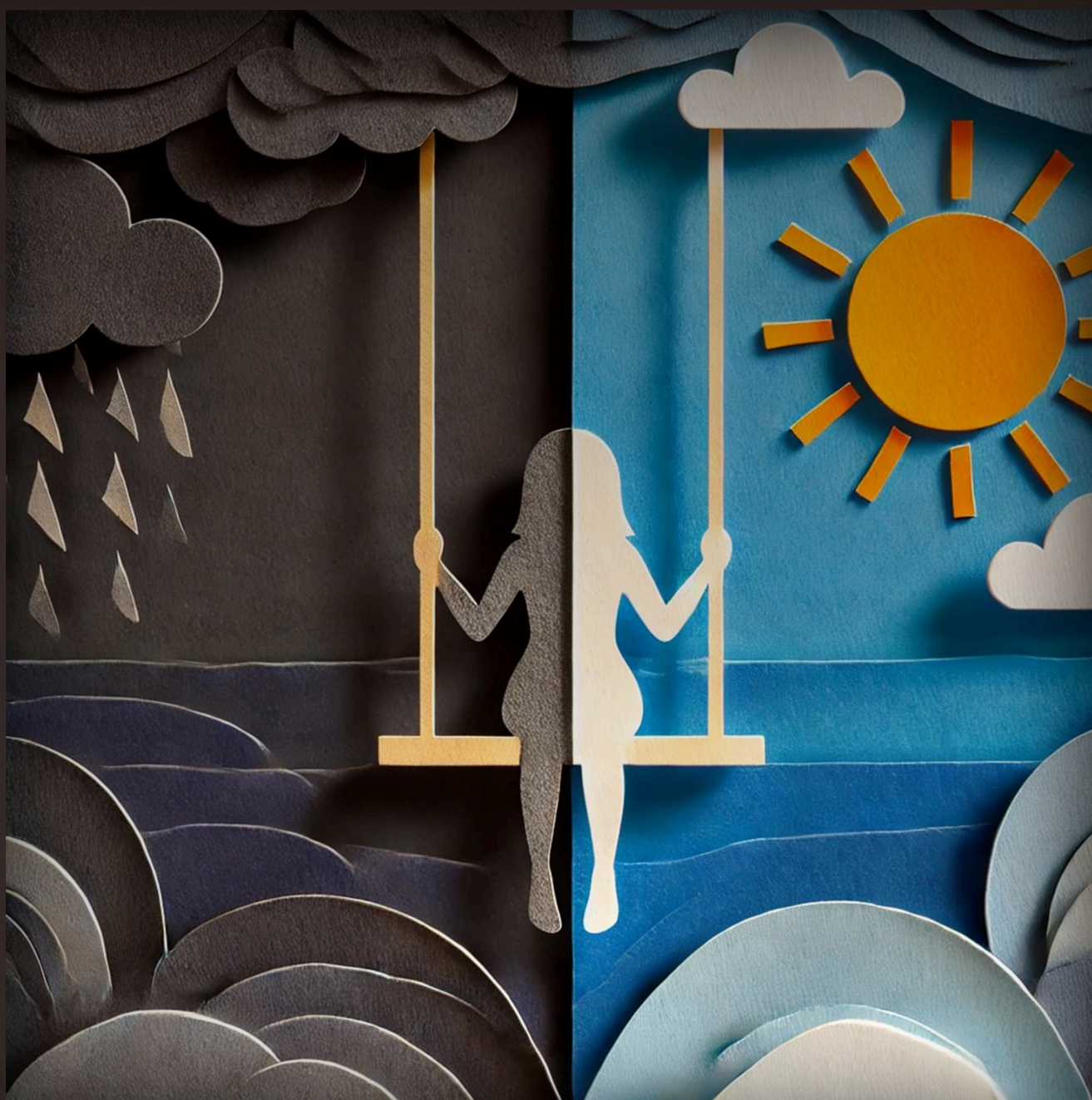


03-16 lutego 2025 | NUMER 173

# BEZBIEK

bezcenna dawka wsparcia



# **UWAGA!**

**MOŻLIWE PĘKANIE ZE ŚMIECHU, ZRYWANIE BOKÓW ORAZ  
W JEDNYM PRZYPADKU PŁAKUWA,  
CZYTASZ NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ\***

\*MAGAZYN BEZBEK NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SZKODY ZDROWOTNE CZYTELNIKÓW.

**DLACZEGO  
NAJSMUTNIEJSZA  
PIOSENKA ŚWIATA  
WCALE NIE  
POWINNA BYĆ  
SMUTNA?  
STR. 6**



Źródło: freepik.com



Źródło: freepik.com

**(DE)PRESJA SOCIAL  
MEDIÓW – JAK NIE DAĆ  
SIĘ WCIĄGNAĆ?  
STR. 8**

**JAK ŻYĆ Z DEPRESJĄ?  
STR. 10**



Źródło: freepik.com

# **W TYM NUMERZE:**

- 6** **DLACZEGO NAJSMUTNIEJSZA PIOSENKA ŚWIATA WCALE NIE POWINNA BYĆ SMUTNA?**
- 8** **(DE)PRESJA SOCIAL MEDIÓW – JAK NIE DAĆ SIĘ WCIĄGNĄĆ?**
- 10** **JAK ŻYĆ Z DEPRESJĄ?**
- 12** **HOROSKOP**
- 13** **BYĆ MOŻE ZA DWA TYGODNIE**

# DO BEZBEKOWICZÓW!

Urszula Skorodziło

NOTA REDAKTORSKA

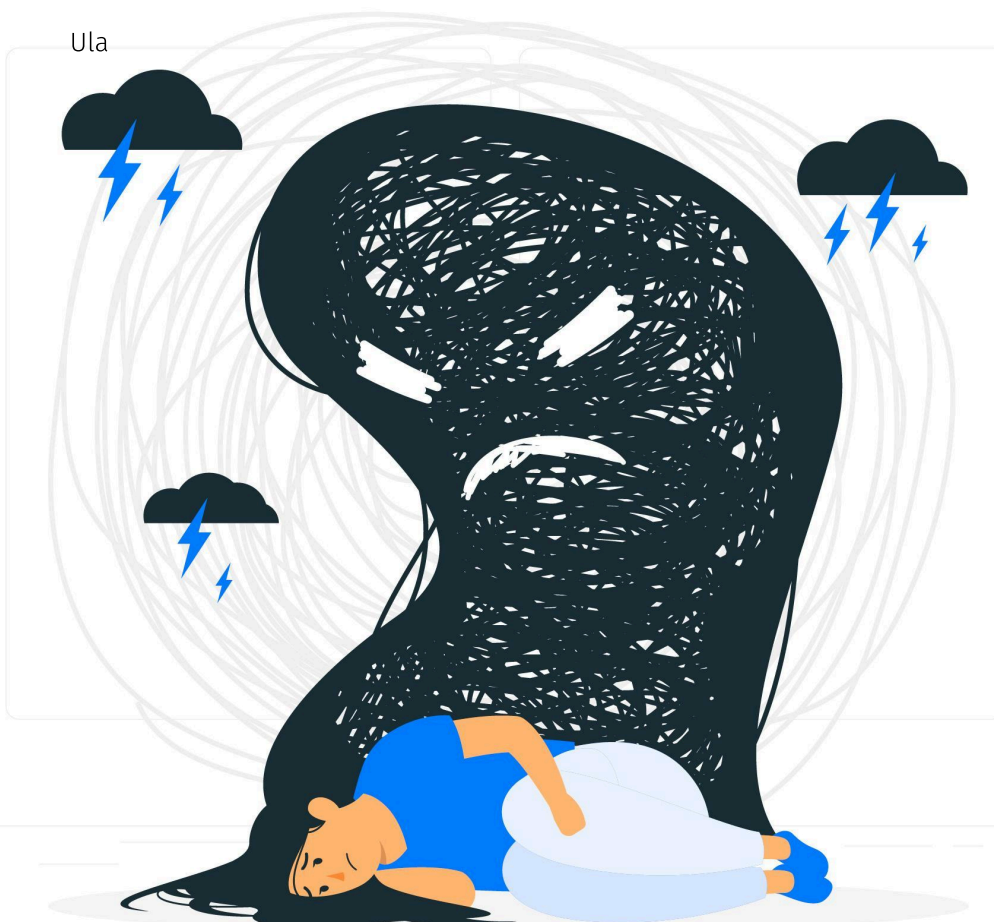
Drodzy Czytelnicy,

nie zawsze jest dobrze. Czasami ciężko wstać z łóżka. Czasami życie przygniata z każdej strony. Czasami wszystko traci sens. Powoli zjeżdża się zjeżdżalnią w dół.

Warto jednak pamiętać, mimo że to proste nie jest, że dobre dni są tam gdzieś na horyzoncie, a Ty jesteś w stanie do nich dotrzeć. Nie sam. Masz ludzi obok, którzy wyciągną do Ciebie rękę i pomogą Ci wyjść z ciemności. Nie jesteś sam, a w tej jednej chwili zwątpienia możesz zawsze zadzwonić pod jeden z numerów znajdujących się na końcu tego magazynu.

Już za tydzień świętujemy Dzień Walki z Depresją. Trzymamy kciuki za każdą osobę, toczącą teraz swoją bitwę. Oby wyszła z niej z tarczą.

Ula



Źródło: freepik.com (Storyset)

MAGAZYN BEZBEK 173

# DLACZEGO NAJSMUTNIEJSZA PIOSENKA ŚWIATA WCALE NIE POWINNA BYĆ SMUTNA?

Od wielu lat pokutuje przeświadczenie, że utwór R.E.M. *Everybody Hurts* jest najsmutniejszym kawałkiem świata. Owszem, melodia czy charakterystyczny śpiew Michaela Stipe'a może sprawiać, że całość wydaje się dość melancholijna. Jednakże, zagłębiając się w historię piosenki, okazuje się, że pierwotny zamysł autorów piosenki był zupełnie inny.

## To w końcu jest smutna czy nie?

Sam tytuł singla jest dość ponury, ponieważ przetłumaczony oznacza dosłownie, że wszyscy cierpią/ranią. Natomiast tekst piosenki ma zupełnie inny wydźwięk, przynajmniej z perspektywy muzyków. Perkusista R.E.M. Bill Berry, uznawany za głównego autora piosenki, wyjaśnił, że próbował zawrzeć w utworze pozytywne, antysamobójcze przesłanie. Artysta poprzez *Everybody Hurts* chciał dotrzeć do ludzi, „którzy czuli, że nie ma dla nich nadziei”.

Tę narrację podchwyciły między innymi media, ale nie tylko. Amerykański krytyk muzyczny Greg Sandow określił piosenkę jako „żarliwy argument przeciwko samobójstwu”. Z kolei legislatura stanowa Nevady pochwaliła muzyków R.E.M. za „zachęcanie do zapobiegania samobójstwom wśród nastolatków”. Jakby tego było mało, sam Stipe w jednym z wywiadów dla brytyjskiego magazynu „Mojo” pochwalił się, że piosenka rzeczywiście pomogła kilku osobom.

„Ocaliła kilka [żyć – przyp. red.]. Ludzie mi mówili. I uwielbiam to słyszeć. To dla mnie mój Oscar, to moje złoto na półce... że coś, co zrobiliśmy, wpłynęło na czyjeś życie w tak głęboki sposób. To piękna rzecz” – zdradził wokalista R.E.M.

Dlaczego akurat ta piosenka?

Kilka lat temu firma Earex we współpracy z Rupertem Tillem, profesorem muzyki University of Huddersfield, przeprowadziła badanie, które składało się z ankiety uzupełnionej przez dwa tysiące osób. Respondenci

mieli wskazać między innymi, która piosenka według nich jest tą najsmutniejszą. Jak można się już łatwo domyślić, padło na kawałek *Everybody Hurts*, który wyprzedził chociażby Sinead O'Connor i jej *Nothing Compares 2 U* oraz Erica Claptona ze słynnym *Tears in Heaven*.

Mówiąc o wynikach tego badania, warto wspomnieć, że 36% osób wskazało, że sięga po smutne utwory w trudnych momentach w życiu. Natomiast połowa ankietowanych przyznała, że muzyczne wyciskacze też w ostatecznym rozrachunku poprawiają im nastrój.

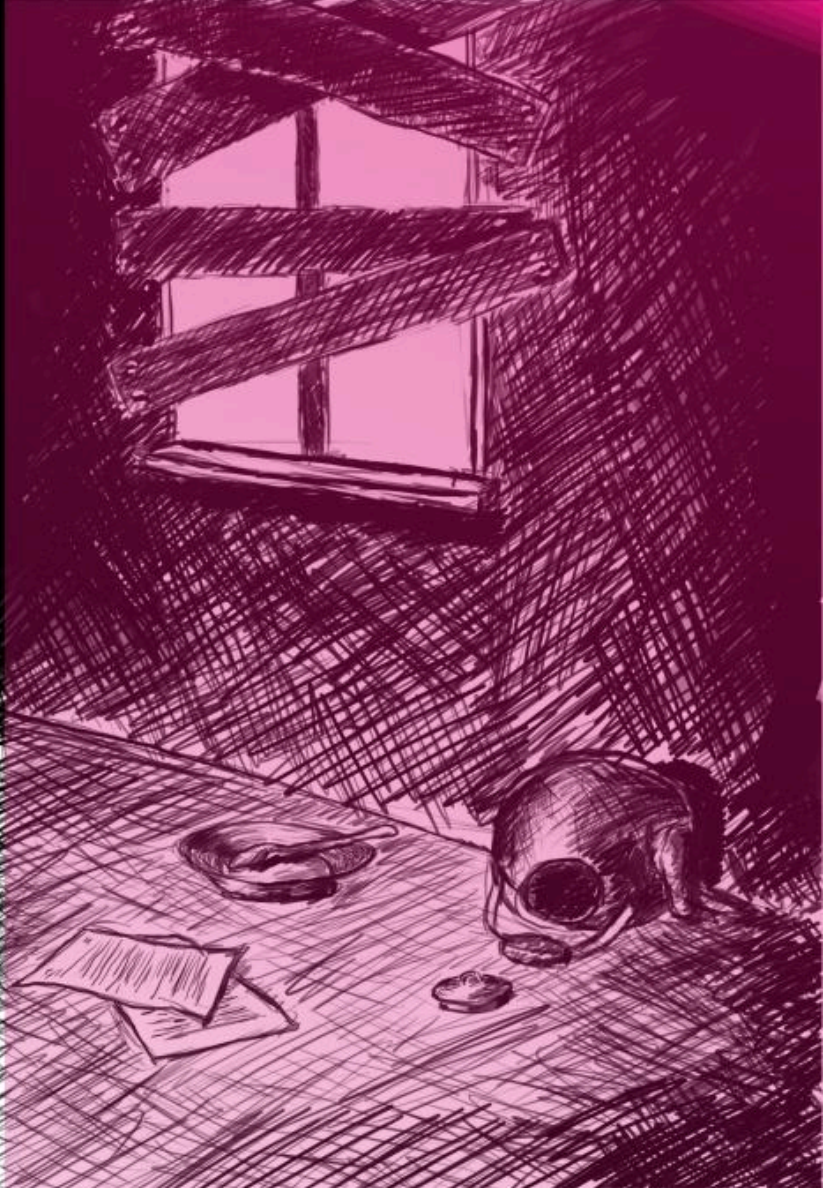
## Czy to pic na wodę, fotomontaż?

To drugie stwierdzenie częściowo potwierdziły z kolei badania brytyjskich psychologów związanych z Uniwersytetem Kent oraz Limerick. Wyniki ich pracy opublikowano na łamach pisma naukowego „Psychology of Music”. Eksperyment przeprowadzony na grupie 220 osób wykazał, że na wybór słuchanej w tym czasie muzyki wpływ miały takie czynniki jak wspomnienia, które przywoływała, przekaz oraz, co najistotniejsze, wartość estetyczna. Na podstawie udzielonych odpowiedzi uznano, że owszem muzyka poprawiała nastrój przygnębionych, lecz jedynie w przypadku, gdy słuchane utwory przyciągały słuchaczy wspomnianą wysoką wartością estetyczną.

Natomiast jeśli piosenki miały jedynie przywołać określone, najczęściej bolesne, wspomnienia, do podobnej poprawy nie dochodziło. Autorzy skomentowali wyniki badania stwierdzeniem, że muzyka powodująca silne doznania estetyczne, pozwala zdystansować się od własnych przykrych emocji. To właśnie smutna muzyka idealnie wypętnia wówczas ciszę, przed którą często próbujemy uciec.

Adus

Źródła: 1, 2, 3, 4.



na  
**GŁOS**  
o

**DEPRESJI**

**POTRZEBUJESZ  
POMOCY  
lub INFORMACJI?**



52 525 65 99

52 357 43 89

(pon.-pt. - godz. 8.00-19.00)



[profilaktyka.inowroclaw.info.pl](http://profilaktyka.inowroclaw.info.pl)

Znajdź nas na

**facebook**  
[facebook.com/OPIRPU](https://facebook.com/OPIRPU)

# (DE)PRESJA SOCIAL MEDIÓW – JAK NIE DAĆ SIĘ WCIĄGNAĆ?

Media społecznościowe to nie tylko źródło rozrywki, lecz także miejsce, w którym nieustannie jesteśmy bombardowani idealnymi obrazkami z życia innych. Filtry, retuszowane zdjęcia, spektakularne sukcesy – to wszystko może sprawić, że zaczynamy czuć się niewystarczająco dobrzy. Presja, jaką wywierają na nas media społecznościowe, może prowadzić do niskiej samooceny, poczucia samotności, a nawet depresji. Jak sobie z tym radzić?

1. **Pamiętaj, że social media to nie rzeczywistość** – większość treści, które widzisz, to wyselekcjonowane, często wyidealizowane fragmenty życia. Nikt nie pokazuje swoich gorszych dni, problemów czy porażek. Świadomość tego pomaga nabrać dystansu i nie traktować tych obrazów jako wzoru do naśladowania.

2. **Ogranicz czas spędzany w mediach społecznościowych** – nie musisz całkowicie z nich zrezygnować, ale warto kontrolować, ile czasu na nie poświęcasz. Spróbuj ustawić limity dziennego korzystania z aplikacji lub wprowadzić „cyfrowy detoks” – choćby na kilka godzin dziennie.

3. **Obserwuj treści, które są dla Ciebie pozytywne** – zrezygnuj z kont, które wywołują w Tobie negatywne emocje. To nic złego przestać kogoś obserwować lub wyciszyć na jakiś czas. Zamiast tego, śledź profile inspirujące, edukacyjne lub po prostu takie, które poprawiają Ci humor. Wybór treści, które konsumujesz, ma ogromny wpływ na Twoje samopoczucie.

4. **Porównuj się tylko do siebie** – zamiast mierzyć się z nierealistycznymi standardami internetu, skup się na własnym rozwoju. Zastanów się, jak daleko już w życiu zaszedł\*ś i co osiągnął\*ś, zamiast porównywać się do innych.

5. **Szukaj kontaktu w prawdziwym świecie** – bezpośrednie relacje z ludźmi są znacznie bardziej wartościowe niż lajki i komentarze. Spędzaj więcej czasu z rodziną, przyjaciółmi, angażuj się w aktywności offline – to pomoże zbudować prawdziwe poczucie wartości niezależne od ilości lajków czy serduszek.

6. **Nie bój się szukać pomocy** – jeśli czujesz, że presja social mediów negatywnie wpływa na twoje zdrowie psychiczne, porozmawiaj z kimś, komu ufasz. Czasem wsparcie bliskich lub profesjonalna pomoc mogą okazać się kluczowe.

Media społecznościowe to potężne narzędzie – mogą inspirować, ale i przytłaczać. Kluczem jest świadome korzystanie z nich i pamiętanie, że to, co widzisz na ekranie, to tylko część rzeczywistości, a nie jej pełny obraz.

PATINKA



# na GŁOS o DEPRESJI

**Jakie objawy mogą towarzyszyć depresji?**

**BRAK  
APETYTU**

**UTRZYMUJĄCE SIĘ  
POCZUCIE SMUTKU**

**UCZUCIE  
CIĄGŁEGO  
ZMĘCZENIA**

**KŁOPOTY  
ZE SNEM**

**BEZSILNOŚĆ**

**BRAK  
ENERGII**

**ZŁOŚĆ**

**WYCOFANIE  
Z DOTYCHCZASOWYCH  
AKTYWNOŚCI**

**IZOLACJA**

**POCZUCIE  
WINY**

**BRAK  
KONCENTRACJI**

**OBNIŻENIE  
NASTROJU**

**UZALEŻNIENIE**

Znajdź nas na



# JAK ŻYĆ Z DEPRESJĄ?

Depresja potrafi być jak czarna dziura, która wciąga nas w wir negatywnych myśli i braku energii. Ale dobra wiadomość jest taka: można z nią żyć, a nawet nauczyć się ją oswajać. To nie koniec świata – to tylko inny sposób przeżywania rzeczywistości. Oto kilka sposobów, jak sobie radzić w tych trudniejszych momentach.

## 1. Małe kroki, duże efekty

Nie musisz od razu podbijać świata. Zaczynaj od czegoś prostego: umyj jedną szklanekę, otwórz okno, napisz do znajomego krótką wiadomość. Każdy najmniejszy ruch to krok do przodu.

## 2. Rytuały zamiast presji

Nie zmuszaj się do wielkich zmian, ale wprowadź proste rytuały. Codzienny kubek herbaty o tej samej porze, pięć minut słuchania ulubionej muzyki, krótki spacer. Takie rytuały pomagają poczuć się stabilniej.

## 3. Ruch to lekarstwo (nawet jeśli to tylko taniec w piżamie)

Nie trzeba od razu biec maratonu. Wystarczy nawet kilkuminutowe przeciągnięcie się, krótki spacer, a jeśli masz siłę – taniec do ulubionej piosenki. To może być mała iskra poprawy nastroju.

## 4. Zmień otoczenie, choćby minimalnie

Jeśli wszystko wokół wydaje się przytłaczające, zmień coś drobnego: przestaw poduszkę, ustaw nową tapetę na telefonie, postaw roślinkę na biurku. Świeże bodźce mogą dać poczucie nowości i małej zmiany.

## 5. Nie bój się prosić o wsparcie

Nie musisz radzić sobie sam. Rozmowa z kimś, komu ufasz – nawet krótka – może pomóc. A jeśli czujesz, że potrzebujesz więcej pomocy, psycholog czy terapeuta to świetne rozwiązanie. Nie jest to oznaka słabości, lecz siły.

## 6. Znajdź swoje „kotwice”

Są rzeczy, które trzymają nas na powierzchni – ulubiony film, ukochane zwierzę, śmieszne memy, hobby. Znajdź swoje „kotwice” i korzystaj z nich, gdy tylko zaczynasz czuć się gorzej.

## 7. Pamiętaj: to minie

Najważniejsze – depresyjne epizody nie trwają wiecznie. Nawet jeśli teraz wydaje się, że nie ma wyjścia, pamiętaj, że to tylko chwilowe. Z czasem poczujesz się lepiej, nawet jeśli teraz trudno w to uwierzyć.

### Co dalej?

Każdy z nas ma gorsze dni, ale ważne jest, by nie poddawać się i szukać małych sposobów na poprawę samopoczucia. Depresja to trudny przeciwnik, ale nie oznacza końca świata. Można z nią żyć – i to całkiem dobrze!

Finansistka Faktu GPT



# EMPATHY

Źródło: freepik.com (macrovector\_official)

# HOROSKOP

NIEZAWODNE PRZEPOWIEDNIE BEZBECKIE 17.02–02.03

## Baran (21.03–20.04)

Najbliższe dwa tygodnie przyniosą Ci mnóstwo energii i nowych możliwości, które pozwolą Ci rozwinąć skrzydła. Ludzie wokół Ciebie będą podziwiać Twoją determinację i odwagę w dążeniu do celu. Czy jesteś gotowy, by w pełni wykorzystać swój potencjał i sięgnąć po coś wielkiego?

## Byk (21.04–21.05)

Czeka Cię czas stabilizacji i wewnętrznego spokoju, który pozwoli Ci lepiej docenić to, co już masz. Możesz spodziewać się dobrych wiadomości, które utwierdzą Cię w przekonaniu, że idziesz właściwą drogą. Czy pozwolisz sobie na chwilę radości i celebrowania własnych sukcesów?

## Bliźnięta (22.05–22.06)

Twoja naturalna ciekawość i otwartość na świat przyniosą Ci nowe, inspirujące doświadczenia. Czeka Cię spotkanie lub rozmowa, która może odmienić Twój sposób myślenia i dodać Ci pewności siebie. Czy jesteś gotów otworzyć serce na pozytywne zmiany i nowe znajomości?

## Rak (23.06–22.07)

Nadchodzące dni przyniosą Ci poczucie bezpieczeństwa i bliskości ze strony osób, które naprawdę Cię kochają. Twoja intuicja poprowadzi Cię w stronę decyzji, które przyniosą Ci spokój i radość. Czy potrafisz zaufać sobie i pozwolić szczęściu zagościć w Twoim życiu?

## Lew (23.07–23.08)

Przed Tobą dwa tygodnie pełne pozytywnej energii, sukcesów i uznania ze strony innych. Twój magnetyzm przyciągnie do Ciebie ludzi, którzy docenią Twoją autentyczność i siłę. Czy jesteś gotów świętować swoje zwycięstwa i dzielić się radością z innymi?

## Panna (24.08–23.09)

Twoja pracowitość i skrupulatność zaczną przynosić efekty, które sprawią, że poczujesz się naprawdę doceniony. Spokojne, ale konsekwentne działania zaprowadzą Cię tam, gdzie chcesz być. Czy pozwolisz sobie na chwilę odpoczynku, aby cieszyć się owocami swojej pracy?

## Waga (24.09–23.10)

Harmonia i równowaga, których tak bardzo pragniesz, zaczną wreszcie pojawiać się w Twoim życiu. Ludzie wokół Ciebie docenią Twoją życzliwość i umiejętność budowania dobrych relacji. Czy jesteś gotów uwierzyć, że najlepsze dopiero przed Tobą?

## Skorpion (24.10–22.11)

Twoja determinacja i siła wkrótce przyniosą Ci sukces, na który od dawna czekasz. Będzie to czas pełen przełomów i pozytywnych niespodzianek, które dadzą Ci nadzieję na przyszłość. Czy jesteś gotów przyjąć do swojego życia więcej światła i radości?

## Strzelec (23.11–21.12)

Czeka Cię czas pełen inspiracji, nowych możliwości i ekscytujących doświadczeń. Twoja odwaga i optymizm sprawią, że nie przegapisz żadnej okazji do rozwoju i dobrej zabawy. Czy jesteś gotów pozwolić sobie na spontaniczność i czerpać radość z życia?

## Koziorożec (22.12–20.01)

Twoja ciężka praca zacznie się opłacać, a efekty Twoich wysiłków dodadzą Ci jeszcze więcej motywacji. Możesz liczyć na wsparcie i uznanie, które pokażą Ci, że jesteś na właściwej drodze. Czy potrafisz docenić siebie i swoje osiągnięcia tak, jak na to zasługujesz?

## Wodnik (21.01–18.02)

Najbliższe dwa tygodnie przyniosą Ci nowe, ekscytujące pomysły i inspiracje, które mogą odmienić Twoje życie. Ludzie wokół Ciebie będą pod wrażeniem Twojej kreatywności i nietuzinkowego podejścia do świata. Czy jesteś gotów odważyć się na coś, co zawsze wydawało Ci się nieosiągalne?

## Ryby (19.02–20.03)

Twoja intuicja i wrażliwość sprawią, że przyciągniesz do siebie dobre energie i pozytywnych ludzi. Wkrótce poczujesz, że jesteś dokładnie tam, gdzie powinieneś być, a życie zacznie układać się po Twojej myśli. Czy jesteś gotów uwierzyć, że zasługujesz na szczęście i spełnienie?

Chat GPT

# BYĆ MOŻE

## ZA DWA TYGODNIE

1. Bezbecka debata o pizzy hawajskiej
2. Minimalizm i domy z recyklingu – tego nie ruszy patodeweloper!
3. Porównanie cukrowe słodczy i napojów
4. Największe wpadki dziennikarskie
5. Wszystkie wady (i zalety) taksówek
6. Polecanka najlepszych knajp i barów w Polsce
7. Najlepsze sposoby na rozróżnienie artów AI
8. Najlepsze narzędzia do robienia grafik AI
9. Czy medyczna marihuana ma sens?
10. Chcecie kupić trochę Bezbecji? Tylko 0 zł za gram!

### AUTORZY NUMERU:

**ZAŁOŻYCIELKA:** Urszula Skorodziłło  
**KOREKTA:** Sebastian Czapliński  
**SKŁAD I EDYCJA TEKSTU:** Sebastian Czapliński  
**AUTORZY:** Adus, Patinka, M. Matłok  
**OKŁADKA:** A. Jankowiak

### ZNAJDŹ NAS:

Magazyn Bezbek sp. niejawna  
ul. Bezbecji 25/10 lok. 1  
38-870 Wieliczka, koło Krakowa  
Tel: 0 000 000 000  
E-Mail: [magazynbezbek@gmail.com](mailto:magazynbezbek@gmail.com)  
FB: Magazyn Bezbek

**[WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL](http://WWW.MAGAZYNBEZBEK.PL)**

# WAŻNE TELEFONY – GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

## Lista bezpłatnych linii telefonicznych wraz z godzinami dyżurów:

### Telefon Zaufania Fundacji „Twarze Depresji” **22 290 44 42**

czynny dla osób dorosłych we wtorki i środy od 9:00 do 11:00

### Całodobowa Linia Wsparcia **800 70 2222**

bezpłatna i czynna całą dobę dla osób dzwoniących

### Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji **(22) 594 91 00**

czynny w każdą środę i czwartek od 17:00 do 19:00

(koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego)

### Telefon zaufania dla dzieci **116 111**

bezpłatny i ogólnopolski telefon zaufania dla dzieci  
czynny codziennie od 12:00 do 22:00,

a z jego konsultantami można się również skontaktować  
wysyłając anonimową wiadomość online przez [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz)

### Telefon dla Rodziców i Nauczycieli **800 100 100**

prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”.

bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli

### Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka **800121212**

bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:15 do 20:00.

Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20:00 lub w dni wolne od pracy  
może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy.

Pod numer interwencyjny również osoby dorosłe mogą zgłaszać  
problemy dzieci.