

ANNA MARCINIAK - psycholog, terapeuta. absolwentka Akademii Teologii Katolickiej w Warszawie.

Od 20 lat pracuje z pacjentami indywidualnymi i „parami”.

Autorka licznych artykułów i audycji poświęconych odmienności psychiki i postrzegania świata przez mężczyzn i kobiety. Zwolenniczka pojednania i możliwości uzyskania porozumienia w związkach osobistych i zawodowych. W praktyce psychologicznej ciągle poszukuje nowych metod, unika rutyny i przywiązania do schematów. Zajęcia w większych grupach prowadzi w oparciu o programy autorskie.

Wydała m.in. publikację „Osiągnąć sukces w kontaktach z płcią przeciwną”, serię broszur pod wspólnym tytułem „Co ja źle robię?”. W Wydawnictwie Wilga jest autorką tekstów w miesięczniku „Między nami kobietami”.

Jest częstym gościem programów telewizyjnych i radiowych. W ramach autorskiego programu „Sukces w kontaktach z płcią przeciwną” wydała 3 płyty: *Początek znajomości*, *Pierwsza randka*, *Porozmawiajmy*. Między innymi brała udział w charakterze eksperta w programach: Ewy Drzyzgi „Rozmowy w toku”, „Kawa czy herbata” „Dzień dobry TVN”, w filmowym reportażu TVP info, współpracowała z Radiem Lublin oraz Radiem Rytm, gdzie prowadziła cyklicznie audycję „Godzina z Czarodziejską Różdżką”.

Jest autorką terapii relaksacyjnych ukierunkowanych na przeciwdziałanie stresowi i podniesienie poczucia wartości.

Ukończyła szkolenia organizowane przez Towarzystwo Hipnozy Terapeutycznej i Badań nad Hipnozą oraz szkolenia NLP. W jej dorobku znajduje się program nastawiony na podniesienie samooceny i samoakceptacji oparty o autosugestię. Jest również autorką innowacyjnej metody pokonania napięcia związanego z egzaminami.

Od lat aktywnie działa w akcjach edukacyjnych na rzecz porozumienia płci, np. „Festiwal dwie połówki”. Współpracuje z „Dziennikiem Wschodnim” pisząc do rubryki poświęconej relacjom międzyludzkim.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

**Dobranoc,
pij zdrowo...**



Coraz więcej dorosłych osób przyznaje, że ma problemy ze snem.

Każdy chce się wysypiać, bo zdrowy sen to dobre samopoczucie, nastrój, energia do działania. Sen i czuwanie to najważniejsze z rytmów okołodobowych człowieka. Jednak niektórzy cierpią na poważne zaburzenia snu.

Do najczęstszych zaburzeń snu zalicza się:

- **bezsenność**, która polega na utrzymujących się przez dłuższy czas kłopotach w zasypianiu, wybudzaniu się w nocy, niemożności powtórnego zaśnięcia oraz zbyt wczesnym budzeniu się. Istotą bezsenności jest subiektywne poczucie braku snu, niewyspanie i senność w ciągu dnia, które występują, mimo iż długość snu mieści się w normie. Trudności ze snem wykazują także osoby z zespołem niespokojnych nóg. Zaburzenie to występuje zazwyczaj przed zaśnięciem i charakteryzuje się nieprzyjemnymi oraz bolesnymi doznaniem w nogach (czasem w rękach), wierceniem się, poruszaniem nogami i próbami ich rozmasowania, co jednak nie uśmierza bólu.

- **bezdech senny** albo inaczej zespół bezdechu śródśennego, który polega na ustaniu wentylacji płuc podczas spania przez okres dłuższy niż 10 sekund lub spłyceciu oddechu poniżej 50%. Głównym objawem bezdechu jest chrapanie i wielorazowe epizody wybudzania się w ciągu nocy, co powoduje rano uczucie niewyspania i zmęczenia.

- **Hipersomnia**, to inaczej nadmierna senność w ciągu dnia wraz z napadami snu niezależnie od miejsca i pory.

Czy jednak każda bezsenność noc jest objawem bezsenności?

Nie zawsze. Żeby można było stwierdzić bezsenność, jej objawy muszą utrzymywać się co najmniej trzy tygodnie. Jednak warto pamiętać, że nawet niewielkie problemy ze snem powinny wzbudzić czujność. Najlepiej spokojnie poszukać ich przyczyny (np. choroba, przyjmowane leki, obawa o zdrowie czy pracę, jakaś duża zmiana, która zaszła w życiu, zła higiena snu – obfite posiłki przed snem, hałas za oknem, itp.).

Często słyszymy o błędnym kole bezsenności. To taka samospełniająca się przepowiednia. Osoba, która nie może zasnąć, nieustannie myśli o tym, że sen nie przychodzi. Im bliżej wieczoru, tym większy odczuwa lęk przed kolejną nieprzespaną nocą. Leżąc w łóżku, próbuje zasnąć, koncentrując się na tym tak bardzo, że w efekcie nie śpi.

Zaburzenia snu mogą wydawać się stosunkowo łagodną dolegliwością, ale czasami potrafią skutecznie uprzykrzyć człowiekowi życie. Sen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Gwarantuje m.in. regenerację sił organizmu, umożliwia konsolidację śladów pamięciowych i efektywną naukę. Nie należy zatem bagatelizować problemów ze snem i pozwalać na uczucie permanentnego zmęczenia, gdyż niewyspanie znacznie obniża jakość funkcjonowania i poczucie zadowolenia z życia, pogarsza stan zdrowia, jest przyczyną wielu chorób. Zaburzenia snu leczy psychiatra i neurolog. Zanim jednak skorzysta się z leczenia farmakologicznego zaburzeń w zasypianiu, warto pamiętać, że **komfort snu można sobie zapewnić**, pamiętając o przestrzeganiu kilku prostych zasad. Tym właśnie zasadom poświęcone będzie nasze spotkanie, serdecznie zapraszam.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

**Dobranoc,
pij zdrowo...**



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 18 listopada 2015 r. o godz. 18.00
w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29
www.domkulturyism.pl
Wstęp wolny