

Kwartalnik PPA

WYDANIE PIERWSZE * LIPIEC 2019

Droscy Czytelnicy

Witamy Was serdecznie i z radością oddajemy w wasze ręce Kwartalnik PPA - naszą nową publikację, która zrodziła się z chęci szerzenia zarówno działań PPA jak i wiedzy psychologicznej, która na co dzień inspirowuje nas w naszej pracy by docierać do jak największej liczby chcących skorzystać z naszych usług.

Niektórzy z Was znają nas już bardzo dobrze i towarzyszą nam od dawna, dla innych jest to pierwszy kontakt z Polish Psychologists Association. Na początek chcielibyśmy się Wam nieco przedstawić i przybliżyć historię naszego powstania.

Jesteśmy Stowarzyszeniem około 100 wolontariuszy: psychologów, pedagogów oraz socjologów, którzy pomagają Polakom mieszkającym na terenie Wielkiej Brytanii od 2006 roku. W 2012 roku dostaliśmy status Registered Charity, a obecnie poza Londynem działamy również w Oxfordzie, Cambridge oraz Leicester. Oferujemy unikalną, kompleksową ofertę pomocy i rozwoju osobistego, od „malucha” do dorosłego, od wsparcia ściśle psychologicznego, przez pracę z dziećmi i rodzinami do coachingu zawodowego oraz szkoleń i warsztatów.

Celem naszej organizacji jest udzielanie profesjonalnej pomocy w sposób bezpieczny dla klienta, dbamy zatem o podnoszenie naszych kwalifikacji, jak i bycie na bieżąco z wiedzą psychologiczną, a od stycznia 2018 naszych wolontariuszy wspiera nieustannie Kasia Davies w nowej roli Designated Safeguarding Lead.

Chętnych by przeczytać więcej o naszych bieżących działaniach zapraszamy na naszą stronę pod adresem: <https://polishpsychologists.org>

W Kwartalniku będziemy się z Wami dzielić tym co nas obecnie inspirowuje, motywuje do działania i dodaje pozytywnej energii na co dzień. Znajdziecie tu inspiracje książkowe, filmowe, linki do interesujących nas badań oraz postów z naszego autorskiego bloga Psycholog w Londynie i informacje o nadchodzących warsztatach.

W aktualnym letnio-wakacyjnym wydaniu skupiamy się na przyjemnych inspiracjach. Za oknem na Wyspach wreszcie pojawia się słońce, które mamy nadzieję będzie towarzyszyć nam częściej podczas nadchodzących miesięcy. Tym samym liczymy na dni spędzane na powietrzu i ładowaniu się niezastąpioną witaminą D. Gdyby jednak, bo wiadomo, że tutaj w tym temacie nigdy nic nie wiadomo to mamy nadzieję, że poniższe propozycje pomogą Wam umilić domowe chwile.

Zapraszamy do wspólnej lektury!

Zespół PPA

*BookClub PPA czyta

W tej sekcji kwartalnika będziemy dzielić się z Wami książkami, które czytamy i które pomagają nam się rozwijać zarówno osobiście jak i w naszej pracy z klientami.

Wierzymy, że poprzez czytanie poznajemy siebie i zaczynamy siebie lepiej rozumieć, co pomaga nam łatwiej radzić sobie z otaczającą rzeczywistością.



W ostatnim czasie nieustannie głośno jest w kręgach psychologicznych i terapeutycznych o "wysoko wrażliwych". Termin ten określa osoby, które czują mocniej i głębiej niż inni, odczuwają całym sobą siebie i innych i z dodatkową wrażliwością postrzegają otaczający je świat. Tradycyjnie kojarzymy te cechy z osobami nieśmiałymi, jednak wysoka wrażliwość odnosi się w równym stopniu do introwertyków i ekstrawertyków, a w rzeczywistości dotyczy od 15 do 20% populacji. Elaine N. Aron, autorka badań tego zjawiska opisanego w jej książce "Wysoko wrażliwi" mówi o tym, że wysoko wrażliwe osoby w sposób głębszy odbierają rzeczywistość zauważając jej subtelne barwy. To prowadzi do przetłuwania bodźcami, poczucia, że życie jest pełne chaosu, intensywności i bywa przytłaczające. W kulturach gdzie nie ma zrozumienia i przestrzeni na ekspresję wysokiej wrażliwości może ona prowadzić do obniżonego poczucia własnej wartości.

Okolo 20% populacji, to znaczy, że prawie co piaty z nas nosi w sobie cechy wysoko wrażliwe. Wszystkich zainteresowanych by dowiedzieć się o tym więcej i poczytać jakie są pomocne strategie dla siebie, bądź jak wspierać

innych w naszym otoczeniu zapraszamy do lektury i na stronę autorki (tutaj).

Zainteresowanym by pogłębić temat polecamy również kolejne książki autorki: "Wysoko wrażliwi i miłość" oraz poradnik dla rodziców "Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie". Dodatkowo autorka wydała podręcznik dla psychologów i terapeutów "Psychotherapy and the Highly Sensitive Person" - obecnie dostępny tylko w języku angielskim.



Tematem wysoko wrażliwych zajmuje się też książka Christel Petitcollin "Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych". Autorka opisuje to zjawisko jako charakterystyczne dla ludzi nadwydajnych mentalnie, do których należy 15-30% populacji. Nadwydajni mentalnie rozpamiętują, analizują bez końca, rozkładając każdą nawet najmniejszą sytuację na najdrobniejsze szczegóły. Ich proces myślowy jest jak spirala, gdzie zadawane pytania generują kolejne i kolejne, które w połączeniu z wyczulonymi zmysłami i silniejszych reakcjach na bodźce powoduje, że umysł nie daje im chwili wytchnienia. Autorka tłumaczy, że odpowiedzialna jest za to prawa półkula mózgu i sprawnie przechodzi w książce od analizy neurologicznej możliwości naszego mózgu, poprzez psychologiczne aspekty tego zjawiska, do zawartego w ostatniej części książki poradnika pełnego praktycznych rozwiązań dla nadwydajnych mentalnie.

*FilmClub PPA ogląda

Kino i telewizja budują obraz na podobieństwo znanej i nieznannej nam rzeczywistości pozwalając nam na nieograniczone po niej

podróże i wyprawy poza nią wykraczające. Przybliża nam życie innych, pozwala zgłębić ich codzienne dylematy i doświadczenia, a jednocześnie oferuje psychologom i terapeutom nieograniczone studium przypadku poprzez budowanie wielowymiarowych postaci. Współczesna telewizja przechodzi sama siebie i zachwyca z każdą nową produkcją. Standartem stało się, że w nowe projekty angażują się wybitni reżyserzy, gwiazdy światowej sławy i kolejne serie łatwo konkurują z wybitnymi produkcjami kinowymi. Polecamy tutaj filmy, serie i dokumenty, które zrobiły na nas wrażenie, bądź z jakiegoś powodu nie pozwalają nam o sobie zapomnieć.



Jedną z takich pięknie nakręconych produkcji jest adaptacja książki Gillian Flynn (pamiętacie "Gone Girl" - "Zaginiona dziewczyna"?) pod tym samym tytułem "Ostre przedmioty". W rolach głównych możemy cieszyć się wyśmienitymi Amy Adams i Patricią Clarkson. Ten z pozoru kryminał poprzetykany dramatem rodzinnym z każdą minutą odśladania nam kolejne płaszczyzny doświadczeń poszczególnych bohaterów i wpływu przeszłości na ich teraźniejszość. Akcja umieszczona została w małym sennym miasteczku na południu Stanów Zjednoczonych, gdzie na pierwszy rzut oka nie dzieje się wiele. Atmosfera tego miejsca wciąga nas od pierwszego wejrzenia i zachęca do odkrywania kolejnych płaszczyzn psychologicznych zarówno poszczególnych bohaterów, jak i społeczności w której przebywają na co dzień. Jest to serial, gdzie każdy szczegół ma znaczenie, jest nieprzypadkowy i subtelnie buduje pełen obraz emocjonalnych trudności z jakimi bohaterowie borykają się na co dzień odbudowując w sobie siłę przewycięzania osobistej traumy. W zasadzie możliwe jest oglądanie tego serialu

głównie z perspektywy tego jakie każda z postaci rozwinęła w sobie strategie obronne i mechanizmy radzenia sobie z problemami. Okrzyknięty najlepszym serialem zeszłego roku jest zdecydowanie nie do przegapienia choć wszystko w tym serialu jednocześnie uwiera i fascynuje.



A skoro już mowa o wybitnych serialach to kto z Was nie widział albo przynajmniej nie słyszał o "Czarnobylu"? Jest to jeden z częściej powtarzających się tematów rozmów jakich byłem świadkiem w ostatnim czasie. Temat na pograniczu niedowierzania i towarzyszącej mu fascynacji niezwykłym wydarzeniem, a dzielenia się osobistym doświadczeniem będącym życiowym punktem zwrotnym. Wielu z nas pamięta lub zna z opowieści ten trudny moment, gdy wybuch elektrowni wprowadził zewnętrzne zagrożenie do naszych domów. Towarzysząca mu ówczasie niewiedza i brak strategii radzenia sobie z niebezpieczeństwem na taką skalę jest krok po kroku obnażana w kolejnych odcinkach serialu. Całość buduje spójny obraz wydarzeń, analizując jednocześnie ich długotrwałe konsekwencje i charakter życia w totalitarnym systemie, gdzie rolą jednostki zawsze jest poświęcenie się dla dobra ogółu. Dbałość o najmniejsze szczegóły poprzez wierne odwzorowanie rzeczywistości lat 80tych sprawia, że "Czarnobyl" ogląda się bardziej jak dokument niż serial, który od pierwszych minut absolutnie wciąga pomimo, że wiemy doskonale jaki jest koniec tej historii. Przeróżliwie fascynujące.

*** Z edukacyjnej półki:**

Na pewno znacie Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne ([BPS](#)), które sprawuje pieczę nad źródłami wiedzy oraz szerzeniem informacji na temat psychologii,

popularyzowaniem pracy jaką wykonują psychologowie i gdzie najlepiej znaleźć wsparcie gdy tego potrzebujemy.

Poprzez specjalnie dedykowaną badaniom psychologicznym stronę [Research Digest](#), BPS popularyzuje treści ostatnich odkryć omawiając je w sposób przystępny i zwracając uwagę na praktyczne aspekty analizowanych treści. Serwis oferuje cotygodniowy newsletter, a dla fanów współczesnej technologii dostępny jest również [PsychCrunch](#) podcast, który skupia swoją uwagę na analizie przydatności omawianych badań psychologicznych w życiu codziennym. Jeśli natomiast głównym źródłem codziennej dawki informacji są dla Was aplikacje na smartfony to i tu BPS również zaspokoi Wasze potrzeby. Research Digest w formie apki dostępne jest zarówno w Apple, Google Play jak i w Amazon.

Aby Was zachęcić do dalszej lektury oto kilka przykładowych postów z ostatniego czasu:

* *Higher Intelligence And An Analytical Thinking Style Offer No Protection Against "The Illusory Truth Effect" – Our Tendency To Believe Repeated Claims Are True*

* *Psychologists Have Identified The Creatures We Find Most Scary And Revolting*

* *A Key Brain Difference Between Voice-Hearing Patients And Voice-Hearing Healthy Controls Challenges The "Continuum Model"*

* *Decades-Long Surveys Suggest The "Deleterious Effects of Smoking May Extend to Detrimental Personality Changes"*



^ Natomiast z nowości na [Blogu PPA](#) polecamy następujące artykuły:

* *Czym skorupka nasiąknie... – o kształtowaniu się obrazu własnego ciała*

* *Przestępstwo z nienawiści - co to jest i jak na nie reagować?*

* **Niebawem w PPA:**



Akademia Kobiety zaprasza na warsztat "JA przede wszystkim - Jak wyznaczać granice, dbać o swoje zdrowie i osiągnąć nowy poziom spełnienia".

Warsztat odbędzie się 20 lipca w POSKu na 4-piętrze o godz. 10.00.

Spotkanie poruszy następujące tematy i jest otwarte dla wszystkich kobiet:

* Jak sobie uświadamiać i wyznaczać zdrowe granice w relacjach z partnerem, i nie tylko...

* Ja i moje ciało. Wpływ diety i aktywności fizycznej na sprawność seksualną i libido.

* Bezpieczna zabawa w wakacje, czyli jak dbać o swoje zdrowie i zabezpieczać się przed STI's i HIV.

Warsztat odbędzie się również w Oxfordzie. Po więcej informacji zapraszamy na naszą stronę:

<https://polishpsychologists.org/akademia-kobiety/>

Warsztaty są bezpłatne, choć lista miejsc jest ograniczona. Konieczna jest rejestracja pod adresem kobieta@polishpsychologists.org lub poprzez stronę Akademii na Facebooku. Głównym celem spotkań i warsztatów organizowanych przez Akademię Kobiety jest działanie w kierunku wzmocnienia kobiecej aktywności społecznej jak i dzielenie się kobiecą energią by budować stałe wsparcie wśród ich uczestników w codziennych problemach.

Warsztaty prowadzą: Justyna Kulczyk, Natalia Poltorak, Katarzyna Kuzemko i Julita Kaprzyk.

Zapraszamy serdecznie!

To co jest najbardziej osobiste jest też najbardziej uniwersalne.

~ Carl R. Rogers ~

Kwartalnik PPA pisze dla Was Kasia Wójcicka - psycholog z ponad 10-letnim doświadczeniem w pracy z uzależnieniami, motywacją do zmian zachowania i radzeniu sobie z traumatycznymi przeżyciami. Jest terapeutką w podejściu Terapii Poznawczej z Elementami Uważności (MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy) i łączy w swojej pracy metody skupiające się na odbudowywaniu komunikacji między ciałem i umysłem. Studiowała psychologię w Warszawie, Londynie i Oksfordzie.

Serdecznie zapraszamy Was wszystkich do współpracy - podsyłajcie nam swoje pomysły na treści o jakich chcielibyście tutaj czytać, jakie tematy Was interesują, co polecacie do przeczytania/obejrzenia/zainspirowania się innym.

Prosimy o kontakt na adres: k.wojcicka@polishpsychologists.org

Copyright © *Polish Psychologists' Association

Polish Psychologists' Association | Registered Charity No 1146273

POSK | 238-246 King Street | Hammersmith | London W6 0RF

Nasz adres mailowy: info@polishpsychologists.org |

www.polishpsychologists.org

Konto bankowe (HSBC) | Account number 62017946 | Sort code 40-03-21 | Account name: Polish Psychologists' Association |