Niedługo nie będzie czym latać nad Bałtykiem. Przedłuża się modernizacja śmigłowców ratunkowych dla marynarki.

Polska marynarka ma problem z brakiem śmigłowców ratunkowych. Od lipca wojskowi ratownicy nie mogą się doczekać oddania choćby jednej z sześciu jednostek, które zostały przekazane do zakładów PZL Świdnik w celu modernizacji.
Ostatnia próba odzyskania maszyn miała miejsce w zeszłym tygodniu. Pozostała ona bezskuteczna, gdyż lotnicy stwierdzili „poważny problem techniczny". Z tego powodu obecnie dostępne są tylko 4 śmigłowce, co jest absolutnym minimum. Oznacza to, że w czasie dyżuru Polska dysponuje maksymalnie jednym śmigłowcem na całe polskie wybrzeże i 30 tys. km2 Bałtyku.
To poważna sprawa, gdyż te maszyny i ich piloci mają odpowiedzialne zadania: szukanie rozbitków, przewożenie na ląd chorych ze statków czy poszukiwanie zaginionych. A już teraz z powodu braku sprawnych śmigłowców zawieszono dyżur ratowniczy w Gdyni, a szkolenia pilotów ograniczono do minimum. Ostatnia maszyna została ponownie nieodebrana z powodu problemów technicznych. Wojskowi muszą dbać o sprawność maszyn, gdyż te wykonują wielogodzinne loty nad morzem, ale przyznają też, że nie są zbyt drobiazgowi. Usterki są więc poważne, ale Świdnik odmawia w tej sprawie komentarza. Swoje zdanie wyraził natomiast MON.
- Odmowa przyjęcia śmigłowców spowodowana była niewykonaniem przez Wykonawcę określonych w umowie prac modernizacyjnych oraz koniecznością usunięcia zgłaszanych przez użytkownika podczas badań zdawczo-odbiorczych uwag – odpowiedzieli pracownicy resortu portali tvn24.
Przeprowadzenie modernizacji nie powinno być tak trudne, bo to właśnie w Świdniku wyprodukowano osiem śmigłowców Anakonda, które posiada Brygada Lotnictwa Marynarki Wojennej. Pierwsze z nich powstały jeszcze pod koniec lat 80. i ma dodatek ich odbiór rozciągał się w czasie, przez niemal każda jednostka była inaczej wyposażona. A to utrudnia pracę załodze. Lotnicy marzyli więc o zunifikowaniu i modernizacji maszyn.
Ratunkiem miała być warta 230 mln zł umowa na modernizację śmigłowców, która została podpisana w 2014 roku. W jej ramach do Świdnika trafiło pięć Anakond, która miały wrócić do służby w kwietniu zeszłego roku. Tak się jednak nie stało, a niedługo BLMW powinno wysłać dwie kolejne maszyny do zakładu. Ale najpierw musi wrócić już część zmodernizowanych jednostek.

Źródło: gospodarka morska.pl

Australijska policja przechwyciła 1,4 tony kokainy przewożonej na jachcie.

Australijskie służby do walki z przemytem narkotyków przechwyciły w ub. tygodniu rekordowy dla tego kraju ładunek kokainy. Na jachcie, który zatrzymano podczas prowadzonej w nocy operacji, znaleziono 1,4 tony kokainy - poinformował w poniedziałek rząd.
We wspólnym komunikacie minister ds. imigracji i ochrony granic Peter Dutton oraz minister sprawiedliwości Michael Keenan podali, że zatrzymano sześć osób, w tym pięciu Australijczyków, którym grozi kara dożywotniego więzienia.
Przechwycenie ładunku kokainy poprzedziła trwająca 2,5 roku akcja policji antynarkotykowej Australii prowadzona przy współpracy ze służbami z Nowej Zelandii – podkreślili ministrowie.
Agencja Reutera wskazuje, że zarekwirowana kokaina przewyższa o niemal 400 kg przemyt udaremniony w 2001 r., gdy poolicji udało się przechwycić 938 kg białego proszku. (PAP)

Źródło: pap.pl

Unijni przywódcy przyjęli plan mający ograniczyć migrację z Afryki.

Unijni przywódcy na piątkowym (03/02) nieformalnym szczycie przyjęli plan, który ma ograniczyć rosnącą migrację na szlaku śródziemnomorskim z Afryki. Priorytetem ma być współpraca z libijską strażą graniczną oraz walka z przemytnikami.
W deklaracji unijni przywódcy zgodzili się, że sytuacja w centralnej części Morza Śródziemnego jest na tyle poważna, że wymaga natychmiastowych działań. Podkreślili, że liczba osób zmarłych lub zaginionych na morzu rośnie sukcesywnie od trzech lat.
– Biorąc pod uwagę setki tych, którzy już stracili życie w 2017 r., oraz nadchodzącą wiosnę, jesteśmy zdecydowani podjąć dodatkowe działania mające na celu znaczące ograniczenie migracji w centralnej części Morza Śródziemnego i przerwać działalność przemytników – czytamy w dokumencie.
Liderzy 28 państw członkowskich podkreślili, że potrzebna jest też czujność we wschodniej części Morza Śródziemnego, na szlaku prowadzącym z Turcji do Grecji. Migrację na tym odcinku udało się znacząco ograniczyć za sprawą porozumienia z Ankarą.
W przypadku szlaku z Afryki, UE ma się skupić na współpracy z Libią, skąd migracja jest najliczniejsza, a także z jej północnoafrykańskimi i subsaharyjskimi sąsiadami.
Priorytetem ma być szkolenie, wyposażanie w sprzęt oraz wsparcie libijskich pograniczników. Zintensyfikowane mają zostać działania podjęte w ramach dotychczasowej misji Sophia. UE ma się też skupić na walce z przemytnikami.
Unijni liderzy zgodzili się też, że należy pomóc w zmniejszaniu presji na granice lądowe Libii poprzez współpracę z władzami samej Libii i graniczących z nią krajów.
UE ma wspierać kraje członkowskie, które podejmą w Libii działania. Porozumienie z tym państwem w sprawie przeciwdziałania migracji podpisały do tej pory Włochy. Rzym ma wspomóc pograniczników, finansując sprzęt i szkolenia.
W deklaracji przypomniano również decyzję Komisji Europejskiej, która postanowiła przekazać dodatkowe 200 mln euro na fundusz powierniczy dla Afryki ze wskazaniem na projekty dotyczące migracji w Libii.
W ubiegłym roku przez szlak prowadzący głównie z Libii do Włoch przedostało się 181 tys. osób. 4,5 tys. osób straciło życie. KE szacuje, że Libia jest punktem przerzutowym dla 90 proc. migrantów, którzy próbują przedostać się do UE przez środkową część Morza Śródziemnego.
Migracja była przedmiotem dyskusji w czasie pierwszego spotkania unijnych przywódców na Malcie, która obecnie sprawuje przewodnictwo w Radzie UE. Po południu już bez przedstawiciela Wielkiej Brytanii liderzy „27" będą rozmawiać o przyszłości Wspólnoty.

Źródło:gospodarkamorska.pl

UNICEF: coraz więcej dzieci umiera przedostając się z Afryki do Europy.

W ciągu ostatnich trzech miesięcy co najmniej 1 354 uchodźców i migrantów utonęło w Morzu Śródziemnym próbując przedostać się z Afryki Północnej do Europy. Wśród nich ok. 190 to dzieci – alarmuje w piątek UNICEF i wzywa państwa UE do działania.
Większość osób – jak zauważa organizacja – poniosła śmierć próbując przedostać się drogą morską z Libii do Włoch. UNICEF zaznacza, że wiele dzieci-uchodźców w 2016 r. podróżowało bez opieki, a ich zgony często nie były zgłaszane. Organizacja ocenia, że rzeczywista liczba dzieci, które poniosły śmierć nie jest znana.
Kryzys związany z uchodźcami i migrantami jest jednym z tematów spotkania 28. przywódców państw członkowskich Unii Europejskiej, jaki odbywa się w piątek na Malcie.
– Od decyzji podjętych na szczycie może zależeć życie tysięcy dzieci-uchodźców i migrantów przetrzymywanych w Libii lub podróżujących przez ten kraj – ocenił zastępca dyrektora generalnego UNICEF Justin Forsyth, cytowany w komunikacie organizacji.

Forsyth wskazał, że rosnąca liczba dzieci, które giną podczas drogi z Afryki Północnej do Włoch pokazuje, jak bardzo jest to ryzykowna wyprawa. – Rządy państw po obu stronach Morza Śródziemnego powinny zrobić wszystko, aby zapewnić tym dzieciom bezpieczeństwo – powiedział.
UNICEF apeluje do państw członkowskich Unii Europejskiej, aby podjęły działania, które mogą ochronić dzieci uchodźców i migrantów. Chodzi m.in. o intensyfikację działań dotyczących zapobiegania wykorzystaniu i handlowi dziećmi oraz stosowanie zasady non-refoulement, która zakazuje deportacji dzieci do kraju, w którym groziłoby im niebezpieczeństwo. Zdaniem UNICEF, zawracanie łodzi do Libii bez odpowiedniego planu ochrony dzieci jeszcze bardziej pogarsza ich sytuację.
UNICEF apeluje również o zwiększenie finansowania programów ochrony dzieci w Libii oraz inwestowanie w ośrodki rejestracji i tymczasowej opieki w Libii, które powinny udzielać pomocy medycznej i edukacyjnej i nigdy nie przetrzymywać dzieci ze względu na ich status migracyjny. UNICEF postuluje także inwestowanie w programy łączenia rodzin, aby uchodźcy i migranci nie zwracali się o pomoc do przemytników.
Organizacja przypomina, że jest obecna na szlakach migracyjnych, również w Libii, gdzie udziela dzieciom uchodźców i migrantów pomocy wodno-sanitarnej, medycznej, edukacyjnej i ochronnej.
„W środową noc, UNICEF wraz z organizacją Intersos uratował przed utonięciem w Morzu Śródziemnym 754 osoby, w tym 148 dzieci podróżujących bez opieki. W ciągu ostatnich kilku dni włoska straż przybrzeżna przy pomocy UNICEF i Intersos uratowała 285 dzieci – podaje organizacja.
Z danych UNICEF wynika, że w 2016 r. do Włoch drogą morską dotarło 28,2 tys. dzieci. Spośród nich 91 proc. (25,8 tys.) podróżowało bez opieki lub było rozdzielonych z rodzinami. W porównaniu do roku 2015 liczba ta jest ponad dwa razy wyższa.

Źródło: pap.pl

DCNS komentuje decyzję Norwegów.

Władze Norwegi wybrały Niemcy jako dostawcę nowych okrętów podwodnych, które najprawdopodobniej dostarczy niemiecka grupa ThyssenKrupp Marine Systems (TKMS), a nie francuska firma zbrojeniowa DCNS. Francuzi wystosowali oświdczenie, w którym komentują decyzję norweską.
Jak czytamy w oświdczeniu, DCNS przyjął do wiadomości decyzję Norwegii o przerwaniu przetargu na pozyskanie okrętów podwodnych i wyborze międzyrządowego zakupu z państwem niemieckim. "Szanujemy tę suwerenną decyzję, nawet jeśli żałujemy, iż została podjęta. Jesteśmy przekonani, że nasza oferta była lepsza, szczególnie w zakresie zdolności do zwalczania okrętów podwodnych, kluczowej dla prowadzenia działań operacyjnych i patroli na dalekiej północy. Pozostajemy do dyspozycji, aby wznowić rozmowy, w szczególności w przypadku, gdyby planowana współpraca z rządem niemieckim nie doszła do skutku" - podano w komunikacie.
DCNS pragnie również podziękować służbom francuskiego Ministerstwa Obrony, francuskiej Marynarki Wojennej oraz Generalnej Dyrekcji ds. Uzbrojenia (DGA), a także swoim norweskim i francuskim partnerom przemysłowym, którzy towarzyszyli i wspierali DCNS w czasie tworzenia tej oferty technologicznej i przemysłowej, będącej na bardzo wysokim poziomie i odpowiadającej ambicjom Norweskiej Królewskiej Marynarki Wojennej.
"Doskonała praca i wszystkie wysiłki podejmowaneprzez zespół oferty Scorpene, aby dokładnie spełnić wymagania norweskiej marynarki wojennej, z zachowaniem bardzo ambitnych celów kosztowych, zostaną wykorzystane przy okazji przyszłych procedur związanych z programami konwencjonalnych okrętów podwodnych, w których uczestniczy DCNS" - dodano.

Źródło :gospodarka morska.pl

Gryfia zbuduje lodołamacze dla Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej?

Morska Stocznia Remontowa Gryfia ma szansę na budowę 4 lodołamaczy dla Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Gdańsku. 3 lutego upłynął termin składania ofert w trwającym postępowaniu przetargowym. Jak czytamy na stronie mstfi.pl, oferta MSR Gryfia posiada najkorzystniejsze warunki, głównie ze względu na oferowaną cenę i okres gwarancyjny.
Przetarg dotyczy budowy jednego lodołamacza czołowego i trzech liniowych. Lodołamacz czołowy będzie przeznaczony do rozbijania grubej pokrywy lodowej, natomiast lodołamacze liniowe posłużą do rozdrabniania pokruszonego lodu i poszerzania rynny wyłamanej przez lodołamacze czołowe. Wszystkie jednostki będą przystosowane do tego, by pełnić funkcję holowników, jak również funkcje ratownicze. Dzięki specjalnym instalacjom, będą mogły także gasić pożary oraz zwalczać rozlewy ropopochodne. Każdy z lodołamaczy pomieści na pokładzie sześcioosobową załogę. Realizacja zadania będzie przebiegać w trybie „zaprojektuj i wybuduj". Termin realizacji zamawiający wyznaczył na IV kwartał 2021 r.
Jednostki dla RZGW w Gdańsku będą wzorowane na tych, które MSR Gryfia wybudowała dla RZGW w Szczecinie, z tym że zostaną dostosowane do warunków panujących na dolnej Wiśle i oczekiwań RZGW Gdańsk zawartych w prowadzonym postępowaniu przetargowym. Lodołamacze Andrzej i Stanisław, które w 2014 r. MSR Gryfia zaprojektowała i wybudowała dla RZGW Szczecin bardzo dobrze sprawdzają się podczas akcji lodołamania na Odrze i Jeziorze Dąbie.
Obecnie RZGW Gdańsk dysponuje trzema lodołamaczami – Tygrysem, Orką i Rekinem, które mają od 24 do 31 lat. Budowa czterech nowych jednostek stanowi część programu odnowienia flotylli lodołamaczy w całej Polsce. Budowa 4 lodołamaczy zostanie sfinansowana ze środków Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Władze zareagowały na śmiertelne wypadki w stoczni Gadani.

Pakistański rząd nałożył zakaz załomowania tankowców w Gadani - jednej z największych stoczni złomujących w Południowej Azji. Powodem jest seria śmiertelnych wypadków, w trakcie roziórki tych jednostek. Zakaz został nałożony w czwartek podczas spotkania przedstawicieli rządu z udziałowcami stoczni. Zakaz zostanie zniesiony dopiero w momencie, gdy w zakładzie pojawią się mechanizmy bhp, dające bezpieczeństwo pracownikom stoczni.
Przypomnijmy, że tylko w styczniu tego roku pięć osób zginęło w czasie pożaru w Gadani. Natomiast w listopadzie zeszłego roku w wyniku eksplozji zginęło tam 26 pracowników.
Do wybuchu styczniowego pożaru doszło w poniedziałek w czasie rozbiórki tankowca LPG Chaumadra. To nie pierwszy wypadek przy tej jednostce - w grudniu zeszłego roku też doszło tam do pożaru, na szczeście bez ofiar śmiertelnych. Jak się okazało pakistański rząd pośpieszył się z ponownym otwarciem stoczni, która została zamknięta po listopadowej katastrofie.
- Zamykanie na chwilę zakładów po poważnym wypadku to standard w tamtym regionie. Najgorszy jest fakt, że nie doszło tam do żadnej znaczącej poprawy warunków bezpieczeństwa. Dochodzi więc niestety do kolejnych wypadków - powiedział przedstawiciel NGO Shipbreaking Platform, organizacji walczącej z nieprawidłowościami w stoczniach złomujących.
NGO od dawna walczy z procederem rozbiórki statków na plażach, co jest niebezpieczne dla pracowników i szkodlie dla środowiska. Ta organizacja chce, by Unia wprowadziła ustawę o złomowaniu statków w myśl zasady "zanieczyszczający płaci". Oznacza to, że armatorzy musieliby płacić za wszystkie szkody, które spowoduje nieprawidłowe złomowanie przez nich swoich jednostek.
- Członkowie sektora żeglugowe od 15 lat starają się zablokować wszelkie regulacje, które nałożyłyby na nich odpowiedzialność za niebezpieczne praktyki złomowania statków. Teraz jest czas, by z tym skończyć – twierdzi Patrizia Heidegger, dyrektor NGO Shipbreaking Platform.

Zjawisko niebezpiecznego rozbierania statków to duży problem, który można zaobserwować w Południowej Azji. Aż 469 statków było zezłomowanych w tym regionie w zeszłym roku. Sposób w jaki to się dzieje nie ma wiele wspólnego z cywilizacją XXI wieku i ochroną środowiska.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Nauta poszukuje kandydatów do pracy.

Stocznia Remontowa NAUTA poszukuje kandydatów do pracy na stanowisko inspektora kontroli jakości ds. kadłubowych, mechanicznych, elektrycznych, wyposażeniowych oraz kontroli dostaw. Firma oferuje zatrudnienie w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku i pracę na pełen etat na terenie Gdyni i Gdańska.
Kandydaci powinni posiadać wykształcenie min. średnie techniczne o ww. profilu, doświadczenie w przemyśle okrętowym min. 3 lata, komunikatywna znajomość języka angielskiego oraz posiadanie aktualnych uprawnień VT2 (dla Inspektora ds. kadłubowych).
Osoby zainteresowane proszone są o nadesłanie do dnia 15.02.2017 r. swojej aplikacji na adres w Gdyni, ul. Waszyngtona 1 lub pocztą elektroniczną na adres: joanna.staluszka@nauta.pl
Stocznia Nauta, należąca do grupy MARS Shipyards & Offshore, łączy wieloletnią tradycję okrętową z nowoczesnymi technologiami. Należy do zakładów o bardzo szerokim wachlarzu usług. Oprócz standardowych remontów wykonuje także skomplikowane konwersje i przebudowy, a także wyposaża statki obsługujące sektor offshore. Zwiększony potencjał dokowy i produkcyjny pozwala Naucie remontować nawet największe jednostki wpływające na Bałtyk. Dwa lata temu Nauta powróciła na rynek nowych budów, otwierając Zakład Nowych Budów na terenie gdańskich pochylni, gdzie zatrudnienie znalazło ponad 400 osób i będzie zwiększane w szybkim tempie. Dotychczas stocznia pozyskała kilkanaście kontraktów na budowę nowych jednostek i negocjuje kolejne zlecenia. Nauta jest również bardzo aktywna w obszarze innowacji. Stocznia wspólnie z uczelniami wyższymi oraz ośrodkami naukowymi uczestniczy w kilku projektach o charakterze badawczo rozwojowych, których celem jest opracowanie i wdrożenie do produkcji nowatorskich produktów mogących znaleźć zastosowanie m.in. w ochronie środowiska, energetyce, oraz różnych gałęziach przemysłu – w tym również w przemyśle wojskowym.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Szczecin: profesjonalne kursy z zakresu energetyki wiatrowej.

Centrum Innowacji Akademii Morskiej zaprasza na kolejną edycję profesjonalnych kursów z zakresu energetyki wiatrowej (edycja 2017). CIAM realizuje je we współpracy z duńską firmą Energy and Climate Academy (ECA), która od kilkunastu lat specjalizuje się w dostarczaniu najbardziej aktualnej wiedzy z zakresu energetyki wiatrowej. Dotychczas ECA przeszkoliła ponad 4000 osób.
Kursy prowadzone są przez ekspertów, którzy współpracowali lub współpracują z takimi koncernami jak Vestas, Siemens czy DONG Energy. Szkolenia są mocno skondensowane – czas ich trwania wynosi od dwóch do pięciu dni, są wypełnione informacjami praktycznymi, przykładami aktualnie obowiązujących rozwiązań oraz trendów technologicznych, które w przyszłości przełożą się na konkretne wdrożenia.
Komercyjne kursy, prowadzone w języku angielskim, odbędą się w siedzibie Business Link Szczecin na ul. Zbożowej 4 (budynek Lastadia Office). Szkolenia będą prowadzone w otwartej formule, z udziałem uczestników (dyskusja, ćwiczenia).
PROPOZYCJE KURSÓW:
1. ENERGETYKA WIATROWA DLA WSZYSTKICH (w tym kadry managerskiej), 3 dni
Termin: 13-15 marca oraz 9-11 października 2017 r.
2. ENERGETYKA WIATROWA DLA INŻYNIERÓW, 5 dni

Termin: 13-17 marca oraz 9-13 października 2017 r.
3. MORSKA ENERGETYKA WIATROWA (offshore), 2 dni
Termin: 3-4 kwietnia oraz 16-17 października 2017 r.

Źródło:gospodarkamorska.pl

Czy depresja można się zarazić? W pułapce empatii.

Niektórzy z nas mają tendencję do przejmowania nastrojów innych ludzi. Możemy w ten sposób zarówno poprawić sobie humor, jak i wpaść w przygnębienie.
W 2012 r. ponad 200 stu- dentów rozpoczynających właśnie naukę w college'u wyprowadziło się ze swoich domów do akademika, gdzie zamieszkali w pokojach z przypadkowo dobranymi współlokatorami. Wszyscy byli uważnie obserwowani przez Geralda Haeffela i Jennifer Hames, naukowców z amerykańskiego uniwersytetu Notre Dame. Już po sześciu miesiącach okazało się, że ci studenci, którzy zostali dobrani w pary z osobami wykazującymi symptomy depresyjne, mającymi np. tendencję do ciągłego i uporczywego rozpamiętywania zdarzeń i zapętlania się w negatywnych emocjach, sami zaczęli wykazywać gorszy nastrój. Przejmowali depresyjny styl myślenia, dwa razy częściej niż pozostali koledzy skupiali się na negatywnych aspektach rzeczywistości, oczekiwali niepowodzeń („obleję egzamin"), byli nadmiernie krytyczni wobec siebie („jestem beznadziejny, nie nadaję się") i obsesyjnie koncentrowali się na złych emocjach.
Czy oznacza to, że depresja jest zaraźliwa jak, dajmy na to, grypa? Niekoniecznie. „Odpowiedź na to pytanie jest dość skomplikowana" – pisze w artykule „Czy depresja jest zaraźliwa?" amerykańska psycholog dr Ellen Hendriksen. „To nie tak, że zostaniemy zainfekowani, bo cierpiący na depresję przyjaciel właśnie wypłakał nam się na ramieniu. Ale o tym, że zarówno zdrowe, jak i dysfunkcyjne zachowania mogą być zaraźliwe, psychologowie mówią już od prawie dekady. Jeśli twoi przyjaciele rzucą palenie, to ty prawdopodobnie też to zrobisz, jeśli będą otyli, prawdopodobieństwo tego, że i ty będziesz miał problemy z nadwagą, wzrasta. Także samobójstwa bywają popełniane zbiorowo. Niektórzy są podatni, inni odporni na przejmowanie emocji. Zależy to od wielu czynników: genów, doświadczenia, poziomu stresu".

Po co człowiekowi depresja?

Teorie ewolucjonistyczne depresji mówią o tym, że jest ona skutkiem ubocznym ewolucji ludzkiego układu immunologicznego. Amerykańscy psychiatrzy Andrew Miller i Charles Raison przedstawili w czasopiśmie „Molecular Psychiatry" teorię, zgodnie z którą geny sprzyjające rozwojowi depresji wykształciły się w toku ewolucji, ponieważ pomagały naszym przodkom zwalczać infekcje. Naukowcy wskazują na to, że depresja wiąże się ze stanami zapalnymi organizmu, co więcej – pacjenci z depresją mają bardziej nasilone procesy zapalne nawet wtedy, kiedy na nic nie chorują.
„Osią tej koncepcji jest to, że depresja i odpowiadające za nią geny były przystosowawcze i pomagały ludziom – w szczególności małym dzieciom – walczyć z infekcjami w środowisku, w którym żyli nasi przodkowie, nawet jeśli nie było to pomocne w związkach z innymi ludźmi" – mówił w jednym z wywiadów Charles Raison.
W przeszłości infekcje były jedną z najczęstszych przyczyn śmierci. Jeśli człowiek umierał, nie był w stanie przekazać swoich genów dalej. Dlatego zdaniem naukowców w toku ewolucji wykształciliśmy pewne zmiany genetyczne, które miały ułatwić nam przeżycie. W jaki sposób objawy depresyjne zmniejszały ryzyko śmierci? Zachowania charakterystyczne dla depresji, jak unikanie ludzi, leżenie na posłaniu i ograniczanie aktywności, chroniły człowieka przed niebezpieczeństwem i śmiercią, ponieważ gdyby słaby i chory wyruszył np. na polowanie, to zwyczajnie by sobie nie poradził.
Oczywiście symptomy depresyjne już od dawna nie pełnią roli adaptacyjnej, odwrotnie – to, co kiedyś chroniło ludzi, dzisiaj utrudnia nam życie społeczne.
Psychiatrzy wyjaśniają również, dlaczego stres jest czynnikiem ryzyka dla depresji. Związek stresu i depresji może być produktem ubocznym procesu aktywizującego układ odpornościowy, który oczekuje, że organizm zostanie zraniony. Teoria Millera i Raisona wyznacza kierunek badań nad leczeniem depresji.

Przewiduje się, że obecność biomarkerów przy stanach zapalnych pomoże opracować skuteczną terapię pomagającą chorym.

Ryzyko emocjonalnego rozchwiania

Haeffel i Hames także doszli do wniosku, że mechanizm przejmowania emocji nie dotyczy każdego. Ich zdaniem łatwość przejmowania negatywnych nastrojów wykazują osoby o tzw. podatności poznawczej na depresję. Oznacza to, że „zaraźliwa" nie jest sama depresja, ale sposób myślenia, który jej towarzyszy. I to pod warunkiem, że trafi na podatny grunt.

„Depresja to problem dotyczący blisko 25 proc. populacji i jedna z najczęstszych przyczyn niesprawności na świecie; według WHO do 2020 r. stanie się najczęstszą. Jest problemem przewlekłym, ma charakter nawracający, co negatywnie wpływa nie tylko na chorego, ale także na jego bliskich" – mówi dr Karol Grabowski, psychiatra i psychoterapeuta poznawczo-behawioralny z Kliniki Psychiatrii Dorosłych Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. „Na szczęście depresja to nie ospa i zarazić się nią nie można. Chociaż faktycznie, osoby o wysokiej podatności poznawczej mogą przyjmować depresyjny styl myślenia".

Poznawcza podatność na depresję wynika z pewnych cech osobowości związanych z neurotycznością, np. chwiejności emocjonalnej, nadmiernej wrażliwości i nieśmiałości. Zwiększają ją także słabe kompetencje do radzenia sobie ze stresem. „U podłoża większości koncepcji depresji leży właśnie stres różnego rodzaju: ostry, przewlekły, na poziomie psychologicznym bądź fizjologicznym. Osoby, które nie potrafią sobie radzić ze stresem, zawsze będą bardziej podatne na depresję. I jeśli znajdą się w nowym środowisku, np. wyjadą do college'u, a do tego pojawi się dodatkowy czynnik zewnętrzny – np. w postaci depresyjnego współlokatora – to jest większe prawdopodobieństwo, że one też zaczną w negatywny sposób postrzegać rzeczywistość" – tłumaczy dr Grabowski. I dodaje, że czynnikiem ryzyka mogą być również problemy z poczuciem własnej wartości i z brakiem świadomości tego, jakie mamy mocne i słabe strony. „Jeśli ktoś zna dobrze swoje wady i zalety, to jest większa szansa, że jest w stanie realnie ocenić sytuację i jej potencjalną trudność" – mówi dr Grabowski.

Na to, czy mamy skłonność do przejmowania złych nastrojów, wpływają także geny (w dużej mierze decydujące o naszej podatności na stres) oraz życiowe doświadczenia. To na nich się uczymy i to one sprawiają, że w nowej sytuacji albo zakładamy, że sobie poradzimy, albo że poniesiemy klęskę.

Nic mi się nie udaje

O tym, że zachowań depresyjnych można się nauczyć, mogą świadczyć badania na szczurach laboratoryjnych przeprowadzone w 2015 r. przez naukowców z USA i Izraela. Gryzonie przez kilka tygodni wystawiano na działanie stresorów, które miały wywołać objawy podobne do tych, jakie odczuwają ludzie narażeni na chroniczny stres. Gniazda szczurów polewano wodą albo przez kilka dni z rzędu nie gaszono światła. Zwierzęta popadły w depresję – objawiała się ona m.in. tym, że odmawiały jedzenia, niechętnie piły nawet wodę z cukrem (utratę zdolności odczuwania przyjemności specjaliści nazywają anhedonią). Po pewnym czasie badacze połączyli szczury cierpiące na depresję ze zdrowymi. Po kilku tygodniach te wcześniej zdrowe gryzonie zaczęły wykazywać podobne symptomy obniżonego nastroju jak ich depresyjni współlokatorzy.

„Zwierzęcy model depresji całkiem trafnie oddaje to, co dzieje się w przypadku ludzi. Oczywiście trudno wnioskować, co konkretnie sprawiło, że jedne szczury przejęły zachowania depresyjne od drugich. Depresyjny styl myślenia często budujemy na podstawie naszych doświadczeń, np. po kilku kolejnych porażkach możemy przejąć styl myślenia zakładający, że »nic nigdy mi się nie udaje«. Jeśli ktoś dorasta w rodzinie, w której rodzice lub jedno z nich ma depresję, to istnieje ryzyko przyjęcia depresyjnych schematów myślenia lub zachowania poprzez mechanizm uczenia się. Łatwiej uznać, że taka jest norma i że tak się powinno myśleć. Dotyczyć to może zwłaszcza tak zwanej wyuczonej bezradności, która leży u podstaw jednej z teorii depresji. Dziecko może nauczyć się od rodzica bierności, bezradności, pesymistycznej wizji świata i przyszłości. Na szczęście nie jest to dominujące zjawisko. Niektóre dzieci mające rodzica z depresją przyjmują rolę jego opiekuna, co niestety również nie jest korzystne dla żadnej ze stron" – mówi dr Karol Grabowski.

Zdrowe zniekształcenie rzeczywistości

To, że przebywamy z osobami z depresją, wcale nie oznacza jednak, że jesteśmy skazani na to, by stać się jedną z nich. „Osoby zdrowe mają zwykle tendencję do nieznacznego pozytywnego zniekształcania rzeczywistości. Jeśli podejmują się jakiegoś działania, to zwykle zakładają, że im się uda. Tymczasem osoba chora na depresję zakłada coś odwrotnego i często unika podejmowania działania, aby uchronić się przed porażką. Dlatego osoby zdrowe raczej »nie kupują« stylu myślenia chorych na depresję" – mówi dr Grabowski.

Im bardziej jesteśmy świadomi tego, jacy jesteśmy: naszych umiejętności, potrzeb, wartości i dążeń, tym trudniej nam przyjąć depresyjny schemat myślenia. Psychiatra podkreśla, że osoby chore na depresję widzą siebie w negatywnym świetle, przedstawiają się jako ludzie pełni wad i bezwartościowi, co nie zgadza się z rzeczywistością i każdy racjonalnie myślący obserwator jest w stanie to zauważyć. „Powtarzanie negatywnych wizji przyszłości, podkreślanie negatywnych elementów rzeczywistości czy rozpamiętywanie swoich niepowodzeń, błędów i krzywd wywołuje raczej złość, niechęć czy zniecierpliwienie u bliskich tych osób, więc szansa na przejęcie takiego stylu myślenia jest raczej niewielka" – dodaje.

Triada depresyjna

Zamiast więc obawiać się zarażenia złym nastrojem, może lepiej zastanowić się, jak wspierać chorych, nie zaniedbując siebie. „Warto pamiętać, że chorzy na depresję naprawdę negatywnie widzą świat i wierzą w to, co mówią. Mają też często tendencję do większej koncentracji na sobie, która wynika ze skupiania się na cierpieniu, które odczuwają, a nie z tego, że są egoistami. Jeśli coś nas boli, to mamy w nosie, czy akurat jest słoneczny dzień" – mówi psychiatra. „Chorzy często powtarzają te same negatywne treści, przez co wzbudzają złe emocje u bliskich. Może to spowodować, że ludzie się od nich odsuną, co jeszcze potwierdzi ich czarny scenariusz: nikt mnie nie kocha, jestem niepotrzebny, zawsze będę sam. Dlatego ważne jest, aby w tym trudnym okresie być przy nich i udzielać im wsparcia" – dodaje. A wsparcie bliskich to jeden z najważniejszych czynników pozwalających przewidzieć ustąpienie depresji.

Rola relacji dającej poczucie bezpieczeństwa, zrozumienie, bezwarunkową akceptację jest nie do przecenienia. Natomiast rady typu „weź się w garść", „twoja przyszłość zależy od ciebie" raczej zaszkodzą, niż pomogą. „Jest duże prawdopodobieństwo, że zwiększą poczucie winy i napięcie związane z objawami chorobowymi. Zamiast tego lepiej spróbować pokazać, że rozumiemy albo przynajmniej staramy się rozumieć to, co przeżywa osoba chora, że jest to dla nas ważne i że nie umniejszamy subiektywnego wymiaru jej cierpienia. Jeśli pokażemy, że jesteśmy przy tej osobie i dołożymy wszelkich starań, aby jej pomóc, że akceptujemy ją także w trudnych chwilach, kiedy pomożemy zająć się codziennymi trudnościami, to będzie to bardzo dużą pomocą. Jeśli powiemy osobie z depresją »wszystko będzie dobrze«, raczej nie będzie w stanie tego przyjąć, bo w jej myśleniu wizja przyszłości jest zdecydowanie negatywna" – mówi dr Grabowski. Takie myślenie to część triady Becka, zwanej także triadą depresyjną lub poznawczą. Polega ono na postrzeganiu w czarnych barwach trzech obszarów: siebie, rzeczywistości i przyszłości.

– Warto też bezwzględnie namawiać osoby, u których podejrzewamy depresję, do sięgnięcia po fachową pomoc psychiatry czy psychoterapeuty – dodaje dr Grabowski. A jak w takiej sytuacji chronić siebie przed pesymizmem i utrzymać dobry nastrój? „Trzeba zdać sobie sprawę, że nie jesteśmy odpowiedzialni za nastrój drugiej osoby. Możemy jej pomóc, ale nasz wpływ jest ograniczony" – odpowiada dr Karol Grabowski. Badacze uspokajają, że od otoczenia przejmujemy także pozytywne emocje i style myślenia. Od innych możemy się „zarazić" ekscytacją (np. kibicując rozgrywkom sportowym) albo spokojem, choćby podczas zajęć jogi. Jesteśmy w stanie przejąć też świetny nastrój od wesołego kolegi. Inna sprawa, że wciąż jeszcze nie zbadano, na ile trwałe są takie przejęte od innych zachowania – zarówno negatywne, jak i pozytywne.

Źródło:Focus.pl

Wydarzyło się 06 lutego - kalendarium

06 lutego jest 37.dniem w kalendarzu gregoriańskim.

Do końca roku pozostaje 328 (w latach przestępnych 329) dni.

06 lutego wydarzyło się sporo rzeczy na przełomie lat. Między innymi:

1633 r. – Władysław IV Waza został koronowany w katedrze na Wawelu na króla Polski.

1906 r. - Założono Polski Komitet do Zwalczania Raka.

1921 r. – Józef Piłsudski przybył do francuskiego Verdun i udekorował miasto Krzyżem Virtuti Militari.

1952 r.. – Po śmierci ojca Jerzego VI Elżbieta II została królową Wielkiej Brytanii.

1997r. – Sejm RP przyjął ustawę o powszechnym ubezpieczeniu zdrowotnym, powołującą 16 regionalnych Kas Chorych..

Optymizm w Poznaniu przed ligową wiosną.

Już w najbliższy piątek Lech Poznań przystąpi do rywalizacji w rundzie wiosennej Lotto Ekstraklasy. Zespół Kolejorza w dobrych nastrojach oczekuje na nadchodzące spotkanie z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza.
W sobotę na głównej płycie Inea Stadionu w Poznaniu Lech rozegrał ostatni mecz kontrolny w trakcie zimowego okresu przygotowawczego. Sparing z trzecioligową Elaną Toruń zakończył się bardzo wysokim zwycięstwem Kolejorza 8:0.
Jestem zadowolony z naszej gry. Ofensywni zawodnicy strzelili kilka goli. Poza tym obyło się bez kontuzji, a wielu zawodników dostało szansę gry przez 90 minut. Próbowaliśmy w tym meczu pewnych rozwiązań taktycznych, które trenowaliśmy w tygodniu – powiedział **Nenad Bjelica**. - W pewnych momentach meczu wyglądało to dobrze, w innych gorzej. Słabo wyglądała nasza gra przez pierwszy kwadrans. Mimo wszystko jestem zadowolony. Rezultat nie jest jednak najważniejszy. Liczyła się dobra gra – dodał trener Lecha.
Jedną z bramek dla Kolejorza zdobył **Darko Jevtić**. Podczas drugiej połowy spotkania Szwajcar zaskoczył bramkarza Elany precyzyjnym strzałem z rzutu wolnego.
- Miło jest zagrać mecz. To dla nas dużo lepsze rozwiązanie, niż kolejny trening. Mogliśmy poczuć atmosferę meczu. Myślę, że to był dla nas pożyteczny sparing. Wszystko wyszło dobrze. Strzeliliśmy kilka bramek, więc możemy być zadowoleni. Powoli wchodzimy też w rytm meczowy – ocenił Jevtić.
Pierwszym w 2017 roku rywalem Lecha w walce o ligowe punkty będzie Bruk-Bet Termalica. To spotkanie zaplanowano na piątek, 10 lutego. Początek zawodów z Poznaniu o godzinie 20:30.

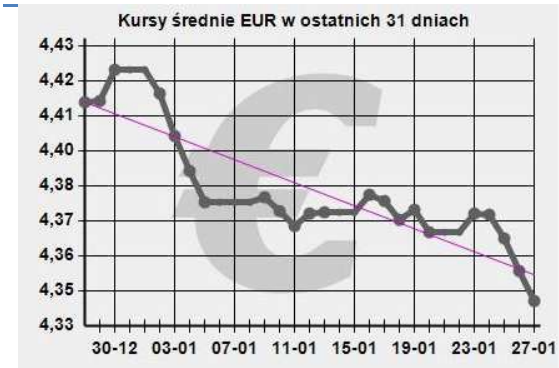
TABELA

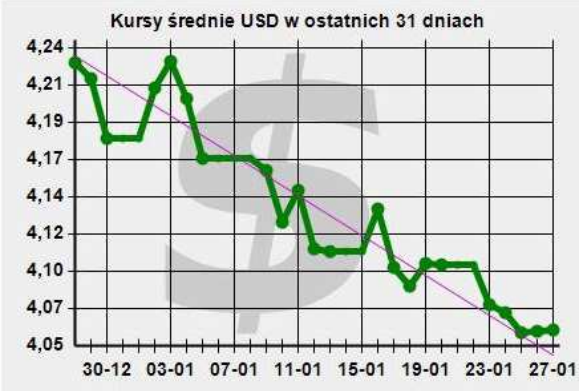
21 kolejka

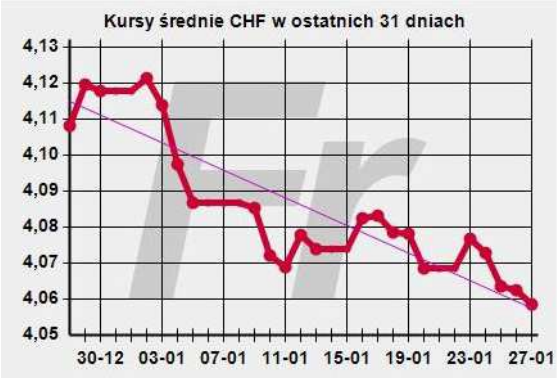
		Z	R	P	Z/S	P
1	Jagiellonia Białystok	12	3	5	36:20	39
2	Lechia Gdańsk	12	3	5	31:24	39
3	Legia Warszawa	10	5	5	43:22	35
4	Termalica Nieciecza	10	3	7	24:26	33
5	Lech Poznań	9	5	6	29:19	32
6	Zagłębie Lubin	8	7	5	28:22	31
7	Pogoń Szczecin	6	8	6	31:27	26
8	Arka Gdynia	7	5	8	24:27	26
9	Korona Kielce	8	2	10	27:38	26
10	Wisła Kraków	7	4	9	30:35	25
11	Wisła Płock	6	6	8	25:27	24
12	Śląsk Wrocław	5	7	8	20:29	22
13	Piast Gliwice	5	7	8	21:33	22
14	Cracovia	4	9	7	29:27	21
15	Górnik Łęczna	4	6	10	21:34	18
16	Ruch Chorzów	6	2	12	28:37	16

Źródło:PilkaNozna.pl

Kursy walut (kursy średnie NBP)



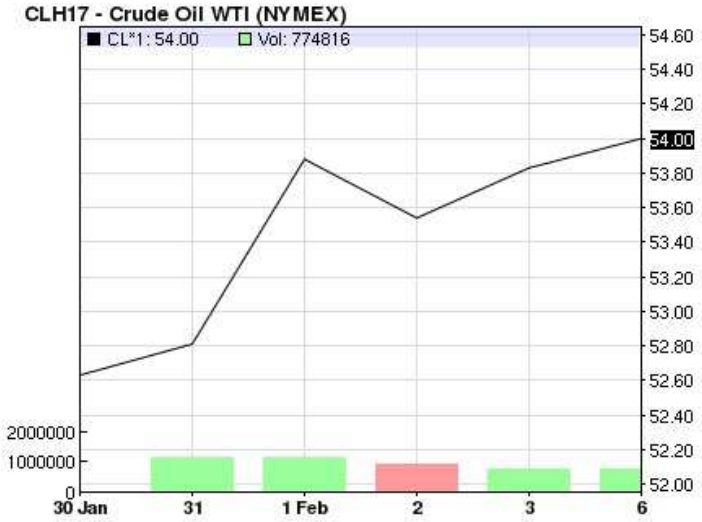




Crude Oil

WTI (NYMEX) Price

End of day Commodity Futures Price Quotes for Crude Oil WTI (NYMEX)



Select Timeframe: 7 Day Refresh

Crude Oil Related ETFs: USO, DBO, USL, DNO

Rozrywka

4		8			1			
6		1		2				3
3			8				5	
1			9	6		8	3	
		2		3				
		4				6		
					9			5
				8				
					2	4		

(c) 2017 OnlineSudoku.pl

5	2		8		3			
9	4							
								3
4	9				8	2		
			2	4				7
		8	5			9		
						5		
			4					6
	6					3	2	4

(c) 2017 OnlineSudoku.pl

• • •

Za górami, za lasami żyła sobie piękna, niezależna, pewna siebie księżniczka. Pewnego razu natrafiła na żabę siedzącą na kamieniu i przyglądającą się brzegom nieskazitelnie czystego stawu w pobliżu jej zamku.

Żaba wskoczyła księżniczce na kolana i powiedziała:

- Piękna Pani, byłem przystojnym księciem, aż pewnego razu zła wiedźma rzuciła na mnie urok. Jednakże jeden Twój pocałunek wystarczy abym znów stał się młodym, żwawym księciem, jakim byłem przedtem. Wtedy, moja słodka, weźmiemy ślub i będziemy razem z moją matką gospodarować w tym zamku.

Tam będziesz przygotowywać mi posiłki, prać moje ubranie, rodzić mi dzieci, i będziemy żyli długo i szczęśliwie...
Tego wieczoru, przygotowując kolację, przyprawiając ją białym winem i sosem śmietanowo-cebulowym, księżniczka chichocząc cichutko pomyślała:
- No cóż… nie sądzę... przewracając skwierczące na patelni żabie udka w panierce.