

Przygnębienie

Jego przyczyny i sposoby zwalczania

Mało jest takich, którzyby mogli z zupełnie czystym sumieniem powiedzieć, że nigdy nie mieli dni przygnębienia i smutku. Napewno większość z nas miała takie dni „czarne”, rozpaczne, kiedy życie traciło zupełnie swój powab i sens. Przygnębienie nie tylko męczy, ale unieszczęśliwia. Nie jest to ból fizyczny, a jednak jest to największe cierpienie, jakie zna człowiek.

Przygnębiętego zdradza postawa, chód, wyraz twarzy, sposób podania ręki, najbardziej zaś niechęć do czynu, do jakiegokolwiek wysiłku. Praca, która uprzednio żadnej nie sprawiała trudności, którą wykonywał chętnie, nawet z przyjemnością, w momentach przygnębienia wywołuje znudzenie i nie wzbudza zainteresowania. Czas przeznaczony na wypoczynek i rozrywkę, z którego człowiek pracy zazwyczaj chętnie korzysta, nie cieszy i nie jest w stanie rozproszyć apatii. Zdrowie fizyczne cierpi przytem również. Zanika łaknienie, zjawia się uporczywa bezsenność, ból głowy, najmniejszy wysiłek powoduje znudzenie. Życie staje się wprost nieznośne i przygniata swym ciężarem.

Stany przygnębienia powstają wskutek konfliktów psychicznych, czasem jednak mogą zależeć od przyczyn cielesnych — wyczerpania, chorób i t. p.

Stopień przygnębienia wahać się może znacznie w zależności od przyczyn wywołujących. Zależy również w znacznej mierze od indywidualnych skłonności. Są ludzie obdarzeni przez naturę silnym charakterem, są i tacy, których cechuje charakter niezdeterminowany, słaby, miękki. Ta druga kategoria ludzi, gorzej przystosowana do burz i walk życiowych, daje największy kontyngent ofiar przygnębienia. Dola ich w życiu jest znacznie cięższa, gdyż są oni wrażliwsi — silniej odczuwają oni każdą radość, ale też i gorzej znoszą przeciwności i trudy życia codziennego. Świat potrzebuje obydwóch typów, ale ten właśnie wrażliwszy typ jest najbardziej podatny na rozmaite stany przygnębienia i cierpi w życiu najwięcej.

Co się tyczy powodów, wywołujących przygnębienie, to musimy powiedzieć, że często są one zrozumiałe, jasne. Śmierć osoby ko-

chanej, zawiedzione nadzieje, choroba nieuleczalna, brak pracy, zwłaszcza u osób obarczonych rodziną — wywoływać mogą usprawiedliwiony smutek i czasowe przygnębienie. Często jednak powód przygnębienia nie jest znany zupełnie nawet osobie zainteresowanej. Doskonale zdając sobie sprawę ze swego stanu, człowiek taki obwinia wszystkich i wszystkich, i doszukuje się przyczyn swych niepowodzeń w tem, że „cały świat przeciwko niemu się zmógł”. Czuje się przytem pokrzywdzony przez los, nie rozumiejąc tego, że znaczna część winy leży w nim samym. Człowiek taki poprostu bierze wynik za przyczynę i, oczywiście, nie ma szansy. Dzieje się tak wskutek tego, że powód przygnębienia, a przez to samo zmniejszona jego wartość życiowa, tkwi w jego podświadomości. Pomimo, że stara się on usilnie zwalczać dręczącego go nastrój, skutku nie osiąga żadnego. Wpada więc w rozpacz i grzęźnie głębiej.

Osoby takie nie mogą zwyciężyć swego wroga, ponieważ ten wróg jest dla nich ukryty i całkowicie nieznamy.

Jedną z najważniejszych przyczyn konfliktów psychicznych są obawy, lęki, ale nie te, z których zdajemy sobie sprawę, lecz podświadome, dawno zapomniane lub stłumione. Powód, który wywołał obawę, może tkwić gdzieś daleko, w latach wczesnego dzieciństwa, może on być zapomniany, ale pozostał w podświadomości. Umysł dziecięcy nie dał w swoim czasie odpowiedzi na dręczące pytanie i nie potrafił przeciwstawić się wówczas nieznośnej obawie. Czasem takie obawy nie wiążą się z jakimś konkretnym faktem. Mogą one dotyczyć ogólnikowego poczucia niższości i nieudolności, będących wynikiem wadliwego, spaczzonego wychowania. Podobnie obawy, powstałe na tle życia seksualnego, mogą być powodem obiektywnie nieuzasadnionego lęku i poczucia winy. Wówczas przygnębienie posiada charakter ekspijacyjny.

Nadmierne, graniczące z egzaltacją, przywiązanie do jednego z rodziców bywa czasem źródłem konfliktów uczuciowych nawet u dorosłych. Bywają osoby, które nie mogą rozpocząć życia indywidualnego, gdyż nie dopuszczają

uczucia miłości poza uczuciem miłości do jednego z rodziców.

Wspomnieć także należy o stanach przygnębienia, charakteryzujących się bezgranicznym smutkiem. Stany te nazywamy melancholią. Cierpią na nią przede wszystkim osoby obciążone dziełcznicie, a więc predysponowane. Melancholia tkwi głęboko w osobowości chorego i winna być leczona przez specjalistów, psychiatrów.

Czasem przygnębienie może zawiązać swój początek w pewnym stanie fizycznym. Samozatrucie organizmu, powstałe na tle wadliwego funkcjonowania przewodu pokarmowego, należy do częstych przyczyn omawianego cierpienia. Zaburzenia wydzielania wewnętrznego niektórych narządów gruczołowych również powinno być brane pod uwagę. Okresy dojrzewania płciowego lub przekwitania mogą być powodem depresji duchowej.

Jak można i należy zwalczać przygnębienie? W wypadkach, kiedy powód cierpienia tkwi w

niedomaganiu fizycznym, trzeba dążyć do tego, by niedomaganie to usunąć. Należy to do lekarza. Trudniejsza jest sprawa, gdy przyczynę przygnębienia tkwią w psychice nieszczęśliwego. Nie pomogą wówczas perswazje, rozrywki. Jedynym sposobem skutecznym jest dokładne poznanie przez cierpiącego swego stanu i doszukanie się powodu wywołującego przygnębienie. Konieczne jest dokładne wniknięcie w siebie. Wówczas przestrojenie swego „ja” staje się możliwe. Wroga, którego się poznało, łatwiej można zwalczyć, a przygnębienie, będące, jak powiedzieliśmy na wstępie, jest największym wrogiem człowieka, warte jest największego wysiłku. W początkowych okresach walka zawsze prowadzi do zwycięstwa. Przyjaciele i najbliżsi, zamiast pocieszać i próbować rozweselić, powinni rozsądną radą dopomóc do poznania powodów przygnębienia. Zrozumienie przyczyny jest już połową zwycięstwa!

Dr. A. R.

Nalepki propagandowe z okazji II Zjazdu Polaków z Zagranicy

W związku z II Zjazdem Polaków z Zagranicy Komitet Organizacyjny Zjazdu wydał specjalne, pięknie skomponowane nalepki z napisem poitalnym: „Witajmy II Zjazd Polaków z Zagranicy”.

Komitet zwraca się z gorącym apelem do wszystkich obywateli, a w szczególności zamieszkałych w częściach frontowych domów, właścicieli sklepów, restauracji i innych lokali, aby jaknajliczniej udekorowali okna i wystawy nalepkami zjazdu.

Bilety turystyczne

Z dniem 1 sierpnia zostają wprowadzone na kolejach państwowych indywidualne niższe bilety turystyczne na wzór biletów narciarskich 1000 kilometrowych. Członkowie Polsk. Towarzystwa Tatrzńskiego, Towarzystwa Krajoznawczego, Towarzystwa Turystycznego „Beskidenverein” i Polskiego Związku Narciarskiego mogą nabywać na podstawie legitymacji członkowskich bilety turystyczne na 1000 lub 2500 kilometrów. Cena biletu 1000 kilo-

wami. Ta droga nie tylko przyczynia się do godnego powitania przybyłych na II Zjazd rodaków z obczyzny, ale również umożliwi innym przyjazd do Polski. Całkowity bowiem dochód z rozprzedaży nalepek przeznaczony jest na organizowanie wycieczek dla tych Polaków zagranicznych, którym środki materialne nie pozwolą na zwiedzenie Ojczyzny.

Cena nalepek wynosi: 10, 20 i 50 groszy.

metrowego klasy 3-ciej wynosi 30 zł, klasy 2-giej — 45 zł, cena zaś biletu na 2500 klm wynosi w klasie 3-ciej — 60 zł, w klasie 2-giej — 90 zł.

Bilety te uprawniają do przejazdów tylko w określonych przez kolej relacjach turystycznych w wagonach klasy 2-giej lub 3-ciej pociągów osobowych na łączną odległość taryfową poszczególnych przejazdów 1000 wzgl. 2500 klm. Ulga ta ważna jest tylko do 1 października.

W Ameryce za to karzą... Więzienie za fałszowanie wyborów

„Chicago Tribune” donosi o smutnym wypadku, jaki zdarzył się nieuczciwemu gubernatorowi stanu Dakota, Langerowi. Oto sąd skazał go na osiemnaście miesięcy więzienia i dziesięć tysięcy dolarów grzywny za to, że w sposób niedopuszczalny przeprowadził agitację wyborczą i szantażował obywateli.

Drogą „moralnego przymusu” wyłudził on od urzędników miejscowych pokaźne sumy na rzecz wyborów. To wystarczyło, by po skończonych wyborach wybuchł skandal. Gubernator zasiadł na ławie oskarżonych. Zażądał tego wicegubernator Ole Olson, który na czele tłumy obywateli udał się do prokuratora.

Tymczasem Langer dorwawszy się do żłobu, nie chciał opuścić intratnej posady. Oświadczył władzom, że siłą będzie bronić swych praw i nie ustąpi fotelu gubernatorskiego nikomu.

Na murach domów w mieście

Bismarck, które jest stolicą Północnej Dakoty—pojawily się afisze z dokładnym opisem wyczynów gubernatora, który nie wahał się fałszować wyborów, ani wywierać niedopuszczalnej presji na nieszczęsnych obywateli. Jedni z obawy przed redukcją, inni przytłoczeni ciężarem podatków, inni jeszcze ze strachu przed represjami za „opozycyjny” stosunek do gubernatora głosowali jak trusie, a płacili wszyscy ile kazali „pan władza”. Toteż wybory w Dakota wypadły dotychczas po myśli Langer’a i inne stany informowane fałszywie przez miejscową „rządową” prasę — żyły w przeświadczeniu, że Langer jest dobrodziejem stanu Dakota.

— Ale spełniło się przysłowie o losie, który jest „nierychliwy, lecz sprawiedliwy”...

Langer z „umiłowanego dyktatora” przekształcił się dzisiaj w aresztanta numer 12.

Córka zamordowała ojca Ponura tajemnica opuszczonej wysepki

Niedaleko Linzu odkryto ponurą zbrodnię, która przypomina aferę słynnej Violette Nozieres. Na niewielkiej wysepce, na Dunaju znalazłono zwłoki profesora Mikescha. W szyi zmarłego tkwiły dwie kule.

Sledztwo wykazało, że profesor owdowiał przed paru laty i od tej pory mieszkał z córką, Elfrydą, która obecnie liczy dziewięćnaście lat, w okolicy Linzu. Wznowano ją do sędzijskiego sledczego, gdyż władze chciały się od niej dowiedzieć, czy ojciec nie miał wrogów. Tymczasem panna Elfryda udzieliwszy odpowiedzi na pytania, zaczęła płakać i odmówiła dalszych zeznań. Ze słów sąsiadów wynikało, że utrzymywała ona stosunki nielubne z pewnym studentem prawnym. Denhammerem i że profesor Mikesch sprzeciwiał się temu związkowi.

Wzięta w krzyżowy ogień panna Elfryda przestała się, że była a ziała w zamachu na ojca. Na swoje usprawiedliwienie opowiedziała identyczną historję, jak Violette Nozieres — oświadczyła sędziemu, że jej ojciec kochał się w niej i prześladował ją swoją miłością.

— Życie w tych warunkach było piekłem—zakochała się swą smutną opowieść. — Wobec tego postanowiłam pozbyć się ojca—dodała, uśmiechając się smętnie—porozumiałam się z przyjaciółmi i uzyskałam od niego obietnicę, że mi pomoże.

W dalszym ciągu słodka Elfryda opowiadała sędziemu, że przyszła jej na myśl pewna opuszczona wysepka na Dunaju, którą znała z wycieczek, odbywanych w towarzystwie ojca, gdy był dzieckiem. Zaproponowała tedy ojcu, żeby odwiedzić „raj dziecięcy”. Wybrano się wczesnym rankiem, z koszykiem pełnym zapasów. Ojciec był w świetnym humorze. Śpiewano, sobie chórem studenckie piosenki. Na wysepce nie było żywego ducha. Ale pogoda była tak piękna i tak pięknie śpiewały słowiki, że nagle zapomniano o szatańskich planach. Dopiero po spożyciu śniadania młodzi zabrali się do dzieła...

— Jednakże, jeśli chodzi o mnie, to w ostatniej chwili zabrało mi odwagę — zwierza się Elfryda — miałam „poprostu” straszyć ojca z wysokiego brzegu do wody, która w tem miejscu jest bardzo głęboka. Ojciec przebiegał się po łące, więc korzystając z tego, że nas nie widział, szepnęłam słówko na ucho narzeczonemu, on zaś ukrył się w zaroślach i stamtąd strzelił w kierunku ojca, mierząc w jego głowę. Kula trafiła w szyję. Ojciec osunął się na ziemię, brocząc krwią. — Jakto — i pani to wszystko mówi tak zimno? — przerwał jej sędzia. Przecież to była potworna zbrodnia.

— Ach, panie sędzio — ja wcale nie jestem zimna — odparła Elfryda. — Gdy zobaczyłam trup, zrobiło mi się słabo. No, a dzisiaj, kiedy jestem już w waszej mocy, to żyję w ciągłej gorączce. Pragnę umrzeć.

Młoda zbrodniarka została osadzona w więzieniu pod zarzutem podżegania do zbrodni, zaś jej przyjaciel, Denhammer, odpowiadać będzie za zabójstwo, dokonane z premedytacją. O cynizmie mordercy świadczy to, iż po śmierci profesora zabrał się do pracy, zdał egzamin z prawa, uzyskując tytuł magistra. Zaden z kolegów nie zauważył nic osobliwego w jego zachowaniu, wszyscy twierdzą, że Denhammer był spokojny i zrównoważony, a w okresie czarninów okazywał więcej zimnej krwi od innych i pomagał słabszym kolegom. Gdyby nie to, że jakiś rybak podczas burzy zawiął do brzegów wysepki i odkrył tam zwłoki profesora, Elfryda i jej kochanek zdążyliby opuścić granicę Niemiec.

(C. d. j.)

Jan Waśniewski

42

OGNIE W PIRYTACH

POWIEŚĆ

— Prorokujesz?

— Tak! „Heraklesio” kopalenka stara, jak purchawka, i narowista. Trzeba z nią delikatnie, bo to i ogienek w pirytach, i wody nie na żarty... Gotów jeszcze tak nadawanie, że wszystkich kataru nabawi.

— A jak siarka podkadzi, to i zakichamy, ha, ha ha!

— Właśnie... Ale wiesz, co z tego wszystkiego wyhiknie?

— No?

— Ja tu jeszcze wypłynę. Bo tak Walickiego Faleńskiego od swej łaski odstawił, jak dziecko od piersi. Głdyśzek ze wszystkim rady sobie nie da. Zresztą łaska pańska tak go oślepiła, jak dzień dołową szkapę, więc będzie Faleńsiowi przyświadczał. Na mnie więc wszystko spada.

— Co, mianowicie?

— To, aby Faleńsia wczas od głupstwa odwieść, żeby mu przedłożyć, wytłumaczyć...

— Myślisz, że ci się uda? Faleński uparty, jak kozioł.

— Wiem, ale ja też mam swe sposoby... Mam powagę, he, he, he! Powaga rośnie razem z brzuchem, a patrz się, co ja tu przed sobą dzwigam!... Chyba powagę dziesięciu pokoleń. Zart żartem, ale że muszę jakoś kafałnik bezpieczeństwa na Faleńsia narzucić, to muszę!

— Nie chodzi mi o ambicję, ani nawet o „Heraklesa”, do którego nie jestem tak przywiązany, jak ten cymbał Walicki, ale o spokój... poprostu o spokój nas wszystkich.

— Żebyśmy sobie mogli to piwko spokojniutko cykać, co?

— Tak! I zobaczysz, że osiągnę wpływ na Faleńsia. Bez krzyku, metodycznie, powolutku...

REDAKCJA: Warszawa, Nowy Świat 22. Telefony 6.66.99 (sekretariat, dodatkowy red. naczelny); 6.66.62 (dział polityczny i ekonomiczny); 6.66.69 (dział miejski i liter-art.); 6.66.59 (miejscowości). Sekretarz redakcji przyjmuje interesantów codziennie z wyjątkiem niedziel i świąt w godz. 11—12.

ADMINISTRACJA: Warszawa, Żgoda 1. Telefony: Administracja i Zarząd 691.64. Prenumerata 691.66. Wydział ogłoszeń 691.56. Skrzynka pocztowa 745. Adres telegraficzny — A B C Warszawa. Konto P. K. O. Nr. 13550.

PRZEDSTAWICIELSTWA: Kalisz, Aleja Józefiny 11, tel. 209; Piotrków Trybunalski, Słowackiego 9, tel. 59; Włocławek, Cyganka 26, tel. 136.

PRENUMERATA: miejscowa (z odnoszeniem do domu) i zamiejscowa — zł. 4.50 miesięcznie. Konto cke P. K. O. Nr. 13550.

Redaktor odpowiedzialny: Józef Matuszczyk

Druk. Literacka S. z o. o. Warszawa, Nowy Świat 22, tel. 566 64

Wydawca: MAZOWIECKA SPÓŁKA WYDAWNICZA

Ceny ogłoszeń:

za miejsce wysokości 1 milimetra przez szerokość jednej szpalty (na wszystkich stronach po 6 szpal): na 1-iej stronie — 1 zł. w tekście (wśród artykułów) — 70 gr., w reklamach (wśród ogłoszeń) — 50 gr., na ostatniej stronie — 60 gr. Notatki reklamowe — 1 zł. Komunikaty (specjalne) — 1.50 zł., lektarskie — 30 gr. Nekrologia po 30 gr. Drobne po 20 gr. za wyraz, duże litery w ogłoszeniach „drobnych” liczy się za oddzielne wyrazy a tusty druk — podwójnie. Notatk reklamowe oznacza się cyfrą (N), a komunikaty specjalne cyfrą (Kom.). Za terminy druku ogłoszeń Administracja nie odpowiada.

Wydział ogłoszeń: Zgoda 1, tel. 691 56 — biuro czynne od godz. 9 rano do 6 wiecz.

Kierownik: Tadeusz Ucieczyński