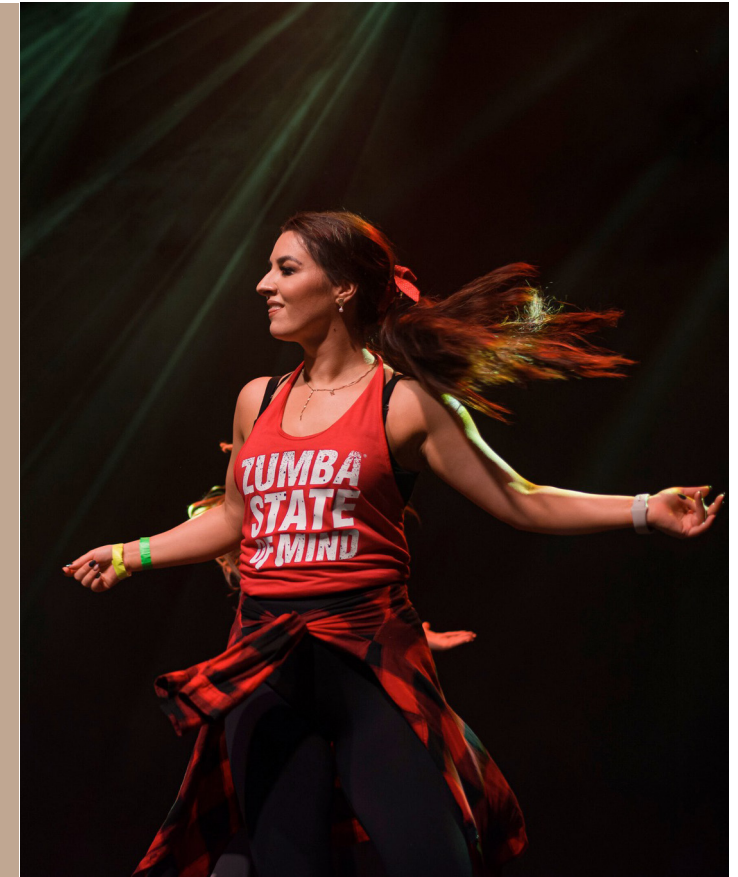



















 photozumba.poland







DOŁĄCZ DO WVM AGENCY & BUSINESS CLUB



[FB/GROUPS/WVMAGANCYANDBUSINESSCLUB](https://www.facebook.com/groups/wvmagencyandbusinessclub)