© Autor(rzy) 2023. Artykuł opublikowany na zasadach otwartego dostępu, rozpowszechniany na warunkach licencji Creative Commons Attribution (CC BY), wydany przez Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

WYBRANE ASPEKTY TRWANIA W CZASIE PANDEMII

SELECTED ASPECTS OF LASTING DURING A PANDEMIC

Grażyna Jarząbek-Bielecka[1, a], Katarzyna Plagens-Rotman[1, 2, b], Marek Bielecki[3], Antoni Jarząbek[1], Małgorzata Mizgier[4, c], Emilia Warchoł[5, d]

[1] Pracownia Ginekologii Wieku Rozwojowego i Seksuologii, Klinika Ginekologii, Katedra Ginekologii, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
Center for Sexology and Pediatric, Adolescent Gynecology, Division of Gynecology, Department Gynecology, Poznan University of Medical Sciences
[2] Wyższa Szkoła Planowania Strategicznego w Dąbrowie Górniczej, Wydział Medyczno-Społeczny w Jarocinie
University of Strategic Planning in Dąbrowa Górnicza, Social and Medical Faculty in Jarocin
[3] Apteka „Medica", Środa Wielkopolska, Nekla Wielkopolska
Pharmacy „Medica", Środa Wielkopolska, Nekla Wielkopolska
[4] Zakład Dietetyki Sportowej, Katedra Dietetyki, Wydział Nauk o Zdrowiu, Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
Department of Sports Dietetics, Dietetic Division, Faculty of Health Sciences, Poznan University of Physical Education
[5] Centrum Medyczne HCP w Poznaniu
HCP Medical Center in Poznań

[a] https://orcid.org/0000-0003-1385-5641
[b] https://orcid.org/0000-0001-7646-7430
[c] https://orcid.org/0000-0002-9533-2950
[d] https://orcid.org/0009-0004-3642-4662

DOI: https://doi.org/10.20883/pielpol.2023.5

STRESZCZENIE

W ciągu całego życia człowiek nabywa naturalnej świadomości pewnej etapowości, ale i przemijania. Pacjenci w różny sposób podchodzą do tych zagadnień i ma to szczególną specyfikę w okresie pandemii. Wskazane jest indywidualne podejście do każdego pacjenta, także i w tych kwestiach, co istotne jest także w promocji zdrowia w czasie pandemii. Warto promować zdrową dietę, aktywność fizyczną, unikanie sytuacji stresowych oraz konfliktów.

SŁOWA KLUCZOWE: medycyna, psychologia, COVID-19, pandemia.

ABSTRACT

Throughout life, a person acquires natural awareness of undergoing certain stages but also passing. Patients have different approaches to these issues, and this is of particular nature during the pandemic. It is advisable to approach each patient individually, also in these matters, which is important in health promotion during the pandemic as well. It is worth promoting a healthy diet, physical activity and avoiding stressful situations and conflicts.

KEYWORDS: medicine, psychology, COVID-19, pandemic.

Wstęp

Niezależnie od pandemii, zawsze jednym z najistotniejszych elementów mających wpływ na zdrowie jest promocja zdrowia, wiedza o zachowaniach prozdrowotnych, czynnikach ryzyka, profilaktyce oraz wiedza o czynnikach wpływających na uleczalność chorób. Zatem działania promujące zdrowie w okresie pandemii mają swoją specyfikę, a czas ten skłania do specyficznych refleksji.

Sytuacja stanu epidemii SARS-CoV-2 utrzymująca się praktycznie od początku roku 2020 wiele zmieniła w normalnym funkcjonowaniu całych społeczeństw. Nie tylko w kontekście samej choroby, ale pozbawienia kontaktu z rodziną oraz lęku przed zakażeniem. Niekiedy mówi się wręcz o zbiorowej traumie. Lęk taki potrafi przybierać formę tzw. „lęku panicznego".

Pojawiły się też inne, złożone problemy rodzinne natury nie tylko psychologicznej, które rozpatrywać należy indywidualnie [1–7]. W następstwie tych sytuacji powstają napięcia i frustracje będące przyczyną konfliktów. Zdarzają się niestety problemy dotyczące relacji partnerskich, a także problemy w relacjach rodzinnych, pokoleniowych. W reakcji na stres bywa też, że podejmowane są różne nieprawidłowe wybory żywieniowe.

Około 40% osób próbuje poradzić sobie z negatywnymi emocjami, przyjmując zwiększone ilości pożywienia, a u kolejnych 40% stres powoduje dokładnie odwrotny efekt, czyli znaczne ograniczenie spożycia

energii/kalorii. Jedzenie w sytuacjach stresowych uspokaja i poprawia nastrój, ale niestety ma negatywne następstwa [1, 3–5].

Złe nawyki żywieniowe okresu pandemii powodują większe narażenie na stres oksydacyjny. Termin ten pojawił się w literaturze naukowej od połowy lat 80. XX wieku. Jednak procesy związane z tym stanem były od dawna przedmiotem zainteresowania naukowców [7, 8]. Stres oksydacyjny występuje w organizmie, gdy zaburzona zostaje równowaga między procesami pro- i antyoksydacyjnymi [8, 9]. Przewaga procesów prooksydacyjnych może być wywołana nadmierną produkcją reaktywnych form tlenu i azotu (RONS, reactive oxygen and nitrogen species), a także niewystarczającą ilością przeciwutleniaczy. Gdy taki stan występuje krótko, stymulowane są mechanizmy obronne organizmu i równowaga zostaje przywrócona. W przypadku długotrwałego stresu oksydacyjnego dochodzi do uszkodzenia komórki, przede wszystkim w wyniku utleniania lipidów, węglowodanów, białek i kwasów nukleinowych [7–10].

Stres związany z sytuacją pandemii, czasem brak aktywności fizycznej, izolacja mogą też spowodować eksplozję epidemii otyłości. Potrzebne są zatem działania, które będą nie tylko chronić przed wirusem, ale i zapewnią zdrowie psychiczne, seksualne oraz metaboliczne. Pacjentom warto przypominać, że niezwykle ważny dla utrzymania prawidłowej masy ciała jest optymalny bilans energetyczny, który uwarunkowany jest prawidłową podażą energii uwzględniającą odpowiednią dla wieku aktywność fizyczną, spoczynkową przemianą materii oraz warunkami termicznymi otoczenia.

Dodatni bilans energetyczny występuje, gdy ilość energii spożywanej jest wyższa od wydatkowanej. Nieprawidłowe nawyki żywieniowe prowadzą do nadwagi i otyłości, co często obserwuje się także u dzieci i nastolatków. Dojść może wtedy dalej do rozwoju chorób metabolicznych, w tym cukrzycy, insulinooporności, nadciśnienia tętniczego, hiperlipidemii, niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Dowiedziono, że do otyłości i chorób będących często jej konsekwencją prowadzi w szczególności nadmierna podaż energii generowana spożyciem cukrów prostych i sacharozy, ale także innych cukrów złożonych (np. maltozy, polimerów glukozy) obecnych w słodyczach, wyrobach cukierniczych, napojach słodzonych, zwłaszcza syropami glukozowo-fruktozowymi [3].

W okresie pandemii, związanym z izolacją pisano, iż obserwuje się także obniżenie dobrostanu fizycznego i psychicznego pacjentów. Niestety czas spędzony przed ekranem w okresie zdalnego nauczania zasadniczo wzrasta [2]. Wśród uczniów, rodziców oraz nauczycieli widoczne są wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych. Przemęczenie, przeładowanie informacjami, niechęć do korzystania z komputera i internetu oraz rozdrażnienie z powodu ciągłego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych to najczęściej występujące objawy zmęczenia cyfrowego i kolejny problem mający negatywny wpływ na zdrowie. Wydaje się, że z punktu widzenia zdrowia owo przemęczenie, a także wszelkie napięcia i frustracje związane z sytuacją pandemii warto byłoby rozładowywać na przykład poprzez gimnastykę, a na pewno nie jest wskazane zajadanie problemów czy prowokowanie konfliktów.

Aktywność fizyczna

Wśród zaleceń na czas pandemii Tedros Adhanom Ghebreyesus, dyrektor generalny WHO, zwrócił uwagę na znaczenie aktywności fizycznej. Badania wykazały, że ćwiczenia fizyczne mogą wpływać na układ odpornościowy organizmu. Odporność na wysiłek odnosi się zarówno do odpowiedzi ogólnoustrojowej (odpowiedź komórkowa całego ciała), jak i błony śluzowej (błony śluzowej dróg oddechowych) na czynnik zakaźny. Za stymulujące system odpornościowy uznaje się wysiłki o umiarkowanej intensywności, wykonywane codziennie przez co najmniej 40 minut, ale niedoprowadzające do przemęczenia. Należy pamiętać, że wykonywanie wysiłków o dużej intensywności, trwających dłużej niż 90 minut, zwiększa podatność organizmu na infekcje nawet do trzech dni po ich zakończeniu.

Warto przekazać wiedzę, że osoby podejmujące aktywność fizyczną o dużej intensywności powinny zadbać o odpowiednio długi czas odpoczynku, celem odzyskania sprawnego funkcjonowania układu immunologicznego, a dla wzmocnienia systemu odpornościowego warto dbać o prawidłowy sposób żywienia (a szczególnie właściwym zaopatrzeniu organizmu w witaminy i składniki mineralne), odpowiednią ilość snu oraz higienę osobistą i zmniejszenie narażenia na dodatkowe stresy, na przykład konflikty rodzinne.

Za optymalne uważa się 40 minut umiarkowanie intensywnej aktywności fizycznej każdego dnia dla osoby dorosłej, a w przypadku dzieci i młodzieży dzienna dawka ruchu powinna być zbliżona do godziny. Warto zadbać, jak podkreślono, o dietę. Dodatkowy czas spędzony w domu można przeznaczyć na gotowanie i przygotowywanie zbilansowanych, zdrowych posiłków.

Zmiana trybu życia w okresie pandemii związana też z pracą zdalną powoduje specyfikę nowych zadań nie tylko w praktyce lekarza i pielęgniarki rodzinnej. Promocja zdrowia w okresie pandemii to jedno z takich zadań [11–17]. Warto tu podkreślić, że promocja zdrowia to szereg działań prowadzących do zapewnienia odpowiednich warunków życia, pracy, kształcenia, kultury fizycznej oraz wypoczynku i rekreacji. Zdrowie uważa się za potencjał zdolności przystosowania się

organizmu do wymogów środowiska, a wg WHO jest to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności. Zdrowie to również zdolność do pełnienia ról społecznych, adaptacji do zmian środowiska i radzenie sobie z tymi zmianami. Sytuacja stanu epidemii SARS-CoV-2 niesie za sobą specyficzny rodzaj zmian. Przekazywanie wiedzy związanej z promocją zdrowia jest ważne zarówno w praktyce lekarskiej, poradnictwie farmaceutycznym, jak i praktyce pielęgniarskiej [1, 2, 4, 11–14].

W praktyce lekarskiej i pielęgniarskiej jest ważne indywidualne, pełne empatii i profesjonalizmu podejście do pacjentów oraz znajomość problemów środowiska, w którym żyje pacjent, jego rodzina, i aktualnych problemów społecznych oraz kwestii kulturowych [18, 19].

Przez całe swoje życie człowiek nabywa naturalnej świadomości pewnej etapowości, ale i przemijania – każdy pacjent trochę inaczej podchodzi do tego typu zagadnień. Świadomość przemijania w dobie pandemii to refleksja, która pojawia się w wyznaniach pacjentów podczas wizyt lekarskich, nie tylko tych związanych bezpośrednio z zakażeniem COVID-19. Pacjenci w wywiadach mówią nie tylko o swoich dolegliwościach, ale i manifestują lęk przed śmiercią, przemijaniem. Wskazane jest indywidualne podejście do każdego pacjenta, także i w tych kwestiach, co istotne jest także w promocji zdrowia psychicznego [1, 2].

Zdarzają się stwierdzenia od pacjentów, że im więcej wiedzą z mediów o kolejnych falach zakażeń COVID-19, tym częściej pojawiają się myśli o śmierci i przemijaniu związane z lękiem o przyszłość swoją, rodziny, bliskich. Niektórzy pacjenci wręcz mówią: „co będzie z tym światem?", „co czeka ludzkość?". Według psychologów naturalna jest reakcja odruchowa na bezpośrednie zagrożenie życia. Zagadnienie podejścia człowieka do zjawiska przemijania warto analizować interdyscyplinarnie w kontekście nauk o zdrowiu, medycyny, ale i nauk humanistycznych, jak historia medycyny czy filozofia medycyny, a także literatury czy sztuki w ogóle. Nastawienie do tego typu zagadnień uwarunkowane jest wieloma czynnikami kulturowymi, w tym medycznymi i cywilizacyjnymi.

Świadomośc przemijania i śmierci

Z badań dziejów kultury ludzkiej wynika, że już człowiek pierwotny miał świadomość przemijania i śmierci. Człowiek z jednej strony się lęka, ale z drugiej mobilizuje się do walki o przetrwanie mimo zagrożeń, czego przykładem jest pandemia. Odczuwany ciągły strach człowiek stara się nierzadko podświadomie zredukować, m.in. przez wyrażenie swych obaw podczas wizyty u lekarza, która wcale nie musi być związana z zakażeniem COVID-19. Wywiad lekarski wielu pacjentów traktuje jako moment, kiedy wypowiadają swe obawy choćby dla owego zredukowania stresu związanego z życiem w czasie pandemii. Niestety psychologowie ostrzegają, że podwyższona świadomość własnej śmiertelności motywuje nierzadko predysponowane osoby do irracjonalnych, a nawet niebezpiecznych działań, których celem jest odsunięcie lęku przed śmiercią.

Świadomość przemijania może powodować stan, w którym lęk może być wręcz obezwładniający, co przeradza się następnie w konieczność jego wypierania. To zaś stanowi szansę do wykształcenia postawy otwartości wobec nowych doświadczeń, współczucia i stworzenia głębokich więzi z innymi [4].

Rozmawiając z pacjentami na tematy związane z ich lękami o przemijaniu czy śmierci, warto podkreślić, że tematyka ta jest naturalną składową człowieczeństwa i pojawia się ona w filozofii oraz literaturze [3, 5]. Można tu posłużyć się przykładem dzieł poetów wyklętych, jakim to mianem określano trójkę francuskich poetów tworzących pod koniec XIX wieku. Charles Baudelaire, Paul Verlaine i Arthur Rimbaud za cel swojej twórczości obrali zaskakiwanie i szokowanie odbiorcy, przez co byli określani takim tytułem. W swych utworach często poruszali tematy z jednej strony miłości, piękna, z drugiej samozatracenia, śmierci, piękna i brzydoty, zestawiając te tematy z sobą [5]. Buntowali się wobec zastanej rzeczywistości, łamali normy społeczne, do sztuki podchodzili w sposób nowoczesny i niekonwencjonalny. Dobrym przykładem tekstu poruszającego te kwestie jest „Padlina" Charlesa Baudelaira, w którym podmiot liryczny wprowadza nastrój miłosnego spotkania kochanków w parku. Po takim wstępie opisuje widok padliny w fazie rozkładu, co mocno kontrastuje z tak przeciwnym wydarzeniem, schadzką ukochanych. Osoba wypowiadająca się przemawia do wyobraźni czytelnika dzięki zastosowaniu synestezji zmysłów. Przywołuje bodźce słuchowe (brzęczące muchy), dotykowe (gęsta ciecz), wzrokowe (kolory, kwiaty) i zapachowe (zapach zgnilizny), co przybliża odbiorcy ten obraz. Dokładny opis ciała rozkładanego przez słońce podkreśla potęgę natury, ponieważ jest to proces, którego nie można zatrzymać i dotyczy każdego. Wszystko to pokazuje ulotność i przemijanie ludzkiej egzystencji, nieuchronną śmierć. Według podmiotu lirycznego jedyną rzeczą wieczną jest poezja, która nawet po śmierci autora, będzie trwać.

Podobne nastawienie do życia i śmierci pokazuje Hans Baldung Grien na obrazie „Piękna z lustrem i śmierć". Ukazuje na nim trzy etapy życia ludzkiego na podstawie postaci kobiety: dzieciństwo, młodość oraz starość. Nad głową młodej i pięknej kobiety wychudzona postać trzyma klepsydrę symbolizującą nieuchronne przemijanie życia.

Następnym przedstawicielem poetów wyklętych jest Paul Verlaine, którego utwór „Niemoc" jest uznany za manifest dekadentów. Również porusza w nim temat przemijania, a za jego przykład podaje Cesarstwo Rzymskie, które miało trwać po wsze czasy, lecz zostało zgubione przez rozpustę, nudę i pychę. Podmiot liryczny podkreśla wielkość tego mocarstwa, mówiąc o jego zgubie jako „wielkim konaniu". Podobne nastroje, które zgubiły Rzym, ogarnęły również Europę pod koniec XIX wieku. Powtarzalność i znudzenie popchnęło artystów do szukania ukojenia w sztucznych rajach, na przykład alkoholu i narkotykach. Wszystko to wzmocniło poczucie melancholii i nihilizmu egzystencjalnego. Osoba wypowiadająca się mówi o tym, że wszystkiego już doświadczyła i jest na etapie końca żywota. W tekście pojawiają się wykrzyknienia, które pokazują jej emocjonalność. Cały tekst obrazuje ludzką niemoc i bezsilność wobec aktualnej sytuacji.

Trzecim i ostatnim przedstawicielem poetów wyklętych jest Arthur Rimbaud, który we wczesnym wieku rozpoczął swoją przygodę z poezją, lecz równie szybko ją skończył. Tworzył między szesnastym a dwudziestym rokiem życia. Jako nastolatek nawiązał kontakt z Paulem Verlainem, któremu wysyłał swoje dzieła. Starszy kolega przyjął go u siebie w Paryżu i wprowadził w wielkomiejskie środowisko artystyczne. Młody pisarz w swym utworze pt.: „Moja bohema" łamie przyjęte zasady sonetu, mówiąc o modernistycznych tematach w klasycznej formie literackiej. Podmiot liryczny tekstu jest marzycielem i wędrowcem, co spełnia topos homo viator, czyli podróżnika. Postać opisana jest w momencie przechadzki po paryskich ulicach. Swoim ubiorem pokazuje wzgardę dla zastanej rzeczywistości i tłumu, o których wypowiada się z szyderstwem i wzgardą. Jako twórca natchnienie do tworzenia czerpie z marzeń o miłości oraz gwiazd i szelestu liści, przez co docenia naturę, którą dokładnie opisuje, używając epitetów (dobre wieczory wrześniowe, rosa kroplista). Jedyną wartością w jego życiu jest akt tworzenia i sama sztuka, która jest wieczna i dla której jest gotowy poświęcić swoje życie [5].

Sharma [21] wskazuje, że gdy życie wokół niego pogrążyło się w chaosie i zamieszaniu związanym z wybuchem pandemii COVID-19 zaczął szukać sensu w dostępnej literaturze, a DeVries i Sunden [21] odkryli znaczenie biblioterapii. Biblioterapia polega na wykorzystaniu tekstu (literackiego, fabularnego, poezji itp.) w celu umożliwienia czytelnikom zrozumienie, a jednocześnie wyrażenia swoich emocji i uczuć. „Biblioterapia jest wykorzystywana jako narzędzie i proces pozwalający jednostkom przemyśleć, zrozumieć i przepracować problemy społeczne i emocjonalne" [22].

Uznaje się biblioterapię za przydatne narzędzie interwencyjne. Dzięki biblioterapii następuje proces dostarczający odbiorcom technik rozumienia i radzenia sobie z ich uczuciami i emocjami w danej, często traumatycznej sytuacji. Biblioterapia dostarcza jednocześnie jakby mapy wyjścia z traumatycznych okoliczności poprzez zrozumienie stanu rzeczy, uświadomienie sobie możliwych alternatywnych rozwiązań i nauczenie się radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Biblioterapia działa także poprzez ułatwienie procesu doświadczania trudnych sytuacji i ich prawdopodobnych rozwiązań dzięki poznaniu losów i postaw bohaterów literackich [23–25].

Riordan i Wilson zdefiniowali biblioterapię jako ustrukturyzowane czytanie tekstu w celu zrozumienia sytuacji osobistej lub rozwiązania osobistego problemu w sensie terapeutycznym [26].

W zasadzie biblioterapia wykorzystuje literaturę jako metodę terapii w celu promowania dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Czernianin i wsp. [27] stwierdzają, że biblioterapia działa poprzez swoją treść literacką i doświadczenia estetyczne na życie duchowe czytelnika, aspekt emocjonalny, religijny, świadomościowy oraz stan psychiczny i cechy osobowości.

Warto tu wspomnieć, także w kontekście terapeutycznych poszukiwań nie tylko w okresie pandemii, że wobec stwierdzonego leczniczego oddziaływania sztuki wyłoniła się nawet samodzielna dyscyplina naukowa – arteterapia. Za prekursora terapii poprzez sztukę uznany został Adrian Hill – brytyjski artysta, który w 1942 roku jako pierwszy użył tego terminu art therapy [28]. Sztuka od początku była bowiem jednym ze sposobów wyrażania siebie.

W czasach pandemii takie odwołania do sztuki czy odwołania literaturowe mają szczególną wymowę. Wszystkie te przedstawione tu przykładowe odwołania charakteryzują się wspólnym pesymizmem, opowieścią o przemijaniu oraz miłością do sztuki. W ten sposób trójka poetów buntowała się wobec mieszczańskiej konwencji. Utwory poetów wyklętych zdają się jakby nawiązywać do myśli Hipokratesa „vita brevis, ars longa", co oznacza „życie krótkie – sztuka długotrwała".

Podsumowanie

Świadomość przemijania nie powinna jednak napawać pesymizmem, a raczej uzmysławiać wartość każdej chwili życia i wartość wiary, co jest silnie związane z kwestiami psychologicznymi i medycznymi. W tym kontekście należy podkreślić znaczenie współpracy lekarza i pielęgniarki z psychologiem [1, 4]. Warto w tym miejscu podkreślić, że sytuacja pandemii, jako wyjątkowa sytuacja kryzysowa, skutkowała wieloma różnymi obciążeniami także dla samych lekarzy i pielęgniarek.

Piśmiennictwo

1. WHO: Milestones in Health Promotion. Statements from Global Conferences. World Health Organization, Geneva, 2009.
2. Żołnierczyk-Zreda D. Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy Epidemia z perspektywy pracownika – wybrane problemy psychologiczne i sposoby radzenia sobie z nimi. Bezpieczeństwo Pracy. Nauka Prakt. 2020; 6: 4–7.
3. https://amu.edu.pl/dla-mediow/komunikaty-prasowe/naukowcy-donosza-samopoczucie-psychiczne-po-okresie-zdalnej-edukacji-pogorszylo-sie-najbardziej-u-nauczycieli (data dostępu: 02/11/2022).
4. Jarząbek-Bielecka G, Madziar K, Bojanowska K, Kędzia W, Plagens-Rotman K, Bielecki M, Jarząbek A. The outline of the problem of suffering and pain in GP practice. Selected medical and humanistic aspects – also in the context of the coronavirus pandemic. Med Rodz. 2020; 23, 1: 22–25.
5. Imieliński K. Seksuologia. Mitologia, historia, kultura. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1989: 9–553.
6. https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21745-trening-uwaznosci-zmniejszy-lek-przed-pandemia (data dostępu: 02/11/2022).
7. https://histmag.org/Trzech-poetow-wykletych (data dostępu: 13/11/2022).
8. https://izba-lekarska.pl/monitor-lekarski/odczuwasz-obciazenia-zwiazane-z-koronawirusem-izba-zapewnia-lekarzom-wsparcie-psychologiczne/(data dostępu: 13/11/2022).
9. Ognik K, Cholewińska E. Biomarkery wykorzystywane w ocenie oksydacyjnych uszkodzeń białek. Kosmos 2018; 67(2): 347–359.
10. Karolkiewicz J. Wpływ stresu oksydacyjnego na strukturę i funkcje komórek oraz konsekwencje wynikające z uszkodzeń wolnorodnikowych – związek z procesami starzenia. Gerontol Pol. 2011; 19(2): 59–67.
11. Czajka A. Wolne rodniki tlenowe a mechanizmy obronne organizmu. Now Lek. 2006; 75(6): 582–586.
12. Jarząbek-Bielecka G, Buks J, Mizgier M, Bielecki M, Pisarska-Krawczyk M, Wilczak M, Potasińska-Sobkowska A, Kędzia W. The role of diet and physical activity in the prevention of sexual dysfunction associated with the problem of diabetes, metabolic syndrome, polycystic ovary syndrome. Pol Prz Nauk Zdr. 2016; 3: 263–268.
13. www.nature.com/articles/s41574-020-0387 (data dostępu: 05/06/2022).
14. Plagens-Rotman K, Merks P, Jarząbek-Bielecka B, Mizgier M. Does the consumption of pasta, rice and groats affect the risk of cancer of women's reproductive organs and breast? Eur J Gynaecol Oncol. 2021; 42, 4: 655–661.
15. Jarząbek-Bielecka G, Plagens-Rotman K, Mizgier M, Opydo-Szymaczek J, Jakubek E, Kędzia W. The importance of use of the FSFI questionnaire in gynecology and venerology: a pilot study. Post Derm Alerg. 2021; 38, 3: 480–485.
16. Jarząbek-Bielecka G, Plagens-Rotman K, Mizgier M, Merks P, Czarnecka-Operacz M, Kędzia W, Bielecki M. Medyczne i humanistyczne zagadnienia związane z psychodermatologią w praktyce lekarza rodzinnego, ginekologa i seksuologa. Medical and humanistic issues related to psychodermatology in the practice of a family doctor, gynecologist and sexuologist. Med Rodz. 2020; 23, 3: 96–98.
17. Plagens-Rotman K, Jarząbek-Bielecka G, Bielecki M, Mizgier M, Kędzia W. Wybrane aspekty zdrowia seksualnego z uwzględnieniem medycyny rodzinnej i aspektów poradnictwa aptekarskiego także w kontekście okresu przekwitania. Selected aspects of sexual health, including family medicine and aspects of pharmacy counseling (antyaging too). Med Rodz. 2020; 23, 3: 87–90.
18. http://www.csir.pk.edu.pl/aktywnosc-fizyczna-w-czasie-epidemii-koronawirusa/(data dostępu: 05/06/2022).
19. Jarząbek-Bielecka G, Bielecki M. Znaczenie metod komunikacji w medycynie i aptekarstwie z uwzględnieniem wybranych aspektów z historii medycyny i arteterapii. Maszynopis Med Rodz. 2022.
20. Sharma D. Reading and rewriting poetry on life to survive the COVID-19 pandemic. J Poetry Ther. 2021; 34: 2: 95–108.
21. DeVries D, Sunden S. Bibliotherapy with children who have a sibling with a disability. J Poetry Ther. 2019; 32(3): 135–155.
22. McCulliss D, Chamberlain D. Bibliotherapy for youth and adolescents-school-based application and research. J Poetry Ther. 2013; 26(1): 13–40.
23. Goddard AT. Children's books for use in bibliotherapy. J Pediatr Health Care. 2011; 25(1): 57–61.
24. Kurrts SA, Gavigan KW. Understanding (dis)abilities through children's literature. Education Libraries 2017; 31(3): 23–31.
25. Lucas CV, Soares L. Bibliotherapy: A tool to promote children's psychological well-being. J Poetry Ther. 2013; 26(3): 137–147.
26. Riordan RJ, Wilson LS. Bibliotherapy: Does it work? J Counsing Dev. 1989; 67(9): 506–508.
27. Czernianin W, Czernianin H, Chatzipentidis K. Bibliotherapy: A review and perspective from Poland. J Poetry Ther. 2019; 32(2): 78–94.
28. Łoza B, Chmielnicka-Plaskota A. (red). Arteterapia: część 1. Warszawa: Difin; 2014. 25.

Artykuł przyjęty do redakcji: 23.06.2022.
Artykuł przyjęty do publikacji: 06.03.2023.

Źródło finansowania: Praca nie jest finansowana z żadnego źródła.
Konflikt interesów: Autorzy deklarują brak konfliktu interesów.

Adres do korespondencji:
Katarzyna Plagens-Rotman
e-mail: plagens.rotman@gmial.com