



**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 Czarodziejką 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.

Spotkanie z psychologiem i terapeutą

**Anną Marciniak**

# Czy ka dy musi mie skleroz ?



Im jesteśmy starsi, tym trudniej nam uczyć się nowych rzeczy, pogarsza się pamięć. Jest to naturalne zjawisko związane z tym, że z biegiem czasu komórki mózgowe ulegają niszczeniu, a nie mają one zdolności do odnawiania się. Niedotlenienie, odkładające się w mózgu metale ciężkie i wolne rodniki – to wszystko nie jest obojętne dla układu nerwowego. Jeżeli jednak zaburzenia pamięci i koncentracji są łagodne i nie utrudniają nam codziennego funkcjonowania, możemy być spokojni i uznać swój stan za prawidłowy.

## Kilka przyczyn które powodują problemy z pamięcią

### Leki

Wiele leków może powodować problemy z pamięcią. Wśród nich najsilniej działają leki uspokajające (np. Valium, Xanax). Każdy lek powodujący senność może zaburzać koncentrację i przyswajanie nowych faktów – takich leków jest wiele, w tym dostępne bez recepty leki antyhistaminowe. (...) Szeroko stosowane beta-blokery zmniejszają emocjonalny ładunek pewnych wspomnień. Także stosowany w anestezjologii propofol może wymazać kilka minut z naszego życia.

### Nie leczona choroba serca, miażdżyca, cukrzyca

### Alkohol

Powoduje postępujący zanik mózgu i zaburzenia połączeń pomiędzy regionami mózgu biorącymi udział w przechowywaniu i przywoływaniu wspomnień. W ekstremalnych przypadkach alkoholik może całkowicie stracić pamięć długotrwałą. (...) Nadużywanie alkoholu może także powodować niedobór witamin B1 i B12, który negatywnie wpływa na pamięć.

### Siedzący tryb życia

Ćwiczenia fizyczne i umysłowe mają kluczowe znaczenie dla dobrego funkcjonowania pamięci. Mózg, tak jak każdy organ, odnosi korzyści ze zwiększonego przepływu krwi podczas aktywności fizycznej. Jego tkanki ulegają wzmocnieniu, gdy są intensywnie wykorzystywane. Dodatkowo badania wykazują, że osoby lepiej wykształcone oraz aktywne intelektualnie rozwijają „rezerwę poznawczą”, która zmniejsza nasilenie objawów, gdy ich mózg zaatakuje choroba Alzheimerera.

### Pomóż swojej pamięci.

W aptekach możemy kupić środki, które, zgodnie z informacjami zawartymi w ulotkach, mają mieć korzystny wpływ na pamięć i koncentrację poprzez poprawę ukrwienia mózgu. Niestety, nie możemy ich traktować jako jedyne sposobu na zaburzenia pamięci i koncentracji.

### Aby jak najdłużej cieszyć się sprawnością naszego umysłu, należy:

- systematycznie ćwiczyć pamięć – nie ma lepszego lekarstwa na kondycję naszego umysłu niż przyswajanie nowych informacji, nauka języków obcych, rozwiązywanie krzyżówek, gry logiczne itd., jak najwięcej przebywać na świeżym powietrzu, dbać o aktywność fizyczną, stosować zdrową dietę bogatą w owoce i warzywa oraz produkty bogate w kwasy omega – 3 oraz witaminę E,
- zrezygnować z picia herbaty z cytryną – cytryna wiąże glin zawarty w herbacie, co sprawia, że łatwiej odkłada się on w naszym organizmie, m.in. w mózgu,
- prowadzić aktywne życie towarzyskie – kontakty z ludźmi stymulują nasz mózg i przyczyniają się do usprawnienia jego funkcji.

### Czy na starość trzeba mieć „sklerozę”

Wiele osób zbyt późno zgłasza się do lekarzy z trudnościami z pamięcią uważając, że „przecież w moim wieku to naturalne”. Często osoby z najbliższego otoczenia również bagatelizują objawy przypisując je naturalnemu procesowi starzenia się. Wczesne rozpoznanie problemów z pamięcią daje ogromną szansę na opóźnienie procesów utraty pamięci. **Poznanie prostych ćwiczeń wspomagających procesy, koncentracji i pamięć daje szansę na poprawę.**

*Zapraszam na spotkanie, proszę nie zapomnieć.*

200 lat spółdzielczości na ziemiach polskich



Dom Kultury  
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

**Anną Marciniak**

# Czy ka dy musi mie skleroz ?



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się  
**w środę 11 maja 2016 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](http://www.domkulturyism.pl)

**Wstęp wolny**