

# Inny, nie znaczy gorszy. Rzecz o atrakcjonizmie

Już w przedszkolu dzieci potrafią podzielić się na: grube i chude, wysokie i niskie, ładnie i nieładnie ubrane.

Gdy rówieśnik wyróżnia się na tle grupy swoim wyglądem, wagą, strojem może narazić się na nieprzychylny komentarz kolegów – będących w dużej mierze naśladownictwem tego, w jaki sposób mówią o innych ich najbliżsi dorośli. Problemy, które całkiem niedawno dotyczyły głównie nastolatków i młodych kobiet sięgają po coraz młodsze dzieci – zarówno dziewczynki, jak i chłopcy. O dyskryminacji wśród młodzieży i o tym czym jest atrakcjonizm z w pedagog Barbarą Gacyk-Pek rozmawiała dziennikarka Radia SoVo Gniwe – Walentyna Czapska.

*Źródło finansowania: Komisja Europejska w ramach projektu Building Bridges- Civic Capital in Local Communities ze środków Komisji Europejskiej CERV „Obywatele, równość, prawa i wartości“ na lata 2021-2027.*

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ decydujący nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*



# DOJRZAŁOŚĆ NIE WYKLUCZA

ŚWIADOMY SENIOR ZNA SWOJE PRAWA I SZANUJE PRAWA INNYCH

DZIAŁANIA  
REALIZUJĄ:

PRO  **Cultura**

  
FUNDACJA KULTURY DIALOGU

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie opiniami autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani organ przyznający pomoc nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

## Błue Monday – najbardziej depresyjny dzień w roku

W 2005 roku brytyjski psycholog Cliff Arnall wyznaczał datę najgorszego dnia roku za pomocą wzoru matematycznego.

Według Cliff'a Arnall'a na to, że najbardziej depresyjny dzień w roku przypada w trzeci poniedziałek stycznia wpływają czynniki [meteorologiczne](#): krótki dzień, niskie nasłonecznienie), [psychologiczne](#): świadomość niedotrzymania postanowień noworocznych i [ekonomiczne](#): czas, który upłynął od [Bożego Narodzenia](#) powoduje, że kończą się terminy płatności

kredytów związanych z zakupami świątecznymi.

W Radiu SoVo hasło „depresja” traktujemy bardzo poważnie i zapraszamy na rozmowę z Marcin Grudniem – terapeutą, pracującym w ośrodku psychoterapii i wsparcia rodzin Plaster Miodu w Warszawie, działającym na rzecz zbudowania aliansu przeciwdziałania depresji w warszawskim Śródmieściu. Wywiad online z ekspertem przeprowadziła Irena Węcłewska.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/04/wywiad.mp3>

---

## **23 lutego Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją**

23 lutego obchodzimy Międzynarodowy Dzień Walki z Depresją. Na depresję na świecie choruje 350 milionów ludzi. W Polsce od 1,5 do 2 milionów Polaków. Czym jest depresja? Jak się objawia? Jak pandemia wpływa na nasz nastrój? Jak dbać o własne zdrowie psychiczne? Na te i wiele innych pytań odpowiedziała nam psycholog Żaneta Adamus. Zapraszamy do wysłuchania naszego wywiadu.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/Depresja-oryginal-radio-sovo.mp3>

Oto linki, w których znajdziesz więcej informacji na temat depresji:

[www.twarzedepresji.pl](http://www.twarzedepresji.pl)

[www.wyleczdepresje.pl](http://www.wyleczdepresje.pl)

[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)

[/https://zdrowedane.nfz.gov.pl/pluginfile.php/266/mod\\_resource/content/1/nfz\\_o\\_zdrowiu\\_depresja.pdf](https://zdrowedane.nfz.gov.pl/pluginfile.php/266/mod_resource/content/1/nfz_o_zdrowiu_depresja.pdf)