

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Powinniśmy dbać o emocje

Zdaniem prof. Bernadetty Izydorczyk z Uniwersytetu Jagiellońskiego wielu z nas nie rozpoznaje swoich emocji, czasem nawet się ich boi. Badaczka przekonuje, że istnieje potrzeba psychoedukacji dotyczącej bogatego świata przeżyć emocjonalnych, rozpoznawania i nazywania emocji, zwłaszcza edukacji skierowanej do młodych osób.

Konsultantka krajowa w dziedzinie psychologii klinicznej, specjalistka psychologii klinicznej oraz psychoterapii dzieci i młodzieży, psychoterapeutka i superwizorka psychoterapii zwróciła uwagę, że z danych epidemiologicznych wynika, iż na całym świecie słabnie kondycja psychiczna ludzi.

Żyjemy w czasach, które nazwano w nauce polikryzysem, ponieważ doświadczamy wielu kryzysów naraz, takich jak wojna, pandemia, kryzys ekonomiczny, czy kryzysy wykluczenia. Powoduje to, że wielu ludzi doświadcza stresu skumulowanego. Naukowcy w ramach Laboratorium Behaviour in Crisis Lab Uniwersytetu Jagiellońskiego (UJ) w Krakowie badają, jaki wpływ ma stres skumulowany w czasach polikryzysu na młode osoby.

Prof. Izydorczyk podkreśliła w rozmowie z serwisem Nauka w Polsce, że sytuacja polikryzysu, kiedy działają na nas równocześnie różne kryzysy, jest i będzie trwała dalej z różną intensywnością działania stresorów. "Nie jesteśmy w stanie uniknąć współwystępowania wielu stresorów jednocześnie" - powiedziała.

Jej zdaniem zamiast (nieskutecznie) unikać stresorów, powinniśmy raczej starać się wspierać i pomagać budować emocjonalne i osobowościowe zasoby, które pomogą nam radzić sobie w sytuacjach stresowych.

"Każdy z nas przeżywa całą gamę różnorodnych emocji w codziennych sytuacjach życiowych, z którymi możemy sobie nie radzić, ale nie dlatego, że jesteśmy nienormalni, tylko właśnie dlatego, że jesteśmy normalni i mamy emocje" - zaznaczyła. Okazuje się jednak, że ludzie tego nie wiedzą i boją się przeżywania różnorodnych emocji. Zauważyła, że przy odpowiednim wsparciu społecznym, rodzinnym i budowaniu zasobów oraz edukacji o emocjach człowiek jest w stanie sobie w stresie radzić i adoptować się do różnorodnych sytuacji.

Natomiast jeśli nie poradzimy sobie z własnymi emocjami, stłumimy je, nie wykorzystamy konstruktywnych strategii radzenia sobie - to często przechodzimy w kryzys przewlekły. W efekcie może się pojawić np. lęk czy depresja, albo zachowania impulsywne, także samobójcze - wskazała specjalistka.

Podkreśliła, że wiele jest obecnie zaburzeń życia emocjonalnego, depresji, samobójstw, samookaleczeń. A wynikają one właśnie ze stłumionych, różnorodnych (często uważanych za negatywne) emocji, z którymi ludzie nie umieją sobie radzić. "Powinniśmy dbać o emocje, żeby to było obecne w naszej kulturze na co dzień, żeby ludzie potrafili rozpoznawać swoje emocje, żeby się nie bali nazywania i wyrażania emocji, wiedzieli, rozmawiali bez lęku, wstydu o emocjach" - zaznaczyła ekspertka.

Dlatego - jej zdaniem - potrzeba jest więcej psychoedukacji o emocjach, np. w szkołach, aby rozwijać i uczyć o inteligencji emocjonalnej. „Trzeba pokazać wartość świata emocji w relacjach społecznych, w komunikacji. Pokazywać, że ludzie mają z tego " zysk", że to jest coś bardzo istotnego” - powiedziała psycholog. I dodała, że dla rozwoju psychospołecznego młodego człowieka niedobre jest "uciekanie tylko w świat cyberprzestrzeni".

Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje - obok niezaprzeczalnej wartości Internetu - przede wszystkim bezpośredniego kontaktu i emocjonalnej relacji z drugim człowiekiem, aby rozwój i wchodzenie w dorosłość i jakość życia była zadawalająca - podsumowała

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32231.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## [SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## [Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**