

2008
- Revista Presei -

CUPRINS

Terapii haioase împotriva depresiei	4
Cum se comportă creierul când ascultă manele	5
Persoanele care fac mișcare înainte de a merge la serviciu sunt fericite.....	6
Anxietatea de sărbători afectează peste 10% din români.....	7
Cât de deștept trebuie să fii pentru a lucra la Fisc în Ungaria?.....	8
Americanii preferă să stea pe internet decat să facă sex	8
Terapie pentru dependențe și recuperare după divorț	9
iPod-ul, folosit la Guantanamo ca instrument de tortura psihologica.....	10
Academicienii au descoperit ecuatia matematica ce explica de ce oamenii lasa pe maine ce pot face azi.....	11
Cum se naște o idee.....	12
Dependenta de ecran	16
Când viața trece în viteză pe lângă tine.....	18
Esti inteligent? Inseamna ca ai... sperma buna!	21
Fericirea este contagioasa, dar nu si la locul de munca	22
Ghid psihologic pentru gestionarea stresului financiar	23
Munca peste program, cel mai mare stres al angajaților	26
De ce ne pierdem cu firea?.....	27
Starea de nefericire, tratată prin hipnoză.....	30
Avortul poate duce la aparitia dereglarilor psihice	31
Aviz amatorilor: dependența de reality show-urile TV este incurabilă și poate duce la sinucidere	32
De ce ne simțim deprimați?.....	33
Românii, avertizați să nu-și mai bată copiii	35
Dependenta de Internet a fost clasificata ca afectiune clinica de catre psihologii chinezi.....	36
Jocurile te omoara cu zile.....	37
Psihologii avertizeaza: orarul supraincarcat provoaca elevilor accese de violenta.....	37
Dansul, leac pentru sedentarism și stres.....	38
Traiul in cuplu, sanatate curata!	40
Sclavii Internetului trăiesc ruți de viața reală.....	41
Roboțelul corporatist.....	43
Beethoven, Chopin și Enescu, eficienți în terapia depresivilor.....	45
Copilăria de la capatul tunelului.....	46
Gravidile care suferă de anxietate nasc copii depresivi.....	48
Nostalgia, arma cea mai eficienta in lupta cu singuratatea	48
Marc Valleur: „Managerii au tot mai multe probleme legate de droguri și de jocuri“	49
Merită să faci sex la serviciu?	51
Violenta invatata din jocuri	54
Vaticanul recomandă testarea psihologică a viitorilor preoți.....	55
Dragostea dureaza doi ani, sase luni si 25 de zile	56
Bolnavii de cancer nu primesc ajutor psihologic	56
Gesturi simple pentru sănătatea creierului	58
Noile reguli ale infidelității	60
Adio traume! Amintirile dureroase vor putea fi sterse, la propriu, din mintea umana	61
ADN-ul poate reactiona la limbajul vorbit al omului	62
Paranoia, boala secolului al XXI-lea.....	63

Vindecati de fanatism.....	63
Internetul bun pentru creier.....	65
Diferenta de vârsta uneste sau desparte?.....	65
Armata SUA pregătește "Telepatia sintetica": E-mail sau voice mail transmise doar prin puterea gândului.....	66
Depresia și schizofrenia, cele mai comune afecțiuni mintale de care suferă europenii.....	67
Cât de dependenți sunt copiii de calculator?.....	68
Românii, tot mai afectați de boli psihice.....	70
Infidelitatea, o greșeală de iertat?.....	70
Credința în Dumnezeu ține loc de anestezic.....	72
Când te întorci la serviciu după cei ai născut?.....	73
Educația violentă, o traumă psihică pentru copii.....	74
Singurătatea și izolarea provoacă senzația de frig.....	76
Sexul pe Internet provoacă depresie.....	77
Activitățile menite să alunge stresul nu mai au nici un efect.....	78
Bolile fizice pe fond nervos pot fi tratate numai de psiholog.....	79
Viata sexuală la adolescență duce la depresie.....	80
Femeile spun, cu nonșalanță, cel puțin opt minciuni pe zi.....	81
Șef dificil? Înfrunțați-!.....	82
Starea psihică determină opțiunile politice.....	83
Ne place munca, dar știm să ne ferim de ea.....	84
Cum scăpați de fobii.....	87
Obstacole pe drumul spre orgasm.....	88
Studiu UNICEF: Elevul român se crede inteligent, smecher și cu tupeu.....	89
Visul zilnic.....	89
Psihologia teroriștilor: nu sunt zombi, ci oameni maleabili.....	90
Cel mai bun energizant pentru motivația la serviciu.....	92
Doamna psiholog aducea droguri în Penitenciarul Rahova pentru iubit, dar și pentru prietenii lui.....	94
Iubire contra droguri la Penitenciarul Rahova.....	95
Femeile percep durerile emoționale, în timp ce bărbații le analizează cu luciditate.....	97
Psihologi britanici pentru alinarea celor ce au pierdut o plantă dragă.....	98
Creierul femeilor este făcut din alt material genetic decât cel al bărbaților.....	99
I-a înghițit messu?.....	100
Incapacitatea de a avea o relație stabilă, asociată cu impotența psihică.....	102
Copernic "total" nevrozei.....	103
Zeci de milioane de oameni suferă de dependența de internet, comparată cu alcoolismul.....	104
Ofițerii echipelor de operațiuni psihologice (PSYOPS) fac presă în zone de conflict.....	105
Animalele de companie, cei mai buni psihologi pentru cei mici.....	107
Magicienii și manipularea creierului.....	108
Melbourne: Primul caz de tulburări psihice generate de schimbările climatice.....	109
Moda "cyber-drogurilor".....	110
"Cyber-drogurile" ar putea înlocui drogurile clasice.....	110
Regulile fericirii.....	112
Studiu: Miercuri, cea mai deprimantă zi a săptămânii.....	113
Regretul de a doua zi.....	113
Un sfert dintre adulții britanici vor fi supuși unui test "anti - pedofilie".....	114
Aventurile extra conjugale salvează căsniciile.....	115

Terapii haioase împotriva depresiei

Mihaela Năftănăilă

Evenimentul Zilei, Marți, 23 Decembrie

Îmbrățișați-vă cu cei dragi, faceți haz de necaz și exersați-vă autoironia.

Terapia atingerii, umorul și meditația par a fi cele mai bune remedii contra tristeții, care lovește multe persoane în această perioadă din an. O simplă îmbrățișare vă poate ajuta să descărcați „oxitocină“, așa-numitul hormon al încrederii, care induce o stare de calm și liniște în organism. Același hormon se eliberează în corp și după ce ați făcut dragoste cu partenerul ori, la copii, în timpul alăptării.

Potrivit psihologilor, terapia atingerii poate include masaj, reflexoterapie și, bineînțeles, întâlniri cu prietenii. Atingerile plăcute, cum sunt cele de la masaj, îmbrățișările și săruturile primite de la cei dragi pot să scadă nivelul hormonilor de stres, să reducă bătăile inimii și să ajute la eliberarea hormonilor naturali, care induc calmul. Umorul vă ajută și el să treceți peste situațiile tensionate, iar meditația și rugăciunea vă liniștesc sufletul.

Afecțiunea scade stresul

Prietenii și familia nu sunt doar cei care vă pot readuce zâmbetul pe față, ci și cei care vă pot îmbunătăți starea de sănătate. Psihologii spun că afecțiunea este unul dintre elementele-cheie în menținerea confortului emoțional și al unei sănătăți mentale echilibrate. În plus, datorită gesturilor de afecțiune, se restabilesc și anumiți parametri în organism, pe care stresul i-a dat peste cap. „La nivel subcortical, oamenii au un centru care «codifică» gesturile de afecțiune și pun în acțiune mediatorii de natură opioidă, cu rol de vindecare“, explică mecanismul psihologul Bogdana Bursuc, de la Clinica Mindcare.

De Sărbători, este bine să vă exersați umorul și autoironia, despre care psihologii spun că sunt cele mai bune „metode de tratament“. Chiar dacă ați trecut printr-o perioadă tensionată la serviciu, ați avut discuții cu partenerul ori probleme cu banii, lăsați-le la o parte și bucurați-vă de vacanță.

Umorele, cea mai bună metodă de tratament

„Obiceiul românilor de a face haz de necaz este o formă foarte bună de terapie“, consideră specialistul Bogdana Bursuc. Dacă în ultimul timp ați simțit tensiune în cuplu, din cauza unui partener foarte autoritar, nu este momentul să îi faceți bilanțul. „Căutați-i mai degrabă o etichetă haioasă, cum ar fi «vulcanul», și de fiecare dată când își manifestă autoritatea spuneți-i așa, în spirit de glumă. În locul certurilor, ați putea obține calmarea spiritelor“, exemplifică psihologul.

Meditați, dar rămâneți ancorați în prezent

Sărbătorile sunt și un prilej bun de meditație. Aceasta vă poate liniști sufletul, iar studiile arată că are inclusiv beneficii medicale. În timpul orelor de meditație, ritmul bătăilor inimii încetinește, valorile tensiunii scad, iar nivelul hormonilor stresului se diminuează.

„Chiar dacă vin gânduri «rele» din trecut, este bine să le lăsați să treacă, să nu vă luați după ele“, sugerează psihologul Bogdana Bursuc.

TEHNICI ALTERNATIVE

Decorati-vă cât mai frumos locuința

- Pentru a vă simți bine de Sărbători, este de preferat să creați o atmosferă plăcută în casă, și buna dispoziție va veni de la sine. Dacă mutatul mobilei vă face plăcere, puneți-vă ideile în practică. O casă îngrijită și cu un nou „look“ o să vă creeze o stare de bine.

- Profitați că este sărbătoare și amenajați-vă cât mai frumos locuința. Împodobiți bradul, accesorizați perdelele, cumpărați aranjamente florale, aprindeți lumânări și bețișoare parfumate. Deși par „detalii“, toate acestea aduc schimbări importante în plan mental. În plus, activitățile casnice vă pot distra atenția de la necazuri.

- Dacă sunteți neliniștiți din cauza unei diete pe care ați început-o în prag de Sărbători, încercați să rememorați obiectivele propuse. Schimbarea unui regim alimentar duce la modificări chimice în creier, însă, dacă aveți la îndemână „alimente-minune“, puteți combate depresia. Caisele, fructele de pădure, kiwi, portocalele sunt niște stimulente minunate pentru creier. Nutriționiștii recomandă și acizii Omega 3, care hrănesc sistemul nervos. Ei se găsesc și în pește, semințe, nuci. Sunt faimoși pentru că pot regla nivelul unor neurotransmițători, cum sunt serotonina, norepineprina și dopamina, răspunzători pentru buna dispoziție.

Cum se comportă creierul când ascultă manele

Milena Niță

Gandul, 22 decembrie 2008

Simfoniile lui Mozart impulsionează procesele imunitare și sunt recepționate 100% de creier. Manelele „ating” doar planul instinctual, nu și pe cel cognitiv

Stresul acumulat peste zi poate fi înlăturat cu ajutorul muzicii clasice, care reușește să activeze structurile anumitor zone din creier. „Muzica clasică înlătură stresul psihic cauzat de abundența de informații și solicitarea proceselor voliționale (care țin de voință, n.n.) necesare unor decizii permanente în regim de criză de timp. Toate exemplele de stres care afectează prioritar emisfera cerebrală stângă sunt contrabalansate de activarea emisferei cerebrale drepte prin influența artei, în special a muzicii”, susține prof. univ. dr. Ioan-Bradul Iamandescu, șeful Catedrei de Psihologie Medicală și Psihosomatică a Universității de Medicină și Farmacie Carol Davila din București.

Profesorul spune că muzica activează structurile unor zone din creier care au un efect euforizant și de înlăturare a oboselii. Muzica ne poate face să ne simțim mai bine, ne învigoarează, ne dă energie sau ne poate emoționa până la lacrimi. Toate aceste efecte ale terapiei prin muzică se datorează eliberării de endorfine, cunoscute și ca „hormonii fericirii”. Atunci când ascultăm melodiile preferate, creierul nostru emană endorfine, care ne dau acea stare de bine. Endorfinele se aseamănă, din punct de vedere al structurii chimice, cu morfina – un drog cu efecte euforizante, dar care generează efecte secundare severe. „Trebuie recunoscut că atunci când muzica ne place în mod deosebit – fie că este vorba de simfonii, muzică de dans, populară – are loc o stimulare a proceselor imunitare, ceea ce pe termen lung, pentru cei ce se bucură zilnic de binefacerile muzicii sau de a cânta, fie vocal sau instrumental, poate să contribuie la prelungirea vieții”, subliniază prof. Iamandescu.

Muzica populară activează 50% din scoarța cerebrală, cea clasică 90%

Specialistul spune că muzica mai are și o acțiune analgezică, în afara celei euforizante, motiv pentru care ea mai este întrebuințată de unii medici în combaterea durerii pre-și postoperatorii. Profesorul Bradu Iamandescu consideră însă că muzica are cel mai bun efect dacă ascultăm numai ceea ce ne place.

„S-a demonstrat prin tomografiile computerizate cu pozitroni că sub acțiunea muzicii sunt activați foarte mulți neuroni, zone întregi ale scoarței cerebrale care scîlîpesc sub forma unei luminițe roșii. Astfel, muzica ușoară sau populară activează sub 50% din scoarța cerebrală, muzica simfonică modernă 60-70%, muzica clasică ajunge până la 90% și numai Mozart atinge 100%. Sunt specialiști care spun că muzica lui Mozart «se mulează» cel mai bine și atunci când îl ascuți scoarța cerebrală parcă îți ia foc, dar eu sunt de părere că și în cazul altor compozitori situația poate fi similară”, adaugă prof. Iamandescu. De aceea, în meloterapie se vorbește despre „efectul Mozart”.

Din manele ne alegem doar cu ritmul

Medicul vorbește și de primitivismul mental al celor care ascultă manele. „Muzica ne afectează pe trei niveluri: intelectual (cognitiv), afectiv și instinctual. La nivel cognitiv, muzica clasică, de cameră sau de operă influențează persoanele cu un nivel de inteligență ridicat și nu neapărat cu o cultură muzicală deosebită. Pe plan afectiv suntem influențați de melodie, iar la nivel instinctual suntem impulsionați de ritm. Manelele, de exemplu, se bucură de popularitate printre oamenii simpli, deoarece sunt bine ritmate, deci ating planul instinctual, dar deloc pe cel cognitiv”, subliniază prof. univ. dr. Ioan-Bradu Iamandescu.

Specialistul spune că terapia prin muzică ar trebui să se numească muzicoterapie, și nu meloterapie, pentru că, în afara melodiei, ne influențează și ritmul, și armonia.

Persoanele care fac mișcare înainte de a merge la serviciu sunt fericite

Mădălina Chitu

Cotidianul, 20 decembrie 2008

Exercițiile sunt benefice atât asupra sănătății, cât și a stării de spirit

Persoanele care fac mișcare înainte de a se duce la serviciu sunt mai fericite, rezistente în fața stresului și mult mai productive, susțin cercetătorii de la Universitatea din Bristol. Cercetarea a fost efectuată pe un eșantion de 200 de angajați de la o firmă de IT, cărora li s-a cerut să completeze un chestionar despre starea de spirit înainte și după ce au făcut puțină mișcare. Astfel, s-a putut constata că mișcarea modifică într-un mod semnificativ starea de spirit a fiecărui angajat.

După o perioadă de monitorizare a subiecților, specialiștii au concluzionat precizând că 27 la sută dintre angajați erau mult mai calmi și mai lipsiți de stres, 30 la sută s-au declarat mult mai motivați din punct de vedere profesional, 21 la sută aveau o putere de concentrare mult mai mare, iar 22 la sută își terminau mult mai repede treaba, decât în mod obișnuit. „Rezultatele au fost foarte importante, pentru că am putut demonstra că puțină mișcare îmbunătățește starea de spirit a fiecărui angajat. Am mai putut observa că persoanele implicate în studiu erau posomorâte și lipsite de orice chef în zilele lipsite de activitate fizică.

Am putea spune că dispoziția psihică poate fi condiționată de un astfel de truc, iar mișcarea are beneficii atât asupra sănătății, cât și asupra stării de spirit”, precizează Jo Coulson, coordonator al studiului.

Anxietatea de sărbători afectează peste 10% din români

Milena Niță

Gandul, 18 decembrie 2008

Crăciunul, sărbătoarea care se petrece în sânul familiei. Depresia netratată – o cauză a suicidului

Persoanele care sunt singure se simt, în preajma sărbătorilor, și mai nefericite. Specialiștii spun că, de Crăciun, depresia apare cu predilecție la un anumit tip de persoane și anume cele singure. „Persoanele divorțate, văduve sau cele care s-au despărțit de partenerul de cuplu și nu au pe nimeni în preajma lor se simt mai triste, mai melancolice și pot deveni chiar depresive”, atenționează psihologul Hanibal Dumitrașcu, conf. univ. dr. la Universitatea din București.

Totodată, sărbătorile de iarnă coincid și cu momentul bilanțului de sfârșit de an pe care-l facem. „Pentru o parte dintre noi, acesta nu este un «bilanț fericit» și nici măcar «rezonabil», iar această categorie este predispusă depresiei amintite. Cred că finalul de an ne îndeamnă pe majoritatea la un bilanț, și nu doar la unul economic - așa cum au firmele, ci și la un bilanț afectiv, unul experiențial, altul material. Adică, un bilanț complet”, adaugă lector univ. Mihaela Sahlean, psihoterapeut la o clinică privată din București. Specialistul spune că cu cât diferența dintre ceea ce ne-am dorit și ceea ce am reușit să realizăm este mai mare, probabilitatea de a fi predispuși depresiei sezoniere este și ea mai mare.

„Din rândul celor care sunt incluși în această categorie, i-aș separa totuși pe cei care au mai multe resurse de a se mobiliza și de a face ceva în acest sens, spre deosebire de ceilalți care, dacă tot se simt «în prăpastie», mai stau să se lamenteze, fiindcă ea este «adâncă». Ambele tabere au nevoie de ajutor, evident, mai mult cei care au mai puține resurse”, subliniază Sahlean.

Tratamentul corespunzător al depresiei reduce riscul de suicid

Psihoterapeutul Hanibal Dumitrașcu apreciază că cel puțin 10% din români suferă de depresie în perioada sărbătorilor, însă numărul real este mult mai mare, având în vedere că nu toate persoanele depresive se prezintă la un psiholog. „Din experiența mea în psihoterapie, pot să vă spun că oamenii se cunosc puțin pe ei înșiși și acest lucru îi și determină să întrevadă atât de departe sentimentul de împlinire, ca să nu mai vorbesc de fericire. În schimb, percep bine nefericirea, unii chiar au dezvoltat «mecanisme» serioase de a se simți nefericiți, își repetă asta și obțin rezultate în consecință, ca la un antrenament! Majoritatea așteaptă schimbări din exterior sau o schimbare specială, ignorând exact ideea sănătoasă că prima modificare ar fi chiar din interior”, precizează psihologul Sahlean.

Psihoterapeuții le recomandă persoanelor singure ca în această perioadă a sărbătorilor să-și facă „automedicația” potrivită, adică să încerce să-și rezolve situația, căutând compania unei rude sau a unui prieten apropiat. „Nașterea Domnului este o sărbătoare care se petrece acasă, în sânul familiei, și persoanele care nu au cu cine să petreacă au toate motivele să se simtă abandonate”, consideră psihologul Hanibal Dumitrașcu. Specialiștii atenționează persoanele

depressive că această afecțiune trebuie tratată. „Se poate ajunge și la suicid, depresia fiind, adesea, cauza declanșatoare. Deloc întâmplător, se spune că tratamentul corespunzător al depresiei reduce riscul de suicid - între depresie și suicid mai avem însă ideea suicidară și tentativa de suicid”, conchide psihoterapeutul Mihaela Sahlean.

În tratarea depresiei sunt importante psihoterapia și, după caz, tratamentul medicamentos. Specialiștii insistă însă pe rolul benefic, pentru că în fiecare dintre noi există resurse de a „ieși la lumină”.

Cât de deștept trebuie să fii pentru a lucra la Fisc în Ungaria?

Andrei Hărăguș

Capital, 15 Decembrie 2008

Administrația Fiscală din Ungaria nu poate primi angajați noi cu un coeficient de inteligență (IQ) mai mic de 90 de puncte, potrivit unei norme, emisă de Ministerul Finanțelor.

Mai mult, cei care doresc să lucreze în cadrul acestei instituții vor trebui să treacă și o serie de teste psihologice, pentru a se determina dacă pot rezista stresului, își pot păstra concentrarea un timp îndelungat și mai ales, dacă pot rezista tentativelor de mituire.

Oficialii au precizat însă că momentan nu se cunoaște dacă această normă va duce la creșterea nivelului mediu de inteligență al angajaților Administrației.

Testele vor fi efectuate de către laboratorul psihologic al Administrației Fiscale, în cadrul departamentului de securitate, iar rezultatele nu vor putea fi folosite în alte scopuri.

Coeficientul mediu de inteligență al unei persoane este de circa 100 de puncte.

Americanii preferă să stea pe internet decât să facă sex

Ziua, 13 decembrie

Compania Intel a încercat o metodă nouă de a demonstra cât de importante au devenit internetul și computerele pentru americani. Împreună cu Harris Interactive, compania a realizat un sondaj pe mai multe persoane adulte din Statele Unite, intitulat "Impactul internetului în economia actuală". Rezultatul sondajului a fost mai surprinzător decât se așteptau. Conform acestuia 46% din femei și 30% din bărbați ar fi dispuși să renunțe la sex pentru două săptămâni, în loc să renunțe la conexiunea de internet pentru aceeași perioadă de timp, potrivit Antena3.

Majoritatea celor intervievați au spus că internetul este cel mai important lucru, fără de care nu pot trăi. Acesta este urmat în top de televiziunea prin cablu, cina în oraș, și achiziționarea de îmbrăcăminte. 61% din femei au răspuns că ar prefera să renunțe pentru două săptămâni la televiziunea prin cablu decât să renunțe la accesul la internet. [Z.O.]

Terapie pentru dependențe și recuperare după divorț

Mihaela Năftănăilă

Evenimentul zilei, 11 Decembrie

O clinică specializată în tratarea dependențelor de jocuri de noroc sau alcool, dar și în psihoterapie pentru copii a fost deschisă ieri.

Clinica privată de psihiatrie, psihoterapie și dezvoltare personală PsyMotion inaugurată în București își propune să trateze afecțiuni apărute în urma schimbării stilului de viață al românilor. Dependența de jocuri de noroc sau droguri, dar și tulburările de comportament ale copiilor, cauzate de despărțirea părinților sau de integrarea dificilă în medii noi, sunt câteva dintre problemele pentru care se vor face terapii.

Față de alte cabinete și clinici de psihiatrie, PsyMotion a fost creată astfel încât pacienții să nu se simtă ca la doctor, ci ca la ei acasă. Pe jos sunt covoare țărănești, canapelele sunt confortabile, iar deasupra unui pian aflat la intrare stau un ursuleț și o pălărie - un decor minimalist, o atmosferă caldă, plăcută. „Nu am vrut să fie ca la muzeu, ci ca la fiecare acasă“, spune Anghi Ionescu, managerul clinicii. Aici vor lucra opt specialiști, antrenați fie în terapii pentru adulți, fie în cele pentru copii.

Consiliere după operații estetice

Clinica dispune de patru cabinete, unul fiind dedicat terapiilor în grup, iar celelalte psihoterapiei și psihanalizei. „Vom avea, de exemplu, terapii vocaționale, dedicate femeilor care nu au lucrat niciodată, au trecut printr-un divorț și vor să își găsească un loc de muncă. Ele vor fi ajutate să își descopere punctele forte și să se orienteze în carieră“, explică Anghi Ionescu, managerul clinicii.

Alte terapii promovate de clinică sunt cele care le ajută pe femei să se recupereze în urma unui avort sau a unui divorț, după ce au aflat un diagnostic dur, cum este cancerul, ori după ce au apelat la chirurgie plastică și nu sunt satisfăcute de rezultat.

Terapii cu povești și păpuși, pentru micuții cu probleme

Specialiștii sunt antrenați și în terapiile care îi ajută pe părinții care îngrijesc copii dependenți de droguri, alcool ori jocuri de noroc sau copii afectați de boli genetice grave. „Pentru astfel de familii este foarte greu să depășească anumite momente, și în cele mai multe cazuri au nevoie de terapie“, explică managerul clinicii.

Tot pentru familii vor exista programe de terapie care îi includ pe micuți.

„Sunt mulți copii care au probleme de adaptare la grădiniță, la școală ori alții care nu se simt bine cu bonele. Un semn că acești copii nu sunt bine este faptul că dezvoltă stres, devin agitați și mofturoși“, explică psihoterapeutul Raul Roșu, specializat în terapiile pentru copii. Părinții nu trebuie să se teamă de astfel de terapii aplicate copiilor, deoarece, la „tratament“, se folosesc păpuși și povești. Mai pot fi ajutați copiii sau adolescenții afectați de divorțul părinților, cei crescuți de bunici, care au fost mult timp separați de mame, cei cu tulburări alimentare, ale somnului ori copiii cu sindrom Down.

Alte servicii de psihoterapie pot fi oferite cuplurilor care nu doresc să ajungă la divorț sau organizațiilor dornice să își consolideze echipele. Pentru afecțiunile mai grave, cum sunt

dependențele de alcool, droguri ori de jocuri de noroc, pacienții vor lucra cu psihiatri și vor beneficia de programe speciale, precum și de tratament medicamentos, dacă va fi cazul.

iPod-ul, folosit la Guantanamo ca instrument de tortura psihologica

Alina Olteanu

Ziua, 11 decembrie

Britanicul de origine pakistaneză Ruhul Ahmed își povesteste traumatizanta experiență ca deținut în pușcăria americană

În cadrul campaniei "Zero Decibeli", organizația britanică Reprieve a difuzat o înregistrare video cu un deținut de la Guantanamo, Ruhul Ahmed, care descrie efectul pe care îl are asupra colegilor săi de închisoare difuzarea continuă a muzicii la volum foarte înalt. Indignate că muzica lor este folosită ca instrument de tortură, mai multe vedete s-au alăturat campaniei pentru a le cere autorităților militare americane să înceteze cu aceste practici. La închisoarea din baza de la Guantanamo s-au folosit în special melodii ale trupelor AC/DC, Metallica, Rage Against the Machine, Limp Bizkit, sau Red Hot Chili Peppers, dar și ale unor solisti, precum Bruce Springsteen, Britney Spears, Christina Aguilera, sau ale rapper-ului Eminem, relatează ziarul "El Periodico", consultat de Agerpres.

Orice melodie, oricât de bună ar fi, ajunge să fie o tortură psihologică atunci când este difuzată ore întregi la volum maxim într-o celulă precum cele de la Guantanamo. Judecând după lista publicată de organizația Reprieve, repertoriul folosit de tortionari este foarte variat. Lista "top ten", dacă se poate spune așa, cuprinde două single-uri aparținând trupei AC/DC ("Hell's Bells" și "Shoot to thrill"), "Enter Sandman" de la Metallica, "Bodies" al lui Drowning Pool și "White America" interpretat de Eminem. Versurile sau titlurile evocă un mesaj, de multe ori contradictoriu, notează publicatia. Este cazul piesei "Born in the USA" a lui Bruce Springsteen, ale cărei versuri denunță războiul din Vietnam. Există însă și alegeri cel puțin curioase, precum melodia din "Sesame Street", sau "I love you", din programul pentru copii "Barney and friends". Unele sunt alese tocmai datorită volumului mare de decibeli ("We will rock you" de Queen), în timp ce altele, dacă nu ar fi vorba de tortură, ar părea o glumă proastă, deoarece sunt cântate de Britney Spears sau Christina Aguilera.

Pentru a ilustra importanța campaniei "Zero decibeli", Reprieve a difuzat un material video în care deținutul de la Guantanamo, Ruhul Ahmed, descrie efectul pe care îl are asupra celor încarcerati difuzarea continuă a muzicii la volum foarte înalt. "Înainte de muzică, te puteai concentra asupra a orice altceva. Însă muzica te face să te simți ca un nebun. Pot suporta să fii lovit. Până la urmă te resemnezi să fii dus la sala de interogatorii și să fii lovit, te poți pregăti mental. Dar când ești torturat psihologic, nu poți să fii pregătit", a spus Ruhul Ahmed. Mai mulți artiști au fost cuprinși de stupeoare atunci când au aflat că melodiile lor sunt incluse în temutul iPod de la Guantanamo. "Nu vreau să iau parte la așa ceva", a declarat profund indignat compozitorul Christopher Cerf, autor al Sesame Street.

Totuși, alții, precum Drowning Pool consideră "o onoare" ca melodiile să poată evita producerea unui alt 11 septembrie. În schimb, Tom Morello, de la trupa Rage Against the Machine, ai cărei membri s-au îmbrăcat la un concert în salopete portocalii și cu pungi pe cap pentru a protesta împotriva închisorii din Guantanamo, a propus o altă soluție: teribila

inchisoare sa fie daramata, cu exceptia unei singure celule, in care sa fie "cazat" presedintele american George W. Bush. Care sa fie, evident, obligat, sa asculte la maximum Rage Against the Machine.

Academicienii au descoperit ecuatia matematica ce explica de ce oamenii lasa pe maine ce pot face azi

Alina OLTEANU

Ziua, 11 decembrie 2008

Profesorul Piers Steel, un academician canadian care si-a petrecut peste zece ani studiind motivele pentru care oamenii lasa pe maine ce ar putea face astazi, crede ca teoria potrivit careia cei care amana sunt fie perfectionisti, fie pur si simplu lenesi, este complet gresita. Steel, care admite ca s-a lasat el insusi distras de jocurile de calculator, sustine in noua sa carte ca cei care amana lucrurile sufera de un viciu anume - impulsivitatea. Psihologul a facut un studiu asupra unui numar de 250 de studenti si a reusit sa gaseasca ecuatia delasarii, potrivit "The Telegraph".

Cei care lasa lucrurile de pe o zi pe alta si care reprezinta nu mai putin de 20% din populatie, sunt mai impulsivi decat alti oameni si mai mai putin constienti de atentia care trebuie acordata detaliilor si de obligatiile fata de semenii lor, afirma Steel in cartea "The Procrastination Equation: Today's Trouble with Tomorrow". Ecuatia la care a ajuns psihologul de la Universitatea Calgary in urma studiilor sale este UaEV/ID. "U" reprezinta utilitatea sau dorinta de a duce la bun sfarsit o sarcina data. Ea este egala cu produsul reprezentat de "E", asteptarile legate de succes, si "V", valoarea implinirii, impartite la produsul lui "I", urgenta sarcinii si "D", sensibilitatea personala la intarziere. Steel sustine ca tendinta de a amana lucrurile devine o problema tot mai mare, intrucat tot mai multe locuri de munca sunt "auto-structurate", oamenii stabilindu-si propriile programe. Prin urmare, oamenii tind sa amane lucrurile care presupun recompense mai tarzii in favoarea unor activitati care ofera recompense imediate. "Cei care amana tind sa traiasca mai degraba pentru ziua de astazi decat pentru cea de maine. Castig pe termen scurt, durere pe termen lung", afirma Steel. Pana acum, noteaza "The Telegraph", psihologii au legat in general tendinta de a amana lucrurile de perfectionistii care prefera sa evite anumite sarcini decat sa ajunga sa ofere produse imperfecte sau de persoanele care sunt pur si simplu prea lenese pentru a duce un lucru la bun sfarsit. Printre "delasatorii" celebri se numara scriitori precum Marcel Proust sau Douglas Adams, acesta din urma spunand ca adora "torentul" provocat in mintea sa de numeroasele termene limita ratate.

Cum se naște o idee

Ana Jitarita

Adevarul, 11 dec 2008

Indiferent de momentul apariției lor, ideile mari nu vin decât într-o minte pregătită. Invențiile și inovațiile sunt barometrul dezvoltării unei societăți, spun specialiștii în domeniu. În România, grosul invențiilor vine de la persoane fizice, și nu de la companii.

De la grecul Arhimede, celebru grație descoperirii principiului fundamental al hidrostatiei, numeroși cercetători și inventatori au strigat măcar în gând „Eureka!“ (Heureka! - Am găsit!).

În România zilelor noastre, o idee nouă nu face însă prea mulți bani, iar inventatorii sunt mai degrabă alergători singuratici într-un maraton. Invențiile lor sunt premiate la târguri în străinătate, la care bugetul nici măcar nu le permite autorilor să ajungă, dar aproape nimeni nu le cunoaște la ei acasă.

Indicator al stadiului de dezvoltare industrială a unei țări, în Occident, 70-80% din invenții provin de la firme, restul de la persoane fizice.

„În România, lucrurile stau taman pe dos: 65-70% din invențiile românești provin de la persoane fizice, majoritatea pensionari.

15% sunt realizate în universități tehnice și în institutele de cercetare și doar un număr foarte mic de la firme“, ne-a declarat Valeriu Geambazu, purtător de cuvânt la Oficiul de Stat pentru Invenții și Mărci (OSIM).

Acesta mai spune că persoanele fizice, mai ales pensionarii, nu au bani să-și aplice invențiile. În plus, nu există o structură de stat sau privată care să îi adune la un loc pe inventatori.

„Unii iau credite de la bănci sau se împrumută de la rude pentru a-și pune ideile în aplicare, alții vând aceste brevete“, mai precizează oficialul OSIM.

Cum ajung ideile la coș

Pentru a-și pune la adăpost ideile, inventatorii apelează la brevete. Atât la nivel mondial, cât și în România, din 100 de oameni care depun documentația pentru tot atâtea invenții, cam 60 primesc brevete. Cum din invențiile brevetate se aplică în jur de 15, ce se întâmplă cu restul?

„Poate sunt invenții ale viitorului (încă nu au fost realizate materialele din care să fie fabricate). O altă parte, între 6 și 8%, nu văd pentru mult timp lumina zilei, fiind cumpărate de marele companii și ascunse la sertar. Un motor care funcționează cu aer, să zicem, ar putea fi ținut ani de zile la secret de un producător auto...“, mai spune Geambazu.

Abia diferența, mai puțin de 30%, ajung materiale documentare în colecțiile oficiale de brevete din lume și folosesc celor care doresc să înregistreze o invenție, pentru a vedea ce s-a descoperit anterior.

O invenție trăiește 20 de ani - aceasta este perioada în care nu poate fi copiată. Pentru a-și pune invenția la adăpost însă, inventatorul plătește o taxă anual.

Pentru o protecție pe câțiva ani, în România, taxa este de aproximativ 800 de lei. Persoanele cu venituri mici beneficiază de o reducere de 80% a taxelor, iar 99% din inventatori plătesc taxa cu reducere.

Noutate și aplicare industrială

Un brevet poate fi acordat, conform Legii 64/1991, pentru „orice invenție având ca obiect un produs sau un procedeu, în toate domeniile tehnologice, cu condiția ca aceasta să fie nouă, să implice o activitate inventivă și să fie susceptibilă de aplicare industrială“.

În conformitate cu legea care reglementează brevetele, nu sunt invenții „descoperirile, teoriile științifice și metodele matematice, creațiile estetice, planurile, principiile și metodele în exercitarea de activități mentale și programele de calculator“.

„Dacă nu are o piață, o invenție este egală cu zero“

Profesorii doctori ingineri Nicolae Marinescu și Daniel Ghiculescu au luat două medalii de aur la ultima expoziție la care au participat. În echipă cu un alt coleg – Sergiu Nanu – au fost la Bruxelles cu două invenții – dispozitivul mobil pentru debavurarea electrochimică a pieselor și dispozitivul de asistare cu ultrasunete a prelucrării prin electroeroziune cu fir.

Pentru profani, primul e un “pistol” cu electrolit care îndepărtează ca un polizor materialele care rămân în relief peste piesele metalice prelucrate sau turnate, iar al doilea este o inovație adusă unui dispozitiv cu fir care acționează ca un fierăstrău de traforaj de ultimă generație.

Mai bine de 20 de ani de încercări

Cei doi inventatori sunt profesori la Politehnică și au peste 20 de ani de muncă în domeniu. Susțin că munca în cercetare presupune activitate de dimineață până seara, de Paște, de Crăciun, de la 8 până la 19 în fiecare zi la facultate. Ce-i mână pe ei în această luptă?

“În activitatea de creație nu se lucrează la normă, iar elementele de noutate sunt obligatorii”, spune profesorul Ghiculescu. “Dacă nu are o piață, o invenție este egală cu zero. Aceasta este drama inventatorului român”, mai explică acesta.

Și în cazul său, ca și în cazul profesorului Marinescu, principalii mentori au fost profesorii de la TCM, facultatea pe care au absolvit-o.

“Studenții vin și acum către activitatea de cercetare. Problema e în altă parte. Mai exact, în economia românească. Din păcate, economia nu duie încă”, mai spune Ghiculescu

Părerea sa este împărtășită și de colegul său. “La firme e altfel răsplătit acest efort, dar noi nu lucrăm la comandă. În plus, ne-am băgat singuri în povestea asta!”, spune Marinescu.

Susțin la unison că diferența dintre cercetătorii români și cei din străinătate este dotarea: “Informația este acum accesibilă și la noi, dar finanțarea este total diferită.

Finanțarea pentru noi reprezintă mai puțin bani de la buget și mai mult sumele pe care le atragem în urma concursurilor de proiecte. Dar din peste 3.000 de proiecte înscrise la un asemenea concurs, mai puțin de 600 primesc finanțare”.

Lucruri simple, eficiente, care îți ușurează viața

Visul canadian al inginerului pensionar Ion Vâlcu are câțiva ani vechime. De când nu mai merge la uzină, a transformat un birou vechi de-al copiilor în banc de lucru, iar camera în care meștește cu o menghină, o pilă și un ciocan a devenit atelierul lui de inventator. De atunci a realizat zeci de invenții și mai așteaptă încă să vină canadienii să-i cumpere brevetele.

Fost inginer specializat în construcția de mașini la Uzina “23 August”, actuală “Faur”, Ion Vâlcu a lucrat o bună bucată de timp în proiectare.

Tatăl, primul mentor

“Taică-miu era cel mai mare meseriaș pe care l-am cunoscut. Își făcuse ucenicia la Brăila și avea cel mai «tare» atelier de mecanică din zona Călărași. De mic eram foarte curios și cunoșteam toate denumirile nemțești ale sculelor cu care lucra în atelier”, își amintește pensionarul de primul său mentor.

“Eu mă simt cel mai tânăr om de pe lume – sunt tânăr pensionar, adică am vârsta pe care mi-o dă fiecare. Nu agreez inventatorii care se plâng că nu-i ajută Guvernul.

Nu ne obligă nimeni să facem asta! Le spun celor din jur că mă simt ca în vacanța mare, iar pe figura lor apare un soi de zâmbet. Gândesc: săracu de el!”, mai spune omul.

La salonul de la Bruxelles a luat aur pentru “sania năzdrăvană”, sania de vară cu șenile cum o cunosc deja românii care urmăresc emisiunile de divertisment.

La fel de celebră e și roaba ergonomică, cu mânere care culisează. Dar Ion Vâlcu mai are zeci de alte invenții brevetate sau nu.

Pasiunea lui e să facă “invenții simple, eficiente, care îți ușurează viața”. După o îndelungată experiență de inventator, a remarcat că “ideile vin în avalanșă, nu te mai poți opri!”

Recunoaște că nu e tocmai satisfăcut de pensia lui, dar nici deranjat că nu se bate lumea pe invențiile lui. Oricum, nu-l obligă nimeni să le facă!

“Pe vremea comunistilor, se plătea foarte bine pentru inovații. Primeai lunar un procent în plus la salariu. E drept că nu aveai voie să vinzi invenția, să o expui la saloane”, își amintește Ion Vâlcu.

Breasla dă verdictul asupra ideii

Relația dintre coeficientul de inteligență (IQ) și creativitate este curbiliniară, spune specialistul în psihologie cognitivă Mircea Miclea. “Dacă ai un IQ de 110 – 120 poți fi creativ, dar creșterea peste această valoare a inteligenței nu atrage după sine și o creștere similară a creativității”, explică acesta.

În sprijinul acestei afirmații, Miclea amintește că în SUA, imediat după cel de-al doilea Război Mondial, s-au înființat centre în care au fost cooptați copiii cu IQ peste 140.

Aceștia au fost urmăriți de-a lungul evoluției, dar nu au produs nicio operă de valoare. E adevărat că numărul de doctorate a fost dublu în aceste structuri față de media SUA.

Mircea Miclea spune că, de fapt, creativitatea ar produce ceva nou și original din punct de vedere social.

“Ce anume e nou și original, însă? Comunitatea poate uneori să greșească: insecticidul DDT a luat Nobelul, iar după câțiva ani s-a dovedit a fi extrem de nociv pentru oameni. Dar așa a apreciat comunitatea științifică la momentul respectiv.

Nu orice lucru nou este o creație, cum nu orice lucru folositor pentru societate este o creație. Instanța este comunitatea de breaslă”, mai explică Miclea. De aici și dependența de un anumit domeniu: unii pot fi creativi în fizică, dar nu și în muzică în același timp.

Profesorul Miclea atrage atenția că dezvoltarea creativității în general nu te ajută să devii creativ într-un anumit domeniu. De aceea, efectul cărților care te “învață” să fii creativ este nul. Sunt doar niște lucrări comerciale.

Vârstele creativității

Studiile invocate de psiholog arată o relație între vârstă și creativitate. “Creativitatea este maximă la 30-40 de ani. În științele exacte este mai timpurie – 30 de ani, iar în cazul celor care necesită experimente îndelungate – cum ar fi chimia sau biologia – creativitatea se manifestă în jurul vârstei de 40 de ani.

S-a descoperit, în ultimii ani, că un vârf al creativității se înregistrează și în jurul vârstei de 55-60 de ani, un soi de «cântec de lebedă»”, mai adaugă Miclea.

În cercetare, spune psihologul, apar două faze: producerea și faza de analiză.

“Relaxarea este un mit. După un travaliu foarte intens, după ce mintea lucrează intens pe o anumită idee, subconștientul cognitiv caută în continuare soluția.

Unii cercetători au visat soluțiile unor probleme, alții au avut revelația pe scara autobuzului. Dar o idee nouă apare numai într-o minte pregătită”, conchide Miclea.

Protejarea invențiilor

Inventatorul face o cerere, atașează toată documentația și le înaintează la OSIM. Dosarul intră în depozitul național, din acest moment acordându-se protecția provizorie. De aici înainte se poate acorda sau nu brevetul de invenție. Dacă nu se acordă, protecția provizorie încetează.

Examinatori de stat verifică dacă s-au gândit alții înaintea inventatorului nostru la acel lucru. Prima publicare a cererii de brevet are loc în termen de 18 luni de la depunerea ei, în Buletinul Oficial de Proprietate Intelectuală. Timp de 3 luni se așteaptă contestații.

Plicul cu idei este o formă de a pune la adăpost ideile încă din fază incipientă. A fost utilizat cu succes în Franța, iar în România au fost înregistrate numai în acest an 21 de plicuri.

Cheia succesului

Nu trageți concluzii pripite: dacă odraslele dumneavoastră sunt premiate în primii ani de școală nu înseamnă că vor evolua ca niște adevărate genii. Abia interesul pentru științe manifestat între 12 și 18 ani are valoare predictivă, spun specialiștii.

Cei mai buni predictorii sunt, însă, doi factori. Primul - prezența unui mentor – nu lipsește în 80% din cazurile studiate în SUA. Acest mentor poate fi un profesor sau părintele. Al doilea – tenacitatea, capacitatea de a se concentra intens pe o anumită sarcină pe o perioadă de timp îndelungat.

Flexibilitatea intelectuală, capacitatea de a pune pe masă idei, de a accepta discuțiile în laborator și de a reformula ipoteza reprezintă calități indispensabile creatorului.

Neuronii din emisfera dreaptă găsesc ideile

Mark Jung-Beeman, specialist în neurologie cognitivă la Northwestern University, și-a petrecut ultimii 15 ani încercând să determine ce se întâmplă în adâncul creierului când oamenii le vin ideile, scrie săptămânalul „The New Yorker” într-un număr din iulie 2008.

Ideile pătrunzătoare au fost adesea atribuite intervenției divine, însă, descriind revelația ca traseu între circuite corticale, Jung-Beeman vrea să risipească misterul care înconjoară experiența nașterii ideilor.

Savantul a devenit interesat de natura ideilor la începutul anilor 1990, pe când studia emisfera dreaptă a creierului. Dacă emisfera stângă este specializată în stocarea sensului primar al cuvintelor, cea dreaptă, bănuia Jung-Beeman, gestionează conotațiile - ceea ce definițiile din dicționare omit, precum încărcătura emoțională dintr-o propoziție sau o metaforă.

„Neuronii din emisfera dreaptă adună informație dintr-o arie corticală mai mare”, afirmă Jung-Beeman. „Funcționează mai puțin precis, dar au conexiuni mai întinse.” Când creierul caută o idee, acestea sunt celulele cu cea mai mare probabilitate de a o găsi.

Procesul de naștere a unei idei este un act delicat de echilibru mental. La început, creierul alocă atenție – o resursă rară – pentru a rezolva o singură problemă. Însă, odată ce creierul e suficient de concentrat, cortexul trebuie să se relaxeze pentru a căuta în emisfera dreaptă asociațiile mai îndepărtate, care vor furniza ideea.

În cazul în care cortexul prefrontal activează părți din emisfera dreaptă, am putea ajunge la o idee; dacă decide să își restrângă căutările la emisfera stângă probabil că vom ajunge la o soluție fie mergând din aproape în aproape, fie deloc.

Dependenta de ecran

Mihaela Carlan
Ziua, 10 decembrie

Studii din intreaga lume avertizeaza asupra pericolului si daunelor psihologice produse de timpul steril petrecut in compania ecranelor. De la recomandatele doua ore pentru orice varsta, cu exceptia celor care au meserii ce ii tin pironiti in fata calculatoarelor minimum opt ore, s-a ajuns la recorduri alarmante, care intrec pana si perioada de somn. Drogul electronic s-a strecurat insidios in viata noastra de la varste tot mai fragede, si tot mai multi ii cad prada: copiii, nevinovati, adultii, ascunzand alte suferinte. Avem, asadar, inca o problema. Ce-i de facut?

Pe cine sa dam vina? Pe www sau pe noi? WWW este plin de resurse informative, comod, distractiv. Dar pentru unii toate acestea pot ajunge inconveniente. Daca nu au succes in viata sociala, ei descopera succesul din viata virtuala si devin dependenti de el. Daca nu au prieteni, netul le ofera prietenii dupa care tanjesc, si continua a-i cauta. Daca nu au iubite, tot calculatorul le poate rezolva problema, si nu se vor opri la una. Sunt singuri sau singuratici? Iata o lume virtuala tacuta, gata sa-si deschida portile cu un simplu click. Satisfactiile exista, fara indoiala, dar bucuria ramane solitara si tristetea reapare odata cu parasirea calculatorului. Adultul atins de boala computerului este sau poate fi considerat raspunzator de viciul sau. Dar fenomenul a capatat amploare in lumea copiilor, care nu mai are aproape nimic din magia copilariei de altadata. Calculatoarele au castigat detasat in fata oricaror alte tentatii. Copii, altfel sanatosi, ajung aproape autisti, preferand comunicarea electronica si competititiile virtuale. Copii care se ambitioneaza sa-si doboare recordurile, devenind sclavii jocurilor care le solicita mai mult indemanarea decat inteligenta. Acestia sunt viitorii adolescenti cu probleme de comunicare si tulburari de comportament (izolare si agresivitate), care socializeaza cu dificultate sau deloc, fiindca si-au pierdut abilitatea naturala de folosire a gesturilor si vorbelor in relationarea reala. Solutiile sunt la indemana parintilor. Ei pot preveni dependenta sau pot ajuta la vindecarea ei cu tact si sprijin de specialitate. Daca n-o vor face, isi vor vedea fiii sau fiicele ajunsi la maturitate dezorganizati, haotici, adesea nefericiti si neadaptati. Dar ce ne facem insa cu adultii dependenti din viata noastra? Sa le defectam calculatoarele sau televizoarele? Ar fi si asta o solutie, nu? Macar intr-o seara. Poate asa vom descoperi golul interior al celuiilalt, lipsa de preocupari, teama si fuga de propria existenta.

Imbecilizarea prin televiziune

Un studiu CNA arata cat timp petrec copiii in fata televizorului: 35% stau peste doua ore, 23% mai mult de trei ore, iar 16% depasesc patru ore; 98% dintre copiii cu varste cuprinse intre 6 si 15 ani prefera sa se uite la televizor, care este si obiectul care le-ar lipsi cel mai mult unui procent de 58% dintre acestia.

Le spune asta ceva parintilor? S-au redus procentele ca urmare a vreunei treziri a adultilor la realitate si declansarea responsabilitatii fata de progenituri? Ei insisi dependenti de ecran, ii lasa pe micuti sa risipeasca un timp pretios, irecuperabil, si ii educa discutabil prin intermediul unor emisiuni la care bulina atrage discret si inutil atentia ca e nevoie de acordul parintilor. Acordul e dat de mult, varsta devine irelevantă - „copiii de azi sunt mult mai maturi decat cei de ieri”, si nimeni nu observa ca raul s-a produs. Ca nu este semn de precocitate ori maturitate tacerea copilului, retragerea in sine ori comunicarea in sloganuri publicitare si replici de un umor indoelnic si inteles dubios.

Cata vreme nu exista emisiuni cu adevarat educative, profitabile raman cartea, vizionarea de spectacole ori filme de calitate cu familia, activitatile comune, sportul, comunicarea, dezbaterile pe subiecte cotidiene, pregatirea pentru viata in acel fel pe care nu-l poate face nimeni mai bine si mai eficient decat parintele care-si iubeste cu adevarat copilul. Pentru ca nu e dragoste aceea care te lasa sa-i faci rau, iar inconstienta nu e niciodata circumstanta atenuanta cand esti mama sau tata.

Protectia cititorilor. Aventuri pe internet

La adulti, abuzul de internet apare in legatura cu preexistente dezordini comportamentale legate de cumparaturi, sex, jocuri de noroc sau la bursa, pe care le exacerbeaza. Internetul face pur si simplu lucrurile mai usor de realizat ori de dobandit si astfel apare tentatia si abuzul. La adapostul anonimatului si cu presupusa secretie de dopamina care creeaza starea de bine, utilizatorul nu mai vede nicio limita, nicio interdictie, si lucrurile o pot lua foarte usor razna. De exemplu, cautarea unui partener pe internet, pentru o relatie de durata sau doar pentru distractie, ramane una dintre activitatile preferate atat de barbati, cat si de femei. Prezenta pe site-urile de intalniri este in continua crestere. Pentru cei singuri poate fi mana cereasca in a-si gasi jumatatea si sunt destui fericiti care binecuvanteaza pentru asta internetul. Dar sunt mai multi aceia pentru care internetul a insemnat dezastrul. Pentru ca, ascunzandu-si statusul civil, utilizatorii pornesc cu gandul explicit al infidelitatii virtuale si ajung rapid sa treaca granita spre experientele reale. Care, pentru unii pofticiosi, mai ghinionisti, s-a dovedit a fi fost chiar ultima: aceea a pisicii curioase. Atentie! Nu tot ce zboara prin eter se mananca si infidelitatea virtuala nu lasa urme de ruj pe camasa.

Alerta de sezon. Atentie la ce-si doresc copiii!

Calculatorul a devenit, se pare, ca si masina, un rau necesar si nu mai este considerat de mult un lux. Precum o sabie cu mai multe taisuri, intra pana si in casele mai sarace ori in scoli de catune, ca o premisa a civilizatiei, purtand masca inocenta a cunoasterii garantate de informatiile nelimitate pe care le poate oferi. A devenit indispensabil, e tot mai performant si tot mai accesibil ca pret. Trei calitati care ascund marele defect: calculatorul poate da dependenta. Daca tot nu va puteti opune mersului inainte al omenirii si ii cumparati micutului modernul instrument de cunoastere si joaca, aveti grija sa impuneti si reguli stricte de la bun inceput, pentru a impiedica instalarea dependentei. Si nu uitati sa fiti un bun exemplu. Pentru ca, daca voi insiva preferati calculatorul ca partener de viata, nu veti fi convingator in ochii celui pe care ar trebui sa-l feriti de toate pericolele, nu numai de apa si foc.

Despre.....semnele subjugarii

Numarul de ore petrecute online (cu cat este mai mare, cu atat creste si riscul de a deveni dependent). Cei din jurul tau cred ca ai o problema. Efecte neplacute asupra vietii profesionale, familiale si sociale. Esti atras de intimitatea online.

Tii secret numarul de ore pe care il petreci la calculator. Esti tanar (cu cat esti mai tanar, cu atat creste riscul sa dezvolti dependenta).

Esti nerabdator sa revii in lumea virtuala. Ai deja bataturi la incheietura mainii. Sfatul specialistilor este sa incerci sa reduci constient timpul alocat acestei activitati si sa te implici in altele, cu oameni reali, cu care sa interactionezi ca pe vremea cand nu exista internetul. Nu este normal sa stii ce fac oamenii de pe cealalta parte a planetei, dar sa n-ai habar de cum ii cheama pe vecinii tai. Daca nu reusesti singur, alege un psiholog, dar nu unul virtual.

...vagabonzii electronici

Ei sunt un tip aparte de dependenti, cei care navigheaza cu orele fara a se concentra pe ceva anume. Faptul ca sunt online le este de ajuns pentru ca le place sa viziteze locuri noi, sa afle

noutati si considera internetul o experienta fara sfarsit, asa cum nu este nimic din ceea ce ii inconjoara.

Când viața trece în viteză pe lângă tine

Daniela Dumitriu

Jurnalul National, 10 dec

Mulți oameni se tem de liniștea dinăuntru lor. Se tem că nu ar ști ce să “facă” în acel moment, pentru că au fost învățați că “a face” este unul dintre verbele cele mai importante.

Un alt verb extrem de mediatizat este “a avea”. Oamenii caută întreaga viață să își atingă visele, să își cumpere ceea ce doresc sau să aibă o anumită relație de cuplu și uită că cel mai profund adevăr nu se află în afara lor, în lumea materială, ci înăuntru, în cea sufletească, și că singurul verb care contează este “A FI”.

În majoritatea cazurilor, oamenii încep prin a “face” pentru a “avea” și astfel a “fi” fericiți. În realitate, procesul trebuie să fie exact invers. Pentru că a te simți fericit e o stare interioară oricum, independent de exterior. A “fi” devine astfel momentul esențial al “existenței” noastre (a exista înseamnă a fi). De aceea poți “avea” sentimente de împlinire doar după ce ai atins starea de fericire. Și poți “face” ceva doar dacă simți cu adevărat că aceasta e calea ta și ea te ajută să devii fericit.

ESENȚA

Nu e nimic rău însă în a avea ceva. Dar, dacă acesta devine sensul vieții tale, poate fi o problemă pentru suflet. Iar a căuta mereu să fii în acțiune, să “faci” ceva în goana timpului te îndepărtează puternic de esența ta interioară, care e liniștea. Când parcurgem în mare viteză calea vieții, ca pe o autostradă, cu 300 km/oră, nu mai vedem nimic din frumusețea peisajului, iar detaliile care produc bucurie, clipele se duc prea repede și rămân pierdute pe vecie. În plus, apăsând accelerația prea mult, am putea avea un accident oricând, căci la o viteză excesivă simțurile îți rămân în urmă și nici nu te poți opri prea ușor în caz că apare un obstacol.

Oamenii se întreabă astfel mereu: oare când voi ajunge la capăt, să am ceea ce îmi doresc? Și continuă să alerge cu sufletul la gură către țelurile propuse în viitor, omițând frumusețea momentului prezent, care este de altfel singurul care există, singurul care nu ne părăsește niciodată și cel real. Chiar și în fizica cuantică, timpul are doar o singură coordonată: prezentul; trecutul și viitorul fiind doar iluzii ale minții umane.

În special în orașele mari, unde oamenii sunt preocupați de atingerea unui standard sau a unui țel anume, fie el material sau nu, mințile lor sunt pline de forfota gândurilor și grijilor, crezând că viitorul către care aleargă neîncetat le va aduce împlinirea dorințelor. În marile capitale ale lumii, oamenii au câte doi-trei slujbe pentru a putea atinge standardele financiare pe care și le doresc, fugind de la un loc de muncă la altul, mâncând în grabă, fără să își mai vadă copiii sau partenerul decât în week-end, pentru că viața reprezintă pentru ei o goană nebunească după acel “ceva” care le lipsește, sperând că îi va ajuta să se împlinească sufletește.

DEZECHILIBRE

Vedem astfel tot mai multe cupluri destrămate, oameni bolnavi și, pe ansamblu, societăți care nu își mai pot găsi echilibrul natural. Oamenii sunt din ce în ce mai nervoși, mai stresați și mai puțin conectați la natură și la ei înșiși, nemaștiind în ce direcție merg, de ce și cine sunt ei cu adevărat, pentru că a te opri și a petrece un timp zilnic cu tine însuși, a trăi momentul și a nu proiecta mereu viitorul e prea dificil pentru ei. Aceasta poate fi o cauză datorită căreia nici nu se simt compleți sufletește și au permanent nevoie de o mașină mai mare sau mai nouă, o casă mai deosebită, un alt job, mai mulți bani, mai multe călătorii, un alt partener etc., căutând mereu sentimentul de satisfacție mărunț, de altfel, pe care bunurile și le pot da, căci aceste emoții de înălțare a spiritului nu durează prea mult după atingerea obiectivelor dorite.

Dacă oamenii ar ști că sunt deja compleți, spiritual vorbind, și că satisfacția pe care o caută pretutindeni o găsesc în pacea dinăuntru lor, s-ar opri preț de o clipă și s-ar cunoaște cu adevărat. Pentru că ei nu se identifică cu mașina lor, casa lor etc.; identitatea și realizările lor sunt importante, dar nu atât de mult încât să țină loc sentimentului natural de plinătate pe care îl atingem atunci când ne întoarcem în noi înșine. Așa cum spunea Eckhart Tolle, nimic nu ne poate completa mai mult, nu e nevoie să adăugăm nimic în plus, material sau emoțional, pentru că suntem deja perfecți înăuntru nostru.

ȚELURI

99% dintre oameni cred însă că scopul vieții este de a “avea” ceva, a “deveni” ceva important, a “lăsa ceva în urmă” etc. Scopul existenței noastre umane este însă mai degrabă acela de a intra în conexiune perfectă cu ceea ce suntem înăuntru – Dumnezeu. Pacea supremă. Necondiționalitatea. Lipsa percepțiilor. Liniștea. Perfecțiunea însăși. Spiritul, în forma sa cea mai pură.

Tolle spunea că, atunci când mintea este folosită distructiv, ego-ul preia puterea și astfel apare competiția, separarea de ceilalți și dorința de a trăi în viitor. Căci ego-ul nu iubește clipa de acum. Ego-ul are nevoie de a vedea oponenti pretutindeni și de a spune “nu am timp”. Sufletul este acoperit astfel aproape mereu de puterea ego-ului care își dorește o mașină mai puternică decât a vecinului, o casă mai arătoasă, bani mai mulți etc. și care spune, oricând și oricât ar “avea”, că “nu a reușit încă” să atingă standardele propuse.

E chiar important să ne întrebăm din când în când “funcționează ceea ce fac?”, “îmi oferă satisfacția reală?”, “de câți ani caut satisfacția alergând după țelurile mele fără să o ating cu adevărat?” și “dacă nu a funcționat, nu mă simt împlinit după tot ceea ce am realizat, sunt gata să mă schimb?”.

Adaptare

Pentru Tolle, o variantă de a trăi momentul prezent este aceea de a întâmpina formele în care ni se prezintă viața (situații, anturaj, boli etc.) cu dragoste și acceptare necondiționată și a nu opune rezistență, adaptarea naturală și renunțarea la tiparele mentale limitative, reprezentând astfel o cale reală de a ajunge la esența ființei noastre. Nu avem nevoie de mai mult timp pentru a atinge satisfacția și nici de “a face” ceva în plus. Mintea poate alege să “fim”, pur și simplu, să mergem pe linia curentului și nu contra lui. De aceea, atunci când mergem împotriva sensului vieții, de multe ori apar blocaje, accidente și uneori boli “a opune rezistență acestei clipe cu tot ce îmi aduce ea mă delimitează de mine însumi, de experiențele mele și mă proiectează în viitor mereu, și astfel pierd procesul fundamental al însăși existenței mele”, momentul prezent. Prezentul este “ceea ce este”. Viitorul nu “este” niciodată. Viitorul rămâne pentru totdeauna... în viitor. Spunând “DA” clipei de acum, spun “DA” vieții și o

trăiesc din plin, dinăuntru și îmi încarc sufletul cu plinătatea acestui moment, oricare ar fi el. Iar când accept și onorez prezentul, mă accept și mă onorez pe mine și pe Dumnezeu. Și devin una cu el. Perfecțiunea însăși. Și ca să închei cu o notă de umor, așa cum spunea Tolle, asta “nu îți răpește timp deloc”.

Trei căi pentru a fi “prezent”

În cartea “A new earth”, Tolle arată că există trei modalități prin care conștiința se poate alinia cu sufletul: acceptarea, bucuria și entuziasmul. Fiecare reprezintă o anumită vibrație de conexiune între minte și spirit și trebuie să fim atenți atunci când nu ne aflăm pe aceste frecvențe, pentru că pot apărea dezechilibre energetice, de la suferința emoțională și până la cea fizică. Pentru acceptare: să încercăm să primim totul așa cum vine, căci fiecare moment e prețios și aduce cu el o anumită lecție de viață. Pentru bucurie să lăsăm pacea care vine o dată cu acceptarea să se transforme în fericire, căci ea este limbajul Universului. A aștepta să atingi fericirea în viitor e un proiect care acolo va rămâne pentru totdeauna: niciodată în prezent. Pentru entuziasm: cei care fac totul cu plăcere îl simt fără efort; el aduce motivație pentru atingerea țelului și senzația că mergi pe calea sufletului.

Puterea rugăciunii: miracol și împlinire

Cercetătorul japonez de fizică cuantică Masaru Emoto a demonstrat în 1996 care este impactul emoției pozitive al rugăciunii asupra structurii apei; prin experimentele sale a dovedit că materia poate fi influențată de energia gândului. Între testele făcute de el există și unele care arată cât de benefic e modificată structura energetică atunci când spunem o rugăciune sau o afirmație pozitivă.

Nu trebuie să știi prea multe pentru a te ruga; gândul tău să fie pozitiv și puternic, pentru că, odată emis și repetat cu o frecvență mare, generează transformarea realității.

ARMONIE

Folosește această imensă putere a gândurilor pozitive pentru a atrage spre tine cele mai frumoase întâmplări și pentru a fi în armonie. O poți face oricum, dar cel mai bine este desigur să o faci conștient, deoarece gândurile tale pot fi emise și inconștient și desigur și acelea au puterea lor de a se transforma în realitate.

Fii mereu atent la ceea ce gândești, pentru că ți se poate întâmpla ceea ce te preocupă chiar dacă nu ești prezent când le emiți. Fii prezent în ceea ce ceri și mai ales formulează-ți cererile ca și cum ele s-au întâmplat deja, pentru ca mintea ta să preia mesajul pozitiv fără dubii.

CALE

Cea mai frumoasă cale de a cere ceva divinității poate lua forma rugăciunii sau a recunoștinței; când ești recunoscător pentru ceea ce ceri e ca și cum ai primit deja totul așa cum ți-ai dorit și dovedești că ai încredere în desfășurarea pozitivă a lucrurilor. Universul primește comanda ta și ți-o îndeplinește pe atât de repede pe cât de puține îndoieli ai tu în privința realizării ei. A te ruga pentru nevoile tale devine așadar un act plin de dragoste și de responsabilitate față de tine însuși, căci tu ești cel care formulezi cererea, dar și cel care emite îndoielile; de tine depinde cum anume pleacă mesajul tău către divinitate pentru a fi îndeplinit; în puterea, forța și emoțiile gândurilor tale stă miracolul rugăciunii.

Invitație la dialog

Daniela Dumitriu este singurul consultant român Feng Shui acreditat de Feng Shui Society UK (FSSA) și singurul practician EFT (Emotional Freedom Technique) din România (EFT-ADV) inclus în lista internațională a practicienilor avizați de Gary Craig, inventatorul acestei tehnici.

Esti inteligent? Inseamna ca ai... sperma buna!*Ziua, 6 decembrie*

Cu cat un barbat este mai inteligent, cu atat calitatea spermei sale este mai buna, conform autoarei Rosalind Arden, profesor la King's College din Londra. Aceasta concluzie este o consecinta a faptului ca persoanele mai inteligente sunt in general si mai sanatoase decat celelalte, iar barbatii inteligenti sunt considerati intotdeauna sexy de catre femei, potrivit unui articol publicat in cotidianul "The Economist" si preluat de Agerpres.

Rosalind Arden face parte dintr-un grup de cercetatori care si-au propus sa evidentieze eventualele legaturi dintre inteligenta, genetica, starea generala de sanatate a indivizilor si procesul de selectie al partenerului de viata. Inteligenta generala a unei persoane - modul in care diferitele domenii ale inteligentei, precum fluenta verbala si usurinta in exprimare, aptitudinile analitice sau gradul de constientizare spatiala, sunt reprezentate intr-un singur individ - este masurata cu ajutorul unui instrument al psihologiei denumit 'g-ul lui Spearman'. Recent, s-a descoperit faptul ca valoarea acestui 'g' influenteaza numeroase alte aspecte in plan individual, precum sanatatea si chiar speranta de viata. O posibila explicatie a acestui fapt este ca oamenii inteligenti fac alegeri mai bune in viata. De pilda, acestia pot alege sa se fereasca de excese de orice fel, pot cauta sa manance cat mai sanatos si exemplele pot continua.

Mai mult decat atat, s-ar parea ca un grad mai mare de inteligenta constituie dovada unei sanatați generale cu origine genetica. Acest principiu este sustinut de numerosi biologi evolutionisti si a fost formulat stiintific de profesorul Geoffrey Miller de la Universitatea din New Mexico, care a participat si la studiul realizat de Rosalind Arden.

Conform biologilor evolutionisti, inteligenta, asa cum este ea manifestata in aptitudini precum cele artistice sau muzicale, reprezinta un indicator de incredere al unei sanatați genetice cat mai bune, si functioneaza astfel ca un afrodisiac, atragandu-i pe reprezentantii sexului opus aflati chiar si inconstient in cautarea unui partener cat mai sanatos pentru reproducere.

Rosalind Arden a ales sa se opreasca asupra studiului calitatii spermei pentru ca acest factor al sanatații organismului parea sa nu aiba nici o legatura cu gradul de inteligenta al unei persoane, iar in cazul in care o astfel de legatura ar fi fost identificata, ar fi servit ca un puternic argument pentru a sustine ca inteligenta este corelata cu starea generala de sanatate a organismului. Ea a folosit in studiul sau datele deja existente, culese in 1985 de la aproximativ 4.500 de veterani ai razboiului din Vietnam, in cadrul asa-numitului 'Vietnam Experience Study'. Acesti fosti soldati au fost supusi in anii '80 unor seturi minutioase de analize si teste medicale si psihologice. Printre aceste teste s-a numarat si analizarea calitatii spermei (concentratia de spermatozoizi pe centimeteru cub de lichid seminal) dar si a numarului de spermatozoizi din lichidul seminal dupa ejaculare.

Conform compararii rezultatelor examenelor medicale asupra calitatii spermei cu testele psihologice la care acestia au fost supusi, se pare ca intr-adevar, oamenii mai inteligenti au o calitate mai buna a spermei. Mai mult decat atat, acestia aveau o stare generala mai buna in sens darwinian, adica aveau un simt al autoconservarii mai dezvoltat, aveau capacitatea de a-si atrage mai usor parteneri sexuali si de a produce urmasi. Pana la urma se pare ca, fie si la nivel inconscient, majoritatea femeilor care si-ar dori sa aiba o aventura cu Brad Pitt, l-ar prefera drept sot pe Albert Einstein.

Fericirea este contagioasa, dar nu si la locul de munca

Ziua, 5 decembrie

Fericirea este contagioasa si se propaga "in valuri" in cercurile de prieteni si rude, insa colegii de munca par sa ramana imuni la starile celorlalti, potrivit unui studiu publicat vineri si preluat de AFP.

Cercetatorii au stabilit ca grupurile de oameni fericiti si nefericiti se formeaza conform unor criterii de proximitate sociala si geografica. De exemplu, probabilitatea ca o persoana sa fie fericita creste cu 42%, daca un prieten care se afla la mai putin de 800 de metri este fericit. Procentul este de 25% daca prietenul respectiv se afla la mai putin de 1,5 kilometri si descreste pe masura ce distanta creste. Insa starile vecinilor si prietenilor au un impact mult mai mare asupra oamenilor decat partenerul de viata sau colegii de la locul de munca, potrivit aceluiasi studiu. Sansele de fericire cresc cu 8% in caz de coabitare cu un partener fericit, cu 14% daca o ruda fericita locuieste alaturi si cu 34% in cazul unor vecini fericiti.

"Schimbarile in nivelul de fericire al individului se pot propaga in valuri in grupurile sociale si pot genera o ampla structura in cadrul unei retele, aparand astfel grupuri de oameni fericiti sau nefericiti. In perspectiva noastra, cel mai important este sa vedem ca persoanele care formeaza legaturi sociale au o influenta asupra bunastarii indivizilor din jurul lor", spun autorii studiului, profesorul Nicholas Christakis, de la Harvard Medical School, si profesorul James Fowler de la Universitatea California din San Diego. Acestia au adaugat ca "fericirea umana nu este transmisibila in cazul indivizilor izolati".

Formula nu este insa valabila pentru locul de munca. "Colegii de munca nu afecteaza nivelul de fericire, ceea ce ne face sa credem ca propagarea starilor emotionale poate fi limitata de contextul social", au mai spus autorii studiului.

Intr-un articol aparut odata cu studiul "revolutionar", profesorul Andrew Steptoe, de la Colegiul Universitar din Londra, si profesorul Ana Diez Roux, de la Universitatea din Michigan, scriu ca "daca fericirea se transmite prin intermediul relatiilor sociale, acest lucru ar putea contribui indirect la transmiterea similara a unei stari bune de sanatate".

Studiul a fost realizat pe un esantion de 5.124 de adulti cu varste cuprinse intre 21 si 70 de ani, intre 1971 si 2003. Cercetatorii i-au intrebat pe subiecti daca sunt optimisti in ceea ce priveste viitorul, daca au fost fericiti in trecut, daca se bucura de viata si daca simt ca sunt la fel de buni ca restul persoanelor din jurul lor.

[A.E.G.]

Ghid psihologic pentru gestionarea stresului financiar

Victor Popescu

Cotidianul, 04 Dec 2008

În plină criză economică, românii nu par să se fi trezit încă din inerția consumului de voie bună și nici nu dau semne că ar ști să-și chibzuiască bugetul. Specialiștii în psihologie și resurse umane oferă soluții pentru a ține echilibrul între nepăsarea inconștientă și fatalismul anxios al celor care nu vor să creadă că ar putea reveni la sărăcia din perioada comunistă.

Criza financiar-economică va maturiza gândirea economică a românilor aflați încă în inerția consumului nechibzuit.

În această primăvară, când criza financiar-economică bătea la poartă, premierul ne asigura că uraganul dezlănțuit peste Ocean nu va survola Carpații. În toamnă însă, tăvălugul șomajului și al crispărilor bancar-bursiere n-a mai zăbovit. A dat buzna peste noi și ne-a prins oarecum uimiți, într-o inerție comodă, și puțin dispuși să ne gândim la greutățile ce ne pasc. De vină pentru lipsa de reacție ar fi imaturitatea consumatorilor autohtoni, obiceiul de a gândi de pe o zi pe alta, dar și negarea evidenței de teamă că ne-am putea întoarce la vremurile paupere din perioada ceaușistă, susțin psihologii. Ei recomandă, în schimb, evitarea reacțiilor panicarde, chibzuința pe termen lung și îndreptarea privirii spre partea plină a paharului, spre a profita de oportunitățile oferite de criză.

“Mă frapează că pe români nu-i interesează prea mult creșterea prețurilor sau faptul că ar putea cheltui mai puțin dacă ar cumpăra de la un alt magazin.

Singurul lucru care îi îngrijorează este faptul că salariile nu mai cresc, așa cum au fost obișnuiți în ultima vreme”, observă psihoterapeutul Anda Păcurar. Este o gândire “păguboasă”, spune ea, aceea care nu țintește altceva decât creșterea lefurilor. “Românul nu pune niciodată presiune pe el, să-și recalculeze bugetul, să elimine cheltuielile care nu sunt necesare”, completează psihoterapeutul. Ea crede că vom ieși din inerția cheltuielilor exagerate abia la anul, când vom simți pe propria piele ce înseamnă scăderea puterii de cumpărare.

Chiar dacă șapte din zece consumatori români admit că situația lor financiară nu este prea bună și că nu își vor mai permite extravagante, 57% dintre aceștia “au o percepție bună sau foarte bună asupra finanțelor pentru următoarele 12 luni”, precizează Sondajul Global de Evaluare a Încrederii Consumatorilor realizat de compania Nielsen în luna octombrie. În plus, abia doi din cinci români consideră că țara se află în recesiune. “Acest optimism exagerat e un semn de imaturitate și vine din obișnuința românilor de a trăi de pe o zi pe alta. Au sentimentul că se vor descurca într-un fel sau altul la fel cum au procedat în alte momente mai dificile”, interpretează psihologul Ticu Constantin, conferențiar dr. la Facultatea de Psihologie a Universității “Al.I. Cuza” din Iași. Românii refuză încă să vadă evidențele, iau o atitudine de negare, pentru că “mulți dintre ei au trecut anterior prin sărăcie și acum, când au obținut condiții materiale mai bune, nu mai pot accepta ideea că ar putea fi din nou săraci”, explică Anda Păcurar.

Reversul inconștienței este panica, o reacție la fel de păguboasă, spun psihologii. “Dacă ai îngrijorări cu privire la creșterea dobânzii creditului, e bine să întrebi direct la bancă și nu să

te mulțumești cu informații din media. Panica e cu atât mai mare cu cât nu cunoști ce se întâmplă”, punctează Anda Păcurar. Psihoterapeutul crede că, în loc să ne îndreptăm atenția spre hopurile din trecut (sărăcie, faliment) sau să ne îngrijorăm pentru viitorul incert, ar trebui să ne concentrăm asupra prezentului. “Dacă ești mai atent la viața de zi cu zi, dacă te uiți la cum anume cheltuiești banii într-o lună, începi să deții controlul bugetului, să ai sentimentul că stăpânești situația. Or, cei mai mulți se trezesc după două zile că nu mai au nici un ban în buzunar și nu pot să-și explice unde s-au dus banii”, spune Păcurar. Viața conjugată la timpul prezent presupune și alte avantaje. Pe lângă faptul că înlătură îngrijorările fără obiect, ne motivează să trecem la acțiune, completează psihoterapeutul.

Ca și cum grijile pentru bunăstarea familiei n-ar fi de-ajuns în vremurile cețoase, managerii mai au pe cap și gestionarea viitorului companiei și a resurselor umane. Oricât de sumbră este imaginea graficelor abrupte, coach-ul Horea Murgu crede că persoanele în poziții de conducere ar trebui să vadă mai degrabă oportunitățile ivite în urma dezechilibrelor financiar-economice. Aceasta doar cu condiția definirii aplicate a “crizei”. “Criza înseamnă lucruri foarte diferite pentru diversele nișe economice. Odată ce a fost lămurit ce înseamnă criza pentru companie și pentru fiecare departament în parte, încurajez managerii să-și reconfigureze harta mentală, să vadă unde se deschid noi drumuri”, explică președintele Coaching Institute. El invocă un caz recent al unei companii din industria vânzărilor de mașini. În condițiile în care era clar că vânzările sunt în descreștere, coach-ul, împreună cu executivii companiei, a pus la punct o soluție pentru a compensa aceste pierderi. “Ne-am gândit cum putem crește veniturile din mentenanță, din service, prin îmbunătățirea relației cu clienții care au cumpărat deja acea marcă și au nevoie de un service mai bun și mai aplicat”, exemplifică Horea Murgu.

În fața constrângerilor financiare, o măsură managerială imediată va fi și eficientizarea, mai spune coach-ul. “În ultimii ani, unele cheltuieli au fost motivate de așteptările mari legate de creșterea volumelor de vânzări. Companiile și-au permis cheltuieli pe care poate nu le-au chibzuit la maximum. De exemplu, un agent de vânzări băntuia prin capitala ultrasufocată destul de multe ore cu o mașină, pentru că tehnica de vânzare rămăsese fixată pe această formulă, care nu aducea un profit prea mare”, rememorează Horea Murgu. În afara economiei de resurse, coach-ul mai recomandă rapoarte ceva mai frecvente pentru a căpăta o imagine cât mai clară asupra evoluției companiei. În plus, precizează coach-ul, unii directori pun răul în față și evaluează mai des salariații (o dată pe lună, și nu semestrial) pentru a ști care dintre ei sunt indispensabili pentru companie în momentul în care vor fi necesare disponibilizări în grup.

Șomajul în perioada de recesiune înseamnă un stres enorm, dar și pericolul de a cădea într-o vrie a deznădejdiei, avertizează specialistul în gestionarea resurselor umane Ion-Ovidiu Pânișoară, conferențiar universitar la Facultatea de Psihologie a Universității din București. “Individul disponibilizat într-o vreme în care e mai dificil să-și găsească un loc de muncă va fi expus riscului apariției «neajutorării dobândite»: omul începe să se vadă pe sine ca pe un ratat, ceea ce îi închide pe mai departe posibilitatea unor viitoare succese, chiar și după calmarea crizei”, observă Pânișoară. Totul e să rămâi încrezător că poți să realizezi anumite lucruri și, paradoxal, să-ți impui obiective mai curajoase decât până acum, cu o singură condiție: să fie fezabile. “Șomerul s-ar putea gândi că, dacă până acum îi era teamă să încerce altceva, noua situație ar putea deveni o șansă pentru a face ceea ce și-a dorit toată viața”, spune Pânișoară. El admite însă că unei persoane ajunse la ananghie îi va fi teribil de greu să aplice aceste tehnici de gândire pozitivă.

Chiar și angajații care n-au ajuns pe drumuri trăiesc în această perioadă sub o presiune enormă. În 2008, 81% dintre americani susțin că banii reprezintă un factor semnificativ de stres, aceeași părere fiind împărtășită în 2007 de numai 73% din populație, iar în 2006 de 59% dintre respondenți. Aceleași creșteri ale procentelor de îngrijorați au fost înregistrate și în legătură cu stabilitatea locurilor muncă sau cu banii pentru gospodărie, relevă un sondaj realizat de Asociația Psihologilor Americani (APA). Or, cronicizarea stresului își lasă amprentele sale și asupra organismului: sistemul imunitar este slăbit și crește vulnerabilitatea la gripă, artrită, atacuri de cord sau diabet. Persoanelor preocupate tot timpul de bani, psihoterapeutul Jane Pavich le recomandă o dietă echilibrată, ore suficiente de somn și exerciții fizice constante. “Știu că sună simplist, dar toate acestea pot îmbunătăți sănătatea fizică și emoțională. Te ajută să treci cu bine peste grijile cotidiene”, recomandă Pavich, citată de portalul APA.

Tot la nivel de recomandări, conferențiarul Ion-Ovidiu Pânișoară crede că în condițiile excepționale de azi ar fi util ca statul să gândească un serviciu pentru consilierea psihologică a persoanelor zdruncinate de criza economică. “Șomerii sunt disperați, ar trebui să aibă un consilier cărui să îi vorbească. Pe lângă aceasta ar fi nevoie și de o intensificare a cursurilor de recalificare”, arată specialistul în gestionarea resurselor umane. Pe de altă parte, psihologul ieșean Ticu Constantin crede că odată cu criza financiară românii vor deveni mai coți la nivel de mentalitate economică. “După ce-am trecut în anii '90 printr-o perioadă de recuperare a frustrărilor și după ce am ajuns acum în beția creditărilor, criza ne va ajuta să ne maturizăm. Vom înțelege că trebuie să gândim pe termen lung, să investim în copiii noștri și să ne raportăm mai atenți la bani și la produse”, conchide specialistul în psihologia economiei.

Femeile, mai vulnerabile la criză

“Odată cu deteriorarea condițiilor economice, stresul cauzat de bani și de problemele economice s-a transformat într-o veritabilă suferință fizică și psihică, afectând mai ales femeile”, spune psihoterapeutul Katherine Nordal într-un comunicat al Asociației Psihologilor Americani, instituție care a realizat recent un sondaj privitor la nivelul stresului în SUA. Astfel, 83% dintre femei sunt stesate din cauza banilor, aceeași presiune resimțind-o abia 78% dintre bărbații americani. Cele mai afectate sunt americanele de peste 44 de ani, preocupate mai cu seamă de stabilitatea locului de muncă și de sănătatea familiei. La polul opus de vârstă, tinerele între 18 și 29 de ani sunt cel mai îngrijorate pentru banii de întreținere.

Contul bancar emoțional

“Vremurile financiare dificile pot despărți sau pot apropia oamenii. Totul depinde de ceea ce eu aș numi contul bancar emoțional”, afirmă psihoterapeutul american Jeff Anglin, citat de portalul Asociației Psihologilor Americani. Supraviețuirea unui cuplu depinde de “cât de transparent ești în a-i spune celuilalt în ce fel ești afectat de criză”, precizează Anglin. Terapeutul recomandă cuplurilor să-și reamintească în ce fel au trecut cu bine peste alte momente de restriște. “E important pentru cupluri și familii să-și spună: «Am reușit să ne descurcăm atunci, o să reușim și de data asta»”, recomandă psihoterapeutul. Tema crizei e bine să nu fie un subiect tabu în familie, dar nici nu trebuie să devină tema exclusivă a cuplului, nuanțează psihoterapeutul Anda Păcurar. “E firesc să se discute, atâta vreme cât replicile sunt constructive și încerci să pui la punct un buget al familiei. Dacă partenerii pun lucrurile pe hârtie și ajung la un acord privind cheltuielile, inclusiv un buget pentru cheltuieli neprevăzute, se pot elimina eventualele certuri. Accentul trebuie pus pe a rezolva problema, și nu pe ceartă sau acuze”, subliniază psihoterapeutul.

Munca peste program, cel mai mare stres al angajaților

Sandra Scarlat
Adevarul, 3 dec 2008

Peste 50 la sută dintre angajații din București care au participat la un studiu realizat de o companie de telefonie spun că le stresează mai ales munca peste program

Sunt șeful care-ți face tot timpul scandal, sunt nesimțitul care-ți intră în față la coadă, sunt iubita care te cicălește de câte ori întârzii seara, sunt deadline-ul pe care sper să nu-l depășești. Sunt cuvintele omulețului verde care se pregătește să încaseze pumni de la cei care vor să se destreseze pe www.antistresu.ro, un site lansat de Romtelecom odată cu o nouă campanie antistres.

Inițiativa vine ca o reacție a rezultatelor studiului realizat de aceeași companie, în octombrie, pe un eșantion de 3.300 de persoane care lucrează în 15 clădiri de birouri cu trafic mare din București. Cincizeci și șapte la sută dintre cei intervievați au spus că se simt stresați, mai ales femeile între 22 și 35 de ani, (62 la sută). Principalul motiv de stres este munca peste program, 51 la sută au declarat că stau la birou mai mult de 10 ore pe zi, 39 la sută au recunoscut că lucrează și acasă, iar 40 la sută, că primesc reproșuri din partea familiei pentru că îi preocupă prea mult munca.

Efecte: visezi că-ți bați șeful

Printre efectele stresului resimțite de participanții la studiu se numără tulburări ale somnului – 42 la sută visează sarcini de serviciu, iar 47 la sută își imaginează că-și bat șefii sau colegii.

În ceea ce privește metodele de destresare, cei mai mulți, 66 la sută, au spus că se uită la televizor, citesc sau dorm și doar 31 la sută fac mișcare, mai ales în aer liber.

Stresul intervine atunci când credem că resursele de care dispunem nu fac față nevoilor pe care le avem, apare ca o reacție de adaptare la mediu și, deși nu scăpăm de el decât atunci când murim, nu este neapărat un lucru rău, a explicat Mihai Radu Popa, life & performance coach.

Fiziologic, stresul înseamnă adrenalină care are un efect benefic pe o perioadă scurtă, pentru că devenim mai agili, mai atenți, ne crește forța fizică, pentru că se traduce printr-o încordare a mușchilor. Nu este o boală și nu este sinonim cu anxietatea sau depresia, dar poate duce la depresie, prin prelungirea stresului negativ, a spus Popa.

Posibile cauze ale stresului la locul de muncă sunt conflictele interpersonale, cerințe care ni se pare grele sau injuste sau evenimentele neplăcute, decese, schimbarea jobului sau riscul pierderii locului de muncă, la care se adaugă poluarea fonică sau lipsa unui spațiu suficient.

Stresul prelungit scade eficiența angajaților, pentru că cei foarte buni tind să muncească foarte mult, pentru că le place ce fac, dar dacă managementul nu este suficient de inteligent să-i protejeze se poate ajunge la epuizare.

Simptome: nervozitate, oboseală

Simptome ale stresului excesiv sunt tulburările somnului și apetitului, nervozitatea, starea generală de oboseală, pe care dacă le percepi acut este recomandat să apelezi la un specialist, în opinia lui Mihai Popa.

„Dacă nu-ți faci timp pentru relaxare trebuie să-ți faci timp pentru a fi bolnav”, a spus Popa, care crede că cel mai important este să prevenim acumularea stresului, printr-un stil de viață „un pic mai conștient”.

Remedii: somn și alimentație sănătoasă

Adică să dormim bine, nu mai puțin de 7, 8 ore pe noapte, să mâncăm sănătos și cât mai natural – cât mai multe fructe, legume, cereale, sucuri naturale -, să evităm consumul excesiv de cafeină, alcool și tutun și să facem cât mai multă mișcare. Mihai Popa recomandă să folosim orice ocazie pentru a ne mișca, cum ar fi să evităm scările rulante și lifturile, dar și să ne plimbăm de dragul de a ne plimba, fără stresul că trebuie să fim undeva și nu ajungem la timp.

Și pentru că stresul este un fenomen care se petrece la nivelul percepției, trebuie combătut și mental. Mihai Popa recomandă pragmatismul – „schimbă ce poți, acceptă ce nu poți schimba, învață să faci diferența între cele două”.

Destresorii se plimbă prin București

Campania Romtelecom, care a început ieri cu lansarea site-ului, va continua cu „echipa de destresorii” care va fi prezentă în București, în stații RATB, la metrou sau la cozi și va pune în scenă tot felul de situații care să-i implice pe oameni și să-i ajute să se amuze și relaxeze, a explicat directorul de relații publice de la Romtelecom, Cristina Popescu. Echipa va ieși în stradă luni, marți și miercuri - 8, 9 și 10 decembrie și 15, 16 și 17 decembrie -, pentru că s-a constatat că primele trei zile ale săptămânii sunt cele mai stresante.

De ce ne pierdem cu firea?

Andreea Romanovschi
Adevarul, 3 dec 2008

Ne enervăm din ce în ce mai des și, de multe ori, din nimicuri. Nu ne gândim însă niciodată de ce ajungem aici. Situațiile neplăcute în care ajungem, fără voia noastră, ne fac adesea să ne enervăm pentru că nu le evaluăm corect.

Te trezești de dimineață. Prea devreme pentru gustul tău. Dar trebuie. Și la un moment dat începi să te enervezi. Te grăbești. Cafeaua dă în foc. Pleci repede de-acasă.

Traficul este infernal. Ajungi la serviciu deja iritat. O discuție în contradictoriu și gata! Simți că ești un butoi cu pulbere, care poate exploda în orice moment. Iar lucrurile nu se opresc aici. Ne ieșim din fire și acasă. Ne enervăm tot mai des și, uneori, chiar din nimicuri.

“Mă enervează la culme aglomerația din metrou. Oamenii care nu așteaptă să cobori și te împing înapoi, să intre ei în vagon”, ne-a spus Ramona R., de 26 de ani.

“Mă enervează faptul că am de lucru mult și, dacă rezultatele nu se văd pe moment, toată lumea consideră că nu fac nimic, iar unii mai au tupeul să mă întrebe și de ce sunt obosit”, a afirmat, la rândul său, Horia M., de 37 de ani.

“Uneori, mă răstesc la ei”, a adăugat acesta. Câteodată ne dăm seama că am depășit măsura. Ne promitem că data viitoare vom fi mai calmi, dar reacționăm la fel.

Ba mai mult, ni se întâmplă să ne enerveze numai faptul că lângă noi sunt și oameni calmi. Când depășim măsura, nu ne gândim de ce am ajuns acolo.

Frustrarea conduce la furie

De fiecare dată când suntem puși în situații neplăcute, ne supărăm sau ne simțim frustrați. Enervarea este doar o consecință a acestei stări emoționale.

Potrivit psihoterapeutului Corina Ciobanu, când suntem împiedicați să ne împlinim dorințele, când ne confruntăm cu o situație pe care am prefera să o evităm, suntem nefericiți.

Acest sentiment de disconfort se poate transforma rapid în furie, iar starea noastră este perturbată și mai mult.

“Starea de nervozitate apare ca urmare a gândurilor noastre, în momentul în care ne raportăm la o situație dată. De exemplu, un prieten întârzie la întâlnire.

Gândurile de genul “e neresos, trebuia să vină la timp” pot provoca starea de nervozitate persoanei respective”, a explicat pentru “Adevărul” psihologul Elisabeta Ilie.

La rândul său, psihologul Lena Rusti a afirmat că enervarea poate apărea atunci când ajungem într-o situație care ne dă o stare negativă, de neputință, de inferioritate, de neîncredere. Situația este cu atât mai neplăcută cu cât avem sentimentul că nu noi suntem cei care putem schimba lucrurile.

“Alteori, enervarea apare atunci când trebuie să recunoștem că nu putem face un lucru și asta devine evident pentru cei din jur”, a explicat Rusti.

Femeile își exprimă furia altfel decât bărbații

Specialiștii spun că femeile și bărbații nu se enervează din cauze diferite, ci se manifestă diferit. “Femeile își pot exprima starea de enervare ca vulnerabilitate, pot plânge mai ușor.

Bărbații pot avea tendința de a părea că au situația sub control și atunci vor încerca să se calmeze mai repede”, a subliniat Rusti.

Pe de altă parte, în cazul bărbaților, furia este percepută, adesea, ca un semn al virilității, consideră experții de la Asociația Americană de Psihologie. Potrivit lor, “în cazul femeilor, furia nu este încurajată”. Este percepută, mai degrabă, ca un act “neplăcut și lipsit de feminitate”.

Furia lor poate fi manifestată pasiv-agresiv, printr-o tăcere exagerată sau prin bârfe distructive. În urma unui studiu, profesorul de psihologie Raymond DiGiuseppe, de la St. John’s University a ajuns la concluzia că spre deosebire de bărbați, femeile sunt mânioase mai mult timp, au mai multe resentimente și nu se exteriorizează foarte mult.

Nu în ultimul rând, unele au tendința de a-și face o listă de persoane despre care spun că le-au scos din minți și cu care nu mai intenționează să vorbească vreodată în viață.

Mânia se potolește cu vârsta

DiGiuseppe a descoperit că pe măsură ce înaintează în vârstă, oamenii au tendința de a fi mai puțin furioși.

Și diferențele dintre sexe, în ceea ce privește manifestarea, se atenuază în cazul celor trecuți de 50 de ani. Bărbații sunt, în continuare, mai predispuși la agresivitate, iar femeile mai înclinate spre episoade lungi de furie.

Chiar dacă mai multe persoane ajung la un moment dat într-o situație neplăcută, frustrantă, nu toate se enervează. Specialiștii spun că starea, într-o astfel de împrejurare, depinde foarte mult de personalitatea și temperamentul fiecăruia în parte.

“Cei care sunt calmi când alții se enervează știu cum să depășească situația conflictuală” [Elisabeta Ilie, Psiholog]

Suferințe fizice și profesionale

Suprasolicitarea poate duce la tulburări psihosomatice, la boli cardiovasculare, la boli ale sistemului digestiv sau respirator, a atenționat Lena Rusti.

O persoană nervoasă poate avea dureri de cap, se poate confrunta cu scăderea capacității de memorare și concentrare. Creșterea tensiunii arteriale, slăbiciunea generală, somnul agitat pot fi, de asemenea, consecințe ale stărilor de enervare repetate.

Enervarea strică reputația

Crizele de nervi pot avea însă și consecințe în materie de imagine. Dar, mai mult în cazul acelor femei care nu-și pot stăpâni accesesele de furie.

Un studiu făcut de Victoria Brescoll de la Yale University arată că o femeie care-și iese din fire ușor la locul de muncă poate fi considerată mai puțin potrivită pentru a ocupa funcții de conducere.

În acest timp, bărbații care se enervează și se manifestă ca atare se bucură de admirație. De altfel, mai multe cercetări privind bărbații furioși au indicat că atitudinea acestora este asociată deseori cu capacitatea lor de a-i domina pe cei din jur.

Femeile care au astfel de stări sunt considerate "lipsite de control". Dacă nu sunt calme, nu sunt considerate raționale. Nu în ultimul rând, a afirmat Brescoll, bărbații care se înfurie ușor sunt mai bine plătiți decât femeile cu aceeași atitudine.

Calmul, o recompensă

O persoană care se simte echilibrată când cele din jur își pierd controlul se poate simți recompensată prin propria ei stare, fapt care îi dă o senzație de bine.

Calmul poate fi păstrat, spun psihologii, printr-o evaluare corectă a situației, prin acceptarea interlocutorului, cu punctele sale de vedere diferite. Toleranța joacă un rol extrem de important. De asemenea, fiecare trebuie să comunice și să se înțeleagă bine cu cei din anturaj. Acest lucru poate veni odată cu obținerea unei stări de echilibru interior, dar poate fi învățat și prin tehnici de relaxare. Fiecare trebuie să-și cunoască obiectivele și să fie conștient de limitele sale.

Top 10 lucruri care ne enervează

Fără a avea rigurozitatea unei cercetări sociologice, putem spune că majoritatea motivelor de enervare se regăsesc în lista de mai jos.

Fie că e vorba de enervarea provocată de înghesuială sau de cea care vine din obligația de a da șpagă, cele mai multe pot fi încadrate în grupe de motive. Ordinea din top poate să difere mult de la un individ la altul

- 1 Invadarea spațiului personal (inclusiv cicăleala, pisălogeala, imixtiunile în viața personală etc.)
- 2 Răzgândelile / nerespectarea promisiunilor
- 3 Amânările și întârzierile
- 4 Îngâmfaarea (inclusiv fițele, aroganța, ostentația)
- 5 Blocajele sociale (ca lipsa banilor, birocrăția etc.)
- 6 Regulile absurde sau lipsa regulilor unde ar fi fost cazul
- 7 Prostia
- 8 Lipsa de înțelegere, de încredere, reproșurile nemeritate
- 9 Excesele legate de serviciu (munca în zadar, în exces etc.)
- 10 Lipsa de civilizație

Starea de nefericire, tratată prin hipnoză

Mădălina Chitu

Cotidianul, 02 decembrie 2008

Numărul de ședințe depinde de intensitatea tristeții pacientului. Încrederea în terapeut este esențială pentru tratament

Terapia prin hipnoză este cea mai de succes metodă pentru tratarea stărilor de nefericire, a depresiilor, anxietăților și a fobiilor de orice fel, cu precizarea ca pacientul să fie motivat pentru schimbare, afirmă psihoterapeuții. "Terapia prin hipnoză constituie tipul de terapie care utilizează starea modificată de conștiință, care permite accesul la restructurarea unor conținuturi psihice și ameliorarea sau chiar vindecarea unor simptome, precum atacurile de panică, depresiile care pot avea diferite cauze, tulburările alimentare, tulburările de somn și anxietățile", menționează psihoterapeutul Mihaela Sahlean. Totodată, specialistul afirmă că pentru această metodă este foarte important gradul de sugestibilitate a pacientului.

"Această metodă este recomandată și persoanelor stresate și are menirea de a relaxa pacientul cu ajutorul intrării într-o transă ușoară pe care psihoterapeutul i-o induce pacientului. Această transă ușoară o poate trăi fiecare om, în fiecare zi. Un bun exemplu este atunci când citim o carte și nu auzim nimic din ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Singura diferență este că terapeutul ajută pacientul să treacă peste momentele grele care l-au marcat", precizează psihologul Cătălina Constantin. O altă problemă tratată cu această metodă este isteria, spun psihologii. "Au existat cazuri în care persoanele isterice au paralizat fie parțial fie total, iar această problemă a fost tratată cu ajutorul terapiei prin hipnoză. În cazul acestor subiecți, problema nu era una din punct de vedere medical, ci una care ține de subconștientul acestora", spune psihologul Hanibal Dumitrașcu. Specialistul Georgiana Gane menționează că hipnoza este o stare de transă caracterizată de sugestibilitate înaltă, relaxare și imaginație bogată din partea psihoterapeutului.

"Nu poate fi vorba de somn, pentru că mintea pacientului este conștientă și funcționează, însă domeniul său de activitate se restrânge, permițând, astfel, intrarea în contact cu lumea interioară și mobilizarea minții inconștiente", subliniază doctorul psihiatru Georgiana Gane. Starea de transă, menționează psihologii, poate fi indusă prin diferite metode. "Totul ține de imaginația fiecăruia în parte, dar pentru ca pacientul să fie introdus într-o stare de transă psihoterapeutul poate folosi pendulul sau un simplu ceas, important este ca bătăile inimii subiectului să se autoregleze, iar starea de încordare să fie eliminată", spune psihologul Dumitrașcu.

Psihoterapeutul nu se joacă cu mintea pacientului

Starea de transă pe care specialistul o induce subiectului nu este una care îi poate afecta acestuia din urmă personalitatea. "Individul este perfect conștient de tot ceea ce se întâmplă în jur, iar fiecare zgomot îl poate scoate din acea stare de relaxare", menționează Hanibal Dumitrașcu. Psihoterapeutul nu îl poate determina pe pacient să facă ceva fără voia lui. "Depinde de imaginația fiecărui specialist în parte. Un bun exemplu pot fi poveștile amuzante, de genul celor lui Ion Creangă, povești care îl ajută pe individ să depășească momentele grele", spune terapeutul Constantin. Specialistul subliniază și faptul că, pentru ca această metodă să aibă un succes garantat, pacientul trebuie să aibă încredere în specialist.

"Pacientul trebuie să spună lucrurile despre care dorește să discutăm, iar acesta nu trebuie să omită anumite detalii, pentru că acele mici amănunte vor rămâne în subconștient, iar problema

nu poate fi tratată. Un alt lucru esențial pentru depășirea problemelor este motivația. Subiectul trebuie să își dorească să treacă peste anumite probleme, pentru că împotrivirea acestuia nu va avea nici un efect benefic", afirmă psihologul Cătălina Constantin.

Această metodă de relaxare și de depășire a momentelor grele poate fi folosită de oricine are încredere în terapeut și dorește să treacă peste momentele grele, dar care nu suferă de anumite maladii psihice foarte grave, precizează specialistul Mihaela Sahlean. Numărul ședințelor necesare pentru depășirea momentelor grele ține de motivarea persoanelor care apelează la această metodă, afirmă psihologii. "Atacurile de panică se pot trata și în trei ședințe, dar problemele precum depresia, fobiile, pot dura și până la 20 de ședințe", precizează terapeutul Constantin. O ședință la psiholog costă în jur de 100 de lei.

Avortul poate duce la apariția dereglărilor psihice

Alina Olteanu

Ziua, 30 noiembrie

Femeile care au făcut o întrerupere de sarcină sunt de trei ori mai predispuse să devină dependente de alcool și droguri și cu 30 la sută mai predispuse să sufere de dereglări psihice, în comparație cu celelalte femei, arată un studiu realizat de cercetătorii din Noua Zeelandă, potrivit "Daily Mail". O altă cercetare, realizată de această dată de Universitatea Queensland din Australia, sugerează că femeile care pierd un copil sau fac un avort la vârsta de 21 de ani sunt de trei ori mai predispuse să aibă probleme cu drogurile sau alcoolul. Deși Colegiul Regal de Psihiatrie din Marea Britanie a numit aceste dovezi neconcludente, militanții pro-viață susțin că femeile trebuie să fie informate chiar și asupra celui mai mic risc în cazul unui avort.

Potrivit studiului realizat de Universitatea din Otago, Noua Zeelandă, și publicat duminică în revista "British Journal of Psychiatry", anxietatea și consumul abuziv de alcool sunt cele mai frecvente probleme cu care se confruntă o femeie după avort. Oamenii de știință au ajuns la aceste concluzii, după ce au efectuat cercetări asupra unui număr de 500 de femei. Potrivit profesorului David Fergusson, care a condus studiul, rezultatele descoperite au implicații foarte importante pentru că, de exemplu, mai mult de 90 la sută dintre avorturi au fost autorizate în Marea Britanie pe motiv că mamele care ar păstra un copil nedorit ar putea dezvolta dereglări psihice. "Aceste noi concluzii dau peste cap motivele psihiatrice care justificau avortul. (...) Pentru unele femei, avortul poate fi cauza unei vieți stresante și traumatizante", a subliniat el.

Un al doilea studiu, realizat de Universitatea Queensland din Australia, arată că femeile care pierd un copil sau fac o întrerupere de sarcină la vârsta de 21 de ani, sunt de trei ori mai predispuse să aibă probleme cu drogurile sau alcoolul. "Întreruperea de sarcină și avortul sunt evenimente extreme de stresante din viața despre care s-a văzut că pot conduce la anxietate, tristete, iar în cazul unor femei, chiar la o depresie serioasă sau la dependența de anumite substanțe", a arătat cercetătoarea australiană Kaeleen Dingle. Totuși, potrivit lui Ann Furedi, de la serviciul britanic de consultanță pentru gravide, deși pierderea sau întreruperea de sarcină poate conduce la acumularea unui stres urias și la anxietate, "avortul nu cauzează în mod necesar problema, care poate fi legată de alte evenimente din viața femeilor".

Aviz amatorilor: dependența de reality show-urile TV este incurabilă și poate duce la sinucidere

Ziua, 28 noiembrie

Doi psihiatrii canadieni afirmă că au identificat o nouă afecțiune de natură psihică, incurabilă deocamdată, a cărei formă de manifestare - teama bolnavilor că își trăiesc viețile în cadrul unui reality show TV, din care nu mai pot ieși - poate duce la sinucidere, relatează presa britanică, potrivit NewsIn.

Specialiștii au numit această afecțiune sindromul Truman, după celebrul film "Truman Show", din 1998, în care personajul principal, interpretat de Jim Carrey, realizează că viața lui este de fapt un reality show, aflată permanent în atenția camerelor, și că toți cunoscuții lui - familie, prieteni - nu fac decât să joace roluri.

Prietenii devin actori impostori

Apariția bolii este favorizată de utilizarea rețelelor sociale de pe Internet, cum ar fi Facebook, și a site-urilor de video sharing. Acestea sunt, în opinia cercetătorilor, pretexte ideale pentru cei cu un psihic mai labil de a-și expune fanteziile sau pasiunile personale unui public extrem de larg. Altfel spus, ei simt că devin celebri peste noapte și sunt supuși unei presiuni psihice. Principala problemă cu care se confruntă bolnavii este că nu mai au încredere în nimeni, considerând chiar că și apropiații au fost înlocuiți de actori impostori. Un exemplu al manifestărilor cauzate de sindromul Truman, relatat de specialiști, este cel al unui tată a cărui fiică amenința cu sinuciderea, întrucât era convinsă că aceasta era singura cale de a fi eliminată din spectacol. Cazurile de acest gen sunt dificil de tratat, atata timp cât bolnavii își "concediază" psihiatrii, pretextând că aceștia sunt doar actori, simpli colegi de platou, după cum mărturisește, din propria experiență, directorul unui spital din New York.

Sindromul Truman

Existența dovedită a unui sindrom Truman a determinat o împărțire a opiniilor experților. Unii consideră că formele de manifestare a bolii nu sunt cu nimic diferite de unele tipuri "clasice" de paranoia, în timp ce alții susțin că, în ciuda simptomelor asemănătoare, sindromul Truman este cauzat, în mare parte, de presiunile psihice pe care Internetul și emisiunile de tip reality le pun asupra unui număr mare de indivizi. "Faptul că oricine, indiferent de aptitudini, poate deveni instantaneu celebru este un lucru extrem de provocator pentru unii, dar poate duce, în cazul celor mai vulnerabili, la acest sindrom. Categoria cea mai predispusă în a dezvolta această afecțiune este cea a persoanelor cu probleme de socializare", spune dr. Ian Gold, unul dintre cei doi psihiatri care au "botezat" noua afecțiune. Pana acum, în evidențele medicale au fost înregistrați peste 70 de bolnavi diagnosticați cu sindromul Truman. [Z.O.]

De ce ne simțim deprimați?

Andreea Romanovschi
Adevarul, 24 nov 2008

Oamenii alunecă într-o stare proastă atunci când nu mai au suficient timp pentru ei și nu se simt apreciați. Prinși în această plasă, devin incapabili să depășească momentul și intră într-un cerc vicios. Uneori avem senzația că suntem înconjurați de oameni deprimați și ajungem să ne simțim la fel. Și nu realizăm de ce.

În fiecare zi vedem în jurul nostru fețe mohorâte, oameni care par supărați și fără chef de viață. Arată de parcă li s-au înecat toate corăbiile. Alții încearcă, de ochii lumii, să schițeze câteva zâmbete, dar după ce au senzația că nu-i mai vede nimeni, amarul li se citește pe chip. Dacă îi întrebă cineva “Ce s-a întâmplat?”, răspunsul este, de obicei, același: “Mă simt ușor deprimat. Dar nu știu din ce cauză”. De ce ne simțim deprimați?

Captivi într-un cerc vicios

Oamenii funcționează pe principiul răspunsului la propriile lor nevoi. Și au o serie de nevoi fizice, biologice – să doarmă suficient, să se hrănească sănătos. În aceeași măsură, oamenii au și o serie de nevoi emoționale: nevoia de a fi apreciat, nevoia de a fi în siguranță.

Iar acestea dau sănătatea emoțională a persoanei. În momentul în care contextul de viață nu le mai permite să răspundă acestor nevoi, sănătatea emoțională suferă. Iar prima reacție este cea de deprimare.

“Motivul pentru care oamenii se simt deprimați este că, practic, ei nu au acces la întăriri. Adică la lucrurile care răspund la nevoile lor emoționale.

De pildă, au un loc de muncă unde primesc foarte multe sarcini, foarte multe critici, sunt amenințați pentru a fi motivați să termine sarcinile în timp util. Este vorba de o suprasolicitare a resurselor emoționale.

Totodată, pentru că petrec foarte mult timp în aceste împrejurări, le rămâne foarte puțin timp de petrecut în împrejurări care răspund nevoilor lor emoționale. Adică alături de familie sau de prieteni, un context care să-i facă să se simtă bine.

Din cauza acestei scăderi a energiei, oamenii nu mai sunt capabili să se implice de bună voie în activități reconfortante. Și atunci intră într-un cerc vicios”, a explicat pentru “Adevărul” psihologul Bogdana Bursuc de la Mind Institute.

Depresia poate fi generată și de un eveniment de viață traumatic. Oamenii pot ajunge în această stare nu numai din cauza unui conflict cu un superior ierarhic, ci și din cauza unor certuri cu partenerul de viață, a pierderii unei persoane dragi sau chiar din cauza unui cure de slăbire prea severe.

Semne: Tristețea și lipsa de inițiativă

Medicii spun că, de obicei, oamenii nu prea își dau seama de ce au ajuns în această stare. Au tendința să generalizeze, altminteri o caracteristică a celor deprimați. Încep să-și spună că viața e grea, că la serviciu atmosfera este neplăcută, că nu li s-a mai întâmplat nimic bun de foarte multă vreme.

Consideră că pur și simplu viața nu mai are sens, dar nu identifică adevăratele cauze. Și de foarte multe ori dau vina pe alții pentru modul în care se simt.

Semnele care indică o stare depresivă sunt, de obicei, tristețea și pierderea încrederii în sine. De asemenea, un depresiv nu se mai bucură nici măcar atunci când este implicat în activități care înainte îi făceau o reală plăcere.

De la caz la caz, pot apărea sentimente de neajutorare, vinovăție, agitație, dificultăți de concentrare, lipsa poftei de mâncare, disfuncții sexuale sau oboseală cronică. Psihiatrul atrage atenția că și copiii pot face depresii. În cazul lor, această afecțiune se manifestă prin schimbarea dispoziției. Sunt mai irascibili, mai dezinteresați, mai indiferenți.

Depresia, boala secolului

Depresia este caracterizată, în general, de tristețe și de diminuarea tonusului. Anxioși, obosiți, descurajați, oamenii deprimați sunt incapabili să înfrunte până și cea mai mică dificultate. De aici rezultă un sentiment de inferioritate, care le accentuează starea de melancolie.

Există mai multe tipuri de depresie – de la cea constituțională, de care suferă un număr relativ redus de persoane, la cea reactivă, care apare în fața dificultăților vieții, altminteri cea mai întâlnită. Statisticile arată că aproape 10% dintre români sunt diagnosticați cu depresie.

Potrivit unui raport al Federației Mondiale pentru Sănătatea Mintală, peste 450 de milioane de persoane din întreaga lume suferă de afecțiuni comportamentale precum depresia sau schizofrenia. Organizația Mondială a Sănătății estimează că până în anul 2020 depresia va deveni cea mai răspândită boală în lumea Occidentală.

Oamenii își cultivă singuri stările proaste

Depresiile pot fi accentuate de mediul în care trăiește persoana respectivă. Dacă aceasta nu găsește niciun motiv care să îi readucă speranța, situația riscă să se complice. La un moment dat, sentimentul de vinovăție, de inutilitate și ideea că viața nu mai are sens pot să culmineze chiar cu o tentativă de suicid.

“Boala se poate agrava fără să-ți dai seama. Astăzi nu ai chef de nimic, nu te întâlnești cu prietenii, la un moment dat ajung să nu te mai caute, atunci te simți și mai singur și te afunzi în această stare. Fiind atât de lipsiți de energie, oamenii nu mai caută sprijinul. Sunt foarte puține persoane care se duc la un medic de familie, la un psiholog sau la un psihiatru să spună: «Mă simt deprimat, am nevoie de ajutor».

De obicei, la cabinete, pacienții cu depresie sunt aduși de familie. Iar când se ajunge în această fază, pacienții sunt în stare gravă. Sunt oameni care refuză să se mai ridice din pat, să mai meargă la serviciu, chiar să se mai spele”, a explicat Bogdana Bursuc.

Bărbații se manifestă furios

Psihologul a adăugat că, în cazul bărbaților, depresia se poate manifesta prin accese de agresivitate.

“Pentru că există această normă socio-culturală potrivit căreia bărbații nu stau să plângă și să zacă, în cazul lor depresia se poate manifesta prin furie.

Totodată, poate lua forma consumului excesiv de alcool. Sunt forme mai bine acceptate social”, a afirmat psihologul. Dacă depresia poate apărea sezonier, primăvara sau toamna, determinată fiind în aceste cazuri de o serie de tulburări metabolice, de sărbători oamenii singuri pot ajunge să aibă episoade depresive.

Boală de sezon

“Este adevărat că acum ne confruntăm cu această depresie legată de sărbători, în care singurătatea persoanei respective poate să ducă în final chiar la tentativa de sinucidere.

La noi, numărul de cazuri de depresie de sărbători este mare. Ne dăm seama de acest fapt pentru că unii dintre acești oameni solicită în această perioadă internarea în spital pentru ca să nu fie singuri”, a declarat medicul psihiatru Alexandru Paziuc.

În cazul celor care suferă din cauza pierderii unei persoane dragi, dacă starea depresivă se menține mai mult de două luni, medicii spun că este posibil să fie nevoie de terapie medicamentoasă.

Prizonierii propriilor gânduri negre

Cei care sunt deprimați au tendința să se gândească la aceleași lucruri. Neplăcute. Au aceleași idei obsedante, chiar fixații. Sunt convingși că în viața lor nu mai există nicio coerență, că lucrurile bune li se întâmplă doar altora. În aceste condiții, nu fac altceva decât să-și agraveze starea.

Tocmai din această cauză, spun psihiatrii și psihologii, terapia are două mari componente: una de activare comportamentală, în care omul trebuie implicat în activități pentru a avea mereu o ocupație și pentru a nu se mai gândi la aspectele negative, și o a doua, în care pacientul trebuie să fie ajutat să devină conștient de faptul că toate ideile și fixațiile lui trebuie înlăturate, întrucât îi agravează starea emoțională.

„Depresia nu trebuie confundată cu astenia, care este doar o stare de oboseală”, Alexandru Paziuc, psihiatru

Păzește-te singur de depresii!

Specialiștii spun că oamenii se pot feri singuri să devină depresivi. De pildă, un concediu de odihnă luat la timp, deconectarea de la problemele profesionale, o ambianță plăcută acasă sunt factori-cheie care ajută la preîntâmpinarea unor astfel de probleme.

Pentru unii dintre cei care nu sunt într-o stare gravă, muzica și filmele preferate pot fi o soluție pentru a ieși din starea de impas, la fel cum cumpărăturile pot fi pentru alții. Implicarea în acțiuni care să le ocupe timpul și să le schimbe gândurile e bine-venită.

Totodată, psihiatrii atenționează că oamenii trebuie să-și schimbe mentalitatea în ceea ce privește psihoterapia. Depresia se tratează, iar tratamentul nu ține numai de medicație, mai ales că aceasta nu este recomandată în stadiile inițiale ale bolii.

Cei care suferă de această boală trebuie să conștientizeze acest lucru, să ceară ajutor chiar și atunci când forma afecțiunii este ușoară. O boală în stadiu avansat se tratează mai greu.

Românii, avertizați să nu-și mai bată copiii

Andreea Ofițeru, Mirela Dădăcuș
Adevarul, 24 nov 2008

Autoritățile pentru protecția copilului au pus în dezbatere publică un plan prin care își propun să stopeze violența asupra celor mici. Copiii din România vor fi protejați împotriva violenței fizice și verbale, precum și împotriva exploatării prin muncă și a celei sexuale.

În următorii patru ani autoritățile își propun să-i învețe pe români să devină intoleranți cu violența asupra celor mici. Cel puțin asta își propune Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului (ANPDC) prin lansarea unui plan național privind prevenirea și combaterea violenței asupra copilului, supus în prezent dezbaterii publice pe site-ul instituției. Deși în țara noastră există legi care interzic pedeapsa fizică și tratamentul umilitor, potrivit organizației Salvați Copiii România, 84% din copii declară că sunt bătuți de către părinți, în timp ce în 75% din unitățile de învățământ se înregistrează fenomene de violență asupra elevilor.

Planul ANPDC, conceput pentru perioada 2009-2013, are ca obiectiv educarea populației în vederea prevenirii și sesizării cazurilor de violență, abuz, neglijare și exploatare a copilului, inclusiv exploatare sexuală în scop comercial și exploatare prin muncă.

În acest sens, a fost pus la dispoziția populației numărul de telefon 116.111, unde pot fi semnalate cazurile de violență asupra copiilor, dar și unde pot fi solicitate informații cu privire la serviciile pentru copii. În paralel cu aceste acțiuni, autoritățile se vor ocupa și de educarea părinților prin intermediul televizorului, al internetului și al revistelor.

Dascălii nu vor mai avea voie să țipe la elevi

În cadrul programului „școlilor pentru părinți”, participanții vor fi învățați, printre altele, cum să-și „țină” în frâu furia în relația cu copiii, astfel încât cei mici să nu fie victimele comportamentelor violente ale adulților.

Proiectul mai prevede și introducerea, în fișa postului cadrelor didactice și nedidactice, din instituțiile de învățământ, a obligativității de a avea un comportament nonviolent față de elevi. Asta înseamnă că, indiferent de conjunctură, dascălii nu mai au voie nici măcar să ridice vocea la copii.

Printre măsurile cuprinse în planul ANPDC- lui se mai numără: extinderea, la nivel național, a rețelei de consilieri școlari; crearea, la nivelul primăriilor, a unor compartimente specializate pentru coordonarea activităților de protecție a copiilor, precum și o mai mare implicare a poliției în protejarea copiilor în fața „găștilor de cartier”.

Potrivit proiectului, în a doua jumătate a anului viitor, Autoritatea Națională pentru Protecția Copilului va crea o bază de date la nivel național cu ofertele formatorilor de specialiști în prevenirea și combaterea violenței asupra copilului.

Dependenta de Internet a fost clasificata ca afectiune clinica de catre psihologii chinezi

Front News, 12 nov 2008

Psihologii chinezi au clasificat dependenta de Internet drept boala clinica, alimentand controversese legate de impactul Internetului asupra psihicului uman.

Ministerul Sanatatii chinez va aproba un manual in care se mentioneaza ca folosirea Internetului mai mult de sase ore pe zi pentru scopuri care nu sunt legate de munca sau de studiu si prezenta unui sentiment de stress sau panica atunci cand nu se poate conecta la Internet sunt doua dintre cele mai comune simptome ale Afectiunii de Dependenta la Internet. Alte simptome sunt dependenta de cumparaturi online, jocurile oline accesate excesiv, potrivit Newsin.

Un Raport al Comitetului Permanent al Congresului National Popular chinez, circa 10% din cei aproximativ 40 de milioane de tineri chinezi sub 18 ani sunt dependenti de Internet.

Cercetatorii americani sustin ca dependenta de Internet in SUA nu are o aceeași amploare și ca doar unul din opt americani prezinta astfel de simptome. O buna parte dintre acestia sunt constienti ca au o problema și au cerut ajutor medical.

Jocurile te omoara cu zile

Ziua, 21 noiembrie

Un baiat de 13 ani din Italia a fost internat in spital, dupa ce medicii i-au pus diagnosticul "dependenta severa de PlayStation".

Initial, doctorii de spitalul din Lecce au crezut ca Lorenzo Amato a suferit un atac cerebral sau o tulburare grava a creierului, relateaza 4to40.com intr-un material preluat de ziare.com. Adolescentul, care a fost adus la spital de tatal sau, nu putea vorbi si nici nu intelegea ce se petrece in jur. Ulterior, medicii au aflat ca el tocmai terminase o sesiune-maraton pe PlayStation.

Dupa ce si-a revenit, Lorenzo a fost de acord sa arunce la gunoi sistemul de jocuri video, pe care abia il cumparase. [Z. O.]

Psihologii avertizeaza: orarul supraincarcat provoaca elevilor accese de violenta

Ziua, 21 noiembrie

Starile de surmenaj pot provoca, in randul elevilor, efecte dintre cele mai neplacute. Orarul supraincarcat al copiilor poate deveni un inamic de temut al sanatii acestora, inasa poate fi si cauza actelor de violenta tot mai des intalnite in scolile din tara noastra. Elevii romani petrec, in medie, aproximativ 36 de ore pe saptamana la scoala, in timp ce parintii lor stau in jur de 40 de ore pe saptamana la serviciu. Un proiect al Ministerului Sanatatii, care prevedea reducerea numarului de cursuri, a fost plimbat de Ministerul Educatiei, in loc sa fie transformat in ordin. Indiferenta autoritatilor si tergiversarea la infinit a unei reforme viabile intr-un domeniu considerat prioritate nationala a facut ca elevii sa aiba probleme psihice si sa recurga la acte de violenta, cauzate de surmenaj.

Astfel, scolarii de 7-8 ani, stau in jur de patru ore la scoala si inca cel putin doua acasa, cu temele. In acelasi timp, colegii lor putin mai mari, din clasele a III-a si a IV-a, petrec aproximativ cinci ore in banci. Odata ajunsi acasa, inasa, ei sunt nevoiti sa acorde alte trei ore pentru pregatirea temelor. In cazul copiilor de gimnaziu si cei de la liceu situatia este si mai ingrijoratoare. Acestia aproape ca stau mai mult la scoala decat acasa. De exemplu, tinerii de liceu au cate 6-7 ore de curs si 4-5 ore pentru pregatitul temelor. Desi in urma cu trei luni Ministerul Sanatatii a prezentat un proiect care prevedea reducerea numarului de ore la clasa, oficialii din Ministerul Educatiei au trimis proiectul la revizuire, transmite Antena3. In baza proiectului realizat de Ministerul Sanatatii, elevii ar fi trebuit sa aiba un numar maximum de ore stabilit in functie de varsta. Psihologii au atras in nenumarate randuri atentia asupra faptului ca la finalul unui ciclu de studii supraincarcat, multi dintre scolari sufera de probleme de comunicare si devin violenti. Ba mai mult, la un moment dat se produce si efectul invers, iar elevii ajung sa aiba rezultate scolare mult mai slabe.

De altfel, violența în școli este la ordinea zilei. Și de cele mai multe ori elevii se bat fără motive. Cel mai recent caz de acest gen este al unui copil din Baia Mare, în vârstă de 12 ani, care în urma cu doar două zile a fost snopit în bătăie de doi colegi, în timpul unei pauze, din motive necunoscute. Baiatul a fost lovit până nu a mai putut vorbi, fiind transportat în stare gravă la spital. Starea lui este acum stabilă, iar conducerea școlii încearcă să afle acum care a fost motivul disputei.

Dansul, leac pentru sedentarism și stres

*Sandra Scarlat
Adevarul, 21 nov 2008*

Mișcările pe ring sunt benefice fizicului, pentru cei care vor să ardă calorii, dar și psihicului celor stresați. Sedentarismul, lipsa încrederii în sine, boala celor “două picioare stângi” sau chiar unele tulburări neurologice își găsesc leacul în dans, spun cei care practică acest sport și psihologii.

Andreea Gherguș are 26 de ani, este rezident în anul I la radiologie, la Institutul Clinic Fundeni, dar de două ori pe săptămână, după ora 20.00, este instructor de dans la clubul Impetus din Capitală.

”Îmi place foarte tare dansul. Și mă binedispune. După o zi la spital de-abia aștept să vin aici să mă destind”, spune ea. S-a apucat de dans sportiv în urmă cu patru ani, când era în anul trei de facultate, a fost la competiții, dar a fost nevoită să facă pauză doi ani, pentru licență și examenul de rezidențiat, iar acum a rămas să predea.

Dacă și-ar găsi partener, s-ar întoarce în competiții, dar „e destul de greu să găsești băieți care fac dans sportiv, majoritatea vin cu soțiile, cu prietenele, nu din proprie inițiativă”.

Antrenorul Dorel Bâgiu de la clubul Impetus, unul dintre cele mai vechi din țară, din anii ‘90, spune că s-a schimbat mult structura grupurilor care vin să învețe să danseze: „Statistic vorbind, la început publicul-țintă îl reprezenta studenții”.

Până în 2000, predominau cursanții între 16 și 20, 24 de ani, spune și antrenorul Mircea Gavrilă, de la cel mai vechi club de dans din Brașov, Fan Dance Club. Apoi au început să vină mai mult adulții, inclusiv „persoane pe la 40, 50 de ani”, iar la copii numărul a rămas constant.

De plăcere sau de nevoie

Majoritatea adulților care se apucă de cursuri de dans nu vor să facă performanță, ci practică dansul ca hobby sau pentru că trebuie să meargă la petreceri, recepții sau nunți și au „două picioare stângi”, spune Gavrilă.

Este și cazul Mihaelei Crețu, un economist de 26 de ani, care s-a apucat de cursuri de dans de aproape două luni. „Trebuie să mă duc la unele evenimente și nu mă descurc deloc. Așa că am apelat la profesioniști, să nu mă fac de râs”, explică ea. La început i s-a părut ușor solicitant, coregrafia greu de reținut, mai ales după o zi de muncă, dar cu timpul a început să-i placă și să o relaxeze.

„Vin și pentru condiție fizică. Înainte mergeam la aerobic, dar mă plictiseam. Dansul e mult mai complex.”

Obsesiile începătorilor

Federația Română de Dans Sportiv a adunat o serie de întrebări de la începători și le-a oferit, pe site, răspunsuri de la „cei mai experimentați în lumea dansului”. Din ele rezultă că nimeni nu este prea bătrân pentru a se apuca de dans, dacă fizicul permite, și nu este nevoie să vii cu partenerul de acasă.

Vlad (26 de ani) lucrează în marketing-vânzări și vine la dans de aproape un an, cu întreruperi. Spune că a venit singur, însă a găsit la club cu cine să danseze. „Având în vedere că nu te pregătești pentru competiție, nu cred că ai nevoie de o parteneră. E mai bine să dansezi cu mai multă lume, pentru că devii mai adaptabil.

Asta fac și antrenorii, mai rotesc partenerii”, explică el. Bâgiu spune că nu sunt necesare abilități deosebite pentru a deprinde noțiunile de bază în dans. Poate doar dorința de a învăța și abilitatea de a trece peste teama de greșeli, inevitabile la început.

Printre efectele benefice ale acestui sport sunt creșterea încrederii în sine, dezvoltarea abilităților sociale, de comunicare, stimularea creativității sau externalizarea unor conflicte sau sentimente, potrivit psihologului Cristina Muntean.

„Puține experiențe includ persoana în totalitatea ei atât de complet precum o face dansul: corpul, emoțiile și intelectul”, explică ea.

Puțini fac dans de performanță

Alina Radu (13 ani) face dans de performanță de cinci ani, alături de partenerul ei, Florin Pascalache, 14 ani. Se antrenează cam trei ore pe zi, cinci zile pe săptămână. Tocmai s-au întors de la campionatul național pe clase de la Târgu Mureș, unde au luat locul doi.

„S-a schimbat foarte mult performanța în dans”, spune Alina Radu. „Ce făceam noi la început era mult mai ușor, acum a devenit din ce în ce mai greu pentru că au devenit profesorii mai buni, mai experimentați”, adaugă aceasta.

Adulții au ocupat ringul

Potrivit antrenorului Mircea Gavrilă, până în urmă cu patru ani, mulți tineri și adulți din România ajungeau să facă performanță în dans. Lucrurile s-au schimbat însă, în principal pentru că se ajunge mai greu în top decât în anii '90, când, „chiar dacă te apucau la 16, 17 ani, puteai ajunge în finala națională”.

Cei mai mulți dintre cei care ajung în competiții sunt copiii, 70, 80 la sută din cei înscriși la cursuri de dans ajung să facă și performanță, potrivit lui Bâgiu. La adulți, procentul este mult mai mic. „Cel mai mare handicap este că au început mai târziu și, la un moment dat, vor intra în competiție cu perechi care dansează de 15 ani”, spune antrenorul.

După același algoritm se și renunță la cursurile de dans. Copiii mai puțin, pentru că părinții percep dansul ca pe o activitate în care cei mici au un program controlat, sunt incluși într-o comunitate, într-un loc în care se îmbină mișcarea cu muzica, potrivit lui Bâgiu. La adulți însă, mulți vin în jur de trei luni, învață „un vals, un tangou”, după care ajung la concluzia că se pot descurca și merg singuri mai departe.

Psihologii folosesc dansul ca terapie

Mișcarea în același ritm cu alții ajută la formarea relațiilor, iar datorită comunicării prin mișcare persoanele devin mai conștiente de sine și mai capabile să interacționeze.

De aceea, dansul este folosit și ca tehnică terapeutică „cu rezultate excelente în cazul persoanelor cu paralizie cerebrală, autism, tulburări emoționale (la copii), diverse tulburări neurologice, persoane cu dizabilitate mintală, precum și la cei cu hipoacuzie sau cecitate”, spune psihologul Cristina Muntean, colaborator al Rețelei Naționale de Arte pentru Comunitate.

Elementele terapeutice ale dansului se manifestă în primul rând asupra relației cu corpul propriu, apoi asupra relației cu ceilalți și corpurile lor, explică și psihologul Simina Munteanu. „La început, mișcarea este ghidată de terapeut, după care este încurajată mișcarea liberă, acompaniată sau nu de muzică, ajungându-se în final la construirea unui dans specific fiecărei persoane, în acord cu ceea ce resimte în acel moment.”

Dans-terapia se practică însă izolat în România și „nu are tocmai o imagine pozitivă în rândul specialiștilor din domeniu”, mai ales din cauza „nerespectării limitelor acestei tehnici și practicării ei în mod sporadic, nesuștinut de studii aprofundate”, spune psihologul clinician.

Dansăm mai mult ca vesticii

Potrivit datelor de la Institutul Național de Statistică, în 2007 existau 5.766 de dansatori legitimați la federația de profil. Cei care practică dansul de plăcere nu pot fi însă contorizați, spune Mircea Gavrilă. La clubul din Brașov pe care-l reprezintă, numărul cursanților a rămas relativ constant, 2.500 pe an.

Comparativ cu Occidentul, avem mai mulți înscriși la cursuri de dans. “Din punctul ăsta de vedere, România este mult mai dezvoltată decât țările vestice. Dacă vorbim de Rusia, acolo sunt mai mulți copii care fac dans și mai puțini adulți, în Vest este invers”, explică antrenorul.

Traiful in cuplu, sanatate curata!

Ziua, 20 noiembrie

Oamenii de stiinta americani sustin ca, dupa producerea unui atac cerebral, persoanele care au un partener au sanse sa traiasca mai mult decat cele care sunt singure. Si asta pentru ca "suportul social" poate determina reducerea inflamatiei creierului si implicit reducerea consecintelor negative pe termen lung.

Potrivit publicatiei "The Telegraph", cercetatorii de la Universitatea de Stat din Ohio au facut un studiu cu ajutorul unor soareci de laborator, in urma caruia au descoperit ca viata celor care suferisera un atac cerebral, dar traiau in compania unui partener/(a), se prelungea cu cateva zile bune. Kate Karelina, coordonatoarea studiului, a explicat ca "există, într-adevar, o legatura intre traiful in cuplu si reducerea inflamarii creierului dupa un atac cerebral." Toti soarecii care aveau un partener au trait cel putin o saptamana dupa atacul cerebral, iar cei care traiau izolati au murit la numai patru zile.

Expertii au mai descoperit in cadrul aceluiasi studiu ca portiunea de creier afectata de atacul cerebral in cazul soarecilor izolati era de patru ori mai mare decat a celor care traiau in grup.

[Z.O.]

Sclavii Internetului trăiesc ruși de viața reală

Andreea Marin

Adevarul, 20 nov 2008

Lumea virtuală din spatele ecranului îi poate înghiți pe cei incapabili să-i reziste. Dependența de internet este vizibilă atunci când utilizatorul uită de familie, de prieteni și se neglijează chiar și pe el însuși.

Orele nesfârșite petrecute în fața calculatorului pot distruge prietenii, provoacă boli sau pot să le inducă internauților confuzii între viața reală și universul virtual. Jocurile video și platformele de socializare continuă să facă victime în rândul celor peste 6,5 milioane de români care utilizează în mod constant Internetul- potrivit estimărilor făcute de Asociația Națională a Internet Service Providerilor.

De la copii de numai câțiva ani la oameni în toată firea trecuți de 40 de ani, „microbul” îi determină pe utilizatori să se întoarcă cât mai repede în fața monitorului care-i propulsează în lumea creată de ei înșiși. Aici pot fi cât de puternici, înalți și chipeși vor, fără ca cineva să le conteste identitatea.

Drogul care „curge” prin rețea

Vreme de doi ani, netul a fost pentru mine ca un drog”, povestește Călin C, de 23 de ani. El își amintește că dependența lui față de sala de Internet ajunsese până într-acolo încât gândea banii în ore reale pierdute în spațiul virtual. Dacă avea 2,5 lei, își putea procura două ore și aproximativ 20 de minute de lume virtuală.

Călin vedea „internetul ca pe o poartă către cel mai mare parc de distracții al lumii”. Făcea parte dintr-o comunitate de câteva zeci de mii de membri, însă în jurul său erau doar câteva persoane. „Stăteam după-amiezi întregi printre copii de opt-zece ani până la bărbați de 40 de ani”, își amintește Călin. De doza de Internet se putea lipsi cel mult două zile: „dacă nu mergeam într-o zi, în următoarea făceam în așa fel încât să am banii necesari. Renunțam la fotbalul cu prietenii, la ieșirile cu băieții, la tot pentru Internet”, povestește Călin.

Bani și timp pentru o identitate virtuală

Petre M, de 30 de ani, își amintește cu înflăcărare de cei patru ani în care a jucat Entropia Universe câte patru-cinci ore aproape zilnic. „Am început prin 2002-2003, pe când de-abia se lansase la noi și se numea «Project Entropia». Jocul te lăsa să-ți inventezi propria poveste” explică el. „La început toți membrii erau «newbies», adică nou-născuți. Purtam costume portocalii, iar pentru a vinde anumite produse, ieșeam în piețele publice virtuale și strigai sau negociam prețul”, povestește bărbatul.

De exemplu, realizarea unui amplificator de armă i-a luat lui Petre câteva săptămâni: „era o chestie de inteligență, lucrai cu minereuri de fier, apoi cu diverse unelte pe care le aveai sau pe care trebuia să le cumperi”.

La fel ca în Second Life – mai cunoscut astăzi, Project Entropia permitea membrilor să investească bani reali în lumea virtuală. „Un vecin pe care l-am convins să joace a băgat la început 40 de dolari și a scos peste două mii. A fost un norocos, nu se întâmplă des”, explică Petre M. „Am pus și eu bani în joc, pentru a scăpa de costumul acela stupid de «newbie»”, mărturisește Petre.

„Prin 2006, când erau peste un milion și jumătate de conturi, nebunia ajunsese până într-acolo încât plăteai o jachetă pentru avatarul tău și ei îți trimiteau una acasă, pentru a o purta și în

viața reală”, adaugă el. Petre spune că a renunțat la joc din cauza serviciului și pentru că ajunsese să confunde viața virtuală cu realitatea: „am trecut într-o zi pe lângă niște muncitori în salopete portocalii și mi-am spus «ce de newbies!», iar în acel moment am realizat că lucrurile scăpaseră de sub control”, mărturisește bărbatul.

Cinci motive pentru care să alegi lumea reală

„Dependența de Internet apare în momentul în care utilizatorul începe să-și neglijeze datoriile de serviciu, familia sau activitățile de zi cu zi”, consideră psihologul Răzvan Bălan. El crede că fiecare individ în parte trebuie să stabilească până la ce punct îi este folositor Internetul și când se poate lipsi de el.

1. „Deviațiile înseamnă ruperea contactului cu realitatea”, explică psihologul. Totodată, „dependența nu este dată numai de numărul de ore petrecute în spațiul virtual, ci mai degrabă de calitatea timpului petrecut”, explică psihologul. Printre motivele pentru care merită să te gândești de două ori înainte să alegi petrecerea timpului liber în viața virtuală se numără atât provocarea anumitor boli, cât și înstrăinarea de lumea reală.

2. Dependenții de net sunt adesea „posesori” de acnee. Medicii explică acest lucru prin faptul că utilizatorii obișnuiesc să stea aproape de monitor și sunt cei mai expuși datorită faptului că lumina emisă de acesta stimulează glandele sebacee. Totodată, medicii susțin că expunerea la această lumină modifică parametrii de funcționare ai ritmului somn-veghe. Efectele se resimt printr-un somn agitat, cu cicluri scurte care nu pot induce starea de odihnă.

3. Un alt risc la care se expun dependenții de net sunt diferitele complicații ale conjunctivitei. Din cauza ecranului, adesea, ochii se simt obosiți și încep să lăcrimeze. Expunerea îndelungată în acest context, favorizează inflamarea corneei și apariția keratoconjunctivitei, atenționează medicii.

4. O altă problemă cu care se confruntă cei care petrec mai bine de două-trei ore în fața monitorului este cea legată de poziția în fața computerului. Astfel, medicii atenționează că frecvența cifozei cervico-toracale – cocoșă, cum i se spune în popor - a crescut alarmant în ultimii ani, în rândul persoanelor cu vârste cuprinse între 15 și 35 de ani. Deși pericolul poate părea mare doar la nivel estetic, cifoza poate evolua în timp cu consecințe irecuperabile de tip ortopedic sau neurologic.

5. Un alt motiv pentru care petrecerea timpului liber în viața reală este o soluție mult mai bună este slaba dezvoltare a inteligenței emoționale. Psihologul Răzvan Bălan susține că adesea, cei care utilizează în mod excesiv calculatorul, fie în interes de serviciu, fie în interes personal, sunt mai introvertiți, mai ascunși și mai retrași decât cei care preferă să trăiască viața înconjurați de oameni, în natură.

Netul nu e loc de joacă

Vlad S. are nouă ani și își petrece majoritatea timpului liber în fața computerului, unde descoperă în fiecare zi jocuri noi.

Atunci când mama lui îl gonește din fața mașinării și-l trimite la joacă, alături de ceilalți copii de vârsta lui, Vlad găsește întotdeauna un sprijin în vecini. Dacă aceștia sunt de vârsta lui, atunci după-amiaza este garantată: o petrec online.

Dacă sunt mai mari, îi convinge să-l lase la computer sub pretextul că le instalează un program „super” care abia a apărut, refuzând în timpul jocului chiar și micile tratații „dulci” din partea gazdei.

Psihologii avertizează că în cazul celor mici, care au o apetență tot mai mare pentru lumea proiectată pe monitorul calculatorului, părinții sunt cei care trebuie să decidă care sunt programele și site-urile cu conținut educativ și unde apar pericolele. Un act de violență, un site cu conținut pornografic descoperit la o vârstă fragedă poate provoca șocuri emoționale și psihologice. Părinții pot înlătura aceste primejdii prin restricționarea accesului la diverse site-uri, cu ajutorul setărilor din computer.

„Online” cu porția

Un program strict al orelor petrecute în fața computerului este soluția pentru a evita distrugerea relațiilor cu prietenii, familia sau limitarea inteligenței emoționale la care se expun internauții însetați de universul virtual. Potrivit psihologului Răzvan Bălan, fiecare individ trebuie să decidă cât timp merită să acorde din viața sa lumii virtuale și cât timp celorlalte activități care îl ajută să întrețină prietenii sau să călătorească în viața reală și nu cu ajutorul unor imagini receptate.

Pe de altă parte, medicii îi sfătuiesc pe cei care pot să reducă durata petrecută în World Wide Web, să o facă deoarece ei diminuează astfel riscurile apariției unor boli precum keratoconjunctivita, deformării ale coloanei vertebrale- ce poate conduce la complicații la nivel ortopedic, precum și apariția acneei.

Roboțelul corporatist

Andreea Romanovschi
Adevarul, 19 nov 2008

Angajații corporațiilor respectă reguli stricte, sunt eficienți, dar și tot mai străini de ei înșiși. Sclavii unui orar draconic, dependenți de imagine, angajații multinaționalelor funcționează după un program indus.

Pantofi lustruiți, costum, cravată sau fustă de lungime medie, cămașă și sacou. Obligativ, ceas de firmă. Pentru că totul trebuie să se încadreze în timp. Geantă diplomat sau mapă. Și un parfum discret, preferabil de firmă. Părul aranjat. Vârsta: până în 35, cel mult 40 de ani.

Sunt ușor de recunoscut. Sunt angajații companiilor multinaționale. Oameni care s-au transformat în niște roboți programați să execute perfect ordinele companiei. Chiar cu prețul vieții personale.

Românii preferă să lucreze în companii multinaționale, atât pentru confortul statutului profesional, cât și pentru pachetul salarial. La această concluzie a ajuns o cercetare calitativă realizată în acest an de agențiile Qresearch și Gemius Research, în colaborare cu eJobs. Cei intervievați au considerat că multinaționalele pun accentul pe împlinirea și dezvoltarea resurselor umane și pe motivarea permanentă a angajaților.

Dispuși să muncească până cad

În general, angajații companiilor multinaționale sunt oameni cu studii superioare, tineri (cu vârste de până în 35 de ani). Știu să utilizeze calculatorul la un nivel avansat și stăpânesc cel puțin o limbă străină.

Sunt ambițioși, dispuși să petreacă și peste 10 ore la serviciu, iar unii sunt chiar gata să renunțe la viața personală. În companie, totul se judecă în termeni clari, în obiective de atins în intervale de timp bine stabilite. Miza este venitul.

“Salariile variază în funcție de poziția deținută în companie, precum și de compania în sine.

Pentru cei care au un an sau doi de experiență, de pildă, veniturile se pot situa între 1.000 și 1.500 de euro lunar”, a afirmat Andreea Călinescu, Project Consultant la Barnett McCall Recruitment. Dar există un preț care trebuie plătit – transformarea într-un angajat cuminte și dornic să muncească și atunci când este rupt de oboseală.

“Marile companii produc un gen de personal care este foarte obedient, iar chestiunea aceasta este legată de venituri. Cu cât acorzi salarii mai mari, cu atât crezi o dependență mai mare de instituție. Inclusiv prin multele tipuri de avantaje pe care poate să le ofere o mare corporație – o serie întregă de servicii plus prestigiu.

Asta face ca efectul birocratic să fie foarte puternic, în sensul că oamenii sunt destul de specializați, respectă foarte clar niște reguli”, a explicat, pentru „Adevărul“, sociologul Alfred Bulai.

Cei care nu se conformează, nu pot să supraviețuiască în acest mediu. “Cultura organizațională a companiei în care lucrezi, te influențează foarte mult. Dacă nu te lași îndoctrinat, nu poți să rezisti mult”, a punctat Călinescu.

Un nou tip de mentalitate

În aceste condiții, consideră sociologul Marius Pieleanu, “avem de-a face cu un nou tip de mentalitate organizațională și de muncă”. Dacă generațiile de peste 35 de ani din România au, la locul de muncă, un comportament similar celui de dinainte de 1989, la cei de vârstă tânără, de până în 35 de ani, comportamentul tinde să devină relativ similar cu cel al oricărui model organizațional din Europa Occidentală.

Formându-se astfel, unii dintre angajații multinaționalelor ajung să nu poată concepe un alt stil de viață. În schimbul acestei “sclavii”, companiile multinaționale le oferă tinerilor siguranța locului de muncă, precum și siguranța că își pot achita datoriile și creditele la bănci.

Fără personalitate, dependenți de imagine

Disciplinarea în exces duce la alienarea omului, iar modelul organizațional de la nivelul marilor companii are și efecte negative. Acestea sunt, mai degrabă, de ordin individual. „Angajatul ajunge să aibă multe abilități mecanice. Disciplinarea excesivă nu-i mai permite să-și dea frâu liber imaginației, libertăților individuale“, a subliniat Marius Pieleanu.

În plus, corporațiile pun accentul pe aspectul vestimentar, pe atitudine, pe limbajul adoptat de angajați. Specialiștii în resurse umane recunosc că multinaționalele vor ca angajații să fie în permanență îmbrăcați la costum.

Uneori, bugetul personal nu corespunde cu cerințele companiei. Varianta de avarie: o pereche de blugi închiși la culoare și un sacou pot salva situația. Sociologul Alfred Bulai a explicat că este vorba despre un anumit gen de prezență publică, un gen care să fie agreat și chiar să constituie un model.

Reclama, sufletul comerțului

Imaginea companiei este indusă angajatului, iar acesta devine dependent de ea. De altfel, multinaționalele sunt mai atractive. Și funcțiile au denumiri mai atractive. Secretara, de pildă, e assistant manager.

Sociologii spun că în acest fel diverse funcții rutiniere sunt încărcate simbolic. Și limbajul devine “corporatist”. Termeni precum “dead-line”, “product meeting”, “workshop” au intrat în vocabularul uzual al acestora, deși pentru fiecare există corespondent în limba română. În plus, apare folosirea fără rezerve a unor cuvinte din limba engleză în mijlocul frazelor în limba română – “bottom line”, “however”, “whatever”, “content”, “image”, “quality” etc.

Scopurile roboțelor corporatiști

Ambițiile angajaților la multinaționale sunt fie să ajungă cât mai sus pe scara ierarhică, fie să-și înființeze propria companie. Toți vor să ajungă în vârf. Pentru cei care visează să aibă propria afacere, o slujbă la multinațională poate fi extrem de utilă întrucât ajung să aibă cunoștințe solide asupra modului în care se desfășoară activitatea într-o companie, dar mai ales experiență.

Succesul pe cont propriu nu este totuși garantat, astfel că, uneori, după unul sau mai multe eșecuri, cei care au încercat se întorc într-o corporație. Angajații multinaționalelor sunt partea de bază a clasei de mijloc, în plin proces de formare.

„Angajații multinaționalelor pot fi un model cultural pentru o parte din populație”, Alfred Bulai, Sociolog

Viața personală, sacrificată

Obiectivele trebuie atinse într-un termen scurt, iar programul prelungit este de la sine înțeles. Un succes atrage după sine alte sarcini. Se formează astfel un cerc vicios care nu mai lasă timp angajatului pentru viața privată.

Mulți își spun că își sacrifică viața personală numai pentru o perioadă, până când ajung într-o funcție mai bună și își rotunjesc veniturile. Între timp, riscă să-și piardă până și prietenii.

“Recunosc că prefer să nu spun ce funcție am, că fiecare vrea ceva de la mine. Treptat, m-am cam lăsat toată lumea în pace”, a spus Florian A., un manager în vârstă de 30 de ani. “Stăteam foarte mult la serviciu. Întâlniri peste întâlniri, dead-line-uri și tot așa. La un moment dat, m-am trezit singură.

“M-am speriat. M-am decis să-mi schimb locul de muncă. Ajunsesem la o vârstă la care chiar voiam o viață de familie”, ne-a spus Aura C., în vârstă de 35 de ani.

Beethoven, Chopin și Enescu, eficienți în terapia depresivilor

Milena NIȚĂ

Gandul, 19 noiembrie 2008

Muzica se alege în funcție de starea de agitație a pacienților. „Rapsodia română” are efect garantat asupra bolnavilor

„Muzica curge lin, parcă mă vindecă. Este relaxantă, foarte plăcută. Îmi imaginez o plimbare seara, cu barca, pe lac. Vizualizez culoarea verde, o culoare calmă a naturii”. Sunt cuvintele unui bolnav cu tulburare schizoafectivă, după ce a ieșit de la ședința de meloterapie, unde a ascultat Chopin – Nocturna nr. 5. La Spitalul de psihiatrie Titan „Dr. Constantin Gorgos”, foarte mulți bolnavi cu acest tip de tulburări beneficiază de meloterapie.

„În mare parte, cei cu care lucrez eu suferă de schizofrenie. Ceilalți sunt cu alte boli psihice (depresii, tulburări de comportament)”, spune Viorel Rădăcină, meloterapeut în cadrul spitalului. Bolnavii vin la cabinetul lui cu trimitere de la medicul psihiatru și pot participa gratuit la audiții, pentru că acest tip de terapie este inclus în pachetul de tratament al spitalului. „Prima dată când cineva vine în sala de audiție, obiectivul este să aibă loc o ședință individuală. Atunci se stabilește profilul pacientului, în care se specifică nivelul de percepție al muzicii, nivelul cultural, dispoziția de a asculta o astfel de muzică. La următoarea audiție, bolnavul se încadrează într-un grup de pacienți și piesele sunt alese în funcție de stare lor din acea zi. Nu e nimic stabilit, ca la carte, melodiile se aleg în funcție de dispoziția lor”, precizează meloterapeutul.

Bolnavii ajung să se identifice cu un anumit compozitor

O ședință durează o oră și grupurile formate din 4-9 pacienți trebuie să vină la sală de două ori pe săptămână. „Nu zilnic, pentru că la început există acel risc de a «sufoca», mai ales pentru că este ceva nou pentru ei – multe persoane care vin aici pentru prima dată nu au ascultat vreodată muzică clasică și, la început, au un refuz, nu prea sunt de acord, dar după un timp ajung să se identifice cu un anumit stil și cu un compozitor. Astfel, un alt obiectiv care este atins aici constă într-o minimă culturalizare muzicală”, subliniază Viorel Rădăcină.

Meloterapeutul le pune să asculte numai muzică clasică. A auzit și de terapia cu sunete din natură, dar o preferă pe prima. Pacienții cu boli psihice care vin aici ascultă Beethoven, Chopin, Vivaldi, Debussy, Dvorak. „Dacă dintr-o simfonie, prima parte e un allegro mișcat, a doua - un adagio mai așezat și partea a treia revine la acea viteză rapidă, de obicei se ascultă partea a doua, când e vorba de relaxare. Dar asta nu înseamnă că dacă ei au o stare agitată, muzica trebuie să fie în contrast.

De multe ori, bolnavii se relaxează printr-o muzică la fel de accelerată și de mișcată ca ritmul lor interior. Atunci când ritmul nostru interior se apropie de cel al muzicii, se creează acea legătură de evadare și acel schimb de energie. Poate de aceea, când ies pe ușa asta oamenii sunt altfel, ies mai luminați, mai zâmbitori”, spune meloterapeutul.

Aici se ascultă și muzică folclorică. „Avem George Enescu și funcționează foarte bine. Indiferent din ce nivel cultural ar proveni, bolnavii se identifică cu muzica lui Enescu. Când ascultă «Rapsodia română», nu există pacient care să nu miște din picior, să nu zâmbească, să nu se exteriorizeze”, mai spune Rădăcină. Odată ce sunt externați, bolnavii se pot reîntoarce la ședințele de meloterapie.

Copilaria de la capatul tunelului

Adrian-Nicolae POPESCU

Ziua, 18 noiembrie

"Violenta domestica" - iata o sintagma cat se poate de neinspirata, intrucat sugereaza ca agresiunile fizice impotriva unei persoane apropiate pot fi comise cu o oarecare... blandete. Ceva cam ca-n zicala "Bataia e rupta din Rai. " Numai ca nici Raiul, nici normalitatea vietii noastre nu au nimic comun cu violenta, cu actele primitive ale unor indivizi dominati de instincte. Mai cu seama cand vorbim despre viata copiilor.

19 noiembrie a fost declarata Ziua Mondiala de Prevenire a Abuzului asupra Copiilor. Pe hartie, guvernele lumii nu mai prididesc cu masurile legislative privitoare la apararea drepturilor si intereselor minorilor. In realitate, se intampla ceea ce stim cu totii. De la copilul nenascut si sugarul lipsit de orice mijloace de aparare, pana la fetitele violate si baietii "dresati" ca niste animale feroce sa ucida, nici un fel de abuz nu-i ocoleste pe cei mai vulnerabili oameni: cei mici.

Statistici reci, realitate infricosatoare

Organizatia "Salvati Copiii" prezinta cel mai recent studiu al Natiunilor Unite privind violenta asupra minorilor, potrivit caruia 40 de milioane de copii sub 15 ani sunt victime ale violentei, in fiecare an. Cu toate acestea, 97% dintre ei nu beneficiaza de aceeasi protectie legala impotriva violentei, la fel ca adultii. De asemenea, doar 16 tari au interzis aplicarea pedepselor corporale, in timp ce 153 de tari inca permit pedeapsa corporala. Acest lucru inseamna ca peste 1,5 miliarde de copii traiesc in tari in care aceasta forma de violenta este legala! 106 tari nu interzic aplicarea pedepselor corporale in scoli, 147 de tari nu interzic aplicarea acestora in institutii de ingrijire alternativa, ceea ce inseamna ca peste 1,25 miliarde de copii risca bataie in scoala. Se estimeaza ca intre 133 si 275 de milioane de copii din lume sunt in fiecare an martori ai asa-numitei violente domestice. Potrivit aceluiasi studiu, in peste 77 de tari, pedepsele fizice si alte pedepse violente sunt acceptate ca masuri disciplinare legale in institutiile penale. Dincolo de cifre, se contureaza clar imaginea unei lumi aberante si cinice, in care adultii isi construiesc cu minutiozitate bariere si arme care sa-i apere de propriii lor copii.

Lungul drum spre casa

In Romania, in urma propunerii lansate de Organizatia "Salvati Copiii" Romania, in 2003, s-a obtinut interzicerea prin lege (Legea 272/2004 privind protectia si promovarea drepturilor copilului, articolele 28 si 90) a oricaror forme de abuz impotriva copilului, in spatiul public, la scoala si acasa, Romania devenind astfel una dintre cele 16 tari din lume care au interzis aplicarea pedepselor fizice asupra copiilor. Desi avem legi care interzic pedeapsa fizica si tratamentul umilitor, 84% din copii declara ca sunt batuti de catre parinti, 47,2% din parinti declara ca utilizeaza bataia ca metoda de disciplinare a copilului, in 75% din unitatile de invatamant se inregistreaza fenomene de violenta, iar 48,1% din copiii institutionalizati afirma ca sunt pedepsiti prin bataie de catre membri ai personalului din institutiile respective. "Chiar daca avem o lege care interzice bataia si tratamentele umilitoare, aceasta nu este cunoscuta si aplicata. Trebuie dezvoltate campanii de informare si programe de pregatire a parintilor. Consideram ca in urmatorii cinci ani este nevoie de programe de educatie sustinute, care sa schimbe mentalitatea adultilor, in sensul recunoasterii copilului ca persoana cu drepturi depline.", mentioneaza Gabriela Alexandrescu, Presedintele executiv al Organizatiei "Salvati Copiii".

Exista, de altfel, numeroase ONG-uri, fundatii, nemaivorbind despre organisme ale statului, implicate in actiuni menite sa protejeze copiii impotriva diverselor forme de abuz. De multe ori insa, din nefericire, intentiile raman la nivel declarativ. Pentru simplul fapt ca - desi aproape in orice familie exista copii - daca situatiile nefericite nu fac parte din propria noastra viata, parca nu merita "efortul" de a ne implica in schimbarea lor spre bine. E bine ca avem "Zile Mondiale", sarbatori, omagieri si alte asemenea evenimente generoase. Totusi, ne aflam inca foarte departe de ceea ce doresc si fac cu-adevarat organizatii ca "Salvati Copiii". Ca e asa o demonstreaza cu varf si-ndesat statisticile de mai sus.

Gravidele care suferă de anxietate nasc copii depresivi

Mădălina CHIȚU

Gandul, 15 noiembrie 2008

Femeile care suferă de probleme psihice sau depresii în timpul sarcinii transmit aceste afecțiuni și copiilor, susțin cercetătorii britanici. Specialiștii de la Societatea Britanică de Psihologie au analizat comportamentul a 180 de familii timp de 16 ani, perioadă în care au constatat că starea psihică precară a mamei afectează foarte serios sănătatea copilului. Oamenii de știință menționează că starea de anxietate este transmisă copilului, iar acesta va avea probleme emoționale grave de-a lungul vieții. Gradul de exprimare este, de asemenea, afectat în cazul copiilor care se nasc din mame deprimare, spun cercetătorii britanici. În astfel de situații, potrivit studiului, copiii nu își mai pot exprima dorințele, trăirile și sentimentele. De asemenea, rezultatele cercetării au mai arătat că starea depresivă se transmite de la mamă la fiu. Mai mult, studiul a demonstrat că mamele sub 18 ani sunt mult mai vulnerabile. „Mamele tinere au nevoie de foarte mult suport din punct de vedere psihologic, atât înainte de naștere cât și după venirea pe lume a nou-născutului. Astfel de femei trebuie să participe la tot felul de programe care se adresează nevoilor copilului, dar și ale mamei”, precizează coordonatorul studiului Cerith Waters. Specialiștii de la Societatea Britanică de Psihologie consideră absolut necesare consilierile familiale pentru ajutarea membrilor să treacă peste momentele grele.

Nostalgia, arma cea mai eficientă în lupta cu singurătatea

Elena Marinescu

Romania Libera, 14 Noiembrie 2008

În anotimpul rece, când durata zilei se micșorează treptat, vremea se răcește de la o zi la alta și perioada Sărbătorilor de Iarnă se apropie cu pași repezi, mulți dintre noi devin nostalgici, gândindu-se din ce în ce mai des la clipele frumoase din trecut. Starile melancolice nu sunt neobisnuite, ba chiar perfect explicabile, însă, conform unui studiu realizat de specialiștii Asociației pentru Științe Psihologice, s-a constatat că nostalgia are și alt rol, în afara de cel de a ne "transporta" în vremurile bune din trecutul personal.

Psihologii Xinyue Zhou și Ding Guo Gao de la Universitatea niponă Sun Yat-Sen, împreună cu Constantine Sedikides și Tim Wildschut de la Universitatea britanică Southampton, au analizat legătura dintre singurătate și nostalgie. În acest scop, echipa de cercetători a realizat mai multe experimente pe un lot de participanți - copii, studenți și salariați din diverse domenii - care au trebuit să răspundă la mai multe întrebări legate de starile sufletesti, precum sentimentele de singurătate, tristete și nostalgie. Adicional, întrebările s-au axat și pe modul de reacție la evenimentele stresante și traumatice din trecut și pe felul în care au fost acestea depășite sau nu.

Rezultatele studiului au indicat că persoanele care se simt cel mai des singure au un suport social și moral foarte fragil. Aspectul cel mai inedit al cercetărilor se referă la faptul că acest

tip de persoane au exprimat un grad foarte înalt de nostalgie, comparativ cu ceilalți participanți la studiu. Concluziile studiului au rezumat faptul că nostalgia amplifică nevoia de asistență și protecție socială, care, în mod complementar, ajută și la combaterea sentimentelor de singurătate. Totodată, se pare că nostalgia este folosită (mai ales de către persoanele optimiste și dinamice) ca un scut autoprotectiv față de sentimentele de singurătate.

Specialiștii consideră foarte utile rezultatele acestui studiu prin implicațiile pe care le are în domeniul psihologiei clinice prin faptul că nostalgia ar putea fi folosită ca o "armă" în terapia cognitivă pentru învingerea sentimentelor de singurătate, izolare și înstrăinare, fiind considerată un mecanism eficient de adaptare a individului la situațiile anxiogene și de excluziune socială. Autorii studiului sugerează chiar că "mulți pacienți ar putea fi educați să-și folosească propria nostalgie atunci când suportul social este deficitar sau perceput în mod negativ".

Marc Valleur: „Managerii au tot mai multe probleme legate de droguri și de jocuri“

Cotidianul, 13 Noi 2008

Marc Valleur, psihiatru și director al Centrului medical Marmottan din Paris dedicat tratamentului conduitei adictive, vorbește despre noile droguri: dependența de dragoste, de jocurile pe computer și de cele de noroc.

Care este cea mai periculoasă adicție?

Întrebarea îmi aduce aminte de problema „gradului de risc al drogurilor“, tratată în raportul profesorului Bernard Roques din 1997, la care am participat și eu, raport cerut de Bernard Kouchner. Sunt mai multe paliere de risc. O dată este potențialul adictiv: unele substanțe sau comportamente sunt mai susceptibile să antreneze dependențe. Apoi este toxicitatea somatică: alcoolul este fatal pentru ficat, excitantele fac rău inimii. Dar putem vorbi și despre toxicitatea neuronală (se discută mult despre ecstasy) sau despre adicțiile legate de violență și de marginalizare.

Dependențele fără substanțe par mai puțin riscante, căci nu conduc nici la ciroză și nici la SIDA sau la hepatită C.

Pe de altă parte, dependența de jocuri de noroc înseamnă depresii, tentative de suicid și acte delincvente, deci iată că avem un risc obiectiv. Practica jocurilor în rețea, care poate conduce la adicție, este fără îndoială cea mai puțin gravă, pentru că nu există riscul ruinei și al supraîndatorărilor. Dar chiar și în cazul jocurilor, care presupun un risc pur virtual, primejdia există. E vorba despre izolarea afectivă și de cea socială, care duc mai departe la depresie.

În China există deja clinici dedicate exclusiv dependențelor de Internet. Era nevoie de ele?

Aici vorbim mai ales despre jocurile în rețea, victime fiind tinerii ce n-au curajul să dea piept cu viața. În consultațiile de la spitalul nostru, majoritatea sunt timizi, introverți și inteligenți. Preferă jocul video pentru că acolo rezultatele sunt previzibile. E ca și cum acea lume ar fi mai „dreaptă“ decât cea reală. O psihoterapie simplă, asociată cu luarea în calcul a

dimensiunii familiale, este suficientă pentru vindecare. În China sau în Coreea, situația e diferită (China este o societate bazată pe control) și nu e nevoie neapărat de astfel de instituții. Dacă această problemă a fost dramatizată, asta se întâmplă din cauza ignoranței adulților.

Din ce punct navigarea pe net devine patologică?

În orice adicție, granița dintre normal și patologic este acolo unde subiectul însuși vrea să renunțe la conduită, dar nu izbutește de unul singur. În cazul dependenței de jocuri în rețea, lucrurile devin grave atunci când tot timpul liber este alocat jocului. Tânărul începe să nu mai iasă cu prietenii, se desparte de prietena sa, nu mai face sport etc. Părinții se îngrijorează însă în clipa în care el lasă baltă învățătura. În cele din urmă, și el realizează că s-a izolat, dar nu mai reușește să reducă timpul de joc. Importanța exagerată acordată jocului vine din faptul că tânărul caută un refugiu într-un moment în care mediul i se pare ostil (de pildă, părinții săi se ceartă tot timpul ori divorțează) sau exigențele apasă prea greu (primul an de facultate, competiția socială etc.). Așadar, atunci când o practică devine o formă de „automedicație” riscul adictiv este considerabil.

În „Patologiile excesului” afirmați că Internetul în sine nu duce la adicție...

Jackpoturile din varianta online conduc la aceeași adicție ca și mașinile din cazinouri. Un alt exemplu ar fi „cibersexul”, o formă de masturbare sau de prostituție. Or, aceste practici sunt vechi de când lumea și n-au fost inventate de dragul Internetului. Pe de altă parte, jocurile în rețea sunt cu adevărat o noutate culturală, plină de surprize.

Printre „noile dependențe” despre care vorbiți în carte ar fi și dependența de dragoste. E totuna cu adicția la sex?

Dependența de sex merge mână în mână cu aspectul „consumator” al relației, în care partenerul nu este investit afectiv. Ea devine motiv de jenă în cazul bărbaților care nu se mai pot înfrâna în a frecventa prostituate. De cealaltă parte e dependența afectivă, care ia adesea forma unei „codependențe”: o femeie devine dependentă de un partener care o maltratează și o agresează. După publicarea cărții în Franța, am primit tot soiul de solicitări de ajutor, iar cazurile sunt uneori dramatice și se întind pe ani buni. Mai este și cazul investiției pasionale exagerate într-un partener inaccesibil. Aceste relații asimetrice culminează în clasică erotomanie.

Cercetătorii de la Collège de France coordonați de Jean-Pol Tassin au descoperit recent un nou mecanism neurologic în stare să explice adicția. Ce schimbă această descoperire?

Sunt prieten cu Jean-Pol Tassin și știu că abordează cu toată deschiderea această problemă. În 1997, el a apărut ideea că adicția e cauzată de dereglarea la nivelul dopaminei, după care a realizat că ipoteza sa era incompletă. Știm că există trei neurotransmițători care se echilibrează reciproc. Aceștia sunt noradrenalina, care ne ține în priză (ne ține în tensiune, în „stres”), serotonina, care, din contră, face ca emoțiile noastre să nu mai depindă de mediu (ne simțim „la adăpost”, relaxați, în armonie cu lumea) și dopamina care „marchează” în mod pozitiv anumii stimuli. În mod normal, serotonina intervine pentru a contrabalansa excesul de stres și de adrenalină. Potrivit noii descoperiri, dependența s-ar explica printr-un „decuplaj” din acest sistem, iar dependența vine tocmai din nevoia de a recâștiga sentimentul de siguranță, de a fi „la adăpost”.

În măsura în care serotonina nu mai face față, persoanele adicte apelează deci la substanțe sau la conduite care să le calmeze stresul. În noul studiu, dopamina este un „marcător” care face ca o anumită substanță sau o anumită conduită să fie recunoscută, în funcție de istoria subiectului, ca o sursă de plăcere și de siguranță. Cred că se poate stabili o legătură între această idee și perspectiva mea asupra adicțiilor care ar implica deopotrivă o dimensiune

„ordalică“, de căutare a riscului, și o alta în care se caută siguranța prin intermediul rutinei, al dependenței. Este paradoxală alăturarea celor două fețe aparent contrare.

Unii cercetători afirmă că adicțiile ni se trag de la gene, alții că îi afectează pe cei cu o inteligență peste medie. Ce ne face vulnerabili la adicții?

În mod normal, inteligența n-ar avea legătură cu dependențele. Cauzele acestora sunt afective, vin din trecutul persoanei. Inteligența nu permite, de pildă, corectarea „erorilor cognitive“ ale jucătorilor patologici care își închipuie că pot controla hazardul (chiar și mari matematicieni au căzut în această capcană). Pe de altă parte, ocuparea unei funcții de responsabilitate poate fi, cu adevărat, o cauză majoră de stres, de anxietate, de unde și tentația refugiului într-o adicție. Observ că managerii din companii au tot mai multe probleme legate de alcool, droguri și de jocuri.

Nu sunt implicați totuși și factori genetici?

Adicțiile sunt tot timpul rezultatul întâlnirii dintre o personalitate, un produs și un moment socio-cultural. Majoritatea specialiștilor admit că unii sunt mai vulnerabili decât alții, că nu suntem egali în fața adicțiilor. Or, factorii genetici ar putea contribui la această vulnerabilitate. De exemplu, unii sunt prin firea lor mai impulsivi, mai susceptibili de a se îngrijora din orice sau mai puțin răbdători când vine vorba despre satisfacerea dorințelor. În același timp, vulnerabilitatea variază și în funcție de momentele vieții. Depresia, izolarea, întâmplările tragice sunt tot atâtea motive pentru a căuta salvarea în droguri sau în jocuri.

Patologiile excesului

Marc Valleur este din anul 2000 directorul Centrului medical Marmottan din Paris, specializat în adicții. Alături de Jean-Claude Matysiak, psihiatru la spitalul Villeneuve-Saint-Georges, a publicat o serie de studii și de cărți dedicate adicțiilor, precum „Vous, vos enfants et la drogue“ (1992) sau „Les nouvelles formes d’addiction: l’amour, le sexe, le jeux vidéo“ (2004).

În 2006, cei doi psihiatri au publicat în Franța volumul „Les pathologies de l’excès“, tradus recent la Editura Nemira sub titlul „Patologiile excesului“. Volumul, precizează Valleur în prefață, nu se referă doar la adicțiile clasice (alcool, droguri, tutun), ci extinde termenul de „adicție“ și la noi forme de patologii precum „ciberadicția“, dependența „sacrificială“ față de un partener brutal, dar și workaholismul.

Merită să faci sex la serviciu?

Andreea Romanovschi

Adevarul, 12 nov 2008

Mulți oameni se gândesc la o partidă de amor la locul de muncă, dar nu toți iau în calcul consecințele acestui gest. Sexul la serviciu poate fi un deliciu, dar și un supliciu. Asumarea sau nu a riscurilor depinde de fiecare în parte.

După o zi obositoare, când majoritatea colegilor au plecat acasă, unii aleg să petreacă o seară fierbinte la birou

Orele petrecute la locul de muncă sunt tot mai numeroase. Weekendurile libere sunt pentru mulți un vis frumos care se transformă tot mai rar în realitate. Însă oamenii rămân oameni, se îndrăgostesc și trăiesc pasiuni fierbinți. Uneori își găsesc o potențială jumătate la doar câteva birouri distanță.

Iar până la o partidă de amor la locul de muncă mai este doar un pas. Desigur, motivațiile unui astfel de act pot fi multiple: avansarea în carieră, deconectarea sau chiar lipsa de spațiu.

Pentru unii - nevoie, pentru alții - capriciu

La o partidă de amor la locul de muncă se poate ajunge fie dintr-o nevoie, dintr-o încercare de a rezolva o situație care generează disconfort, fie dintr-un capriciu. De pildă, cei care au probleme în cuplu simt nevoia să evadeze, astfel că uneori ajung să întrețină relații sexuale cu colegi de serviciu.

“Unii dintre angajați sau șefi preferă să facă sex pe birou, pe fotoliul managerului, pe xerox, la toaletă sau pe masa de tenis.

Cineva spunea, cândva, într-o ședință de psihoterapie, că atunci când șeful a sărutat-o prima oară după program în birou, a avut orgasm într-o secundă, în timp ce atunci când făcea dragoste cu soțul ei acasă avea nevoie de circa 50 de minute.

Explicația poate să fie că ceea ce se întâmplă în cuplu, dincolo de ușa dormitorului, pe timpul nopții, are mare legătură cu ceea ce se întâmplă pe timpul zilei dincoace de dormitor”, a afirmat pentru „Adevărul” psihologul Ramona Covrig.

“Cei cu dispoziția pentru a derapa din relația de cuplu vor găsi incitant să experimenteze sexul la locul de muncă”, a punctat psihologul.

În anumite cazuri, unii oameni petrec mai mult timp cu colegii pentru că viața lor se mută practic la serviciu. “Sunt foarte mulți tineri care se axează pe carieră și astfel își petrec majoritatea timpului la serviciu.

Nu mai au timp de viață personală. Un bărbat și o femeie care lucrează împreună pot să identifice pasiuni comune. Încep să petreacă din ce în ce mai mult timp împreună și apare acel sentiment de confort. Și apoi, foarte ușor, se ajunge dintr-una-n alta”, a afirmat psihologul Jeni Chiriac.

Sexul la locul de muncă poate fi generat și de faptul că oamenii au nevoie de un spațiu în care să-și consume idila. Dacă un cuplu tânăr nu își găsește un loc pentru întâlnirea intimă, iar ambii lucrează în aceeași instituție, pot alege, cel puțin de probă, să folosească biroul după program.

O partidă de amor la serviciu poate avea la bază și nevoia de avansare în carieră, deși, după cum spun specialiștii, practica este tot mai rar întâlnită în prezent la nivelul firmelor importante. Aceasta pentru că promovările se fac pe criterii profesionale, iar un sistem organizațional care ar funcționa după alte reguli ar avea de suferit.

Dispoziții trecătoare și aventuri

Pentru alții, o partidă de sex la locul de muncă este pur și simplu un capriciu. De pildă, există persoane care se simt atrase de cineva de la birou și prind un moment în care dau frâu liber pasiunii. În alte situații, poate fi vorba de un spirit de aventură, în care capriciul de a “gusta” adrenalina joacă un rol important.

Persoanele respective nu pun însă accentul pe relație. “La nivel de mentalitate, bărbații sunt mai pretabili la acest comportament”, a spus Jeni Chiriac, adăugând că există, totuși, și femei care inițiază.

Nu în ultimul rând, poate fi vorba și despre capriciul bărbatului sau al femeii de a-și testa puterea de seducție. În aceste cazuri, însă, partenerul se poate transforma, mai degrabă, într-o “pradă”.

„Aventurierii” riscă să aibă probleme în viața profesională

O relație amoroasă dintre doi oameni are, de obicei, urmări pentru protagoniști în plan emoțional. O relație amoroasă care se consumă însă la locul de muncă poate avea consecințe serioase și în plan profesional. Depinde dacă angajatorul prinde sau nu de veste.

În ceea ce privește planul emoțional, în cazul în care cei doi rămân împreună sau pun capăt relației fără păreri de rău, niciunul nu are de suferit. În cazul în care unul dintre parteneri nu vrea să încheie capitolul, pot apărea neplăceri, care se pot răsfrânge asupra vieții profesionale, în special asupra relațiilor de colegialitate.

O reputație pătată

În ceea ce privește cursul vieții profesionale în cazul în care amarezii sunt surprinși, situația poate deveni delicată. “Dacă două persoane sunt surprinse, în primul rând se va răspândi bârfa printre colegi. Pot apărea diverse glume. Climatul se strică, iar pe cei doi îi afectează.

De regulă, femeia este mai afectată. Bărbatul este ușor mai indiferent”, a explicat Ștefan Vișan, CEO la YourJob.ro. „Este o chestiune care ține mai mult de regulamentul intern al companiei, iar dacă sunt prinși, pot fi sancționați – de la tăiere din salariu până la concediere”, a continuat Vișan.

Acesta a adăugat că angajatorul nu va invoca acest lucru, dacă nu este în conformitate cu legea, și va căuta alte motive.

Lipsa unei linii de delimitare între viața privată și cea profesională nu este privită cu ochi buni de specialiștii în resurse umane.

„Ar trebui să existe consecințe pentru că este un lucru inadecvat locul de muncă. În mod normal, dacă ar fi prinși, angajatorul ar trebui să-i dea afară. În Occident, în momentul în care ai făcut o greșală gravă la locul de muncă, ești chemat și ți se spune să-ți strângi lucrurile și să pleci. Numai că la noi situația este mai complicată.

Procedura nu este simplă atunci când angajatorul dorește să renunțe la serviciile unui salariat”, a explicat Daniela Necefor, Managing Partner la Total Business Solutions.

„În anumite companii, politica firmei interzice astfel de atitudini la locul de muncă” (Ștefan Vișan, CEO YourJob.ro)

Sexul la serviciu, o practică întâlnită

Un român din patru a recunoscut că a făcut sex la locul de muncă, iar 60% și-ar dori să facă dacă s-ar ivi ocazia. Așa arată un sondaj de opinie realizat la începutul lunii septembrie de site-ul de recrutare YourJob.ro pe un eșantion de 2.874 de persoane. Și în alte țări situația este similară.

În Marea Britanie, unul din cinci angajați a făcut amor la locul de muncă, potrivit unui sondaj recent, realizat de institutul ICM. În Germania, 10% din angajați au declarat că au la activ o partidă de sex la serviciu, iar în SUA, proporția este tot de 10%.

Alte studii arată că oamenii visează la sex cu ochii deschiși. Un sondaj realizat la începutul acestui an de site-ul datingdirect.com a ajuns la concluzia că femeile se gândesc la sex, în medie, de 34 de ori într-o zi lucrătoare – adică la fiecare 14 minute. 36% din ele consideră că fiecare fată ar trebui să aibă “un obiect de afecțiune la birou” pentru ca orele să treacă mai ușor.

În ceea ce-i privește pe bărbați, aceștia se gândesc la sex, conform mai multor cercetări, mai des decât femeile. Dacă unele studii indică faptul că bărbații se gândesc la sex la fiecare 52 de secunde, altele arată că este vorba de intervale de câteva minute.

Paza bună trece primejdia rea

Cei care se gândesc la o escapadă la locul de muncă ar trebui să citească atent regulamentul firmei. Psihologii atenționează că înainte de a porni o relație este mai bine ca cei implicați să fie conștienți de măsura în care o ruptură a relației ar putea să le afecteze viața personală, precum și cea profesională.

Nu trebuie suflată o vorbă despre aventură și nu trebuie folosit e-mail-ul de serviciu pentru mesaje personale. Totodată, o partidă de amor ar trebui să se consume într-un loc în care accesul altor persoane este restricționat. Măcar în acel interval.

Violenta invatata din jocuri

Ziua, 5 noiembrie 2008

Copiii care au acces la jocuri video violente dezvoltă tendința de a fi agresivi fizic luni întregi după aceea, indiferent de mediul cultural și țara din care provin, potrivit unui nou studiu realizat de cercetători japonezi și americani, citat de Mediafax. Rezultatele studiului au fost publicate în editia de luna aceasta a jurnalului de specialitate Pediatrics și arată că, în ciuda diferentelor culturale sau a ratei criminalității din anumite state, copiii sunt afectați în mod egal de jocurile video agresive.

Craig A. Anderson, profesor de psihologie la Universitatea Iowa, care a condus studiul, a spus că: "Avem, acum, rezultate concrete privind faptul că jocurile video violente au efecte negative asupra copiilor și adolescenților".

Studiul a examinat comportamentul a mai mult de 12.000 de tineri japonezi, cu vârste între 12 și 18 ani, precum și a 364 de copii din Statele Unite ale Americii, cu vârste între noua și 12 ani, pe o perioadă de trei-sase luni. "Cultura japoneză este atât de diferită, iar rata criminalității de acolo este mult mai scăzută decât în SUA. Strangând date din Japonia, putem testa direct ipoteza și putem întreba <<este corect să spunem că tinerii din Japonia nu sunt deloc afectați de jocurile video violente?>> și, desigur, lucrurile nu stau așa. Ei sunt afectați aproximativ în aceeași măsură ca tinerii americani", a mai explicat Anderson. **(D.M)**

Vaticanul recomandă testarea psihologică a viitorilor preoți

Ziua, 31 octombrie

Cei care vor să devină preoți catolici ar trebui să treacă prin teste psihologice al căror scop este să-i depisteze pe candidații heterosexuali incapabili să-și controleze nevoile sexuale și pe bărbații cu puternice tendințe homosexuale, a declarat joi Vaticanul, relatează Reuters și AFP. Vaticanul a aprobat joi pentru prima dată eventuala recurgere la psihologi în formarea seminariștilor, pentru a fi îndepărtați candidații homosexuali, însă testele nu vor fi obligatorii, iar viitorii preoți vor avea intimitatea apărată.

Intr-un nou document - al doilea în decurs de trei ani care tratează efectele scandalului abuzurilor sexuale care a zguduit Biserica în urmă cu șase ani - Vaticanul spune că depistarea timpurie la bărbați a unor defecte psihologice "uneori patologice", înainte ca aceștia să devină preoți, va ajuta la evitarea unor consecințe tragice.

Rectorii de seminarii și alți oficiali ar trebui să recurgă la experți din afară dacă nu pot administra ei înșiși această evaluare, se arată în document, potrivit NewsIn.

Recurgerea la psihologie și mai ales la teste de evaluare a seminariștilor este privită cu mare prudență de Biserica Catolică. Ea cere ca expertul-psiholog să obțină în prealabil consimțământul scris al candidatului înainte de a-și divulga concluziile către responsabilii seminariilor.

Documentul intitulat "Orientări pentru folosirea psihologiei în admiterea și formarea candidaților la sacerdoțiu" era în pregătire de peste șase ani. El a fost prezentat într-o conferință de presă de către Congregația pentru educație catolică. Oficial aprobat de Papa Benedict al XVI-lea, textul amintește că "greșelile de a discerne vocația nu sunt rare" și că "multe inaptitudini psihice, mai mult sau mai puțin patologice, nu se manifestă decât după hirotonisire. Descoperirea lor la timp va permite evitarea multor drame", precizează textul. "Recurgerea la psihologi poate fi utilă în anumite cazuri", pentru că ei "pot să ofere un aviz cu privire la diagnostic și la terapia eventuală a problemelor psihice", au apreciat autorii documentului.

Printre semnele unei grave imaturități, care ar putea fi descoperite cu ajutorul psihologilor, se află o "identitate sexuală nesigură" și "tendințe homosexuale puternic înrădăcinate".

Vaticanul pune totuși anumite limite, respingând posibilitatea ca cei care sunt candidați la o viață religioasă să fie supuși obligatoriu unor teste psihologice înainte de a intra în seminar. "În niciun caz nu trebuie să fie lezat dreptul la bună reputație de care se bucură orice persoană, nici dreptul la a-și apăra propria intimitate. Acest lucru înseamnă că se va putea proceda la consultarea unui psiholog doar în urma unui consimțământ prealabil, informat, explicit și liber exprimat din partea candidatului", potrivit recomandării Vaticanului.

Sfântul Scaun pune și o condiție prealabilă - psihologii să adere la "concepția creștină a personalității umane", mai ales în materie de sexualitate și celibat. "Biserica vrea să spună că nu trebuie să se cadă în excesele vreunei psihologii aparute în anii '60 în formarea unor seminariști din lumea anglo-saxonă sau din Franța", a explicat un specialist în problemele Vaticanului, sub acoperirea anonimatului. "Vaticanul susține că psihologia poate prezenta un interes, însă nu trebuie să fie o condiție prealabilă", potrivit sursei citate.

Biserica Catolică a fost afectată în mai multe țări de scandaluri sexuale, precum cel care a dus în august 2004 în Austria la închiderea unui seminar transformat într-un loc de desfrâu homosexual. Biserica a fost afectată și de descoperirea în ultimii ani a unor agresiuni pedofile comise de preoți în Statele Unite, America Latină și în mai multe state europene.

Aceste scandaluri nu au fost "principala cauză" a publicării acestui document, pentru că "Biserica se gândește de mai mult de 30 de ani la relația dintre credința religioasă și psihologie", a declarat monseniorul Jean-Louis Bruguès, secretar al Congregației pentru educație catolică, la o conferință de presă. Însă ele au provocat o "accelerare" a demersului și au fost "cu siguranță o cauză determinantă", a recunoscut el. [**Z.O.**]

Dragostea dureaza doi ani, sase luni si 25 de zile

Ziua, 30 octombrie

Conform ultimelor cercetari, speranta de viata a pasiunii in cuplu dupa rostirea juramintelor de nunta este de aproximativ 2 ani, 6 luni si 25 de zile. Dincolo de acest interval, daca nu moare, relatia intima este predispusa la a intampina greutati, in conditiile in care partenerii nu mai acorda la fel de multa importanta ca la inceput aspectului lor fizic. Astfel, barbatii nu mai sunt la fel de preocupati de felul in care arata, in timp ce femeile nu se mai aranjeaza cu la fel de mult interes pentru jumatatile lor. Pana la a treia aniversare a casatoriei, 83% dintre subiectii chestionati au marturisit ca nici macar nu se mai obolesc sa celebreze evenimentul in cauza. Studiul, care a fost efectuat pe un esantion de 5000 de persoane casatorite de peste zece ani, a scos la iveala faptul ca mai mult de jumatate dintre acestea au trait sentimente de frustrare si subapreciere vizavi de partenerul de viata. 7 barbati din 10 au marturisit ca din pricina familiaritatii excesive au lasat deseori sosete, pantaloni sau lenjerie intima folosita prin diverse locuri ale casei. Mai mult decat atat, 80% dintre repondenti au recunoscut ca nu mai lasa capacul de la closet jos, dupa utilizare. Doua treimi dintre femeile chestionate nu mai depun efortul suplimentar de a se aranja pentru sotii, in timp ce peste jumatate dintre ele renunta la machiaj. Atunci cand se intorc de la serviciu, in jur de 60% prefera tinutele lejere, confortabile, aparent neglijente, in locul celor elaborate. 83% dintre cuplurile care au participat la studiu au marturisit ca obisnuiau sa se tina de mana la inceputul mariajului, in timp ce doar 38% mai practica acest obicei la zece ani dupa casatorie. Compania care a operat interviurile a ajuns la concluzia ca rutina este cea care omoara in ultima instanta pasiunea - dupa 2 ani, 6 luni si 25 de zile. (**A.R.**)

Bolnavii de cancer nu primesc ajutor psihologic

Alexandra-Livia Dordea

Evenimentul Zilei, 29 Octombrie 2008

Sprijinul psihologic, discuțiile prin care pacientul este încurajat să își exprime sentimentele și susținerea lui, joacă un rol important în întregul proces de diagnosticare, tratament, vindecare sau agravare a bolii și moartea.

Sistemul de sănătate românesc a făcut un prim pas în acest sens, unul timid, ce-i drept. Există unele spitale care și-au angajat psihologi și psihoterapeuți special pentru a le oferi pacienților suport emoțional pe întreaga perioadă a tratamentului. Din păcate, nu există o activitate „coerentă” în acest domeniu, după cum ne-a mărturisit președintele Colegiului Medicilor, Vasile Astărăstoae.

„În mod normal, în fiecare spital ar trebui să existe echipe de psihologi, să se preocupe de bolnavi, nu numai de cei cu cancer, pentru că unele persoane sunt ipohondre, altele sunt sperioase. Toată lumea are frică de boală”, sugerează Astărăstoae.

Reprezentantul Colegiului Medicilor susține însă că acești specialiști nu există în spitale pentru că nu sunt create posturile destinate unor astfel de nevoi .

"Orientarea este determinată de piața muncii. Dacă am introduce prin acte normative astfel de posturi, imediat am primi solicitarea pe educație, medicii ar fi formați din școală, ar avea și un loc de muncă asigurat și ar fi și în avantajul pacientului. Cât timp o asemenea cerere nu există pe piață, nimeni nu se îndreaptă spre acest domeniu. Cine ar face o pregătire ca după aceea să rămână șomer”, explică acesta.

Psihologul clinician Bogdana Bursuc susține aceeași idee. În opinia ei, Ministerul Sănătății ar trebui să își asume o parte a responsabilității acestei probleme.

„Ar trebui să fie mai multe posturi de psiholog în spitale sau la mai multe secții. În plus, serviciile psihologice ar trebui să fie trecute pe Casa de Asigurări, pentru că sistemul de sănătate românesc trebuie să răspundă complet la nevoile de sănătate ale pacientului, iar unele cuprind această parte emoțională, psihologică a pacientului”, ne-a declarat Bogdana Bursuc.

Însă, profesorul Daniel David de la Universitatea Babeș Bolyai din Cluj susține că în România există buni profesioniști, fie ei medici sau psihologi, dar, „din păcate, nu știe să existe protocoale/ghiduri clinice care să fie implementate riguros pentru asistența psihologică a acestor bolnavi”.

Bogdana Bursuc apreciază că un sistem funcțional are nevoie și de ajutorul structurilor nonguvernamentale, care pot suplini lipsurile existente în sistemul de sănătate, chiar dacă „nici ele nu au forța să ocupe nevoia”.

Fundația Renașterea acoperă nevoile unor pacienți

O astfel de organizație non-guvernamentală este Fundația Renașterea, care are un program de suport psihologic ce se desfășoară în cadrul Institutului Oncologic București la Centrul de informare medicală Renașterea. Însă, în cadrul acestui cabinet lucrează un singur psiholog. Laura Radu colaborează de șase ani cu Fundația Renașterea în vederea acordării suportului psihologic pentru bolnavii de cancer și familiile acestora, atât în perioada de dinaintea confirmării diagnosticului, cât și după și în timpul tratamentului.

„Munca mea în cadrul acestui centru este de psihooncolog, specialitate despre care în țara noastră nu se vorbește deloc. Ca să ajuți pacientul oncologic este necesar pe de o parte să ai cunoștințe medicale de specialitate și pe de altă parte studii de psihologie și psihoterapie”, a precizat psihoterapeutul Laura Radu.

Astfel, ea indică faptul că cea mai importantă este relația medic-pacient și că de acolo ar trebui să înceapă pregătirea personalului medical pentru lucrul cu pacienții cu boli grave.

„În timpul studiilor de medicină generală se fac atât cursuri de etică medicală, cât și de psihologie, dar sunt destui cei care văd medicina doar ca pe o știință și se limitează la abordarea strict mecanicistă a bolii. În facultate și rezidențiat învățăm totul despre boli, investigații, tratamente, dar nu și despre ce înseamnă boala pentru bolnav”, ne-a detaliat Laura Radu, subliniind că pledează atât pentru educarea medicilor prin cursuri despre relația medic-pacient, cât și pentru educarea pacienților asupra relației pacient-medic.

Vindecarea din interior

În Canada, însă, există o altă metodă prin care pacientul învață să facă față crizei, "vindecarea din interior". Acesta este programul "Healing Journey", prin care pacienții sunt încurajați să se ajute singuri, folosind puterea latentă a minții și spiritului lor. În ultimii 27 de ani, mii de pacienți diagnosticați cu cancer și membri ai familiilor lor au urmat acest program la un centru important de tratare a cancerului din Toronto, Canada.

„Am început acest program după ce m-am convins de importanța minții într-o boală fizică, fiind conștient că pacienții nu primeau niciun fel de susținere în a-și folosi resursele mentale și spirituale. Bolnavii învață concepte, precum ideea că mare parte din disconfort este cauzat de reacția la diagnostic decât boala în sine”, ne-a mărturisit doctorul Alastair Cunningham, cel care a pus bazele acestui program în 1982.

Programul are cinci etape și este organizat în trepte, astfel încât pacientul se poate opri atunci când dorește.

Primul modul, numit „Cum să facem față stresului provocat de cancer”, este unul introductiv, cuprinzând patru ședințe de grup a câte o oră și jumătate. În această etapă sunt explicate teoria auto-vindecării și două metode de relaxare profundă. „Am introdus și tehnici de "thought management" (management al gândirii) și "goal setting" (stabilirea unor ținte)”, a subliniat doctorul Cunningham.

Al doilea modul, intitulat „Calități pentru tămăduire” are opt ședințe în care pacienții sunt încurajați să țină un jurnal și să mediteze. În cadrul nivelului următor, „Pași spre tămăduirea spirituală”, pacienții examinează împreună cu psihologii tendința universală de a judeca, sentimentul de vinovăție, și proiecția vinovăției asupra altora.

În cel de-al patrulea modul sunt consolidate cunoștințele acumulate până atunci, iar în ultimul nivel sunt studiate texte spirituale, pentru ca pacienții să realizeze că procesul de vindecare implică autocunoașterea.

„În urma studiilor noastre am dovedit că programul îmbunătățește calitatea vieții și poate chiar prelungi speranța de viață a pacienților. Pentru cei ca noi, cu experiență în domeniu, era evident, însă comunitatea medicală în general nu a acceptat pe deplin acest lucru”, precizează doctorul Alastair Cunningham, coordonatorul programului care este folosit și în alte centre din Anglia, Noua Zeelandă, Olanda și SUA.

Dovada vie este Steluța Ardelean, una dintre pacientele care a urmat programul în totalitatea și complexitatea lui și care a ajuns în al nouălea an de viață după ce medicul oncolog îi mai dăduse doar 18 luni de viață.

Gesturi simple pentru sănătatea creierului

Oana Antonescu

Jurnalul National, 28 Octombrie

Socializează, fii activ, fii curios la ce se întâmplă în jurul tău, învață mereu lucruri noi și dă o mână de ajutor vecinilor. Sunt cinci reguli care te vor ajuta să-ți păstrezi sănătatea mintală, susțin specialiștii britanici.

Specialiștii organizației guvernamentale britanice Foresight au alcătuit o listă a activităților care ne fac mai împliniți, mai fericiți și ne îmbunătățesc starea psihică. Cei peste 400 de specialiști care au întocmit această listă au propus chiar crearea unei campanii care să încurajeze aceste activități care fac bine creierului, în mod similar campaniilor care promovează consumul de legume și fructe, care ne îmbunătățesc sănătatea fizică. "Am descoperit că există cinci categorii de activități care contribuie la starea de bine a oamenilor. Fiecare dintre ele este susținută științific. Aceste activități sunt atât de simple, încât oricine ar trebui să încerce să le îndeplinească zilnic, așa cum respectă sfatul de a mânca cinci porții de legume și fructe pe zi", spune dr Felicia Huppert, profesor de psihologie al Universității Cambridge și unul dintre coordonatorii proiectului.

SFATURI

Fii prietenos cu cei din jurul tău și te vei bucura de sprijinul lor. Este unul dintre sfaturile specialiștilor. Oferă, la rândul tău, sprijin celor din jur și te vei simți mai împlinit. Fii activ practicând zilnic un sport sau un hobby care să te țină mereu în formă. Să fii atent la ce se întâmplă în jurul tău presupune să savurezi orice moment și să te bucuri de aspectele sale plăcute, chiar și atunci când te îndrepti spre serviciu, când iei prânzul sau când te întâlnești cu prietenii. Lucruri noi putem învăța luând lecții de pian, vioară sau pur și simplu reparând o bicicletă. Aceste obiceiuri ar trebui să le respectăm zilnic, potrivit profesorul de psihologie Felicia Huppert.

5 pași spre fericire

- Fii sociabil

Construiește o relație apropiată cu familia, prietenii, colegii și vecinii. Te vei putea bucura astfel de sprijinul lor și te vei simți mai împlinit, ceea ce este foarte important pentru starea ta de bine.

- Fii activ

Sporturile, hobby-urile ca grădinăritul sau dansul și chiar plimbările te ajută să te menții în formă și contribuie la sănătatea creierului tău.

- Fii curios

Apreciază frumusețea momentelor aparent banale din viața ta și reflectă asupra lor. Vei putea descoperi astfel ceea ce contează cel mai mult pentru tine.

- Învăță

Repară o bicicletă, gătește sau învață să cânti la un instrument. Provocările și satisfacțiile pe care ți le aduc activitățile de acest fel îți vor da mai multă încredere în tine.

- Fii solidar

Dacă dai o mână de ajutor prietenilor și chiar străinilor din jurul tău, te vei simți mai împlinit și mai fericit, iar sănătatea ta mintală va fi mai bună

Noile reguli ale infidelității

Cosmin Popan

Cotidianul, 28 octombrie

Oamenii înșală în cuplu mai mult ca oricând, iar femeile ajung din urmă bărbații la călcat pe alături.

Veche de când familia, infidelitatea a fost și este în continuare o realitate greu de cuantificat. Cea mai mare dilemă pe care o întâmpină studiile făcute pe această temă este dacă fiecare dintre noi recunoaște că își înșală partenerul atunci când răspundem unui chestionar pe această temă.

Dacă ar fi să ne uităm la unul dintre cele mai recente studii de gen, publicat în această vară în "The Journal of Family Psychology", am crede că rata infidelității este relativ redusă, observă "New York Times". Din totalul de 4.884 de femei măritate din SUA, chestionate față în față, doar un procent au declarat că au fost infidele soților în decurs de un an. Când aceste femei au fost "citite" cu ajutorul unor chestionare electronice anonime, procentul a sărit la 6%.

O serie de noi studii dau însă peste cap percepția de cumințenie maritală, atât de o parte, cât și de cealaltă. Infidelitatea este în creștere, în special în rândul persoanelor mai în vârstă, dar și al cuplurilor mai tinere. Iar cel mai interesant lucru este că femeile recuperează teren: cele tinere par să înșele aproape la fel de frecvent ca partenerii lor.

Un sondaj realizat de către Universitatea din Chicago spune lucrurilor pe nume. După ce au analizat un eșantion reprezentativ din populația americană, sociologii au scos la iveală procente mai consistente: de-a lungul timpului, 12% dintre bărbați și 7% dintre femei au avut relații sexuale în afara căsniciei.

O analiză care s-a concentrat pe perioada 1991-2006, întreprinsă de Universitatea din Washington, are rezultate și mai detaliate. Infidelitatea totală a bărbaților trecuți de 60 de ani a sporit de la 20% în 1991 la 28% în 2006. În cazul femeilor, diferențele sunt și mai mari: de la 5 la 15 procente. Și în căsătoriile recente, schimbările sunt importante. De la 15% (bărbați) și 12% (femei), rata a ajuns la 20% respectiv 15%.

Explicațiile pentru noile cifre par a fi noile medicamente și tratamente precum Viagra, estrogenul sau testosteronul pentru persoanele mai în vârstă. "Aceste persoane au sănătatea suficient de bună pentru a-și exprima sexualitatea chiar și la vârste mai înaintate", adaugă și antropologul Helen E. Fisher.

De cealaltă parte, în cazul cuplurilor mai tinere, infidelitatea este încurajată de pornografia tot mai abundentă de pe Internet, care definește adulterul ca pe o practică normală.

Cât despre femeile care calcă tot mai mult pe urma bărbaților, cercetătorii nu au găsit explicații unanime. Jena femeilor de până acum în a-și recunoaște infidelitatea ține de o serie de factori, de la prăpăstia istorică între genuri până la presiunile culturale care cataloghează o femeie infidelă ca fiind promiscuă, față de un bărbat, privit ca fiind viril.

În ziua de azi, însă, femeile petrec mai multe ore la birou și călătoresc adesea în interes de afaceri. Iar cele care stau acasă au acces la telefoane mobile, e-mail și mesagerie instantă, lucru care le permite relații mai intime, observă terapeuții de cuplu.

În ciuda ratei în creștere a infidelității, majoritatea oamenilor condamnă adulterul, iar cei mai mulți parteneri par să fie credincioși în cuplu.

Adio traume! Amintirile dureroase vor putea fi sterse, la propriu, din mintea umana

Ziua, 23 octombrie

Amintirile dureroase dintr-un trecut mai mult sau mai puțin îndepărtat, care, dintr-un motiv sau altul nu au putut fi depășite, vor fi, în curând, înlăturate de specialiști. Ceea ce inițial pare o secvență desprinsă din cunoscutul film "Eternal Sunshine of the Spotless Mind", este pe cale să devină realitate. Și asta după ce revoluționara descoperire a oamenilor de știință americani ar putea aduce liniștea mult visată de persoanele încercate de soartă.

Oamenii de știință de la Georgia College of Medicine susțin că testele efectuate pe soareci au demonstrat că sunt foarte aproape de a reuși să realizeze o metodă menită să ștergă toate amintirile neplăcute din memoria unei persoane. Neurobiologii cred că, în curând, vor putea detecta, la nivel cerebral, temerile și amintirile neplăcute, pe care le vor îndepărta cu ajutorul unui procedeu chimic revoluționar, potrivit "Daily Mail".

Cercetătorii se arată încrezători că descoperirea îi va ajuta pe cei care au trecut prin socul participării la un război sau conflict dur să treacă peste aceste tragedii. "Amintirile au un rol deosebit de important în deciziile pe care le luăm pentru a putea supraviețui sau pentru a ne putea adapta unei situații. Descoperirea noastră ar înlătura toate aceste traume, care pot genera adevărate drame în existența unui om", a afirmat neurobiologul Joe Tsien, citat de presa britanică.

Procedura descoperită de specialiștii americani constă într-o intervenție asupra structurilor moleculare ale subiecților, fără a avea efecte daunatoare asupra celulelor craniene. Testele experimentale efectuate de experți au reușit să izoleze practic "molecula memoriei" unui cobai și au sfârșit prin a îndepărta, practic, trauma. În cazul cobailor, traumele erau legate de electroșocurile aplicate înainte de a recolta molecula, cu ajutorul unei enzime de calciu.

Specialiștii au declarat, însă, că experiența nu va putea fi folosită în alte scopuri decât acelea de a vindeca o amintire dureroasă, și nu în cazul dramelor amoroase pe motiv că, în acest caz intervenția medicilor ar dezechilibra viața socială a unei persoane. "Dacă cineva a trecut printr-o relație nefericită, pastila nu va fi o soluție în ștergerea amintirilor legate de acea legătură", a mai spus Tsien. Acesta din urmă a ținut să precizeze și că procedura este departe de a fi finalizată, drept pentru care oamenii nu ar trebui să se aștepte să poată testa, foarte curând, pe propria piele, revoluționara metodă.

Experimentul prin care persoanele greu încercate de viață ar putea să depășească momentele traumatizante care le macină sufletul aminteste, într-o măsură, de subiectul unui film de succes, "Eternal Sunshine of the Spotless Mind" (Strălucirea eternă a minții neprihanite-n.r.), apărut pe marile ecrane în urmă cu patru ani. Povestea lui Joel (Jim Carrey), care, socat de faptul că prietena sa Clementine (Kate Winslet) și-a sters din memorie, la propriu, toate amintirile relației lor, apelează la un inventator al procedurii de "șpalare" a creierului. În disperare de cauză, îi cere acestuia să îi ștergă și lui din memorie toate amintirile despre fosta parteneră. Pe măsură însă ce amintirile îi dispar, însă, Joel începe să redescopere dragostea pentru Clementine și își dorește să se elibereze din mrejele ciudatului experiment. [C.S.]

ADN-ul poate reactiona la limbajul vorbit al omului

Bogdan Munteanu

Gandul, 22 Octombrie

O „noua medicina“ ar putea „convince“ genele, prin frecvente radio si luminoase, sa-si repare singure cromozomii cu defecte

Descoperirea arata de ce gândirea pozitiva poate avea asa o mare influenta asupra organismului

ADN-ul uman din tesuturile vii (nu si cel din eprubeta) cunoaste regulile sintactice si semantice de baza ale limbajului uman, astfel ca își poate modifica structura daca „i se vorbește”, a descoperit o echipa de cercetatori rusi, condusa de biofizicianul Piotr Gariaev. Astfel, nu ar fi nevoie de interventiile de tip „chirurgical” pentru a altera genele, ci de a „comunica” cu ele, daca un medic doreste corectarea unui cromozom cu un anumit defect, care predispune la o boala genetica.

În timp ce, în Occident, cercetatorii „diseca” lantul ADN pentru a extrage anumite gene sau doar mutatia, academicianul Piotr Gariaev propune „convingerea” genelor sa actioneze singure. El a descoperit ca moleculele alcaline din ADN respecta regulile gramaticale folosite în toate limbajele umane. Desigur, genelor nu li se poate vorbi direct prin cuvinte, ci prin modularea frecventelor radio si luminoase care actioneaza asupra lor, modulare efectuata în functie de cuvinte si structurarea lor în propozitii.

Câta vreme structura acidului dezoxiribonucleic (ADN-ului) uman pare fi aceeași cu a limbajului uman, se pot folosi cuvinte si propozitii pentru a-l influenta, mai ales ca, la nivelul cromozomilor, exista un sistem ideal de receptie a frecventelor luminoase. Cromozomii vii functioneaza exact precum computerele holografice, folosind pentru transferul de informatii o radiatie laser generata endogen, chiar în interiorul ADN-ului. Pentru Gariaev, membru al Academiei de Stiinte a Rusiei, ideea de „chirurgie moleculara” – când geneticienii occidentali separa genele „rele” de cele „bune” – este o „barbarie”, câta vreme potentialul „geneticii vibrationale” (comunicarea cu genele) se arata imens.

Majoritatea geneticienilor occidentali considera ca 90% din ADN este „inutil” în formarea corpului uman. În acest scop, organismul fiecaruia dintre noi ar putea fi „reconstruit” din informatia suficienta stocata numai într-o zecime din informatiile continute de lantul ADN. Totusi, lingvistii rusi au descoperit ca tocmai aceasta parte de 90% respecta în cea mai mare masura regulile gramaticale si ar fi susceptibila „a raspunde” la mesaje structurate în functie de aceste reguli, chiar daca sunt transmise prin unde radio sau luminoase, nu vorbire propriu-zisa.

Cercetarile confirma „puterea gândului“

Descoperirea echipei lui Gariaev atesta ceea ce stiinta seculara a ultimelor veacuri a respins, anume ca organismul uman este „programabil” prin cuvânt, prin limbaj, prin gând. Fie ca programarea vine „din voia lui Dumnezeu” (prin intermediul sfintilor), fie în urma unor „formule magice” (folosite de samani, spiritisti, hipnotizatori), ea este posibila.

De-a lungul secolelor, numai „cei initiati” în diferite tehnici spirituale puteau sa comunice direct cu organismul lor sau al altora, însa cercetatorii rusi cred ca ar putea construi un dispozitiv medical care sa comunice cu ADN-ul, la o frecventa adecvata pentru a obtine vindecarea de diverse afectiuni.

Paranoia, boala secolului al XXI-lea

Constantin Vlad

Evenimentul zilei, 21 Octombrie

O persoana din patru sufera de temeri irrationale, alimentate în special de izolarea sociala.

Începutul secolului XXI marcheaza debutul unei „Epoci a Paranoiei“, sustine reputatul psihiatru britanic dr. Daniel Freeman, citat de „The Daily Mail“. Dr. Freeman, care de un deceniu desfasoara cercetari de pionierat asupra acestei boli mintale, este de parere ca 25% dintre oameni sufera în mod curent de temeri irrationale, simtindu-se amenintati sau în pericol. Paranoia, spune el, este mult mai raspândita decât se credea anterior, iar numarul bolnavilor este în continua crestere.

„În prezent nu mai îndraznim sa ne lasam copiii sa se joace afara; suntem suspiciosi cu strainii; camerele de supraveghere sunt omniprezente“, a declarat Freeman, de la Institutul de Psihiatrie al King's College din Londra. „Se pare ca am intrat într-o epoca a paranoiei. Si exista indicii ca situat ia nu poate decât sa se deterioreze“, a subliniat el. În opinia omului de stiinta britanic, de vina ar fi o combinatie între mai multi factori. Unul ar fi cresterea numarului de oameni din mediul urban. Pentru prima oara în istorie, populatia urbana o depaseste numeric pe cea rurala.

În 1800, doar 5% din populatia planetei traia la oras. Pâna în 2030, proportia va fi de 65%. Aceasta în conditiile în care incidenta cazurilor de paranoia este dubla în mediul urban fata de cel rural, arata Freeman. „Legaturile sociale sunt mai slabe în orase decât în comunitat ile mici, rurale, unde exista retele de sprijin relativ stabile“, explica acesta. „Izolarea sociala, un dezavantaj des întâlnit al vietii urbane, este asociata îndeaproape cu gândurile paranoide“, afirma Freeman, mentionând ca un alt rol major în accentuarea paranoiei îl joaca distributia inechitabila a bogatiei. O piata a muncii tot mai flexibila si mai axata pe contractele de scurta durata alimenteaza, de asemenea, nesiguranta si stresul. Angajatii sunt chiar încurajati sa-si considere colegii drept rivali si potentiale amenintari.

Vindecati de fanatism

Andreea-Daniela Raicu

Ziua, 20 octombrie

Detinutii musulmani care prezinta semne de extremism religios urmeaza sa fie reeducati

Psihologii din cadrul armatei vor incerca sa amelioreze intensitatea convingerilor politice, insotita adesea si de comportament distructiv (indreptat catre propria persoana sau catre altii), ale prizonierilor cu ajutorul unor terapii litigioase, similare celor aplicate in cazul "reeducarii" membrilor cultelor religioase.

Publicatia "Daily Mail" a intrat in posesia informatiei conform careia ministerul britanic de justitie a delegat o unitate speciala care urmeaza sa foloseasca tratamente experimentale in acest sens. Sursele jurnalistilor care au dezvaluit opiniei publice faptul au asigurat ca terapia

face parte dintr-un plan international ale carui strategii vizeaza combaterea extremismului islamic.

Actualmente, in inchisorile Angliei se afla cateva sute de prizonieri incarcerati pentru acte de terorism - oficialitatile din minister se tem ca, daca nu vor interveni eficient si in timp util, interpretarea jihadistica a textelor religioase se va raspandi si in randul altor detinuti. Numai la Whitemoor (Cambridgeshire), unul dintre cele mai sigure amplasamente de profil din Marea Britanie, 35% dintre prizonieri sunt musulmani. Acestia au contribuit deja la convertirea religioasa a mai multor colegi de detentie. Chiar daca nu se cunosc inca toate motivele, un lucru este cert - multi prizonieri au recunoscut ca au imbratisat islamismul din pricina statutului inferior si a senzatiei de vulnerabilitate.

Englezii tineri, tinte ale jihadului

O sursa din ministerul de justitie britanic a apreciat ascensiunea musulmanilor drept neasteptata, in conditiile in care minoritatea religioasa nu reprezinta tocmai un avantaj la inchisoare. Necesitatea abolirii extremismului confesional este, in acest context, cu atat mai acuta.

Sursa a subliniat ca exista posibilitatea ca tinerii englezi vulnerabili, debusolati, expusi influentei islamice, sa imbratiseze convingerile religioase ale musulmanilor si sa dezvolte, in timp, comportamente deviante din acest punct de vedere. Desi nu exista dovezi care sa sprijine acest fapt, sursa a tinut sa precizeze ca amenintarea este cat se poate de reala.

Psihologii din cadrul unitatii ministeriale specializate desfasoara ample activitati de documentare in vederea eventualelor maniere de abordare a "reeducarii" extremistilor musulmani. Surse din cadrul proiectului au dezvaluit ca intentioneaza sa aplice metoda cognitiv-behaviorista (terapia vizeaza modificarea comportamentului prin intervenirea asupra perceptiilor si convingerilor).

Nu oricine poate fi modelat

"Este evident ca nu vom putea aplica acest tip de tratament tuturor. Din pacate, convingerile intime ale extremistilor legate de lideri nu vor putea fi modificate sub nicio forma, mai ales ca ele sunt inoculate inca din copilarie, prin intermediul culturii jihadului. De cele mai multe ori, informatiile servite minorilor, incepand cu varste fragede, determina modul de viata de mai tarziu, acestia imbratisandu-le drept realitate, unica forma de legitimare pe care o cunosc. Din fericire insa, exista si cazuri in care terapia da rezultate pozitive. Unica noastra preocupare ramane reducerea riscului de vatamare in randul prizonierilor, si, nu in ultimul rand, al cetatenilor...", a fost de parere una dintre surse, citata de Daily Mail. "Nu vizam decat abolirea violentei", a adaugat aceasta. Psihologii si psihoterapeutii vor lucra cu fiecare detinut in parte, pentru a evalua masura in care acestia pot fi eliberati sau nu, cu conditia sa nu reprezinte o amenintare la adresa semenilor.

Expertii vizeaza substituirea aprecierii extremiste a religiei cu o viziune noua, bazata pe propriile convingeri. De fapt, aspectul vital al demersului de reabilitare religioasa, daca se poate numi asa, este acela de a inlatura justificarea religioasa a violentei. O alta preocupare majora a oficialilor se regaseste in identificarea detinutilor care prezinta risc de propagare a fanatismului, fara a leza in vreun fel cetatenii musulmani care nu au nicio legatura cu extremismul.

Internetul bun pentru creier

Ziua, 16 octombrie

Internetul contribuie la creșterea capacității de funcționare a creierului în cazul persoanelor de vârstă a doua sau a treia, potrivit unui studiu efectuat de Universitatea California din Los Angeles. Echipa de la universitatea americană a stabilit că, în momentul în care utilizatorul caută ceva pe Internet, în creier sunt stimulați centrii nervoși responsabili pentru luarea deciziilor și pentru operațiunile de gândire complexe. Cercetătorii au spus că navigarea online ar putea contracara schimbările psihologice care intervin o dată cu îmbătrânirea și care determină încetinirea proceselor din creier. Studiul a fost publicat în *American Journal of Geriatric Psychiatry* și precizează că, pe măsura ce creierul îmbătrânește, apar o serie de schimbări, inclusiv diminuarea și reducerea activității celulelor nervoase, care influențează performanța. S-a crezut mult timp că activitățile care mențin creierul activ, cum ar fi dezlegarea de cuvinte încrucisate, ar putea ajuta

la minimalizarea impactului diminuării proceselor mentale, apărută în urma înaintării în vârstă. Studii recente au arătat că în lista de procese elaborate anterior se poate adăuga și navigarea pe internet. "O sarcină cotidiană simplă, precum efectuarea de căutări pe internet, pare să îmbunătățească circuitul din creierul adulților în vârstă, ceea ce demonstrează că creierul nostru este sensibil și poate continua să învețe chiar și atunci când îmbătrânim", a declarat unul dintre realizatorii studiului. "Aceste descoperiri se adăuga cercetărilor anterioare, care sugerează că oamenii în vârstă și de vârstă medie pot reduce riscul de demență prin efectuarea de activități care le stimulează creierul", a declarat Rebecca Wood, Chief Executive Alzheimer's Research Trust. (D.M.)

Diferența de vârstă uneste sau desparte?

Sabina Nicolae

Evenimentul zilei, 15 Octombrie

Prejudecățile celor din jur, nevoia de control și relația de subordonare sunt doar câteva dintre problemele unui astfel de cuplu.

Vârstele mult diferite ale partenerilor unui cuplu sunt considerate un impediment în calea unei familii fericite, dar mulți dintre cei implicați spun că ar trebui să dam mai multă importanță asemănarilor și să lasăm deoparte diferențele.

„O relație de dragoste este, de fapt, un parteneriat, iar cei doi se aleg în funcție de modul în care fiecare poate răspunde la nevoile celuilalt. Diferența de vârstă este reglementată mai mult sociocultural“, explică Bogdana Bursuc, psiholog și psihoterapeut.

Când extremele se atrag

Diferența de mentalitate este cea care separă un cuplu, nu cea biologică, spun specialiștii site-ului ivillage.com. În cazul în care diferența de vârstă dintre parteneri este mai mare de 15 ani,

aceste deosebiri de mentalitate își fac simțita prezența din ce în ce mai supărat. Fie că este vorba despre stilul preferat de muzică, fie că apar discuții cu privire la statutul femeii și rolul ei în familie și societate, cu siguranță tensiuni apar oricum. Aspectul pozitiv în aceste situații este cel în care „extremele se atrag“.

„Eu am 30 de ani, iar el 48. Eu sunt aiurită, energică, el pragmatic și romantic. Eu sunt atrasă de calitățile lui, el de ale mele, și astfel ne completăm reciproc. Avem un băiețel de 2 ani, primul copil pentru amândoi, și am învățat împreună să-l creștem. Simt că sotul meu mă «perfectionează» ca om, în timp ce eu îl determin să rămână tânăr“, susține Ilinca V., din București.

Depinde cum se maturizează cel mai tânăr

Diferențele de educație și de mediu din care provin partenerii își pun amprenta pregnant într-o relație. Când este vorba despre o diferență mare de ani, pentru reușita relației contează foarte mult modul în care se realizează maturizarea celui mai tânăr.

Multe femei care au parteneri mai în vârstă se plâng că aceștia le controlează permanent, că le tratează ca pe niște copii și că aceste comportamente devin, cu timpul, frustrante. „Persoana mai tânără trebuie să se bucure de ceea ce îi oferă relația respectivă și să o ia ca pe un context de dezvoltare personală“, afirmă Bogdana Bursuc.

Barbații care înțeleg nevoia de maturizare și evoluție a sotiilor lor mai tinere sunt însă mult mai mult apreciați. „Am fost 11 ani soția mai tânără cu 33 de ani a unui barbat fermecător, care m-a făcut foarte fericită. Când ne-am cunoscut eu aveam 27 de ani și l-am iubit cu avânt, fără reținere și fără să mă gândesc că va veni un sfârșit. Mi-a murit în brațe acum trei ani și, dacă ar fi să o iau de la început, l-aș iubi la fel“, declară Dorina Z.

Armata SUA pregătește "Telepatia sintetică": E-mail sau voice mail transmise doar prin puterea gândului

Alina Olteanu
Ziua, 14 octombrie

După apariția telefonului, a e-mailului și a mesajelor vocale, armata dorește acum să creeze o postă...telepatică. Cunoscută sub numele de telepatie sintetică, tehnologia se bazează pe citirea activității electrice a creierului cu ajutorul electroencefalografului (EEG). Potrivit lui Mike D'Zmura, coordonatorul departamentului de cercetări științifice din cadrul Universității Irvine din California, dincolo de aplicațiile militare ale tehnologiei, acesta va deveni în cele din urmă pur și simplu un alt mod de a comunica, relatează MSNBC.

"Cred că acesta va ajunge în cele din urmă pur și simplu un alt mod de a comunica. Va necesita multă cercetare și mult timp, dar există, de asemenea, și numeroase aplicații comerciale, nu doar militare", a arătat el. Cercetătorii vor folosi în acest scop electroencefalograma, o metodă prin care poate fi măsurată activitatea electrică la nivel cerebral cu ajutorul unor electrozi plasați pe scalp. Ideea comunicării cu ajutorul exclusiv al gândului nu este una nouă, aminteste MSNBC. În anii 1990, un cercetător s-a conectat la un electroencefalograf și, cu ceva antrenament, a învățat să-și oprească sau pornească undele cerebrale alfa, astfel încât să compună mesaje în limbajul Morse. În prezent, armata își propune aplicarea unui procedeu compus din două etape. Prima este compunerea unui mesaj

cu ajutorul "acelei mici voci din capul tau", dupa cum s-a exprimat D'Zmura. A doua etapa consta din transmiterea respectivului mesaj catre un anume individ sau obiect (ca de pilda un radio), de asemenea cu ajutorul exclusiv al gandului. Odata ce mesajul ajunge la destinatarul sau, el poate fi citit ca un text sau ca un mesaj vocal. Tehnica este deja folosita in lumea jocurilor video, a precizat pentru MSNBC Paul Sajda de la Universitatea Columbia. Castile comerciale EEG le permit celor care le poarta sa manipuleze obiecte virtuale doar cu ajutorul gandului, dar, a notat Sajda, una este gandesti "misca piatra" si alta e sa spui: "Hai sa ne intalnim cu totii la Starbucks la ora cinci si jumatate!". Una dintre problemele fundamentale in perfectionarea tehnologiei este ca aceste casti nu sunt foarte precise, ele putand localiza semnalul intr-un perimetru redus, de unul pana la doi centimetri. Daca electrozii ar fi plasati intre craniu si creier, "citirea" mesajelor ar fi mult mai precisa, insa acest procedeu ar costa foarte mult si ar presupune o chirurgie invaziva. Pentru a depasi aceasta problema, oamenii de stiinta trebuie sa inteleaga mai bine ce fraze si cuvinte stimuleaza diferitele parti ale creierului. De aceea, pentru a crea o harta mai detaliata a creierului, cercetatorii vor utiliza imagistica prin rezonanta magnetica functionala (MRI) si magnetoencefalograma (MEG). Fiecare tehnologie are punctele sale forte si punctele sale slabe. EEG detecteaza activitatea cerebrala numai in partea exterioara a creierului, in timp ce MEG poate citi activitatea cerebrala si in zonele interioare, insa necesita o aparatura prea grea pentru a fi pusa pe cap. FMRI detecteaza activitatea cerebrala mai precis decat toate, dar costa foarte mult si are deasemenea o greutate foarte mare. Totusi, o harta generata de toate cele trei tehnologii ar putea ajuta un software creat tocmai in acest scop sa ghiceasca la ce cuvint sau fraza s-a gandit o persoana. Software-ul ar transpune apoi aceste ganduri in cuvinte scrise sau vorbite. "Exista obstacole tehnice care trebuie intai depasite, dar sa nu uitam ca, in urma cu 20 de ani, oamenii ar fi crezut ca este imposibil ca noi sa vorbim cu cineva pe Skype de pe cealalta parte a planetei", a explicat Sajda.

Depresia si schizofrenia, cele mai comune afectiuni mintale de care sufera europenii

Ziua, 10 octombrie

Pana in anul 2020, depresia va fi cea mai raspandita boala din Europa

Peste 450 de milioane de persoane din intreaga lume sufera de afectiuni mintale, cele mai frecvente boli de acest tip in randul europenilor fiind depresia si schizofrenia, potrivit unui raport al World Federation for Mental Health, lansat vineri, cu ocazia Zilei Mondiale a Sanatatii Mintale. "La momentul acesta, cele 450 de milioane de persoane se confrunta cu o problema de sanatate mintala, comportamentala sau psihologica reprezinta 12% din populatia lumii. Dintre acestia, 50 de milioane sufera de boli mintale grave. Foarte multi bolnavi de acest fel sufera singuri si in tacere, fara a primi tratament specializat, din cauza barierelor impuse de societate - stigmatizarea si prejudecatile fiind cele mai importante obstacole pentru oferirea de servicii medicale de calitate", se arata in raport. Potrivit Organizatiei Mondiale a Sanatatii (OMS), 76% dintre tarile lumii au o legislatie specifica in domeniul sanatatii mintale, dar o treime dintre acestea nu au un buget special alocat pentru acest tip de afectiuni. O problema identificata de OMS este aceea a deficientei de personal medical specializat in tratarea pacientilor cu afectiuni mintale, in tarile sarace media fiind de 0,05 psihiatri la

100.000 de locuitori. Problema este accentuata in foarte multe tari de migratia personalului medical specializat. OMS recomanda ca sanatatea mintala sa devina o prioritate globala, pentru ca afectiunile de acest tip sa nu mai fie neintelese si tratate superficial. Potrivit organizatiei nonprofit Mental Health Europe (MHE), peste 27% dintre adultii europeni sufera de cel putin o forma de boala mintala pe parcursul unui an. MHE estimeaza ca, pana in anul 2020, depresia va fi cea mai raspandita boala din Europa.

8% dintre romani sufera de o afectiune psihica

In Romania, Spitalul Clinic de Psihiatrie "Dr. Alexandru Obregia" a inregistrat, in anul 2007, peste 21.000 de internari, cele mai multe cazuri fiind de depresie (peste 35%) si schizofrenie (peste 15%). Cum societatea noastra este intr-o permanenta transformare, romanii au ajuns sa se alinieze standardelor europene si la capitolul boli psihice. Viata din ce in ce mai agitata a romanilor si grijile cotidiene au dublat, in ultimii 20 de ani, numarul afectiunilor psihice usoare, dar si al persoanelor care ajung in spitalele de psihiatrie. In prezent, o persoana din 12 sufera de o afectiune psihica, iar o persoana din patru va avea o tulburare mintala de-a lungul vietii. Potrivit Comisiei de Psihiatrie a Ministerului Sanatatii, 8% dintre romani sufera de o afectiune psihica. Afectiunile cel mai des intalnite sunt depresia, schizofrenia si tulburarile obsesiv-compulsive. Mai grav este ca multi oameni evita cabinetele de psihiatrie si chiar nu accepta ca au o problema psihica, de teama sa nu fie izolati de societate. **[O.R.]**

Cât de dependenti sunt copiii de calculator?

Andreea Dogar

Evenimentul zilei, 10 Octombrie

Initial, copilul descopera ca jocul pe calculator si privitul la televizor sunt distractive. Parintii sunt mândri ca micutii lor sunt priceputi în a mânui tastatura si telecomanda cu abilitatea unui adult. Apoi, pruncul sta tot mai mult în compania ecranului cu imagini miscatoare. Acesta devine, încet-încet, cel mai bun prieten al sau. Urmeaza zile când ajunge sa nu se mai desparta de ecran timp de 12-13 ore. Jocul, chat-ul sau televizorul ajung o dominanta în viata sa si îi ofera satisfactii majore. Dependenta nu e decât la un pas.

Dependenta de televizor si de jocurile la calculator este o boala care face parte din categoria adictiilor, adica a activitatilor care fac placere si care au tendinta de a se repeta, aceasta repetitie ducând la dezorganizarea si fragmentarea vietii obisnuite, spune medicul Constantin Oancea, profesor consultant la Clinica de Psihiatrie a Copilului si Adolescentului de la Spitalul Alexandru Obregia din Bucuresti.

Copiii devin solitari, nervosi si obositi

Copiii care petrec prea mult timp în compania ecranului, fie ca este vorba de televizor sau de computerul personal, devin la maturitate oameni dezorganizati, haotici, adesea rupti de realitate, izolati si de cele mai multe ori nefericiti, avertizeaza doctorul Oancea.

Foarte multi dintre copiii cu o asemenea dependenta sunt nervosi, tipa sau încearca sa se impuna în fata parintilor. Ei nu mai sunt interesati de scoala, refuza sa își faca lectiile sau sa se culce. Sufera de insomnii, adesea stau nopti întregi pe Internet, iar a doua zi sunt prost dispusi si obositi.

De asemenea, studii ale American Academy of Pediatrics (AAP) au demonstrat ca exista o legatura între obezitate si privitul excesiv la televizor: copiii sunt inactivi în acele momente si manâncea junk food.

Însa si copiii din România se uita tot mai mult la televizor. Cel mai recent studiu al Consiliului National al Audiovizualului, realizat la nivel national în colaborare cu Metro Media Transilvania în perioada septembrie-octombrie 2007, a aratat ca, în timpul liber, 98% dintre copiii cu vârste cuprinse între 6 si 15 ani prefera sa se uite la televizor, iar 45% se joaca pe video sau pe calculator.

Pe de alta parte, televizorul este obiectul care le-ar lipsi cel mai mult copiilor daca nu ar exista: 58% dintre ei i-ar duce dorul, în timp ce 16% ar simti lipsa calculatorului.

Desi unul dintre argumentele pentru folosirea Internetului de catre copii este acela ca ei pot afla o multime de informatii interesante si îl pot utiliza în procesul de învățare, studiul CNA a demonstrat ca 50% dintre ei se joaca atunci când îl folosesc, iar 47% stau pe chat-uri.

"Viata ne este data, dar trebuie sa o mobilam"

“Dependenta de televizor ascunde un gol interior, o lipsa de preocupari în viata obisnuita, de angajare în realitate, o fuga de propria existenta. Ca sa consumam mai putin televizor trebuie sa ne facem viata mai frumoasa, trebuie sa avem initiativa. Viata ne este data, dar trebuie sa o mobilam”, spune medicul Oancea.

Adictiile apar la copiii neglijati, care nu petrec suficient timp în activitati cu alte persoane. Parintii sunt multumiti de faptul ca micutii lor stau linistiti în fata ecranului, însa efectele asupra copiilor sunt negative.

"Daca nu au succes în viata sociala, au succes în viata virtuala. Aceasta poate sa creeze ceea ce se numeste un surogat de succes. Si acest surogat de succes poate sa fie suficient pentru unii tineri", e de parere Oancea.

Satisfactii exista. "Dar e o bucurie solitara, trista", adauga el.

"Video-copilul"

În cartea sa, "Homo videns. Imbecilizarea prin televiziune si post-gândirea", politologul italian Giovanni Sartori ofera o previziune sumbra despre viitorul copiilor nostri. Termenul de "video-copil", inventat de Sartori, denumeste copilul format de vedere, care este, de cele mai multe ori, "un înrobbit pe viata de videogames".

„Video-copilul de astazi, al primului val, se margineste sa etaleze un creier atrofiat din punct de vedere logic si rational; cel multimedializat de mâine, din al doilea val, va fi, prin urmare, tot un eu dezintegrat, un eu care va popula clinicile psihiatrice”, spune Sartori în cartea sa, a carei idee centrala e ca video-copilul ramâne marcat pe viata de o predispozitie la joc.

Nu mai mult de doua ore pe zi

Daca s-a ajuns la dependenta, parintii trebuie sa faca singuri o evaluare a copilului lor: e plictisit, neglijat, petrece prea mult timp singur? Daca problema nu se rezolva cu ajutorul familiei, parintii ar trebui sa consulte un psiholog.

E important ca activitatea de adictie sa fie înlocuita cu activitatea din viata reala. Copilul trebuie integrat în activitati de grup, sociale, precum sportul sau dansul.

Constantin Oancea recomanda ca un copil sa nu petreaca mai mult de o ora, doua pe zi uitându-se la televizor sau jucându-se pe calculator. De asemenea, conform AAP, copiii sub doi ani nu ar trebui sa se uite deloc la televizor, iar cei de peste doi ani nu mai mult de doua ore pe zi.

În România însa, cifrele care arata cât timp pe zi stau copiii la televizor sunt îngrijoratoare: 35% stau peste doua ore, 23% mai mult de trei ore, iar 16% depasesc patru ore, a relevat studiul CNA.

Dependenta poate fi diminuata, în timp, prin grija parintilor si prin ajutorul oferit de un psiholog. Însa profesorul Oancea avertizeaza ca nimeni nu îi va putea da copilului înapoi timpul steril petrecut în compania ecranului: „E o pierdere de neînlocuit în existenta cuiva. Am avut cazuri de copii care au stat 4-5 ani pe aceasta activitate”, spune el.

Givanni Sartori este însa pesimist si nu are încredere în capacitatea parintilor de a-si ajuta copiii, ba chiar dimpotriva: „parintii din 1999 sunt la rândul lor fosti video-copii care se vad pe ei însisi în odraslele lor”, iar „parintii lui mereu da (care include da-ul privitului la televizor timp de ore si ore în sir) concura la crearea copilului viciat”, conchide Sartori în cartea sa.

Romanii, tot mai afectati de boli psihice

Ziua, 3 octombrie

Rata afectiunilor psihice s-a dublat in ultimii 20 de ani

Se stie ca orice schimbare genereaza stres si cum societatea noastra este intr-o permanenta transformare, romanii au ajuns sa se alinieze standardelor europene si la capitolul boli psihice. Viata din ce in ce mai agitata a romanilor si grijile cotidiene au dublat, in ultimii 20 de ani, numarul afectiunilor psihice usoare, dar si al persoanelor care ajung in spitalele de psihiatrie. In prezent, o persoana din 12 sufera de o afectiune psihica, iar o persoana din patru va avea o tulburare mintala de-a lungul vietii, potrivit Realitatea TV.

Depresiile sunt cele mai frecvente tulburari psihice in randul romanilor. De regula, totul porneste de la stres sau de la saracie, intrucat in Romania, conform studiilor, sunt trei milioane de oameni care traiesc la limita subzistentei. Un depresiv netratat isi pierde treptat pofta de viata, independenta, capacitatea de munca si ajunge sa se izoleze social. Unii se refugiază in alcool, droguri sau medicamente si aproximativ una din zece persoane ajunge sa-si puna capat zilelor. Potrivit Comisiei de Psihiatrie a Ministerului Sanatatii, 8% dintre romani sufera de o afectiune psihica. Afectiunile cel mai des intalnite sunt depresia, schizofrenia si tulburarile obsesiv-compulsive. Mai grav este ca multi oameni evita cabinetele de psihiatrie si chiar nu accepta ca au o problema psihica, de teama sa nu fie izolati de societate. **[A.E.G.]**

Infidelitatea, o greseala de iertat?

Simona Tucaliuc

Evenimentul zilei, 01 Octombrie

O aventura poate însemna sfârșitul casniciei, dar si revigorarea unei relatii monotone.

În orice cuplu, mai devreme sau mai târziu, unul dintre parteneri se îndoieste macar o data de fidelitatea celuilalt. Ispite exista la tot pasul, iar credinta pâna la adânci batrâneti este pentru cei mai multi doar un final fericit de poveste.

Rata divortului crește îngrijorător, iar infidelitatea este de foarte multe ori motivul destrămării casnicilor. Se poate trece peste aceasta greșeală, cine câștiga, relația de ani întregi sau aventura de o noapte? Iar dacă relația supraviețuiește unui astfel de soc, va mai fi la fel?

Vina poate fi și a celui care înșală și a celui înșelat

„O doamnă a venit la psihoterapie pentru că se simțea tradată. După mulți ani de căsnicie, în care s-a înțeles foarte bine cu sotul, au comunicat și au cooperat, el a înșelat-o cu o femeie mult mai tânără. Cei doi soți aveau o relație frumoasă, dar treptat accentul a căzut pe prietenie, și nu pe intimitate. Sotia era ba o prietenă, ba o mamă, dar mai puțin o iubită, iar relația s-a transformat într-una de educație reciprocă. În timpul terapiei, ea a înțeles că sotul nu-și pierduse capul după o pustoaică, ci a încercat să-și îndeplinească o nevoie afectivă. Cei doi soți au decis să continue relația, dar într-un alt fel, de data aceasta, ei se bazează pe intimitate și afectivitate și nu-și mai țin lecții unul altuia“, povestește psihoterapeutul Anda Pacurar una dintre experiențele sale.

Pentru un tango este nevoie de două persoane, iar dacă una dintre ele se împiedică, ritmul se pierde, completează psihologul Adriana Dragos. „Un cuplu este un traseu în doi. De multe ori cauza infidelității se regăsește la cel care nu înșală“, mai spune psihologul.

Trei cauze ale infidelității

Motivul pentru care unul dintre parteneri înșală sunt monotonia, dorința de răzbunare sau dorința de a ieși din relația care nu mai merge. Nevoile celui care recurge la infidelitate nu mai sunt satisfăcute de partenerul de viață, și nu neapărat cele sexuale. Într-o relație trebuie să ai împlinit sentimentul de apartenență, trebuie să știi că ești valorizat și să ai siguranța unui viitor împreună.

Primul sentiment la aflarea unei vestii că ai fost înșelat este cel de furie, iar primul gând este acela de a rupe relația. „Reușesc să trec peste criza unei aventuri care doresc relația și care se orientează către găsirea soluțiilor și nu adoptă o atitudine acuzatoare sau, dimpotrivă, o atitudine de victimă. Partenerul care a fost înșelat deține puterea. El poate decide dacă o folosește pentru a coopera sau pentru a acuza“, este de părere psihoterapeutul Pacurar.

Adriana Dragos îndeamnă la o analiză a relației, după un astfel de soc. Dacă legătura mai merită păstrată, dacă puteți trăi cu urmele care rămân, atunci infidelitatea nu înseamnă sfârșitul relației.

O căsnicie sau o relație de durată este în continuă schimbare, dacă nu știți să vă adaptați și apar sentimente de coplesire sau suprasolicitare, nu este recomandat să întrețineți o astfel de legătură. Dacă focul nu mai arde, ci doar mocnește, riscul de a se stinge este mult prea mare.

În cazul ideal, cel care a înșelat se simte vinovat. Sfârșitul relației poate veni și de la cel care trădează. Pornind de la o aventură, acesta realizează faptul că legătura în care era blocat de ani întregi nu îl multumea. Viitorul nu sună promitător dacă cel care a înșelat dorește continuarea căsniciei din mila pentru cel tradat sau doar de dragul copiilor.

Varianta optimista

Mai există varianta în care un pas strâmb poate însemna revigorarea căsniciei. Fie pentru că cel care înșală șterge toate urmele și secretul este numai al lui, fie pentru că se căiește și realizează că își iubește partenerul atunci când e pe cale să îl piardă și îi arată mai multă atenție decât înainte, o aventură poate avea și părți bune. Cel înșelat deține acum controlul, cu care se poate juca, iar tradatorul se chinuiește să-i recâștige încrederea, în situațiile ideale.

Copiii nu trebuie să influențeze decizia

Decizia de a trece sau nu peste infidelitate trebuie să aparțină numai celor doi implicați în relație. O aventură este o problemă a relației de cuplu și nu a familiei. Desigur, deciziile se iau

mai greu când sunt implicați și copii, dar important este ca nevoile părinților sau conflictul lor să nu afecteze atmosfera familială, pentru că în acest fel cei mici au mai mult de pierdut decât de câștigat. Atunci când copiii nu mai sunt așa mici, este recomandat să li se spună adevărul. Chiar dacă au puterea de a judeca, de a învinovăți, cei mici nu trebuie să decida soarta părinților din acest punct de vedere. De asemenea, o relație nu trebuie să continue numai de dragul copiilor sau până mai cresc puțin. Atmosfera din sânul familiei va fi una încordată, iar copiii vor adopta un model greșit pentru conceptul de relație de dragoste. Anda Pacurar, psihoterapeut: "Reușesc să treacă peste criza unei aventuri cei care doresc relația și care se orientează către găsirea soluțiilor și nu adoptă o atitudine acuzatoare."

Credința în Dumnezeu ține loc de anestezic

Vasile Decu

Evenimentul zilei, 30 Septembrie

Potrivit unui experiment științific, oamenii credincioși suportă mai ușor durerea.

Timp de multe secole, rugăciunile au fost principalul „medicament” recomandat pentru a ușura suferința bolnavilor, însă, acum, cercetătorii britanici afirmă că durerea chiar poate fi combătută prin credință. O echipă de cercetători de la Universitatea Oxford, formată din cercetători științifici, filosofi și teologi, a descoperit că oamenii credincioși pot suporta durerea mai bine decât semenii lor fără credință, sugerând astfel că rezistența martirilor în fața torturii nu ar fi doar un mit. Universitarii, care lucrează în cadrul „Centrului pentru Studiul Minții”, au ajuns la această concluzie în urma unui experiment în care au „torturat” 12 catolici și 12 atei, scrie publicația britanică „The Daily Telegraph”.

Icoana le oferă credincioșilor un sentiment de siguranță

În timp ce le erau administrate socuri electrice, participanții la experiment au fost rugați să privească două picturi. Este vorba despre „Fecioara Maria” a pictorului italian Sassoferrato și „Doamna cu hermina” a lui Leonardo da Vinci. Cercetătorii au explicat că primul tablou a fost ales în speranța că imaginea Fecioarei Maria le va induce un sentiment religios credincioșilor, în timp ce lucrarea lui Da Vinci a fost selectată datorită efectului său de calmare a privitorului.

Voluntarii au petrecut jumătate de oră în interiorul unui tomograf MRI, contemplând pictura corespunzătoare grupului din care faceau parte, în timp ce li se administrau 20 de socuri electrice în patru reprize. La finalul experimentului, credincioșii au declarat că imaginea Fecioarei Maria i-a făcut să se simtă în siguranță, calmi și liniștiți, ca și cum ar fi fost în mâinile divinității. Pe baza datelor analizate, cercetătorii au afirmat că se poate spune că aceștia au simțit cu 12% mai puțină durere atunci când au privit pictura religioasă, comparativ cu tabloul lui Leonardo.

Ateii nu pot alunga durerea

Explicația științifică a performanței lor a fost dezvăluită de tomograf, care a arătat că, în timpul „torturii”, emisfera dreaptă a creierului credincioșilor devenea foarte activă, indicând activarea mecanismelor de blocare a durerii. Cercetătorii nu au înregistrat o activitate similară în cazul ateiilor, care au experimentat un nivel constant de durere și anxietate.

Concluzia studiului a fost ca cel puțin o parte dintre persoanele religioase își pot reduce percepția durerii dacă încearcă să o privească într-un mod oarecum pozitiv.

Arhiepiscopul anglican Tom Wright a salutat descoperirea cercetătorilor. „Credința poate modifica felul în care funcționează creierul sau percepția emoțiilor, așa ca nu mă surprinde“, a declarat Wright.

Cu toate acestea, psihologul Miguel Faria, unul dintre cercetători, spune că liber-cugetătorii pot obține rezultate similare. „Ar trebui să găsim imaginea cuiva care poate trezi sentimente foarte puternice, precum imaginea mamei sau a tatălui“, spune Faria.

Când te întorci la serviciu după ce ai născut?

Alexandra-Livia Dordea

Evenimentul zilei, 30 Septembrie

În România, mamicile sunt încurajate, prin lege, să rămână acasă cu bebelușul timp de doi ani după naștere, deoarece copilul este dependent de mamă, are nevoie de atenție, grijă și iubire constantă. Reprezentanții departamentelor de Resurse Umane din companii recunosc însă că, după un astfel de concediu de maternitate, multe femei riscă să își piardă slujba. Decizia finală îi aparține proaspetei mame, care trebuie să pună în balanță oportunitățile profesionale și stabilitatea afectivă pe care ar putea-o oferi copilului.

Psihoterapeutul de la Cabinetul Sensart, Cristiana Levitchi, sugerează că o rupătură între mamă și nou-născut, la doar câteva luni de la naștere poate avea efecte negative asupra personalității copiilor.

„De obicei, societatea noastră workaholică nu încurajează statul mamei acasă cu copilul. Ceea ce nu este potrivit pentru copil. El trebuie să aibă pe cineva stabil în viața în primii doi ani, pentru că altfel ne mirăm de ce sunt atâtia schizofreni și oameni cu traume psihice. Categorie, cea care și-a asumat rolul de mamă ar fi bine să stea măcar un an și jumătate acasă, pentru că altfel o să ajungem să avem o societate de descreierați“, a transat problema Cristiana Levitchi.

Înțelegere tacită de renunțare la slujbă

Un concediu de maternitate de doi ani este de neconceput pentru personalul din Resurse Umane sau pentru carieristele convinse.

„În general, dacă optează pentru un concediu postnatal, așa cum prevede legea, există riscul foarte mare ca să i se pună condiția, în mod neoficial, că în momentul în care termină postnatalul să plece și să își caute altceva, mai ales dacă vorbim de pozițiile de middle și top management. Pentru că, în general, o companie nu poate să țină locul acela blocat timp de doi ani“, explică Daniela Necefor, managing partner TBS.

Partea proastă este că, după doi ani, este greu să îți găsești un alt job. „Am cunoscut femei care în timpul acestor doi ani de zile au făcut un MBA, diverse alte studii. Și, cu toate acestea, au avut probleme la reangajare. Practic, s-a considerat că s-au rupt de activitate și că nu mai au continuitate, că au pierdut din legislație și din schimbările care au avut loc“, a mai arătat Necefor.

Astfel, cele mai multe femei care nu vor să își distrugă cariera revin la locul de muncă cam după trei luni, maximum șase luni.

Cum poti face despartirea mai usoara

În opinia psihologului clinician de la Mind Institut, Bogdana Bursuc, femeile ar trebui sa înțeleaga ca sacrificiul nu este deloc sanatos si ca femeile ar trebui sa învețe sa devina pentru ele însele o prioritate. „Sigur, trebuie sa raspunda nevoilor copilului sau ale celorlalti care sunt pentru ea o prioritate, dar în primul rând nevoilor lor”, subliniaza Bogdana Bursuc.

Pentru a învata aceste lucruri este necesar ca femeia sa își planifice, în concediul de maternitate, activitati dedicate propriei persoane „Astazi ce fac? Fac lucrul acesta pentru X, lucrul celalalt pentru Y, dar sa pun în program si un lucru pe care îl fac pentru mine. Eu trebuie sa îmi planific o serie de activitati diferite de activitatile de îngrijire ale copilului”, explica Bogdana Bursuc cum pot face proaspetele mamei plecarea la serviciu mai usoara.

Contrar opiniei psihoterapeutului Cristiana Levitchi, Bogdana Bursuc considera ca planificarea unor activitati departe de copil îi fac bine si micutului. „Pentru ca daca nu ar exista perioadele de separare de scurta durata dintre mama si copil, bebelusul poate dezvolta o anxietate de separare în momentul în care aceasta s-ar produce brusc. În sensul ca, prima oara când va face fata unei perioade lungi în care mama lipseste, copilul va suferi”, sustine aceasta. În plus, o astfel de planificare a activitatilor destinate femeii, si nu mamei, le poate arata amândurora ca „separarea nu este periculoasa”. În acest context, atunci când mama decide sa se întoarca la munca va vedea plecarea ca pe o alta activitate.

Pe lângă aceasta pregătire afectiva de a te întoarce la locul de munca, Tania Cristea, consilier juridic la Vitrina Advertising aminteste si de rigurozitatea legii care specifica examinarea persoanei la întoarcere din concediul postnatal.

Educatia violenta, o trauma psihica pentru copii

Nicolae Leahu

Adevarul, 28 septembrie

Chiar daca înțelepciunea populara afirmă contrariul, bataia nu este rupta din Rai! Dezvoltarea psihica a copilului are deseori de suferit din cauza corectiilor fizice pe care parintii le aplica.

„Educatia” prin corectii corporale aplicate copilului este, în ultimii ani, un subiect ce naste polemici din ce în ce mai aprinse între psihologi. În conditiile unei societati care provoaca frustrare si care ofera premisele dezvoltarii comportamentelor violente, corectiile corporale aplicate copiilor le provoaca traume psihice, avertizeaza psihologii.

Copiii ocupa, în acest context, o pozitie extrem de vulnerabila, fapt ilustrat si de statistici. Spre exemplu, anul trecut, în România, au fost înregistrate peste 7.000 de cazuri de violenta asupra copilului, conform cifrelor furnizate de Asociatia Nationala pentru Protectia Drepturilor Copilului. Un sondaj realizat în urma cu câtiva ani, în Franta, arata ca 58% din parinti au declarat ca si-au lovit "frecvent" copiii.

26% sustineau ca n-au facut acest lucru decât în mod cu totul "exceptional", iar 16%, "niciodata". În ceea ce priveste modalitatile de aplicare a corectiilor corporale, 74% din parinti au declarat ca si-au lovit copilul "pe fata, pe mâna sau la fund", iar 26% au declarat ca si-au lovit copilul doar la fund.

Însa parintii si copiii recunosc cu greu violenta, iar abuzul fizic este perceput ca o metoda „normala”, ba chiar de multe ori, „benefica”, de educare, acceptata si asimilata în egala masura de parinti si de copii.

Solutie rapida

„Îl bat ca sa fac om din el” sau „Unde da mama, creste” sunt zicale ce ilustreaza mai degraba o mentalitate învechita referitoare la educatia unui copil. Astfel de solutii „rapide”, aplicate de pe pozitii de forta, elimina dialogul si înțelegerea nevoilor personale ale copiilor. Adesea, corectiile corporale se transforma în abuzuri fizice asupra celor mici.

Înca din anii '60 un pediatru american, Henry Kempe, a adus în atentia specialistilor americani si ai lumii întregi consecintele dramatice ale bataii asupra dezvoltarii copilului. În SUA s-a desfasurat o intensa campanie de educare a parintilor împotriva pedepselor corporale aplicate celor mici.

Urmarea: procentul parintilor care își bateau copiii a scazut în mod simtitor. De altfel, în ultimele decenii, masurile punitive în educatia copilului sunt din ce în ce mai contestate de specialisti.

Fata de generatiile anterioare, parintii de astazi apeleaza mai des la o forma "diplomatica" de educare a propriilor copii. Pedopsihologii observa din ce în ce mai des ca dialogul are o mai mare pondere în fata corectiilor corporale, fata de anii trecuti. „Corectiile corporale sunt de fapt o manifestare a esecului autoritatii parentale” - remarca Didier Pleux, doctor în psihologie si director al Institutului Francez de Terapii Cognitive (RET) din Paris - „însa autoritatea parentala nu poate exista fara masuri punitive”.

Tipologiile parentale

Întrebarea fundamentala este legata de modul în care parintii trebuie sa aplice pedepsele si sub ce forma. Un studiu efectuat de Francois de Singly si Claire Galland, doi specialisti în sociologia familiei, a creionat câteva tipologii în functie de modul de aplicare a principiilor educative de catre parinti. Primul tip este cel denumit "contractual", când parintii insista asupra responsabilizarii copiilor. Parintii care aplica acest gen de educatie au tendinta sa-si pedepseasca adesea copiii, însa le pun în vedere dinainte "termenii contractului" ("Data viitoare când vei mai face acelasi lucru, vei fi pedepsit").

Un al doilea tip este cel denumit "directiv". Parintii încearca sa-si impuna autoritatea fara a da prea multe explicatii copiilor ("Trebuie sa ne asculti"). Al treilea tip este cel "consensual", când parintii cauta mai degraba "pacea domestica" fara sa recurga prea des la sanctiuni sau corectii fizice.

Pedepsa corporala este dezavuata de majoritatea pedopsihologilor, care descriu aceasta metoda de educare drept "ineficienta", chiar "daunatoare". Daca se generalizeaza, metoda pedepsei corporale se poate transforma foarte usor, sustin specialistii, în maltratare.

"Riscul unei batai este acela ca mâna se lasa condusa de instinct, si nu de ratiune", remarca un specialist în educatie infantila, Daniel Marcelli. Cu alte cuvinte, parintii excedati, debordati în plan emotional, încep sa-si bata copiii pentru a se descarca în plan emotional, nu neaparat pentru a-i pedepsi.

Marcelli sustine ca o mica palma nu trebuie sa faca niciodata rau copilului, ci sa fie doar o atentionare pentru ca acesta sa nu mai repete greseala. "Ideal este sa te faci ascultat de copil fara sa exerciti asupra lui un act de putere", explica Daniel Marcelli. Pe de alta parte, copiii au adesea "arta" de a împinge lucrurile pâna la limita rabdarii. Tocmai de aceea, parintii trebuie sa iasa din astfel de conflicte adoptând o atitudine diplomatica.

Pentru a rezolva conflictele, unii apeleaza la umor, altii exploateaza anumite interese ale copiilor pentru a evita cearta, iar altii îi trimit în camera lor înainte sa recurga la bataie. Didier Pleux militeaza pentru impunerea unor exigente si a unor "contracte" pe care copilul trebuie

sa le respecte. Acesta trebuie educat sa constientizeze faptul ca este parte a unui sistem social, cu anumite reguli, ca nu este singur pe lume.

În momentul în care nu respecta "clauzele contractuale", sanctiunea vine din faptul ca legaturile dintre ei si cei din jurul lor (parinti, bunici, matusi etc.) se rup. Indiferent daca sunt mai mult sau mai putin îngaduitori cu corectiile corporale, psihologii sunt unanimi în ceea ce priveste importanta dialogului parinte-copil. Este necesar ca adultii sa explice copiilor riscurile la care se expun daca încalca anumite limite, tocmai pentru ca cei micisa înțeleaga de ce sunt mai apoi sanctionati.

84% din copii declara ca sunt pedepsiti fizic de catre parinti prin bataie

„Ideal este sa te faci ascultat de copil fara sa exerciti asupra lui un act de putere” Daniel Marcelli

Pedepse excesive

Studiile efectuate de Asociatia „Salvati Copiii” în cadrul centrelor de consiliere pentru familie si copii, au evidentiat ca 84% din copii declara ca sunt pedepsiti fizic de parinti prin bataie, în timp ce parintii declara ca utilizeaza bataia ca metoda de disciplinare a copilului, în 47,2% din cazuri.

Potrivit unui alt sondaj din mediul urban si rural, cea mai utilizata metoda pentru corectarea greselilor copiilor la noi în tara este bataia. 80,9 la suta din copii considera ca bataia nu este o metoda eficienta de educare, iar 82,3 la suta considera ca bataia trebuie interzisa prin lege.

Singurătatea și izolarea provoacă senzația de frig

Vasile Decu

Evenimentul zilei, 29 Septembrie 2008

Cercetătorii au stabilit o legătură între solitudine și nevoia de căldură.

Frigul sau senzația de rece sunt adesea asociate de cei mai mulți oameni cu singurătatea sau cu sentimentul de excludere. Acum însă, cercetătorii de la Universitatea din Toronto au descoperit că legătura dintre sentimentul însingură rii și senzațiile de frig are un fundament științific, relatează BBC.

În urma a două experimente, psihologii canadieni au stabilit că oamenii care se simt excluși social au senzații de frig și preferă, în proporție semnificativă, supă sau băuturi calde precum ceai și cafea.

Oamenii singuri vor băuturi calde

Într-un prim experiment, la care au participat 65 de studenți, cercetătorii au împărțit subiecții în două grupuri. Primul grup a fost rugat să rememoreze o experiență personală în care au fost excluși social sau au trăit sentimente de singurătate, iar al doilea grup a trebuit să relateze o experiență în care au fost acceptați de ceilalți.

La final, toți participanții au fost rugați să estimeze temperatura încăperii în care se aflau. Răspunsurile au oscilat între 12 și 40 de grade Celsius, însă rezultatul a fost clar. Cei din

prima grupă, care au rememorat sentimentele de însingurare, au estimat o temperatură mult mai scăzută decât cei din a doua grupă, care se simțeau mult mai confortabil.

În cel de-al doilea experiment, 52 de studenți au fost rugați să participe la un joc video în care o minge era pasată între ei. Jocul era conceput astfel încât să-i favorizeze pe unii dintre participanți, care primeau deseori mingea, în timp ce alții erau excluși. La finalul jocului, toți voluntarii au fost întrebați care este băutura pe care ar vrea să o primească. Cei excluși din joc au cerut, într-o proporție mult mai mare, supă fierbinte sau cafea, indicând astfel că există o legătură directă între sentimentul de singurătate și nevoia de căldură.

„Am descoperit că sentimentul de excludere socială provoacă senzații de frig. Acesta ar putea fi motivul pentru care, pentru a descrie sentimentele de acceptare sau excludere socială, sunt folosite metafore cu trimiteri la temperatură“, a explicat Chen-Bo Zhong, șeful echipei de cercetători.

Ca revers al medaliei, psihologii canadieni spun că descoperirea lor poate fi utilă pentru tratarea sentimentelor de tristețe sau singurătate, precum și a depresiei de sezon.

Depresiile ar putea fi tratate prin căldură

Până în prezent, despre această afecțiune psihologică se credea că are la bază scăderea, pe perioada iernii, a numărului de ore ale zilei, însă acum cercetătorii cred că temperaturile scăzute favorizează depresia de sezon.

„Este o descoperire foarte interesantă, care arată unele dintre cauzele psihologice ale emoțiilor. Mi-a plăcut în mod special ideea că, atunci când oamenii se simt descurajați sau singuri, îi putem ajuta să se simtă mai bine doar prin creșterea temperaturii“, consideră dr. Lesley Prince, profesor de psihologie la Universitatea din Birmingham.

Sexul pe Internet provoaca depresie

Cancan, 27 septembrie 2008

Dana Arama

Sexul online, pe internet, poate provoca stări de anxietate și depresie, conform unui studiu realizat de specialiștii australieni. "Am studiat tipul de comportament al bărbaților care sunt dependenți de sexul virtual și rezultatele sunt chiar îngrijorătoare", a afirmat psihologul australian Marcus Squirrell, de la Swinburne University of Technology din Melbourne. Expertul australian a realizat și portretul clasic al utilizatorului de cybersex, acesta fiind o persoană cu vârsta cuprinsă între 18 și 40 de ani, cu un bun nivel cultural și care petrece cel puțin două ore pe zi pe internet, pe pagini dedicate exclusiv sexului. "Dar poate fi vorba și de persoane mai în vârstă, pentru că sexul este o chestiune care preocupă o multime de oameni, indiferent de vârstă", a spus Squirrell. În urma studiului, la care au participat 1.325 de bărbați din Australia și Statele Unite, a reieșit că 65% dintre cei care intra zilnic pe internet în căutare de sex virtual o fac pentru că sunt nemulțumiți de lipsa totală a vieții intime personale.

Nu au viața socială

"Din nefericire pentru ei, sexul pe chat, la distanță, prin intermediul webcam-ului, descărcarea de filme și imagini pornografice de pe net și schimbul de emailuri cu tenta erotică, nu au cum să satisfacă nevoia reală de sex.

Acesta este și motivul pentru care acest obicei le provoacă, în timp, stări de anxietate și depresie și le pune sănătatea în pericol", a explicat expertul australian. Dintre bărbații care au participat la studiu, 27% sufereau de depresie gravă, 39% aveau niveluri foarte crescute ale stării de anxietate, iar 35% sufereau de stres accentuat. În timp, aceste stări provocate de dependența de sexul online nu fac decât să înrăutățească starea mintală a celor care recurg la astfel de metode. "În plus, pentru că se refugiază în lumea cybersex, o lume artificială, internauții au și o viață socială extrem de redusă, devenind, în timp, incapabili să aibă relații amoroase cu parteneri reali", a adăugat australianul.

Activitățile menite să alunge stresul nu mai au nici un efect

Mădălina Chitu

Gandul, 25 Septembrie 2008

Specialiștii susțin că stresul afectiv este cel mai periculos

Stresul este o afecțiune greu de combătut, mai ales că oamenii trăiesc fiecare clipă la foc continuu, afirmă psihologii. Indivizii își fac tot felul de probleme care nu au o bază realistă, spun specialiștii. „Un exemplu destul de concludent este acela că mamicile se stresează din simplul fapt că micuțul lor nu ar putea fi apreciat la adevărata lui valoare, sau drumul parcurs de acasă la școală și invers. Acest stres este unul imaginar. Mamele își fac astfel probleme din lucruri imaginare”, precizează psihologul Claudiu Ganciu.

Specialiștii susțin că individul parcurge de-a lungul vieții diferite momente tensionate, care de cele mai multe ori determină apariția stresului.

„În multe perioade din viață simțim o presiune foarte mare, un număr apăsător de probleme pe care nu le putem gestiona. Apare sentimentul că nu mai putem face față situațiilor, iar astfel apare stresul. Acest aspect apare dintr-un stil de viață nepotrivit, unde omul nu se mai regăsește pe sine și cu atât mai mult nu își mai face timp pentru plăcerile sufletești și trupești. Individul din ziua de azi își canalizează toată energia asupra lucrurilor pe care le are de rezolvat”, precizează psihologul Mihaela Sahlean.

Psihologii susțin că de cele mai multe ori oamenii nu reușesc să se detașeze complet de problemele lor cotidiene, astfel îndepărtarea stresului este foarte dificilă.

„Remedii împotriva stresului sunt multe, ca, de exemplu, vacanțele. Adevărata problemă intervine atunci când luăm problemele de la serviciu în locul pe care l-am ales pentru a ne relaxa. Într-o asemenea situație se depășește stresul care este resimțit la serviciu, dar intervine o altă problemă și anume ce se întâmplă la locul de muncă în lipsa ta”, afirmă psihologul Claudiu Ganciu.

Specialistul mai susține că și luarea unor pauze atunci când situațiile au ieșit de sub control poate ajuta la depășirea stresului atâta timp cât individul nu recurge la acest lucru pentru a medita asupra problemelor deja existente. Psihologul Mihaela Sahlean precizează că lecturile de calitate, plimbările, mersul la teatru, la cinematograful și ieșirile cu prietenii ar ajuta la depășirea stresului. „Împărțirea rezonabilă a timpului, o alternare între efort și relaxare are rolul de a detensiona și de a-l determina pe individ să se simtă bine în pielea lui. De reținut

este faptul că fiecare dintre noi este responsabil de calitatea vieții proprii”, precizează Mihaela Sahlean.

Stresul poate ajuta în luarea unor decizii bune

Psihologii susțin că stresul determinat de activitățile concurențiale poate fi benefic pentru luarea unor decizii cât mai bune. „Stresul poate fi bun mai ales când ne aflăm într-o situație de concurență. Această stare poate fi stimulativă, iar în unele situații stresul poate fi benefic, pentru că ajută la găsirea unor soluții într-un timp mult mai scurt”, afirmă Claudiu Ganciu. Acesta mai precizează că stresul este împărțit în două categorii și anume stresul gândirii și cel afectiv.

„Stresul afectiv este cel mai periculos. Acesta are rădăcini încă din copilărie și se referă la aprecierile negative pe care un copil le-a primit din partea colegilor de clasă sau a prietenilor de joacă. Ajuns la maturitate, individul este foarte preocupat de felul în care arată, cum se îmbracă, cum este privit de cei din jur. O astfel de persoană va fi mereu stresată, fiecare pas pe care îl face va produce în sinea individului o neliniște”, precizează psihologul Ganciu.

Bolile fizice pe fond nervos pot fi tratate numai de psiholog

Elena Hirtan

Gandul, 24 Septembrie 2008

Conștientizarea suferințelor psihice și acceptarea acestora pot vindeca bolile localizate la diferite organe. Inima, tubul digestiv și sistemul respirator sunt afectate de tulburările emoționale

Stresul, depresia și stările nevrotice au un impact major asupra sănătății fizice. Specialiștii vorbesc tot mai des de boli cronice care au fost cauzate de tulburări emoționale netratate. În timp, se creează un adevărat cerc vicios, deoarece agravarea stării de sănătate accentuează simptomele tulburărilor psihice, care la rândul lor pot provoca alte boli fizice.

„Atunci când stresul, supărările, tensiunile și frustrările nu se exprimă prin gânduri și cuvinte, ele generează suferințe corporale, sunt o formă somatică de manifestare a unor suferințe psihice. Metoda de tratament constă în conștientizarea acestor probleme psihice și în recunoașterea faptului că există ceva care ne solicită psihic însă nu credem că este atât de deranjant încât să cerem ajutor. Bolile fizice pe sistem nervos pot fi tratate numai prin psihoterapie”, susține psihologul Anca Munteanu de la Centrul de psihologie de acțiune și psihoterapie. Specialistul spune că există o serie întreagă de factori care pot declanșa tensiuni psihice: examene, școala, serviciul, angajare, căsătorie sau evenimente care au avut loc sau urmează să se întâmple în viitorul apropiat.

Metodele obișnuite de relaxare nu mai au nici un efect

Dr. Munteanu susține că de multe ori medicii specialiști nu pot da un tratament pentru afecțiunile localizate pentru că nu își au originea în corp ci la nivel mental. În aceste cazuri, metodele obișnuite de relaxare nu mai au nici un efect. „Oamenii au nevoie de odihnă, concediu, plimbări în aer liber și alte activități care îi fac să se simtă bine, însă mulți spun că nu au timp, că nu merită sau că pot trăi fără acestea. În momentul în care a apărut suferința

fizică pacienții trebuie ajutați să conștientizeze că au probleme emoționale și să vorbească despre ele.

Unii se vindecă repede pentru că ajung să facă legătura între corp și psihic, însă alții sunt incapabili să facă aceste conexiuni, iar psihoterapia poate doar ameliora suferințele în care oamenii s-au complăcut”, explică psihologul Anca Munteanu. Medicul spune că somatizarea tensiunilor psihice este întâlnită la fiecare categorie de vârstă, însă copiii și adolescenții par să fie mai afectați de aceasta.

Stresul este cel mai nociv factor pentru bolile de inimă și digestive

Conform statisticilor organizațiilor internaționale de cercetare în psihologie, cele mai comune afecțiuni apar la nivelul sistemelor cardiovascular, respirator și gastrointestinal. Specialiștii spun că, o dată instalate aceste boli, devine mult mai greu de tratat și afecțiunea emoțională care le-a provocat.

La nivel gastrointestinal poate apărea indigestie sau sindromul colonului iritabil, deoarece nervii care controlează digestia sunt foarte sensibili la orice fel de stimul. Simptomele indigestiei sunt dureri abdominale, balonări, diaree sau constipație, iar în cazul colonului iritabil apar grețuri, stări de vomă și dureri acute. „Viața modernă și stresantă atacă în primul rând inima și tubul digestiv. Milioane de oameni suferă de tulburări funcționale ale tubului digestiv cauzate de stres și alte tulburări emoționale. Aceștia se confruntă cu probleme de tranzit, colon iritabil sau ulcer. Stresul psihic este unul din principalii factori declanșatori ai acestor afecțiuni”, susține dr. Carol Stanciu, președintele Societății Române de Gastroenterologie.

Din punct de vedere cardiovascular, anxietatea duce la boli de inimă și coronariene, iar atacurile de panică triplează riscul de infarct. „Categoric, bolile emoționale provoacă afecțiuni ale inimii. Este demonstrat prin măsurători că parametrii sângelui sunt buni atunci când persoana este liniștită și sunt mai puțin buni atunci când este depresivă sau anxioasă. Organismul agresat devine anxios dacă e gata să se apere sau depresiv dacă nu mai are nici o putere pentru a face acest lucru. Studiile au arătat că persoanele cu o dominantă depresivă riscă accidente cerebrale și alte afecțiuni cardiologice”, explică prof. dr. Mircea Cintează. La nivel respirator, tulburările emoționale pot provoca astm, boli pulmonare cronice date de pierderea elasticității la aceste organe și greutate în respirație.

Viata sexuala la adolescenta duce la depresie

Ziua, 22 septembrie

Fetele tinere care au o viata sexuala activa sunt mult mai predispuse la depresii decat cele virgine. Potrivit unui nou studiu al unor cercetatori americani, sexul in adolescenta este urmat de sentimente de vinovatie si contribuie la pierderea increderii in propria persoana. Studiul, realizat pe mai mult de 14.000 de adolescente cu varste cuprinse intre 14 si 17 ani, a demonstrat ca sentimentele de vinovatie si rusine sunt cauza directa a activitatii sexuale, si nu a altor factori, cum ar fi dificultatile in familie sau crizele varstei. "Daily Mail" scrie ca studiul arata ca sexul in adolescenta dubleaza riscul tinerelor de a avea depresii. Astfel, 19% dintre fetele care si-au inceput viata sexuala si doar 9,2% dintre cele virgine manifesta simptome majore ale depresiei. Acelasi studiu a aratat ca sanatatea mintala a baietilor, din

aceeasi grupa de varsta, nu depinde in nici un fel de viata sexuala. Studiul cercetatorilor americani completeaza un altul, realizat in anul 2007 de catre reprezentantii Asociatiei Psihologice Americane, care avertiza ca mediatizarea excesiva a implicarii tinerelor in scandaluri cu tenta sexuala afecteaza sanatatea mentala a tinerelor. Medicul Trevor Stammers a spus ca noul studiu confirma faptul ca cele mai multe fete "regreta raporturile sexuale incepute devreme".

"Studiul arata, precum noi deja am demonstrat, ca este o legatura evidenta intre cresterea riscului depresiei la adolescentele care si-au inceput viata sexuala la varste fragede. Din experienta mea, depresia, regretul si rusinea sunt sentimente des intalnite la fete", a adaugat Stammers.

Cu toate acestea, psihologul David Cowell a declarat ca aceste descoperiri ridica inca semne de intrebare.

"In general, fericirea este provocata de anumiti factori, printre care stabilitatea, succesul profesional si o familie unita. Insa, mai sunt si diferente intre normele culturale etnice. Adolescentii britanici sunt foarte diferiti de cei americani", a precizat Cowell, adaugand ca studiul "nu este adevarat". *[A.E.G.]*

Femeile spun, cu nonșalanță, cel puțin opt minciuni pe zi

Mădălina Chitu

Gandul, 22 Septembrie 2008

Psihologii spun că minciunile sexului slab sunt foarte bine elaborate. Bărbații, trădați de privire și de gesturile necontrolate

Femeile au puterea de a privi în ochi persoana pe care o mint pentru că acestea își elaborează atât de bine minciuna încât la un moment dat ar putea și ele să creadă ceea ce spun, afirmă psihologii. „Femeile sunt foarte atente la toate detaliile și de aceea își structurează o întreagă poveste, pentru ca aceasta să devină cât mai credibilă. De cealaltă parte sunt bărbații, care folosesc cele mai simple moduri de a minți. Inițiativa de a minți la bărbați este una spontană, nicidecum gândită. Bărbatul minte cu brutalitate, pentru că este conștient că resursele sunt la el, că el este cel care deține puterea, iar faptul că este sau nu crezut este mai puțin important pentru acesta.

De cealaltă parte, femeia trebuie să își asigure credibilitatea, pentru că numai așa nu se poate face de rușine în cazul în care este deconspirată. Femeile se gândesc la tot felul de detalii atunci când elaborează o minciună, pentru a avea răspunsuri chiar și pentru cele mai neobișnuite întrebări, pe când bărbații spun doar ce le vine în minte”, precizează psihologul Hanibal Dumitrașcu. Acesta mai afirmă că bărbații nu pot minți la fel de bine ca femeile pentru că organismul lor îi dă de gol. „Bărbații nu pot privi în ochi persoana care este mințită pentru că nu au exercițiul minciunii.

Mai mult, numai gândul că urmează să spună o minciună îi face să roșească sau să îi bufnească râsul. De cele mai multe ori, atunci când un bărbat se pregătește să mintă își caută un refugiu, un loc în care să privească”, menționează Hanibal Dumitrașcu. Nevoia femeilor de a minți, potrivit specialiștilor, vine de la dorința acestora de a fi pe picior de egalitate cu bărbații.

„Femeia consideră că poate supraviețui mai bine și mai confortabil dacă apelează la minciuni. Astfel, acest lucru a devenit o parte importantă a segmentului feminin”, susține psihoterapeutul Mihaela Săhleanu. Totodată, aceasta precizează că cele mai frecvente minciuni folosite de femei sunt acelea din compasiune, de supraviețuire și cele de îmbunătățire a unei situații. Specialiștii precizează că femeile folosesc minciunile pentru a ascunde unele aspecte minore, iar bărbații, de regulă, lucrurile mai grave. „Femeile de regulă ascund lucruri legate de prețul real al unui produs. Bărbații, de cele mai multe ori, ascund existența unei alte relații. Mai mult, femeile mint pentru a proteja partenerul de o realitate care poate provoca durere, iar bărbatul se folosește de minciună pentru a ascunde realitatea”, susține psihologul Dumitrașcu.

Dorință compulsivă de a exagera

Ultimul studiu de specialitate, realizat sub bagheta cercetătorilor de la Universitatea din New York, cu participarea a 20.000 de femei din întreaga lume, a arătat că persoanele de gen feminin emit, în medie, opt minciuni pe zi. Femeile au o dorință compulsivă de a exagera, care degenerază în minciuni repetate emise în starea de conștiință, afirmă specialiștii.

„Persoanele de gen feminin mint atunci când dorința este mai mare decât planul real. Prin minciună individul nu face nimic altceva decât să evite sau să amâne planul real, care la un moment dat va ieși la suprafață, iar impactul cu realitatea poate fi destul de dureros pentru cei la care minciuna a devenit un lucru obișnuit”, susține psihologul Claudiu Ganciu.

Șef dificil? Înfrunțați-l!

Camelia Burduja-Iancu

Evenimentul zilei, 22 Septembrie 2008

Experții în resurse umane recomandă angajaților nemulțumiți de superiorii lor să le spună acestora, deschis și cu tact, tot ce nu le convine.

Nimic nu-i convine, orice ar face subalternii lui. Este imposibil de mulțumit, pentru că tot timpul vrea „mai mult“. Foarte interesat să-și păstreze fotoliul, face zile fripte subalternilor, în special printr-o atitudine schimbătoare. Este vorba despre șeful dificil pe care specialiștii în resurse umane îl asociază unui bufon. „Acum e calm, apoi țipă, acum bate cu pumnul în masă, după care te mângâie pe creștet. Are fluctuații de comportament și trece cu ușurință de la un discurs logic și coerent la amenințări și afirmații greu de suportat“, creionează Mihaela Forgaciu, vicepreședinte al Assess Group Romania, portretul-robot al șefului dificil.

Discutați politicos și ferm

Experții în resurse umane spun că, pentru a te înțelege cu bossul cel dificil, trebuie, în primul rând, să comunici deschis. În acest caz, este recomandat ca subalternul să spună șefului, imediat, care îi sunt nemulțumirile. „Scoate în evidență ce apreciezi la el, iar apoi ceea ce te nemulțumește. Propune-i metode de relaționare, având un ton politicos, dar ferm“, recomandă Alina Botezatu, managing partner al Perspective Group.

Recunoașterea greșelii

De cele mai multe ori nemulțumirea șefului are legătură cu atribuții neîndeplinite. În cazul unei greșeli, este recomandată recunoașterea și acceptarea acesteia. Dacă se mai poate repara, este indicată propunerea unei soluții pentru rezolvarea ei. „Nu exagera cu explicațiile. Găsește problema și apoi soluția ei. Dacă ai greșit, fă-ți un plan de reparare și soluționare a cauzei“, spune specialistă Mihaela Forgaciu.

Mai bine fără plângeri

Chiar dacă angajatul este aproape tot timpul ținta șefului dificil, nu este cazul să aibă mentalitate de victimă. Cu cât acesta va fi mai slab, cu atât va fi „atacat“ mai mult. „Șefii au nevoie de angajați puternici, stabili, care vin cu planuri de rezolvare, cu soluții, nu cu probleme“, spune Mihaela Forgaciu.

Business-coach-ul Alin Ghizășan este de părere că persoanele care se victimizează au foarte mult de pierdut. „Trebuie să iei taurul de coarne și să rezolvi problema. Găsește soluții și propune-le șefului, cu argumente. Motivele pentru care n-ai putut să faci ceva nu-l vor interesa. El va dori doar rezolvarea situației“, consideră Alin Ghizășan.

Dacă tehnicile aplicate nu dau roade, este recomandată apelarea la un expert în resurse umane. „De multe ori o situație de acest tip nu poate fi rezolvată de unul singur. Apelează la un coleg experimentat, la un mentor sau la cineva care are influență pozitivă asupra acestui șef“, sugerează Alina Botezatu.

Atenție! Abordarea acestui subiect cu o altă persoană nu trebuie să sune a bârfă.

VARIANTĂ

Demisia, ultima soluție

Statisticile arată că 60% din cei care aleg să-și schimbe jobul au ca motiv conflictele cu șefii sau colegii. Când se epuizează toate posibilitățile de bună înțelegere cu șeful și nimic nu dă roade, este cazul să se schimbe departamentul sau chiar compania. „Și asta pentru că astfel de șefi consumă timpul și nervii oamenilor eficienți, care muncesc pentru companie. Ajunși la un grad mare de epuizare fizică și intelectuală, și cei mai buni angajați demisionează“, susține Mihaela Forgaciu.

Starea psihică determina opțiunile politice

Ziua, 20 septembrie 2008

Cercetatorii care au analizat alegătorii din Statele Unite au ajuns la concluzia ca opiniile politice ar putea avea legătura directă cu caracteristicile psihologice ale fiecărei persoane.

Studiul, publicat în revista Science, arată că persoanele sensibile la frica sau amenințări sunt cele care susțin de regulă dreapta politică. Pe de altă parte, cei care percep pericolele în serii de imagini și sunete sunt inclinați să îi sprijine pe politicienii liberali, relatează Mediafax.

Autorii studiului consideră că informațiile pe care le-au aflat sunt de natură să explice de ce opiniile alegătorilor sunt atât de greu de schimbat.

În cadrul studiului, realizat în Nebraska, 46 de voluntari au fost chestionați în legătură cu opiniile lor politice pe o serie de chestiuni, de la ajutorul străin acordat de Statele Unite în războiul din Irak la pedeapsa capitală și patriotism. Persoanele cu opinii puternice au fost invitate să ia parte la a doua parte a experimentului, care a implicat înregistrarea reacțiilor lor psihologice la serii de imagini și sunete.

Imaginile au inclus poze ale unei persoane speriate cu un păianjen mare pe față și ale unei rani deschise cu viermi pe ea. Subiecții au reacționat la acestea uneori prin reacții vocale puternice. Prin măsurarea conductivității electrice a pielii voluntarilor și a frecvenței cu care aceștia au clipit, cercetătorii au stabilit gradul de frică pe care aceștia o experimentau, sensibilitatea la imagini și sunete.

Astfel, oamenii de știință au stabilit că subiecții care au fost cel mai ușor de surprinși au viziuni politice de dreapta, ei fiind favorabili pedepsei capitale și alocării de bugete mai mari pentru apărare, înșă opunându-se avorturilor. Cercetătorii au subliniat faptul că studiul lor nu este relevant pentru lumea politică, înșă spun că ar putea explica totuși motivul pentru care este foarte greu să schimbi opiniile pe care le are cineva în cadrul unei dezbateri politice. (D.M.)

Ne place munca, dar știm să ne ferim de ea

Dana Balan

Evenimentul zilei, 14 Septembrie 2008

Românii au cel mai încărcat program de lucru săptămânal, cu două ore mai mult decât media europeană, înșă pierd vremea pe internet. Pentru români, o zi petrecută la birou fără messenger și pauze de țigară pare să fie la fel de încântătoare ca o porție dublă de spanac rece. În mod surprinzător, muncim peste media europeană mai mult cu o oră și 42 de minute, chiar dacă suntem printre cei mai prost remunerați europeni. În schimb, un studiu efectuat de BestJobs, în perioada 29 august-1 septembrie, arată că 40% dintre angajații români utilizează messengerul la locul de muncă.

Astfel, descoperim că programul zilnic, de minimum opt ore de lucru, este „îndulcit“ cu tot soiul de activități cronofage de aproape jumătate dintre angajații români.

Angajații abuzează de resursele firmei

Specialiștii în resurse umane spun că tendința angajaților români este de a răpi din timpul efectiv de lucru pentru satisfacerea unor nevoi personale. Ne verificăm compulsiv căsuța poștală personală, din sfert în sfert de oră, avem tabieturi în pauza de ceai, care ar stârni și invidia unui englez, purtăm discuții telefonice interminabile cu familia. În tot acest timp, șefii se întrebă dacă nu cumva personalul lor taie frunze la câini sau, dimpotrivă, muncește peste program ca să facă impresie.

Specialistul în resurse umane George Butunoiu consideră că, în România, angajații tind să abuzeze nu numai de messenger, ci și de restul resurselor firmei la care lucrează, precum telefon sau mașină.

„Ar trebui să existe un acord între angajat și angajator privind utilizarea messengerului, care să fie folosit doar în anumite condiții și intervale de timp“, spune Butunoiu. El crede că, în România, productivitatea este mult mai mică decât în Europa. Recuperăm prin statul peste

program, deși este o metodă proastă, pentru că nu volumul de muncă este cel care contează, ci volumul afacerii.

Nu lucrăm ordonat

Despre angajații care rămân peste program, specialistul crede că aceștia se simt obligați să finalizeze proiectele neterminate.

„Faptul că se stă mai mult la serviciu este și o consecință a lipsei procedurilor din România. Cea mai mare problemă a noastră este că nu ne-am obișnuit să lucrăm ordonat. Spre exemplu, în străinătate nu există să ajungi «la și un sfert» sau să stai la cafeaua «de dimineață». Nu se compară orele lucrate în România cu cele lucrate în Germania, spre exemplu“, afirmă specialistul în resurse umane. Pe de altă parte, în urma experiențelor sale, un angajat care rămâne peste program în mod sistematic este o persoană care se sperie de timpul liber.

Specialiștii rămân peste program

Faptul că românii petrec la serviciu cu aproape două ore mai mult decât media europeană nu îi surprinde pe specialiștii din domeniul resurselor umane. Eduard Ezeanu, consilier în cariere, crede că depășirea programului de 40 de ore de muncă pe săptămână se explică prin creșterea economiei, care suprasolicitează forța de muncă.

„Pe de altă parte, unii angajați stau la birou câte 12 ore pe zi pentru că lucrează în domenii precum cel juridic, creativ sau de audit financiar, unde se înregistrează o lipsă de profesioniști“, explică Eduard Ezeanu. Astfel, companiile preferă să îi „exploateze“ pe profesioniștii deja formați, în loc să investească în formarea noilor angajați. „În general, pentru un post pe anumite domenii, angajații știu că salariul primit implică și 50 de ore muncite pe săptămână“, spune consilierul în cariere. Acesta avertizează însă că orice exagerare la locul de muncă nu face decât să ducă la o scădere a productivității angajatului, pe termen lung.

Unii fumează, alții conversează on-line

În ceea ce privește modul de petrecere a timpului efectiv de lucru, Eduard Ezeanu spune că trebuie luate în calcul și momentele necesare de relaxare. „Nu poți munci constant opt, zece, douăsprezece ore. Oamenii se destind diferit. Unii ies la pauze de țigară, alții stau pe messenger de vorbă cu prietenii“, spune consilierul, care recunoaște și utilitatea acestui mijloc de comunicare. „Eu personal îl folosesc, pentru a sta de vorbă cu potențiali clienți sau cu colaboratorii.“

"Ar trebui să existe un acord între angajat și angajator privind utilizarea messengerului, care să fie folosit doar în anumite condiții și intervale de timp.", George Butunoiu specialist în resurse umane

COMPARAȚIE

Românii și bulgarii muncesc pe mărunțiș

Potrivit unui studiu realizat de Federația Angajatorilor Europeni referitor la salariile din mediul privat, un angajat român câștigă 2,2 euro pe oră, cu un euro mai mult decât vecinii lui de la sud de Dunăre, care primesc pentru o oră de muncă nici mai mult, nici mai puțin decât 1,2 euro.

Astfel, bulgarii încasează de 13 ori mai puțin decât un angajat din Marea Britanie și de 19 ori mai puțin decât unul din Germania, având un salariu minim pe economie de 110 euro. Printre cel mai bine plătiți angajați din noile state membre ale Uniunii Europene se numără slovenii, cu 6 euro pe oră, și cehii, cu o medie de 5 euro pe oră.

"Nu poți munci constant opt, zece, douăsprezece ore. Oamenii se destind diferit. Unii ies la pauze de țigară, alții stau pe messenger.", Eduard Ezeanu, consilier în carieră

ANGAJAȚII SE APĂRĂ

„Pauzele de ceai, ședințe de departament“

Diana N. (25 de ani) este consilier profesional la Centrul de Informare Profesională, Orientare în Carieră și Plasament (CIPO) din Iași, unde petrece 8 ore pe zi. Despre messenger, Diana crede că acesta este doar un mijloc de comunicare folosit în interes de serviciu: „Stabilim detalii și întâlniri sau trimitem rapid documente persoanelor cu care colaborăm des. În timp ce conversezi pe mess, poți să faci și alte lucruri“. La CIPO, pauzele de relaxare au loc chiar din inițiativa șefei. „Pauzele de cafea și ceai devin de multe ori ședințe de departament“, spune Diana.

Printre motivațiile unui angajat de a nu pierde timpul la locul de muncă, tânăra crede că se numără și sentimentul de a se ști util. „Dacă i se dă impresia că nu este util, face altceva. Oricum, o doză mică de timp pierdut trebuie. Nu poți lucra ca un robot. Chiar și la țigară, sunt sigură că te gândești cum să rezolvi o problemă“. În opinia Dianei, angajații care stau ore întregi peste program sunt cei care „preferă să stea la serviciu decât să ajungă acasă“.

„Propunem știri pe mess“

Despre utilitatea messengerului, cel mai bine ar putea vorbi Irina U. (23 de ani), editor de presă on-line pentru un site de știri. Petrece la birou 9 ore pe zi și stă peste program doar dacă întârzie dimineața. La șase seara, Irina închide calculatorul și se pregătește de plecare. „Sunt o persoană punctuală și îmi place să respect programul de muncă“, spune tânăra. De fapt, încearcă să respecte mottoul redacției: „La zece minute, încă o știre!“.

„Cei care stau peste program vor să-și impresioneze șefii“

Pentru Irina, messengerul face parte din munca obișnuită a unui editor. „Redactorii comunică prin intermediul messengerului cu editorul coordonator. Noi găsim știrile și le propunem, cu titlu și link, pe messenger. Suntem o redacție numeroasă și nu avem cum să vorbim toți în același timp“, explică Irina. În ceea ce privește pauzele lungi și dese, de țigară și cafea, acestea nu durează mai mult de zece minute, pentru că fiecare angajat și le „administrează“ cum crede de cuviință. În viziunea Irinei, cei care stau peste program „fie vor să-și impresioneze șefii, fie să termine o treabă nerezolvată, fie pur și simplu să nu plece acasă, pentru că nu au la cine“.

PĂREREA ANGAJATORULUI

Interzicerea messengerului duce la revoltă

Unii angajatori nu sunt încântați de faptul că subalternii își pierd timpul pe messenger, așa că au încercat să ia măsuri, fără succes însă. „Am încercat să le interzic angajaților să mai intre pe messenger. Am apelat la departamentul nostru de IT care le-a restricționat accesul la acest program.

Din păcate, acest lucru nu a funcționat. Din contră, a avut un efect negativ, și asta pentru că există foarte multe programe gen messenger - prin care poți să stai de vorbă cu amicii. Subordonații au început să facă acest lucru în secret. Nu am reușit decât să le ridic nivelul de stres oamenilor. Deși erau speriați de faptul că ar putea fi prinși, nu au renunțat. Atunci am decis să se revină la vechiul obicei. Pentru că știm cu toții că ceea ce ne este interzis ne

tentează și mai mult“, spune Mihai Apostolache, directorul general al unei companii de imobiliare din Iași.

Cum scăpați de fobii

Ionela Croitorescu

Evenimentul Zilei, 16 Septembrie 2008

Teama de animale poate fi tratată și acasă, cu exerciții simple, în timp ce frica de înălțime, mai complexă, trebuie vindecată la psiholog.

Exercițiile de relaxare și privitul la televizor pot fi metode simple de tratare a fricii de animale, care pot fi abordate și acasă. Un studiu recent al cercetătorilor de la King's College din Londra, citat de publicația „Daily Mail“, arată că frica de stomatolog poate fi înlăturată pe moment cu ajutorul mirosului de levănțică. Fobiile mai complexe, cum ar fi cea de spații strâmte sau de înălțime, trebuie tratate la psiholog, deoarece pot ascunde traume din trecut.

Mirosul de levănțică alungă frica de medic

Expunerea la parfum de levănțică în timpul mai multor ședințe la stomatolog scade nivelul de anxietate cu până aproape la jumătate. Cercetătorii de la King's College din Londra au monitorizat 340 de participanți timp de patru săptămâni, iar nivelul de anxietate a fost măsurat prin intermediul unui chestionar. Jumătate dintre ei au fost expuși la mirosul emanat de o lumânare de levănțică în timpul vizitei la stomatolog. Dacă nivelul anxietății persoanelor care nu au fost supuse terapiei cu levănțică a fost de 10,7 unități, cel al voluntarilor expuși la parfum a fost de 7,4. „Rezultatele studiului arată că levănțica poate fi folosită ca un tratament pe loc, pentru înlăturarea anxietății care apare cât timp așteptați să intrați în cabinet, și nu ca tratament de lungă durată“, sugerează doctorul Koula Asimakopoulou, coordonatoarea studiului, citat de publicația „Daily Mail“.

Terapie în mai mulți pași pentru teama de lift

Frica de câini, șerpi sau insecte poate fi înlăturată pas cu pas. „Ce se poate face singur acasă este relaxarea și desensibilizarea. Dacă ne e frică de câini, putem desena unul sau îl putem privi la televizor. De asemenea, putem respira profund, astfel încât să-i transmitem creierului senzația de relaxare“, explică psihoterapeutul Cristina Levițchi. Atunci când frica devine irațională, chiar dacă este vorba de un animal inofensiv, psihoterapeutul recomandă ajutor profesionist.

„Psihoterapeutul vă învață cum să gestionați frica. De exemplu, teama de lift poate fi înlăturată treptat. Primul pas este să stați în fața liftului 15 minute, timp în care intensitatea fricii scade la jumătate. Următorul pas ar fi să vă urcați în lift. Puteți face acest lucru și singur, dar psihoterapeutul propune ședințele de expunere când știe că există șanse să fiți pregătit pentru ele. Dacă nu sunteți pregătit, veți fi tentat să renunțați la orice ajutor“, afirmă Eugen Hriscu, medic psihiatru specializat în dependențe.

Obstacole pe drumul spre orgasm

Mădălina CHIȚU

Gandul, 16 septembrie 2008

Femeile ajung mult mai greu la finalitate decât bărbații

Persoanele analitice riscă să ajungă mai greu la orgasm, pentru că această stare de eliberare presupune pierderea controlului, afirmă psihologii. „Orgasmul și somnul din timpul nopții sunt singurele momente din viața unui om când acesta pierde contactul cu realitatea. Orgasmul nu presupune doar relaxarea tuturor mușchilor, ci și renunțarea la control. Persoanele care gândesc nu pot renunța la control. Acestea doresc să fie conștiente de tot ceea ce se întâmplă, să nu le scape nimic. În timpul orgasmului te rupi de realitate, iar pe lângă masa musculară se relaxează și creierul”, susține psihologul Claudiu Ganciu.

O altă problemă cu care se confruntă societatea secolului XXI este aceea de a atinge perfecțiunea, un alt impediment în atingerea orgasmului, precizează specialiștii. De asemenea, aceștia consideră că este foarte greu pentru o persoană care tinde spre perfecțiune să poată renunța la ideile preconcepute. Mai mult, specialiștii precizează că perfecțiunea nu are anumite standarde, ci noi suntem singurii care o putem defini, iar acest lucru ține de fiecare individ în parte. Femeile ating mult mai greu orgasmul, comparativ cu bărbații, pentru că acestea nu pot renunța la problemele de zi cu zi, menționează psihologii. „Femeile au o problemă cu deținerea controlului în exces, iar acestea nu pot renunța la tot felul de inhibiții.

Acestea se gândesc mereu să nu facă ceva greșit, iar singura modalitate de a nu greși este aceea de a nu face nimic, iar astfel femeilor le este mult mai greu să se elibereze total de toate gândurile care le macină chiar și în timpul actului sexual. Mai mult, din punctul lor de vedere, pierderea controlului creează o stare de frică, de neliniște, iar în aceste momente femeile sunt mult mai vulnerabile decât de obicei”, afirmă Claudiu Ganciu.

Absența comunicării și a înțelegerii în cuplu distruge relația intimă

Specialiștii dau vina pe societatea în care trăim pentru că aceasta nu ne învață cum să relaționăm cu persoanele din jur.

„Societatea secolului XXI ne dă tot felul de soluții din care noi putem deține controlul. Dacă într-o relație dintre doi oameni nu există comunicare, înțelegere și mai ales apreciere, atunci cele două persoane nu vor avea nici puncte comune într-o relație intimă. Modelul, pe care cu toții, din păcate, avem tendința de a-l copia, este familia. Dacă mama nu încearcă să se atașeze, să construiască acele conexiuni importante, ajuns la maturitate individul nu va dori nimic altceva decât să tragă numai pentru el. De cele mai multe ori, astfel de persoane care aleargă după orgasm îl vor atinge cu dificultate pentru că se gândesc așa de mult la el încât, puși în fața faptului, clachează și nu se mai pot elibera”, afirmă psihologul Ganciu.

Totodată, specialistul precizează că pentru bărbați este foarte important să își facă partenera să se simtă cât mai bine, mai ales în timpul actului sexual. „Zâmbetul de după, de pe fața unei femei, îi dă bărbatului o senzație de împlinire deplină, pentru că a reușit să își vadă satisfăcută partenera, lucru ce îi dovedește masculinitatea”, afirmă Claudiu Ganciu.

Studiu UNICEF: Elevul roman se crede inteligent, smecher si cu tupeu

Ziua, 15 septembrie

Pentru elevul de astazi succesul la scoala inseamna sa fii popular atat in randul colegilor, cat si in randul profesorilor. Notele trec pe locul doi. In plus, recunoaste ca este bine vazut in scoala daca are bani si haine scumpe.

Acesta este portretul pe care si-l creioneaza elevul roman de astazi, dupa cum reiese dintr-un studiu realizat de UNICEF si Centrul Educatia 2000A. Studiul mai arata ca elevul roman se crede inteligent, smecher si are tupeu. Profesorii in schimb, cred ca ii lipsesc cei sapte ani de acasa si spun ca o parte dintre elevii-problema provin din familii instarite. "Pun accentul foarte mult pe haine, pe bani, pe altceva pe care pune un copil care a venit sa invete si dintr-o data ei se deosebesc" a declarat directorul Liceului Ion Creanga, Florica Alexandrescu, citat de Realitatea TV. Psihologii explica manifestarile elevilor si prin prisma relatiilor pe care acestia le au cu elevii. Potrivit studiului realizat de Unicef, exista trei categorii de profesori: exigenti, toleranti si cei care nu au respect fata de elevi. Cele mai multe probleme cu elevii le au profesorii care le tolereaza comportamentul. **(Z.O.)**

Visul zilnic

Dan MITITELU

Ziarul de Iasi, 11 septembrie

In sfirsit, s-a gasit o explicatie stiintifica a inventivitatii romanului. Acesta e cam lenes, viseaza cu ochii deschisi, gindeste anapoda, nu se concentreaza asupra chestiunilor de la serviciu, nu-l obsedeaza eficienta, isi pune intrebari "stupide", fara de raspuns, traieste in trecut sau viitor, numai in prezent nu, si se pierde in fantezii mentale, mai degraba diurne decit nocturne. Conform unor studii recente, portretul robot mentionat anterior apartine celor care sint inventivi si trag dupa ei lumea inainte.

Jonah Lehrer, intr-un articol din "The Boston Globe", citeaza psihologi si neurologi care au cazut impreuna de acord ca visatul cu ochii deschisi nu este un viciu, nu este un semn al delasarii, ci chiar esenta gindirii umane, ce ne perfectioneaza specia, deoarece tocmai punindu-ne probleme care au solutii aparent imposibile, reusim sa facem salturi in cunoastere. Gindirea "eronata" este cheia de bolta a inventatorului. A chibzui liber, neconcentrindu-te asupra temelor impuse si predate, fie ca sint scolare, sociale ori politice, nu face parte dintre atitudinile dorite de catre o societate aflata in goana doar dupa ordine si eficienta. Le poruncim copiilor sa fie atenti la zicerile noastre didactic(ist)e, in loc sa-i invatam a visa cu ochii deschisi.

In timpul reveriilor, mintea umana nu mai este ingradita de nimic. Orice viitor este posibil, orice trecut poate fi re-modelat, orice loc este accesibil, din orice colt al Universului. Spatiul si timpul nu mai sint bariere. Ideile zburda in voie. Omul se poate proiecta in situatii aparent

imposibile. Savantii spun ca, in aceasta stare, creierul realizeaza noi asocieri si conexiuni, impingind omul catre (r)evolutie. Cei care nu poseda acest dar "lenes" ramin fiinte limitate.

Un cercetator englez, mirat ca multi elevi aveau o imaginatie saraca atunci cind isi scriau compunerile, a constatat ca banalitatea ideatica este o urmare a lipsei din "programul" scolarii a timpului asa-zis "pierdut". Absenta stimulilor externi, predati sau impusi, forteaza creierul sa genereze "fantasme". Cercetatorul a observat ca, din pacate, conform unor stupide obiceiuri, copiii s-au obisnuit sa isi umple vremea de relaxare cu emisiuni televizate. In locul imaginilor "interne" care stimuleaza fantezia, se prefera imaginile externe, gata preparate mediatic. Mintea care nu mai zburda imbatrineste inainte de vreme. Contemplatia si reveria sint "vitaminele" care dau o tinerete prelungita. Starile de aparenta letargie permit mintii nestimulate din exterior sa se auto-descopere si sa isi dezvolte nebanuite conexiuni, deoarece niciodata creierul nu ia o pauza de lucru.

Concluzia ce incheie articolul este simpla: atunci cind sintem intepeniti intr-o problema aparent insolubila trebuie sa ne cufundam intr-o reverie; aceasta nu e o fuga din calea greutatilor, ci insasi cheia succesului.

Am insa o nedumerire. Daca noi continuam sa visam cu ochii deschisi in vreme ce parlamentarii nostri de astazi ramin treji ca vampirii, se aleg unii pe altii si se itesc iarasi in scaunele lor moi, ca barzaunii in balega, asta inseamna ca peste patru ani romanii vor lua premiile Nobel pentru chimie, fizica si literatura?

Psihologia teroristilor: nu sunt zombi, ci oameni maleabili

Victor Popescu

Cotidianul, 11 Septembrie 2008

Radăcinile fundamentalismului religios nu se află nici în sărăcie, nici în conflicte, ci în mentalitatea de grup promovată de școlile religioase, arată un studiu britanic

Contrar prejudecăților curente, fundamentalistii nu au profil de „zombi“ spălați pe creier și nici nu sunt niște zănatici scăpați din azilul de nebuni. Din contră, „unul dintre cele mai de temut lucruri este că teroristii sunt în mod remarcabil niște oameni normali, cu o bună educație și nu dau dovadă de nici un fel de tulburare mintală în felul în care relaționează cu lumea“, afirmă David Canter, director la Centrul de Psihologia Crimei de la Universitatea din Liverpool, citat de site-ul BBC News. Psihologul a prezentat de curând rezultatele unui studiu inedit dedicat profilului psihologic al teroristilor. Cercetarea sa a inclus interviuri cu 49 de terorști.

Cu toții sunt adepți ai Jihadului, proveniți majoritatea din Pakistan și întemnițați în India pentru omucideri și atentate cu bombă.

Într-o declarație pentru televiziunea CBS, Canter atrăgea atenția că ne îmbătăm cu apă rece dacă ne închipuim că fundamentalistii se trag din medii sărace și izolate din punct de vedere social. „O bună parte dintre aceștia nu vin dintr-un context degradat sau plin de privațiuni. Indiferent dacă vorbim despre 11 septembrie sau despre atentatele din Marea Britanie și Spania, mulți dintre terorști provin din familii cu tradiție și cu o bună situație economică“, spune psihologul din Liverpool. El precizează că, adesea, fundamentalistii acționează contra dorinței familiei, care încearcă să-i deturneze de la angajamentele lor radicale.

Teroriștii sunt „persoane în stare să argumenteze într-un stil perfect logic și coerent“, spune Canter, citat de CBS. Altfel, aceștia nu s-ar fi putut adapta mediului de afaceri și negocieri, crede specialistul în psihologia crimei. El dă exemplul unuia dintre prizonierii intervievați care au reușit, în condiții de claustrare, să pună pe picioare o mică afacere, din care acesta a obținut un profit suficient pentru a plăti nunta fetei sale. „E clar că acest om nu e un individ bizar. E cineva care poate negocia cu alții și își poate face contacte sociale strânse“, observă Canter. Psihologul mai spune că mulți dintre subiecții studiului său s-au dovedit persoane „maleabile“, deschise către eventuale schimbări și dispuse să recunoască faptul că liderul grupului terorist nu era mai bun decât țintele violenței.

Interviurile conduse de profesorul Canter demonstrează că terorismul este un efect al „unei serii de contacte dintre teroriști și alți indivizi, care pot fi prieteni, asociați sau rude, însă de cele mai multe ori este vorba despre o persoană pe care o privesc cu respect. Poate fi un individ mai vârstnic dintr-o organizație teroristă sau un învățător care, simț ei, le conferă încredere de sine și importanță dacă iau parte la activitățile violente“. De aceea, cercetătorul britanic este de părere că școlile religioase (indiferent despre ce confesiune este vorba) sunt o pepinieră foarte periculoasă pentru viitorii fundamentalști.

„Sunt de părere că școlile profesionale reprezintă un pericol teribil. În momentul în care totul pleacă de la diviziuni bazate de credință, nu e de mirare că de aici vor ieși persoane care se cred alese, aparte“, spune Canter, citat de ziarul „The Daily Telegraph“. De aceea, crede el, lupta contra terorismului are puține șanse de izbândă în țările unde elevii învață în școli segregate după confesiune. Iar aici nu este vorba doar despre școlile musulmane extrem de numeroase în Pakistan (madrasa). Psihologul englez nu are nici o îndoială asupra faptului că segregarea religioasă prezentă în Irlanda de Nord a contribuit semnificativ la apariția mișcărilor extremiste. „O soluție fezabilă ar fi înființarea unor școli incluzând elevi din mai multe confesiuni, care să recunoască și să încurajeze acțiunile bune din diversele religii, fără să inducă sentimentul separatist“, propune Canter, citat de ziarul britanic „The Guardian“.

În concluzie, mult invocata luptă contra terorismului va trebui să înceapă tocmai prin înfrânarea mentalității de grup, indiferent de formele pe care le ia - de la fundamentalismul musulman la suporterii înfocați de pe stadioane. Morala studiului ar fi că adesea înțelegem superficial motivațiile care împing anumiți indivizi la acte teroriste. Aceste persoane nu sunt nici sărace, nici atinse de vreo boală mintală, iar dacă „încercăm să pricepem psihologia lor, există o posibilitate reală să-i deradicalizăm“, concluzionează Canter.

Atentate văzute în globul magic

Țintele viitoarelor atacuri teroriste ar putea fi prevăzute cu ajutorul computerului, anunțau la începutul acestui an cercetătorii de la Universitatea din Alabama. Ei au strâns date relevante din ultimii 5 ani privitoare la corelațiile dintre diversele evenimente legate de actele teroriste și speră să poată anticipa, în parte, asupra cui vor fi îndreptate următoarele atacuri teroriste. „Cercetarea noastră nu va putea prezice că atacul cutare va avea loc asupra civililor în piața orașului la ora 9.30“, precizează cercetătorul Wes Coley. Programul implementat de americani va putea însă anunța care sunt cele mai probabile ținte ale violențelor fundamentaliste.

Cel mai bun energizant pentru motivația la serviciu

Viorica Ana Chișu

Capital, 11 Septembrie 2008

Succesul companiei se bazează pe motivarea angajaților. Pentru a crește gradul lor de implicare nu este nevoie de bani. Secretul îl știu doar cei care au descoperit ce vor să fie în viață.

Pe piața de instruire au explodat cererile pentru cursurile de Coaching, Work-Life Balance, Life Management, Life Coach, Training for Life, Your Life NLP... Titulatura indică sursele de import – țările occidentale, unde interesul pentru viața personală devine o preocupare chiar de la vârste mici. Moda a prins și la noi de curând, mai precis din momentul în care piața muncii a încetat să mai fie generoasă. Răsturnarea echilibrului balanței dintre angajați și angajatori în favoarea primilor, a dus la apariția unor programe menite să-i învețe cum să-și facă o carieră pe măsura așteptărilor personale de la viață.

„Și sloganurile publicitare au avut o contribuție însemnată“, este de părere Romeo Crețu, senior consultant la HRD. „«Trăiește clipa!», «Sete de viață!», «Felicități că faci ce vrei!» sunt leitmotive care au contribuit la schimbarea mentalității tinerei generații. Absolvenții vor o carieră, dar nu se mai simt constrânși să rămână într-o companie, așa cum se întâmpla înainte. În funcție de etapa la care se află în viață și de nevoile specifice acesteia, tinerii caută o firmă care să îi satisfacă pentru un interval de doi-trei ani. După care se duc în altă parte, unde găsesc alte oferte, pe care le consideră adecvate următorului stadiu din viață.“

Comaniile mari, orientate pe termen lung, au început să-și schimbe metodele de atragere și reținere a tinerilor, dar fluctuația personalului întrece efortul depus în elaborarea planurilor de carieră. Schemele de motivare se dovedesc a fi mai degrabă cheltuieli decât investiții. Experții în resurse umane spun că nicio companie nu poate oferi angajatului motivare. Ea poate veni cu instrumente de susținere a acesteia, pentru că motivarea există în interiorul omului. Sau nu există!

Studiile sociologice arată că oamenii nu-și găsesc liniștea până nu află ce vor să fie și să facă pe acest pământ. Frustrările, starea de nefericire nu se diminuează proporțional cu mărirea salariului sau a câștigurilor, atâta timp cât sufletul caută altceva. Cum descoperi? Consultantul de la HRD are răspunsul. Cu ajutorul „Life Management Platform“, un program care te ajută să descoperi cine vrei să fii cu adevărat. „A fi, a face și a avea sunt cele trei axe prin care te definești. Cea mai puternică este axa «a fi», pentru că de aici începe managementul vieții“, detaliază Romeo Crețu.

Construcția „platformei“ pentru conducerea vieții și a programului de instruire a pornit de la o întâmplare banală. Romeo Crețu povestește că a fost invitat la nunta unui fost student, unde a constatat cu uimire că acesta s-a alăturat orchestrei și a început să cânte cu mult talent. După „recital“ a recunoscut că acesta este visul lui. Să strângă bani pentru a-și cumpăra un local unde să poată cânta pentru prieteni. Locul în care muncește nu este decât un scop pentru a-și atinge cât mai repede ținta și, pentru a se apropia cât mai repede de ea, își face treaba cât poate mai bine. „S-a setat mental pentru viitor. Și-a făcut un plan în care sunt, probabil, și unele lucruri care nu-i plac. A atinge un anumit nivel de succes înseamnă să îți recreezi, zi de zi, starea potrivită pentru a face tot ceea ce ți-ai propus. La fel ca și actorii când intră în pielea personajului pe care-l interpretează, în atmosfera piesei“, explică sociologul de la HRD.

Cu cât angajații descoperă mai devreme ce vor să fie în viață, cu atât nivelul de motivație la serviciu va fi mai mare, pentru că el este direct proporțional cu obiectivele din plan personal.

Este descoperirea pe care câteva companii din străinătate au început să-și construiască strategiile de resurse umane. Pare o poveste frumoasă. Dar moda vine și la noi!

Sfatul consultantului: Ia viața bucată cu bucată

Romeo Crețu, senior consultant HRD

- Cum mănânci un elefant? Bucată cu bucată!
- Cum assemblezi un puzzle cu 1.000 de piese? Bucată cu bucată!

Jocul de puzzle mi se pare foarte sugestiv pentru a ilustra modul în care trebuie să-ți construiești viața pe care ți-o dorești. Și în joc, la fel ca în viață, este vorba de viziune și de o grămadă de piese care trebuie astfel aranjate, încât să genereze imaginea dorită. Așadar, cum assemblezi un puzzle cu 1.000 de piese? De unde pornești?

1. CAUTA COLȚURILE! Caută cele mai relevante piese pentru tine, cele care contează cel mai mult și de la care pornește totul. Stabilește ce vrei să fii, să faci și să ai. Când ai colțurile, îți este mai ușor să afli pe unde o iei și ce ai de făcut. Colțurile pot fi viața profesională, cea personală, distracție, dezvoltare personală etc.

2. UNEȘTE COLȚURILE! Caută piesele care unesc colțurile și trasează astfel conturul puzzle-ului. În felul acesta, delimitezi zona în care ai de construit restul imaginii. Toate piesele care ți-au rămas trebuie să le așezi în interior. La fel ca și în viață. Tot ceea ce ai de făcut este să lucrezi în interiorul tău, acolo unde este realitate pură și de unde pornesc toate. Mi-a plăcut ce am găsit într-o carte: „Cine nu intră înăuntru rămâne pe dinafară!”. Logic.

3. ARANJEAZA PIESELE ÎN INTERIOR! Cum? Uităndu-te din când în când pe imagine să vezi ce piese îți sunt necesare și cum să le assemblezi. Ia-ți timp și fă totul în liniște.

Ce treabă au toate lucrurile astea cu motivarea? Simplu. Cum assemblezi un puzzle cu 1.000 de piese? Bucată cu bucată. Atunci când vrei să construiești marele puzzle al vieții tale ai nevoie de trei lucruri:

1. Asigură-te că ai toate piesele necesare. Degeaba încerci să creezi imaginea dacă ai piese lipsă. Dacă totuși sunt piese lipsă, ia-ți timp și le caută.

2. Asigură-te că ai metoda de lucru potrivită pentru a asambla cele 1.000 de piese (așa cum am trecut cei trei pași de mai sus).

3. Asigură-te că ai răbdare! Uneori este posibil să nu îți fie clar ce ai de făcut sau parcă nu îți dai de capăt unei bucăți din imagine. Trage aer adânc în piept și reia lucrurile cu încredere. O să vezi că e tot mai simplu.

Ți se pare cam ciudat? Calm. Răbdare. Ia viața bucată cu bucată. Împarte totul în bucățele mici, digerabile.

Metode de actiune

Pentru a-ți gestiona cu succes viața (Life Management Platform), ai la dispoziție o mulțime de metode.

1. Încercare – eroare. Este metoda cea mai frecventă, dar și cea mai riscantă, pentru că ia timp și nu ai controlul asupra rezultatelor.
2. Alege 10 trăsături fundamentale care te definesc. Fă corelații între ele pentru a te defini și a vedea apoi ce vrei să faci în viață. De obicei, oamenii procedează invers: se definesc prin ceea ce fac. Greșit!
3. Ia în calcul ce se spune despre tine. Aprecierile pot să-ți arate care este talentul tău și te vor ajuta să te îndrepti în acea direcție în care sufletul te îndeamnă.
4. Folosește-ți cercul de prieteni. Vezi cum reușesc ei să fie mulțumiți, motivați și fericiți. Întreabă-i de ce radiază în viață? Adaptează modelul după tiparul personalității tale.
5. Cumpără cărți de specialitate. Conțin metode verificate, din care le poți alege pe cele care ți se potrivesc. În plus, au și exerciții care te ajută să „lucrezi“ cu tine.
6. Mergi la un curs special despre Life Management. Acolo vei afla o mulțime de metode și vei învăța tehnicile de acțiune corecte.
7. Mergi la un consilier/coach/psihoterapeut. La început, vor fi întâlniri mai dese, până reușești să te autoanalizezi și să-ți faci un plan de acțiune. Ulterior, relația cu specialistul va fi numai pentru monitorizarea rezultatelor.

Din dragoste:

Doamna psiholog aducea droguri in Penitenciarul Rahova pentru iubit, dar si pentru prietenii lui

Ziua, 10 septembrie

Șase persoane, între care o femeie psiholog al Penitenciarului Rahova, o studentă, trei condamnați și o șomeră, sunt acuzați de procurorii DIICOT că au dezvoltat o rețea de trafic de droguri în penitenciar, informează Inspectoratul General al Poliției Romane, printr-un comunicat. Surse judiciare au declarat pentru NewsIn că psihologul implicat în rețea se numește Eliza Stroe. Potrivit Inspectoratului General al Poliției Romane, cei șase acuzați, S.M., de 32 de ani, condamnat la 10 ani de închisoare pentru săvârșirea infracțiunii de trafic de droguri de mare risc, T.G., de 32 de ani, condamnat la 7 ani închisoare pentru săvârșirea infracțiunii de trafic de droguri de mare risc, B.A., de 23 de ani, condamnat la 5 ani închisoare pentru săvârșirea infracțiunii de viol, S.E., de 26 de ani, din Comuna Bucsani, Județul Dambovița, psiholog în cadrul Penitenciarului de Maximă Siguranță Rahova, I.A., de 20 de ani, din București, studentă și T.D., de 32 de ani, fără ocupație, din București, aveau sarcini bine definite, astfel că în ultima perioadă de timp au introdus în penitenciar o cantitate însemnată de heroină, aproximativ 900 de grame. Ancheta arată că S.M. era capul rețelei. Drogurile erau procurate de studentă și șomeră și erau introduse în penitenciar de psiholog. Cercetările arată că angajatul penitenciarului ascundea drogurile în telefoane mobile și ulterior i le înmăna lui S.M., care le porționa în bile. Ceilalți doi condamnați le vindeau, iar la sfârșit

banii erau împărțiți în mod egal. Potrivit unor surse judiciare, psihologul Penitenciarului Rahova ar fi fost atrasă în această rețea după o idilă cu șeful rețelei, condamnat la 10 ani de închisoare pentru săvârșirea infracțiunii de trafic de droguri de mare risc. Aceleași surse susțin că heroina era cumpărată din afara penitenciarului cu 3 milioane de lei vechi și era vandută. Polițiștii antidrog din cadrul Brigăzii de Combatere a Criminalității Organizate București au percheziționat, la începutul acestei luni domiciliile studentei și șomerului, precum și în două camere din Penitenciarul de Maximă Siguranță Prahova.

În urma desfășurării acestor percheziții, au fost ridicate în vederea cercetărilor 5 telefoane mobile și cartelele aferente cu care suspectii comunicau. Probarea activității infracționale a suspectilor s-a derulat pe o perioadă de 4 luni, iar operațiunea a fost derulată de polițiștii antidrog, sub coordonarea procurorului desemnat din cadrul DIICOT; Serviciul Teritorial București și cu sprijinul reprezentanților Penitenciarului de Maximă Siguranță Rahova.

În aceeași cauză, în cursul anului 2008, în mai multe rânduri, polițiștii antidrog au capturat în total aproximativ 40 de grame de heroină, cu un grad ridicat de puritate, pe care suspectii intenționau să o introducă și să o vândă în incinta Penitenciarului de Maximă Siguranță Rahova. Cu toate acestea, informațiile deținute de anchetatori arată că prin intermediul psihologului au fost vandute în penitenciar peste 900 de grame de heroină la un preț de zece ori mai mare decât pe piața din Capitală. Sursele judiciare susțin că heroina era cumpărată din afara penitenciarului cu 3 milioane de lei vechi gramul. Cei șase urmează să fie prezentați în fața magistraților Tribunalului București cu propunere de arestare preventivă, pentru săvârșirea infracțiunilor de trafic de droguri de mare risc, deținere de droguri de mare risc pentru consum propriu și constituirea unui grup infracțional organizat. Directorul general al Administrației Naționale a Penitenciarelor (ANP), Ioan Băla, a declarat, miercuri, în cadrul unei conferințe de presă, că unii dintre angajați din sistemul penitenciar au devenit complicitii deținuților. Astfel, directorul ANP a făcut public faptul că a sesizat Parchetul în legătură cu unul dintre angajații Penitenciarului Rahova, deoarece ar fi fost depistat aducând telefoane mobile și substanțe interzise unui deținut. Angajatul a fost demis în cursul zilei de marți, a spus Băla. De asemenea, potrivit acestuia, la Penitenciarul Jilava, în urma unei anchete interne, au fost demisi de curând un agent și un ofițer, pentru că ar fi transmis unor persoane din afară informații secrete din penitenciar. Parchetul a fost de asemenea sesizat în legătură cu aceste cazuri. **[Z.O.]**

Iubire contra droguri la Penitenciarul Rahova

Liliana Nastase, Ionel Stoica
Adevarul, 13 septembrie

Psihologul Penitenciarului Rahova, Eliza Magdalena Stroe, a invocat în fața procurorilor că s-a îndrăgostit de deținutul Mihai Scarlat

Prinsă că îi ducea droguri și telefoane mobile iubitului ei condamnat, Eliza Stroe va fi cercetată în stare de libertate, însă riscă ani grei de pușcărie pentru trafic de droguri.

Eliza Stroe a colaborat cu procurorii și a indicat în amănunt filiera prin care aproape un kilogram de heroină a fost cumpărată, introdusă în penitenciar și distribuită.

Potrivit unor surse judiciare, psihologul a invocat în fața anchetatorilor că era îndrăgostită nebunește de deținutul Mihai Scarlat și nu își mai putea controla acțiunile. Ea a arătat că îl știa pe Mihai Scarlat dinainte de a fi arestat, dar iubirea s-a înfiripat în închisoare.

Mihai Scarlat, student la "Finanțe - Bănci"

Mihai Scarlat, iubitul psihologului și "creierul" întregii filiere, este condamnat la zece ani și trei luni de închisoare pentru trafic de droguri.

El este după gratii din aprilie 2003, când în urma unui flagrant a fost depistat cu 130 de bile de heroină, ascunse într-un pachet de țigări. În momentul arestării, Scarlat era student la Finanțe - Bănci la o universitate particulară și lucra ca taximetrist.

Tânărul era cunoscut în cartierul Ștefan cel Mare ca dependent de droguri. La audieri el a arătat că heroina era pentru vânzare, dar și pentru consum propriu, deoarece se droga de câțiva ani și nu reușea să se lase.

Ulterior, el a retractat aceste afirmații, susținând că atunci când le-a făcut era în sevraj și nu era conștient, iar toate bilele erau pentru consum propriu.

„Lale” l-a băgat după gratii

Lenuța Marilena Moldoveanu, cunoscută în cartierul Baicului ca "Lale", a fost prinsă în 2003 cu heroină asupra sa. Tânăra care avea un copil minor în creștere a decis să colaboreze cu procurorii și le-a dezvăluit că "dealerul" de la care se aproviziona era Mihai Scarlat.

Ea a făcut declarații complete și a arătat că a cumpărat de 3 ori câte 10 doze de heroină de la Mihai Scarlat. Ea a acceptat să "facă" și flagrantul împotriva acestuia pentru a putea beneficia de clemența autorităților.

„Deconspirată” de telefonul mobil

Mihai Scarlat s-a folosit de prieteni pentru a pune pe picioare cele mai organizate rețele de distribuție de heroină din penitenciarele din România. Heroina era cumpărată de două fete, o studentă și o șomeră. Eliza Stroe ascundea "marfa" în telefoane mobile și o plasa iubitului în penitenciar.

Mihai Scarlat o porționa în bile, își păstra o doză pentru el, iar restul o distribuia cu ajutorul altor doi deținuți: un violator și un dealer de droguri.

Anchetatorii au reușit să descopere filiera după ce asupra unuia dintre cei doi distribuitori au găsit un telefon mobil, care apelase numărul de telefon al psihologului penitenciarului. Convorbirile telefonice ale Elizei Stroe au fost interceptate, fiind descoperite astfel toate conexiunile grupului.

Eliza s-a retras în casa părintească

De când a ieșit la iveală povestea de dragoste dintre psihologul Penitenciarului Rahova și unul dintre deținuți, Eliza Stroe s-a ascuns de lume. Ea refuză să vorbească despre ce s-a întâmplat în penitenciar, ascunzându-se acum în comuna Bucșani din județul Dâmbovița, în casa în care locuiesc mama și fratele ei.

Tanti Mioara, cum o știe toată lumea prin sat pe mama Elizei, a intrat de câteva zile în concediu medical. Trecută de 50 de ani, femeia rămasă văduvă acum un an încearcă să-și apere fiica. Alături de fratele Elizei, mama tinerei refuză să dea cel mai mic detaliu despre fiica ei.

„Nu vrem să vorbim cu nimeni. Și așa s-au zis destule nenorociri despre familia noastră. Tot ce vrem este să ne lăsați în pace”, a țipat tanti Mioara. Vecinii familiei Stroe spun că fata era foarte cuminte și nu își pot explica cum a "căzut" în plasa traficantului de droguri. (Florin Preda)

„Nu vrem să vorbim cu nimeni. Și așa s-au zis destule nenorociri despre familia noastră. Tot ce vrem este să ne lăsați în pace.” Mioara Stroe, mama Elizei

Femeile percep durerile emoțional, în timp ce bărbații le analizează cu luciditate

Mădălina CHIȚU

Gandul, 09 septembrie 2008

Persoanele de gen feminin au în jur de 34 de terminații nervoase pe centimetru pătrat pe față, în timp ce bărbații au în medie 17

Expunerea la agresiuni fizice nu îi întărește pe bărbați, ci le induce o toleranță scăzută la dureri

Psihologii susțin că femeile suportă mai bine durerile decât bărbații pentru că acestea se confruntă, de-a lungul vieții, cu suferințe mult mai intense și pe o perioadă de timp mai lungă. “Femeile trec mai frecvent, de-a lungul vieții, prin episoade de durere fizică. Acestea încearcă să se obișnuiască cu senzația de disconfort prin simplu fapt că își impun să treacă peste senzația de durere. Cele mai multe teorii care au încercat să explice aceste diferențe se bazează pe diferențele genetice și hormonale dintre cele două sexe, dar nici factorii sociali și psihologici nu pot fi neglijați”, afirmă psihologul Mirela Zivari. De asemenea, specialistul mai precizează că bărbații și femeile aleg strategii diferite în combaterea durerii.

Astfel, femeile se concentrează pe aspectele emoționale ale durerii, în timp ce bărbații se concentrează strict pe aspectele fizice. “Femeile, concentrându-se pe aspectele emoționale, resimt durerea în mod mult mai acut, probabil pentru că emoțiile asociate durerii sunt negative”, precizează Mirela Zivari. În urma studiilor realizate prin scanarea creierului, pentru a se observa reacția la stimulii care provoacă durerea, s-a constatat faptul că există zone comune la ambele sexe. Astfel, în creierul de sex feminin s-a observat o activitate mai intensă în centrul bazat pe emoții.

La bărbați s-a observat o activitate mai intensă în regiunile cognitive sau în centrul de analiză. Totodată, specialiștii afirmă că femeile au mai mulți receptori pentru durere. Astfel, s-a constatat că femeile au aproximativ 34 de terminații nervoase pe centimetrul pătrat, pe față, în timp ce bărbații au în jur de 17 terminații nervoase. Mai mult, femeile au o capacitate mult mai ridicată de a percepe sunetele puternice decât bărbații.

Durerile copilăriei creează starea de imunitate scăzută la adult

Specialiștii susțin că expunerea la durere din copilărie creează adultului o stare de sensibilitate în fața durerii. “Băieții care se lovesc sau cad sunt învățați de părinți să își păstreze numai pentru ei sentimentul de durere și să își înfrunte plânsul. Expunerea la durere fizică determină o sensibilitate crescută la factorii externi, iar astfel bărbații resimt durerea mult mai intensă comparativ cu femeile. De cealaltă parte sunt fetițele, care, prin faptul că sunt încurajate să plângă din orice, devin niște femei imune la durere”, afirmă psihologul Mugur Ciomăgeanu.

Psihologii consideră că singurii vinovați pentru intensitatea pe care o simt bărbații sunt părinții acestora, pentru că, prin dorința de călire, nu fac nimic altceva decât să creeze o stare de intoleranță asupra durerii. “Fiecare persoană reacționează diferit în fața durerii, iar acest

mod este influențat de doi factori primordiali, și anume factorii culturali și cei fiziologici. Cei culturali se referă la felul în care copiii sunt învățați să accepte și să suporte durerea. Factorii fiziologici se referă la durerile la care sunt supuse femeile de-a lungul vieții, iar cel mai bun exemplu este cel al nașterii. În acest moment cei mai mulți bărbați, care asistă la venirea pe lume a copilului, au stări de leșin numai la vederea efortului depus de către parteneră”, susține psihologul Hanibal Dumitrașcu.

Psihologi britanici pentru alinarea celor ce au pierdut o plantă dragă

Gandul, 26 AUGUST 2008

Leigh Hunt și echipa sa de opt persoane sunt obișnuiți să dea oamenilor vești proaste și să-i vadă trecând prin toate etapele normale: furie, șoc, negare, amuțire și lacrimi. Foarte multe lacrimi. Leigh nu este, așa cum s-ar crede, un medic. El are o meserie care îmbină aptitudini necesare unui detectiv, unui consilier, unui om de știință și ale unui antreprenor de pompe funebre.

Din fericire, singurele cadavre cu care se ocupă sunt cele de plante. Echipa de consilieri de la Societatea Regală de Horticultură din Surrey, Marea Britanie, nu a fost nicicând mai ocupată ca anul acesta. Peste 50.000 de telefoane, e-mailuri și vizite în persoană trebuiesc rezolvate anul acesta, cu 15% mai mult față de anul trecut. Mulți dintre cei 360.000 de membri ai Societății au probleme relativ simple și care se rezolvă în general printr-o udare mai atentă sau administrarea de îngrășământ, scrie publicația britanică The Daily Mail. Sunt însă și unii – din ce în ce mai numeroși – care au probleme serioase. În ultima vreme, Leigh a remarcat o creștere mare a numărului de oameni afectați de ceea ce el numește “doliul după o plantă”.

“Oamenii devin din ce în ce mai atașați de plantele lor. Noii grădinari nu au învățat lecția dureroasă că unele plante pur și simplu nu supraviețuiesc” explică specialistul. “Cele mai grele cazuri le întâlnim atunci când există un atașament emoțional față de plante. Poate că a fost planta favorită a unei persoane care a murit sau a fost plantată în memoria unei persoane moarte. Apoi, brusc, planta moare. Când oamenii atașează o asemenea sarcină unei plante, este greu să le explici de ce, atunci când plantezi un copac, acesta are șanse să nu supraviețuiască”, detaliază el. Ultimii doi ani au fost în special dificili pentru Leigh și echipa sa: schimbarea climaterică a dat peste cap temperaturile, 2006 a adus cea mai caldă vară din ultima perioadă, iar 2007 cele mai multe ploi, ceea ce a dus la decesul multor plante iubite și, în consecință, la tot mai multe persoane “îndoliate”. “Când le spui oamenilor, spre exemplu, că planta lor moare din cauza unei ciuperci, parcă le transmiți o sentință la moarte” spune Leigh, care recomandă, celor neîncrezători, analize mai aprofundate. Echipa lui a fost chiar nevoită să ia lecții de consiliere a celor care au suferit o pierdere, pentru a face față apelurilor disperate ale iubitorilor de plante. “Avem de-a face cu etapele normale ale durerii. Prima dată este : Dumnezeule, a murit!. După aceea: De ce a murit? Apoi este furie împotriva vremii nefavorabile sau costurilor. Apoi este vinovăție că nu au avut grijă mai bine de plantă. Există și furie”.

“Unii oameni sunt așa de atașați de plantele lor, încât dacă un Streptocarpus este bolnav, se îmbolnăvesc și ei. Este o chestie foarte britanică loialitatea asta față de o plantă” crede consiliera Jenny Bowden, membră a echipei lui Leigh. (A.I.)

Creierul femeilor este făcut din alt material genetic decât cel al bărbaților

Elena HÎRȚAN

Gandul, 26 AUGUST 2008

Femeile sunt mai predispuse la depresie, iar bărbații la autism, deficit de atenție și schizofrenie

Antidepresivele și analgezicele au efecte diferite la cele două sexe pentru că funcțiile neurologice variază

Femeile și bărbații gândesc diferit pentru că au creierul construit din material genetic diferit, susțin cercetătorii americani. Aceștia au constatat că reacțiile diferite ale celor două sexe pot fi puse pe baza diferențelor anatomice care apar ca urmare a diferenței de material genetic, precum și a faptului că funcțiile creierului sunt diferite la femei față de cele ale bărbaților. Până acum s-a presupus că diferențele de comportament sunt provocate de activitatea hormonală și contextul social, însă studiile au arătat că funcționalitatea creierului este mult mai complexă de atât. Astfel, există diferențe pe circuitul care transmite mesaje între neuroni, fapt explicat și prin variațiile chimice care apar la sistemul neurologic al celor două sexe.

Concluziile acestui studiu ar putea explica o serie de alte informații care până acum păreau incerte. De exemplu, oamenii de știință vor putea analiza de ce femeile și bărbații sunt predispuși la probleme diferite de sănătate mintală, sau de ce unele medicamente își fac efectul la persoanele de un anumit sex și la celelalte nu. Conform statisticilor, femeile sunt de două ori mai predispuse decât bărbații să facă depresii. Explicația ar fi aceea că la nivelul creierului feminin se produce doar jumătate din cantitatea necesară de serotonină, hormon care induce starea de bine. Un studiu suedez a arătat că problema femeilor nu este nepărat cantitatea de serotonină, ci faptul că ele au mai puține căi de transmitere a acestui hormon în organism.

Astfel se explică de ce femeile diagnosticate cu depresie răspund mai bine la tratamentul cu medicamente care acționează asupra serotoninei dar nu au nici un efect la alte antidepresive. În schimb, bărbații sunt mai predispuși la autism, sindromul Tourette, dislexia, deficit de atenție sau schizofrenie. Aceste boli sunt provocate de lipsa unei substanțe care are rolul de a „masculiniza” creierul și de a-l feri de aceste tulburări.

Diferențe apar și la hipotalamus, care este implicat, printre altele, în reglarea poftelor de mâncare. Deși studiile de până acum au evitat folosirea creierului femeilor, deoarece rezultatele sunt mai greu de explicat din cauza ciclului menstrual și a variațiilor de estrogen și progesteron, tot mai mulți oameni de știință sunt convinși că hormonii feminini și cei masculini influențează activitatea cerebrală și sunt influențați de aceasta, tocmai pentru că, structural, creierul femeilor este construit diferit de cel al bărbaților.

Diferențele de structură cerebrală produc diferențe de comportament

Specialiștii de la Harvard, care au analizat timp de câțiva ani creierul femeilor și al bărbaților, au constatat că structurile diferă la cele două sexe. De exemplu, anumite părți din lobul frontal sunt mai mari la femei decât la bărbați. Aceste regiuni sunt responsabile de luarea deciziilor și găsirea soluțiilor la diferite probleme. Mai mare este și o parte a cortexului responsabilă de emoții, fapt care ar explica de ce femeile sunt mai sensibile decât bărbații. Aceștia au mai dezvoltate acele părți ale creierului care procesează semnalele transmise de diferite organe și cele care influențează comportamentul social și sexual. În plus, diferențele structurale ale creierului se observă și în interpretarea unor situații date.

Cercetătorii au constatat că bărbații sunt atenți la aspectele generale, pe când femeile se concetrează pe detalii. Aceasta se explică prin faptul că femeile și bărbații procesează diferit informațiile, folosind mecanisme cerebrale diferite. Tot mecanismele sunt vinovate de percepția diferită pe care o au cele două sexe în ceea ce privește durerea cronică. De-a lungul vieții, femeile suferă de mai multe ori de durere decât bărbații, însă ele o și resimt mai puternic decât aceștia. O echipă de cercetători greci a constatat că există un circuit diferit la cele două sexe, prin care se suprimă durerea. Se pare că la femei există o anumită dereglare pe acest traseu, consecință a blocării unui neuroreceptor. Astfel se explică și de ce unele analgezice funcționează mai bine la bărbați decât la femei.

I-a înghițit messu'

Ecaterina Bodron
7est, 21 August 2008

Un sfert dintre români au ID de messenger. Devenit o obișnuință zilnică și acasă și la serviciu, între 5 și 10% dintre utilizatori devin dependenți de conversațiile on-line. Aceeași cifră este valabilă și în cazul dependenților de alcool, conform unui studiu al Ministerului Sănătății. Cu toate că este recunoscută deja de către medici drept o boală patologică, dependența de messenger va figura abia în următorii ani în cărțile de specialitate. Între timp, messengerul se extinde și se dezvoltă din ce în ce mai mult. Economic și rapid, cu messu'-ul poți face comandă la pizza, la taxi sau poți apela diverse servicii de informare. Mai nou, începând din acest an, Yahoo! are propriul manager în România, al cărui rol nu este decât de a rostogoli și mai tare noul bulgăre de aur al comunicării.

“Își scria singură mesaje”

Este greu de crezut că un simplu canal de comunicare poate să-ți ia mințile. Ei bine, Ioanei, o adolescentă din Iași, i s-a întâmplat. “Petrecea atâtea ore «vorbind» pe Internet și accesând site-uri de legat prietenii încât a ajuns să-și trimită singură mesaje de dragoste și considera că le primea de la potențenții virtuali”, povestește Virginia Marinescu, medic primar psihiatru la Spitalul Socola. Ioana însă nu este singura ieșeancă “furată” de lumea virtuală. În ultimii ani, la Spitalul Socola s-au prezentat patru ieșeni dependenți de net care au necesitat tratament psihoterapeutic și chiar antidepressiv. “Una era o tânără care nu avea mai mult de 25 de ani, foarte frumoasă și chiar cu un loc de muncă, la o bancă. Pierdea toate nopțile conversând pe Internet cu iubitul pe care l-a cunoscut virtual”, spune Virginia Marinescu.

Simptomele

Dependența de messenger, la fel ca și cea de alcool se instalează la persoanele cu “trăsături labile de personalitate, care prezintă o incapacitate de frânare”. Roșeața ochilor, sensibilitatea la lumină și izolarea sunt câteva dintre simptomele dependenței despre care medicii spun că se instalează la aproximativ trei luni de la folosirea serviciului. Practic, pentru mai mult de opt-nouă ore pe zi de discuții virtuale, activitatea electrică începe să scadă din ce în ce mai mult. “Electroencefalogramele pe care le facem pacienților veniți cu astfel de afecțiuni nu arată practic nici o activitate electrică a creierului. În cazul celor care nu se mai pot dezlipi de ecran se poate ajunge și la epilepsie”, completează Virginia Marinescu.

Plătit să stea pe messenger

În timp ce pentru unii statul de vorbă pe messenger în timpul serviciului este o tentație pe care trebuie să și-o stăpânească, pentru alții este obligație de serviciu. Pe Alex Ciobanu, șeful îl critică dacă nu a intrat pe messenger imediat cum a ajuns la birou. La 22 de ani, Alex este consilier educațional la Centrul de Informare Profesională, Orientare în Carieră și Plasament din cadrul Universității "Al. I. Cuza". Printre atribuțiile din fișa postului se numără și conversațiile on-line pe care le are cu studenții.

Patru ore pe zi, el este "available" pentru orice nelămurire a studenților, iar acestea nu sunt deloc puține. "Messenger-ul e plin, avem 500 de contacte în listă. În perioadele aglomerate, cum este cea a admiterii de exemplu, au fost și 57 de ferestre deschise cu discuții. Se blocaseră toate calculatoarele", spune Alex Ciobanu în timp ce, bineînțeles, tastează în cele șapte ferestre de "mess" deschise pe monitorul său.

Pentru studenți, internetul este cea mai rapidă și mai economică metodă de a afla răspunsuri la întrebările lor. "Înainte de admitere pe blogul nostru erau în jur de 2500 de comentarii. Tinerii preferă să apeleze la net și la messenger mai degrabă decât să dea telefon sau să vină la birou", mai spune Alex Ciobanu.

Omul Yahoo!

"Eu petrec 10-12 ore on-line, dar pus cap la cap, vorbesc una sau două. Yahoo Messenger este o formă de comunicare, fiecare o folosește atât cât simte că are nevoie. Nu cred că există o limită minimă sau maximă", spune Bobby Voicu, cel care face, practic, legătura între utilizatorii români și gigantul Yahoo! El a fost numit "community manager" în urma unor schimburi de mail-uri și interviuri on-line cu reprezentanții companiei. Bobby are 30 de ani, este licențiat în "finanțe-bănci" și a devenit consultant în domeniul on-line, specialist în blogging și "social media". Rolul său este de a asigura puntea între nevoile și necesitățile utilizatorilor români în paralel cu dezvoltarea și modernizarea serviciului de mesagerie instantă. "România este complet diferită față de celelalte piețe din regiune pentru că avem aproape 90-95% cota din piața de instant messaging. Românii iubesc Yahoo Instant Messenger! Parte din ceea ce va face Bobby va fi să clădească pe asta", declara la începutul acestui an, Darren Patterson, business development director al companiei Yahoo! pentru publicația Wall-Street.

Din cei 500 de milioane de utilizatori Yahoo! din întreaga lume, șapte milioane sunt în România. Cu un profit net de 542 milioane de dolari, gigantul Yahoo! intenționează ca în toamna acestui an să lanseze Yahoo.ro. Tot atunci este preconizat să apară și varianta în limba română a Yahoo Messenger.

A început în anii '70

Strămoșul messu'ului îl găsim undeva prin anii '70, când primele mesaje instant se trimiteau doar între utilizatorii aceleiași mașini. Apoi s-a evoluat la a trimite mesaje între utilizatorii aceleiași rețele și abia apoi prin internet. În prezent, aproape 20% din populația globului folosește mesageria instantă. Cei mai împătimiți sunt americanii (17.8%) în timp ce în Africa messengerul este cunoscut și folosit doar de 1% din populație.

ID pe Yahoo, mail pe GMail

Dacă la români YMessengerul prinde foarte bine, Yahoo-ul pierde utilizatori când vine vorba de adresa de mail. Mulți dintre români preferă să folosească contul de pe gmail.com, în defavoarea aceluiași serviciu oferit de Yahoo! Specialiștii în IT spun că Google s-a orientat foarte bine la nivel global în ceea ce privește serviciul de poștă electronică, prin oferte de e-mail făcute universităților și întreprinderilor mici și mijlocii. Yahoo! a încercat să recupereze teren cumpărând, anul trecut, compania Zimbra, care oferea în plus posibilitatea de a “monetiza” site-urile, prin serviciul de vânzare a spațiului publicitar.

10% dintre utilizatorii de messenger devin dependenți

Incapacitatea de a avea o relație stabilă, asociată cu impotența psihică

Milena NIȚĂ
Gandul, 12 august 2008

Bărbații afemeiați sunt de fapt nesiguri, susțin psihologii

Stresul acumulat la serviciu, incapacitatea de a avea o parteneră stabilă sau imaginea proastă de sine sunt câteva dintre cauzele care le pot induce bărbaților o impotență psihică, susțin psihologii. „Stresul este un factor extrem de important. Când vorbim despre stres, cei mai mulți se gândesc la asta într-un mod general, ca fiind o stare de oboseală. Aceasta se manifestă și în cazul impotenței psihice, determinată în mod esențial de stilul de viață pe care îl are omul în societatea contemporană. În momentul în care avem un loc de muncă unde satisfacția este foarte scăzută, sigur că se acumulează elementele acestea de stres, care se răsfrâng asupra activității sexuale și, prin urmare, în toată fenomenologia clinică a impotenței psihice”, afirmă psiholog Hanibal Dumitrașcu, conf. univ. dr. la Universitatea București.

Acesta consideră că absența unei parteneri stabile conduce cel mai adesea la impotența psihică. „Donjuanismul, alergarea de la o parteneră la alta, sigur că nu are cum să contribuie la armonizarea relației. Atunci când un bărbat practică acest «sport» și își schimbă partenera foarte des înseamnă că el are probleme de încredere; e și asta o formă psihologică – incapacitatea de a avea o legătură stabilă. În concluzie, donjuanismul, care este caracteristic mai ales bărbaților celibatari, poate să devină un element extrem de important în formele acestea de impotență psihică.

Dar dacă bărbații ar avea o relație stabilă și o parteneră care să le ofere încredere, afectivitate, formele acestea de dezorganizare a vieții sexuale ar fi mult mai mici”, subliniază psihologul. Specialiștii spun că incapacitatea de a avea o relație stabilă are efecte negative asupra performanțelor sexuale, pentru că un partener nou înseamnă o nouă „investiție” din punct de vedere afectiv, iar actul sexual este un cumul de factori de natură emoțional-afectivă foarte importanți.

„Sunt și alte elemente extrem de importante, cum ar fi senzualitatea, pe care le pierdem din vedere atunci când practica sexuală înseamnă doar actul mecanic, fizic. Din punctul de vedere al personalității, bărbatul poate ajunge să aibă o imagine de sine deteriorată, slabă, din varii motive. Poate nu are o relație intimă stabilă sau raporturile cu partenera sunt tensionate, iar epuizarea aceasta fizică duce la cea funcțională și, de aici, se poate ajunge la anxietate,

angoasă – o întreagă patologie, cu un rol important în ceea ce privește impotența psihică”, afirmă psihologul Hanibal Dumitrașcu.

Boala se vindecă prin psihoterapie

Spre deosebire de impotența fizică, cea psihică apare devreme. Potrivit psihologului, această disfuncție a cărei cauză este una psihică poate să fie prezentă și la bărbații tineri, de sub 35 de ani, iar după această vârstă, experiența negativă acumulată de către fiecare face ca manifestarea psihopatologică să apară mai des. „De la 35 de ani încolo, foarte mulți bărbați suferă de această formă de impotență; pe măsură ce înaintăm în vârstă, impotența apare din ce în ce mai des. În plus, această formă de impotență psihică este mult mai frecventă decât cea organică”, spune psihologul.

Specialiștii ne liniștesc însă, spunând că impotența psihică poate fi vindecată, spre deosebire de cea organică. Psihologii apreciază că, în primul rând, ar trebui să se „umble” la factorii care declanșează această formă de impotență, respectiv la înlăturarea stresului și a oboselii, la îmbunătățirea imaginii de sine, la armonizarea relației cu partenera, la permanentizarea unei relații – în situația în care bărbatul respectiv nu are o parteneră stabilă. Boala se vindecă prin psihoterapie, în funcție de stadiul fiecăruia, într-un interval de câteva săptămâni sau câțiva ani, în cazul formelor profunde, susțin psihologii.

Copernic "tatal" nevrozei

Al. Nichita

Ziua, 6 august 2008

Epoca moderna l-a imbolnavit pe om cu tot soiul de forme de nevroze. Un invatat spunea ca nevroza moderna a inceput cu descoperirile lui Copernic. Stiinta l-a facut pe om sa se simta mic, aratandu-i ca Pamantul nu este centrul Universului. Notiunea de "nevroza" a trecut de mult limitele medicinei si a intrat in limbajul cotidian, fiind folosita, cu acceptiuni diferite, de psihologi, literati, sociologi, pedagogi, filosofi si de oameni cu felurite meserii, scrie dr. E. Roisman. "Inventat" de doctorul scotian Cullen (in "Bazele medicinei practice, 1777), si preluat apoi de prof. Pinel (in "Tratatul de nosologie, 1785), conceptul de nevroza a facut cea mai extraordinara cariera din medicina moderna. Spre sfarsitul secolului 19, dr. Beard lanseaza, la New York, notiunea noua de "neurastenie", care exprima "slabiciunea iritabila a sistemului nervos". Americanul atribuia aceasta slabiciune aparuta in conditiile "luptei feroce cu viata", adica unui reflex negativ al civilizatiei.

Cand vorbim de nevroza sau neurastenie, trebuie retinut ca termenul defineste o tulburare psihica functionala, adica fara un substrat organic (lezional) cerebral. Nevroza poate avea diverse forme, "organizandu-se" in jurul unui simptom dominant. Dictionarul Flamarion inregistreaza sapte forme de nevroze, dar numarul lor poate fi mult mai mare. Mai frecvente sunt:

1. Nevroza de angoasa (anxiety neurosis)

2. Nevroza de esec

3. Nevroza obsesionala
4. Nevroza fobica
5. Nevroza de asteptare
6. Nevroza de neadaptare

Nu orice stare nervoasa, nu orice stare de nervi inseamna insa nevroza. Omul de pe strada crede ca stie ce este nevroza. El vorbeste despre "nervii distrusi" prin supramunca, suprasolicitare etc. In fond, bolnavii vor sa spuna ca nu se simt bine, ca acest sentiment de inconfort, durere, depresiune s.a.m.d nu este localizat si se proiecteaza pe un nedelimitabil plan de oboseala si tristete. Aceasta stare de rau general, adesea nelocalizata, difuza, dar existentiala, este caracteristic nevrozelor.

Bolnavul nevrotic se analizeaza cu atentie si caracterul acesta egofob l-a realizat literar Jerome K.K. Jerome in povestirea "Trei intr-o barca", unde prezinta un personaj care, citind o enciclopedie medicala, isi gaseste toate bolile, exceptand una singura.

Adesea nevroticii sufera de insomnie, dar chiar si o insomnie usoara poate capata uneori proportii urias, obsesive. Un simptom aproape nelipsit al nevrozei este oboseala. Ea are un caracter special, neplacut si apasator, e cu totul deosebita de oboseala pe care o resimte omul in mod natural dupa un efort fizic. Nevroticii au dureri de cap, de obicei in regiunea cefei, care se manifesta printr-o senzatie de apasare, de strangere, de tensiune.

Astazi se cunosc, in general, doi factori mai importanti raspunzatori de aparitia nevrozei: factorul psihogen (adica tulburarile sufletesti) si factorii predispozanti. Cauzele sufletesti (psihice) sunt variate si de obicei invers proportionale cu efectul declansat. Se poate vorbi in toate aceste cazuri si despre stress si influenta nefavorabila a socurilor emotionale.

Nevroza sau neurastenia este o boala functionala, trecatoare si vindecabila, cu conditia respectarii depline a tratamentului prescris de medic. Ea se grefeaza pe un tip constitutional tensionat atunci cand creierul capituleaza in fata inclestarilor sufletesti pe care le-a avut de indurat.

Cel mai bun sfat medical este sa nu te lasi robit proastei dispozitii. Marele psihiatru Sigmund Freud spunea: "Proasta dispozitie este un fel de a fugi de realitate, in timp ce buna dispozitie, dimpotriva, inseamna a o accepta asa cum este".

Zeci de milioane de oameni sufera de dependenta de internet, comparata cu alcoolismul

Ziua, 5 august 2008

Printre simptome se numara sexul cibernetic, povestile de dragoste online, pornografia si jocurile de noroc.

Internetul a devenit spatiul in care oamenii isi petrec din ce in ce mai mult timp iar, in unele cazuri, dependenta de spatiul virtual ajunge sa afecteze negativ viata persoanelor. Printre simptome se numara sexul cibernetic, povestile de dragoste online, pornografia si jocurile de noroc.

Potrivit studiilor realizate de psihologul Kimberly Young din Statele Unite, pana la 30 de milioane de americani au devenit victimele dependentei de internet. Web-mania incepe sa-si faca loc si in tari in curs de dezvoltare precum China, Coreea de Sud sau Taiwan, unde fenomenul www este mult mai popular decat in SUA. Aproximativ 30 de procente din locuitorii acestor tari folosesc frecvent internetul, in special pentru a comunica cu alti locuitori ai planetei, si ei prinsi in plasa spatiului virtual.

Cresterea numarului persoanelor care stau online intre 14 si 18 ore pe zi a dus la aparitia unor centre specializate in tratarea victimelor internetului. Desi, la inceput, oamenii sunt capabili sa-si petreaca mare parte din timp in fata monitoarelor fara a fi prinsi de web-manie, dupa o vreme utilizatorii ajung sa piarda controlul si sa dezvolte o dependenta asemanatoare alcoolismului, sustine Colin Moore, un angajat al unui centru de consiliere a "victimelor" internetului, relateaza Pravda.

Totusi, forurile de specialitate din Statele Unite nu se arata prea dornice sa includa dependenta de internet pe lista afectiunilor psihice, neexistand dovezi clare ca web-mania este o dereglare. Frecventarea site-urilor specializate in jocuri de noroc spre exemplu, reprezinta numai o dependenta fata de jocuri nu si fata de internet, argumenteaza specialistii.

Suporterii ideii de dependenta spun insa ca web-mania este o afectiune cat se poate de reala si poate avea efecte devastatoare asupra vietii normale a individului. In prezent, Kimberly Young, alaturi de alti colegi din domeniu, incearca sa afle cat mai multe despre comportamentul celor care isi petrec mare parte din zi surfand pe web. Ei spera ca, in urmatorii ani, dependenta de internet sa fie luata in serios de intreaga comunitate medicala si sa fie inclusa in mod oficial pe lista afectiunilor psihice.

Testul de dependenta poate fi facut la

http://images.businessweek.com/ss/06/12/1214_internetquiz/index_01.htm?campaign_id=msnbc_internet

[A.E.]

Ofițerii echipelor de operațiuni psihologice (PSYOPS) fac presă în zone de conflict

Mihai Diac

Adevarul, 5 August 2008

Trupele PSYOPS "controlează" psihologic inamicul și populația din zonele de conflict. Ei transmit mesaje pacifiste inserate în mass-media despre vedete, dragoste și sport.

Metallica, Madonna, David Beckham și alți artiști în vogă sunt nume în spatele cărora se ascund operațiuni concepute de echipe PSYOPS ale Armatei Române.

Articole apărute în reviste editate în condiții grafice de excepție conțin mesaje prin care opinia publică din zonele de conflict și chiar combatanții inamici primesc mesaje pacifiste. Și acum există reviste special editate care se distribuie gratuit în Bosnia, Kosovo sau Afganistan. Același rol îl au și posturile radio și TV.

Afganistan: "Vocea Libertății", în trei limbi

Cei doi ofițeri PSYOPS care au acceptat dialogul cu ziaristii "Adevărul" sunt căpitanul - comandor Mircea Pribek, din Biroul de Operații Psihologice al Statului Major General (SMG), și locotenent-colonelul Sorin Cîrstea, din Centrul de Operații Psihologice de la Domnești.

Ambii au uniforme albastre, ca de aviator. Ca toți ceilalți specialiști PSYOPS, și ei au cunoștințe de psihologie, sociologie, etnologie și antropologie. Nu e un moft, ci o necesitate, pentru că sarcina PSYOPS este "să influențeze" adversarii, fie ei militari sau civili.

În Afganistan, românii scot o revistă „Sada e azadi” („Vocea Libertății”) destinată localnicilor, cu articole în trei limbi: engleză, dari și pashtu, și asigură funcționarea unui post de radio cu emisiuni în limbile dari și pashtu. Revista are un tiraj de 400.000 de exemplare, iar postul de radio cu același nume emite non-stop. PSYOPS au ca scop educarea populației din Afganistan, dar oferă și un ajutor economic, întrucât revistele sunt tipărite de două case de presă locale.

Kosovo: „4U Magazine”

În Kosovo, românii asigură funcționarea Radio KFOR, cu emisiuni în limbile sârbă și albaneză, și editează revista "4U Magazine", cu un tiraj de 70.000 de exemplare. Revista apare în limbile albaneză, sârbă și engleză, iar în unele școli este folosită și ca material didactic pentru învățarea limbii engleze.

În Kosovo emit cam 100 de posturi de radio, dar cel "românesc", Radio KFOR, este prima sursă de informare a sârbilor și este pe locul al doilea, ca audiență, în rândurile albanezilor.

"Ni s-a cerut să ajungem pe primul loc și pentru albanezi, dar am explicat că nu se poate. Pentru albanezii din Kosovo, pe primul loc este un post de radio naționalist. Noi încercăm să fim imparțiali, mai ales în condițiile în care sârbii din Kosovo nu agreează misiunea KFOR", spune căpitanul-comandor Pribek.

Iar în Bosnia, cea mai cunoscută publicație a fost până în anul 2004, când și-a încetat apariția, o revistă pentru adolescenți, "Mirko", editată de români.

Vedete internaționale pe frontul invizibil

Pentru a-și face audiență, revistele PSYOPS exploatează imaginea unor vedete din lumea sportului sau a muzicii ușoare. Revistele includ articole cu "priză" la adolescenți – teste de tipul "Cum afli dacă el te place", topuri muzicale, prezentarea ultimelor tipuri de calculatoare sau a jocurilor la modă pe internet.

Printre ele sunt intercalate articolele serioase, de genul "Armele ilegaleucid dragostea". Dar ori de câte ori e posibil, specialiștii PSYOPS intră în contact direct cu "adversarul".

În Bosnia, PSYOPS a derulat campanii pentru a convinge populația să predea armele deținute ilegal, în Kosovo există mesaje anti-crimă și anti-violență, iar în Afganistan se dorește convingerea părinților pentru a-și trimite copiii la școală (analfabetismul fiind foarte ridicat în această țară).

În toate zonele de conflict, PSYOPS încearcă să asigure o imagine cât mai bună militarilor români în ochii populației, pentru a se reduce atacurile împotriva lor: "Creând o imagine pozitivă militarului, îi crezi protecție", spune locotenent-colonel Sorin Cîrstea. De exemplu, se distribuie materiale scrise în zonele unde sunt amplasate frecvent dispozitive explozive, urmărindu-se diminuarea acestui fenomen.

La unele acțiuni de influențare ale PSYOPS, efectele se văd mai repede – cum ar fi în cazul campaniilor de predare a armamentului. În alte situații, efectele se văd pe termen lung, spune Mircea Pribek: "Pentru reconcilierea interetnică, ai nevoie să crească o nouă generație. Atitudinea nu se schimbă la ordin!"

Ofițerii români sunt bine cotați

Misiunile internaționale ale specialiștilor PSYOPS români au început în anul 2000, în Kosovo, și au continuat în Bosnia și în Afganistan. În prezent, militarilor români le sunt repartizate câteva funcții internaționale foarte importante – cea de locțiitor al comandantului PSYOPS la operațiunea ISAF (Afganistan), cea de șef al PSYOPS în comandamentul KFOR din Kosovo, precum și funcții tehnice în Afganistan și în Kosovo.

Animalele de companie, cei mai buni psihologi pentru cei mici*Nicolae Leahu**Adevarul, 27 Iulie 2008**Câinii le țin de urât copiilor atunci când ...*

Când ne referim la o „familie”, nu îi luăm de multe ori în calcul și pe membrii ei necuvântători. Animalele de companie sunt însă un element foarte important pentru dezvoltarea psihică și emoțională a copiilor și un factor de echilibru pentru adulți.

Nenumărate studii au demonstrat de-a lungul timpului efectul benefic pe care îl au asupra oamenilor animalele de companie. Una dintre ipotezele majore referitoare la relația om-animale – „biophilia hypothesis” — a fost enunțată de Erich Pinchas Fromm și afirmă existența unei nevoi umane fundamentale – susținută și genetic – de a fi în comuniune cu celelalte organisme vii.

O altă teorie, emisă de Mugford Si M’Comsky în 1975, consideră animalul de familie ca un „catalizator social” care facilitează interacțiunile între indivizi, iar Allen, în urma studiilor, consideră că a avea un animal ameliorează sănătatea fizică, mentală și starea emoțională.

Se consideră în prezent că psihologul american Boris Levinson a fost inițiatorul cercetărilor științifice legate de rolul terapeutic al animalelor domestice.

Nevoia de „viu”

În cazul copiilor, relația cu animalele are un caracter special. Deși, la prima vedere, dorința pentru un animal de companie pare un capriciu al copiilor răsfățați de societatea modernă de consum, nevoia de „viu” este generată, spun psihologii, nu numai de elementele amintite anterior, ci și din cauza modului de viață urban care îndepărtează copiii de viața în natură.

Dacă la început, pasiunea celor mici pentru lumea animală se rezumă la observații inocente, dorința de a avea un animal de companie crește odată cu vârsta. Paleta de opțiuni este din ce în ce mai mare: de la câini și pisici până la papagali, pești, șerpi, tarantule sau iguane, denumite generic în ultimii ani NAC („Noile Animale de Companie”).

Profesorul Hubert Montagner, neurobiolog și cercetător la Institutul național al sănătății și cercetării medicale (Inserm), explică faptul că un animal de companie exprimă de fapt nevoile afective ale copilului. Psihologii susțin chiar că un animal de companie este un veritabil indicator al stărilor emoționale prin care trece copilul.

Profesorul Montagner împreună cu un colectiv de specialiști de la Inserm au studiat comunicarea dintre copii și câinele familiei, care sunt parcă făcuți unul pentru celălalt. „Caii, pisicile, dar mai ales câinii au o capacitate excepțională de a reda copiilor încrederea în sine, de a se simți utili, de a-și găsi locul în familie sau de a-și exprima emoțiile”, explică Boris Cyrulnick, psihiatru și etolog francez.

„Copilul are nevoie de câine pentru că este izolat în mediul urban, iar familia nu are timp suficient pentru nevoile lui emoționale”, subliniază specialistul. De altfel, Reinhold Bergler, profesor de psihologie la universitatea din Bonn, a efectuat în urmă cu câțiva ani un studiu pe un grup de 75 de copii cu vârste cuprinse între 6 și 11 ani și care aveau câine.

Studiul a cuprins de asemenea și un grup de 75 de femei divorțate, cu copii, dar care nu aveau câine. Concluziile cercetărilor au arătat că prezența unui câine în preajma copiilor, dar și în preajma femeilor divorțate este cu adevărat benefică.

Pe de o parte, femeile sunt mai puțin angoasate și agresive, iar pe de altă parte, copiii au parte de prezența unui animal drăgăstos, atent și care oferă un refugiu pentru cei mici în momentul când există conflicte în familie.

În prezent există însă și o schimbare de atitudine vizavi de locul unui animal de companie, care a devenit un adevărat partener cu drepturi în cadrul familiei, susțin specialiștii. Câinele sau pisica devin din ce în ce mai mult entități cărora li se recunosc personalitatea și drepturile. De multe ori, mai ales în cadrul familiilor fără copii, adulții suferă de ceea ce veterinarii comportamentaliști numesc „antropomorfism excesiv”, adică animalul de companie este confundat cu un bebeluș și i se acordă mai multă atenție decât are nevoie. În ceea ce îi privește pe copii, aceștia trebuie să înțeleagă nevoile unui animal de companie, să fie conștienți că animalul nu este o jucărie.

Părinții trebuie să le explice regulile de conviețuire cu acesta și să îi facă să înțeleagă că un animal nu reacționează ca un om. Atât psihologii, cât și veterinarii susțin necesitatea de a educa un copil înainte de a-i cumpăra un animal de companie.

Copilul trebuie să învețe că, pentru a conviețui cu un animal, este nevoie de răbdare și de înțelegere. Prietenul necuvântător reprezintă la urma urmei o provocare pentru toată familia, deoarece are la rândul lui nevoie de curățenie periodică, de un dresaj minim, de respectarea anumitor reguli, de hrană, de joacă, de plimbări zilnice, de îngrijiri medicale, lucruri pe care atât adulții, dar mai ales copiii dintr-o familie trebuie să le cunoască foarte bine.

Toate acestea înseamnă de fapt un capital de timp pe care familia trebuie să îl rezerve acestui nou membru. Și în cele din urmă, de acest timp alocat amicului necuvântător depinde reușita unei relații armonioase și răsplata pentru eforturile depuse.

"Caii, pisicile, dar mai ales câinii au o capacitate excepțională de a reda copiilor încrederea în sine, de a se simți utili, de a-și găsi locul în familie sau de a-și exprima emoțiile." Boris Cyrulnick, psihiatru

Magicienii si manipularea creierului

Alina OLTEANU
Ziua, 25 iulie 2008

Plecand de la metodele folosite de magicieni pentru manipularea perceptiei spectatorilor, oamenii de stiinta au analizat ce fel de stimuli-cheie sunt implicati in distragerea atentiei, scrie revista germana Focus, consultata de Agerpres. Potrivit autorilor studiului legat de perceptia umana, in unele cazuri, creierul se lasa usor inselat, iar cercetarea psihologica se face vinovata de neglijarea trucurilor folosite de magicieni, din care stiinta ar avea multe de invatat.

Gustav Kuhn, psiholog la universitatea din Durham, arata ca a face ca obiectele sa "dispara" este unul din cele mai usoare trucuri practicate de magicieni. Succesul unui truc depinde de cat de bine ii reuseste magicianului care il realizeaza sa distraga atentia spectatorilor de la ceea ce se intampla cu adevarat. Kuhn si colegii sai au elaborat in acest scop un truc special, prezentat chiar de catre de savant. Cercetatorul incearca cu miscari complicate sa aprinda o tigara, pe care o face mai apoi sa dispara, impreuna cu bricheta. Desi, la prima vedere, este vorba de un truc ieftin, mai mult de jumătate din spectatori nu observa din prima incotro ajung tigara si bricheta, noteaza Focus. Observand cu ocazia unui test incotro se uita spectatorii, savantii au constatat ceva uimitor. Unele persoane participante la test si-au fixat privirea direct pe tigara si cu toate acestea nu au observat cum aceasta cade in poalele magicianului. Cercetatorii au putut constata, insa, si fenomenul invers: unii spectatori vedeau tigara cazand desi in acel moment ei priveau la pocnitul din degete al magicianului. Cel mai usor de indus in eroare sunt acei spectatori care vad pentru prima oara reprezentatia de iluzionism, pentru ca, nestiind care este scopul ei final, trebuie sa fie atenti la tot in acelasi timp, motiv pentru care atentia indreptata asupra miscarilor cu adevarat importante ale magicianului scade. Intr-adevar, noteaza Focus, testele efectuate arata ca spectatorii realizeaza trucul lui Kuhn in momentul cand se uita mai tarziu la o inregistrare video a acestuia.

Unele din mecanismele ce duc la crearea unei iluzii sunt deja cunoscute, un stimul-cheie pentru perceptia umana reprezentandu-l, de exemplu, contrastul puternic. Tigara deschisa la culoare iese astfel mult mai in evidenta pe fundalul reprezentat de haina neagra a magicianului decat bricheta inchisa la culoare, motiv pentru care relativ multe persoane observa in ce loc lasa magicianul sa cada tigara, insa abia daca exista vreuna care sa observe incotro dispare bricheta. Multe din mecanismele pe care le folosesc magicienii raman, insa, necunoscute stiintei cognitive, subliniaza autorii studiului. De aceea, trebuie cercetat mai in amanunt de ce se lasa creierul pacalit asa de usor in anumite cazuri. Indicii deosebit de valoroase legate de perceptia umana ar putea fi furnizate chiar de comportamentul publicului, considera cercetatorii.

Melbourne: Primul caz de tulburari psihice generate de schimbarile climatice

Ziua, 10 iulie

Un tanar de 17 ani crede ca, daca va bea apa, milioane de oameni vor muri in urmatoarele zile

Schimbarile de clima, diferentele bruste de temperatura si deviatiile de presiune atmosferica pot influenta energia care circula prin corpul nostru, iar in timp ce vremea calduroasa ii binedispune pe cei mai multi dintre noi, ploaia se rasfrange negativ si ne provoaca indispozitie. Atunci cand afara e foarte frig sau excesiv de cald, dar si in perioadele de tranzitie, bolile latente, de care sufera unii dintre noi, se pot acutiza. De pilda, un tanar de 17 ani crede ca, daca va bea apa, milioane de oameni vor muri in urmatoarele zile, acesta fiind primul caz de tulburari psihice generate de teama privind efectele schimbarilor climatice. Diagnosticul a fost pus de doctorii Joshua Wolf si Robert Salo, de la Royal Children's

Hospital. Specialistii afirma in "Australian and New Zealand Journal of Psychiatry" ca un astfel de caz reprezinta un fenomen fara precedent, relateaza Hotnews.

Medicii povestesc ca, dupa opt luni de depresie si de viziuni apocaliptice, adolescentul a fost internat la sectia psihiatrica a spitalului din Melbourne. "Tanarul crede ca, din cauza epuizarii resurselor planetei, simplul fapt de a bea apa va determina, in cateva zile, moartea a milioane de oameni", au spus doctorii. "Ma simt vinovat in momentul in care beau apa", a afirmat tanarul in fata doctorilor. In momentul in care medicii au incercat sa-i explice ca nu are dreptate, tanarul s-a dovedit incapabil sa inteleaga ca ideile sale nu se sustin in realitate, invocand studii aparute pe internet. **[O.R.]**

Moda "cyber-drogurilor"

Ziua, 3 iulie

Muzicoterapia poate avea si efecte negative. Este vorba de asa-numitul "cyber-drog" care s-ar putea raspandi fara control

Alarma a fost data de GAT, din Italia, care se ocupa de fraudele telematice, si care a descoperit pe Internet trafic cu "note halucinogene", informeaza Corriere della Sera. "Frecventele pe care lucreaza creierul uman pot declansa cele mai diferite reactii cerebrale. Exista unele unde care au efecte euforizante sau excitante. E suficient sa inserezi aceste infrasunete - pe care urechea umana nu le percepe - intr-o bucata muzicala si jocul e facut", a explicat comandantul GAT. El a mai precizat ca "in strainatate acestea sunt folosite in discoteci, pentru a-i calma pe tineri. Au fost folosite si in domeniul militar". **(B.M.)**

"Cyber-drogurile" ar putea inlocui drogurile clasice

Ziua, 2 iulie

Daca meloterapia poate face bine si chiar vindeca, exista si varianta negativa a muzicii, numita "cyber-drog", un fenomen nou in Italia, ce ar putea lua amploare. Alarma a fost data de GAT, nucleul special privind fraudele telematice al Garzii de Finante, care a descoperit pe Internet un trafic cu "note halucinogene", informeaza Panorama si Corriere della Sera, citate de Rompres.

"Undele cuprinse intre 3-30 Hertz, infrasunetele, cu alte cuvinte frecventele pe care lucreaza creierul uman, sunt in masura sa declanseze cele mai diferite reactii si sa solicite de o maniera intensa activitatea cerebrala. Undele alfa, de exemplu, care merg de la 7-13 Hertz, au un efect potential relaxant, dar exista altele care obtin efectul opus, cu alte cuvinte euforizant sau excitant. Este suficient sa inserezi aceste infrasunete - pe care urechea umana nu le percepe - intr-o bucata muzicala si jocul e facut", a explicat colonelul Umberto Rapetto, comandantul

GAT. El a mai precizat: "Utilizarea acestor infrasunete este cunoscuta de fortele de politie, care in strainatate le folosesc drept descurajare, de exemplu in discoteci, pentru a-i calma pe tineri. Au fost folosite si in domeniul militar".

"Droguri" gratis pe internet

Pe Internet se gasesc gratuit si nelimitat atat inregistrari audio "stupefiante" cat si software-ul pentru a le asculta. Moda se extinde rapid, asa cum s-a intamplat in Spania. Mii de pasionati discuta in retea, fac schimb de impresii si sfaturi privind modalitatile si tehnicile de administrare.

Site-ul sectorului este i-doser.com. Aceste "i-dose" (radacina numelui este aceeași ca la i-phone si i-pod) au efecte similare drogurilor, file-urile purtand chiar numele drogului, in functie de rezultat: "cocaina", "marijuana", "heroina", "peyote", "ecstasy", "efect orgasmic".

"Efectul este amplificat daca aceste sunete sunt ascultate cu casca, in intuneric, in liniste si sunt asociate cu o muzica speciala precum si cu ingerarea de alcool", precizeaza GAT.

Prejudiciile reale aduse sanatatii si riscul de dependenta mai necesita inca certificari, "dar cu siguranta aceste sunete interactioneaza cu creierul, indeosebi la subiectii predispusi mintal", a precizat Rapetto. El a mai relevat ca potentialul de raspandire al iDoser este enorm.

Agentii informatici ai Garzii de Finante monitorizeaza in prezent acest fenomen, foarte raspandit in strainatate dar in faza embrionara in Italia. Pentru moment, i-dose sunt daruite pe web sau cedate la un pret simbolic. Spre deosebire de droguri pot fi "consumate" iar apoi pot trece din mana in mana. Exista deja o firma care ofera online, pe propriul site, un fisier mp3 (de tipul popularului WinAmp) care contine "doza" audio si care propune contra cost propriile sunete, prezentandu-le drept deosebit de eficiente si calitative.

Promovare pe YouTube

Dozele pot fi reperate usor printr-o simpla cautare pe Google. Se ajunge la site-uri care gazduiesc link-uri si arhive de file precum Rapidshare. Cateva clicuri si ai pe computer o fila care dezvaluie sute de "doze" si "cum sa faci sa functioneze o doza in proportie de 100%". Aceasta in timp ce YouTube este plin de video care ilustreaza presupusele efecte asupra tinerilor (si adesea foarte tinerilor) consumatori.

Prin urmare, piata este precum cea a cocainei si hashish-ului: prima doza de incercare este gratis, apoi clientul devine dependent si este dispus sa plateasca. Pe site-urile specializate se afla si modul de folosire precum si comentariile celor care au consumat deja produsul, cu sfaturi privind tehnicile de administrare si descrieri entuziaste ale senzatiilor incercate.

"Faptul ca stimularea sonora ad hoc poate avea consecinte deosebite asupra creierului nu este o surpriza", a comentat Michelangelo Iannone, cercetator la Institutul de Stiinte Neurologice.

"Am observat si masurat recent efectul de "insumare" al sunetului si al ecstasy asupra creierului unor animale de laborator. Am administrat unor cobai o doza minima de ecstasy, incapabila sa produca vreun efect neurologic si acelorasi cobai le-am administrat o doza de sunet la 95 decibeli, maximul permis, teoretic, in discoteci, constatand o potentare a efectelor ecstasy. Mai mult, crescand doza initiala de ecstasy am obtinut prin sunet o potentare a efectului care a durat cinci zile", a mai spus cercetatorul.

[M.N.]

Regulile fericirii

Gina Gheoca

Evenimentul Zilei, 02 Iulie 2008

Ingredientele folosite de cei care sunt căsătoriți de peste 10 ani și se declară mulțumiți de mariaj.

Toți cei care au o căsnicie fericită au îndeplinit nouă sarcini psihologice. Aceasta este concluzia la care a ajuns autoarea cărții „The Good Marriage: How and Why Love Lasts“, Judith S. Wallerstein, psiholog, în urma unei cercetări publicate în revista „Journal of Family Psychology“.

Cele nouă ingrediente ale fericirii în cuplu sunt:

1 S-au separat emoțional de familia în care au crescut. „Asta nu înseamnă că s-au înstrăinat. Doar că au pus pe primul loc propria lor familie“, spune cercetătoarea Judith S. Wallerstein.

2 Au construit o relație bazată pe intimitatea împărtășită, pe respectarea celuilalt și, în același timp, au stabilit reguli pentru a nu încălca autonomia partenerului. „Cu cât partenerul se simte mai sufocat, cu atât mai intens caută gura de aer în altă parte. Sentimentul de libertate include implicit și încrederea în partener“, declară psihologul Ovidiu Brazdău.

3 Au stabilit o relație sexuală bogată și, cel mai important, nu au lăsat ca problemele de la muncă sau obligațiile familiale să le afecteze această relație.

4 Partenerii cu copii au împărțit obligațiile de creștere și educare, lucru care a făcut ca mama să nu aibă senzația că totul „cade pe umerii ei“. „Împărțirea acestor activități nu numai că destresează mama, dar îi și apropie foarte mult pe cei doi parteneri“, este de părere psihologul Andreea Chirtic.

5 Comunicarea foarte bună atunci când au apărut crizele atât de inevitabile în viață.

6 Menținerea unei relații puternice între parteneri în fața adversităților. Căsnicia poate fi foarte bună și în astfel de momente dacă ambii parteneri își exprimă furia, ceea ce-i deranjează etc.

7 Evitarea plictiselii și a izolării de prieteni.

8 Satisfacerea nevoilor celuilalt, oferirea suportului și a confortului de care are nevoie.

9 Păstrarea romantismului și acceptarea schimbărilor care se produc în timp la fiecare partener.

Studiu: Miercuri, cea mai deprimanta zi a saptamanii

A. OLTEANU

Ziua, 2 iulie

Nu ziua de luni, ci miercuri este cea mai deprimanta zi a saptamanii, releva un studiu efectuat de niste cercetatori de la Universitatea din Sydney, informeaza Ananova. Miercuri este ziua in care angajatilor le piere cheful de munca si, desi isi dau seama ca nu mai sunt decat doua zile pana in week-end, perspectiva apropierii sfarsitului de saptamana nu reuseste sa le imbunatateasca starea de spirit

Psihologii de la Universitatea din Sydney au colectat informatii de la 550 de persoane, care au fost intrebate in ce dimineata sau seara a saptamanii se simt cel mai bine si, respectiv, cel mai rau. In paralel, printr-un studiu separat, s-a incercat identificarea starii lor reale de spirit, in cursul fiecarei zile a saptamanii in parte. Astfel, cercetatorii au aflat ca oamenii se tem de diminetile de luni, inasa numai cand privesc in perspectiva. In realitate inasa, starea lor de spirit nu variaza prea mult in primele ore ale celei dintai zile a saptamanii.

Mitul zilei de vineri, considerata in general ceva mai "euforica", a fost deasemenea desfiintat de oamenii de stiinta, care au constatat ca, si in acest caz, starea de spirit a subiectilor nu variaza prea mult in comparatie cu celelalte zile ale saptamanii, in ciuda asteptarilor pozitive pe care obisnuim sa le proiectam asupra ei. In schimb, a relevat studiul, dimineata zilei de miercuri este intr-adevar dificila pentru majoritatea oamenilor, miercurea fiind mijlocul saptamanii si, in consecinta, aflandu-se la doua zile "distanta" atat de week-end-ul precedent, cat si de cel urmator.

Regretul de a doua zi

Constantin Vlad

Evenimentul Zilei, 27 Iunie 200)

Dupa o aventura de o noapte, femeile se simt „rușinate și folosite“, spre deosebire de bărbați, care sunt mai mulțumiți și mai încrezători.

Femeile au sentimente negative după o aventură ocazională, iar partidele sexuale care nu se concretizează într-o relație pe termen lung le fac să fie nefericite. Așa arată un studiu realizat de o echipă de cercetători ai Universității Durham, din Marea Britanie.

Potrivit cotidianului „The Daily Telegraph“, membrii echipei conduse de prof. Anne Campbell au apreciat că deși societatea permisivă apărută în timpul anilor '60 ar fi trebuit să permită femeilor să se bucure de „aventuri“ în egală măsură cu bărbații, acest lucru nu s-a întâmplat.

Studiul, publicat în ediția din această lună a revistei științifice „Human Nature“, relevă că 84% dintre bărbații intervievați au pe ansamblu sentimente pozitive după o partidă de sex ocazională, față de doar 54% dintre femei. Bărbații descriu că după un astfel de episod se simt mai satisfăcuți sexual, mai mulțumiți și mai încrezători în sine.

De asemenea, ei sunt mai înclinați să povestească prietenilor. De cealaltă parte, femeile se simt mai degrabă folosite, dezamăgite și rușinate.

Ele sunt îngrijorate de potențialele daune asupra prestigiului personal, în caz că prietenii sau prietenele lor află de aventură, și totodată găsesc experiența sexuală ocazională mai puțin satisfăcătoare.

Calitatea, mai presus decât cantitatea

Dintr-o perspectivă foarte largă, studiul După o aventură de o noapte, femeile se simt „rușinate și folosite“, spre deosebire de bărbați, care sunt mai mulțumiți și mai încrezători conchide că femeile „nu s-au adaptat“ sexului ocazional deoarece acesta nu li se potrivește în actualul stadiu al evoluției.

Bărbații au șanse mai mari să se reproducă și, deci, să beneficieze de pe urma relațiilor pasagere numeroase. Pentru femei, calitatea pare să fie mai importantă decât cantitatea.

De asemenea, pentru ele este mai importantă găsirea unui partener cu calități genetice superioare. Din acest motiv, se crede că ele preferă să aibă o relație sexuală ocazională doar atunci când există șansa formării unei relații pe termen lung.

58% dintre femei nu ar mai repeta experiența

„În termeni evoluționiști, femeile poartă povara îngrijirii parentale, opinia generală fiind că este în avantajul lor să își aleagă partenerii cu grijă și să le rămână credincioase, asigurându-se astfel că jumătățile lor nu au motive să creadă că ar crește copilul altcuiva“, a explicat Campbell. Studiul a mai arătat că doar 23% dintre bărbați încearcă regrete în „dimineața de după“, în timp ce 58% dintre femei au declarat că nu ar mai repeta experiența.

„Ceea ce pare să fie obiecția femeilor nu este atât scurtimea relației, ci faptul că bărbații nu au părut să le aprecieze. Femeia presupune că această lipsă de recunoștință ar sugera că el crede că ea face același lucru cu toată lumea“, a adăugat Anne Campbell.

Un sfert dintre adultii britanici vor fi supusi unui test "anti - pedofilie"

A. OLTEANU

Ziua, 26 iunie 2008

O agentie guvernamentala din Marea Britanie va supune peste 11 milioane de adulti unui test "anti - pedofilie", urmand sa verifice trecutul si comportamentul acestora pentru a se stabili daca sunt demni de incredere pentru a fi lasati singuri cu copiii sub 16 ani, informeaza The Telegraph. Masura, ce face parte dintr-un amplu program de protectie a copiilor, dar care este criticata de anumiți sociologi, a fost introdusa dupa ce Ian Huntley, care se ocupa cu ingrijirea copiilor dupa terminarea programului scolar, a ucis doua fetite de 10 ani in 2002.

Testul anti-pedofilie va fi facut pentru inceput pe voluntari, cum ar fi adulti care lucreaza alaturi de copii in cluburi sau pe terenurile de sport. Desi sunt considerate de unii controversate, putand duce la "otravirea" relatiei dintre adulti si copii, autoritatile refuza sa renunte la aceste masuri . Ele avertizeaza ca riscurile ca cei mici sa fie abuzati de straini, pe strada, sunt mult mai mici decat cele care apar in momentul in care copiii sunt lasati acasa cu persoane in care au incredere, dar care nu sunt verificate suficient inainte.

Printre cei mai aprigi contestatari ai noilor masuri se numara sociologul Frank Furedi de la Universitatea din Kent, care avertizeaza asupra posibilitatii aparitiei unei rupturi serioase intre generatii, amplificate de atmosfera de suspiciune creata de aceste teste anti-pedofilie. Persoanele testate, a aratat el, dintre care unii sunt deja parinti, se vad puse in situatia de a fi privite si tratate ca potentiali pedofili. Mai mult, a avertizat sociologul, numerosi adulti se gadesc acum de doua ori inainte de ajuta un copil aflat la ananghie, de teama ca nu cumva gestul lor sa fie interpretat in mod gresit. Testele, sustine Furedi, i-au transformat pe parinti "in imaginatia publicului in potentiali pedofili, carora le este interzis orice contact cu copiii pana cand baza de date nu le da unda verde". "Ar trebui sa ne intrebam daca este normal ca comunitatile sa priveasca proprii tati ai copiilor cu suspiciune, dar sa se eschiveze in a ajuta un copil pierdut sa-si gaseasca drumul spre casa", a spulniat Furedi. In plus, a adaugat el, aceste teste nu ofera nicio garantie ca un copil va fi in siguranta cu un anume adult, ci doar ca acel adult nu a fost condamnat in trecut pentru pedofilie.

Incepand de anul viitor, precizeaza The Telegraph, organizatia Independent Safeguarding Authority va cere ca orice adult care intra in contact cu copii sa fie supus testului anti-pedofilie.

Aventurile extra conjugale salvează căsniciile

Nicolae Leahu

Adevarul, 22 iunie 2008

O aventură scoate oamenii din starea de inerție, ...

Ce mecanism ascuns face ca anii petrecuți alături de cineva drag să fie dintr-o dată dați uitării și înlocuiți cu o aventură extraconjugală? Psihologii încearcă să ofere un răspuns.

O aventură sentimentală poate salva un mariaj în derivă, potrivit rezultatelor unui studiu foarte controversat realizat de un reputat psiholog american, informează telegraph.co.uk.

Director al Institutului Chestnut Hill - un centru de psihoterapie și cercetare din Boston, Massachusetts, specializată de 30 de ani în psihoterapia cuplurilor, Mira Kirshenbaumsusține că „genul potrivit” de aventură poate fi un lucru pozitiv care ar scoate oamenii din starea de inerție.

Autoarea a unei cărți de succes – „When Good People Have Affair” („Când oamenii buni au aventuri”), publicată recent, Mira Kirshenbaum susține că societatea nu a reușit până în prezent să adopte o atitudine de simpatie vizavi de infidelitate.

Ba dimpotrivă, de cele mai multe ori laturile pozitive ale acestui comportament sunt de-a dreptul ignorate. Potrivit datelor din lucrarea amintită, 47% dintre bărbații căsătoriți și 35% dintre femei ar fi dispuși să se implice emoțional sau sexual într-o relație cu o altă persoană. Kirshenbaum este de părere că cel infidel nu trebuie să mărturisească partenerului său faptul că a avut o aventură, deoarece o astfel de dezvăluire poate afecta relația mai mult decât mascarea acesteia.

„În anumite cazuri, afirmă autoarea americană, o relație extraconjugală poate fi cea mai bună modalitate pentru persoana care a fost infidelă de a-și da seama de ce simte nevoia de schimbare”, a explicat Kirshenbaum pentru „The Observer”.

„Nu încurajez aventurile”, a declarat aceasta, explicând în același timp că infidelitatea poate fi un indicator care arată că ceva nu funcționează în relație și că anumite lucruri trebuie

schimbate. În opinia autoarei, majoritatea bărbaților infideli sunt persoane bune, drăguțe, care caută cu adevărat fericirea și dragostea.

Mira Kirshenbaum este de părere că studiul ei nu se referă de fel la acei „Casanova” care își fac un hobby din aventurile sentimentale, ci la persoanele rezonabile, care conștientizează perfect faptul că prin implicarea într-o aventură comit o mare greșeală.

„Asemenea persoane suferă teribil și au nevoie să scape de sentimentul de vină și rușine, deoarece astfel de emoții pot fi de-a dreptul paralizante”, explică psihologul american. În mod surprinzător, Mira Kirshenbaumsusține că o aventură are chiar rol benefic.

„Dacă este potrivită, o aventură poate avea efect terapeutic, clarifică lucrurile (în cadrul cuplului – n.r.) și scoate oamenii din starea de inerție”, subliniază Kirshenbaum. „În cazul în care căsnicia este în stop cardiac, o aventură poate fi un adevărat defibrilator”, afirmă specialistă americană.

Mira Kirshenbaum este convinsă că aventura nu trebuie niciodată să fie mărturisită, nici atunci când partenerul întreabă direct. „Este un domeniu în care adevărul poate provoca mai multe distrugerii pe termen lung”, a explicat aceasta. „Dacă îți pasă atât de mult de onestitate, vezi cu cine vrei să fii, angajează-te în acea relație și consacră-ți restul vieții în a o face cea mai onestă legătură posibilă”, dezvoltă psihologul.

Această abordare a infidelității a atras evident și critici din partea altor psihologi care sunt de părere că durerea imediată provocată de o aventură extraconjugală nu trebuie subestimată.

„Ultimul lucru pe care vor să-l audă partenerii infidelilor este să dea dovadă de compasiune față de persoana care i-a trădat și s-a purtat ca un șarpe”, susține Phillip Hodson, de la British Association for Counsellors and Psychotherapists. Hodson este de părere că, poate, acest studiu merge prea departe, dar că aventurile trebuie privite și din punct de vedere sociologic.

Infidelii caută afecțiune

Pe de altă parte, studii mai vechi susțin totuși teoriile emise de Mira Kirshenbaum, arătând că, de fapt, nici femeile și nici bărbații nu înșală din motive sexuale, ci mai degrabă din cauza unor probleme ce țin de latura afectivă.

În urmă cu câțiva ani, dr. Debbie Layton-Tholl, doctor în psihologie în Statele Unite, a realizat un studiu legat de aventurile extraconjugale, analizând peste 3.000 de subiecți care au răspuns întrebărilor ei. Rezultatele obținute au fost surprinzătoare: nici femeile și nici bărbații nu înșală din motive sexuale.

Peste 90% dintre cei studiați și-au înșelat partenerul sau partenera din nevoi pur afective. Femeile și bărbații care înșală caută de fapt la noul partener „fiorul” de început al dragostei, emoția începutului unei relații, senzația de a fi privit cu admirație, de a se simți special. „M-a făcut să mă simt femeie”, sau „Mă simt din nou bărbat” sunt fraze bine cunoscute.

Toate aceste trăiri nu sunt însă neapărat legate de plăcerea sexuală, ci au mai degrabă darul de a-i face pe amanți să se simtă din nou interesați și atrăgători. Pe de altă parte însă, relațiile „triunghiului conjugal” provoacă tuturor celor implicați multă suferință, teamă, sentimente de vinovăție și confuzie.

Re-experimentarea senzațiilor unei aventuri, intensitatea trăirilor generate de o nouă idilă îl acaparează nemilos pe cel căzut în capcana „seducției extraconjugale”.

Un alt psiholog, dr. Howard Markman, arată în cartea sa „Combatant pentru mariajul vostru” că aventurile extraconjugale pot să apară în mariaje „deșirate”, la fel de bine cum pot să apară și în căsnici fericite și împlinite. Markman arată că infidelitatea apare acolo unde există ceea ce el numește „deficit de raport”.

Cu alte cuvinte, unul dintre partenerii mariajului consideră că una/unele dintre nevoile sale (nu neapărat sexuale!) nu sunt satisfăcute și caută rezolvarea într-o relație extraconjugală. De altfel, mulți consideră greșit că dacă nu au un raport sexual cu o altă persoană, în afara

partenerului „oficial”, nu se poate spune că au o relație extraconjugală. „Greșit!”, afirmă dr. Layton-Tholl.

„Am descoperit că din totalul relațiilor extraconjugale pe care le-am analizat doar o parte infimă erau bazate pe dorința sexuală. Orice aventură începe de fapt printr-o relație fundamentală: prietenia”, explică psihologul american.

„Multe femei sunt legate afectiv de un amant, însă își păstrează trupul doar pentru soț”, explică Layton-Tholl. Complicațiile afective ce apar într-o relație extraconjugală sunt asemănaute de un alt psiholog american, dr. Willard Harley, cu „nisipurile mișcătoare”, din care greu se mai poate ieși.

Potrivit acestuia, există trei motive care mețin „focul idilei” aprins: amantii își pun în evidență unul altuia părțile bune; fiecare își ignoră defectele; convingerea că sexul cu partenerul secret este cel mai bun.

În concluzie, psihologii sunt oarecum unanimi în privința faptului că evadarea din spațiul conjugal derivă din sentimentul lipsei de afecțiune. Chiar și în secolul XXI, romantismul contează! De aceea, sfatul este să oferiți iubire înainte de a aștepta de la celălalt dovezi de dragoste și să spuneți cuvinte tandre mai des, chiar dacă au trecut 10-20 de ani de când sunteți împreună.

47% dintre bărbații căsătoriți și 35% dintre femei ar fi dispuși să se implice emoțional sau sexual într-o relație cu o altă persoană

"În cazul în care căsnicia este în stop cardiac, o aventură poate fi un adevărat defibrilator"

Mira Kirshenbaum, psihoterapeut.