

# Goniec

ZAMOYSKI



# Redakcja



**KAMILA PERKOWSKA**  
REDAKTORKA NACZELNA, AUTORKA  
"LIFE CHANGING OPPORTUNITIES –  
EXCHANGE PROGRAMS", „WARSZAWA  
CENTRALNA — FOTOGRAFIE"



**ALEKSANDRA SZLACHCIAK**  
AUTORKA TEKSTU ORAZ GRAFIKI  
„AWOKABA NA ŻABOKADO"



**MICHAŁ DENIZIAK**  
OPIEKUN REDAKCJI



**JAGODA DRZEWIECKA**  
AUTORKA OKŁADKI



**AGNIESZKA MITURA**  
OPIEKUNKA REDAKCJI

**PAWEŁ KUPISZ**  
AUTOR WYWIADU „JAK TO JEST  
BYĆ STUDENTEM?"



**MARIA JECHNA**  
ZASTĘPCZYNI REDAKTORKI NACZELNEJ

**JADWIGA KRAJEWSKA**  
AUTORKA „KRÓTKIE WYWIADY Z  
OLIMPICZYKAMI"



**EMILIA TOŁWIŃSKA**  
ZASTĘPCZYNI REDAKTORKI NA-  
CZELNEJ

**ANTONINA PISARCZYK**  
AUTORKA „DEPRESJA – CORAZ  
WIĘKSZY PROBLEM?"



**ZOFIA KOSTRZEWA**  
GŁÓWNA GRAFICZKA

**JAN MARCINKIEWICZ**  
AUTOR „DEPRESJA – CORAZ WIĘK-  
SZY PROBLEM?"



**WERONIKA RZEWUSKA**  
KOREKTA



**MAŁGORZATA WIŚNIEWSKA**  
OPIEKUNKA STRON INTERNETO-  
WYCH



**ALEKSANDRA ZIMOLZAK**  
OPIEKUNKA STRON INTERNETO-  
WYCH

# Spis treści

---

WSTĘP	<u>4</u>
KRÓTKIE WYWIADY Z OLIMPIJCZYKAMI	<u>5</u>
JAK TO JEST BYĆ STUDENTEM?	<u>9</u>
LIFE CHANGING OPPORTUNITIES — EXCHANGE PROGRAMS	<u>10</u>
DEPRESJA – CORAZ WIĘKSZY PROBLEM?	<u>12</u>
AWOKABA NA ŻABOKADO	<u>16</u>
WARSZAWA CENTRALNA — FOTOGRAFIE	<u>18</u>
ZŁOTE USTA	<u>20</u>

# Od redakcji

Drodzy Zamoyszczacy, czy możecie uwierzyć, że mamy 2024 rok? Mimo tego, że to już luty, ja wciąż nie mogę się przyzwycząć do tej czwórki w miejscu trójki, gdy zapisuję datę w zeszycie. Jadąc ostatnio pociągiem do szkoły podsłuchałam rozmowę dwóch Pań, które mówiły o tym, że ten rok z pewnością będzie dobry, ponieważ „2024 to taka wyjątkowo ładna liczba”. Nie wiem, czy to dokładnie miały na myśli, jednak nie sposób się nie zgodzić, że liczby parzyste brzmią jakoś... lepiej od tych nieparzystych. Powinniśmy zatem wejść w ten rok z pozytywnym nastawieniem!

Jako że Nowy Rok to czas na postanowienia noworoczne oraz wprowadzanie rozmaitych zmian do naszego życia, to przychodzimy do Was z numerem tematycznym skupionym na rozwoju osobistym, a konkretnie – na naszym rozwoju naukowym. Jeśli w tym roku chcielibyście spróbować swoich sił w jakiejś olimpiadzie przedmiotowej, to gorąco polecamy Wam lekturę wywiadów z Olimpijczykami. Jedną z naszych redaktorek, Jadzia Krajewska, przeprowadziła rozmowy aż z czterema uczniami naszej szkoły, którzy odnieśli sukces w olimpiadach, aby dowiedzieć się jak się im to udało, a także zapytać ich o rady dla osób, które również chciałyby wziąć udział w takich konkursach. A może chcielibyście spróbować czegoś nowego i postawić przed sobą wyzwanie w postaci wyjazdu na wymianę zagraniczną? Jeśli tak, to koniecznie zapoznajcie się z artykułem „Life Changing Opportunities – Exchange Programs”! Z kolei dla osób, które myślą już dużo o przyszłości i nie mogą doczekać się pójścia na studia polecamy wywiad ze studentem i absolwentem naszego liceum, Szymonem Kupisz. A to nawet nie wszystko, co dla Was mamy! Jeśli chcecie się dowiedzieć, co jeszcze dla Was przygotowaliśmy, przekartkujcie gazetę!

Wszystkiego, co dobre w Nowym Roku

I przyjemnej lektury

Życzy Redakcja wraz z Naczelną,

Kamila Perkowską

## KONTAKT:



goniec\_zamoyski



Goniec Zamoyski



goniec.dysk@gmail.com

# Krótkie wywiady z Olimpijczykami



**Jadwiga Krajewska**

Jak zapewne wiecie, duża część naszych kolegów i koleżanek dostała się do 2 etapu olimpiad. Poniżej zobaczycie jak czwórka wybranych olimpijczyków odpowiadała na te same pytania. Motywacje, przygotowania, porady – to wszystko w jednym miejscu.

## **Mikołaj Korowaj z 2e**

— W której olimpiadzie bierzesz udział?

— W olimpiadzie historycznej, organizowanej przez PTH od około 1974 r.

— Dlaczego zdecydowałeś się akurat na tę olimpiadę?

— Przede wszystkim ze względu na moje zainteresowania historią. Historia bowiem to nie tylko daty, nudne nazwy etc., jak często uczy człowieka podstawówka. Historia to również nauka o człowieku samym w sobie – jego zachowaniach w różnych okolicznościach czy pewnych powtarzalnych wzorach postępowania na przestrzeni dziejów. Te cechy czynią historię czymś więcej niż zapiskami z przyszłości, czynią ją nauką, która jest niezbędna do poznania teraźniejszości. A przez to umożliwia większe zrozumienie świata, szczególnie podczas kryzysów. To właśnie te właściwości historii skłoniły mnie do wzięcia udziału w olimpiadzie historycznej, a więc ciekawość świata, chęć jego zrozumienia.

— Jak wyglądały i wyglądają twoje przygotowania?

— Hmm, nie były one łatwe. W związku z szeroką tematyką historii samej w sobie, musiałem sięgać po zróżnicowane źródła, dotyczące różnej tematyki – od ekonomii po kulturę polityczną, od dzieł popularnonaukowych po monografie stricte naukowe. Dla przykładu, pamiętam sytuację, gdy musiałem wypożyczyć np. książkę (dotyczyła z tego co pamiętam sejmików na przestrzeni XVII-XVIII w.), która była dostępna tylko w trzech egzemplarzach na całą Polskę, a trzeba było ją zwrócić w odpowiednim terminie. Przygotowania nie dotyczą również tylko książek, ale również wykładów czy artykułów naukowych. Podsumowując, przygotowania wymagały wiele czasu i wysiłku.

— Każdy ma w życiu słabsze chwile, kiedy dopada nas brak motywacji. Co zachęca cię do dalszej pracy?

— Przede wszystkim fakt, że historia to nauka, którą naprawdę lubię, nie jest obowiązkiem, a swoistą realizacją pasji. Olimpiada zaś nie jest celem samym w sobie, jest tylko środkiem pośrednim do pewnego testu ze gromadzonej wiedzy. Oczywiście w grę wchodzi nie tylko idealistyczne idee, ale również zwykłe benefity wynikające z wygrania olimpiady, które mogą mieć poważne znaczenie w późniejszej karierze, np. otrzymanie indeksu na uczelnię.

### **Antoni Zybała z 4f**

— W której olimpiadzie bierzesz udział?

— W olimpiadzie z języka francuskiego.

— Dlaczego zdecydowałeś się akurat na tę olimpiadę?

— Ponieważ uczę się francuskiego od przedszkola, dokładnie zacząłem naukę w wieku 4 lat.

— Jak wyglądały i wyglądają twoje przygotowania?

— Czytam książki i oglądam filmy po francusku, powtarzam gramatykę i ortografię, a oprócz tego w szkole przygotowuje mnie pani prof. Kostowska, za co jestem jej bardzo wdzięczny.

— Każdy ma w życiu słabsze chwile, kiedy dopada nas brak motywacji. Co zachęca cię do dalszej pracy?

— Motywuje mnie myśl o studiach za granicą i chęć zamieszkania we Francji.

— Czy masz jakieś porady dla osób startujących w olimpiadach?

— Tak, systematyczna nauka oczywiście, ale polecam także zapisać sobie w kalendarzu termin olimpiady, ponieważ bywa różnie, a mnie w ubiegłym roku zdarzyło się zapomnieć.

### **Bartosz Kiczko z 2b**

— W której olimpiadzie bierzesz udział?

— Biorę udział w olimpiadzie chemicznej.

— Dlaczego zdecydowałeś się akurat na tę olimpiadę?

— Od początku nauki chemii w podstawówce zainteresowałem się tym przedmiotem. Mimo że chemia może być przez wielu uznawana za trudny przedmiot, dla mnie jest prosta i ciekawa dzięki różnym doświadczeniom. Zdecydowałem się na olimpiadę chemiczną, ponieważ jeśli zostanę finalistą lub laureatem, będę mieć 100% na maturze rozszerzonej z chemii i łatwiejsza będzie dla mnie rekrutacja na studia.

— Jak wyglądały i wyglądają twoje przygotowania?

— Od początku września w I klasie przygotowywałem się do olimpiady. Rozwiązywałem wcześniejsze edycje olimpiady oraz czytałem zalecaną przez organizatorów literaturę.

— Każdy ma w życiu słabsze chwile, kiedy dopada nas brak motywacji. Co zachęca cię do dalszej pracy?

— Kiedy brakuje mi motywacji, przypominam sobie, ile czasu włożyłem w przygotowania do konkursu. Także mój kolega Wiktor zachęca mnie do większej pracy przy przygotowaniach. Nagrody również są bardzo zachęcające do nauki chemii, dzięki czemu mam motywację, by kontynuować przygotowania.

— Czy masz jakieś porady dla osób startujących w olimpiadach?

— Jeśli ktoś chce zacząć przygotowania do olimpiady chemicznej, musi przede wszystkim rozwiązywać regularnie zadania z poprzednich edycji i czytać zalecane książki na stronie olimpiady. Trzeba również pamiętać, że chemia jest bardzo obszernym przedmiotem, w wyniku czego trzeba poświęcić swój czas na zrozumienie poszczególnych tematów. Dlatego trzeba wybierać, czy chce się poświęcić swój czas na przedmioty szkolne, czy na olimpiadę.

#### Wywiad z Hanią Wójcicką z 4e:

— W której olimpiadzie brałaś udział?

— Brałam udział w Olimpiadzie Wiedzy o Unii Europejskiej.

— Czy w tym roku też bierzesz udział w olimpiadzie?

— Też biorę udział w olimpiadzie, nawet w olimpiadach – w liczbie mnogiej. Jedna olimpiada była moim ogromnym marzeniem – to Olimpiada Wiedzy o Prawie, bo ja pamiętam, że od małego planowałam studiować prawo, a moim marzeniem było zostanie sędzią. Moja chrzestna, która pracuje jako sędzia, zabierała mnie do sądu, przebierała w togę z fioletowym żabotem, chodziłam oglądać rozprawy... Dzięki temu teraz, ucząc się do olimpiady, często mam poczucie, że powtarzam materiał, który już od jakiegoś czasu jest mi znany. Jest to dla mnie olimpiada z pasji. Ale brałam też udział w Olimpiadzie Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym i również zakwalifikowałam się do II etapu. Zupełnie się tego nie spodziewałam, ponieważ przygotowywałam się do tej olimpiady, będę naprawdę szczerą, trzy dni. Zakres materiału do tych zawodów jest duży, ponieważ oprócz wiedzy z wos-u, wymagana jest także wiedza z historii i geografii. Są to dwa przedmioty, których niestety nie lubię i nauka ich sprawia mi ogromny problem. Z kolei Olimpiada Wiedzy o Prawie ma ograniczony zakres, bo przecież w Polsce nie mamy prawa prece-densowego, tylko prawo stanowione, a katalog źródeł prawa jest zamknięty.

— A jak wyglądały i wyglądają Twoje przygotowania do olimpiad?

— Dużo się uczę. Do Olimpiady Wiedzy o UE uczyłam się przede wszystkim z podręcznika do klasy IV, bo on naprawdę jest dość bogaty w informacje. Korzystałam również ze strony Unii Europejskiej, na której w punktach wypisane są tematy, które należy znać na olimpiadę, oraz wypełniałam przykładowe arkusze. Do Olimpiady Wiedzy o Prawie czytam akta prawne, a także podręcznik do III klasy, który też jest bardzo pomocny. Jest również w Internecie taka książka stworzona przez olimpijczyka, która zawiera wszystkie zadania z olimpiad związanych z prawem. A co do nauki do Olimpiady Wiedzy o Polsce i Świecie Współczesnym, to nie mam sposobu (śmiech). Dodam jeszcze, że brałam sobie

urlopy olimpijskie i tydzień przed olimpiadami spędzałam, siedząc w domu i się do nich przygotowując. W IV klasie zrozumiałam też, że ja się za bardzo przez całą swoją edukację przejmowałam ocenami. Zatem moją radą jest również to, żeby się nie skupiać na ocenach, o ile się nie chce iść na studia za granicą albo na uczelnie, które to punktują. Warto myśleć o sobie, o swojej przyszłości, dbać o swój interes, trochę być egoistami. Ja tego w trzeciej klasie mocno nie rozumiałam, teraz może trochę bardziej.

— Każdy ma w życiu słabsze chwile, kiedy dopada go brak motywacji. Co motywowało Cię do dalszej pracy? Czemu zawdzięczasz swój sukces?

— Motywowało mnie to, że nie chciałam pisać matury z historii. Naprawdę! Wos bardzo mnie interesuje, a historia... troszkę mniej. A chcę dostać się na prawo i psychologię. Zawsze też miałam takie poczucie, że lepiej czuć, że to my wybieramy sobie uczelnię, a nie uczelnia nas. I my możemy sobie żonglować uczelniami, a nie uczelnie odrzucać nasze wnioski. Olimpiada wiedzy o UE dała mi wstęp na trzy uczelnie: w Lublinie, Białymstoku i Szczecinie. Nie są to moje uczelnie marzeń, jednak wciąż czuję większy spokój, że gdzieś na studia pójde. I co mnie jeszcze motywowało... to moi bliscy. Chyba nigdy w życiu nie doświadczyłam tak wiele dobra, życzliwości, bezinteresowności, współdzielenia sukcesów od ludzi, co właśnie przed olimpiadami. Wszyscy tak mocno we mnie wierzyli! Bez moich bliskich bym na sto procent nie dała rady. Oni są połową mojego sukcesu.

— Podsumowując, opłaca się brać udział w olimpiadach?

— Opłaca się, oczywiście, że tak! Próbować zawsze warto i nawet gdyby wam się nie udało osiągnąć sukcesu, to wiedza, którą zdobyliście, będzie przydatna na maturze. Jeżeli na przykład przyłożycie się do Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej, to później macie stosunki międzynarodowe w małym paluszku na maturze, to samo z prawem – nauczycie się tak porządnie prawa i ustroju, że na maturze to już jest pikuś. A więc na pewno warto, bo po prostu nie tracicie nic, zupełnie nic. Zawsze warto próbować – to jest jakieś doświadczenie, jakaś też konfrontacja ze stresem. Jeśli ktokolwiek z Was byłby zainteresowany udziałem w jednej z olimpiad, o których mówiłam, to zachęcam Was do kontaktu ze mną! Bardzo chętnie podzielę się z Wami swoimi notatkami!

— Dziękujemy.

— Ja też dziękuję.





# Jak to jest być studentem?

Paweł Kupisz

**Paweł Kupisz:** Moim dzisiejszym gościem jest Szymon Kupisz, student trzeciego roku Informatyki na Politechnice Warszawskiej, absolwent naszego Liceum. Na początek, panie Szymonie, cytując klasyka, jak to jest być studentem – dobrze?

**Szymon Kupisz:** (śmiej) Moim zdaniem nie ma tak, że jest dobrze albo niedobrze... Gdybym miał powiedzieć, co najbardziej cenię w byciu studentem, powiedziałbym, że pi...pilną naukę oczywiście! A tak poważnie, możliwość uczenia się i zgłębiania tego, co nas najbardziej interesuje jest jedną z najlepszych rzeczy w byciu studentem. Podoba mi się też budynek Politechniki Warszawskiej, wyjazdy organizowane przez klub żeglarski Politechniki, jedno ze studenckich kół naukowych, którego jestem wiceprezesem, oraz możliwość przebywania z ludźmi, którzy dzielą moje pasje. Jestem już za połową studiów inżynierskich i mogę powiedzieć, że jest to jeden z najlepszych okresów w moim życiu.

**P.K.:** Jak bardzo jest podniesiony poziom nauki na studiach? Jak wyglądają zajęcia na Politechnice Warszawskiej?

**S.K.:** Nauka na studiach wymaga już nie tylko zainteresowania przedmiotem, ale też długich godzin uczenia się, czyli takiego dogłębnego wejścia w temat. W pewnym sensie edukowanie się staje się naszą pracą. Jeżeli chodzi o zajęcia, to zdecydowanie różnią się od lekcji w szkole średniej. Na studiach nie wszystkie zajęcia są obowiązkowe. Zajęcia dzielą się na wykłady, na których przekazywana jest nam przez profesora wiedza, ćwiczenia, na których rozwiązujemy zadania, i ewentualne laboratoria z przedmiotów wymagających technicznych umiejętności. W zasadzie na uczelni możemy być tylko na ocenianych ćwiczeniach i ocenianych laboratoriach, co nie zmienia faktu, że warto przychodzić na wszystkie zajęcia.

**P.K.:** Czy sesja to to samo co matura? Jeżeli nie, to co jest gorsze?

**S.K.:** Sesja to taka matura, tyle że co pół roku (śmiej). Jeśli jej nie zaliczycie, to powtórka przedmiotu, czyli warunek, nie jest darmowa – więc tu też matura wypada na plus. A jak wygląda sesja? To zależy od wydziału i uczelni. Na przykład u mnie na Wydziale Matematyki i Nauk Informacyjnych mamy dwie sesje w ciągu roku oraz poprawkową we wrześniu. Istnieje również nieformalny okres, który się nazywa przed sesją. To jest czas, który przypada głównie na styczeń, a w przypadku sesji letniej – na maj. Wtedy trzeba domknąć niektóre sprawy i uczyć się do egzaminów. Podczas sesji nie mamy zajęć, za to mamy egzaminy z tych przedmiotów, które zaliczamy egzaminami. Mamy pierwszy termin – w pierwszym tygodniu sesji, drugi termin – w drugim tygodniu, a jeśli ktoś nie zda w tych dwóch terminach, pozostaje trzecia sesja, czyli sesja wrześniowa, powtórkowa. Jeżeli ktoś i tak nie zda, to powtarza przedmiot, oczywiście odpłatnie.

**P.K.:** Jak wygląda życie towarzyskie studentów na Politechnice?

**S.K.:** Ze studentami mocno kojarzone są wszelkiego rodzaju imprezy i balangi. Nie zmienia faktu, że nie wypełniają one 100% naszej przestrzeni kulturalnej. Bardzo dużą część życia studenckiego organizują koła naukowe i kluby studenckie. Koła naukowe mają bardzo dużą moc i potencjał, bo wedle niedawno ustanowionego prawa na podstawie

aktywności w kołach naukowych można zaliczać niektóre przedmioty, oczywiście po uzgodnieniu tego z wykładowcą, dziekanem wydziału czy z opiekunem koła. Dlatego zachęcam czytelników do dużej działalności w kołach naukowych. Kluby studenckie są mniej formalnymi organizacjami, co nie zmienia faktu, że warto do nich należeć. Ponadto koła i kluby zajmują się organizowaniem różnego rodzaju wyjazdów. Na przykład, klub żeglarski Politechniki zorganizował około dziesięciu wyjazdów, nie tylko nad morze, ale również na narty czy też na szkolenia. Krótko mówiąc, życie towarzyskie na Politechnice jest bardzo bogate. Nic tylko brać i żyć pełną piersią!

**P.K.:** Na koniec wywiadu, chciałbym zapytać, jakie możesz dać rady tegorocznym maturzystom?

**S.K.:** Cóż, jako student, z całego serca zachęcam do obycia się z metodami szybkiego zapamiętywania i uczenia się, ponieważ czasami musicie się uczyć na dwa tygodnie przed egzaminem. Poza tym, im bardziej efektywnie się uczycie, tym więcej czasu zostanie wam na zawieranie znajomości i zacieśnianie relacji z rówieśnikami. Poza tym zachęcam do utrzymywania relacji nawiązanych w Zamoyu. Dbajcie o swoje więzi z ludźmi ze szkoły średniej, bo naprawdę warto.

**P.K.:** Bardzo dziękuję Ci za wywiad.



## Life Changing Opportunities — Exchange Programs

**Kamila Perkowska**

Exchange programs are usually a year or half-year long programs for high school students, but they can also be much shorter - like a week, or a month long. There's a variety of different programs to choose from and most of them are not popular at all, so many students are not aware of their existence. But what are they? Exchange programs are dedicated to students who would like to travel the world and experience a life in a different culture. Being an exchange student, you leave your country for a certain period of time and go to live with a host family somewhere else. Usually you go to school there, however there are also some programs which offer volunteering opportunities. Let's dive deeper into the options that are out there!

### **FLEX Program**

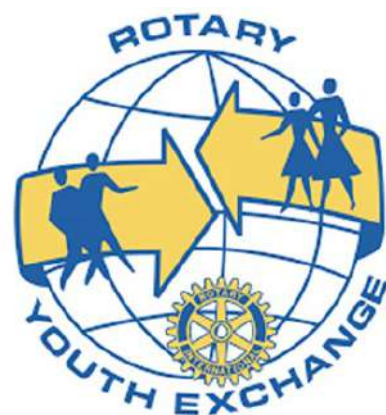
FLEX is a highly competitive, merit-based scholarship program funded by the U.S. Department of State that operates in 22 countries, including Poland. Over 35,000 students compete annually in multiple rounds of testing to earn a FLEX scholarship, which provides them with an opportunity to spend an academic year in the United States living with a vo-

lunteer host family and attending a U.S. high school. While in the U.S., FLEX students gain leadership skills, learn about American society and values, and teach Americans about their home countries and cultures. FLEX students perform community service in their U.S. communities and act as ambassadors of their home countries. Many are inspired by this spirit of volunteerism to develop and implement innovative projects in their home countries, using the skills and ideas they have gained while on the program. Having been on a FLEX Program myself, I can assure you that it is a life changing opportunity and it's definitely worth applying for!



### Rotary Youth Exchange

Rotary clubs host exchanges for students aged 15-19 in more than 100 countries. Currently, about 9,000 students are sponsored by Rotary Clubs every year. Long-term exchanges last a full academic year. Students live with more than one family in the host country and attend school there. Short-term exchanges last from several days to three months. They are often structured as youth camps, tours, or homestays that take place when school is not in session. The primary goal of Rotary Youth Exchange is to provide young people with opportunities to experience a cultural exchange and to develop as leaders who promote peace and justice around the world.



### Erasmus+ Youth Exchanges

Youth exchanges allow groups of young people from different countries to meet, live together and work on shared projects for short periods. Youth exchanges take place outside the school environment. On a youth exchange, you can expect to participate in activities such as workshops, exercises, debates, role-plays, outdoor activities and more. Youth exchanges last between 5 and 21 days and are open to people between the ages of 13 and 30. Youth Exchanges aim to foster intercultural dialogue, learning and the feeling of being European, but also to raise awareness about socially relevant topics and thus stimulate engagement in society and active participation in democratic life.



These are only a few programs I have chosen, but there are many more! Having been on an exchange program myself, I can promise you that you would never regret participating in one of these. There are so many opportunities out there which can change the way you look at life completely. So what do you think? Will you give it a shot?

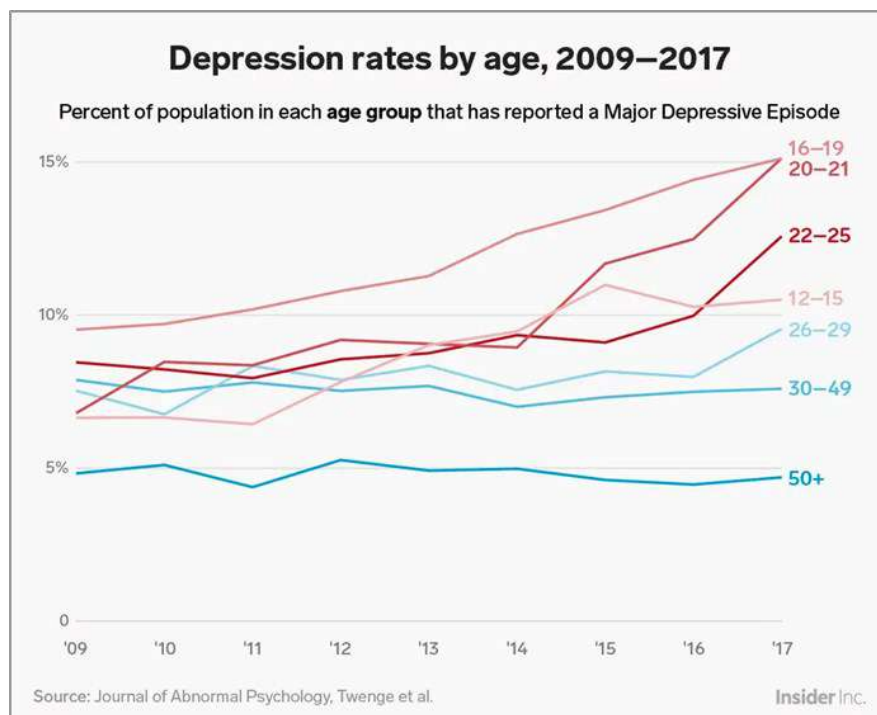


# Depresja – coraz większy problem ?

Antonina Pisarczyk, Jan Marcinkiewicz

## Depresja – coraz większy problem?

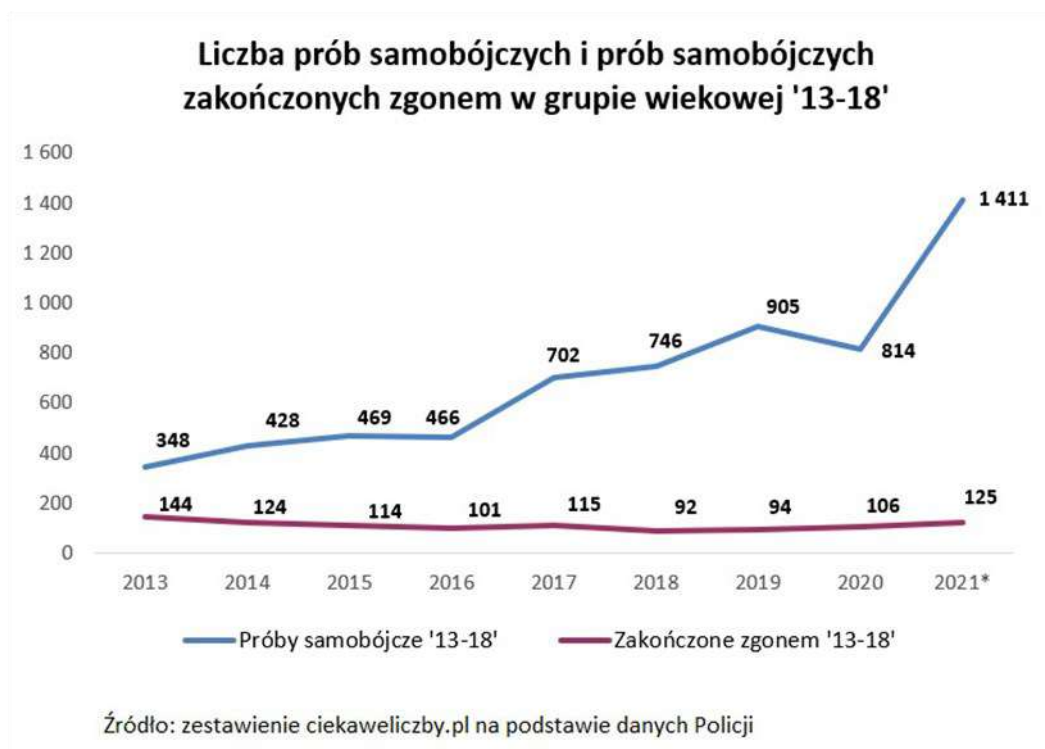
Depresja zawsze była poważnym problemem, z którym zmagali się ludzie w różnym wieku. Jednak w obecnych czasach można dostrzec szczególne nasilenie się tej choroby, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Rozpoznanie depresji u młodej osoby może być czasem trudne, ponieważ przebiega ona inaczej niż u osoby dorosłej z powodu niedojrzałości emocjonalnej.



Odsetek populacji w każdej grupie wiekowej, która zgłosiła epizod dużej depresji

## Czym naprawdę jest depresja?

Jest to poważne zaburzenie nastroju, charakteryzujące się różnym stopniem odczuwania smutku, przygnębienia i samotności. Trzeba zauważyć, że depresja jest poważną chorobą, której najtragiczniejszym skutkiem może być popełnienie samobójstwa przez osobę chorą lub samookaleczenie się. Należy podkreślić, że nie jest to gorszy nastrój lub stan, który przeminie bez podjęcia odpowiedniego leczenia.



Wg WHO obecnie na depresję choruje ok. 280 mln ludzi na świecie. W Polsce jest to 1,2 mln osób. Najczęściej chorują osoby w przedziale wiekowym 20-40 lat.

Depresja może nawracać lub występować jako pojedynczy epizod. Jednak statystyki mówią, że aż 75% chorych choruje ponownie w ciągu dwóch lat od wyleczenia poprzedniego epizodu. Od 15-25% chorych na depresję popełnia samobójstwo.

### Jak rozpoznać depresję?

W rozpoznaniu depresji u młodzieży najważniejszy jest czas i szybkie podjęcie działań, gdyż nieleczony zaburzenie może prowadzić do katastrofalnych skutków. Wczesne objawy zaburzeń psychicznych u nastolatków często są mylone ze zmianami emocjonalnymi i hormonalnymi związanymi z procesem dojrzewania. Jednak nie należy lekceważyć utrzymujących się objawów, które mogą wskazywać na depresję, tj.:

- smutek, poczucie beznadziejności,
- zmiany nastroju,
- wycofanie społeczne,
- drażliwość, napady agresji,
- zmiany w apetycie,
- obniżona koncentracja,
- zaburzenia snu, poczucie przewlekłego zmęczenia czy nadmierna ilość snu.

### Częstymi objawami depresji są:

- anhedonia (niezdolność do odczuwania radości),
- apatia (obojętność, utrata zainteresowania codziennym życiem),
- melancholia.

### Na depresję mogą wskazywać także zupełnie odmienne objawy:

- pobudzenie, nadmiar energii,
- nerwowość, poirytowanie,
- brak umiejętności skupienia się.

### Co może powodować depresję?

Czynniki prowadzące do choroby są bardzo różnorodne. Często wynika ona z trudnych sytuacji życiowych, problemów w rodzinie, przekonania o braku akceptacji w społeczeństwie, długotrwałego poczucia osamotnienia. Czasami choroba występuje bez wyraźnej przyczyny. Najczęstszymi przyczynami depresji są:

- Traumatyczne doświadczenia życiowe: rozstanie rodziców, doświadczenie przemocy fizycznej, psychicznej lub seksualnej, śmierć bliskiej osoby.
- Czynniki genetyczne – wg badań ryzyko wystąpienia depresji u dziecka wzrasta o 50%, gdy choroba ta wystąpiła u osoby z najbliższej rodziny.
- Dysfunkcyjna rodzina oraz trudne relacje w rodzinie, również nadużycia lub zaniebdanie ze strony rodziców, alkoholizm, agresja.
- Relacje międzyludzkie, negatywny światopogląd: brak akceptacji rówieśników, niska samoocena, wycofanie społeczne.

### Czy da się zapobiec depresji?

#### Depresji u nastolatków może zapobiec:

- profilaktyka zdrowia psychicznego,
- świadomość, że depresję poddaje się leczeniu,
- aktywny tryb życia i dbanie o kondycję fizyczną,
- dbanie o prawidłowe nawyki żywieniowe,

- dbanie o odpowiednią ilość snu,
- ograniczenie ekspozycji na nadmierny stres.

Bardzo ważne jest, aby temat depresji nie był postrzegany jako coś wstydliwego.

Osoby chore na depresję potrzebują profesjonalnego wsparcia medycznego i poczucia społecznej akceptacji, zwłaszcza w najbliższym otoczeniu. Szybko podjęta interwencja psychologiczna i terapeutyczna zwiększa szansę na wyleczenie depresji i zminimalizowanie jej skutków.

### Leczenie depresji

Depresji nie zawsze można zapobiec, ale nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć leczenie. Model terapii zależy od rodzaju tego zaburzenia i od nasilenia objawów. Dużą skuteczność w leczeniu depresji i zapobieganiu jej długotrwałym skutkom przypisuje się psychoterapii i stosowaniu leków. Jedną ze skuteczniejszych form pomocy psychoterapeutycznej jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT), która może zostać wsparta lekami przeciwdepresyjnymi.

Łagodną depresję można monitorować u specjalisty, np. z jednoczesnym wsparciem grup samopomocowych, uczestnictwem w warsztatach psychologicznych i zalecanych ćwiczeniach. W przypadku ciężkiej depresji osoba chora może wymagać hospitalizacji lub udziału w leczeniu ambulatoryjnym.

### Pandemia Covid-19 a depresja — ciekawostki nt. depresji

Liczba osób chorych na depresję znacznie zwiększyła się po pandemii koronawirusa.

Na depresję choruje dwa razy więcej kobiet niż mężczyzn.

Pojęcie depresji młodzieńczej pojawiło się w 1966 r., wcześniej uważano, że ludzie młodzi nie chorują na depresję, ponieważ nie są oni w pełni rozwinięci emocjonalnie.

#### Źródła:

<https://www.zwrotnikraka.pl/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy/>

<https://mindhealth.pl/co-leczymy/depresja-mlodziezy>

<https://niewidacpomnie.org/2023/02/20/depresja-dzieci-i-mlodziezy-statystyka-rodzaje-przyczyny-i-objawy-depresji-u-dzieci/>

[https://www.google.com/search?q=polska+depresja+zachorowania&tbm=isch&ved=2ahUKEwjAnN-Cv-mDAxVKlv0HHVEwDM0Q2-cCegQIA-BAA&oq=polska+depresja+zachorowania&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoHCAAQgAQQGD0ECAAQHIDJAljalmlCUJmgAcAB4AIABTYgB3QeSAQlxNZgBAKABAAoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scIent=img&ei=UXCqZYCwH8qs9u8P0eCw6Aw&bih=728&biw=1226#imgrc=PVoTPzr3vR2BM](https://www.google.com/search?q=polska+depresja+zachorowania&tbm=isch&ved=2ahUKEwjAnN-Cv-mDAxVKlv0HHVEwDM0Q2-cCegQIA-BAA&oq=polska+depresja+zachorowania&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoHCAAQgAQQGD0ECAAQHIDJAljalmlCUJmgAcAB4AIABTYgB3QeSAQlxNZgBAKABAAoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&scIent=img&ei=UXCqZYCwH8qs9u8P0eCw6Aw&bih=728&biw=1226#imgrc=PVoTPzr3vR2BM)

<https://www.google.com/search?q=zachorowania+na+depresje+wykres&tbm=isch&ved=2ahUKEwjSuIOuvOmDAxUjhv0HHXloDikQ2->

cCegQIA-

BAA&oq=zachorowania+na+depresje+wykres&gs\_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoICAAQgAQOsQM6BQgAEIAEOgQIABADog4IABCABBCKBRCxAxCDAToGCAAQCBAeOgcIABCABBAYUPoJWLw2YKQ4aABwAHgAgAGBAYgB2hCSAQQzMS4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclient=img&ei=hm2qZdLdO6OM9u8P-dC5yAl&bih=728&biw=1226#imgrc=C8mPqERpeXi4cM

<https://www.google.com/search?>

sca\_esv=599783327&sxsrf=ACQVn08mJqAB\_0XTLoiSWx6nRRyhjzmr\_g:1705668290185&q=how+many+people+suffer+from+depression&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwj1KnEvemDAXW\_X\_EDHcTjCm4Q0pQJegQICxAB&biw=1226&bih=728&dpr=2#imgrc=2DEn2zY1a96jAM



# Awokaba na Żabokado

**Aleksandra Szlachciak**

Nowy rok. I co można począć z tym prostym faktem, zwłaszcza jeżeli nie miało się żadnych konkretnych noworocznych postanowień? Naszym pierwszym krokiem powinno być oczywiście zgłoszenie się do misji VIPER na stronie NASA i wysłanie swojego imienia i nazwiska na Księżyc wraz z nowym łazikiem. Co z drugim krokiem? W końcu twoje dane znajdują się na Srebrnym Globie dopiero w listopadzie, a do tego czasu trzeba się czymś zająć. A aby się czymś zająć, trzeba znaleźć dwie kluczowe składowe: inspirację i motywację.

I w tym tkwi haczyk.

Te proste na pierwszy rzut oka komponenty są tak silnie ze sobą splecione, że często wystarczy odnaleźć tylko jeden z nich. Jednakże nawet to okazać się może trudniejsze niż rozplątanie węzła gordyjskiego na wyjętych z kieszeni słuchawkach, kiedy wcześniej w pośpiechu wrzuciło się je tam bezładnie. Przeszkadzać w zadaniu będzie nam ogólne poczucie rutyny, monotonia otoczenia, duża liczba przenikających szum informacyjny rozpraszaczy, a także złowroga, żółta karteczka samoprzylepna, nieustannie przypominająca o niezaczątej rozprawce zadanej na ferie.

Napotkawszy te problemy (i wiele innych) zazwyczaj naszą pierwszą reakcją obronną jest szeroko rozumiana apatia i izolacja. Negatywne emocje w tym kontekście zaczynamy tłumaczyć oczywistym przecież zmęczeniem, co przekłada się na ich nawarstwianie, intensyfikację, a my nadal trzymamy to wszystko pod filigranowym jak filizanka kłosem. Lekiem na ten swoisty kłębek nerwów i popękanej porcelany staje się nie izolacja, a kontakt.

Kontakt z ludźmi i z naturą (choćby zimową).

Każdy człowiek może być inspiracją, nową stroną, rozdziałem, nawet książką. Idąc za barokową myślą, w każdym z nas odnajdujemy swoisty mikrokosmos – mnogość galaktyk, gwiazd, planet, księżyców (serio – kto by nie chciał wysłać swojego imienia na Księżyc?), a także nieokiełznaną siłę do kreowania własnych osobnych światów i wpływania na ten jeden duży wspólny. Najlepiej pokazuje to losowy blok na ulicy. Siadasz na krawędzi zmrożonej ławki i widzisz jak niedawno były tu dźwigi, rusztowania, wylano świeży beton, dodano żeliwną konstrukcję, malowano ściany. Każdy najmniejszy fragment z najpełniejszą historią.



A teraz patrzysz na drzewo obok bloku. Na jeden nadal chybotający się na gałęzce brunatny liść, który nie wie, czemu nie spadł od jesieni pomimo śniegów, mrozów, wiatrów. A akurat teraz, w tej właśnie chwili, gdy na niego patrzysz, odczepia się i unosi wraz z podmuchami pozostawiającego wiele do życzenia pod względem temperatury powietrza. Dlaczego? Nie wiesz. Ja też nie. A gdzie się znajdzie później? Czy przeminie z wiatrem? Zainteresowanie będzie dobrą inspiracją. Ciekawość – skuteczną motywacją.

Wnioski:

1. Powinam zacząć rozprawkę.
2. Pilnie potrzebna mentalna notatka, by w listopadzie obserwować misję łązika VIPER.
3. Każdy kamień na twojej drodze może stanowić zaczyn pod twórczą pracę umysłu. Twórz z pasją i baw się swoją twórczością. To, co tworzysz, nie musi mieć wyższego sensu nad moment obecny. Jeżeli tylko chcesz, możesz stworzyć awokabę na żabokado lub dorysować jej przyjaciół, by ona także mogła czerpać inspirację z kontaktu z innymi.

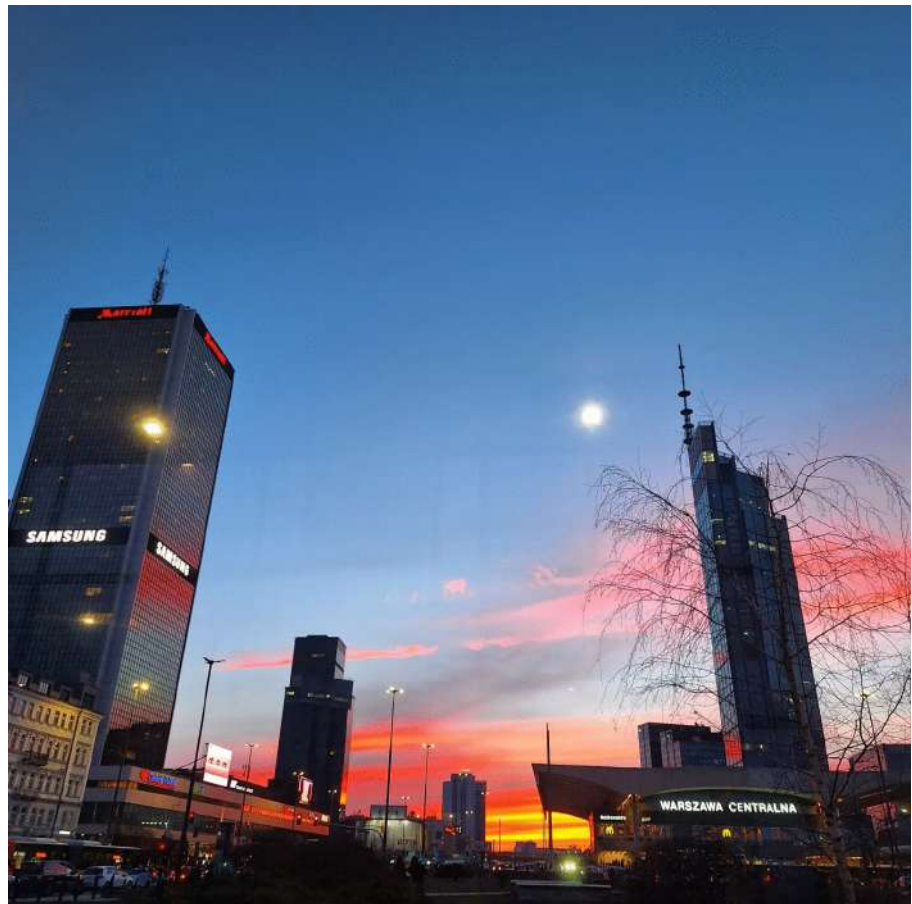




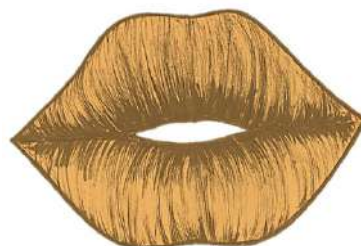
# Warszawa Centralna

Kamila Perkowska





# Złote usta



„Czy to dobrze, że się kłóć w parlamencie? To bardzo dobrze!”

P. Prof. P. Poniatoski

„M.K.: What is the woman doing?

Uczeń: Dying.

M.K.: Not yet.”

P. Prof. M. Kiecana

„Wędrujące znamię... To możliwe?”

P. Prof. L. Kozłowski

„Nieudolnie strzelił sobie w łeb.”

P. Prof. B. Kozyra

„Uczniowie: Mieliśmy sprawdzian z dwóch epok.

M.K.: Ha, ja już to zdałem.”

P. Prof. M. Kiecana

„Na muchę nie wyciągam armaty”

P. Prof. M. Drąg do ucznia, który zaproponował inne, trudniejsze rozwiązanie zadania

„Wy możecie stać, ja sobie posiedzę.”

P. Prof. M. Kiecana

„Ty lepiej nie teoretyzuj, bo się nigdy nie ożenisz.”

P. Prof. M. Drąg do ucznia

„Uczeń: Czym Pan jest? Nie jest Pan człowiekiem?

M.K.: No nie jestem.”

P. Prof. M. Kiecana