

## Dysforia



EWA  
ROZPĘDOWSKA

Niemal każdego dnia, choć na chwilę, doświadczamy niepokoju, przygnębienia i złości. Triada ta, określana mianem tytułowej dysforii, może być przyczyną poważnych problemów psychicznych.

Każde z tych, zwykle nie lubianych, uczuć może być jednak sygnałem pobudzającym nas do aktywności, do dokonania pozytywnej zmiany w naszym życiu.

Niepokój często bywa cennym zwiastunem nadchodzącego zagrożenia. Mobilizuje nas, skłania do podejmowania prób zapobieżenia trudnym sytuacjom, planowania działań, poszukiwania rozwiązań.

Przygnębienie zwykle kojarzy się ze stratą. Towarzyszy niespodziewanym, negatywnym zmianom w naszym życiu, wobec których często jesteśmy bezradni. Skłania nas do rezygnacji z utraconych wartości... na rzecz innych, nowych. Wystarczy, że stanie się impulsem do ponow-

nego przeanalizowania naszych pragnień, dążeń, celów.

Złość niesie ze sobą potężną dawkę energii. Dodaje nam ducha i zwielokrotnia siły. Mobilizuje do większego wysiłku intelektualnego. Dzięki niej łatwiej pokonujemy przeszkody pojawiające się na naszej drodze.

Jednak część przeżywanych niepokojów, przygnębienia i złości nie spełnia pozytywnej roli w naszym życiu, a wręcz może nam poważnie zaszkodzić. Jeśli poziom odczuwanego niepokoju staje się nieproporcjonalny do ewentualnego zagrożenia, a towarzyszący mu lęk nas obezwładnia, czyniąc niezdolnym do jakiegokolwiek działania – trzeba potraktować to jako poważny sygnał ostrzegawczy. Zignorowanie go może narazić nas na dużo poważniejsze następstwa. Utrzymujący się przez długi czas wysoki poziom niepokoju i lęku może przekształcić się w fobie lub obsesje.

Przygnębienie i smutek wraz z poczuciem braku wpływu na własne życie i bezradnością może stać się początkiem depresji. Nie trzeba sięgać do statystyk, aby stwierdzić, że w ostatnim dziesięcioleciu stała się ona poważnym problemem, który dotyka coraz młodsze osoby. Złość jest uczuciem które najtrudniej kontrolować. Wielu uważa, że dawanie upustu swojej złości nie jest niczym nagannym, jeśli tyl-



ko nie kończy się fizycznym atakiem. Co więcej, swobodne uzewnętrznianie własnych emocji jest dziś nie tylko akceptowane, ale wręcz zalecane. Kto z nas nie słyszał o negatywnych skutkach tłumienia złości (nadciśnienie, wrzody żołądka...). Wiele z nich nie znajduje żadnego potwierdzenia w badaniach klinicznych. Tymczasem silne emocje, a szczególnie złość, zniekształca obraz rzeczywistości. Sprawia, że dostrzegamy wrogość i zagrożenie tam, gdzie ich nie ma. Niepohamowana złość u większości z nas upośledza zdolność racjonalnego myślenia. Miejsce ciętej riposty zajmują inwektywy. Gdy napięcie opada, pojawia się żal, wstyd i konieczność naprawienia popsutych relacji.

Silny niepokój i depresja, w przeciwieństwie do ataków złości, oficjalnie uznawane są za zaburzenia psychiczne. Stąd wynikają różnice w ilości i dostępności metod terapii. Mimo to, we wszystkich przypadkach można uzyskać skuteczną pomoc. Jest to jednak proces długotrwały. Dlatego dbając na co dzień o kondycję fizyczną, nie zapominajmy też o naszej psychice.

# Punkt zbiórki zużytych akumulatorów i baterii ołowiowych

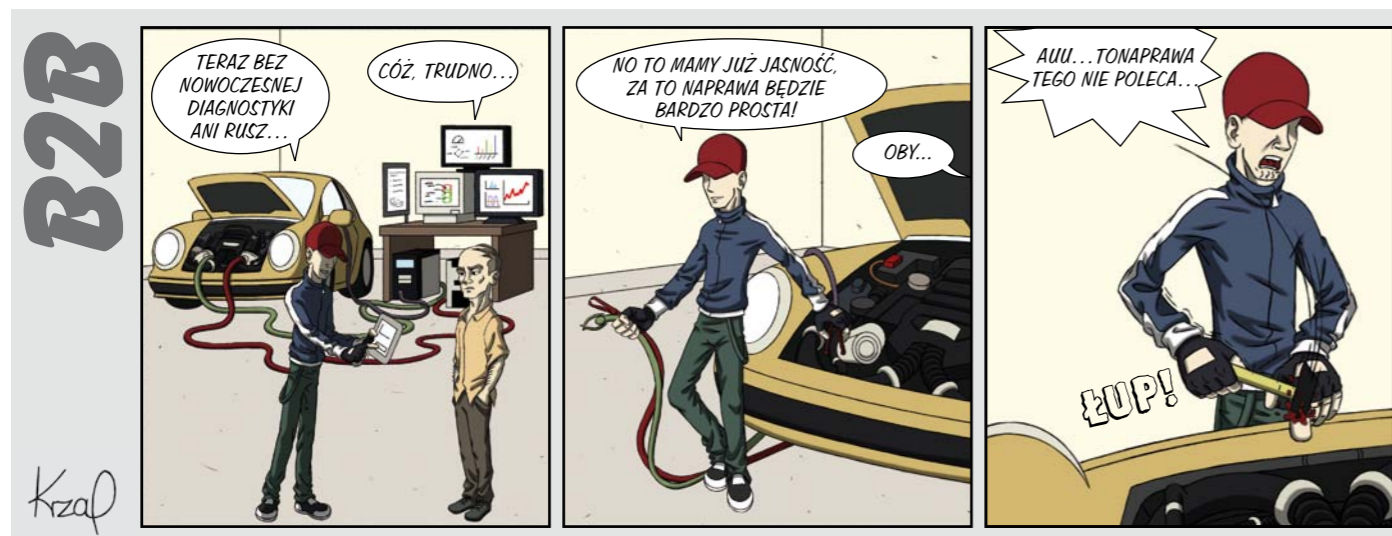
Ustawa o bateriach i akumulatorach określa zasady dotyczące recyklingu zużytych akumulatorów:

- Recykling zużytego akumulatora to obowiązek każdego użytkownika!
- W żadnym wypadku nie należy wyrzucać akumulatorów do pojemników na śmieci.
- Zużyte akumulatory zawierają ołów (Pb), który musi być w odpowiedni sposób utylizowany.
- Jeżeli nie poddasz zużytego akumulatora recyklingowi, szkodzisz także Twojemu środowisku naturalnemu!!!



Oddaj nam zużyte akumulatory i baterie ołowiowe!

My w profesjonalny sposób zajmiemy się ich utylizacją !



FOT. ARCHIWUM