

FORUM MŁODYCH LIDERÓW WE WROCŁAWIU 2022

Autorzy: Paweł Dębek, Kazimierz Szepiela

Projekt finansowany ze środków Gminy Wrocław

Wrocław

miasto spotkań



Na początek...

Witajcie,

Przekazujemy Wam drugą publikację, będącą uzupełnieniem warsztatów w ramach Forum Młodych Liderów we Wrocławiu.

Liczymy na to, że poniższe treści pomogą Wam w przypomnieniu i uporządkowaniu wiedzy w następujących obszarach: zdrowie psychiczne, emocje, 5 ważnych rzeczy o depresji, czym jest pomoc psychologiczna, oraz gdzie szukać pomocy.

Owocnej lektury!



**Forum
Młodych
Liderów**

Co to jest zdrowie psychiczne?

Dbać o swoje zdrowie psychiczne to dbać o swoje samopoczucie, rozwój, poczucie szczęścia i zadowolenia ze swojego życia. Na pierwszym planie oznacza to oczywiście brak chorób i długotrwanie obciążających problemów. W dłuższej perspektywie jest to umiejętność rozumienia siebie i działania zgodnego ze swoimi potrzebami. To zdolność do stabilnego pozostawania w dobrej relacji ze sobą i ze światem. Oznacza to również zgodę na przeżywanie nieprzyjemnych emocji - te są nieodłączną częścią życia, jak również umiejętność stawiania czoła kryzysom, wyzwaniom i trudnym doświadczeniom.





Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Podstawą dbania o swoje zdrowie psychiczne jest rozumienie siebie i dbanie o swoje potrzeb w szczególności w takich obszarach jak:

- sen i odżywianie
- odpoczynek i aktywność fizyczna
- świadomość przeżywanych emocji
- posiadanie dobrych i bliskich relacji
- satysfakcjonujące działania dla własnego rozwoju

Zdrowie, a dobrostan

Zdrowie to już nie tylko kwestia braku fizycznego dyskomfortu, związanego z bólem, chorobą, ograniczeniami. Nie jest to już zaledwie stan bez-deficytów, nie-patologiczny. Już tak śmiało nie mówimy: skoro mnie nic nie boli, to znak, że jestem zdrowy. Pojęcie zdrowia wyszło poza obszar choroby i koncentruje się na dobrostanie. Dziś oznacza przede wszystkim ładnie wyglądające ciało, młodzieńczą energię, doskonałe samopoczucie, wciąż uczący się mózg z dobrą pamięcią, pełne satysfakcji relacje z innymi ludźmi, poczucie sensu, twórcze rozwijanie swoich pasji i talentów... W ten sposób zdrowie oznacza dzisiaj jakość życia.





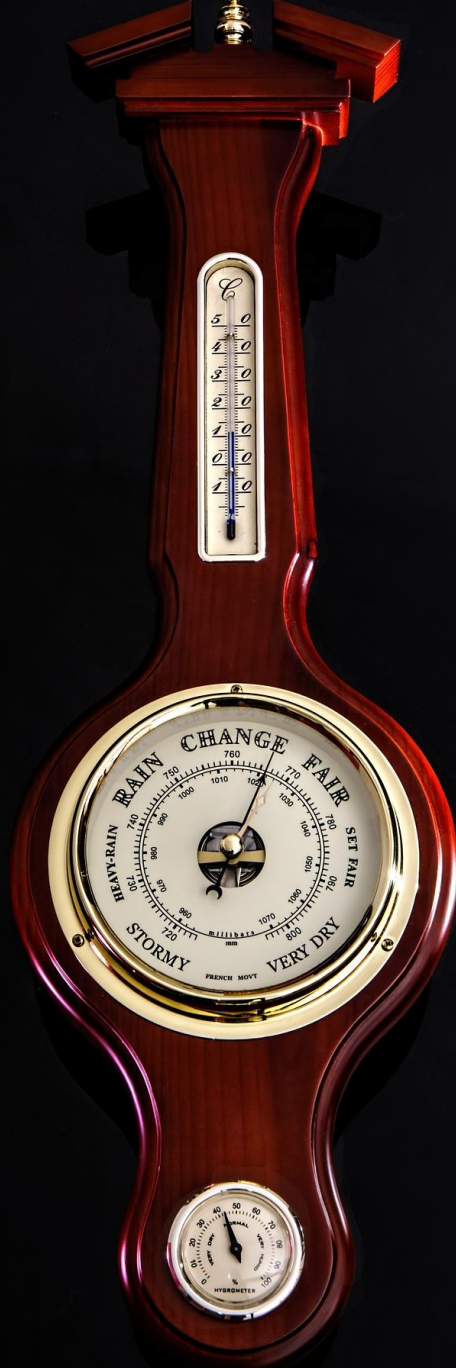
Emocje

Towarzyszą nam codziennie, nawet gdy sobie z tego nie zdajemy sprawy. Utrudniają nam życie lub decydują o jego sukcesie. Chcemy nimi zarządzać, kontrolować je, wyrażać, tłumić, ukrywać, odczytywać i zgadywać. Mamy na ich temat bardzo wiele powiedzeń: "emocje budzą emocje", "za dużo w tym emocji", "uległ emocjom", "mam do tego emocjonalny stosunek", "niepotrzebnie dajemy się tu ponieść emocjom". Konglomerat związanych z nimi umiejętności nazwaliśmy nawet inteligencją emocjonalną. Ale czym właściwie są emocje i po co nam one?



Między ciałem, a umysłem

Emocje są ściśle powiązane z dwoma naszymi ważnymi aspektami: z naszym ciałem i z naszym umysłem. Odczuwamy je w ciele, na przykład w postaci napięcia mięśni bądź rozluźnienia, a tym samym możemy je kwalifikować jako przyjemne lub nieprzyjemne. Emocje są również ściśle związane z naszym myśleniem - są konsekwencją naszych interpretacji, myśli, ocen rzeczywistości. Żeby nieco ten model skomplikować, warto tylko wspomnieć, że na ową ocenę i interpretację nakładają się również przekonania oraz doświadczenia z przeszłości, które sprawiają, że potrafimy w sposób wyuczony uruchamiać emocje pod wpływem określonej sytuacji, bez względu na jej rzeczywisty charakter (na przykład jeśli regularnie doświadczaliśmy lęku, kiedy ktoś na nas krzyczał, to sam krzyk, bez względu na to czy jest to uzasadnione obiektywnie, będzie wywoływał lęk).



Barometr potrzeb

Emocje pełnią również ważną funkcję barometru naszych potrzeb. Obrazując to w dużym uproszczeniu: kiedy realizujemy swoje potrzeby, postępujemy zgodnie z nimi - odczuwamy te przyjemne emocje; kiedy pozostajemy w niezgodzie z samym sobą - odczuwamy te nieprzyjemne. I dlatego też nie ma emocji złych i dobrych, jak to nieraz potocznie określamy, bo oznaczałoby to, że te złe są w jakiś sposób szkodliwe albo niepotrzebne. Są przyjemne i nieprzyjemne emocje, ale te nieprzyjemne również, a może często w sposób znacznie ważniejszy, sygnalizują nam istotne sprawy.

Emocje i decyzje

W ten sposób emocje to sposób na poznawanie siebie, uczenie się swoich potrzeb, ale również podejmowanie dobrych dla siebie decyzji i świadome kierowanie swoim życiem. Emocje prowadzą nas do siebie, do lepszego kontaktu z samymi sobą. Dzięki emocjom rozpoznajemy sytuacje dużo szybciej niż racjonalnie je analizując. Szczególnie bywa to pomocne w sytuacjach, gdy analiza taka jest niemożliwa. I choć popularna przy podejmowaniu decyzji jest technika zapisywania rozsądnych argumentów za i przeciw, to jednak prawda jest taka, że zawsze przy podejmowaniu decyzji istotną rolę odgrywają nasze emocje. Kluczowa kwestia jest tylko taka: czy jesteśmy ich świadomi i potrafimy z nich skorzystać, łącząc to co racjonalne z tym, co odczuwamy.

To jest bowiem najważniejsze, gdy poruszamy temat zarządzania lub kontroli emocji. Paradoks polega na tym, że choć potocznie kontrola kojarzy się z tłumieniem i powstrzymywaniem, to właśnie po by emocje były dla nas wsparciem, a nie utrudnieniem, potrzebujemy przede wszystkim dać im zielone światło, nauczyć się ich doświadczać, nazywać je i rozumieć, w jaki sposób powstają i jaki mamy na to wpływ. Panuje tu prosta zasada: kontrolować możemy to, czego jesteśmy świadomi, a to co wypieramy, odrzucamy, staramy się ukryć - kontroluje nas.

Kontakt ze światem, ludzie, inteligencja emocjonalna

I w końcu emocje to kontakt ze światem. To nasza motywacja do działania, do osiągania celów, realizacji marzeń, ale również rozwoju zawodowego. To rozumienie i mądre zarządzanie emocjami pozwala nam być konsekwentnym, stanowi o umiejętności wyboru właściwych priorytetów, podejmowaniu jednych działań i rezygnacji z innych.

A przede wszystkim - emocje to ludzie! Bez emocji nie jesteśmy w stanie stworzyć bliskich relacji, zbudować poczucia bezpieczeństwa, ale również ochronić się przed niebezpiecznymi relacjami. Emocje to komunikacja, czyli rozumienie innych i bycie rozumianym - to właśnie w gruncie rzeczy jest istotą empatii. A zatem jest to sama istota człowieczeństwa.

I nie ma dziś żadnych wątpliwości, że to poziom naszej inteligencji emocjonalnej - a więc naszych umiejętności rozpoznawania swoich emocji, nazywania ich i dojrzałego rozumienia ich przyczyn - decyduje o jakości naszego życia - o tym, czy jesteśmy w dobrym związku, czy spełniamy się zawodowo i realizujemy swoje cele z sukcesem, czy otaczają nas życzliwi ludzie, czy jesteśmy szczęśliwi.

Bo szczęście to oczywiście też emocja...

5 ważnych rzeczy o depresji

Istnieje sporo mitów i stereotypów na temat tego, czym jest depresja. Są one nie tylko szkodliwe, ile wręcz niebezpieczne, ponieważ potrafią rozmyć prawdziwą naturę tej choroby, powstrzymać od szukania pomocy i podjęcia leczenia, a nawet ją pogłębić. A przecież depresja to poważna, śmiertelna choroba. Serio. Oto 5 ważnych rzeczy, które warto o niej wiedzieć.

A collage of red and white warning signs and 'IMPORTANT' labels. The signs are triangular with a black exclamation mark, and the labels are rectangular with the word 'IMPORTANT' in bold black letters. The signs and labels are layered and overlapping, creating a sense of urgency and importance.

IMPORTANT

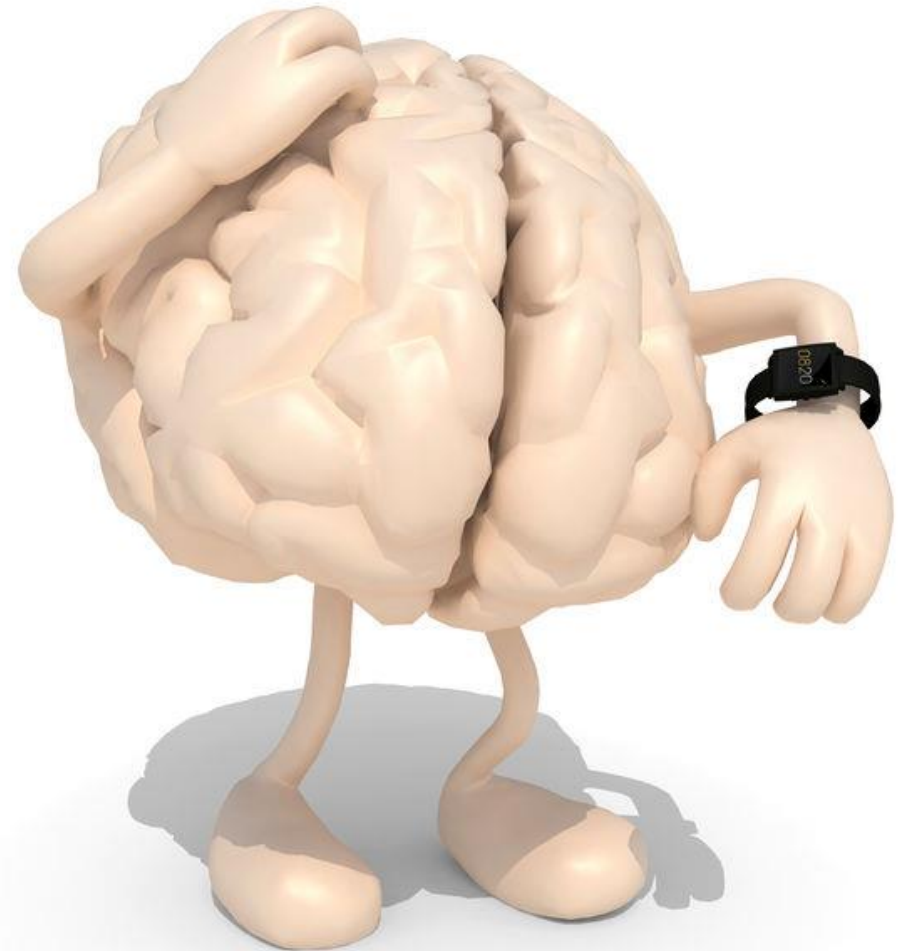
Czym jest depresja?

Depresja to stan emocjonalny. Ale depresja to nie smutek. Choćby dlatego, że smutek sam w sobie jest emocją, a nie chorobą i jest naturalną reakcją na sytuację niepowodzenia, ale przede wszystkim dlatego, że jako emocja smutek jest ulotny. Depresja nie jest ulotna. Jest stanem, który utrzymuje się długo, stale lub powraca. Poza tym smutek nie jest jedyną emocją, która dominuje w depresji. Depresja to również napady złości, nerwowość, stan długotrwałego, często bez czytelnego powodu, poirytowania, którego przejawem mogą być zachowania agresywne. Aż w końcu depresja to również stan niepokoju lub zubożenia, zniechęcenia, odcięcia. A ten emocjonalny pejzaż warto uzupełnić również o poczucie winy i wstydu. One również towarzyszą depresji.



Depresja, a myśli

Depresja to myśli – czarne, negatywne, pesymistyczne, na temat świata, innych ludzi, samego siebie, swoich możliwości, wiary w siebie, przeszłości i przyszłości, oceny aktualnej rzeczywistości.



Depresja, a ciało

Depresja to ciało, które w tej chorobie potrafi gwałtownie tyć lub chudnąć, namiętnie jeść lub hamować łaknienie, przejawiać nadmiar energii w pewnych okresach i jej całkowity brak w innych, być wiecznie i łatwo zmęczone, spać za dużo lub za mało, reagować nagle i bez wyraźnego powodu w sposób nieadekwatny, na przykład płaczem, ale również odczuwać ból mięśni, kręgosłupa, w mostku.



Depresja, a motywacja

Depresja to motywacja – niepodejmowanie działań, unikanie, niemożność zmobilizowania się, często do prostych i codziennych rzeczy, często do rzeczy, które w przeszłości sprawiały przyjemność, to rezygnowanie i wycofywanie się.



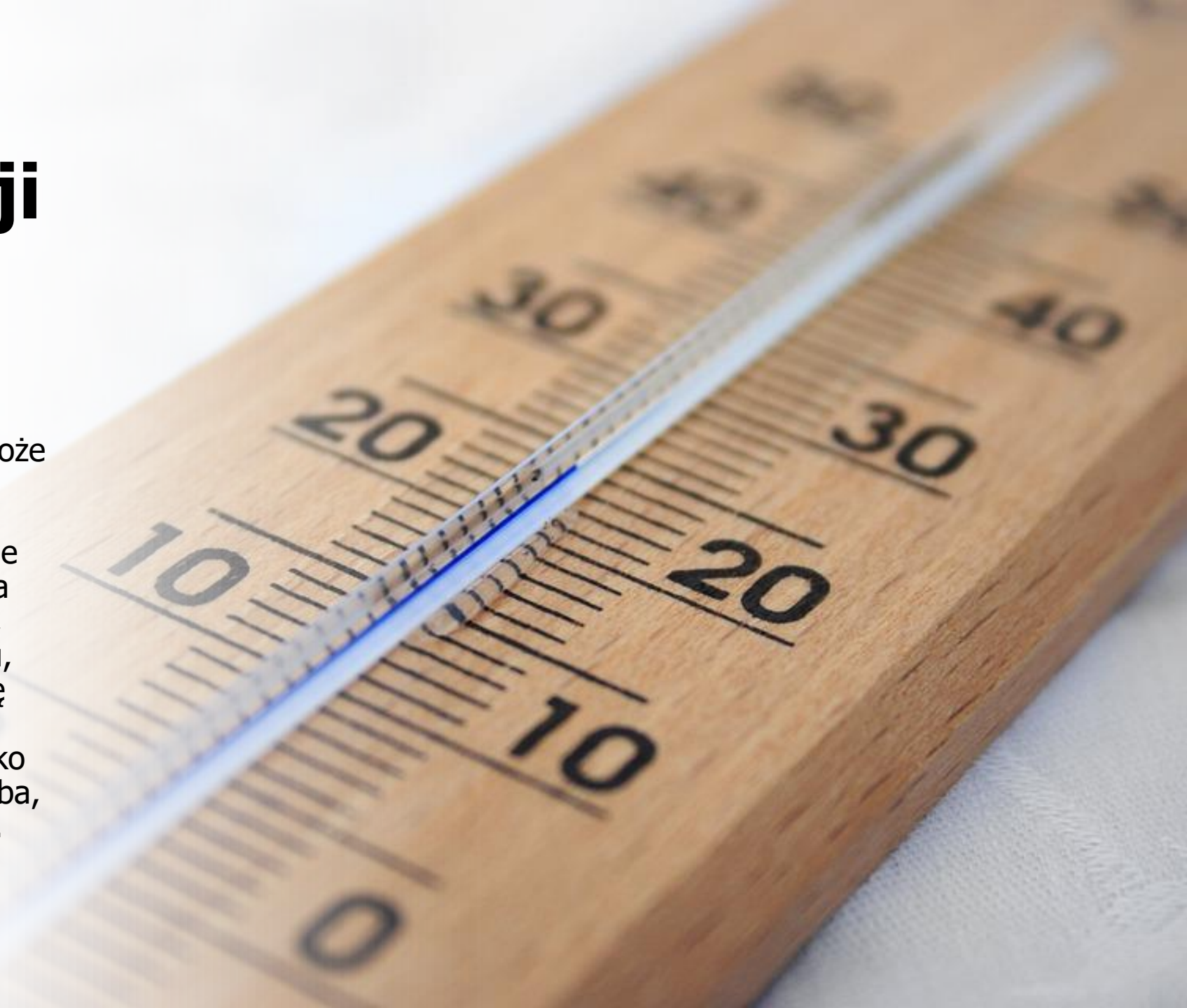
Depresja, a relacje z ludźmi

Depresja to relacje z ludźmi, pogarszające się, wpadające w kryzysy, zrywane, unikane, osłabiane, w coraz większym oddaleniu i często w niezrozumieniu. Czego przejawem potrafią być dobre rady i potoczne diagnozy w stylu: wyjdź na dwór to od razu poczujesz się lepiej, zajmij się czymś a wszystko się polepszy, przecież nic ci nie jest, jesteś leniwy, przestań użalać się nad sobą, weź się w garść...



Stany depresji

Depresja potrafi być łagodna, umiarkowana, ciężka. Może mieć formę pojedynczych epizodów, może nawracać, być przewlekła lub przeplatać się z okresami manii. Depresja nie ma jednej twarzy. Ale dotyka wszystkich bez względu na wiek, płeć, wykształcenie, zawód, status społeczny, bycie w związku, wyznanie, narodowość, orientację seksualną. Depresja to choroba – poważna i śmiertelna, bo nierzadko kończy się samobójstwem. Choroba, którą skutecznie można wyleczyć.



co to jest pomoc psychologiczna?

Z pomocy psychologicznej warto skorzystać w rozmaitych trudnościach, kryzysach życiowych, szczególnie jeśli trwają one dłużej, towarzyszą nam przy tym trudne emocje, a jakość życia się pogarsza; pomoc psychologiczna nie jest zastrzeżona wyłącznie dla osób chorych psychicznie, warto po nią sięgnąć aby zwyczajnie żyć przyjemniej i pomóc sobie w rozwiązaniu problemów w trudnych relacjach z innymi ludźmi, w krytycznej sytuacji rodzinnej lub zawodowej, w gorszym samopoczuciu czy w sytuacji zagrożenia dla siebie lub innych, jak przemoc czy uzależnienia...

Pomoc psychologiczna to rozmowa psychologa z jego klientem; psycholog, który takiej pomocy udziela jest wyszkolony w profesjonalnym prowadzeniu tej rozmowy; w jej trakcie nie daje rad, nie poucza, nie podejmuje decyzji za klienta, nie mówi mu co powinien; przeważnie zadaje pytania, które służą klientowi do lepszego zrozumienia samego siebie i swojej sytuacji; lepsze rozumienie siebie, większa samoświadomość, poznanie siebie – oto podstawowe założenia pomocy psychologicznej; lepiej rozumiejąc swoje zachowania, emocje, myśli, wpływ przeszłości na wybory i decyzje teraźniejsze oraz dysponując większą samoświadomością, możemy wprowadzić porządek w życiu i dokonać realnej zmiany; psycholog jest po to, aby pomóc klientowi w tym poznaniu i w tym porządkowaniu, nie narzucając na to swojego doświadczenia, swoich przekonań ani wartości; natomiast możesz ze strony psychologa spodziewać się empatii i szacunku.

Czy pomoc psychologiczna bywa bolesna?

czasami, w różnych momentach może być trudno, to znaczy, że poznawanie samego siebie, zwiększanie wpływu na swoje życie, to również dotykane i odkrywanie tych spraw i emocji, którymi nie lubimy się zajmować i od których mamy zwyczaj uciekać; ale zawsze to Ty, w fotelu klienta, decydujesz jak bardzo chcesz się tym zajmować i podejmujesz decyzje o tym, ile Ci trzeba i gdzie już wystarczy; czasami jest to też decyzja, żeby jednak nie wprowadzać żadnej zmiany – i to też jest ok.

Ostatecznie korzystanie z pomocy psychologicznej to w gruncie rzeczy całkiem fajna sprawa. Przez około godzinę ktoś cię słucha, poświęca całą swoją uwagę temu co mówisz, bez oceniania tego, bez doradzania, bez naciskania na jakąś decyzję, za to z szacunkiem i empatią. I przez tę godzinę zajmujesz się sobą, to znaczy – robisz coś dobrego dla swojego życia.

Sięganie po pomoc to oznaka siły

Sięgnięcie po pomoc w trudnym dla siebie momencie wymaga odwagi, bo łączy się zawsze z jakimś ryzykiem, wyobrażonym lub realnym, związanym z możliwością odrzucenia, usłyszenia trudnych dla siebie rzeczy, zapukania pod niewłaściwy adres. Wymaga pokory, czyli uznania, że problem nas przerasta i jesteśmy zbyt mali aby tak całkiem samemu sobie z nim poradzić. Wymaga również umiejętności dojrzałego przewidzenia, co wydarzy się w przyszłości, w której po pomoc nie sięgamy.

Tym samym sięganie po pomoc, wbrew częstemu przekonaniu, nie jest oznaką słabości. Sięganie po pomoc jest oznaką siły, odwagi, pokory i dojrzałości. I dokładnie z tym powinniśmy ją kojarzyć.



Pomoc psychologiczna, a rozwój

A jednocześnie zwracanie się o pomoc to podstawowy warunek rozwoju. Kryzysy są nieodłączną częścią naszego życia, ograniczenia i bariery są elementem każdej drogi, którą pokonujemy, nasze zasoby, zdolności, wiedza - mają swoje granice. I aby je przekroczyć, trzeba uznać, że jesteśmy częścią większej całości i że znalezienie dobrego rozwiązania oznacza otwarcie się na tę większą całość.

I jeśli naprawdę popatrzymy na tych, którzy w życiu odnieśli długotrwały sukces, to widać, że obok umiejętności efektywnego wykorzystywania swoich zasobów, ich ważnym atutem była zdolność sięgania po wsparcie w krytycznych dla siebie momentach.

Gdzie szukać pomocy?



-
- Specjalistyczna Poradnia Terapeutyczna w Zespole Placówek Oświatowych nr 3 we Wrocławiu: www.spt.wroc.pl
 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
 - pedagodzy i psycholodzy w szkole



Do poczytania

- "Psycho-logika" Dean Burnett
- "Mózg odporny na stres", Melanie Greenberg
- "Mózg rządzi" Kaia Nordengen



autorzy

Paweł Dębek



Założyciel i szef Instytutu Edukacji Społecznej. Od 20 lat prowadzi autorskie warsztaty i treningi psychologiczne oraz pomaga indywidualnie jako psychoterapeuta i coach. Jest psychologiem zdrowia oraz socjologiem organizacji i zarządzania. Ukończył renomowane szkoły psychoterapii, socjoterapii, psychologicznego treningu grupowego, coachingu i systemowych ustawień organizacyjnych. Posiada rekomendację Polskiego Towarzystwa Psychologicznego i certyfikat International Coaching Community.

Współtworzył i zarządzał organizacjami o charakterze think-tankowym, szkoleniowym i federacyjnym, m.in. Polish Governance Institute, Coaching for Health, Dolnośląską Radą ds. Młodzieży. Był członkiem rządowych zespołów eksperckich, doradzając Szefowi Doradców Strategicznych Premiera RP w pracach nad raportem Młodzi 2011 oraz Ministrowi Pracy i Polityki Społecznej jako członek Rady Działalności Pożytku Publicznego w latach 2012 – 2018, kierując zespołem ds polityki na rzecz młodzieży i koordynując prace nad rządowym Programem Aktywna Młodzież. Pracował również dla takich instytucji jak Narodowy Fundusz Zdrowia i Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych jako doradca prezesa zarządu. Odznaczony przez Sejmik Województwa Dolnośląskiego za zasługi w działalności społecznej na rzecz regionu.

autorzy

Kazimierz Szepiela



Trener, manager, doradca, społecznik. Absolwent Politologii na Uniwersytecie Wrocławskim i Szkoły Trenerów Biznesu i Doradców Personalnych Elżbiety Sołtys. Od 2001 roku zaangażowany w pracę na rzecz sektora pozarządowego w kraju i za granicą. Doświadczenie zdobywał jako dyrektor Domu Spotkań im. Angelusa Silesiusa oraz konsultant regionalny Narodowej Agencji Programu „Młodzież w Działaniu”. Pracował jako trener podczas projektów edukacyjnych w Wielkiej Brytanii, Austrii, Ukrainie, Białorusi. Koordynator Programów Wrocławski Fundusz Małych Inicjatyw oraz Mikrogranty NGO – funduszy dotacyjnych na rzecz oddolnych inicjatyw społecznych. Członek Zarządu Fundacji Umbrella oraz Instytutu Edukacji Społecznej. Członek Rady Narodowego Instytutu Cyberbezpieczeństwa.

Specjalizuje się we wspieraniu liderów organizacji pozarządowych w obszarach: zarządzania organizacją, w tym zarządzania strategicznego, pozyskiwania środków na działalność statutową, prowadzenie podmiotów ekonomii społecznej. Współtwórca i członek zarządu Dolnośląskiej Rady ds. Młodzieży – federacji organizacji pozarządowych pracujących na rzecz młodzieży. Przewodniczący Dolnośląskiej Rady Działalności Pożytku Publicznego I Kadencji. Autor publikacji z obszaru partycypacji społecznej młodzieży, źródeł finansowania działalności statutowej, a także współautor propozycji aktualizacji Strategii Rozwoju Województwa Dolnośląskiego o tematykę młodzieżową. Członek kapituły konkursowej Młodzieżowego Budżetu Obywatelskiego Miasta Wrocławia. Wraz z zespołem Domu Spotkań im. Angelusa Silesiusa laureat nagrody Pro Publico Bono dla najlepszej organizacji pozarządowej o zasięgu regionalnym. Za swoją działalność uhonorowany przez Sejmik Wojewódzki Odznaką Honorową „Zasłużony dla Województwa Dolnośląskiego”.

O instytucie Edukacji Społecznej oraz Forum Młodych Liderów

Chcemy aby młodzi ludzie rozumieli otaczających ich świat społeczny i aktywnie w nim uczestniczyli. Aby inicjowali i wspierali działania dla rozwoju społeczności, w których żyją. Aby skutecznie angażowali energię w realizację swoich idei w sektorze biznesu, w działalności społecznej i w służbie publicznej.

Od 2001 roku w ponad 200 projektach zespół trenerów Instytutu Edukacji Społecznej przeprowadził 15 tysięcy godzin szkoleń i coachingu, wspierając rozwój młodych ludzi, szkoląc osoby pracujące z młodzieżą i pomagając w działalności organizacjom młodzieżowym. Nasi eksperci uczestniczyli w tworzeniu najważniejszych raportów i strategii dotyczących młodzieży. Budowaliśmy lokalne, regionalne i ogólnopolskie rozwiązania systemowe na rzecz ludzi młodych.

Zadaniem Forum Młodych Liderów jest wspierać w rozwoju młodych wrocławian i stwarzać im przestrzeń do aktywności społecznej we Wrocławiu.

Forum Młodych Liderów zostało zainicjowane przez Instytut Edukacji Społecznej w 2007 roku i przez kolejne lata stało się ważną przestrzenią, w której młodzi ludzie mogli trenować swoje umiejętności interpersonalne, rozwijać pasje i realizować własne pomysły na społecznej mapie Wrocławia. Efektem projektu było kilkadziesiąt rozmaitych inicjatyw młodych ludzi, ale przede wszystkim zdobyte przez nich niepowtarzalne doświadczenie współpracy w grupie, aktywnego zaangażowania w przestrzeń publiczną i własny rozwoju. Forum Młodych Liderów jest projektem unikatowym, zarówno we Wrocławiu, jak i w skali Polski. W grudniu 2020 roku Forum Młodych Liderów powróciło. Projekt jest bezpłatny dzięki finansowaniu z Urzędu Miasta Wrocław.

ZAPRASZAMY NA www.ies.org.pl

Zdjęcia w publikacji pochodzą z www.pixabay.com

