

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 psycho-

logicznej 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.



Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Pamięć = dobry sen



Popraw swoją pamięć przez sen

Po 30 godzinach bez snu szwankuje pamięć i trudniej jest podjąć rozsądne decyzje, czas reakcji jest dłuższy niż wtedy kiedy jesteśmy wyspani.

Wystarczy jedna nieprzespana noc, aby mieć trudności z zapamiętywaniem. To może przyczynić się do zafałszowania wspomnień. W naszej głowie mogą pojawić się historie, w których rzekomo uczestniczyliśmy, a które nigdy się nie wydarzyły, mieszają się zdarzenia i fakty.

Badania nad snem prof. Borbély

/cytuje/

Trzeciego dnia bez snu wszyscy mieli też zły humor, byli rozdrażnieni, otępiali, nie śmieszyły ich żarty, a w razie nieporozumień zachowywali się grubiańsko. „Jeszcze spełniali polecenia kierownika badań, ale nie umieli działać samodzielnie. Częste są w tym okresie wahania nastroju. Drażliwość i chandra przechodzą nagle w podekscytowanie i nadgorliwość – dodaje prof. Borbély. – Często są także iluzje, na przykład wzrokowe, to znaczy fałszywe spostrzeżenia dotyczące rzeczywistych przedmiotów. Granica między snem a czuwaniem jest płynna. Powierzchnie falują, podłogę oblepia pajęczyna, jakieś postacie nie wiadomo skąd się wynurzają i znikają. Zdarzają się też iluzje słuchowe – w szumie ciekającej z kranu wody przemawiają nieznanym głosem”. Wielu ma również tak zwany objaw kapelusza. Na głowie czują ucisk w kształcie obręczy, jak gdyby nosili kapelusz.

Ile snu potrzebuje dorosły człowiek

Są ludzie, którzy twierdzą, że nie potrzebują dużej ilości snu i że wystarcza im przespanie 4-5 godzin dziennie, aby poczuć się w pełni wypoczętymi. Z badań wynika jednak, że jest to niewystarczająca ilość snu. Dorosły człowiek potrzebuje 7-8 godzin snu. Pograżeni we śnie, z wyłączoną niemal całkowicie świadomością, jesteśmy głusi i ślepi na bodźce płynące z otaczającego nas świata, mózg ma wreszcie spokój i może intensywnie popracować. Przywraca wtedy połączenia między komórkami nerwowymi. Dzięki temu może porządkować nowe wiadomości i dołączać istniejące już treści wspomnienia.

Drink przed snem

Niewielka ilość alkoholu wypita przed snem najczęściej działa uspokajająco i może skracać czas potrzebny do zaśnięcia. Wiele osób cierpiących na bezsenność spożywa go w celu wywołania snu. Niestety, alkohol wypity na krótko przed położeniem się spać zakłóca drugą połowę snu. Staje się on niespokojny, następują częste przebudzenia i trudności z ponownym zaśnięciem. Procesy naturalnego starzenia się organizmu powodują stopniowe ograniczenie ilości snu wolnofalowego i nasilenie czuwania w porze nocnej

Osoby starsze budzą się nawet 20 razy w ciągu nocy. Pojawia się u nich lęk, że nie zasną. Prosty sposób na zaśnięcie staje się wtedy alkohol.

Porcja alkoholu wypita przez seniora osiąga wyższe stężenie we krwi i mózgu niż u osoby młodej, po spożyciu takiej samej ilości trunku. U człowieka starszego w wyniku takiej kuracji sen staje się coraz gorszy, wzrasta szansa na uzależnienie.

Hipnopedia – uczenie się w czasie snu /źródło - Wikipedia/

Sposób uczenia się oparty na założeniu, że w początkowej fazie snu mózg ludzki jest w stanie odbierać i magazynować werbalne informacje, które z kolei w ciągu dnia mogą być przedmiotem ponownego uczenia się i szybszego utrwalania. Nocne „lekcje” eksponuje się więc w okresie od zaśnięcia do zapadnięcia w głęboki sen i przed obudzeniem się, tj. w okresach „płytkiego” snu.

Spotkanie z psychologiem i terapeutą

Anną Marciniak

Pamięć = dobry sen



Spotkanie z projekcją filmów odbędzie się
w środę 15 marca 2017 r. o godz. 18.30

w sali widowiskowej Domu Kultury LSM
w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturyism.pl

Wstęp wolny