

OGŁOSZENIE

Uwaga! Uwaga!

KLASA RZĄDZĄCA (w szkole) OSTRZEGA:

1. Od izolacji można ZWARIOWAĆ!
2. Długie patrzenie w ekran spłaszcza tyłek i męczy oczy
3. Zdalne nauczanie może zniszczyć szkołę i rozwalić dom.

ALE JAKOŚ MUSIMY TO PRZETRWAĆ, NO NIE?

Pamiętajcie: na kłopoty – tutorzy, pedagodzy i psychologzy!

Każdy, kto źle się czuje, jest przytłoczony lub złachany tą porąbaną sytuacją, w której się znaleźliśmy, może znaleźć pomoc w szkole.

Jeśli jest Ci źle, myślisz, że już wariujesz, odlatujesz albo odpływasz – powiedz to komukolwiek, do kogo masz zaufanie.

Możesz poprosić dowolnego nauczyciela, żeby został z Tobą chwilę po lekcji na Teamsach. Zaczepić kogokolwiek z nas na dowolnym komunikatorze. Zadzwoń do dowolnego z nas.

Wystarczy powiedzieć, że przestajesz sobie radzić. Pamiętaj – TO NIE JEST NIENORMALNE! Nienormalne jest to, co dzieje się wokół nas. I dlatego każdy ma prawo w końcu zacząć się sypać. Najważniejsze, żeby się z tym samym nie kisić – tylko zwrócić się o pomoc i wsparcie. Nie zadrećzać się w samotności. Nie badać granic swojej wytrzymałości na popieprzoną rzeczywistość.

Jeżeli z jakichkolwiek przyczyn nie chcesz kontaktować się ze szkołą, możesz skorzystać z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży, czynnego we wszystkie dni tygodnia, przez całą dobę:

Tel. 116 111

ITAKA- centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu
psychicznego

tel. 800 70 2222

(czynne całodobowo)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

tel. 22 484 88 01

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Inne ważne telefony na:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Ważne: IM KRÓCEJ CZŁOWIEK SIĘ MĘCZY BEZ POMOCY
– TYM SZYBCIEJ WRACA DO RÓWNOWAGI kiedy już tę
pomoc uzyska.

Kwarantanna ryje mi берет

Często nie rozumiemy, że kryzys nie jest wydarzeniem czy sytuacją, tylko indywidualną, niepowtarzalną, subiektywną reakcją na jakieś wydarzenie lub sytuację i każdy z nas może reagować różnie.

rozmowa Agnieszki Jucewicz z Tomaszem Bilickim, Duży Format

Strach przed covidem

Trudno uwierzyć, że minął już prawie rok, odkąd żyjemy w dziwnym, nowym, a przede wszystkim zmiennym świecie pandemii. Zmiany, które Covid wprowadził w nasze życie są wszechogarniające, czasem nawet nie zdajemy sobie sprawy, jak głęboko sięgają.

Boimy się.

Boimy się i martwimy o sprawy ważne, duże i o te drobne.

Boimy się o siebie i swoje zdrowie, bo niby wiemy, że młodzi przechodzą Covid lżej niż starsi, ale słyszeliśmy też o cięższych przypadkach.

Boimy się o naszych bliskich, szczególnie tych starszych, bo rodzice i dziadkowie są bardziej narażeni na cięższą wersję Covidu choćby przez swój wiek.

Boimy się o siebie i naszych bliskich którzy chorują na coś innego niż covid. Wszelkie współistniejące problemy zdrowotne, astma, choroby autoimmunologiczne,, mogą stanowić dodatkowe zagrożenie w przypadku covidu, więc myślimy o naszych chorych bliskich i boimy się.

Boimy się wyjść, bo “tam, na zewnątrz” można się zarazić, i boimy się zostać, bo tu w domu można zwariować.

Boimy się, że jak nie będziemy widzieć naszych przyjaciół czy rodziny, nasze relacje się pogorszą, stracimy ważną dla nas bliskość. Ale boimy się też, że spotykając się z nimi, narazimy ich na niebezpieczeństwo. Siedzimy cały czas w internecie, słuchamy radia, telewizji, rodziców i nauczycieli, wciąż mówi się o

wirusie, ale wcale nie czujemy, że mamy dostateczne dane, żeby rozwiązać to nierozwiązywalne równanie: czy większym niebezpieczeństwem jest wyjść i się narażać na zarażenie, czy zostać, i narażać się na samotność?

Społeczeństwo jest bardzo podzielone w swoich reakcjach na covid i stosunku do niego. Mamy wiele danych, wiele emocji i niewiele pewników. Nasza sytuacja zależy od wielu czynników, choćby pracy rodziców i wieku rodzeństwa. Wszyscy znamy ludzi, którzy podchodzą do zagrożenia wirusem inaczej niż my, zachowują większą lub mniejszą ostrożność. Co powiedzieć? Jak się zachować? Co ludzie powiedzą o mnie i moich wyborach? Czy mnie osądzą? Czy ja powinnam/powinienem osądzać innych?

Czy koleżanka której rodzice nie pozwalają wyjść z domu prawie wcale i która od miesięcy nie była u fryzjera ani w sklepie, bo rodzina zachowuje daleko posuniętą ostrożność nie uzna, że jestem nie ok, jeśli ja pójdę do fryzjera pójdę? I jeszcze do Ikei?

Czy kolega którego tata ma własną firmę, a mama pracuje w przedszkolu, więc i tak oboje codziennie wychodzą, nie pomyśli, że przesadzam z ostrożnością, jeśli odmówię pójścia na imprezę u niego, bo trochę się boję siedzieć kilka godzin w pokoju z wieloma osobami?

Boimy się, że ktoś nas osądzi, i sami osądzamy się surowo.

Czy to źle, że idąc na spacer, zapomniałem maseczki? Czy należałoby zdezynfekować te banany ze sklepu? Czy wolno mi przytulić koleżankę? Mam gorączkę, to stres, grypa czy już TO?

autorka: Ania Jankowska

Higiena snu

Otoczenie daje naszemu mózgowi i ciału informacje o tym, co się dzieje, i czego od niego oczekujemy. Dlatego w pachnącej kawą kawiarni nagle zaczynamy pragnąć latte, a w ciemności nasze źrenice rozszerzają się, żeby widzieć lepiej. Podobnie, gdy siadamy na wygodnej kanapie i przykrywamy się

kocykiem, biorąc w dłoń ciepłą herbatę, nasz mózg dostaje info: “no, czas na odpoczynek, rozluźnij się”, a kiedy jedziemy metrem bez biletu i wchodzi kanar, spinają nam się mięśnie i zaczyna mocniej bić serce, przygotowując organizm do reakcji “fight or flight” czyli “walcz lub uciekaj”.

Jeśli kiedykolwiek czytaliście jakieś rady na temat bezsenności, na pewno natknęliście się na takie zalecenie: “jeśli nie możesz zasnąć, wyjdź z łóżka”. Dlaczego? Dlatego, żeby nie “uczyć” naszego mózgu, że to dobry plan leżeć w łóżku i nie spać, bo chcemy, żeby łóżko właśnie kojarzył ze spaniem. No dobra, tak było kiedyś. A teraz, w pandemii, łóżko to czasem cały nasz świat. Tam śpimy, tam jemy śniadanie, stamtąd łączymy się ze szkołą na Teamsie i przeglądamy Tiktoka, jak ktoś przynudza. Z łóżka piszemy prace i z łóżka gadamy z ludźmi. Jeśli gadamy. Bo trochę już nam się nie chce. I z jednej strony to ma mnóstwo sensu: po co niby mamy wychodzić z łóżka, jeśli I TAK NIGDZIE NIE IDZIEMY? Po co wychodzić z łóżka, ścielić je, myć się i ubierać, jeśli i tak jest zimno, a nasze miejsce przy biurku jest zawałone rzeczami, nie istnieje, albo już dawno je znienawidziliśmy. Nie włączamy kamerek, bo jesteśmy w łóżku, a jesteśmy w łóżku, bo nie włączamy kamerek. W łóżku jest miło i ciepło, więc może w sumie opłaca się w nim zostać. Po lekcjach jesteśmy zmęczeni, a nie mamy żadnych super planów (hmmm jak to było mieć plany?), i tak będziemy oglądać Netflixa, może się zdrzemniemy, bo czy jest coś lepszego do roboty. A jak obudzimy się z drzemki o 22:00, to potem ciężko będzie zasnąć. Nawet jeśli nasze mózgi są zmęczone (a są!), nasze ciała, po spędzeniu niemal całego dnia w pozycji siedząco-leżąco rozwalonej, nie dostały potrzebnego im wysiłku, więc nie mają po czym wypoczywać. I tak spędzają cały dzień w stanie zawieszenia, pół obudzone, pół nie. W “normalnym” świecie (a co to było?) okoliczności pomagają nam regulować stan pobudzenia, świat podpowiada, co robić. W świecie przedpandemicznym wiedzieliśmy kiedy jest czas na sen (jak jesteśmy w domu, w łóżku) kiedy na myślenie i skupienie (jak Mirek albo Biba wchodzi do klasy i zaczynają do nas mówić) a kiedy na luźne gadanie (znak daje nam hałas na korytarzu i dym dochodzący spod arkad). I nawet jeśli nie zawsze się stosowaliśmy do tych “wskazówek” z otoczenia (niech pierwszy rzuci kamień ten, kto nigdy nie bujał w obłokach na lekcji albo nie robił jakiegoś pilnego zadania na przerwie przed chemią czy matmą), to te wskazówki BYŁY. I pomagały nam się “ogarnąć” i wiedzieć, co teraz powinniśmy robić, na co jest czas. W pandemii to wszystko upadło i cały czas jest czas na wszystko, czyli właściwie... nigdy nie ma czasu na nic. Otoczenie się nie zmienia. Nie widzimy Pani Małgosi czy Joli,

zaganiających na lekcję. Nie widzimy ludzi wyłażących na przerwę. Nie widzimy naszych prac oddawanych nauczycielom. W tym samym łóżku śpimy, pracujemy, płaczemy, jemy, kłócimy się, gramy w gry. Na tym samym ekranie widzimy polonistkę, strzelankę, memy, serial, nasze aktualne zadanie, nasze zaległe zadanie. Życie, rozrywka, obowiązki, wszystko to połączone w misz-masz łózkowo komputerowy.

Jak mamy wymagać od siebie, i jak inni (pozdrowi, tutorze) mogą wymagać od nas, że ogarniemy jedynekę z geografii, jak ta geografia w sumie niemal nie istnieje.

autorka: Ania Jankowska

Wstępu do ekranów

Już NIE MOGĘ patrzeć na ten komputer.

Depra i inne doły

O depresji w ogóle. Autodiagnoza

Depresja- jest, czy jej nie ma? Już ją mam, czy jeszcze nie?

Depresja to trudny temat, sama definicja nie jest jednoznaczna.

Depresja jest wszechobecna i weszła do języka potocznego.

„Nie poszło mi w szkole- chyba będę miała depresję”

„Nic mi się nie chce, chyba mam depre”

Depresja to choroba.

Jedne pomyślą sobie:

„OK, muszę coś z tym zrobić- nie chcę być chora, muszę wyzdrowieć”

Inni pomyślą sobie:

„Nie chcę być chory, na pewno nie jestem chory, nic mi nie jest”.

Jedna z definicji **depresji** to:

poczucie *przygnębienia i apatii*, któremu towarzyszy stan *przedłużającego się* zahamowania i rozregulowania procesów życiowych oraz podstawowych dla funkcjonowania emocjonalnego i dla życia w ogóle czynności: *odżywiania, snu, ruchu, seksualności*

(A. Lowen ‘Duchowość ciała’, Czarna Owca, 2020, s.187)

Lubię tę definicję, bo nie ma w niej nic o chorobie, a jest wszystko co najważniejsze.

Autodiagnoza, czyli czy mam depresję?

Jeśli zadajesz już sobie to pytanie, warto pogadać o tym z kimś innym. To naturalne, że rozmawiając sam/a ze sobą nie mamy do siebie dystansu:)

Jeśli nie jesteś jeszcze przekonana/y do rozmowy z kimś innym albo się do niej szykujesz możesz zadać sobie kilka pytań.

Jest takie narzędzie pomocnicze, które łatwo jest znaleźć w necie ale dla wszelkiego wypadku zalinkuję tutaj, to krótki test o Twoim samopoczuciu:

[Inwentarz Depresji Becka — Depresje \(wyleczdepresje.pl\)](http://wyleczdepresje.pl)

Poniżej testu jest zapisany ważny tekst, który jest na tyle ważny, że pozwolę sobie przekleić tutaj:

*Kwestionariusz jest narzędziem pomocniczym, nie zastępuje badania lekarskiego. Wynik testu może być jedynie dobrą wskazówką. W przypadku wyniku wskazującego na możliwość występowania depresji należy koniecznie skontaktować się z lekarzem. Tylko on może zweryfikować wynik testu, jak również ustalić, po przeprowadzeniu badania, rozpoznanie depresji

Jeśli masz opór przed podjęciem dalszych kroków, czyli np. konsultacją z lekarzem- powiedz o tym komuś- nie zostawaj z własnymi myślami ale proszę Cię nie zastrzegaj, że to tajemnica, bo obciążysz tym zbyt mocno drugą osobę- ta informacja musi iść dalej dla Twojego dobra: powiedz rodzicom, przyjacielowi, przyjaciółce, tutorowi, pedagogom w szkole. Rozmawiajcie. Nie duście w sobie. Wyładowywujcie na zewnątrz, nie do wewnątrz.

autor: Paweł Bączkowski

Zzera mnie nuda

NUDZĘ SIĘ

Czym jest nuda? ... Jak często towarzyszy Ci poczucie nudy? Jak często nie wiesz co ze sobą zrobić? Paskudne uczucie!

Czy słyszałeś, że krótkotrwała nuda może działać stymulująco, a nawet może pobudzać naszą kreatywność? No właśnie - krótkotrwała. Nuda pandemiczna to nuda długotrwała. Wlecze się i wlecze. Lekcje, seriale, jedzenie, ćwiczenia, widok z okna, książki, rozmowy przez telefon... Wszystko to nudzi. I wszystko robimy zamknięci w pokoju, z którego tak bardzo chcemy się wydostać. Pokój jest nudą. Jak się z tego wyrwać?

NUDA JEST NIEDOBADANA...

Przynajmniej przez psychologię została chyba uznana za dziedzinę zbyt trywialną i nieciekawą, by badaniem tego zjawiska absorbować czas poważnych badaczy. Bo dla odmiany jeśli przyjrzy się światowej czołówce literatury, przekonasz się, ilu wielkich twórców wręcz ekscytowało się tym rodzajem przeżyć. Dlatego literaturoznawcy mogą się bez końca rozwodzić nad nudą np. w ujęciu romantyków angielskich, francuskich czy rosyjskich (polskich – nie, bo oni przeżywali w tym czasie i z podobną intensywnością tęsknotę za wolną Ojczyzną). A my, próbując sami siebie zrozumieć, kiedy zżera nas nuda, źródeł mamy do dyspozycji stosunkowo niewiele.

...A SZKODA

Bo to, co do tej pory wydawało się zjawiskiem niezbyt istotnym, nagle, w warunkach światowej pandemii i społecznej izolacji na niespotykaną dotąd skalę, okazuje się całkiem istotnym utrapieniem, z którym niezbyt dobrze sobie radzimy, bo do tej pory pokolenie po pokoleniu ludzkość zajmowała się głównie prowadzeniem od wczesnego dzieciństwa intensywnego treningu grzecznego znoszenia dłuższej lub krótszej nudy. W dodatku w warunkach tej właśnie izolacji głównymi ofiarami wystawionymi na długotrwałą nudę są ci, dla których jest ona najgroźniejsza i najdolegliwsza: dzieci i młodzież. No i wyniesiony z urodzin nielubianej ciotki, szkolnych lektur, porannych mszy i rozmaitych lekcji trening wysiadywania w ciszy i czekania aż ten koszmar się skończy – kompletnie nie pasuje do okoliczności. Bo ile miesięcy można

wysiedzieć z uprzejmym uśmiechem przyklejonym do twarzy, czekając na koniec koszmaru?

Żeby pokonać, trzeba rozpoznać i zrozumieć. Więc weźmy nudę pod lupę.

DEFINICJA I SEKWENCJA

Nasza ukochana Wikipedia stwierdza, że „Nuda to negatywny stan emocjonalny, polegający na uczuciu wewnętrznej pustki i braku zainteresowania”. Mnie to pasuje. Ale bardziej podoba mi się definicja, której użył w swojej książce „Historia nudy” Peter Toohey, profesor... filologii klasycznej(!) na uniwersytecie w Calgary: „jest to emocja, która rodzi poczucie ograniczenia lub osaczenia ze względu na niedające się uniknąć i obrzydliwie przewidywalne warunki, efektem czego staje się poczucie wyizolowania od otoczenia i od zwykłego rytmu czasu”. Jej kluczowymi cechami są przewidywalność, monotonia i ograniczenie.

Zwyczajna, **sytuacyjna** nuda, taka, która „potrwa jeszcze tylko godzinę”, albo taka, która pojawia się kiedy nie mamy pomysłu na zagospodarowanie najbliższych godzin, jest naturalnym mechanizmem adaptacyjnym, którym obdarzyła nas ewolucja. To niemiłe odczucie służy jako psychologiczny odpowiednik kopnięcia w tyłek: „wstawaj i działaj!”, „ruszaj się, bo zdiadziejesz!”. No więc wstawamy, dzwoniemy do paru kolegów i... Reszta zależy od zsumowanej kreatywności tych, z którymi nawiązaliśmy kontakt i którzy nie musieli właśnie wtedy zbierać się na korki z matmy. Gdzieś biegniemy, z kimś się spotykamy, coś robimy. Nuda znika. Albo – nie. Bo tu mamy jeszcze jedną funkcję nudy: skłania nas do odrzucania sytuacji towarzyskich toksycznych lub spowalniających rozwój. Zmusza nas do podjęcia wysiłku: wymyśl coś ciekawego, albo poszukaj kogoś, kto ma dobre pomysły. I działaj!

NA CZYM TO POLEGA? Biolchem

W uproszczeniu to jest tak, że kiedy w naszym życiu pojawiają się ciekawe, stymulujące wydarzenia, organizm produkuje dopaminę – neuroprzekaźnik odpowiadający za odczuwanie radości i podniecenia. Jeśli brakuje właściwych wydarzeń – dopaminy nie ma. A przynajmniej nie ma jej dość, by odczuwać te przyjemne emocje.

NIE MA JEDNEJ NUDY

Ale jest jeszcze inny rodzaj nudy. Nazwijmy ją **nieuniknioną**. Czyli dotykającą nas w okolicznościach, na które nie mamy wpływu. Tak, jak teraz. O, to naprawdę może boleć!

Ssaczy mózg, szczególnie mózg młody, potrzebuje przestrzeni, swobody poszukiwania i działania, wielu urozmaiconych kontaktów (spośród których będzie wybierał te najciekawsze i najbardziej obiecujące) i różnorodności otoczenia. Zbyt mała ilość bodźców, jednostajność otoczenia, powtarzalność zdarzeń i ograniczenie kontaktów do małej grupy dobrze znanych ludzi, wbrew pozorom nie uspakaja – budzi niepokój, odczucie rozszerzającej się pustki i utraty potencjalnych szans. Czasem – rozpacz. Przewlekła nuda odbiera nie tylko radość życia, ale i atakuje poczucie jego wartości i sensu. Wg Davida Londleya taka nuda to konglomerat frustracji, przesytu, depresji, odrazy, obojętności, apatii oraz poczucia znalezienia się w pułapce.

Pokój, który do tej pory był ulubioną „norą”, jest coraz obrzydliwszy i „ciśnię”. Rodzina, która dotąd była najcudowniejszym oparciem... Taaak. Staje się źródłem nieopisanych frustracji: ciągle ich słyszać, cały czas są, niby w domu, a jednak w pracy; obecni a nieprzystępni; miłość do nich coraz częściej miesza się z... no, z różnymi nefajnymi uczuciami. Szczególnie paskudnie można się poczuć, jeśli niczym Cerberzy pilnują nas, żebyśmy się nie narażali. Czyli – siedzieli na tyłkach. W domu. O rany!!!

Brak nowych bodźców lub jednostajność sytuacji i otoczenia to jednak dość zrozumiałe źródło nudy. Mniej oczywista jest **nuda wywołana przesytem**. Bo zbyt wiele bodźców, stymulacji itd. sprawia, że organizm podnosi nam poprzeczkę: chcesz „dopaminowego kopa? No, to musisz przeskoczyć to, co masz teraz”. Bardzo często stykałam się ze szczerym zdumieniem osobników, którzy po parę lub kilkumiesięcznym intensywnym ciągu imprezowym zaczęli odczuwać pustkę, znużenie, zasysający bezsens (to cytata).

Bo cała sztuka w tym, żeby uzyskiwać z otoczenia **optymalną ilość stymulacji**. Za mało – źle. Za dużo – równie paskudnie. „Gdzieś pośrodku jest poziom idealny, którego osiągnięcie w odniesieniu do całego naszego bytowania stanowi **cel walki o bodźce**”, twierdzi Desmond Morris.

NUDZĄ SIĘ I LUDZIE, I ZWIERZĘTA

Podobno misie koala i pandy nie nudzą się nigdy, jeżeli się je posadzi przy ukochanym żarciu. Jedzą i śpią, znowu jedzą, rozmnażają się bez wielkich emocji, znowu jedzą i znowu śpią. Taki tryb życia jest jednak przywilejem niewielu gatunków. Większość jest “konstrukcyjnie” zobligowana do działania: muszą ciągle sprawdzać, co dzieje się w pobliżu nich, badać trasy ucieczki lub pogoni, rozglądać się za potencjalnym jedzeniem. Egzekwowaniem przymusu eksplorowania zajmuje się nuda.

Największym wyzwaniem dla pracowników ogrodów zoologicznych jest dostarczenie zwierzętom wystarczającej ilości bodźców, by nie zwariowały z nudów, a jeśli żyją w grupie - żeby z nudów nie zaczęły sobie nawzajem robić krzywdy. Bo pełen brzuch, dostęp do wody, bezpieczeństwo i ciepłe schronienie szybko przestaje wystarczać.

„AKTYWNOŚĆ – WARUNEK ROZWOJU CZŁOWIEKA” (tytuł rozdziału z książki prof. Guryckiej „Przeciw nudzie”)

SZCZEGÓLNA SYTUACJA – BARDZO DŁUGA IZOLACJA

Niby skoro nie chodzisz do szkoły, to masz czas wolny, który możesz sobie jakoś (sensownie i atrakcyjnie) zagospodarować. A zatem – skoro się nudzisz, to twoja wina. Nic podobnego. „Ryzyko nudy wzrasta zawsze, gdy sposób spożytkowania czasu wolnego będzie odbiegał od twoich preferencji i potrzeb”. A w tym wypadku o tym, co wolno ci robić w wolnym czasie, decydują przede wszystkim władze krajowe.

NIE IGNORUJ NUDY – ZŻERA CZAS I NISZCZY MÓZG!

Specjaliści od zawartości głowy twierdzą, że choć ta zwykła, krótkotrwała nuda ma wpływ dobroczynny, to ta druga, uporczywa i nie od nas zależna, jest niebezpieczna, bo otwiera sekwencję: nuda – melancholia – depresja. „Nadmiar nudy jest zabójczy, ponieważ poraża nas w bezruchu, emocjonalnej i życiowej entropii, która prowadzi do agresji lub działań autodestrukcyjnych.” Uskarżanie się na nudę nie ma wysokich notowań wśród dorosłych. Nasza kultura wypiera

tę emocję i nawet jeśli się „to coś” odczuwa, nie wypada przyznawać się przy ludziach. Bo ponoć „ludzie inteligentni się nie nudzą”, „człowiek wartościowy nie ma czasu się nudzić” itd., itp., itd. Mam nadzieję, że pandemia wyleczyła nas z tych bzdur i wreszcie wszyscy przyjrzą się staranniej nudzie. I potraktują ją poważnie. My – traktujemy. I na pewno nie będziemy doradzać, żeby „zamiast się nudzić, poświęcić więcej czasu na naukę” bo wiemy, że to nie pomaga znudzonemu, a szkodzi nauce. Jednak z drugiej strony...

Sigfrid Lehrl wyliczył, że w wyniku nudy, jakiej doświadczamy wylegując się na plaży, nasze IQ spada w ciągu 2 tygodni nawet o 20 punktów. To co może zrobić z mózgiem kilka miesięcy przesiadywania we własnym pokoju?

Więc może by tak...

JAK SOBIE RADZIĆ Z NUDĄ W IZOLACJI? [A CHOLERA WIE...]

autorki: Lucy Bojarska, Julia Lewosińska i Aleksandra Górecka

Źródła:

Antonina Gurycka, *Przeciw nudzie*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1977

Wojciech Warecki, Marek Warecki, *Nudaaa... Dlaczego czasem warto nic nie robić?*
(w:) *Pomocnik Psychologiczny.Polityka* Nr 29 (2613)21.07.2007

Peter Toohey, *Historia nudy*, Bellona, Warszawa 2012

Desmond Morris, *Ludzkie Zoo*, PRIMA, Warszawa 1997

„Koła ratunkowe”

CZYTANIE: Najdoskonalszym remedium na nudę jest dla mnie „Świat Dysku” Terrego Pratchetta. To około 30 powieści, które można czytać kolejno, albo bez żadnego porządku (ja zaczynałam od środka). Mam kłopot ze wskazaniem, którą z tych powieści cenię najbardziej. Chyba dwie pierwsze: „Kolor magii” i „Blask fantastyczny” bo występuje w nich mój ulubiony bohater literacki – Bagaż. Uwielbiam go! A, i te o Vimmsie, komendancie Straży Nocnej – totalnie wypalonym zawodowo ponurym moczymordzie o lewicowych zapatrywaniach, którego złośliwy Los wywlókł za fraki z rynsztoka i taszczył szczebel po

szczeblu w górę drabiny społecznej... Babcia Weatherwax jest klasą samą w sobie (czarownica z gór, wyjątkowo niebezpieczna, podobnie jak jej buty – nasze glany wzmacniane blachą są jedynie subtelnym wspomnieniem po tamtych buciorach). Ach, no i coś dla feministek: „Potworny regiment”. I dla maniaków piłki nożnej: „Niewidoczni Akademicy”. I dla dużo myślących o śmierci: „Mort” i „Kosiarz”.

Mniej więcej po 3 minutach nudy magicznym sposobem łąduję na kolanach przed półką z cyklem Pratchetta (stoją nisko, żeby łatwiej było po nie sięgać). Następne 10 minut to koszmarne frustracja: którą książkę wybrać (skoro nie da się czytać paru na raz)?

Bardzo, bardzo polecam czytanie w czasach długotrwałej nudy. Szczególnie czytanie Pratchetta, bo nic tak nie redukuje smutku, jak zduszony rechot. No, może wycie ze śmiechu. Ale opowieści o świecie Dysku i to oferują, chociaż nie częściej, niż na co piętnastej stronie.