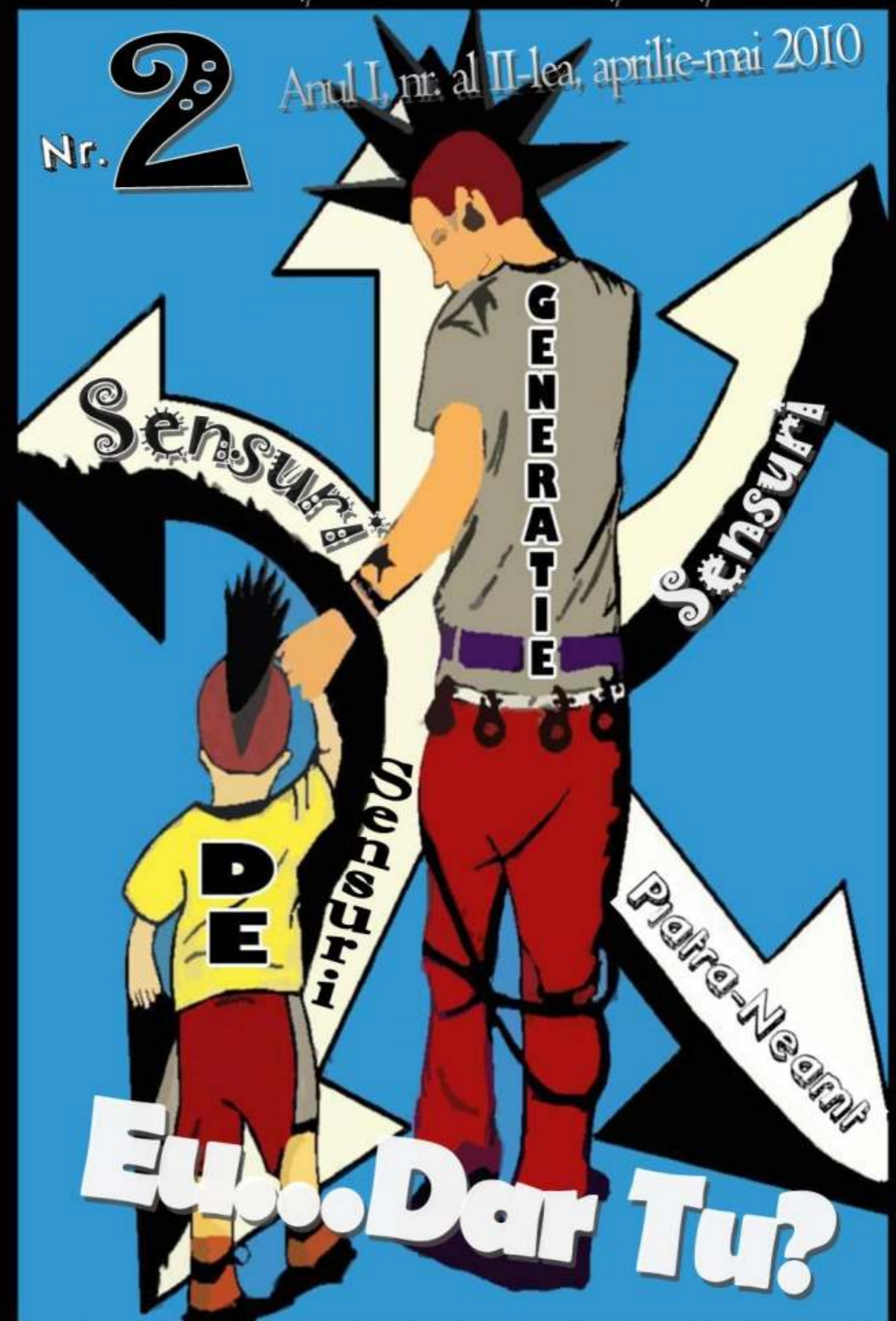


Anul I, nr. al II-lea, aprilie-mai 2010

Nr. 2



Eu...Dar Tu?

GENERATIE DE SENSURI

GE  
NE  
RA

GENERATIE

GENERATIE

SENSURI DEGENERATIE

SENSURI

DEGENERATIE

SENSURI DEGENERATIE

SENSURI

SENSURI DE GENERATIE

DE

DEGENERATIE

degeneratie



# SensuriDeGeneratie

## CUPRINS:

<b>Editorial</b>	3
<b>Axa Ego</b>	
Adolescenta în 2010	4
<b>Ispita vs. curiozitate</b>	
Dragoste wireless	6
Body painting	7
Adolescenta și consumul de droguri	8
Sinuciderea în rândul adolescenților	10
HIV e ti și tu în pericol	11
<b>Mesaj frontal</b>	
Învatarea în stare de tranșă	13
Dragoste adolescentina	14
<b>Adolescenta sedata</b>	
Depresia la adolescenți	16
Infracțiuni moderne	17
<b>Mens sana...</b>	
Bulimia și anorexia	18
<b>Directii „sugerate”</b>	
Tactici de autoaparare - cum să eviți manipularea	20
Cei “7C” ai încrederii - cum să inspire încredere	20
Tehnici de manipulare - fa-l pe cel de lângă tine să fie a ta cum vrei tu	21
5 stadii ale îndeplinirii oricărui vis	22
Animale ciudate sau oameni ciudați?	23
<b>Sandwich generation</b>	
Conflictul dintre generații. Părinți și copii	24
Probleme și soluții	25
“Cine e și CHIAR contează (face diferența).”	26

Redactor șef: Apostol Carmen Petrina a XI-a F

Colectivul de redacție:

Apostol Carmen Petrina a XI-a F  
Baciu Georgiana a X-a F  
Delea Georgiana a XI-a F  
Grasu Maria Mădălina a XI-a F  
Mihai Iuliana a XI-a F  
Pancu Ruxandra a XI-a F  
Rotariu Ema a IX-a F

Coordonator:  
prof. Nadia Circu

Design, grafică: Apostol Carmen Petrina XI F

## Animale și oameni

Când vine vorba de animale de companie, te poți pierde în multitudinea de specii și rase din care poți alege, ca să nu mai vorbim de torentul de informații, mai mult sau mai puțin utile, pe care îl poți primi la un pet-shop. Cert e că atunci când alegi un animal de casă, nu îți cont prea mult de ceea ce-ți spune vânzătorul. Dacă îți dorești un câine, nu va reuși nimeni să te convingă să cumperi un papagal. Alegerea pe care o faci reflectă foarte mult ce fel de persoană ești. Probabil animalul tău de companie spune mai multe despre tine decât ai putea spune tu în 2 ore.

Majoritatea oamenilor simpatizează câinii sau pisicile, însă indiferent dacă alegi un animal exotic sau ceva mai “de pe la noi”, alegerea ta nu poate fi numită conventională. La fel cum oamenii sunt unici, 2 exemplare din aceeași rasă pot fi suprinzător de diferite.

Cineva care are, de exemplu, un câine activ, Border Collie, Dalmatian, Husky, Malamut, este aproape sigur o persoană sportivă sau care îi place să alerge și să facă jogging. Sunt și oameni care aleg câini precum Chow-Chow, Akita Inu, Ciobanesc German, fie pentru că sunt persoane comode, fie că nu dispun de timpul necesar îngrijirii unui câine de talie mare.

Cert e, dacă ne uităm în jur, că animalele de companie nu seamănă cu stăpânii lor numai fizic, ci și la caracter. De fapt, nu cumva animalele de companie ne aleg astfel încât să avem un temperament asemănător lor? Mie mi se pare plauzibil. Animalele sunt, până la urmă, reflexia propriei noastre personalități.

Comanescu Sebastian George, clasa a XI-a A





## "Cine esti CHIAR contează (face diferența)."

O profesoara din New York s-a hotărât să-i onoreze pe toți absolvenții liceului, spunându-le însemnatatea pe care a avut-o fiecare dintre ei. Ea a chemat fiecare elev în fața clasei și i-a spus fiecăruia ce însemnatate a avut pentru ea și pentru clasă. Apoi i-a dat fiecăruia o panglică albastră, imprimată cu litere aurii, pe care scria: "Cine sunt eu contează (face diferența)!" După aceea, profesoara a decis să realizeze un proiect al clasei, pentru a vedea ce impact are recunoașterea asupra unei comunități. I-a dat fiecărui student încă trei panglici și i-a instruit să meargă și să continue această ceremonie, urmând ca ei să urmărească rezultatele, pentru a vedea cine a cinstit pe cine și să comunice clasei rezultatele.

Unul dintre băieții din clasă s-a dus la un director junior dintr-o companie din apropiere și l-a "premiat" pentru că l-a ajutat cu planificarea carierei. I-a dat o panglică și i-a pus-o pe masă.

Apoi i-a mai dat două panglici și i-a spus: "Facem un proiect de clasă pe tema

recunoașterii meritelor și ne-ar placea să mergeti să găsiți pe cineva pe care să-l apreciați și să-i dați o panglică albastră." Mai târziu în acea zi, directorul junior s-a dus la seful lui, care avea reputația de a fi un tip morocanos. I-a spus că îl admira cu adevărat, pentru că e un geniu creativ. Seiful a parut foarte surprins.

Directorul junior l-a întrebat dacă ar accepta în dar panglică albastră și îi permite să i-o pună în piept. Seiful lui a zis: "Ei bine, sigur." Directorul junior a luat o panglică albastră și a pus-o chiar pe sacoul sefului său, deasupra inimii. Apoi a întrebat, oferindu-i ultima panglică: "Vreți să luați această panglică și să o dați altcuiva în semn de apreciere? Adolescentul care mi-a dat-o are un proiect la școală și vrem să ducem mai departe această ceremonie a panglicilor albastre, să vedem cum afectează ea oamenii."

În acea seară, seiful a venit acasă și s-a așezat împreună cu fiul său de 14 ani. A spus:

"Cel mai incredibil lucru mi s-a întâmplat astăzi. Eram în biroul meu și unul dintre angajații mei a intrat și mi-a zis că mă admira și mi-a dat o panglică albastră, pentru că sunt un geniu creativ. Imaginează-ți! El crede că sunt un geniu creativ! Apoi mi-a pus în piept o panglică albastră pe care scrie "Cine sunt eu contează (face diferența)!" Mi-a dat o alta panglică și mi-a cerut să gasesc pe altcineva pe care îl apreciez. În timp ce mă întorceam acasă, am început să mă gândesc pe cine as putea aprecia și oferi această panglică și m-am gândit la tine. Vreau să te apreciez pe tine. Zilele mele sunt confuze și când vin acasă nu prea îți dau atenție. Țip la tine, pentru că nu îți notez suficient de bine la școală și pentru dormitorul tău dezordonat. Cumva, în seara asta, am vrut doar să mă așez aici și, ei bine,

doar să te fac să știi că tu chiar contezi pentru mine. Alături de mama ta, tu ești cea mai importantă persoană din viața mea. Ești un pusti minunat și te iubesc!"

Emotionat, băiatul a izbucnit în hohote de plâns și nu se mai putea opri. Întregul corp îi tremura. S-a uitat la tatal său și i-a zis printre lacrimi: "Tata, astaseară, mai devreme, stateam în

camera mea și am scris o scrisoare pentru tine și mama, explicându-va de ce a trebuit să îmi iau viața și vă rugam să mă iertați. Aveam de gând să mă sinucid în noaptea asta, după ce voi adormeați. Chiar am crezut că nu îți pasa deloc, de nimic. Scrisoarea e sus. Nu cred că voi mai avea nevoie de ea."

Tatal său a urcat în camera băiatului și a găsit o scrisoare sinceră plină de suferință și durere. Seiful s-a întors la lucru un om schimbat. Nu mai era un morocanos și s-a asigurat că toți angajații lui afla că într-adevăr contează. Directorul junior a ajutat mulți alți oameni în planificarea carierei, unul fiind fiul sefului său și nu a uitat să le spună că fac diferență în viața lui. În plus, tânărul și colegii săi de clasă au învățat o lecție valoroasă:

"Cine esti CHIAR contează (face diferența)."

Apostol Carmen a XI-a F

# ARGUMENT

*„E un spectacol de neuitat acela  
de a-ți  
de a descoperi  
harta universului în expansiune,  
în timp ce-ți privești o fotografie din copilărie!”  
(Nichita Stănescu, Sunt un om viu)*

**A**partin viitorului cei care cred în frumusețea viselor lor.  
(Eleanor Roosevelt)

**D**eosebirea nu există dacă privești pe fiecare în tine și pe tine în fiecare.

**O**ptimismul- furiile de a susține că totul este bine, când îți merge rău.

**L**inistea e singurul bun demn de dorințele, munca și necazurile noastre.

**E**ste nevoie să inspire direcții adolescentului, nu să-l ghidezi...

**S**implitatea li se prelinge pe haine și gesturi, deși mimica sugerează o paletă complexă de impresii.

**C**aracterul dinamic, o furtună calmă...

**E**i pot face orice... întrebarea e: știi ce vor să facă?

**N**ostalgia copilăriei încă nu i-a parasit, chiar de ei cred că sunt pregătiți pentru o viață de matur.

...într-o viață dorită aduce suferință, dar și multe împliniri în tinerețe.

**A**numite motive sunt mai tari decât noi. (Philolau)

Apostol Carmen a XI-a F



## Adolescenta este vârsta întrebărilor, Vârsta îndoielilor...

Cum e să fii adolescent acum... în zilele astea ???

Pot spune că e destul de simplu... poate chiar plictisitor... uneori frustrant. Ca să fiu sincer, mă bucur că mă-am născut acum... și nu în timpul comunismului ca părinții mei... nu cred că aș fi rezistat pe timpul ăla pentru că abia acum îmi dau seama că sunt dependent de unele chestii cum ar fi... tv-ul, computerul, internetul... și multe alte chestii care pe timpul părinților mei nici măcar nu existau.

Pot spune că sunt o norocoasă că mă-am născut mai târziu și am ajuns să prind vremurile astea... unii poate o să fie ocaii de ceea ce scriu eu aici dar asta e adevărul: Ce criză financiară ??? Sincer nu cred că pe noi adolescenții îi deranjează așa de mult această criză ??? De ce? Ei bine pentru că oricum niciodată nu am dispus de banii noștri proprii și dimpotrivă... părinții au fost și sunt cei care întotdeauna ne-au sponsorizat. La părinți poate că se simte... dar la noi adolescenții... MAI PUTIN!!!

Așadar e bine să fii adolescent în zilele astea deoarece dispui de o grămadă de chestii interesante, o multitudine de oportunități... poate singurul dezavantaj ar fi acela că vârsta adolescenței e o vârstă a incertitudinii, o vârstă a cunoașterii...

David Petronela a X-a F

### Adolescent în 2010?

Dificil... dificil de scris pe o coală de hârtie ce înseamnă să fii adolescent astăzi, într-o lume care parcă totul se întoarce din ce în ce mai mult cu susul în jos, și dificil de trăit la 16, 17 ani. De ce dificil? Ei bine, oțtim oare cum să facem față tuturor provocărilor ce ne "sar" în drum? Revistele și cărțile cu/despre problemele tinerilor ne arată cum să le ocolim, dar oare nu oțtim cu toții că practica ne omorâă ??

Da, am 17 ani, și da, îmi iubesc vârsta, atâta timp cât oțtiu cum să facem față provocărilor ce se ivesc și oțtiu cum să mă bucur de clipa prezentă. Oțtim cu toții că sunt momente, mai ales la această vârstă, în care îmi vine să "îmi iei lumea în cap", să faci tot ce vrei, să nu-ți asculți părinții și să vii târziu acasă, sperând că tata s-a adormit și că mama s-a nu te pârască tatălui.

Cred că e inutil să menționez aici plictisitoarele noastre probleme, că, dehh, "...voi nu aveți probleme!!! "Da' de unde, probleme sunt, doar că trebuie să oțtii cum să "fentezi" viața, să sari peste probleme, și să te bucuri de viața...

Sipoș Ana a X-a F

### A real mess up!

Suntem povești de oraș. Ne plimbăm cu viteză printre clipe, zile, minute, ore, săptămâni, luni, ani. Suntem generația câștilor în urechi cu volumul muzicii la maxim. Generația oamenilor digitali. Tu cum mai arăți la față? semeni cu poza de la avatar?

Nu oțtim ce ne unește. Nu oțtim de ce luăm tot ce ni se oferă, chiar dacă uneori merităm mai puțin. Nu întrebăm de ce. De ce am întrebat de ce... tu ai întrebat de ce?

De ce tindem să credem în linkuri de hi5, de youtube, de bloguri? ne place să credem în prescurtările de pe messenger și în pozele modificate. cuvinte spuse ușor, înțelese greu, aproape imposibil.

Suntem reziți, înțomani, furioși în jumătate din timp, iar în cealaltă jumătate de timp dormim doar ca să ne rezim.

Ne grabim pentru că mai târziu să avem ce regreta. timp irosit, oameni uitați, amintiri neplăcute...

### Tehnologia a pus stăpânire pe activitățile sale

Adolescenții din ziua de astăzi își petrec majoritatea timpului în spatele gadgeturilor și a rețelelor de socializare- Facebook, Messenger, hi5, ore întregi petrecute vorbind la telefon și sute de mesaje trimise în fiecare luna, cam așa ai putea rezuma activitățile copilului tău. Toată această lume virtuală te îngrijorează și pe buna dreptate, fiindcă adolescentul nu mai are posibilitatea de a cunoaște într-adevăr persoanele cu care relatează. Cu toate acestea, dacă îi critici comportamentul, îl lovești acolo unde îl doare cel mai tare: prietenii.

#### Soluția:

Încearcă să privești situația per total: dacă adolescentul se descurcă bine la școală, își îndeplinește treburile de acasă și nu se îndepărtează de timpul petrecut alături de familie, atunci poate că ar fi mai bine să îl lași în pace.

Încearcă să impui și anumite limite, de exemplu acesta nu are voie să trimită mesaje sau să vorbească la telefon în timpul cinei. Același lucru îl poți face și cu calculatorul; poți muta computerul în sufragerie, pentru că în dormitor îl va tenta mereu pe copil să stea trează toată noaptea. O altă metodă prin care îi poți limita folosirea telefonului este să îl pui să își plătească singur abonamentul la telefon sau să îi cumpere o cartela prepaid, pe care i-o vei încerca doar la un anumit interval de timp.

#### Adolescentul sta până târziu în ora

Este ora 10.30 și fiica ta trebuie să fie acasă încă de la ora 10. De ce tine neapărat să îți sfideze regulile? Parte din comportamentul adolescentului este și provocarea părinților. Totuși, asta nu înseamnă că nu are nevoie de limite.

#### Soluția:

Încearcă să te documentezi puțin înainte de a stabili orele de venire acasă; discută cu părinții celorlalți colegi ai copilului tău și află cam până la ce ora au aceștia voie să întârzie în oras. O perioadă de 10-15 minute de întârziere este acceptabilă, însă după aceea, copilul tău ar trebui să știe că există consecințe pentru faptele sale; de exemplu, săptămâna următoare nu va mai avea voie să iasă în oras. Încearcă să îți respecti propriile reguli și să nu cedezi la insistențele acestuia, în caz contrar, eforturile tale nu vor mai avea niciun efect.

Dacă ti se pare că adolescentul se simte mai confortabil în afara casei, atunci ar trebui să purtați o discuție sinceră și să află ce se întâmplă într-adevăr în mintea acestuia, ce anume îl deranjează acasă.

#### Nu îți plac prietenii săi

Piercinguri, tunsori ciudate, haine pe care nu le-ai purtat nici măcar atunci când erai tânăr, toate acestea te fac să te îndoiești de calitatea prietenilor copilului tău. Cu toate acestea, adolescentul nu va renunța atât de ușor la a se vedea cu amicii săi, doar pentru că așa vrei tu.

#### Soluția:

Nu îi judeca prietenii doar după aparente și încearcă să adopti o atitudine mai prietenoasă, cel puțin în felul acesta poți sta cu ochii pe ceea ce face copilul tău.

#### Totul pare o drama

Totul pare să îi aprindă nervii copilului tău și chiar dacă tu încerci doar să îl ajuti, acesta va trânti ușa și va tipa la tine fără să accepte vreun sfat în plus. Adolescența înseamnă rebeliune și o modalitate de a trăi viața mai intens decât ai prefera tu, așa că ce nu pare prea important pentru tine, ar putea deveni crucial pentru copilul tău.

#### Soluția:

Părinții tind să omită lucrurile care sunt importante pentru adolescent. Drept urmare, aceștia se simt neînțeleși și într-un final, nu îți vor mai spune nimic despre viața lor. În momentul acesta, fiica ta încearcă să îi atragă atenția băiatului pe care îl place, iar tie toate acestea ti se par jocuri copilărești. Fiul tău tocmai a fost respins de cea mai frumoasă fată din liceu, iar tu iei în râs ceea ce i se întâmplă. Încearcă în primul rând să îi asculti copiii și să relatezi cu greutate prin care trec. Pune-te în situația acestora și povestește-le cum și tu ai trecut prin aceleși situații, când erai de vârsta lor. Sunt șanse mai mari să obții astfel o reacție mai pasnică de la adolescentul tău.

Prof. Nadia Cîrcu



## Conflictul dintre generatii Parinti si copii

În zilele noastre, lipsa de comunicare cu aproapele, duce la grave repercursiuni. Tânărul, dorește ca părintele să aibă mai multă încredere în copil și să-i acorde puțină libertate, astfel încât, acesta, să se distreze cu prietenii și să se simtă "liber".

Adevărul este că, pentru un adolescent, este foarte important ce îi spune părintele, o singură remarcă la adresa prietenilor, sau a lui, din partea unuia dintre părinți îl imediat acesta se simte lezată, și pierde încrederea în părinți dar și încrederea în sine, iritându-se, ceea ce duce la un conflict între aceștia.

La vârsta aceasta, când tânărul devine adult, când perioada pubertății îl influențează într-un mod diferit, acesta încearcă să se descopere, încearcă să își formeze o personalitate, încearcă să se integreze în diferite anturaje, chiar dacă aceste anturaje nu sunt pe placul părinților.

De cele mai multe ori, părinții ocupă locul al doilea sau un alt loc, în sufletul copilului, când vine vorba de prietenii sau sfaturi legate de viață, deoarece, opiniile acestora li se par învechite și nu-i mai au rostul în secolul în care trăim. Unii părinți sunt influențați de tirile de la ora 18.00, devenind anxioși, din această cauză, încearcă să îi aducă pe copiii lor pe calea cea "dreaptă".

Cei mai mulți tineri, în general fetele,

se simt frustrate atunci când părinții lor le consideră încă copii. Acestea sunt conștiente de schimbarea de care au parte, numai că problema lor se rezumă la părinți, părinții care nu vor să înțeleagă că fiicele lor au crescut și au nevoie de puțină libertate și încredere. Aici apar diverse conflicte între tineri și părinți, dar, se poate rezolva totul cu discuții calmă.

Pentru a înțelege mai bine comportamentul adolescentin, părintele trebuie să aibă suficientă încredere în propriul copil, trebuie să discute cu el diverse probleme legate de viața acestuia, trebuie să îi acorde atenție, dar și tânărul trebuie să discute cu părinții, într-un mod rațional și calm și să înțeleagă că și aceștia, chiar dacă ne spun că "pe vremea lor" era mai bine, au dreptate în ceea ce zic.

Cheia tuturor problemelor care apar în viața adolescentului, este comunicarea, deoarece aceasta ajută la înțelegerea reciprocă a ambelor părți, iar adolescentii, trebuie să înțeleagă că părinții nu le doresc răul și încearcă să îi ajute să meargă pe drumul corect atunci când observă că se abat și mai trebuie să înțeleagă că aceștia vor fi alături de ei pentru totdeauna și că îi vor iubi și îi vor considera copii și atunci când vor fi mari.

## Probleme si solutii

### Adolescentul tău pare că te urăște

Adolescentul tău știe exact cum să îți vorbească atunci când dorește să obțină ceva de la tine, însă în secunda doi parca îți respinge toate sfaturile și nu ia în considerare absolut nimic din ce îi spui. Mai mult, manifestă indiferență față de tine și parca nimic din ceea ce spui nu îi este pe plac. Adolescența însă reprezintă pentru un copil posibilitatea de a-și căuta propria identitate, de aceea această separare și respingere a lucrurilor care vin de la alții.

### Soluția

Uneori părinții se simt atât de răniți încât încep să își respingă copilul, această atitudine ducând de multe ori, la și mai multe probleme. Încearcă să rămâi calm și să accepti această perioadă din viața copilului tău, pentru că toate acestea vor dispărea în jurul vârstei de 16-17 ani.

Asta nu înseamnă că trebuie să accepti insultele adolescentului și lipsa respectului față de părinții săi. Adu-ți aminte care sunt regulile de comportament pe care trebuie să le respectezi și, dacă nu poate să ți se adreseze cu aceste cuvinte mai blânde, atunci ar fi mai bine să îți reformuleze gândurile înainte să ți se adreseze.

Să fii în scut și să îți ieși adolescența în aceste timpuri poate prezenta nenumărate avantaje pentru că trăim într-o societate mult mai avansată, din punct de vedere material, din punct de vedere tehnologic, din orice punct de vedere, numai spiritual nu. Din acest punct de vedere prefer să-mi fi trântit copilăria cu ceva ani în urmă.

Pintilie Sânziana a X-a F

\*\*\*\*\*

### Ce dragu?! Adolescent în 2010.

Uite, ce simt eu. Hm..e interesant adolescența. De ce? Pentru că e o perioadă în care îți construiești cele mai de bază obiceiuri, te formezi și îți construiești o bază solidă pentru viață. Sunt câteva lucruri pe care probabil toți adolescenții simt acum.

Mă simt rebel! E tare! Un lucru foarte des întâlnit: profesorii îți spun să faci ceva, părinții îți spun să faci ceva, tu vrei să faci altă. Și nu vorbesc despre proverbiale lene, prost creșterea, anxietate. Pur și simplu ai total alte obiective și pasiuni pe termen lung pe care simți că trebuie să le îndeplinești. În schimb când te trezești cu peste 9000 de exerciții plictisitoare, portofolii...simți că nu prea ai timp. Ce e drept, e și vina adolescentului. Personal pot să-mi aduc aminte atâtea zile în care am vegetat în fața calculatorului și am pierdut vremea. Viața e frumoasă, totuși dacă te gândești cum trebuie să fii atât de tare încât să treci peste toate prostiile pe care le aruncă mintea în calea ta, tot felul de motive pentru care nu poți să faci X, nu poți să faci Y. Până la urmă, ideea e pur și simplu să te încerci și să dai cu capul, să mergi înainte încrezător.

Oricât de mult ar spune unii profesori că pierdem vremea în cluburi și baruri, eu o consider o componentă deosebit de importantă în dezvoltarea mea personală. Degeaba ești o persoană hiperanalitică, care intelectualizează totul, în momentul în care pur și simplu nu poți să lași totul deoparte, să socializezi, să formezi un cerc social și să fii fericit. Nu pot să mă împac prea bine cu ideea că până în clasa a 12-a trebuie să stau și învăț, și nu mă distrez și mă dezvolt în alte secțiuni ale personalității, iar apoi la facultate să fiu fericit...nu merge...

Plus, foarte critic e să îți formezi o personalitate, o IDENTITATE proprie. E super simplu să te uiți la reclame și să îți dorești cineva să te asculte și să spună părinții și să faci chiar asta. Tu nu ești portofelul tău, tu nu ești obiectele din camera ta, tu nu ești carnetul tău de note. Fii ambițios, fericit și hot rât !!!

A

\*\*\*\*\*

Cu toți tim că adolescența este vârsta când vrem să atragem atenția, să ieșim din anonimat. Fiecare dintre noi încearcă să își formeze propria personalitate, să o consolideze, să își creeze un cerc de prieteni, hobby-uri, obișnuințe, etc. Încercăm să ne facem cunoscuți valorificându-ne fiecare talent. Unii pictează, alții cântă, unora le place fotografia, sau blog-ul.

Ce înseamnă să fii adolescent în 2010? De la fiecare generație la alta se pot observa schimbări majore de comportament, mentalitate, obiceiuri și moduri de petrecere a timpului liber. Spre exemplu, dacă comparăm generația părinților noștri, și generația noastră, noi, adolescenții zilelor noastre ne gândim: "Nu aveau internet, calculator, telefoane,, cum se distrau ??". Adolescentul anului 2010 este pc-addicted, și petrece o foarte mare parte din zi cu ochii în calculator, preferă să stea în spatele unui monitor, cu o identitate falsă, într-un mediu fals, chat-uind cu persoane pe care nici nu le cunoaște și care probabil, la rândul lor, nu sunt cine pretind a fi.

Delea Georgiana a XI-a F



## Dragoste wireless

Fie că vrei să te distrezi, să cauți informații, senzații tari, sau chiar iubirea, internetul are câte ceva pentru fiecare. În ceea ce privește site-urile de socializare, căutarea unui partener a devenit ceva obișnuit în peisajul relațiilor.

Unul din fenomenele tehnologiei este presupusa "dragoste prin internet." Oare să fie o dragoste adevărată? La urma urmei care este definiția dragostei -- aici ne referim la dragostea între un bărbat și o femeie, dragostea romantică. Cercetarea manualelor de psihologie evidențiază că o astfel de dragoste -- dragoste prin internet -- nu există. În fond și în definitiv ceea ce unii cred că este "dragoste" nu-i nimic altceva decât o iluzie, o alegorie a minții, un trucaj care de cele mai multe ori îl face pe om să creadă că iubește. Din păcate această "iubire" este doar o creație a propriei minți nicidecum o realitate.

Specialiștii cred că dragostea pe net poate fi benefic sau nociv, în funcție de ce urmează acestei „întâlniri virtuale”. Dacă partenerii se vor găsi compatibili în urma unei întâlniri în „real life”, lucrurile nu vor putea să evolueze decât în sensul pozitiv. Dacă, însă, totul se limitează la o relație virtuală, efectul este nociv. Nu doar pentru faptul că persoana va suferi o dezamăgire, ci pentru că există



posibilitatea să se retragă și să traseze într-o lume ireală și ideală, cu o imagine eronată despre partenerul virtual.

## Furturi de identitate

Utilizatorii de Internet care folosesc serviciile unor rețele sociale virtuale sunt avertizați de specialiști asupra riscului de a fi expuși furtului de identitate. Persoanele care accesează site-uri precum MySpace, Bebo sau Facebook au tendința să divulge prea multe informații personale care ar putea fi utilizate de infractori cu scopul contractării de credite sau pentru a obține alte beneficii materiale, care sunt deseori folosite ca parole.

Nu trebuie decât să străbătuți cu privirea o singură pagină de pe forumurile de discuții și realizați că „dragostea prin internet” este unul dintre cele mai dezbatute subiecte. Aparent, este ușor să la îndemâna oricui. E suficient să tastezi „întâlnire”, „dragoste”, „relații” sau „matrimoniale” iar Google îți face singură treaba. Dacă ești utilizator mai vechi, doar te loghezi; dacă este pentru prima dată când accesezi un astfel de site, trebuie mai întâi să devii membru și să-ți creezi un profil. Apoi alegi dintre membrii deja existenți, introducând în câmpurile date calitățile pe care vrei să le aibă potențialul partener, și gata. Mai trebuie doar să te decizi, și să faci curaj și să intri în vorbă cu respectivul, respectiva. În esență, e ceva mai complicat. Nu poți să niciodată cine se află în spatele unui nick. Din acest motiv rămân încă mulți care o evită sau o privesc cu suspiciune.

## Iubind o fotografie

Avantajul este că fiecare se implică în ritmul său și poate dispărea în orice moment. Însă, cine îți permite să-ți piardă vremea iubind o fotografie, relaționând cu un nickname, pe care crede că-l iubește, deși are nici o idee despre cum se comportă respectivul în societate? Dragostea în infanterie ar putea avea însă și avantaje: ea presupune să poți trece dincolo de aspectul fizic și să poți cunoaște sufletul interlocutorului. Există, în mod cert, și pericolul disimulării, însă nu pe termen lung.

Unii forumiști sunt de părere că întâlnirea pe internet este mai degrabă generatoare de speranțe: speranța că, după ce ți-ai îndelungate relații virtuale, va ieși ceva. Deși este considerat un mediu ca oricare altul (tramvai, parc, supermarket) unde poți cunoaște oameni și stabili legături, internetul nu va putea înlocui totuși acea întâlnire întâmplătoare din viața reală, soldată, nu de puține ori, cu un autentic coup de foudre.

## Iubim real în spațiul virtual

Continuare din pag. 22

## Al cincilea “C” al încrederii este Credibilitatea.

Credibilitatea reprezintă capacitatea sau puterea de a stimula încrederea celorlalți în persoana ta. În esență, credibilitatea înseamnă să îți lași pe cel din fața ta să înțeleagă că nu ești un diletant și că dimpotrivă, știi foarte bine despre ce vorbești.

## Al șaselea “C” al încrederii este Consecvența

O persoană consecventă câștigă ușor încrederea celorlalți. Acest lucru este valabil și pentru organizații. A nouăsprezecea lege din cartea „Cele 22 de legi imuabile ale marketingului” este chiar legea consecvenței. Legea se traduce astfel: O imagine de marca nu se construiește peste noapte. Succesul se măsoară în decade, nu în ani. Cu alte cuvinte, încrederea ca o anumită marca este valoroasă se construiește pe principiul consecvenței.

## Al șaptelea “C” al încrederii este Completitudinea

Oamenii au în general o dorință foarte puternică de a închide procesele începute. Aceasta „închidere” elimină stresul. Explicația este dată de un mecanism psihologic subtil care arată că valoarea stresului este direct proporțională cu numărul de procese neterminate. Concret, când ai 15 activități distincte în curs de rezolvare, vei fi mai stresat decât dacă ai una singură, care implică aceeași durată de muncă.

## Animale ciudate sau oameni ciudați?

Sunt curios câți dintre voi, cei care veți citi acest articol, aveți o repulsie sau o idee negativă asupra reptilelor, în special a șerpiilor?



Să răspund eu? Hmm... Da! După sondajele și studiile făcute de mine, 95% din oamenii pe care îi cunosc reacționează ciudat când aud vorbindu-se despre reptile. De ce? Pur și simplu este un animal rar întâlnit de către omul obișnuit, care, își duce viața doar la serviciu și acasă, fără a oferi o atenție deosebită mediului înconjurător. Din totdeauna necunoscutul a reprezentat o teamă firească pentru necunosători, de aici și frica pentru șerpi.

Pentru mine, herpetologia, ramura zoologiei ce se ocupă cu studiul reprezentanților claselor de reptilienii și amfibieni, a devenit o pasiune „ascunsă” cu aproximativ 4 ani în urmă, când mergeam cu bunicii mei și îi ajutam la muncile câmpului. Acolo

întâlneam diferite specii de târâtoare care-mi atrageau atenția. În țara noastră singurele specii de șerpi, periculoși și (veninoși) sunt: Vipera Ammodytes (Vipera cu corn), Vipera Berus (Vipera neagră) și Vipera Ursinii (Vipera de stepă), specii protejate prin lege, teoretic. Practic, aproape orice român de rând, când vede un șarpe fie veninos fie neveninos, acționează cu brutalitate pentru a-l omorî. Alte câteva specii neveninoase din țara noastră ar mai fi: Coluber Caspius (șarpele rau/Balaurul), Coronella Austriaca (șarpele de alun), Natrix Tessellata (șarpele de apă), Zamenis Longissimus (șarpele lui Esculap) și nu în ultimul rând Natrix Natrix (șarpele de casă).

Eu deșin o femelă de Piton Regal, pe care o am de aproximativ un an și o consider unul dintre cei mai liniștiți și economi membri ai familiei. I se spune Amonet, nume din egipteană însemnând „cea ascunsă”. Este o specie docilă, nepretențioasă și recomandată tuturor celor ce își doresc un șarpe ca animal de casă. Momentan are aproximativ 90 cm dar poate crește până la aproximativ 1,8 metri în captivitate, iar durata de viață preconizată este de aproximativ 20-24 de ani. Personal încurajez și promovez deșinerea în mod legal a reptilelor ca animale de casă, în condițiile necesare lor, fie șerpi, fie șopârle, tuturor admiratorilor și doritorilor de reptile.





## 5 stadii ale îndeplinirii oricarui vis

Concret, sunt 5 stadii ale îndeplinirii visurilor:

### 1. Precizează intenția

Degeaba stabilești obiective dacă ele nu se asează pe intenții bine definite. Intenția e diferită de obiectiv în sensul că se referă la ceva ce vrei să realizezi în comuniune cu cei din jur și în relație cu binele general. Obiectivul poate fi foarte individualist, chiar egotic, dar intenția este în afara ego-ului. Un exemplu de intenție: vreau să creez un context în care oamenii să se dezvolte în mod autentic.

### 2. Specifică obiectivul.

Obiectivul este un rezultat concret, o tinta. Cu cât este mai specific, cu atât mai mari sunt șansele să fie atins. De multe ori obiectivul are nevoie de energia ambiției pentru a fi atins. (Intenția are nevoie de energia intuiției pentru a fi realizată).

### 3. Crede că e adevărat și posibil

Locul în care te poți autosabota, indiferent de intenție sau obiectiv, este sistemul tău de credințe. Henry Ford spunea: Dacă tu crezi că poți, sau crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri. Verifică în ce măsură crezi că poți și că meriți să îți îndeplinești intenția și obiectivul. Dacă nu ai suficiența convingere ca este posibil pentru tine, caută pe cineva care a reușit deja. Dialogul cu acea persoană te-ar putea inspira să te automatizezi. O altă modalitate să îți crești gradul de convingere este să reduci standardele de performanță. Alegerea depinde de stilul tău...

### 4. Traiește ca și când obiectivul s-a materializat deja

Acesta este stadiul cel mai... "ciudat". Oamenii de succes au o asemenea încredere în ceea ce visează este posibil, încât le vine ușor să se comporte ca și când visurile lor s-au materializat deja. Gândește-te: cum te misti, cum respiri, cum comunică, cum te exprimi, atunci când ai realizat deja ceea ce îți doreai. Și mai ales... cum îți inspiri pe ceilalți cu această atitudine (cum îți inspiri să contribuie la visul tău)

### 5. Acționează până când visul se materializează, apoi continuă.

Ce-ar fi dacă în mintea ta gândurile ar curge astfel: "Indiferent ce s-ar întâmpla, nu mă voi opri niciodată, pentru că viața înseamnă mișcare, iar mișcarea înseamnă creație. Orice ființă care nu crește, începe să moară puțin... iar eu vreau să cresc." Când ai o astfel de atitudine sunt șanse mari ca obstacolele să devină etape de parcurs în loc de ziduri impenetrabile. Cu această gândire și cu disciplina suficiența este practic exclus să nu reușești. Unii oameni îți spun: Da, dar dacă pe parcurs îți dau seama că de fapt obiectivul nu e bun pentru mine și că vreau altceva. Atunci le răspund: Ai sărit peste stadiul 1.

Www.nlpmania.ro

continuare din pag. 21

\*\*\*\*\*

### Al doilea "C" al încrederii este **competența**.

Poti avea multe alte calități, dar dacă nu ești competent, cei din jur îți vor da seama mai devreme sau mai târziu. Competența. Este important să petreci un timp semnificativ din viața ta dezvoltându-ți competența.

### Al treilea "C" al încrederii este **Conștientizarea valorii personale**.

Acest aspect este foarte important pentru că este unul dintre primele lucruri pe care cei din jur îl remarca. Este dificil să recuperezi după ce ai creat o primă impresie proastă cauzată de lipsa de încredere în tine. Cei din jur îți creează de obicei o percepție despre tine în primele minute. Restul timpului îl petreci cautând subconștient indicii care să valideze această primă impresie. Dacă nu ești convins de propria valoare, se creează un efect de domino al reacțiilor negative pe tot parcursul conversației.

### Al patrulea "C" al încrederii este **Congruența**.

Încrederea crește de fiecare dată când cei din jurul tău constată că acțiunile tale corespund cuvintelor tale. Practic, vorbim despre armonia dintre mesajele tale verbale și cele nonverbale. În lipsa acestei armonii, interlocutorul nu îți va oferi înțelegerea și încrederea. Congruența este similară cu îmbrăcăminte. Dacă hainele pe care le porți sunt bine asortate, nimeni nu face prea mult caz din asta. Dacă însă hainele tale nu se potrivesc, acest lucru sare în ochi. Modalitatea cea mai bună pentru a câștiga congruență este să faci ceea ce te pasionează.

Continuare în pag. 23

## Body-painting

Printre cele mai la modă metode de "înfrumusețare" din zilele noastre în rândul tinerilor - și nu numai - sunt tatuajele și body piercingul. Moda tatuajelor și a piercing-ului este deja un adevărat curent social, popularizat atât de vedete, media, filme, cât și de publicații "de specialitate". Pentru mulți tineri, totul începe ca un simplu joc, cu un inel în nas sau cu un mic desen pe piele. Apoi, continuă cu încă un mic tatuaj și încă unul, devin din ce în ce mai curioși.

Culori, forme, semnificații, într-un cuvânt, arta. Adolescenții sunt unii dintre cei mai mari admiratori de arta corporală (body art): tatuaje, pictură corporală (bodypainting) și cercei (piercing). Ei văd acest tip de artă ca un mod de exprimare, foarte util mai ales atunci când se simt neînțeleși.

Body-paintingul este o formă temporară de artă corporală. Se menține pe corp o perioadă de câteva ore sau, în cel mai bun caz, câteva săptămâni, în funcție de substanțele folosite. Tinerii care vor să adopte ca mod de exprimare pictura corporală trebuie să ia în considerare însă și aspectele riscante pe care aceasta le presupune. Primul lucru de care ar trebui să se intereseze un tânăr care vrea să fie pictat pe piele este cu ce lucrează artistul și dacă substanțele folosite sunt naturale și nu produc alergii. Noile legi ale cosmeticii în cont de toxicitatea produselor cosmetice. Ele atenționează tinerii că substanțele care intră în contact direct cu pielea trebuie să fie naturale. În caz contrar, pot apărea dermatitele de contact, care spulberă strălucirea picturii.

## Body-piercingul a câștigat amploare

Un fenomen asemănător este piercing-ul, a cărui modă ia amploare într-un mod necontrolat. Acest cuvânt derivă din limba engleză, 'to pierce' însemnând 'a perfora', 'a găuri', iar fenomenul indică moda stranie de a-și orna corpul cu tot felul de inele, prinse în carnea trupului. Asemenea tatuajelor, există diferite niveluri.

Trebuie să recunoaștem că nu este tocmai plăcut să te bucuri de astfel de spectacole gratuite, să vezi în jurul tău tineri cu nasul, urechile, buzele, buricul... perforate! Unele vedete se laudă că au cercei și inele și e foarte probabil că mulți tineri urmează prosteste acest exemplu. Este chiar șocant și înspăimântător. Ce semnificație s-ar putea atribui acestui tip de modă ciudată? Prima reflecție este că trăim, astăzi mai mult ca oricând, într-o eră a imaginii. Pentru 'a fi cineva' este necesar să fii văzut, notat, să atragi atenția printr-un semn original și ravasitor. A fi tu însuți, din păcate, nu mai este suficient! Non-cultura aparentei domina clar societatea zilelor noastre.

Iată câteva perioade de vindecare completă în urma piercingului, în funcție de zona în care s-a realizat: pentru **ureche între 6 și 9 săptămâni**, pentru **nas 7-9 săptămâni**, pentru **sprânceana 6-8 săptămâni**, pentru **organele genitale 2-4 luni**; zona mamelara, fiind cea mai dureroasă, se vindecă cel mai greu, între 3-6 luni. În acest timp, cel care și-a făcut piercing suferă dureri chinuitoare...

Chiar vrei să intri în pas cu moda? Te-ai gândit bine ce presupune un piercing? Ai idee la ce pericole îți expui sănătatea vrând să intri în pas cu această modă sinistă? Dincolo de disconfortul evident care apare, consecințele negative asupra sănătății corporale și asupra corpului bionergetic sunt incalculabile.





# Adolescenta si consumul de droguri

Consumul de droguri reprezintă o problemă de mare importanță și complexitate pentru noi toți. El semnifică o speranță sau o provocare pentru tineri, o problemă serioasă pentru părinți și pedagogi și un semnal de alarmă pentru societate. Adolescența este vârsta la care apare nevoia de identificare, de a se găsi și înțelege pe sine și pe cei din jur. Este vârsta experiențelor personale, vârsta căutării coordonatelor proprii sufletului și corpului, vârsta descoperirii dimensiunilor realității. O parte negativă a vieții adolescentului de azi o reprezintă consumul de droguri și alcool. Întrebarea ar fi: **Ce îi determina pe aceștia să recurgă la consumul acestor substanțe toxice?** Adolescența este o perioadă de experimentare a unor lucruri noi, adolescenții consumă alcool și droguri din multe motive, de la curiozitate, teribilism, până la reducerea stresului și acceptarea în diferite grupuri. **Însă, oricare dintre aceste motive nu este suficient de plauzibil pentru a-ți pune în pericol sănătatea și viața.**

**Deși par două lucruri la moda, ele nu au un efect pozitiv asupra organismului, lucru știut de noi toți.** Abuzul sau dependența la alcool poate apărea brusc sau gradat, la diferite vârste. Pe când în cazul drogurilor, se spune că este suficient să încerci odată pentru că dorința de a încerca încă o dată și încă odată să ia amploare.

Drogul are de multe ori forma unei astfel de experiențe, care reunește: curiozitatea, dorința de a încerca ceva nou, de a experimenta totul, dorința de a-și ridica performanțele intelectuale și chiar dorința de a fi modern pur și simplu. Autorii americani care au studiat fenomenul, au demonstrat că există o adevărată "foame" de a descoperi și cunoaște realitatea înconjurătoare în toate ipostazele incitante și sensurile ei profunde.

Un alt aspect deosebit este că drogul începe să fie din ce în ce mai prezent în principalele grupuri în care se poate afla adolescentul la această vârstă: anturajul și școala. Este ceea ce determină formarea unui model biopsihosocial, care este dezvoltat de interacțiunea dintre factorii psihologici, de mediu și cei fiziologici.



Astfel, schimbările datorate dependenței trebuie interpretate prin raportarea nivelului individual la contextul sociocultural în care are loc comportamentul dependent-consum de droguri, la mediul din care face parte tânărul adolescent. Personalitatea în formare a acestuia este într-o permanentă căutare de repere valorice, de modele și puncte de referință. Drogul și consumatorii lui (liderii în special) pot îndeplini de multe ori aceste roluri.

Astfel, cei care cercetează acest fenomen spun că halucinogenele le permit consumatorilor "să plutească"; este un voiaj care îi face să iasă din dificultățile și contradicțiile cotidiene și să se simtă stăpâni pe situație. Adolescența este și vârsta tensiunilor emoționale și angoaselor, aparent insurmontabile și de neînțeles pentru cei din jur. De multe ori, pentru adolescenți bulversăți de propriile întrebări, de barierele și agresiunile, mai mult sau mai puțin reale, din exterior, drogul pare singura și cea mai bună soluție.

În profilul psihologic al tânărului consumator domină trăsăturile nevrotice, dependența afectivă, intoleranța la frustrare, angoasele de separare, izolarea și dependența afectivă, iritabilitatea, timiditatea și hipersensibilitatea. Are loc o opoziție a eului împotriva lumii, pe care o consideră un element agresiv, nedrept și opresiv. Soluția pe care adolescentul în cauză o găsește pentru a rezolva aceste conflicte este retragerea într-o lume construită, determinată și întreținută de drog. Această lume îl face fericit, îi satisface instinctele primare, îi estompează pentru un timp conflictualitatea.

Astfel, principalii factori de risc ce pot determina consumul de droguri ar putea fi: toate tulburările emoționale, anxietățile, depresiile, însingurările, frustrările și conflictele interpersonale. Faptul că unii tineri adolescenți consumă droguri arată în continuare că există baraje de netrecut între oameni și generații.

# Tehnici de manipulare - fa-l pe cel de langa tine sa fie asa cum vrei tu

Unele lucruri se pot spune că să-i convingi pe alții de ideile tale. Unele le poți folosi în viața de zi cu zi, altele la locul de muncă, dar există unele care sunt alcătuite din fraze bine formulate, care acționează de cele mai multe ori într-un mod irational asupra subiectului-tintă. Acestea sunt **tehnicele de persuasiune**, pe care e bine să le cunoști, indiferent dacă tu vrei să convingi pe cineva sau cineva încearcă să te convingă pe tine. Succesul aplicării depinde în mare măsură de modul cât mai discret în care le folosești.

## Principiul reciprocității

Acesta constă în nevoia de a răsplăti un favor, fie el cerut sau nu, imediat după acceptarea acestuia, favor care poate fi orice, de la un simplu zambet până la mici atenții. Acest principiu este un or de folos: oferi ceva, și te așteaptă-te (sau da o idee despre cum) să fii răsplătit. O altă modalitate eficientă de folosire a acestui principiu este metoda "ușii în nas". Aceasta este mai puternică decât simpla oferire a unui dar și a teptarea unui alt dar în schimb; este în același timp și mult mai subtilă! Aceasta este o metodă în doi timpi. Un mod de a crea te anse pentru a se obține o favoare, este să ceri mai întâi o altă favoare, de aceeași natură ca și cea la care dorim să ajungem, dar mult mai mare decât aceasta. În mod sigur, această prima cerință va fi refuzată, din cauza că este mult

prea mare. După acest refuz, cererea va fi micșorată la cea de-a doua, cea reală. Statistic, această din urmă are 95% șanse de a fi acordată. Acest lucru se întâmplă deoarece normele culturale dictează că în schimbul unei concesiuni, trebuie să faci o altă concesiune. Deoarece reduci prima cerință la una mai mică, faci o concesiune, iar subiectul-tintă va fi îndemnat să facă și el o concesiune, și atunci va aproba cea de-a doua cerere. Aceasta metodă funcționează foarte bine pentru că normele culturale tind să depășească chiar și logica.

## Principiul angajamentului și concordanței.

Oamenii vor face aproape orice încercând să păstreze ideile care sunt în concordanță cu cele pe care le-au avut anterior. Când vor lua public o atitudine, toate acțiunile ulterioare vor fi în concordanță cu atitudinea manifestată anterior. Comportamentele neconcordante produc tensiuni psihice, pe care individul încearcă să le evite cu orice cost; deci va face orice ca să se arate solidar cu acțiunile sale anterioare. Acest principiu este folosit de metoda "piciorului în prag". Pentru a obține realizarea unei cereri, este nevoie doar să lansezi mai întâi o serie de două-trei alte cereri mai mici, de aceeași natură cu cea reală. Aceste cereri mai mici sunt atât de puțin importante, încât este imposibil să fie refuzate. Din cauza că a acceptat aceste cereri mai mici, persoana respectivă este condiționată mental să accepte și ultima și cea mai mare dintre cerințe. Se realizează astfel condiționarea persoanei în a fi în concordanță cu comportamentele sale anterioare.

## Principiul atribuirii.

Oamenii fac frecvent unele lucruri pentru că ei cred într-un anumit adevăr despre ei înșiși. Un atribut intern al felului lor de a fi cauzează anumite tipuri de comportament. Dacă cineva îi atribuie intern o caracteristică, va face tot ceea ce este specific unui om care are acea caracteristică. Dacă cineva îi va spune angajatului că îl consideră o persoană competentă și care lucrează mult, angajatul îi va atribui înconștient caracteristica de om care lucrează mult, și se va comporta ca atare. Iată cum până și o simplă declarație poate conduce la surprize!

\*\*\*\*\*

continuare din pag. 20

## Caracterul este primul "C" al încrederii.

Caracterul este componenta cel mai greu de falsificat. Conform DEX, caracterul reprezintă însușirea morală care se manifestă prin perseverență, voință fermă și corectitudine. Acestea sunt elementele esențiale necesare pentru ca cineva să devină "demn de încredere". Una dintre cele mai bune modalități prin care poți să arăți că ești o persoană de caracter este să accepți și să îți asumi greșelile. Cei din jur apreciază de regulă foarte mult curajul de a admite propria imperfecțiune și să se simtă mai în largul lor.

Continuate în pag.22



## Tactici de autoaparare - cum sa eviti manipularea

### Cand decizia (nu) îti aparține

Stabilirea contextului este modalitatea prin care atragi atenția asupra lucrurilor pe care vrei să le scoți în evidență. Acest mecanism simplu elimină rezistențele și creează mediul pentru convingerea celuilalt.

### In știința persuasiunii există chiar un principiu fundamental care spune: cine stabilește contextul, controlează jocul.

Contextualizarea este o metodă atât de puternică, încât poate genera convingerea instantanee a celorlalți. Exemplele cele mai interesante de creare a contextelor manipulative se regăsesc în vânzări: îți se prezintă o ofertă foarte avantajoasă, care însă este valabilă numai dacă "cumperi imediat".

Ai posibilitatea să câștigi un mare premiu dacă cumperi 3 bucăți dintr-un produs din care îți trebuie numai o bucată. Se anunță o criză a petrolului (grâului...) și brusc cresc vânzările la benzină, făină, etc. Se anunță caldură mare... și curg valuri de ape minerale... Toate situațiile de mai sus pot fi reale dar pot fi și create de către un vânzător abil și lipsit de scrupule. Un "jucător" câștiga astfel din simpla propunere a contextului, pe care tu o accepți fără să gândești. Există o serie de tactici de autoaparare pe care merită să le folosești. Momentul în care este bine să utilizezi aceste metode depinde de... "context". Mai exact, atunci când îți din experiență că există posibilitatea să fii dus(ă) de nas, înarmează-te cu tacticile de autoapărare. Trei momente tipice care îți vin în minte acum sunt: la supermarket, la showroom-urile auto și când cumperi servicii (asigurări, excursii, etc.)



### Tactici de autoapărare

**1. Scrie datele problemei (argumentele deciziei) pe hârtie,** pe două coloane: Pro și Contra. Apoi întreabă-te: sunt acestea argumentele esențiale, sau au fost distorsionate de vânzător? Această metodă presupune că ai timp de gândire să faci acest lucru. Când ești singur cu foaia de hârtie, probabil poți gândi mult mai limpede și poți detecta mai ușor contextul manipulativ în care (eventual) te-a poziționat vânzătorul.

**2. Cere timp de gândire.** Dacă vânzătorul insistă, spune-i că nu te poți decide pe loc pentru că ai o minte analitică și ai nevoie de timp să evaluezi argumentele. Mulți vânzatori sau influențatori se vor strădui să îți creeze un "sentiment al urgenței" care în majoritatea cazurilor nu are nici o bază. Eschivează-te! În anumite situații ai putea chiar să întrebi tranșant: "Dacă nu mă decid chiar acum ce se întâmplă?"

**3. Amintește-ți că tu ești cel care dă semnificație contextului** care îți este propus de interlocutor. Întreabă-te: "Ce este cu adevărat important aici?" sau "Ce lipsește din această prezentare de vânzări pentru ca tabloul să fie complet?" Aceste întrebări sunt foarte utile pentru ca tu să privești oferta și din alte unghiuri de vedere. De exemplu, o sală de cursuri ar putea să aibă un preț foarte atractiv, dar dacă în același timp se desfășoară o nuntă în sala vecină, probabil că nu ai închiria nici pe gratis.

### Cei "7C" ai încrederii - cum sa inspire încredere

În urma cu 20-30 de ani, abordarea în relațiile interumane se baza pe următorul concept: Am încredere în tine până la proba contrarie. Astăzi, prin jocul competiției și din cauze culturale, am ajuns să ne bazăm relațiile interumane pe un alt concept: Nu am încredere în tine până la proba contrarie!

Orice relație interumană se bazează pe încredere. În cazurile fericite (și rare) în care ea există apriori, relațiile se vor dezvolta rapid și armonios. În cazurile în care ea nu există, tehnicile de credibilizare sunt vitale ca baza a construirii relației. Practic, pentru a inspira încredere cuiva (a te prezenta credibil), ai nevoie să combini 7 elemente esențiale. Ele formează cei 7C ai încrederii.

Continuare în pag. 21

## Riscurile consumului de droguri

Drogurile precum alcoolul, heroina și tranchilizantele consumate regulat pot duce la modificarea reacțiilor biochimice normale din organism și dacă nu se continuă administrarea dozelor apar simptomele specifice abstenenței (tremurături, transpirații, simptome asemănătoare gripei). În plus, din cauza faptului că sunt depresoare, ele încetinesc reacțiile organismului și produc o stare de somnolență, capacitatea de coordonare a mișcărilor este afectată iar persoana poate cădea și se poate accidenta cu ușurință.

Drogurile precum amfetaminele, cocaina, ecstasy sunt stimulente puternice, ducând la o descărcare de energie care poate fi fatală în cazul celor care au probleme cu tensiunea arterială. Riscul consumului regulat sau în cantitate mare constă în apariția tulburărilor respiratorii și a constipației cronice. Din punct de vedere psihic pot apărea: anxietate, schimbări ale stării de spirit, paranoia și pierderea poftei de mâncare. Toate acestea acumulate, în timp, duc la scăderea greutății corporale și a rezistenței naturale la îmbolnăviri.

### JURNAL

#### ...Ce fel de bine îți e de la heroină..

La început, dacă te-ai injectat, simți o căldură în tot corpul, căldura care ajunge la ceafă. Ești tot mai indiferent față de ceilalți, de griji. Apoi ai în tine o stare de iubire, de fericire, îți vine să pupi pe toată lumea, ba chiar te apucă un fel de hărnicie, unii se apucă de curățenie prin casă. După aia începe să te roadă conștiința, de câte ori tragi zici: "Gata, domle, de azi nu mai trag" și ești hotărât să te lași, dar cât ești sub efect. Când nu mai ești sub efect, nu mai vrei să te lași. Și încă ceva: vomite și când ești sub efect, vomite și cu ușurință orice ai pune în gură, dar nu e asta atunci când îți e rău, doar că nu îți mai trebuie nimic și după ce vești te simți ușurat...

#### ...aici simți când îți e foarte rău

Dacă ai tras foarte mult, simți așa, ca și cum te-ar fi trântit. Ori adormi, ori începi să vomite instantaneu, ori ai dureri foarte mari de cap, nu vezi bine, nu poți să te relaxezi, nu poți să te deplasezi, nu vorbești coerent, și se face scârb de marfă, și nu e ca la cocaină și vin și tragi mereu. Dacă sunt unii care fumează heroină în preajmă, nu le suportă mirosul. Până la urmă tot adormi, ca într-un fel de leșin. Ei, dar când îți lipsește heroina, vomiteți nasol de tot parcă i-ar fi rău din stomac. Și pe urma dureri, dar nu doar de oase, ci tot corpul ca și cum ai fi bătut. Și pielea... nu suportă să atingă nimănui, nici măcar să te mângâie sau să te întrebă ceva, ești foarte irascibil, și curg ochii, nasul la fel. Simți o disperare mare, și faci rost de bani ca să îți faci doza. Ești disperat pur și simplu...

### Depistarea

Se considera că nu există o explicație unică pentru consumul de droguri. Semnele directe sunt puține, ceea ce face dificilă depistarea certă. Modul de viață se schimbă și se remarcă prin:

- ? absenteism la școală sau în activitatea profesională;
- ? scăderea randamentului (lipsa concentrării, pierderea memoriei);
- ? modificări bruște de dispoziție fizică (oboseala, somnolență excesivă) și afectivă (de la fericire la tristete);
- ? halucinații;
- ? irascibilitate;
- ? agresiune;
- ? dezinteres pentru hobby-uri, pentru munca, pentru prietenii mai vechi;
- ? minciuna (împrumuturi nejustificate, întoarceri nocturne acasă, prietenii dubioase);
- ? sustragere de bani sau de obiecte din casă;
- ? pete sau semne de întepături pe corp sau haine;
- ? un miros particular, înfatisare fizică precară;
- ? posesie de substanțe (sub formă de prafuri, tablete, capsule), seringi, ace

Pancu Ruxandra a XI-a F



## Sinuciderea în rândul adolescenților

Conform unui studiu recent, suicidul ocupa primul loc în topul macabru a deceselor în rândul adolescenților. Vârsta acestora variază între 14 și 19 ani, studiul fiind valabil pentru Europa și Statele Unite ale Americii unde pe locul doi se clasează accidente de masini.



### Cele mai des întâlnite semne ale sinuciderii sunt:

- O tentativă precedentă, chiar dacă la final s-a dovedit pur și simplu o metodă de a atrage atenția.
- Discuții de genul "as vrea să mor" sau "cred că dacă aș muri, lumea ar fi mult mai fericită".
- Implicarea repetată în activități periculoase, care până acum erau excluse din lista de activități.
- Devieri de temperament. Episoade depresive urmate de momente de fericire, lipsite de un motiv bine conturat.
- Refuzul de a accepta complimente, câteodată însoțite de furie sau tristețe.
- Expresii faciale ce denotă tristețe sau lipsa de ajutor și înțelegere.
- Schimbări drastice în comportament, cercul de prieteni, aparente.
- Schimbări în greutate, program de somn, activități fizice sau psihice.
- Separarea de cercul de prieteni, familie sau alte activități aferente.

### Sunt amenințările reale sau doar un mod de a atrage atenția?

Chiar dacă mulți tineri recurg la amenințări pentru a atrage atenția, este imposibil să-l găsești pe acel om care chiar este hotărât să meargă până la capăt. Așa că repetăm, orice amenințare de sinucidere trebuie luată în serios și tratată ca atare.

### De ce sinuciderea este atât de populară în rândul tinerilor?

Greu de spus. Din punct de vedere psihologic, adolescenții își fac mult prea multe griji. Dorința de a se integra, de a face parte dintr-o comunitate, presiunea constantă pentru a deveni un copil bun, toate acestea reprezintă un stres enorm pentru adolescenți.

### Caracteristici ale adolescentului aflat în situația de risc suicidar:

- Funcționare familială perturbată;
- Trairea unor experiențe emotionale dificile, cum ar fi pierderea unei persoane apropiate sau experimentarea unor evenimente traumatizante;
- Trairea unui suicid în cadrul familiei sale sau în rândul cercului de prieteni;
- Identificarea cu o persoană pe care a pierdut-o și în care vede un model;
  - Dificultăți de identificare sexuală, homosexualitate;
  - Adoptarea unor comportamente deviate: delincvență, prostituție,
  - Consum de droguri, alcool, medicamente;
  - Fuga de acasă, plasamente multiple în centre sau în familii substitutive;
    - Una sau mai multe tentative anterioare de suicid



Esențial este ca diagnosticarea să fie făcută cât mai devreme, pentru că este mult mai greu de reparat un obicei alimentar devenit rutină.

La primul consult medicul va face o examinare fizică atentă (completată cu analize de laborator) pentru a putea exclude alte cauze ale pierderii în greutate: suferințe digestive, psihice sau eventual diverse tipuri de cancere sau infecții (tuberculoză, etc.).

Dacă tulburarea de comportament alimentar a fost diagnosticată, medicul va decide dacă poate fi tratată ambulator (fără internare) sau dacă se impune internarea în spital. Este necesară internarea de urgență când:

- \* A scăzut rapid în greutate într-o perioadă scurtă de timp
- \* Dezechilibre metabolice marcate
- \* Depresie severă cu risc de sinucidere
- \* Episoade severe de abuzuri alimentare urmate de "acțiuni compensatoare" (vomă, purgative, diuretice, clisme)
- \* Psihoză

### De ce?

Tulburările comportamentului alimentar nu pot fi atribuite cu strictețe numai unei singure cauze, factorii care duc la apariția acestor boli sunt multipli: în parte ereditate, de



ambientul psihosocial, de personalitate și, nu în ultimul rând, de modificările biochimice de la nivelul sistemului nervos central. Se pare că anorexia, bulimia și "mâncăcioșii" dezvoltă aceste tulburări ca mecanism adaptativ la stres și anxietate.

### Cum tratăm?

Pentru a fi eficient, tratamentul trebuie să includă o întreagă echipă formată din medicul internist, (se ocupă de complicațiile medicale) nutriționist (coordonează reluarea unei alimentații corecte) și psihoterapeut (psiholog, psihiatru) care prin diferite tehnici (terapia individuală, cu familia, sau în grup) va căuta să îndrepte cauzele subtile care au indus modificarea de așezare a comportamentului alimentar.

S-au folosit cu oarecare rezultate și medicamente antidepresive însă datele obținute nu sunt deocamdată foarte convingătoare. Familia și prietenii trebuie să se informeze cât mai mult asupra acestor probleme pentru că ei formează poate latura cea mai importantă a terapiei, cu excepția zilelor de internare. Suferindul intră în contact cu medicii sau psihologul doar câteva ore pe săptămână, în timp ce familia și prietenii sunt aproape în restul timpului!

Grasu Maria Mădălina a XI-a F



Bulimia consta intr-o manifestare de pierdere a controlului in privinta comportamentului alimentar in timpul ingestiei de alimente si provocarea vomii dupa aceea.

Un fapt cu adevărat îngrijorător este că aceste tulburări de alimentație au fost cauza multor decese, în special anorexia a cărei rata de mortalitate este de aproape 20%. Adolescencele anorexice își percep corpul ca fiind mai gras decât în realitate. Ele nu se poate accepta așa cum este și asta le face să țină diete drastice, să aibă impresia că oricât de puțin ar mânca, alimentele le fac să se îngrășeze. Prin urmare, le sunt afectate nu numai relațiile cu cei din jur, dar și activitatea zilnică.

## Care sunt cauzele?

Adesea severitatea cu care părinții cresc copiii poate să le creeze acestora, la adolescență, probleme psihologice din cauza limitelor impuse în familie. Un alt factor care poate duce la apariția anorexiei este dorința de a fi pe placul anturajului. Părerea prietenilor are o importanță foarte mare la vârsta adolescenței, iar tinerele trăiesc cu senzația că dacă sunt mai slabe, sunt și mai atrăgătoare. De aceea, este greu să accepte că au o problemă de sănătate. În schimb, adolescentele care suferă de bulimie sunt dispuse să primească ajutor din partea unui psihoterapeut. Sunt conștiente de faptul că se confruntă cu o afecțiune.

**1% din adolescente suferă de anorexie, in timp ce bulimia afectează 2-3%**



## dintre femeile tinere

Explicația e simplă: se întâmplă adesea ca persoanele cu anorexie nervoasă să accepte tratamentul și să câștige în greutate, menstrele să revină, însă "blocajul mental" să nu fie reparat complet: încep să mănânce mult, apoi se căiesc și își autoinduc voma.

Astfel, din anorexici devin bulimici. Vărsăturile repetate produc dezechilibre hidroelectrolitice importante ce atrag complicații (slăbiciune musculară, palpitații, convulsii, etc.) ce vor cauza o scădere agresivă a greutății! Bulimia poate duce la dispariția menstrelor și a libidoului.

Destul de frecvent apar probleme cu alcoolul sau chiar dependența de droguri. Problemele psihiatrice nu-i ocolesc nici pe bulimici: depresie, anxietate, boala obsesiv compulsivă, etc. Toate acestea, combinate cu tendințele spre impulsivitate, face ca rata de suicid să fie crescută și în rândul lor.

## Cum se diagnostichează?

Cel mai ușor se recunoaște un anorexic prin scăderea marcată în greutate, mai greu este să-l convingi să meargă la doctor. "Mâncăciosul" se dă de gol prin greutatea excesivă, iar cel mai greu de diagnosticat este bulimicul.

Datorită "acțiunilor compensatorii" bulimia nervoasă nu produce o modificare importantă a greutății corporale, iar bolnavul este mult prea timid și introvertit pentru a-și împărtăși necazul, putând ascunde ani de zile calvarul prin care trece.

## Interventii care pot ajuta o persoana suicidara

- Rupeti izolarea pe care tânărul o traieste si abordati direct subiectul suicidului. A vorbi despre suicid nu îndeamna catre trecerea la act, ci dimpotriva, acest lucru ajuta persoana sa iasa din izolare, sa-si exprime suferinta, ii ofera posibilitatea sa întrevada si alte cai. Dati-i posibilitatea sa vorbeasca despre lucruri care îl preocupa. Indemnati-l sa exprime ce simte si traieste în raport cu situatia sa.
- Evitati sa minimalizati dificultatile tânărului, ceea ce pentru dumneavoastra poate aparea ca fiind o problema minora, pentru el reprezinta o problema majora.
- Evaluati rapid posibilitatea unei urgente suicidare verificând daca exista idei suicidare continue, daca dispune de mijloace prin care sa-si poata lua viata, daca a ales locul si momentul pentru a o face. Tânărul trebuie ajutat sa se linisteasca, sa accepte sa-si amâne gestul si sa fie de acord sa primeasca ajutor profesional.
- Ajutati-l sa-si creasca stima de sine încurajându-l în progresele pe care le face, în comportamentele independente. Trebuie sa evitati sa faceti lucrurile în locul lui si sa încercati sa favorizati autonomia sa respectând limitele si capacitatile tânărului.
- Incurajati-l sa-si reia activitatile care ii plac sau care ii placeau, in masura in care este capabil si în ritmul sau.
- Aveti grija sa nu îi lasati la îndemâna medicamente, obiecte periculoase, etc.
- Nu luati totul pe umerii dumneavoastra si nu actionati singur, solicitati ajutorul persoanelor apropiate sau al unui profesionist.
- Nu-l sfidati, nu-l provocati în legatura cu sinuciderea.
- Evitati sa-i oferiti propriile "rețete de fericire", ceea ce este bine pentru dumneavoastra nu este neaparat bine si pentru ceilalti.
- Evitati sa-i faceti promisiuni pe care nu le puteti onora.
- Incercati sa desfiintati unele mituri pe care le au adolescentii, ca de exemplu: adultii nu îi pot ajuta, adultii nu îi iau în serios pe adolescenti, adultii vor profita si îi vor pedepsi pentru greselile facute, vor crede ca tânărul este bolnav, etc.

Delea Georgiana a XI-a F



HIV - esti si tu in pericol

SIDA (Sindromul Imunodeficientei Dobândite), este o afecțiune a sistemului imunitar, caracterizata prin infectii oportuniste, neoplasme, disfuncții neurologice și o mare varietate de alte sindromuri. (Acronimul SIDA provine din limba franceza: Syndrome d'Immuno-Deficience Acquis. Pe plan mondial se mai folosește și acronimul AIDS, provenit din limba engleza: Acquired Immune Deficiency Syndrome.)

Afecțiunea dezarmează sistemul imun, lasând organismul fara aparare în fata unei serii de infectii și cancere (sistemul imun este un sistem cu care organismul nostru este înzestrat, oferind capacitatea de a rezista în fata unor - sau a elimina - agenti straini: microbi, viruși sau alte particule producătoare de boala). SIDA este definita ca un sindrom, deci este o conditie asociata unei serii de semne și simptome. Acestea au ca gazda în primul rând tubul digestiv și sistemul nervos, dar acompaniază și alte infectii și cancere.



## Dimensiunile epidemiei

În lume exista peste 35 mil. de persoane cu infectie HIV, peste 14 mil. de cazuri de SIDA și peste 8 mil. de decese apar 16 mii de infectii noi pe zi și aprox. 6 mil. pe an.

Varsta cu prevalența cea mai mare de infectare HIV este adolescența. De aceea, se pune problema necesității unei schimbări corespunzătoare a opticii adolescenților față de activitatea sexuală. Decese datorită SIDA. Statisticile arată că la fiecare 6 sec. are loc o nouă infectare cu HIV,

### De ce tinerii își asumă riscul?

Pentru a fi acceptați de anturaj, pentru a-și îmbunătăți imaginea de sine, pentru a prelua controlul propriei lor vieți și, uneori, pentru a-și exprima



o opoziție față de autoritatea părinților sau a societății. Alt motiv este acela că vârsta apariției menarhei a scăzut în ultimul secol. Femeile din secolele trecute aveau prima menarha între 15 și 18 ani. Se căsătoreau la 17-18 ani. Aveau, deci, un interval de maturizare sexuală scurt și, deci, se luptau mai puțin cu impulsul sexual.

### Contaminarea

La toxicomani folosirea în comun a seringii poate fi, de asemenea, un mod de transmitere prin consumul de droguri pe cale intravenoasă. Grupul homosexualilor este considerat ca fiind un grup de risc, din cauza schimbului des de parteneri și a contactului sexual anal. Transfuziile de sânge și produsele preparate din sânge pot, de asemenea, prezenta un risc de contaminare cu HIV. Riscul de transmitere HIV de la mama la făt intrauterin sau la naștere în travaliu este considerat ca fiind de 10-30%. O modalitate de transmitere din păcate des întâlnită prin

anii '80 din secolul trecut, este cea



parenterală, prin folosirea de seringi contaminate în cazul toxicomanilor dependenți de droguri injectabile. Un grup de risc reprezintă și personalul sanitar, care poate veni în contact cu secrețiile și sângele pacientului infectat, riscul direct reprezentând întepături, tăieturi sau contactul direct pe pielea lezată neprotejată corespunzător.

### Cine sunt pacienții cu infecție HIV/SIDA?

Sunt oamenii care apelează la sex și drog pentru a-și împlini nevoile, oameni care nu știu că sunt iubiți și că au valoare. Sunt semenii noștri care nu au experimentat dragostea, iertarea și harul, oameni care nu se pretuiesc și nu le pasă îndeajuns de ei înșiși. Ei sunt copiii, frații și surorile noastre!

### Este SIDA pedeapsa lui Dumnezeu?

Crestinii tind să creadă că aceia care se infectează cu HIV duc o viață păcătoasă și, deci, este normal că Dumnezeu să-i pedepsească astfel. Ce spune Biblia?

"În vremea aceea au venit unii și au istorisit lui Isus ce se întâmplase unor Galileeni al căror sânge îl amestecase Pilat cu jertfele lor.

- Credeti voi, le-a zis Isus, că acești Galileeni au fost mai păcătoși decât toți ceilalți Galileeni pentru că au patit astfel?

- Eu vă spun nu, ci dacă nu vă veteți pocaiți, toți veți pieri la fel.

- Sau acei optsprezece înșiși peste care a căzut turnul din Siloam și i-a omorât. Credeti că au fost mai păcătoși decât toți ceilalți oameni care locuiau în Ierusalim?

- Eu vă spun: Nu, ci dacă nu vă pocaiți, toți veți pieri la fel."

Baciu Georgiana aX-aF

## Infracțiuni moderne

Da, e adevărat. În ziua de azi mulți adolescenți încă de la vârste fragede cum ar fi 15 sau 16, ajung să comită infracțiuni cu ajutorul calculatorului, internetului și cu al unui program destul de bun sau cine știe ce alte coduri.

Dar totuși se pune o problemă. De ce? Pentru distracție nu ar fi totuși răspunsul, dar pentru o mică infracțiune da. Cu ajutorul unui cod și un click, poți ajunge foarte bine în sistemul unei bănci și să devii miliardar. Unii au făcut de multe ori asta și au plătit scump. De ce? Se poate depista foarte ușor.

Ziarele americane au publicat numeroase articole care spuneau *Un anumit hacker a spart un anumit sistem*

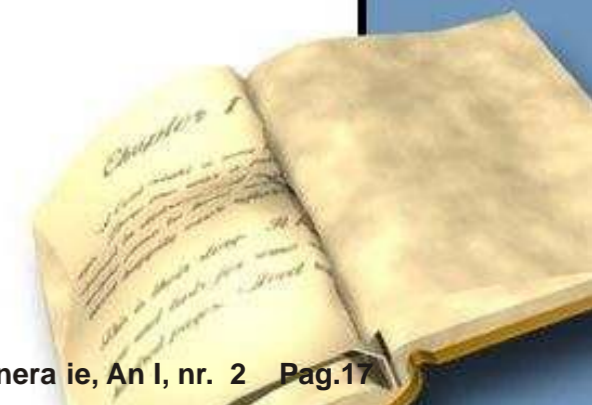
*informatic*, însemnând de fapt *Un anumit expert în calculatoare a spart un anumit sistem informatic*. Folosirea termenului este corectă, căci dacă oamenii respectivi n-ar fi fost experți în calculatoare, nu ar fi putut sparge astfel de sisteme (pe atunci nu aparuseră haxorii, adică crackeri care nu se pricepeau la programare și utilizează pentru a sparge programele făcute de alții). Dar asocierea cuvântului hacker (expert în calculatoare) cu operațiuni imorale și/sau ilegale este doar „între urechile” publicului larg, care a citit astfel de articole, și a rămas cu impresia greșită (prejudecată, stereotipul) că hackerii (în general) ar fi niște infractori.

Ca a fi hacker sau cracker sunt două lucruri diferite, o arată hackerii Steve Gibson și Eric Steven Raymond. Gibson precizează: „Vreau să consacru acest moment pentru a-mi demonstra recunoștința pentru enorma influență pe care munca altruista a comunității mondiale de hackeri a avut-o asupra cunoașterii pe care am dobândit-o. Ei nu sunt «crackerii» malitioși și nici «script-kiddies» care sparg, fură, strămbă și distrug, abuzând astfel de cunoașterea pe care au dobândit-o de la alții, ci ei sunt adevărații hackeri - în înțelesul original al termenului - care râvnesc la cunoaștere, pricepere și putere tehnologică pentru valoarea lor intrinsecă.

Dar acum întrebarea de final: ești dispus să-ți asumi riscul unei asemenea „carriere”? Eu spun: gândește-te de 2 ori.

Grecu Iolanda a IX-a E

Source: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) (paragraful 3)





## Depresia la adolescenti

Depresia în rândul adolescentului este un subiect delicat. Inca de la vârsta de 14 ani, majoritatea copiilor încep să treacă prin schimbări emotionale importante. După cum bine știm, este perioada în care încercăm să ne câștigăm independența față de părinți, să ne impunem punctual de vedere în fața altora, perioada în care ne îndragostim pentru prima dată, în care ne dezvoltăm personalitatea.

Potrivit cercetătorilor de la U.S. National Library of Medicine, din cauza transformărilor fizice, emotionale și hormonale pe care le suferă în perioada adolescentă, tinerii sunt cei mai predispuși spre depresie. Fraze ca „Nimeni nu mă înțelege”, „Școala nu ajută la nimic” sau „Viața nu are niciun rost” sunt câteva dintre teoriile în care cred adolescenții depresivi și de care trebuie să ținem seama.

În ultimii 20 de ani numărul de adolescenți ce prezintă episoade depresive a crescut foarte mult încât se poate considera o adevărată problemă de sănătate publică. Acest fapt se află la originea eșecurilor școlare, a tulburărilor de caracter, a unor conduite suicidare, mai ales a conduitei de dependență.

Fetele și băieții nu își exprimă depresia în același fel. Fetele manifestă această tulburare prin preocupările lor privind imaginea corpului, greutatea, dureri mai mult sau mai puțin difuze, care nelinistesc la prima vedere, dar a căror intensitate persistentă, mai ales luarea în considerare a apelului implicit care trebuie extrem de atent evaluat.

Băieții exprimă depresia într-o formă comportamentală agresivă descărcându-și astfel tensiunea, suferința pe care o resimt în relație cu imaginea negativă pe care o au despre ei însșiși, ascunsa printr-o aparență insolentă sau o reacție violentă, acestea nefiind decât expresiile ei manifeste.

Principalele cauze ce duc la depresie ar fi:

1. Unul dintre factorii care pot duce la depresie în rândul tinerilor este implicarea acestora într-un eveniment stresant, cum ar fi moartea unui membru al familiei sau divorțul părinților.
2. Abuzul sexual în copilărie poate constitui un factor de depresie.
3. O boală cronică poate declanșa depresia în rândul adolescenților.
4. Lipsa abilității de socializare este un factor care poate duce la depresie.
5. Tinerii care locuiesc împreună cu alte familii ai căror membri suferă de depresie se pot îmbolnăvi.

Printre acestea face parte și lipsa somnului sau orele târzii de culcare.

Din cauza faptului că aceste cazuri sunt din ce în ce mai prezente în viața de zi cu zi, am putea contribui și noi la liniștea lor sufletească. Cum? Putem începe prin a încerca să-i susținem sufleteste, prin a fi un bun confidant, însă trebuie să ținem seama de faptul că nu trebuie să fim prea exigenți sau autoritari cu ei. Acești copii trebuie luați în serios, oferiți încredere și soluții pe care i le poți împărtăși chiar din experiența ta de viață. Insa, nici ajutorul specialistilor nu este de lepădat!

Cum să recunoști un adolescent depresiv? El are:

1. Schimbări bruște ale stării de spirit
2. Schimbări comportamentale
3. Schimbări ale mentalității
4. Schimbări ale funcțiilor biologice
5. Problemele școlare
6. Consumul de droguri sau alcool

Pancu Ruxandra a XI-a F

Sursa: www.clicksanatate.ro

## Învățarea în stare de transă

Când faci o muncă prea dificilă ești copleșit de un sentiment de nesiguranță sau chiar de teamă. Pe de altă parte, când sarcina este prea ușoară, gândurile zboară în altă parte, plictisite. Astfel de sentimente negative creează un bruiat mental care te distrage de la munca pe care o efectuezi.

Atunci când simți că în minte se infiltrează zgomotul sub forma unor gânduri parazitare care nu au niciun tangențiu cu acțiunea pe care o faci, ceea ce faci atunci este ori prea ușor, ori prea dificil pentru tine. Dacă ajustezi activitatea, astfel încât să absoarbă toți cei 126 de biți corespunzători atenției totale, vei bloca zgomotul gândurilor parazite.



Orice activitate care poate umple cei 126 de biți te poate trimite într-o stare specială. În acele momente experimentezi un sentiment profund în care timpul îngheață, neliniștile dispar și te simți complet absorbit de ceea ce faci, astfel încât nimic nu pare să mai existe în afara muncii de efectuat. Concentrarea atenției este atât de mare, încât nu mai

percepi decât ceea ce este strâns legat de acțiunea respectivă pierzând noțiunea timpului și a spațiului. Toți cei 126 de biți pe secundă ai atenției conștiente sunt folosiți la maxim. Nu mai există niciun spațiu liber în care să se strecoare gânduri parazitare. Această stare, care seamănă cu transa, este indusă numai de o concentrare foarte intensă. Se crede că o astfel de concentrare ar presupune o activitate corticală, mai intensă; în stare de transă, atenția este foarte concentrată dar, în același timp, relaxată. Chiar și lucrurile cele mai complicate se fac cu un efort minim, deoarece în transă creierul este foarte „calm”. În stare de transă, orice muncă, chiar care părea altuia foarte grea și chiar vlăguitoare, devine odihnitoare și energizantă și omul acționează la capacitatea maximă. Pentru că în stare de transă te simți foarte bine, ea este, intrinsec, o răsplată.

Mai ales în domeniul creației, reușita necesită o implicare totală deoarece numai în transă se realizează măiestria.

Bibliografie: Tehnici de superînvățare, de Oana Paragoreț și C.M. Armeanu, C.IV.6

## Rolul Muzicii

Pentru învățare se recomandă muzica barocă care are o structură complexă, dar echilibrată, o textură bogată și un ritm consistent aproape matematic: Vivaldi, Telemann, Corelli, Haendel, Hayden, Mozart, J.S. Bach, cântecelele gregoriene, precum și unele piese de Shumann, Schubert, Bizet, Beethoven.

Este vorba despre secțiunea tempoului lent din concertele baroce. Aceasta este muzică matematic de lentă, liniștitoare, senină, redată de instrumente cu coarde care produc sunete bogate în armonii de frecvență înaltă în ritm de patru patrimi, ducând la o stare de relaxare atentă. Dacă nu ai astfel de muzică, poți să folosești un metronom care să bata de 60 de ori pe minut.

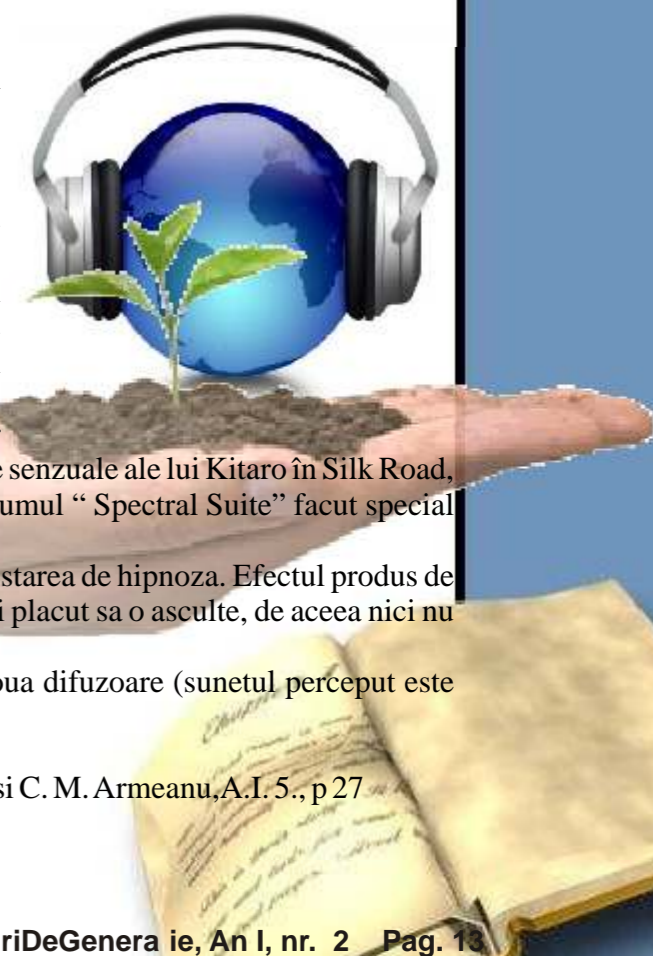
Efecte foarte benefice are muzica cântăretului indian la sitar Ravi Shankar. Se pot folosi și ritmurile asiatice specifice, acordurile senzoriale ale lui Kitaro în Silk Road, China lui Vangelis sau muzica lui Steven Halpern, mai ales albumul „Spectral Suite” făcut special pentru mărirea puterii de concentrare la elevi.

Ascultând o astfel de muzică, informațiile sunt asimilate ca în starea de hipnoză. Efectul produs de muzică nu depinde de gusturile elevului, deși cu timpul va deveni plăcut să o asculte, de aceea nici nu trebuie urmărită melodicitatea.

Este bine ca muzica să fie ascultată la casti sau folosind două difuzoare (sunetul perceput este virtual implicând ambele emisfere cerebrale).

Bibliografie: Tehnici de superînvățare, Oana Panagoreț și C. M. Armeanu, A.I. 5., p 27

Mihai Iuliana a XI-a F





Când sa te îndragostesti dacă nu la vârsta adolescentina? Perioada în care tot ce zboara se manâncă, când simți că plutești și ești cu capul în nori.

Să vorbim puțin despre cuplurile de adolescenți, dar despre cele solide, de viitor, pentru că de la a veni și a spune: „am ieșit aseară cu W, deja formăm un cuplu” și până la acea unitate în adevăratul sens a cuvântului este drum lung.

Există dragoste adevărată la 17 ani, se pot forma la această vârstă relații cu adevărat încheiate? Evident că DA! Dacă trăim într-o societate în care cuvântul „distracție” a fost cu totul denaturat, iar cluburile și tigarile primează, astfel de cupluri chiar există, sunt reale, pe cuvânt! Acea fată care știe să aprecieze încercarea lui de a o face să zâmbească în momentele grele sau cadoul banal, pregătit însă cu mare grijă, care nu e tocmai cel mai scump inel din vitrina magazinului de bijuterii și acel băiat care adora la ea faptul că este diferită de ceilalți și că nu încearcă să pară ceea ce nu este cocotată pe tocure de 15 cm, alunecând pe gheata și este încântat de pasiunile ei... pun egal și rezum totul la o frumoasă și sinceră poveste de dragoste.

Sunt sigură că mulți se regăsesc în aceste cuvinte, dar avem tendința să fim ironici și să considerăm că generația de astăzi nu știe să iubească, că pe vremea „lu` mamaia” era altfel, lucrurile nu stau chiar așa. Dragoste există, dar firea omului are tendința să pună mai mult accent pe aspectele negative ale generației de azi, decât pe cele pozitive.

Grasu Maria Madalina a XI-a F

## Dragoste adolescentina

A iubi este însă legea vieții. Este una dintre cele mai sublimе acțiuni pe care o poate realiza o ființă umană. Atunci când un om nu iubeste, înseamnă că are o inimă rece, moartă, iar toate acestea se datorează celor care au ciuntit ce era bun din acel om și au lăsat ce era rău.

Lubrea apare în sufletul omului când se naște, iar aceasta este întreținută pe parcursul vieții de diverse sentimente pe care le nutresc cei din jur, dar și de sentimentele care înfloresc în acel corp.

În perioada adolescenței, se nasc tot felul de afecțiuni între tineri pe care aceștia le confundă cu altele, iau diverse decizii, își creează o opinie legată de viață, se incapacitănează să asculte de cei din jur, apar idilele cu persoanele de sex opus. Din idilele care se formează, iau naștere diverse sentimente, sentimente care pot fi confundate cu dragostea.

E limpede că dragostea și-a capatat o reputație proprie, ridicându-se mereu la înălțimea așteptărilor. Chiar dacă un adolescent este cu o persoană de câteva zile, acesta cunoaște prea bine sentimentul de fericire, însoțit de bataile nebunești ale inimii, pe care la are atunci când este lângă partenera. Toate acestea sunt consecințele feromonilor care joacă un rol foarte important atunci când doi oameni se îndragostesc unul de celălalt.

Feromonii sunt substanțe chimice invizibile, eliberate inconștient de corpul uman, precum și de cel al altor mamifere, substanțe care pot semnala multe lucruri, printre care dorința sexuală și informația genetică de bază.

Comunicarea între tinerii din ziua de azi se face într-un mod diferit. Unii se bazează pe diferite interese, în timp ce alții știu să pretuiască într-un mod onest prietenia de care dispun, dar bineînțeles, toți suntem unici și avem opinii proprii și nu putem conchide că toți gândim la fel.

„Dragostea” care se formează la vârsta adolescenței poate să fie efemeră dar poate să fie și veșnică. Sentimentul care apare, pentru o persoană îndragostită, este de extaz. Nimic nu este mai frumos și mai plăcut decât să radiezi, să simți cum plutești, cum acea stare de euforie nu poate să dispară, cum bataile inimii se intensifică la fiecare privire a partenerului. În acele momente, uitați de ceilalți din jurul tău, îți creezi în minte o viață care îți aparține ție și partenerului. La școală, ești distras de gândurile care apar în mintea ta, legate de lucrurile pe care le faci împreună cu persoana iubită și care îți acordzi toată atenția, trimiți sms-uri peste sms-uri, aștepti să se termine mai repede orele, pentru a te îndrepta după, într-un parc sau în alt loc în care să poți sta alături de partenerul tău.

Baciu Georgiana a X-a F

## PRIETENIA

„Prietenia cutreieră în ritm de dans pe mântul în neinvitat pe toată lumea și se redevine teptă pentru preamărire a fericirii.”

„Cultura purității și primei dragoste un fel de sanctificare: pasiunea găsește, pentru a se exprima, acenta de religiozitate; fervoarea ia cu plăcere drumul renunțării; fiind iubit nu este decât proiectarea personificată a idealului pe care îl poartă în sine.”

În dialogurile de astăzi cu adolescenții, se vorbește din ce în ce mai mult despre prietenie. În zilele noastre asistăm foarte des la forme negative de manifestare a prieteniei, de la cele exteriorizate în conduită până la cele exprimate în limbaj.

Prietenia este specific uman, fapt semnalat încă de Aristotel (chiar înainte de Epicur), care considera că „nimeni nu poate trăi fără prieteni, chiar dacă stăpânește toate bunurile lumii. Un asemenea mod de a gândi prietenia pune însă în lumină nu numai caracterul specific uman, ci și natura ei socială, exprimând un anumit tip de relații sociale, în centrul cărora se află omul. Măsură în care omul se angajează, ca fiind social, în acest complex sistem de relații, conștientul lor constituie, în același timp, un criteriu de apreciere a valorii sale sociale. În acest sens trebuie să înțelegem adevărată semnificația a proverbului: „Spune-mi cu cine ești prieten, ca să-ți spun cine ești.”

În cadrul tezaurului de gândire și în elepciune care a fost gândirea filozofică a Greciei antice găsim explicit formulat teza potrivit căreia prietenia reprezintă un important criteriu de apreciere a valorii sociale a omului. O aflăm de la Democrit care spunea că: „Nu merit să trăiesc cine nu are măcar un singur prieten” adică nu ai dreptul la viață dacă nimeni nu-ți recunoaște în tine o valoare socială, un aliat posibil pe drumul adesea lung și anevoios către realizarea elurilor vieții. Tot în antichitate a apărut și primul imn al prieteniei. Este vorba de prietenia dintre Ahile și Patrocle, eroii Iliadei, cunoscută capodoperă a lui Homer. Când Patrocle moare în luptă, ucis de Agamemnon, Ahile îl plânge sincer, cu o sfâșietoare durere. În aceste momente de dramatice zbuciumări sufletești, adresându-se mamei sale zeița Thetis el mărturisise că i-a iubit prietenul ca pe sine însuși. În antichitatea romană, Cicero a pus în evidență câteva aspecte importante ale „prieteniei curate”, și anume devotamentul pe de o parte, faptul că deosebirea de opinii nu prejudiciază prietenia pe de altă parte.

Prietenia este, de asemenea o formă de manifestare a cunoștinței de sine, a capacității de înțelegere a umanității și a raportării pe sine la alții. Într-adevăr, omul are nevoie să se vadă pe sine și „din afară”, ca într-o oglindă, dar nu în el însuși, ci care reflectă corect personalitatea, firea și natura, într-o formă sau alta, sub un aspect sau altul.

Natura socială a prieteniei nu se reliefează și prin aceea că ea se exprimă printr-o formă superioară de afectivitate. Într-adevăr, sentimentul prieteniei este superior unei simple emoții; el nu izvorăște din satisfacerea unor trebuințe biologice și nu încetează odată cu satisfacerea acestora. Sentimentul prieteniei derivă nu numai din natura biologică a omului, ci din nevoia de satisfacere a unor trebuințe sociale, din nevoia de relație cu alți oameni, din nevoia de afectivitate; se formează treptat, este puternic și de lungă durată.

### CÂT DE PUTERNIC POATE FI O PRIETENIE ?

Prietenia adevărată se bazează pe încredere reciprocă și spirit de sacrificiu, se caracterizează printr-o puternică încredere morală de cinste, devotament, respectarea cuvântului dat ceea ce o face să fie nu numai generatoare de fapte mărețe, ci și de un optimism reconfortant, luminos, specific uman.

Prietenia este nu numai parte din ființa noastră socială și o trăire afectivă, puternică și de lungă durată ci și o manifestare intensă, deosebit de bogată. În ceea ce privește exemplele solicitate, recunoaștem adevărul că ele au darul de a intensifica trăirile sufletești ale tinerilor și ajută la o viață mai bună în alegerea fiecărui aspect al prieteniei. Condiția? Să fie cât mai aproape de viață, de experiența reală a adolescenților. Sunt și cazuri în care prietenia se leagă între oameni cu aceleași aspirații, aceleași idealuri, care gândesc la fel despre un aspect sau altul al vieții sociale, al relațiilor dintre oameni despre anumite evenimente istorice etc. Prietenia poate fi considerată un lucru vital.

Mihai Iuliana a XI-a F