

Nasz felieton

Ciemna strona mocy

Internet. Miejsce, gdzie dzieją się różne rzeczy. Tak jak w popularnym filmie „Star Wars”, internet ma ciemną i jasną stronę mocy. Skupię się na jednym z elementów wirtualnego świata – portalach społecznościowych, a konkretnie na bezpiecznym korzystaniu z nich.

Przeglądam najpopularniejszą wśród młodzieży „książkę”, tę z twarzami – Facebook. Bez trudu znajduję dane uczniów naszej szkoły. Weronika miała wczoraj urodziny. Była z koleżankami w jednej z obornickich restauracji. Widać deser im smakował, wyglądają na zadowolone. O, są też zdjęcia prezentów. Fotoreportaż z imprezy dostępny jest dla wszystkich użytkowników portalu. Weronice nie zależy na prywatności... Ciekawe, czy Basia wie, że jej wizerunek wraz z imieniem i nazwiskiem został polubiony przez stu znajomych Weroniki, czyli wyświetlił się na monitorach setek znajomych znajomych.

Temat ochrony prywatności jest powtarzany do znudzenia w naszej szkole. Nie bez powodu. To naprawdę poważna sprawa. Facebook jest jak książka z danymi osobowymi wszystkich ludzi, którzy założyli tam konto, co oznacza ponad półtora miliarda osób miesięcznie. Idealne miejsce dla ludzi poza prawem, bądź takich, którzy nawet nie do końca zdają sobie sprawę, że postępują niezgodnie z przepisami. Mordercy mogą wybrać sobie ofiarę, w legalny sposób – wystarczy tylko przeszedź posty. Młodzież -i nie tylko- wstawia swoje zdjęcia oraz jako nick podaje swoje PRAWDZIWE nazwisko i imię. Naprawdę nie trzeba się wysilić, by znaleźć sobie cel. Wiesz, jak wygląda, znasz

jego dane osobowe, a jeśli nie podał swojego miejsca zamieszkania, w prosty sposób możesz znaleźć jego IP, co dalej umożliwi ustalenie miasta bądź nawet ulicy. Nic prostszego! Straszne, prawda? Nie przesadzajmy, przecież internet i Facebook nie są pełne psychopatycznych osobników czyhających z piłą łańcuchową na nasze kończyny. O co więc cały ten szum?

Fizyczne niebezpieczeństwo nie jest jedynym, co może zagrażać nieświadomemu użytkownikowi internetu. Zastraszanie czy nękanie (tzw. stalking) również są poważnym zagrożeniem. Jeśli ktoś jest wrażliwy, hejtowanie może zamienić jego codzienność w prawdziwe piekło... Dość częstym przypadkiem jest mało wymyślne przerabianie zdjęć na obraźliwe obrazki. Czy ktoś chciałby zostać bohaterem obraźliwych memów?

„Ale przecież mnie to nie dotyczy! Po pierwsze, jestem odporny na głupie zaczepki, po drugie, i tak nikt nie dostanie się do mojego konta”. Myślisz tak samo? A ilu masz znajomych na „fejsie”? Czy wszystkich zaprosiłbyś do swojego pokoju i pozwolił zaglądać do szaf? Czy każdemu zaufasz na tyle, aby oddać mu swój telefon ze wszystkimi zdjęciami? Pamiętaj – wirtualni znajomi powinni być tacy sami jak ci w „realu”. Jeżeli nie chcesz kogoś spotykać na ulicy bądź w szkole, to raczej nie powinieneś z nim utrzymywać kontaktów w sieci.

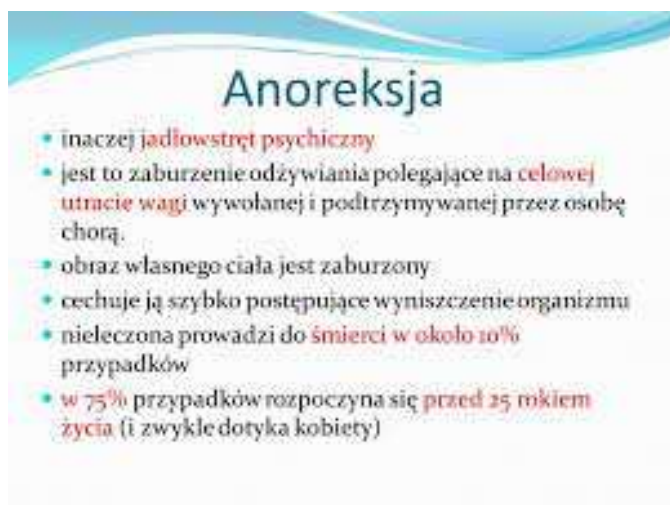
Prawo do ochrony prywatności przysługuje każdemu. Nie rezygnujmy z niego i pamiętajmy, nasze dane osobowe są bardzo cenne.

~ Heruni

A

 jak anoreksja

Anoreksja jest jednym z najbardziej śmiertelnych schorzeń psychicznych. Jej leczenie jest trudne, długie i wymaga ogromnej pracy ze strony osoby chorej i jej bliskich. Warto zwracać uwagę na najwcześniejsze oznaki tego zaburzenia odżywiania, dlatego warto wiedzieć więcej.



Prezentujemy wywiad z psychologiem szkolnym – panią Renatą Murawicz.

Redakcja: Jak często spotyka się pani z anoreksją wśród młodzieży?

Pani psycholog: Ostatnio coraz częściej. Pracuję jako psycholog od wielu lat. Na początku mojej drogi zawodowej w Poradni Zdrowia Psychicznego,

później w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, obecnie w szkole. W każdym z tych miejsc miałam z nią do czynienia. Przyjmuje się, że zachorowalność na anoreksję wynosi od 8 do 13 osób na 10000. Najczęściej chorują osoby młode, znajdujące się w okresie dojrzewania. Wszystkie dane jednoznacznie podają, że statystyki z roku na rok rosną i muszą to potwierdzić. Aktualnie coraz częściej spotykam osoby, o których z całą pewnością mogę powiedzieć, że są zagrożone anoreksją i potrzebują pomocy specjalisty.

R. Czym przejawia się choroba?

P. p. Rozpoczyna się dość niewinnie - zainteresowaniem dietą, która ma poprawić wygląd. Początkowe sukcesy w odchudzaniu poprawiają nastrój i motywują do dalszego ograniczania jedzenia. Pojawia się silny lęk przed przybraniem na wadze. Nawet jeśli osoba chora ma niedowagę, coraz bardziej redukuje ilość i jakość swojego jedzenia, stosuje głodówki. Niezależnie od tego jak jest szczupła czy wręcz wychudzona, ocenia siebie jako osobę otyłą. Obsesyjnie ćwiczy. Stale koncentruje się na tematach związanych z jedzeniem, kaloriami itp. Stopniowo doprowadza swój organizm do stanu wyniszczenia.

R. Jakie są przyczyny choroby?

P. p. Jest wiele teorii na ten temat. Przyczyny są wieloczynnikowe. Wśród najważniejszych można wymienić: genetyczne, biochemiczne, psychiczne, rodzinne i kulturowe.

R. Co wpływa na zróżnicowanie liczby zachorowań u obu płci?

P. p. Trudno jednoznacznie odpowiedzieć, co ma wpływ na znacznie większą zachorowalność u kobiet. Jeśli weźmiemy pod uwagę czynniki biologiczne, to prawdopodobnie duży wpływ ma układ hormonalny. Jeżeli będziemy analizować czynniki kulturowe, to koncentracja na wizerunku fizycznym bardziej dotyczy kobiet. Aktualnie obowiązujący ideał piękna to osoba szczupła. Media kreują taki właśnie wizerunek, utrwalając przekonanie, że aby osiągnąć “sukces”, trzeba być szczupłym.

R. Jak możemy zapobiegać chorobie?

P. p. Powinniśmy prowadzić zdrowy tryb życia, szczególnie dbać o swoją kondycję psychiczną: rozwijać umiejętność radzenia sobie ze stresem, samoświadomość, dbać o pozytywne relacje społeczne, zachować zdrowy dystans w stosunku do różnych spraw życia codziennego. Należy rozwijać aktywność poznawczą, pogłębiać swoją wiedzę, szczególnie na temat zagrożeń zdrowia psychicznego.

R. Jakie są skutki anoreksji?

P. p. To bardzo szeroki temat. Anoreksja prowadzi do ogólnego wyniszczenia organizmu. Około 10% zachorowań kończy się śmiercią. To bardzo wysoki wskaźnik. Konsekwencje anoreksji można podzielić na fizyczne i psychiczne. Do najważniejszych skutków fizycznych należą: zaburzenia układu krążenia, pokarmowego, hormonalnego, kostnego,

zmiany dermatologiczne, neurologiczne. Wśród skutków psychicznych trzeba wymienić: rozdrażnienie, znaczne obniżenie aktywności poznawczej, społecznej, lęk, depresję.

R. Czy choroba czyni większe szkody w psychice czy w organizmie?

P. p. Trudno jednoznacznie powiedzieć. Zarówno fizyczne jak i psychiczne konsekwencje anoreksji mogą stanowić zagrożenie życia. Anoreksja prowadzi do wyniszczenia organizmu, a zaburzenia układu krwionośnego mogą prowadzić do śmierci. Chorobie towarzyszą apatia, stany depresyjne, zdarza się, że osoby chore mają myśli samobójcze, które mogą prowadzić do targnięcia się na własne życie. Wyleczenie anoreksji nie powoduje odwrócenia wszystkich negatywnych jej efektów. Część z nich jest nieodwracalna.

R. Ile trwa proces leczenia takiej choroby?

P. p. To sprawa bardzo indywidualna i zależy od tego, jakie spustoszenie poczyniła choroba. Motywacja do leczenia się u osób chorych na anoreksję jest bardzo chwiejna i zdarza się, że osoby te podejmują próby pokonania choroby, a następnie wycofują się z leczenia. Na pewno leczenie jest procesem długotrwałym. Obejmuje redukcję skutków wyniszczenia organizmu (czasem konieczna jest hospitalizacja, farmakoterapia), psychoterapię indywidualną i rodzinną.

R. Jak możemy pomóc chorym?

P. p. Należy być uważnym na to, co się dzieje z naszymi przyjaciółmi. Konieczne jest posiadanie wiedzy na temat zagrożenia i pamiętanie, że osoby chore na anoreksję nie mają poczucia choroby, mają zniekształcony obraz siebie i lekceważą skutki nadmiernego odchudzania się. Trzeba okazać, że nam na nich zależy i najlepiej zwrócić się o pomoc do kogoś z rodziny, wychowawcy, pedagoga szkolnego, psychologa. Można wtedy stanąć przed dylematem lojalności wobec osoby, na której nam zależy, a troską o jej zdrowie. Uważam, że szukanie pomocy, ratowanie zdrowia bliskiej osoby jest w tym wypadku najlepszym wyrazem lojalności. Można osobę chorą wspierać w budowaniu motywacji do leczenia, ale należy pamiętać, że potrzebna jest jej pomoc specjalisty.

R. Osoby w jakim wieku są najbardziej narażone na anoreksję?

P. p. Najczęściej na anoreksję chorują młodzi ludzie w wieku od 12-18 lat. Ostatnio obserwuje się obniżenie wieku zachorowalności, ale zdarza się, że cierpią na nią również osoby starsze.

R. Dziękujemy za rozmowę.

~ rozmawiała Ola

Zdrowi i piękni



Kto nie chce być zdrowy i piękny, palec w górę! Możemy ze stuprocentową pewnością założyć, że nikt nie podniósł ręki, dlatego wiosennie zachęcamy Was do zadbania o dobrą kondycję organizmu. O czym powinniśmy pamiętać?

Najważniejsze jest zdrowe odżywianie, czyli regularne dostarczanie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. W dzisiejszych czasach młodzi ludzie nie zważają na konsekwencje złej diety. Wolą słodczyce, zamiast owoców i warzyw, i fast foody zamiast pełnowartościowych posiłków. Oto zasady dobrego i zdrowego odżywiania się:

1. Spożywaj regularnie 5 posiłków w ciągu dnia.

Pierwsze śniadanie powinno być zjedzone w ciągu godziny od pobudki, a kolacja 3 godziny przed snem. Ważne, by zachowywać odstępy między jedzeniem, bo żołądek potrzebuje około trzech godzin na przetrawienie posiłku. Jedzenie

regularne zapobiega powstaniu tzw. „tłuszczyku”. Jeśli lubisz jeść późnym wieczorem lub nocą, musisz pamiętać o tym, że to powoduje zaleganie w układzie pokarmowym niestrawionych resztek pokarmu, które ulegają procesom gnilnym, powodując szereg dolegliwości. Naukowo udowodnione jest niekorzystne działanie podjadania w nocy. Powoduje ono niedoczynność i deficyty w hipokampie, czyli ważnym obszarze w mózgu, który odpowiada za uczenie się i pamięć!

2 Zastąp słodczyce zdrowymi owocami.

Owoce posiadają wiele witamin, które regulują procesy w naszym organizmie, jak i błonnik, który pobudza do pracy wszystkie obszary przewodu pokarmowego.

3. Produkty typu fast food zastąp samodzielnie przygotowanym, zdrowym jedzeniem.

Tzw. „szybkie jedzenie” zwykle posiada wysoką wartość kaloryczną – zawiera dużą ilość tłuszczów i węglowodanów, przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji – błonnika, witamin i minerałów. Dostarcza zatem energii, ale nie odżywia. Może prowadzić do złego samopoczucia, a przy częstym spożywaniu przyczynia się do powstania otyłości, chorób nowotworowych, miażdżycy, chorób serca i wątroby.

4. Unikaj soli.

Pamiętaj, że dorosły człowiek nie powinien spożywać więcej niż 1 łyżeczkę soli dziennie. Sól w nadmiarze prowadzi do takich chorób jak: nadciśnienie tętnicze czy upośledzenie pracy nerek. Warto pamiętać, że sól występuje w dużej ilości w produktach przetworzonych.

5. Pij dużo wody.

Dziennie powinniśmy wypijać 2-3 litry czystej wody i przedkładać ją nad wszystkie inne napoje dostępne w sklepach. Jeśli już masz ochotę na coś innego, to zamiast kalorycznej Coca-Coli albo napojów owocowych, wybierz stuprocentowe soki np. z pomarańczy lub jabłek.

6. Unikaj alkoholu i papierosów.

Użytki nie służą ani zdrowiu, ani urodzie. Mogą prowadzić do uzależnień, więc nie warto eksperymentować.

7. Wystrzegaj się pszennej mąki i białego ryżu.

Zwykły chleb i bułki zapychają przewód pokarmowy, spowalniając jego pracę. Są wytwarzane z białej, rafinowanej mąki i są mało wartościowe. Najlepiej spożywać:

- ryż brązowy, pełnoziarnisty; ryż jaśminowy, ryż basmati,
- pieczywo pełnoziarniste wytwarzane na zakwasie, bez dodatku drożdży; najlepiej żytnie lub orkiszowe;
- makarony z pełnego ziarna.

8. Korzystaj ze zdrowych tłuszczów.

Zaleca się stosowanie tłuszczów i olejów pochodzenia roślinnego, bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe np. oliwa z oliwek. O ile ilość tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i cholesterolu rzeczywiście warto mieć pod kontrolą, o tyle już spożywanie tłuszczów roślinnych i ryb jest korzystne dla naszego zdrowia. Warto więc zamienić tłuste mięsa i wędliny na tłuste ryby morskie, smalec i masło na oleje roślinne lub

miękkie margaryny, a śmietanę na odtłuszczony jogurt.

9. Ruszaj się mniej więcej godzinę dziennie.

Aktywność fizyczna ma duży wpływ na nasze samopoczucie i dobrą sylwetkę. Wykonując ćwiczenia fizyczne, pobudzasz mięśnie do pracy i sprawiaasz, że stają się silniejsze. Zamiast poruszać się autem i zatruwać przyrodę spalinami, możesz przesiąść się na rower i rozruszać swoje ciało. Wiosenna aura sprzyja aktywności fizycznej, więc na bok wymówki, zadbajmy o siebie!

~Aga

Wasze teksty

Wyznanie

Zuzanna! Nie bój się mnie! Nie chcę widzieć twojego przerażenia. Nadal jestem tym samym Maksem. Poległy żołnierz to nadal żołnierz. Proszę, posłuchaj mojej opowieści...

Dzieciństwo miałem radosne - to wiesz. Gdy wkroczyłem w okres dojrzewania, urodził się we mnie "demon"- coś, co ciągle mówiło m, że jestem gorszy, że nikt mnie nie chce, ludzie mnie nienawidzą. Wtedy zacząłem chodzić ubrany na czarno i zapuszczać włosy. Pamiętasz? Przez te cztery lata było ciężko, ale dawałem radę. Od czasu gdy po raz pierwszy Cię zobaczyłem i zapalałem uczuciem, "demon" zaczął nasilać swoje ataki, mówiąc mi:

„Myślisz, że cię kocha? Idioto! Jesteś tylko robalem” albo „Głupcze, zabij się”.

Jednak mnie pokochałaś, dzięki tobie czułem, że pierwszy raz wygrałem z nim. Było to niestety tylko uczucie. Tydzień przed TYM jego działanie osiągnęło niewyobrażalną siłę. Czułem się szczęśliwy, zacząłem wyczołgiwać się z tego bagna z twoją pomocą. Naprawdę mi pomogłaś. Wystarczyła twoja bliskość, potrzeba chronienia Cię. Niewiele, a tak dużo. Roztrzaskał tę tarczę i znów zaczął dobiegać do mnie jego obrzydliwy głos:

„Zabij się! Zabij się! Chcę czuć twój ból, strach! Głupi, zabij się! Chcę widzieć twoja krew rozpryskującą się na ścianie!”

Płacząc, poszedłem do starej cegielni, przyłożyłem do głowy pistolet i strzeliłem. Ostry ból, ciemność, strach - wciąż je pamiętam. Później widziałem leżące swoje ciało i krew na cegłach.

Płaczesz? Proszę, nie! Myślałem, że mnie znienawidzisz. Kocham cię! Dziękuję ci za to, że odwiedzasz mój grób. Byłem głupi. Zostawiłem cię. Teraz służę Pani Śmierci jako jeden z posłańców. Ona wybawiła mnie od wiecznego potępienia jako ducha samobójcy. Tak bardzo chcę cię przytulić, ale nie mogę. Jeśli jeszcze mnie kochasz, proszę, żyj i bądź szczęśliwa. Nie popełnij tego samego błędu co ja. Nadal odwiedzaj to miejsce, bym mógł oglądać twoje życie. Teraz muszę odejść. Nie zapomnij o mnie...

~ Heruni