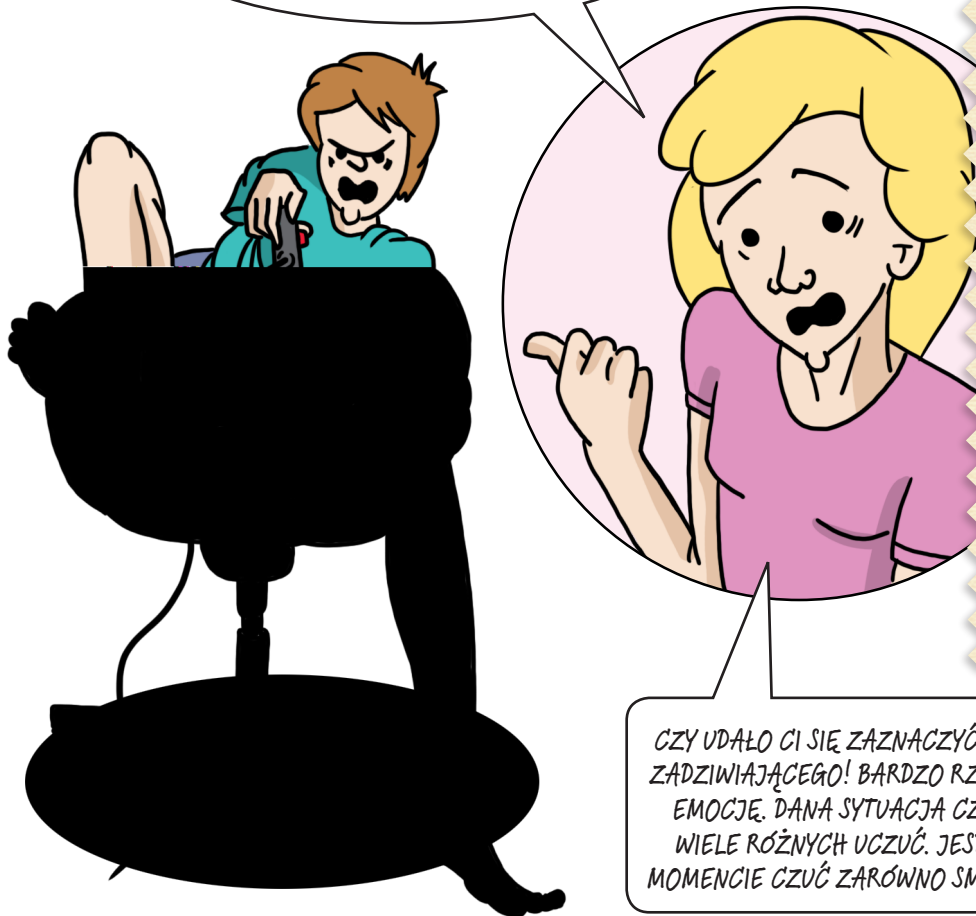


WYKONAJMY RAZEM KOLEJNE ZADANIE,
ŻEBY DOSKONAŁIĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI
RADZENIA SOBIE Z EMOCJAMI!



Zadanie Heli nr 5

Spójrz na rozsypankę wyrazową. Przypomnij sobie sytuację, która wzbudziła w Tobie silne uczucia, np. wtedy, gdy ktoś popsuł Ci ulubioną zabawkę, dostałaś Twoim zdaniem niezastużoną karę, bardzo Ci zależało na dobrym wyniku na sprawdzianie, ale nie udało się go uzyskać. Jakie emocje wtedy pojawiły się w Tobie? Zaznacz wszystkie. Jeżeli czułaś emocję, której zabrakło w rozsypance, możesz ją dopisać.

*radość, złość, furia, wściekłość, nienawiść,
rozdrażnienie, smutek, żal, przykrość,
wstrząs, przygnębienie, melancholia, wstyd,
zażenowanie, poczucie winy, zakłopotanie,
oszołomienie, zdziwienie, osłupienie,
zdumienie, zadowolenie,*

.....

.....

.....

CZY UDAŁO CI SIĘ ZAZNACZYĆ WIECEJ NIŻ JEDNĄ EMOCJĘ? NIE MA W TYM NIC ZADZIWIĄJĄCEGO! BARDZO RZADKO ZDARZA SIĘ, ŻEBYŚMY CZULI POJEDYNCZĄ EMOCJĘ. DANA SYTUACJA CZY WYDARZENIE NAJCZĘŚCIEJ WZBUDZA W NAS WIELE RÓŻNYCH UCZUĆ. JEST TO ZUPEŁNIE NATURALNE. MOŻEMY W DANYM MOMENCIE CZUĆ ZARÓWNO SMUTEK, JAK I ZŁOŚĆ, PRZYKROŚĆ I ZDUMIENIE ITD.

DZIEŃ 5. Raport całodniowy.

A TERAZ CZAS NA PRZYJRZENIE SIĘ, JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE. OTO RAPORT Z NASZYCH POSZUKIWAŃ. ZACZNIEMY OD NAŁOGOWEGO JEDZENIA, POTEM ZAPOZNAMY WAS Z OBJAWAMI NAŁOGOWYCH ZAKUPÓW, NAŁOGOWEGO HAZARDU I UZALEŻNIENIA OD KOMPUTERA LUB SIECI. SPORO TEGO! TRZYMAJCIĘ SIĘ DZIELNIE!

Część I. Jedzenie staje się nałogiem kiedy:

- ➔ ktoś ma nieodpartą potrzebę jedzenia bez względu na to czy jest głody, czy nie,
- ➔ ma trudności w powstrzymaniu się przed jedzeniem oraz kontrolowaniu ilości jedzenia (nawet jeżeli ktoś obiecał sobie, że nie będzie już tak dużo jadł, to nie umie dotrzymać danego sobie słowa),
- ➔ bardzo dużo myśli o jedzeniu i czynnościach z nim związanych (stale myśli o tym co i kiedy zje),
- ➔ jedzenie staje się głównym źródłem przyjemności i sposobem na polepszenie sobie nastroju (gdy źle się czuje sięga po jedzenie),
- ➔ to, co mogłoby być sposobem na polepszenie nastroju, a przy tym nie szkodziłoby tak zdrowiu, nie budzi większego zainteresowania: jedzenie staje się coraz ważniejsze,
- ➔ mimo problemów zdrowotnych (np. nadwagi) nadal jest się trudno powstrzymać od jedzenia.



TO ZUPEŁNIE TAK, JAKBY KTOŚ WŁOŻYŁ REKĘ DO OGNIA I MIMO TEGO, ŻE CIERPI, NADAL Z UPOREM MANIAKA JĄ TAM TRZYMAŁ, BO WYDAJE MU SIĘ, ŻE NIE MA INNEGO WYJŚCIA

Część II. Kiedy zakupy stają się nałogiem?

- ➔ pojawia się silna potrzeba robienia zakupów i jest ona tak silna, że aż trudno się przed nią powstrzymać,
- ➔ robienie zakupów pochłania coraz większą ilość czasu,
- ➔ trzeba robić coraz więcej zakupów, żeby poczuć się lepiej i polepszyć sobie nastrój,
- ➔ jeżeli podejmuje się próby powstrzymywania się przed robieniem zakupów, pojawia się niepokój, rozdrażnienie,
- ➔ traci się kontrolę nad swoimi wydatkami,
- ➔ zakupy zaczynają być najważniejszą częścią życia – to co wcześniej sprawiało przyjemność czy radość staje się mniej ważne,
- ➔ mimo tego, że dana osoba widzi, że robienie zakupów przynosi różne kłopoty i problemy (np. finansowe), nie można się przed tym powstrzymać.

Część III. Kiedy komputer i Internet staje się nałogiem?

- używaniu komputera i Internetu towarzyszy silna potrzeba, a nawet poczucie przymusu,
- trudno powstrzymać się od korzystania z Internetu oraz coraz trudniej jest zapanować nad ilością czasu spędzanego w sieci,
- podczas podejmowania prób przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu pojawia się niepokój, rozdrażnienie czy gorsze samopoczucie; z chwilą podłączenia się do komputera stany te ustępują,
- spędzanie czasu przed komputerem staje się sposobem na poprawienie sobie samopoczucia,
- zaniedbuje się swoje obowiązki,
- zapomina się o tym, co do tej pory sprawiało przyjemność czy pozwalało się zrelaksować,
- mimo że obserwuje się, że nadmiarowe korzystanie z Internetu i komputera przynosi przykre następstwa (niewyspanie, uwagi zniecierpliwionych rodziców, nieprzygotowanie do lekcji w szkole i złe stopnie), ma się poczucie, że nie można przestać grać.

NIEDŁUGO, NIE CHWAŁĄC SIĘ, WSZYSCY BĘDZIEMY EKSPERTAMI W TEJ DZIEDZINIE! A WARTO O TYM WIEDZIEĆ, BO TA WIEDZA MOŻE NAS CHRONIĆ! ZOBACZCIE SAMI! KONSEKWENCJE UZALEŻNIENIA, JAK SAMĄ SIĘ PRZEKONAŁAM, MOGĄ BYĆ NAPRAWDĘ POWAŻNE! ODSUNIĘCIE SIĘ OD BLISKICH, STRES, DEPRESJA... ZRESZTĄ ZOBACZCIE SAMI

UFFFFF!
NAWET NIEŻLE
NAM POSZŁO!



Część IV. Kiedy hazard staje się nałogiem?

- hazardowe granie staje się bardzo ważnym elementem życia hazardzisty,
- coraz częściej gracz przekracza zaplanowany czas i kwotę pieniędzy przeznaczonych na granie,
- pojawiają się prośby o pożyczki, zaciąganie długów, a nawet kradzieże pieniędzy,
- gracz odczuwa coraz większą zmienność nastroju (od wielkiej radości towarzyszącej wygranej do wielkiego smutku i przygnębienia po przegranej lub niemożności grania),
- gracz czuje się rozdrażniony w sytuacjach, kiedy z różnych powodów nie może uprawiać hazardu,
- mimo starań nie udaje się zmniejszyć czasu spędzanego na graniu i poświęconych pieniędzy lub nawet zaprzestać grania,
- hazard staje się najważniejszą częścią życia: rodzina, znajomi, zainteresowania schodzą na drugi plan,
- pomimo tego, że hazard przynosi bardzo duże szkody (np. zadłużanie się) gracz nie może przestać grać hazardowo.

DZIEŃ 6. Raport wieczorny.

Konsekwencje uzależnienia od czynności:

- pogorszenie relacji i kontaktów z najbliższymi osobami i otoczeniem,
- wzrastające osamotnienie,
- pogorszenie samopoczucia (wykonywanie danej czynności poprawia nastrój tylko na chwilę),
- pogłębiający się smutek, rozdrażnienie,
- pogorszenie samooceny,
- zaniedbywanie codziennych obowiązków, utrata zainteresowań,
- rezygnacja z przyjemności i rozrywek, poza wykonywaniem danej czynności,
- problemy z koncentracją uwagi,
- zaniedbywanie szkoły lub w przypadku osób dorosłych – pracy,
- problemy zdrowotne.

Hela: To naprawdę smutne, że uzależnienie wpływa na całe życie osoby uzależnionej i jej otoczenia.

Felek: Jak dowiedzieliśmy się z Helą o tym wszystkim, to zaczęliśmy się zastanawiać, czy można się jakoś chronić przed tymi wszystkimi uzależnieniami.

Hela: Zwłaszcza, że ja naprawdę wiem jakie to okropne!

Felek: Postanowiliśmy więc poprosić panią Anitę o pomoc. Zapytaliśmy ją, czy możemy w ogóle coś zrobić, żeby się nie uzależnić...

Hela: Tak, no bo na przykład bez kompu-

tera lub jedzenia nie można się obyć.

Felek: Pani pedagog powiedziała nam, że oczywiście można nauczyć się różnych umiejętności, które mogą nas chronić przed nałogami. Zanim zapoznamy Was z tym, co przekazała nam pani Anita, musimy Wam jeszcze powiedzieć, co zwiększa ryzyko uzależnienia.

Hela: Psychologowie mówią na to „czynniki ryzyka”.

Felek: Ciekawe jest to, że pewne czynniki ryzyka są wspólne dla wszystkich uzależnień, ale są i takie, które są ważne tylko przy konkretnych uzależnieniach.

Zadanie Heli nr 6 Spróbuj zestawić ze sobą nałogowe zachowanie i charakterystyczne dla niego konsekwencje:

problemy z kręgosłupem, długi i problemy z prawem, długi, nadwaga i otyłość, zapadalność na wiele chorób układu krążenia, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, przeciążenia układu kostno-stawowego, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion

Twoja odpowiedź:

hazard –

zakupoholizm –

siecioholizm –

objadanie się –

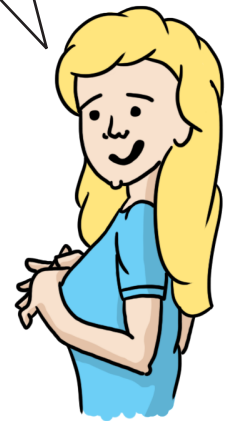
Odpowiedź znajdziesz na stronie 24.

DZIEŃ 7. Raport wieczorny.

Jakie czynniki zwiększają ryzyko uzależnienia się od zakupów i jedzenia?

	ZAKUPOHOLIZM	JEDZENIOHOLIZM
<p>JESTEŚMY PODATNI NA UZALEŻNIENIE JEŻELI...</p>	<ul style="list-style-type: none"> • traktujemy posiadanie rzeczy jako środek do osiągnięcia szczęścia i akceptacji innych ludzi, • oceniamy innych przez pryzmat posiadanych przez nich dóbr materialnych, • mamy skłonność do rywalizacji i zazdrości o przedmioty posiadane przez innych, • doświadczyliśmy niedostatku i w związku z tym czujemy się gorsi od innych ludzi, • obserwowaliśmy, że nasi bliscy okazują nam swoje uczucia poprzez obdarowywanie nas przedmiotami, • czujemy silną potrzebę aprobaty ze strony innych ludzi, 	<ul style="list-style-type: none"> • nasz sposób żywienia jest nieprawidłowy (np. jemy więcej, niż potrzebujemy), • byliśmy karmieni wtedy, kiedy przeżywaliśmy trudne emocje (uczy to kojarzenia jedzenia z radzeniem sobie z emocjami), • jemy wtedy, kiedy mamy złe samopoczucie albo problemy, • w naszym organizmie doszło do zaburzenia w mechanizmach odpowiedzialnych za regulację apetytu,
	<ul style="list-style-type: none"> • mamy niską samoocenę i poczucie, że niewiele jesteśmy warci, • nie umiemy sobie radzić z frustracją, stresem i trudnymi emocjami. 	

JAK WSPOMNIELIŚMY WCZEŚNIEJ, PANI ANITA POWIEDZIAŁA NAM, CO MOŻEMY ROBIĆ, CZEGO POWINNIŚMY SIĘ NAUCZYĆ, CO ROZWIJAĆ, ŻEBY ZMNIJSZYĆ RYZYKO UZALEŻNIENIA SIĘ. JAK PEWNIENIE ZA UWAGYLIŚCIE, OD POZĄTKU PRZEKĄZUJEMY WAM TĘ WIEDZĘ! WIECIE JUŻ, CO NAM POMĄGĄ? NIE? TO CZYM PRĘDZĘJ CZYTĄCIE!



DZIEŃ 8. i 9. Raport dwudniowy.

Co powinniśmy robić, żeby zmniejszyć ryzyko uzależnienia się od czynności?

PO PIERWSZE. Nauczmy się radzić sobie z naszym stresem, napięciem i przykrymi emocjami.

Najbardziej pomocne w radzeniu sobie ze stresem jest skoncentrowanie się na tym, jak można rozwiązać trudną sytuację. Dzięki temu możemy rozprawić się z przyczynami naszego napięcia. Tym, co pomaga w poradzeniu sobie z trudną sytuacją jest:

- ➔ Poproszenie o wsparcie kogoś zaufanego, z kim możesz porozmawiać o tym, co się dzieje i wyrazić swoje emocje. W sytuacji stresu możesz bowiem doświadczać złości, lęku, smutku. Czasami te emocje bywają tak silne, że trudno jest się opanować i myśleć o rozwiązaniu sytuacji. Trudno będzie Ci zatem cokolwiek zrobić, jeżeli będziesz się czuł przytłoczony silnymi emocjami.
- ➔ Zebranie informacji na temat danej sytuacji oraz możliwości jej rozwiązania (Z czym przyszło mi się zmierzyć? Na czym polega problem?). Jeżeli będziesz więcej wiedział na temat danej sytuacji, będzie Ci łatwiej znaleźć dla niej rozwiązanie.
- ➔ Rozeznanie się co do własnych możliwości (Co ja mogę zrobić, aby rozwiązać trudną sytuację). Jeżeli będziesz wiedział jakie masz możliwości, będziesz wiedział, o jaki rodzaj pomocy masz się zwrócić do innych osób.
- ➔ Zwrócenie się o pomoc i wsparcie od innych osób.
- ➔ Wprowadzanie rozwiązań w życie!

ZAPAMIĘTAJ!!!
Najskuteczniejszym sposobem radzenia sobie z emocjami jest ich nazywanie i rozmawianie o nich.

Zadanie Heli nr 7

Kiedy jesteś zdenerwowan(a) wykonaj kilka sprawdzonych technik rozluźniających opierających się na oddychaniu. Dzięki temu poczujesz się rozluźniona, dotlenisz mózg i łatwiej będzie Ci wymyślić rozwiązanie dla trudnej sytuacji. Usiądź w ustronnym miejscu i zwróć uwagę na to, jak oddychasz. Powoli i delikatnie wciągnij powietrze nosem, policz w myślach do trzech i wypuść powietrze powoli ustami. Im dłużej powtarzamy to ćwiczenie, tym bardziej się rozluźniamy.

18

Zadanie Heli nr 8

Jak myślisz, dlaczego unikanie problemów jest najmniej skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem?

Twoja odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

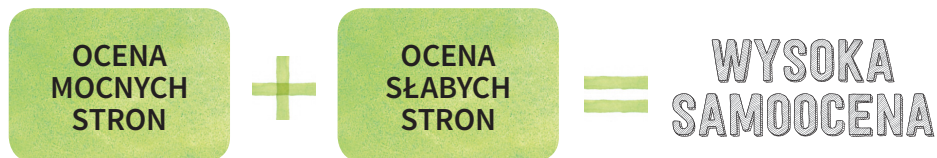
Odpowiedź znajdziesz na stronie 24.

PO DRUGIE. Rozwijajmy naszą samoocenę poprzez poznawanie swoich mocnych i słabych stron.

Samoocena to Twoje sądy, opinie i przekonania o sobie – na temat swoich cech, umiejętności i możliwości. Jeżeli akceptujemy i lubimy siebie, to mniej się boimy i mamy większe zaufanie co do tego, że poradzimy sobie z różnymi sprawami. Lepiej więc będziemy sobie radzić ze stresem. Łatwiej nam będzie również radzić sobie z niepowodzeniami. Będą one raczej okazją do uczenia się i wyciągania wniosków na przyszłość, a nie powodem do umartwiania się nad sobą, czy wręcz negowania swojej wartości.

Osoby o niskiej samoocenie doszukują się powodów porażek w sobie samych i dokonują uogólnień: „mnie się nigdy nic nie udaje”, „nie nadaję się do niczego”. Rozpamiętują niepowodzenia, „pielęgnując” swój negatywny obraz.

**PAMIĘTAJ!
NIKT NIE JEST IDEALNY!**



Podstawowym składnikiem wysokiej samooceny jest wiedza o swoich możliwościach i słabościach.

