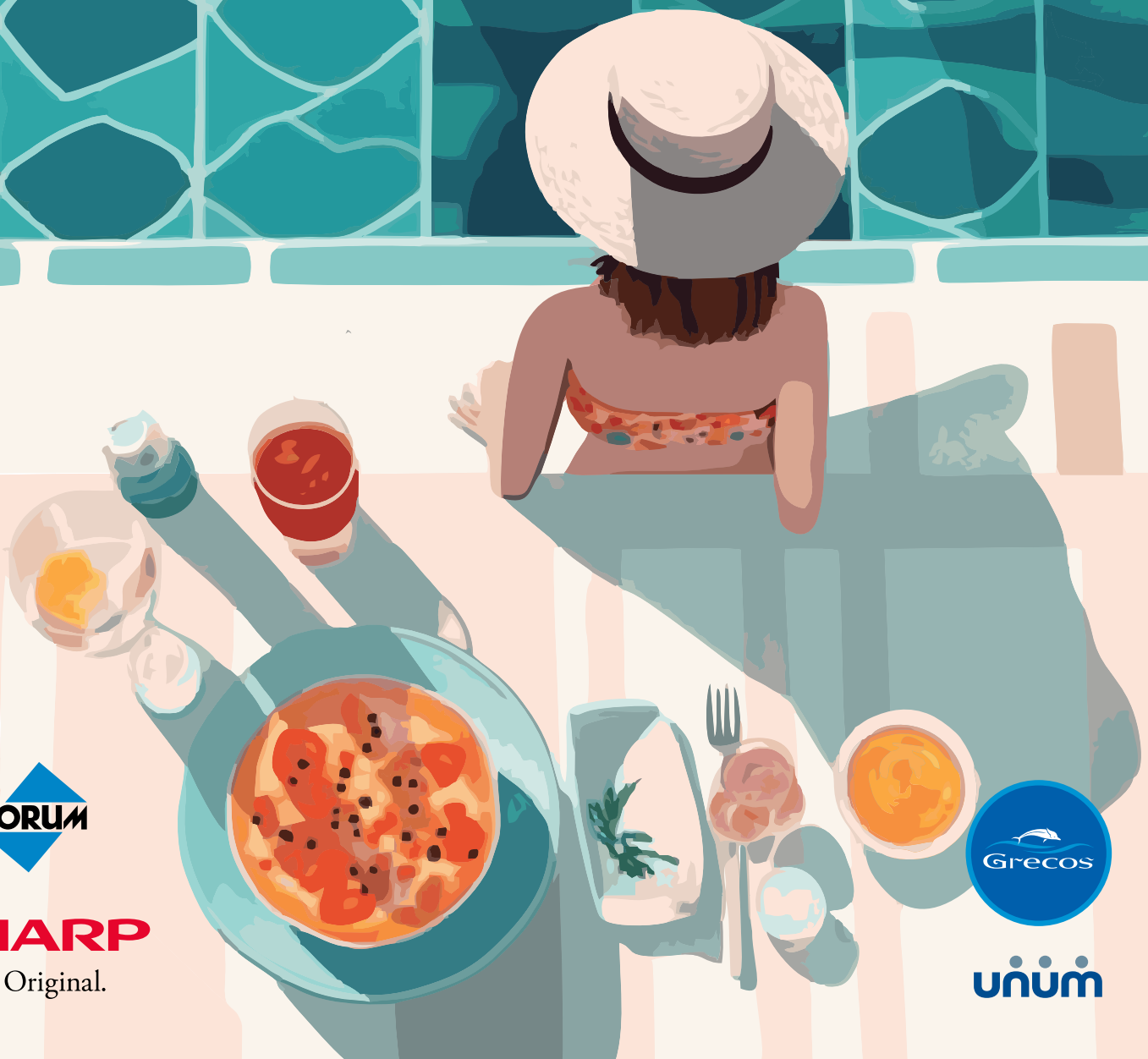


WAKACYJNY NIEZBĘDNIK

dla Duszy i Ciała



SHARP
Be Original.



unum



**ODBIERZ
KOD RABATOWY 8%**

CHARAKTERY

ważny do 05.09.2023



**Catering dietetyczny
Z WYBOREM MENU!
ty decydujesz co jesz!**



785 858 575



WWW.TYTKAFIT.PL

WAKACYJNY
NIEZBĘDNIK
dla Duszy i Ciała



Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
e-mail: bok@forum-media.pl
tel.: 61 66 55 800
www.e-forum.pl

Sąd Rejonowy Nowe Miasto i Wilda w Poznaniu
Wydział VIII Gospodarczy KRS Poznań
Wysokość kapitału zakładowego: 300 000 zł
NIP 781-15-51-223
KRS nr 0000037307

© Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2023
Wszystkie prawa zastrzeżone

Zespół ekspercki:
Anna Bober, Michał Chruszczewski, Jarosław Cieśla, Michał Godlewski,
Szczepan Grzybowski, Malwina Huńczak, Daniel Melerowicz,
Sławomir Murawiec, Marta Nowakowska, Beata Rajba, Dariusz Ryń,
Krystyna Skarżyńska, Agata Hiacynta Świątek, Piotr Tryjanowski,
Olga Wojciechowska, Dorota Wojtczak

Redaktorka prowadząca:
Klaudia Przyłucka

Nadzór wydawniczy:
Magdalena Napierała

Projekt okładki:
R ND R s.c.

Projekt layoutu:
R ND R s.c.

Skład:
Dawid Kwoka

Ilustracje:
Adobe Stock

ISBN 978-83-260-5333-7
Art. nr 83485

**Nieważne gdzie budujesz
bezценne wspomnienia.**

**Jesteśmy tam gdzie
dzieje się Twoje życie.**



Dowiedz się więcej na
madreubezpieczenia.unum.pl

unum
Ubezpieczenia na życie



SHARP

Be Original.

Poczuj relaksującą atmosferę z aromatyzерem Sharp



Aromatyzер DF-A1

dowiedz się więcej
na **sharpconsumer.pl**

Spis treści

Jak wypocząć na urlopie?	8
Twoje wakacje w rytmie siga-siga w 9 krokach	13
Czas na wakacje dla ciała i ducha	18
Postaw na dobrostan ciała i duszy – spędź wakacje w SPA	20
Trening dla wyczerpanych	21
Mózg na urlopie	25
Polisa na lato i na lata	30
Uważność na zdrowie	32
Rodzina ćwiczy razem	35
Jak polubić swoje ciało dzięki samowspółczuciu?	38
Jak odnaleźć się w wolności?	41
Zmęczenie zaczyna się od myślenia	44
Najlepszy wypoczynek: lasu szum i ptaków śpiew	47
JOMO, czyli radość z przegapiania	49
Nuda nudzie nierówna	53
Konopie na lęk, stres i napięcie	56
Jak odpoczywać efektywnie?	59
Świadomy oddech	64
Aromapsychologia, czyli jak zapach wpływa na nasz nastrój oraz emocje	68

Jak wypocząć na urlopie?

dr DANIEL MELEROWICZ

Czy może być coś łatwiejszego niż odpoczywanie? Czy w ogóle warto się nim zajmować? Zdecydowanie tak, gdyż efektywny odpoczynek jest coraz bardziej deficytowym „towarem”.

Wygląda na to, że o wiele łatwiej jest nam pracować niż odpoczywać. Zwłaszcza że dzięki wynalazkom techniki, takim jak laptopy, tablety i smartfony, możemy pracować w różnych miejscach i w dowolnym czasie – w domu, w pociągu, a nawet na... wakacjach. Jednak coś za coś... Niezmiernie szybkie tempo życia, zmieniające się realia, piętrzące się obowiązki oraz narastający stres powodują, że naszym ciałom i umysłom coraz trudniej się rozluźnić i odpocząć. W efekcie rośnie liczba przypadków przewlekłego zmęczenia. Ma ono fatalne skutki dla zdrowia, może bowiem prowadzić do chorób neurologicznych, kardiologicznych i układu krążenia. Życie w ciągłym napięciu wywołuje też bóle głowy, kręgosłupa, problemy z przewodem pokarmowym. Niedobór odpoczynku niesie również skutki dla psychiki – pogarsza się koncentracja, spada kreatywność, zaczyna dokuczać bezsenność, pojawia się coraz więcej trudnych emocji, takich jak złość, irytacja, niecierpliwość, a nawet zaburzenia lękowe i depresja.

Chorzy z odprężenia

Problem jest o tyle skomplikowany, że osoby pracujące kompulsywnie mają wręcz fizjologiczną trudność z wejściem w stan odprężenia. Ciągłe pędzący umysł nie potrafi zwolnić – nawet wtedy, gdy znika potrzeba bycia w ciągłej gotowości. „Uzależniony” jest bowiem od ciągłego dopływu bodźców, a kiedy ich brakuje, zaczyna się zachowywać jak w przypadku deprywacji sensorycznej, czyli stanu, w którym do mózgu nie docierają żadne bodźce.

Organizmy ludzi uzależnionych od pracy przyzwyczajone są do ogromnych ilości hormonów stresu, np. kortyzolu, produkowanych w ciągu całego tygodnia pracy. Gdy więc podczas weekendu lub urlopu stężenie tych hormonów maleje, takie osoby dosłownie to „odchorowują”. Pojawiają się u nich bóle, infekcje, bezsenność, dochodzi do załamania wydolności.

Najważniejsze, abyśmy pamiętali, że każdy z nas stanowi połączenie ciała i umysłu – musimy więc bezwzględnie zadbować o obie sfery. Jeśli którąś z nich zaniedbamy, wówczas nawet najbardziej wymarzona forma wypoczynku fizycznego nie przyniesie prawdziwego odprężenia. Trudno się zrełaksować, kiedy ciało zwalnia, ale umysł na najwyższych obrotach ciągle przetwarza informacje. Z pewnością każdy z nas doświadczył takiej sytuacji. Musimy więc pamiętać, aby wypoczynek objął jednocześnie sfery ciała i ducha.

Odpuść swojemu umysłowi

W jaki sposób odpoczywać psychicznie? Jest na to kilka sposobów. Po pierwsze, warto się zapoznać z technikami relaksacyjnymi.

Relaksacja poprzez oddech – na niedobór tlenu najbardziej wrażliwy jest mózg. Dzięki relaksacji oddechem, która polega na skupieniu uwagi na odpowiednim i pełnym nabieraniu powietrza do płuc i wypuszczaniu go, uwalniamy umysł od stresujących myśli, a jednocześnie dotleniamy organizm, co przyczynia się do dobrego samopoczucia.

W osiągnięciu takiego stanu pomoże proste ćwiczenie. Usiądź wygodnie. Licząc do trzech, weź powoli głęboki wdech przez nos tak, aby w jego trakcie uniósł się Twój brzuch, licząc do trzech, a następnie wypuść powoli powietrze ustami tak, aby Twój brzuch opadał, gdy to robisz. Rekomendowane jest oddychanie, w którym wszystkie fazy trwają około 10 sekund: wdech – 3 sekundy, pauza – 0,5 sekundy, wydech – 6 sekund, pauza – 0,5 sekundy (wydech powinien być dwa razy dłuższy od oddechu).

W trakcie wydłużonego wydechu wypowiadaj na głos lub w myślach słowo, które kojarzy Ci się z odpoczynkiem, np. „spokój” albo „relaks”. Skupiaj się na tym słowie w trakcie wydechu, aby Twoje myśli nie odpływały w inną stronę.

- ▶ **Wizualizacje** – czyli tworzenie obrazów w swoim umyśle. Przekonasz się, że to nie jest trudne, jeśli wykonasz proste ćwiczenie. Wyobraź sobie miejsce, w którym chciałbyś się znaleźć, aby czuć się bezpiecznie – może będzie to kwietna łąka lub wybrzeże oceanu. Poczuj to miejsce, dodatkowo skoncentruj się na oddechu, bo to zintensyfikuje poczucie odprężenia.

- ▶ **Muzyka głębokiego snu** – przed zaśnięciem włącz specjalną muzykę relaksacyjną z głośnika lub przez słuchawki. Wsłuchaj się w powtarzające się, kojące dźwięki i zapadnij w głęboki sen. Muzykę tego typu znajdziesz na kanałach streamingowych.
- ▶ **Trening autogenny Schulza** – jeśli muzyczny relaks przypadł Ci do gustu, możesz wzbogacić go specjalnymi ćwiczeniami, polegającymi na odczuwaniu ciężaru ciała, jego ciepła, swobodnego oddechu i regulacji pracy serca. Tego typu treningi również znajdziesz na platformach



streamingowych. Zaczynaj od krótszych, kilkuminutowych ćwiczeń i powoli wydłużaj ich czas.

- ▶ **Trening Jacobsona** (Trening Relaksacji Progresywnej) – to kolejna forma relaksacji, którą możesz sam zastosować. Polega na sekwencji napinania i rozluźniania mięśni ciała. Daje bardzo obiecujące efekty w przypadku zaburzeń lękowych. Istotne, aby przeznaczyć na relaksację około 30–40 minut, w trakcie których nikt nie powinien Ci przeszkadzać.

Zadbaj, aby ubranie nie krępowało Cię, ani nie uciskało. Połóż się wygodnie. Wyciągnij ręce wzdłuż ciała. Początkowo Twoje ciało i umysł mogą być tak napięte, że relaksacja wywoła w Tobie niepokój. Wytrzymaj jednak tyle czasu, ile możesz. Z czasem dasz radę coraz dłużej wykonywać relaksację, a Twój umysł łatwiej będzie się uspokajał. Każdy ze wskazanych mięśni napinasz przez około 5 sekund, a następnie rozluźniasz przez około 10–15 sekund (każdy mięsień napinasz i rozluźniasz na przemian po dwa razy, po czym przechodzisz do następnego mięśnia). Relaksację zaczynasz od ręki po dominującej stronie ciała (jeśli piszesz prawą ręką – zaczynaj zawsze od prawej strony, jeśli piszesz lewą ręką – zaczynaj od lewej strony). Załóżmy, że dominuje u Ciebie prawa strona. Zaciśnij prawą pięść na pięć sekund, a następnie rozluźnij ją na 10–15 sekund – powtórz te czynności jeszcze raz. Napnij prawe przedramię, dociskając łokieć do podłoża, i rozluźnij – powtórz tę sekwencję. Zaciśnij lewą pięść i rozluźnij. Napnij lewe przedramię i rozluźnij. Głowa: zmarszcz czoło, unosząc do góry brwi, i rozluźnij, zaciśnij powieki i rozluźnij, zaciśnij zęby i rozluźnij. Przyciągnij głowę do piersi, napnij mięśnie karku oraz barków i rozluźnij, odchyl głowę i napnij tylne mięśnie szyi. Plecy: ściągnij łopatki, napnij mięśnie pleców i rozluźnij. Brzuch: napnij mięśnie brzucha i rozluźnij. Nogi: napnij udo prawej nogi i rozluźnij. To samo zrób z drugą nogą. Zegnij palce prawej stopy w kierunku głowy, przytrzymaj i rozluźnij, podkurcz palce, przytrzymaj i rozluźnij. Na zakończenie oddychaj swobodnie, powoli otwórz oczy, a następnie poruszaj delikatnie rękami i nogami. Nigdy nie zrywaj się, ale wykonuj delikatne ruchy, dopiero potem wstań. Cały trening znajdziesz również w internecie.

Oczywiście nie można zapominać o zdrowym śnie, czyli niezwykle ważnej formie wypoczynku w nocy. Istotna jest nie tylko odpowiednia liczba godzin snu w nocy (od sześciu do ośmiu), ale także właściwie dobrana (niezbyt wysoka) temperatura pomieszczenia, wygodny materac, nawilżenie powietrza i brak głośnych dźwięków. Jeżeli mimo tego w nocy nie możesz wypocząć i budzisz się zmęczony(-a), przyjrzyj się codziennym nawykom. Czy kładziesz się do łóżka o stałej porze? Czy kończysz obowiązki na tyle wcześnie, aby mieć czas na wyciszenie się? Czy przed zaśnięciem wpatrujesz się w ekran komórki? Warto się nad tym zastanowić.

Wypoczęci po urlopie

A co z urlopem? Jak go spędzać, aby wrócić z wakacji z energią do życia?

Po pierwsze, aby uspokoić swój umysł, trzeba się wyciszyć i pozbyć się nadmiaru bodźców. Dlatego zmierzające ku temu starania zacznij już na kilka dni przed urlopem. Spróbuj podołmykać to, co możesz, lub przekazać obowiązki osobom, które Cię zastępują – nie zostawiaj takich spraw na ostatni moment, bo wtedy wyjedziesz na urlop zestresowany. Poproś kolegów, aby podczas przerwy wakacyjnej nie kontaktowali się z Tobą w sprawach służbowych. Nie zabieraj laptopa – po co miałbyś to robić? Sprawdzanie wiadomości na urlopie tylko zaburzy odpoczynek. Firma, w której pracujesz, naprawdę się nie zawali podczas Twojej nieobecności.

Bardzo ważną kwestią jest również długość urlopu. Przeznacz na niego odpowiednią liczbę dni. Doktor Jessica de Bloom z fińskiego Tampere University podaje, że tydzień urlopu umożliwia nam opanowanie stresu i wpływa korzystnie na powrót kreatywności. Wiele osób uważa, że potrzebuje minimum tygodnia, żeby się wyciszyć, i dopiero w drugim tygodniu urlopu zaczyna naprawdę wypoczywać. Te spostrzeżenia potwierdzają uczeni z zespołu prof. Fulvio D'Acquisto z angielskiego Queens Mary University. Według nich 7–8 dni urlopu to za mało, by wzmocnić układ odpornościowy.

Na wakacjach warto też pamiętać o ograniczeniu alkoholu (a zazwyczaj spożywamy go wtedy więcej), gdyż poważnie zaburza on dobroczynne efekty spania. Poza tym nadużywanie alkoholu zwiększa poczucie zmęczenia, więc pogarsza sytuację.

Do najczęstszych błędów, jakie popełniamy, wybierając się na upragniony urlop, należy również zbyt dokładne planowanie i przyjmowanie różnych założeń: „Pogoda będzie piękna, więc każdy poranek spędzę na plaży” albo „W pierwszym dniu zwiedzimy..., a w drugim zrobimy...”. Stuprocentowej pewności co do pogody nie mamy nigdy, a może się również okazać, że jakieś miejsce jest niedostępne dla turystów, więc lepiej zostawić sobie trochę miejsca na improwizację – najlepsze i najbardziej relaksujące założenie to „będzie, co będzie”.

Kolejny powszechny błąd popełniany podczas urlopu to smartfon przyklejony do ręki, ciągłe sprawdzanie pogody, wiadomości ze świata, wpisów znajomych itd. Takie zachowanie przyczynia się tylko do wzrostu napięcia.

I chyba największy „grzech”, popełniany przez wielu urlopowiczów – nadrabianie zaległości. Zabierają laptopy, żeby „trochę” popracować na plaży, wiozą torbę zaległych raportów, zabierają się za czytanie książki na temat zarządzania. Nie – na urlopie powinniśmy się odciąć od wszystkiego, co związane z życiem zawodowym, inaczej nie będziemy ani dobrze pracować, ani odpoczywać. Książka jak najbardziej, ale wyłącznie dla przyjemności.

FOREO
SWEDEN

SZWEDZKIE NAWILŻENIE

FOREO Sweden znane ze swoich designerskich i technologicznie zaawansowanych urządzeń do pielęgnacji, w tym kultowej szczoteczki sonicznej do twarzy LUNA™, wypuściło właśnie przełomową nowość: kosmetyki premium idealne na lato i... lata!

Szwedzka seria kosmetyków FOREO zawiera silnie skoncentrowane, aktywne składniki, a głęboko działająca formuła została przetestowana przez dermatologów i jest odpowiednia dla każdego rodzaju skóry. Trzy linie produktów odpowiadają idealnie dopasowanemu oraz wspierającemu ich działanie urządzeniu od FOREO. Kosmetyki LUNA™ wspomogą dwuetapowe oczyszczanie skóry, kolekcja FOREO SUPERCHARGED™ zaopiekuje się cerą dojrzałą i wymagającą ujędrnienia, a nawilżająca i megarewitalizująca

linia IRIS™ (zdj. poniżej) doskonale zadba o okolice wokół oczu. Szczególnie latem, kiedy nasza skóra wykazuje oznaki przesuszenia, kolekcja IRIS™ będzie wybawieniem. Kofeina, witamina C i E, ceramidy czy kwas hialuronowy to tylko niektóre ze składników, które znajdziemy w hydrożelowych, chłodzących płatkach pod oczy, rozświetlającym kremie, serum wzmacniającym nie tylko rzęsy, ale też brwi oraz skoncentrowanym, silnie działającym serum pod oczy. Wszystkie pomogą uzyskać odświeżone spojrzenie i widoczne efekty.

Urządzenia i kosmetyki FOREO dostępne są na sephora.pl





Na urlopie róbmy to, na co mamy ochotę, a nie to, co sobie zaplanowaliśmy albo, co jeszcze gorsze, będzie dobrze wyglądać na Instagramie. Zastanówmy się natomiast, czego na co dzień nam brakuje, za czym tęsknimy i co będzie dla nas korzystne. Jeżeli pracujemy przede wszystkim umysłowo, spróbujmy na wakacjach więcej się poruszać, a jeśli pracujemy fizycznie, znajdźmy czas na lekturę lub dobry film.

W trakcie urlopu warto skupić się na tu i teraz. Cieszmy się każdą chwilą, smakujmy egzotyczne dania, przyjrzyjmy się kulturze miejsc, w których jesteśmy. A po powrocie z urlopu zostawmy sobie trochę czasu na adaptację – minimum jeden dzień. Dzięki temu spokojnie rozładujemy walizki, zrobimy pranie i obejrzymy piękne zdjęcia z wakacji, które wprawiają nas w dobry nastrój przed powrotem do codziennych obowiązków.

Wakacyjny relaks

W jaki sposób relaksować się podczas wakacji:

- ▶ zabierz ze sobą dobrą muzykę, która wprawia Cię w miły nastrój,
- ▶ przeczytaj dobrą książkę – wyłącznie dla przyjemności, nigdy do pracy lub szkoły,
- ▶ spaceruj bez celu – takie spacerunki relaksują i wzmagają naszą kreatywność,
- ▶ odżywiaj się zdrowo – jedz nie za dużo, nie za mało, dodatkowo ogranicz alkohol – Twoje ciało na to zasługuje,
- ▶ ucinaj sobie drzemki, kiedy tylko masz możliwość i ochotę,
- ▶ bierz długie, gorące kąpiele,
- ▶ nie spiesz się, nie twórz zbyt szczegółowych planów,
- ▶ siadaj wygodnie na świeżym powietrzu i wpatruj się w wybrany punkt na horyzoncie, nie myśl o niczym.

Twoje wakacje w rytmie siga-siga w 9 krokach

ANNA PACZKOWSKA

Jesteśmy zajęci, zabiegani i często się śpieszymy. Jemy w biegu, nie śpimy wystarczająco długo, odpoczywamy z telefonem w dłoni, zajmując umysł sprawami, które dotyczą nas w bardzo niewielkim stopniu. Uświadomienie sobie tego

to pierwszy krok, by podjąć próbę prawdziwego odpoczynku. Takiego, który da ukojenie, przyniesienie zdrowy sen, choć na chwilę oderwie nasze myśli od pozornie nierozwiązywalnych problemów i trudności codziennego życia.



Od czego zacząć?

1. DAJ SOBIE CZAS

Zatrzymaj się. Odłóż telefon i oddychaj. Daj swojemu ciału chwilę wytchnienia, pozwól sobie na dłuższy sen. A przede wszystkim – daj sobie prawo do odpoczynku, do urlopu, do wakacji. Dlaczego? By poczuć, jak wspaniałe smaki i barwy ma życie.

2. DOCEŃ IDEĘ SIGA-SIGA

Co to takiego? To grecki sposób życia, w niektórych aspektach łączący się z ideą slow life. To idea powolnego, uważnego doceniania chwil. Zatrzymanie się w biegu przy jednoczesnym poczuciu, że jesteście spokojni, zadowoleni, a to, co robimy w danym momencie, zajmuje nas w 100% – i to wszystko bez żadnych wyrzutów sumienia. To tryb niespieszny, który koi ciało, umysł i zmysły. Grecy, którzy w tym rytmie i w zgodzie z filozofią siga-siga (czyli „powoli-powoli”) żyją od wieków, twierdzą, że każdy ma prawo do własnego rozumienia tej idei. Delektowanie się smakiem posiłku, spotkanie z przyjacielem, głaskanie ciepłego, rozgrzanego słońcem, kociego futerka, wpatrywanie się w morskie fale na brzegu, chwila z książką na hamaku, wachanie róż w ogrodzie – po prostu radość i uruchomienie wszystkich zmysłów, a co najważniejsze – bycie tu i teraz.



3. ODNAJDŹ SWOJE SIGA-SIGA

Pewnie zapytasz – jak? No cóż, kiedy już zatrzymasz się na chwilę i poznasz tę prostą filozofię, zastanów się nad tym, co sprawia Ci przyjemność. Nie wymyślaj nic bardzo skomplikowanego, pamiętaj, że siga-siga lubi prostotę. Może to kieliszek wina zagryzany ulubionym serem? Spacer po lesie i trzymanie ciepłej dłoni kogoś bliskiego albo kupione spontanicznie lody lub zapach letniej burzy? Pamiętaj, że tych wspaniałych, ciepłych i magicznych momentów, które wymagają Twojej uważności, może być bardzo wiele. Odnajdź je i skup się na nich. Wyćwicz w sobie nawyk czerpania radości z prostych przyjemności.

4. SKORZYSTAJ Z DOŚWIADCZENIA MISTRZÓW

Siga-siga Grecy mają we krwi. To część ich świata, podobnie jak lazurowe morze, piaszczyste plaże, charakterystyczne

wiatraki, doskonały smak oliwek, świeże owoce morza prosto z rusztu i urocze, białe-niebieskie domki, które często oglądamy na pocztówkach. Sprzyjający radości, ciepły klimat i 250 słonecznych dni w roku sprawiają, że Grecy są totalnymi mistrzami tej filozofii. Pijąc niespieszną, poranną kawę w jasnym słońcu, które migocze na morskich falach, faktycznie znacznie łatwiej osiągnąć wewnętrzny spokój i czerpać radość z pięknej, ulotnej chwili. Gdy już dasz sobie czas, by zwolnić, i odkryjesz miłe drobiazgi, które dostarczają przyjemności, czas zrobić kolejny krok i pojechać do... kolebki siga-siga, by ostatecznie poczuć i włączyć (może nawet raz na zawsze?) ten wspaniały tryb.

5. PO PROSTU – WYJEDŹ

Zmień otoczenie. Zaplanuj urlop. Wymyśl swoje wakacje i jedź do Grecji. Znajdziesz tam spokój i odpoczynek, ale też wyjątkowe miejsca i niesamowite widoki. Ich wspomnienie ogrzeje Twoje serce w czasie długich, zimowych dni. Dlaczego Grecja? Bo to kraj siga-siga i miejsce nieskończonych możliwości. Znajdziesz tam ukojenie, rewelacyjną kuchnię i życzliwych ludzi. Spróbujesz słodkich owoców i nietypowego miodu z tymianku lub pomarańczy. A także – bez wątpienia – zanurzysz się w przejrzystej, lazururowej wodzie, dotkniesz rozpalonego słońcem piasku i zachwycisz zachodami słońca, sącząc pyszne wino. Przy okazji zwiedzisz piękny świat, w którym rodziła się zachodnioeuropejska kultura. Czyż to nie wspaniałe połączenie?

6. WYBIERZ SVOJĄ WYSPĘ SZCZĘŚCIA

Wybierz KOS

Niewielka wyspa o wielu obliczach, uroczych kościółkach i szerokich, piaszczystych plażach. Tryb siga-siga poczujesz w uroczej wiosce Zia na szczycie góry. Widok zachodzącego słońca jest w tym miejscu niezapomniany. Koniecznie idź na spacer do lasu Plaka, w którym koty i pawie żyją w uroczej, acz zaskakującej przyjaźni.

Zobacz hotel, w którym poczujesz prawdziwe siga-siga na pięknej plaży.



Wybierz KRETĘ

To największa i bardzo popularna grecka wyspa, o fantastycznej przyrodzie i łagodnym, idealnym klimacie. Swoje siga-siga odnajdziesz, przesiewając przez palce różowy piasek plaży Balos lub spacerując wśród palm na niesamowitej, egzotycznej plaży Vai.

Sprawdź hotel, w którym poczujesz idealny spokój i odpoczniesz, słuchając szumu fal.



Wybierz RODOS

Ogromne mury średniowiecznej fortecy w stolicy wyspy w połączeniu z gorącym słońcem i kwitnącym wszędzie hibiskusem skradną Twoje serce i sprawiają, że z rozkoszą zgubisz się na powolnym spacerze wśród wąskich uliczek miasta. Zauroczy Cię też niesamowita plaża Tsambika, która wielokrotnie zwyciężała w rankingach „Najpiękniejsze plaże świata”.

Zerknij na hotel i odpocznij w idyllicznej ciszy i błogim spokoju.



Wybierz ZAKYNTHOS

Niech skusi Cię Zakynthos, w końcu to właśnie tam zobaczysz zjawiskową, sławną Zatokę Wraku. Ta magiczna wyspa, jak każdy grecki zakątek, zachwyci Cię ogromną liczbą miejsc do praktykowania uważności i siga-siga. Spotkasz tu morskie

żółwie *Caretta caretta*, które w temacie „powoli-powoli” są prawdziwymi mistrzami.

Spójrz na hotel i ciesz się słońcem, ciepłem i lazurową wodą.



7. PODZIWIJ I TWÓRZ WSPOMNIENIA

To już. Dotarłeś w piękne miejsce. Otacza Cię powietrze pachnące hibiskusem i morzem. Tryb siga-siga to nie czarodziejska różdżka, musisz więc trochę mu pomóc. Idź na plażę i posłuchaj fal. Wybierz się na krótką wycieczkę w góry. Idź do pobliskiej tawerny i spróbuj czegoś, czego nigdy nie jadłeś. Kup świeże

**Na wszystkie te wyspy
i jeszcze do 5 innych greckich
miejsc doleć bezpośrednio
z wrocławskiego lotniska – wybór
jest więc naprawdę spory.**

owoce i rozkoszuj się ich smakiem, siedząc na ławce w słońcu. Zagraj w tavli (grecka wersja backgammona lub inaczej tryktraka) z kimś, kogo nie znasz, albo po prostu wypij z nim orzeźwiający napój. Zdecyduj się na wodne szaleństwo, wybierz się w rejs i zobacz zachód słońca. Powoli i spokojnie delektuj się światem.

8. OBSERWUJ GREKÓW

Grecy umieją żyć. Szybko zapominają o codziennym zabieganiu i całkowicie oddają się błogiemu odpoczywaniu, szczególnie gdy spotykają się z przyjaciółmi lub delektują wieczornym winem, gdy po upalnym dniu głośno dyskutują w przyulicznych tawernach. Odcinają się od wiadomości, skupiając się na ciekawej rozmowie, smaku świeżej ryby i delikatnym wietrze, który chłodzi rozgrzane powietrze. Spróbuj tego, idź na spacer i podziwiał miejsce, w którym jesteś. Ciesz się słońcem i ciepłymi nocami otulonymi dźwiękiem cykad, oddychaj, próbuj nowych smaków i nie zamykaj się na nic, czym obdaruje Cię życie.

9. POZWÓL, BY SIGA-SIGA POZOSTAŁO W TOBIE

Siga-siga to sposób życia, który możesz praktykować cały czas, bez względu na miejsce, w którym jesteś. Wydaje się to trudne do zrobienia, bo oto nagle wracasz z wakacji i... co dalej? Nic nie zmieniaj. Zatrzymaj w sobie zachwyt nad chwilami, które minęły, noś wspomnienia i pielęgnuj je. Ciesz się tym, co przynoszą kolejne dni, i planuj nowe przygody. Po zabieganym dniu docień czas odpoczynku i oddechu. Rozkoszuj się ciepłym prysznicem, ciesz się świeżością pościeli. Praktykuj to tak długo, aż stanie się nawykiem. Dzięki temu greckie siga-siga zostanie z Tobą na zawsze.

Tekst sponsorowany



Bezpośrednio z Wrocławia doleć na:

Zakynthos / Korfu / Kreta Wschodnia / Kreta Zachodnia / Rodos / Kos / Cypr / Chalkidiki / Riwiera Olimpu



Zaplanuj teraz

WIELKIE GRECKIE WAKACJE

— *w rytmie siga-siga*



9 KIERUNKÓW Z WROCŁAWIA!

W Grecosie masz **wszystko**,
co potrzebne do udanych wakacji:

- ✓ Opieka **rezydenta**
- ✓ Pobyt dziecka **GRATIS**
(w wybranych hotelach)
- ✓ Największy wybór **najlepszych hoteli**
- ✓ **Elastyczność** zmiany rezerwacji

Sprawdź najlepsze oferty na **GRECOS.PL**

Czas na wakacje dla ciała i ducha

DARIUSZ RYŃ

Zestresowani, rozdrażnieni, przygnębieni. Wciąż niewyspani, zmęczeni, bez energii – to nasza codzienność. Ciągłe jest coś do zrobienia, wciąż do czegoś dążymy. Czas wreszcie odpocząć! Czas na wakacje dla ciała i ducha.

Europa jest zmęczona. Wyczerpana. Bez energii. Europejczyków gnębią choroby cywilizacyjne: otyłość, choroby układu krążenia, nowotwory; z psychicznych: nerwice, depresja, uzależnienia. Tempo i styl życia powodują, że stres odczuwamy praktycznie bez przerwy. A choroby są jego bezpośrednim lub pośrednim efektem.

Mechanizm jest dość prosty. „Sterujący reakcją «walcz lub uciekaj» układ sympatyczny reaguje na wszelkie sygnały zagrożenia, nieustannie utrzymuje w gotowości fizjologiczny mechanizm walki lub ucieczki. A to pochłania ogromne ilości naszej życiowej energii i sprawia, że organizm poszukuje sposobów na oszczędzanie energii i zmniejsza wydolność tych układów, które potrzebują jej najwięcej. Na pierwszy ogień idzie więc układ immunologiczny, najbardziej energochłonny. Dlatego długotrwały stres czyni organizm bezbronnym, otwiera go na infekcje i choroby” – wyjaśnia znakomity terapeuta Wojciech Eichelberger w rozmowie z Piotrem Żakiem. „Organizm jest w permanentnym stanie gotowości do walki/ucieczki, co wiąże się z napięciem mięśni i naciskiem na stawy. W efekcie mamy problemy z zasypianiem i ze snem, odczuwamy zmęczenie poranne, dokuczają nam utrata koncentracji, gonią myśli, poczucie utraty kontroli nad tym, co mamy do zrobienia, zaburzenia łaknienia, zanik popędu seksualnego – słowem: żyć się odechciewa”.

Diagnozę Eichelbergera potwierdza Aleksander Perski, psycholog kliniczny, który swego czasu stworzył pierwszą w Szwecji klinikę chorób stresowych, dziś centrum badań nad stresem.



Według niego wynikiem epidemii stresu jest epidemia zmęczenia. „Ulegamy iluzji nieśmiertelności. Choć wydaje nam się, że jesteśmy w stanie wszystko kontrolować, łącznie z poziomem zmęczenia i potrzebą snu, to gdy czujemy się wyczerpani, przekonujemy się, że prócz intelektu jesteśmy organizmem, który ma swoje potrzeby. I bez dopływu energii długo nie pociągnie” – przyznaje Aleksander Perski w rozmowie z Dorotą Krzemionką. I pokazuje, że zupełnie nie potrafimy odpoczywać.

Jak zatem odpoczywać? Jak zorganizować sobie wakacje dla ciała i ducha? Na pewno nie siedząc w fotelu przed telewizorem czy komputerem – przekonuje Monika Bąk-Sosnowska w artykule „Chorzy od siedzenia”. Autorka przestrzega przed hipokinezją – zespołem chorób, które wynikają z braku aktywności fizycznej, a podnoszą ryzyko przedwczesnej śmierci aż o 40%. Dla naszego zdrowia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego, ruch jest niezbędny. Zarówno dla ciała, jak i umysłu.

Niezbędne dla zdrowia i do pokonania zmęczenia jest odpowiednie odżywianie się. Neurofizjolog Morten Kringelbach

wręcz apeluje, byśmy rozkoszowali się jedzeniem – oczywiście mądrze dobranym i uważnie spożywanym. Bo ważne jest nie tylko, co jemy (Mascha Elbers wyjaśnia, które pokarmy pobudzają odtwarzanie się naszych komórek mózgowych, a Stephanie Reinberger radzi, co jeść, aby mieć dobry nastrój), ale i jak jemy (o tym, jak ważne jest dokładne i uważne przeżuwanie).

Ukoronowaniem odpoczynku jest sen. O jego roli dla regeneracji organizmu wiele mówi Aleksander Perski, sporo ciekawostek na ten temat znajdziecie też w artykule „Projekt Dobry sen”. Spanie dla zdrowia, tyle że razem, poleca Anna Golan. „Zdrowotnych korzyści z uprawiania seksu jest tak wiele, że właściwie lekarze powinni go przepisywać zamiast pigułek” – twierdzi znana seksuolożka.

Ten zeszyt zawiera sprawdzone pomysły na to, jak zorganizować wakacje, na których pozwolimy odpocząć i ciału, i duchowi. Dbalność o ciało rozwija umysł, pielęgnowany umysł wspomaga ciało. Ciało i dusza są jednością.

Pamiętajmy o tym na wakacjach.



Postaw na dobrostan ciała i duszy – spędź wakacje w SPA



Łogi relaks i dobry nastrój, czas na przyjemności i odpoczynek, regeneracja organizmu i wzmocnienie sił – wszystko to możesz mieć, wybierając się na urlop do holistycznej enklawy, jaką jest Manor House – najlepszy hotel SPA w Polsce.

Dobrostan to zdrowie, dobre samopoczucie, wewnętrzna równowaga, harmonia z otaczającym światem, zadowolenie z życia... Można go osiągnąć, będąc uważnym na siebie i swoje potrzeby, stosując metody i wybierając miejsca, które mu służą, takie jak Polskie Centrum Biowitalności – mazowiecki kompleks hotelowy Manor House SPA**** – Pałac Odrowążów****. Ze względu na wysoki poziom dobrych energii natury (nawet 30 tys. j. Bovisa) przebywanie na jego terenie pobudza siły witalne i stymuluje procesy autoregeneracji organizmu. Podczas dłuższego urlopu lub weekendowego wyjazdu do SPA można ten efekt wzmocnić, czerpiąc z energetycznych terapii w **Biowitalnym SPA**.

Manor House SPA to przepelniony ciszą i spokojem hotel dla dorosłych, przyjazny weganom i alergikom, położony z dala od zgiełku i pośpiechu miasta, w bliskości kojącej zmysły przyrody. Przepiękny, zabytkowy park daje wiele możliwości do

zanurzenia się w naturę: niespieszne spacer, uziemianie, przytulanie do drzew, budzenie energii życiowej w Ogrodzie Medytacji, odprężenie na hamakach i w cieniu ogrodowych altan. Do tego klimatyczne wnętrza, atmosfera intymności i najlepsze od lat holistyczne SPA w Polsce. Wyróżniają go oryginalne terapie i autorski program odmładzający Alchemia Zdrowia®, który pobudza naturalną zdolność organizmu do samoleczenia.

Na poszukujących dobrostanu czekają też:

- ▶ zabiegi SPA i relaksujące masaże w Gabinetach Bioodnowy,
- ▶ lecznicze kąpiele, w tym ofuro (również w romantycznej wersji dla dwojga),
- ▶ bezchlorowy basen z ożywioną wodą Grandera,
- ▶ seanse saunowe w płótnach w Łazienkach Rzymskich,
- ▶ rytuały zdrowia pod gołym niebem w Witalnej Wiosce SPA,
- ▶ wzmacniające odporność seanse w Chacie Solnej,
- ▶ koncerty na gongi i misy tybetańskie oraz koncerty na kamertony z mantrowaniem w basenie,
- ▶ szeroki program atrakcji podczas **Wakacji w SPA**.

Całość dopełnia znakomita kuchnia, z polskimi daniami według tradycyjnych receptur, świetnym menu wegańskim i „Dieta Życia”. Wszystko to sprawia, że w Manor House SPA – Best Hotel SPA 2023 in Poland czas biegnie wolniej, łatwiej o odprężenie, zdrowy sen, wzmocnienie organizmu, poprawę zdrowia i samopoczucia. Urlop w SPA to najlepszy prezent dla ciała i duszy.

www.manorhouse.pl

Tekst sponsorowany

Trening dla wyczerpanych

BEATA RAJBA

Skutki wyczerpania łatwo zaobserwować: obok przemęczenia i depresji pojawia się zniecierpliwienie, złość, podszyta lękiem agresja. Jak sobie z tym radzić?

Jeszcze w 2018 roku z nasilonymi objawami depresji zmagало się około 20% Polaków. W kwietniu 2020 roku już 34%, a w czerwcu – 39%. Obecnie to już 46% dorosłych Polaków, z czego nawet 36% jest narażone na kliniczne objawy depresji. Jeden na pięciu myśli o samobójstwie. Znacząco wzrosła akceptacja dla przemocy domowej – zwłaszcza klapsów jako „metody wychowawczej”. Wzrosła sprzedaż alkoholu, a 12% badanych deklaruje, że pije więcej niż przed pandemią. Nie bez znaczenia był spadek dochodów, który dotknął jednego na pięciu badanych i ponad dwukrotnie zwiększał ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych i depresyjnych.

Grupą wiekową szczególnie dotkniętą pandemią były paradoksalnie osoby młodsze. Wszyscy jednak doświadczyliśmy braku przewidywalności, który naruszył nasze poczucie bezpieczeństwa, frustracji związanej z ograniczeniami, a także ogromnej niepewności informacyjnej, której nie rozwiewały niespójne zachowania i komunikaty rządzących i ekspertów.

Fazy rozwoju wyczerpania

Z punktu widzenia badacza pandemia to sytuacja kryzysowa w skali makro, rozciągnięta na trzy fazy odpowiadające znanym z klasycznej teorii reakcji organizmu na stres Hansa Selye’ego. W pierwszej fazie, alarmowej, w dość chaotyczny sposób próbowaliśmy przeciwdziałać zagrożeniu, np. tworząc zapasy papieru toaletowego czy makaronu. Choć Selye wyróżnił te fazy w biologicznych reakcjach organizmu, to odnieść je można również do umysłu, który nie jest w stanie funkcjonować w oderwaniu od ciała.

Po etapie zdeorganizowanego działania przyszła faza adaptacji. Wypracowaliśmy nowe procedury, określiliśmy inne cele i lepiej lub gorzej przystosowaliśmy się do niekorzystnych warunków.

Adaptacja do nowych warunków wiąże się jednak z ogromnym wysiłkiem, który z czasem doprowadził do fazy trzeciej – wyczerpania.

Jego skutki łatwo było zaobserwować: osoby wyczerpane, których nie stać już na empatię i solidarność, zawężają więc znacznie zakres grupy, którą postrzegają i określają jako „my”, czyli tych, wobec których są miłe i pomocne. Tym samym rośnie grupa „oni”, wobec której osoby wyczerpane nie żywią ciepłych emocji, którą odbierają jako roszczeniową, przeszkadzającą czy wręcz konkurującą o takie zasoby, jak pomoc z tarczy dla firm czy szczepionki. Pojawia się obok przemęczenia i depresji zniecierpliwienie, złość, podszyta lękiem agresja. Mechanizm ten wyjaśnia na przykład zjawisko, którego w trakcie pandemii doświadczyli lekarze i pielęgniarki – po fali społecznego wsparcia, dowożenia darmowych posiłków, oklasków i przepuszczania w kolejce pojawiła się fala hejtu, agresji i izolacji.

Większość z nas wchodzi lub weszła już w fazę wyczerpania, a tymczasem przed nami jeszcze wiele miesięcy pandemii i ograniczeń, które będziemy musieli przetrwać. Stąd inicjatywa opracowania siedmiu przystępnych zasad pozwalających uzupełnić i oszczędzić osłabione znacznie siły.

Jak radzić sobie z wyczerpaniem?

7 ZASAD, JAK UZUPEŁNIĆ I OSZCZĘDZIĆ OSŁABIONE SIŁY

1. Poczuj swoje zmęczenie

Zmęczenie, tak jak ból, stanowi sygnał ostrzegawczy. Funkcjonowanie w stanie wyczerpania sprawia, że zaciągamy dług energetyczny, eksploatując nadmiernie ciało i umysł. Jeśli jednak jesteś w stanie poczuć, jak bardzo jesteś zmęczony, nie

odcinasz się od tego odczucia i nie zmuszasz do dalszego wysiłku dla zasady lub z przyzwyczajenia, zmniejszasz ryzyko pojawienia się wyczerpania i ograniczasz szkody wynikające z przemęczenia. Możesz też lepiej planować swoje cele i zobowiązania, biorąc pod uwagę możliwości.

ĆWICZENIE „SKANING CIAŁA”:

Usiądź wygodnie, ze stopami na płasko, i postaraj się objąć swoją uwagę kolejne części ciała od stóp do głowy. Zwróć uwagę na napięcie łydek czy ud, szybkie bicie serca, trudności z oddechem, spięte barki, przygarbiony w pozycji obronnej kręgosłup czy zmęczenie pod powiekami. Następnie spróbuj sobie wyobrazić ciepło i rozluźnienie rozplywające się od brzucha ku górze, na szyję, głowę i ramiona aż po czubki palców, spływające po plecach, płynące po udach przez łydki aż do stóp. Nie spiesz się, pozostań kilka minut z tym przyjemnym uczuciem ciepła i rozluźnienia. Powtarzaj kilka razy dziennie. Celem ćwiczenia jest nie tylko relaksacja, ale też zwiększenie uważności na komunikaty naszego ciała.

2. Zrezygnuj z myślenia „wszystko albo nic”

W trakcie pandemii reguła ta nabrała szczególnego znaczenia, gdyż trudniej nam sięgać po „wszystko”. Gdy na początku pandemii zaoferowaliśmy naszym studentom wsparcie psychologiczne, jedną z najczęściej zgłaszanych przyczyn złego samopoczucia była niemożność realizacji swoich planów, zagrożonych przez pandemię. Z czasem bezsilność i frustracja coraz częściej dotyczyła podstawowych potrzeb – kontaktu, bliskości, odmiany, rozrywki, ruchu... Punktem odniesienia było jednak każdorazowo życie bez ograniczeń sprzed pandemii, w zestawieniu z którym aktualna rzeczywistość wypadała blado.

Często też myślenie w kategoriach „wszystko albo nic” było przyczyną rezygnacji ze skądinąd pozytywnych planów już po pierwszym złamaniu postanowień. Tymczasem na przykład zjedzenie kilku chipsów w trakcie odchudzania nie oznacza, że zakończyło się ono porażką i nie ma sensu dalej kontynuować wysiłków – jedynie skusiliśmy się na kilka sztuk przekąski.

Jednym z celów pracy z naszymi pacjentami stawała się rezygnacja z myślenia w kategoriach „wszystko albo nic” na rzecz „mogę trochę” i określenie na nowo ram tego, co można zrobić pomimo ograniczeń, by zaspokoić swoje potrzeby.

ĆWICZENIE „WCIAŁ MOGĘ!”:

- ▶ Podziel kartkę na dwie kolumny. W pierwszej wypisz swoje potrzeby aktualnie ograniczane, np. „Nie mogę podróżować...”
- ▶ W drugiej kolumnie zapisz, co w obrębie danej aktywności wciąż możesz robić, np. „..., ale mogę pójść na spacer albo stworzyć z pomocą internetu dokładny plan wycieczki marzeń, na którą kiedyś pojadę”.
- ▶ Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie sobie, ile mamy wciąż swobody wewnątrz ram aktualnych ograniczeń.

3. Zaopiekuj się swoim ciałem

Kolejnym ćwiczeniem uczącym rezygnować z perspektywy „wszystko albo nic” jest wprowadzenie do rozkładu dnia jednego zachowania mającego poprawić nasze zdrowie. Może to być ćwiczenie albo lepiej zbilansowany posiłek. Wyczerpanej osobie wprowadzić niełatwo jest się zmusić do wysiłku, jednak wejście po schodach, zamiast skorzystania z windy, mały spacer, pięć minut gimnastyki może stanowić dobry początek nawyku codziennego dbania o siebie. To samo dotyczy jedzenia – na początek warto choć w jednym posiłku uwzględnić porcję warzyw czy owoców lub o połowę zmniejszyć porcję słodczy.

Co ciekawe, każdy z nas potrzebuje innej liczby powtórzeń, by aktywność prozdrowotna stała się nawykiem. Badanie brytyjskiego zespołu pod kierunkiem Philippy Lally wykazało, że średnio nawyk ugruntowuje się po 66 dniach, jednak różnice indywidualne są ogromne – u niektórych badanych ćwiczenie czy zdrowe jedzenie stawało się nawykiem już po 18 dniach, a u innych aż po 254. Każdy dzień, w którym wytrwamy, jest jednak osobnym, kolejnym sukcesem.

ĆWICZENIE „KALENDARZ PEŁEN SUKCESÓW”:

Zawieś w widocznym miejscu w domu kalendarz i codziennie zaplanuj ćwiczenie lub inne prozdrowotne zachowanie na jutro. Stawiaj „+” za każdym razem, gdy uda Ci się wytrwać w postanowieniu. Każdy dzień to osobny sukces!

4. Zastanów się, na co masz wpływ

Zgłaszający się do poradni akademickiej pacjenci często tracą wiele energii, a jednocześnie przysparzają sobie ogromnego cierpienia, martwiąc się kwestiami, na które nie mają wpływu. Wciąż powraca podszyta lękiem myśl, jak długo potrwa obostrzenia, jak ciężko bliscy przechorują COVID-19, jeśli się zarażą, lub kiedy będzie możliwe zaszczepienie.

ĆWICZENIE „GRANICE MOJEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI”:

Wypisz w trzech kolumnach to, co zależy od Ciebie:

- ▶ w znacznym stopniu: w tej kolumnie znajdą się kwestie, na które mamy realny wpływ, np. zaplanowanie domowego budżetu czy sposób komunikowania oczekiwań;
- ▶ w pewnym stopniu: kategoria ta obejmuje wszystkie sfery naszego życia, na które wpływ mają też inni, sytuacja lub los. Przykładowo, nie znajdziemy pracy, jeśli nie wyślemy CV. Jeśli jednak kolejne wysiłki nie doprowadzają do zatrudnienia, zamiast się obwiniać warto zauważyć, że niektóre branże przeżywają ogromny kryzys, zaś inne pozostają w stanie niepewności wobec pogarszającej się sytuacji gospodarczej, co zmniejsza ich gotowość do zatrudnienia;
- ▶ w niewielkim stopniu: kategoria ta obejmuje m.in.: politykę, tempo szczepień, teleporady lekarskie, zdalne nauczanie

i inne, być może irytujące zjawiska, na które jednak nie mamy wpływu.

Zastanów się, za które pozycje z listy jesteś faktycznie odpowiedzialny.

Ile kosztuje Cię martwienie się kwestiami, na które nie masz wpływu? I jaki przynosi to pożytek? Czy wiedząc o bilansie zysków i strat, możesz wybrać, by świadomie nie marnować energii na martwienie się tym, na co nie masz wpływu?

Wprawdzie współczesny styl życia wzmacnia w nas przekonanie, że wszystko zależy od nas i że jesteśmy kowalami swojego sukcesu lub porażki, jednak epidemia COVID-19 okazała się pod tym względem bolesną lekcją pokory, a życie w pandemicznej rzeczywistości jest wystarczająco trudne, by nie obciążać się dodatkowo martwieniem o coś, na co nie mamy wpływu.

5. Porozmawiaj ze swoim wewnętrznym krytykiem

Wielu z nas w dorosłym życiu nosi w sobie krytyczny głos któregoś z rodziców, obwiniający o niepowodzenia, obrażający czy porównujący nas z innymi. Wyrozumiałości i życzliwości wobec siebie można się jednak nauczyć.

ĆWICZENIE „POZNAJ SWOJEGO KRYTYKA”:

- ▶ **Etap pierwszy** – usłysz swojego krytyka: gdy w głowie zaczynają się kłębić myśli, takie jak: „nie radzisz sobie”, „to Twoja wina”, „powinieneś znaleźć wyjście z kłopotów” czy „inni radzą sobie lepiej”, zapisz je w zeszycie i rób tak przez cały tydzień. Nie przywiązuj do nich wagi, nie walcz z nimi. Być może już zapisując je, zauważysz, jak skostniały, mało elastyczny i irracjonalny jest Twój wewnętrzny krytyk. Po prostu obserwuj i poznawaj swojego wewnętrznego rozmówcę.
- ▶ **Etap drugi** – kim jest Twój krytyk: przez kolejny tydzień zapisuj w zeszycie słowa krytyka, a teraz zastanów się, jakie wydarzenia w przeszłości i jakie ważne dla Ciebie osoby sprawiły, że karzesz siebie tak krytycznym osądem. Czyim głosem mówi krytyk i w jakich sytuacjach słyszałeś osoby bliskie mówiące o Tobie lub do Ciebie w ten sposób? Jakie emocje wówczas budziły?
- ▶ **Etap trzeci** – „być może, ale...”: na tym etapie nie ograniczasz się już do zapisywania komunikatów wewnętrznego krytyka, a podejmujesz z nim dyskusję, przypominając, co Ci się udaje i jakie elementy sytuacji sprawiły, że nie realizujesz wszystkich swoich zamierzeń.

Uzmysłowienie sobie, jak krzywdzący i niesprawiedliwy jest krytyk, skąd się wziął i że w rzeczywistości nikt nie popełnia wyłącznie błędów, jest uwalniającym doświadczeniem. Sprawa, że zaczynamy go traktować jako głos z zewnątrz, nie mający nad nami realnej władzy.

6. Określ swój styl radzenia sobie ze stresem

Nie bez znaczenia w kontekście funkcjonowania w pandemii jest również preferowany styl radzenia sobie ze stresem. Norman Endler i James Parker wyróżnili trzy podstawowe style – skoncentrowany na działaniu, emocjach i unikaniu. W standardowych sytuacjach najbardziej korzystny wydaje się styl skoncentrowany na działaniu, prowadzący do rozpoznania problemu, poszukania informacji na temat rozwiązania, wreszcie wdrożenia go. Jednak w czasie lockdownu czy kwarantanny możliwości działania mogą zostać ograniczone, zaś jednostka wypala się w bezproduktywnych próbach zaradzenia problemom, wobec których jest tak naprawdę w znacznym stopniu bezsilna. Z kolei strategię skoncentrowaną na emocjach, a więc na poszukiwaniu wsparcia emocjonalnego, płaczu czy fantazjach, a także skoncentrowaną na unikaniu, raczej nie doprowadzą nas do rozwiązania problemu. Zwłaszcza strategia oparta na unikaniu może przynieść krótkotrwałą ulgę poprzez obniżanie napięcia.

Interesujące pod tym względem wydają się być badania na osobach znajdujących się w kryzysowej sytuacji, jaką jest diagnoza nowotworu. Skoncentrowanie na działaniu, tzw. strategia monitorowania, polegająca na wzmożonej czujności i aktywnym poszukiwaniu informacji o zagrożeniu, przekładała się na znacznie wyższy poziom stresu niż strategia unikania – przejawiająca się w odwracaniu swojej uwagi od stresujących informacji. Warto więc uelastyczyć nasze metody radzenia sobie ze stresem, szczególnie w pandemii.

ĆWICZENIE:

Jeśli preferujesz styl skoncentrowany na działaniu:

Nie ma sensu powstrzymywać Cię od działania. Jesteś niezwykle skuteczny w wyznaczaniu sobie celów i ich realizacji, a bycie ciągle zajęтым sprawia, że nie dopuszczasz do świadomości trudnych emocji. Jednocześnie wiele z nich sam wywołujesz i wzmacniasz, gdy koncentrujesz się na poszukiwaniu informacji, nie mogąc przystąpić do rozwiązania problemu.

1. Połóż na biurku słoik. Przez trzy dni wrzucaj do niego fasolkę za każdym razem, gdy czytasz informacje prasowe dotyczące niepokojących Cię tematów.
2. Na skali 1–10 oznaczaj poziom stresu przed i po przeglądaniu internetu w poszukiwaniu stresujących informacji, np. o epidemii.
3. Gdy potrafisz już oszacować, ile czasu spędzasz na monitorowaniu sytuacji i ile stresu Cię to kosztuje, wyjmij ze słoika wszystkie fasolki poza pięcioma. Wyciągaj jedną fasolkę po każdym przeczytaniu w sieci stresującego artykułu. Gdy słoik jest pusty, wykorzystałeś swój limit na dany dzień.

Jeśli preferujesz styl skoncentrowany na emocjach:

Twój sposób na stres to rozładowywanie emocji i uciekanie w marzenia. Doskonale sobie radzisz w sytuacji, która

nie przynosi możliwości natychmiastowego rozwiązania problemu, jednak trudno Ci się zabrać do jego rozwiązania, a w trakcie działania również zalewają Cię emocje. Z pomocą może przyjść metafora salami Daniela Golemana: salami to sucha kielbasa, tak twarda, że zdarzały się morderstwa popełnione z jej pomocą. Nie da się jej ugryźć, nie ryzykując połamania sobie zębów. Chyba że pokroisz ją na plasterki... Tak też trzeba zrobić z każdą czynnością, która wydaje się ponad Twoje siły:

1. Spisz niezbędne działania.
2. Zrób listę poszczególnych etapów ich wykonania.
3. Weź głęboki oddech i zabierz się do dzieła. Staraj się kontrolować emocje.

Jeśli preferujesz styl skoncentrowany na unikaniu:

Łatwo Ci zredukować napięcie, jednak masz świadomość, że z czasem problemy zaczną się piętrzyć. Aby tego uniknąć, daj sobie godzinę na wyciszenie zgodnie ze swoim stylem radzenia sobie, a następnie:

1. Sporządź listę niezbędnych czynności.
2. Wyznacz sobie nieprzekraczalne daty ich wykonania i zabierz się do dzieła.

7. Wspieraj tak, by nie utonąć

Badania prowadzone w czasie pandemii wykazały, że osoby zaangażowane w aktywności prospołeczne lepiej sobie radziły z sytuacją kryzysową i nie doświadczały znaczących spadków nastroju wraz z wydłużaniem się okresu wyrzeczeń. Zachowania altruistyczne wydają się stanowić czynnik chroniący psychikę. Kluczowy był jednak poziom zaangażowania – osoby wpłacające fundusze na zbiórki wynosiły z tego mniejszą korzyść niż te, które szyły maseczki, robiły zakupy starszym sąsiadom czy wyprowadzały psy osób na kwarantannie.

Dzieje się tak zapewne dlatego, że robienie czegoś ważnego dla innych poprawia samoocenę, daje poczucie wspólnoty i sprawia, że przestajemy widzieć siebie względem innych jako bezludną wyspę. Zyskujemy też bezcenną świadomość, że w razie kłopotów do nas też ktoś wyciągnie pomocną dłoń. Wreszcie dbanie o innych może stanowić formę przeciwdziałania jednemu z filarów wypalenia, jakim jest depersonalizacja ludzi wokół, ich przedmiotowe traktowanie.

Jest jednak pewna kategoria zaangażowania, która naraża nas na obniżenie nastroju zamiast go poprawiać. Wśród osób oferujących wsparcie wyjątek pod względem stabilności nastroju stanowiły te, które deklarowały, że starają się podtrzymać innych na duchu. Mimo iż poświęcały one na tę aktywność nawet kilka godzin tygodniowo, odnotowywały znaczny spadek nastroju, irytację i poczucie bezradności. Działo się tak dlatego, iż współodczuwały negatywne emocje swojego rozmówcy, doświadczały dużej bezradności, nie umiejąc

mu pomóc, a także chłoneły budzące lęk czarne scenariusze i spiskowe teorie.

Narzekanie w naszej kulturze służy podtrzymaniu kontaktu, a także wyraża potrzeby i lęki drugiej osoby. Jednak gdy dotyczy problemów istotnych, lękotwórczych dla obu stron, staje się toksyczne i wzbudza wiele negatywnych emocji. Narastające uczucie rozdrażnienia, złości lub zniecierpliwienia, czasem lęku, stanowi pierwszy sygnał, że należy powiedzieć „stop”. Pomocny w tym zakresie może się okazać komunikat „Ja”, nieatakujący, a jednocześnie zazwyczaj skuteczny sposób wpływania na zachowania rozmówcy. Schemat komunikatu „Ja”, który wyraża potrzeby i motywacje, wygląda następująco:

Ja (Co czuję?), gdy Ty (Co robisz?), bo (moja potrzeba), dlatego (konkretna prośba), np.: „Złości mnie, gdy opowiadasz o spiskowych teoriach, bo potrzebuję kontrolować stres, więc proszę, nie poruszaj tego tematu”.

ĆWICZENIE – KOMUNIKAT „JA”:

1. Przypomnij sobie sytuację, w której słuchałeś czyjegoś narzekania. Spróbuj odczuć emocje, które wtedy się pojawiały.
2. Spróbuj uzupełnić schemat wypowiedzi, w której prosisz rozmówcę o zaprzestanie narzekania:
Czuję..., kiedy Ty mówisz o..., ponieważ..., więc proszę...
Wypróbuj schemat przy najbliższej okazji, gdy poczujesz, że zalewają Cię negatywne emocje.

Wdrożenie wszystkich powyższych zasad naraz może się wydać karkołomnym przedsięwzięciem. Nauka dbania o siebie to jednak proces, w którym błędy są częste i spodziewane. Jednym z pierwszych zadań związanych z rezygnacją z nastawienia „wszystko albo nic” jest zgoda na zrobienie dla siebie choć „trochę”. Możesz wybrać 1–2 zasady, a z czasem, gdy staną się nawykiem, dodać kolejne.

Wyczerpanie w sytuacji kryzysowej, związanej z ogromnym wysiłkiem adaptacji do niesprzyjających warunków, stanowi naturalną, wręcz spodziewaną kolej rzeczy. Należy jednak pamiętać, że zmęczenie może stanowić objaw poważniejszych zaburzeń, np. depresji, wymagających pomocy specjalistycznej. Paradoksalnie, osoby najbardziej potrzebujące pomocy uwikłane są często w tzw. triadę Becka: negatywne postrzeganie siebie, ludzi wokół i przyszłości odbiera im nadzieję na pomoc. Warto jednak zmusić się do wysiłku poproszenia o pomoc zarówno osób ze swojej sieci wsparcia, jak i specjalisty psychiatry, psychologa lub terapeuty, bo brak wiary w poprawę jest jedynie iluzją podsycaną przez zagubiony, wyczerpany umysł. Jest też w czasie pandemii problemem coraz bardziej powszechnym, a skorzystanie z pomocy psychologa czy psychiatry staje się przejawem rozsądku i siły.

Mózg na urlopie

SZCZEPAN GRZYBOWSKI

Nasz mózg pracuje bez przerwy. Dlatego tak ważne są chwile wytchnienia, które możemy mu zapewnić. Relaks nie tylko poprawia sprawność i wydajność mózgu, ale wpływa także na nasze dobre samopoczucie.

Nasz mózg to zachłanny i przebiegły organ. Stanowi zaledwie 2% masy naszego ciała, a pożera około 20% energii czerpanej z pożywienia. Dostaje to, czego chce, ile chce i kiedy chce (czy ktoś skutecznie zmierzył się kiedyś z jego zachciankami i np. wygrał z sennością samą siłą woli?). Szczególnie ważne są dla niego momenty wyciszenia i pozornego „nieróbstwa”, ponieważ wtedy jego praca ma charakter odmienny niż w stanie aktywnego czuwania, a równie nieodzowny dla prawidłowego funkcjonowania. Dlatego też powinniśmy być wyczuleni na sygnały płynące z własnego ciała, by wyrobić w sobie umiejętność odpowiedniego ich interpretowania i reagowania na jego potrzeby. Niezwykle cenne jest także dostarczanie mózgowi z własnej inicjatywy chwil wypoczynku. Relaks wpływa na pracę mózgu i całego ciała, co przekłada się na stan umysłu i dobre samopoczucie. Jak zatem siła spokoju wpływa na nasz układ nerwowy?

Muzyka i oddech

Każdy z nas przynajmniej raz na dobę popada w stan głębokiego wyciszenia, czyli snu. Praca mózgu w czasie snu została dobrze poznana dzięki elektroencefalografii. Zасыpianie i śnienie wiąże się ze spadkiem częstotliwości rytmów fal mózgowych i wzrostem ich amplitudy. I tak w najwcześniejszych fazach – senności i „półśnienia” – największy procentowy udział w spoczynkowej pracy mózgu mają fale alfa, które

wyraźnie różnią się zakresem częstotliwościowym od dominującej za dnia aktywności beta (8-13 Hz dla rytmu alfa wobec 14-40 Hz dla beta). Im głębiej „schodzimy” w sen, tym znacznie zwalniają nasze rytmy (zaczynają dominować fale theta 4-7 Hz, następnie pojawiają się specyficzne dla snu wrzeciona senne i zespoły K), a w pełnym, głębokim (wolnofalowym) śnie dominują właśnie powolne, wysokoamplitudowe fale delta (1-3 Hz). Funkcje snu nie są do końca poznane, ale nie ulega wątpliwości, że jest on nam konieczny do przeżycia, a nasz mózg domaga się go kategorycznie.

Zmienności rytmów mózgowych charakterystyczne dla snu wcale nie są tylko fazie snu przypisane. Występują również w stanie czuwania i wiążą się właśnie z odczuciem spokoju, odprężenia, relaksacji. Jednym z podstawowych, a niezmiennie zachwycającym efektem w psychofizjologii jest „rozlewanie się” rytmu alfa po odczytach elektroencefalogramu, kiedy poprosi się osobę badaną o zwyczajne zamknięcie oczu. Prowołuje to neurony naszej kory mózgowej do „zwolnienia obrotów”, a idąc w parze z wyrównaniem oddechu, większą jego głębokością i zwolnieniem akcji serca – stanowi najprostszą, „podręczną” metodę wyciszenia.

Psychologowie opracowali, udoskonalili i przetestowali szereg specjalnych technik relaksacyjnych, które w istotny sposób wpływają na pracę naszego mózgu i przyczyniają się wydawnie do poprawy samopoczucia. Do najprostszych technik relaksacyjnych można zaliczyć słuchanie specjalnie przygotowanych nagrań. Z jednej strony udowodniono wpływ utworów muzycznych, czy też sekwencji odprężających dźwięków na poprawę nastroju i obniżenie napięcia, co w miarach psychofizjologicznych korelowało ze zmniejszeniem pobudzenia układu autonomicznego (zmniejszenie częstotliwości uderzeń serca, spadek przewodności skóry), z drugiej zaś skuteczne okazały się również zestawy „porad samoregulacyjnych” (zawierające m.in. instrukcje kontrolowania rytmu oddychania, treści myślowych). Zwłaszcza te ostatnie wpływają znacząco



na pracę mózgu, zwiększając udział fal theta w rytmach częstotliwościowych, czyli zmniejszając aktywność neuronów kory. Stan relaksacji wywołany tymi technikami przypomina pierwsze fazy snu, ale nie pojawiają się w nim ani wrzeciona senne, ani zespoły K – co stanowi dowód, że osoby z nich korzystające nie śpią, a jedynie znacznie „osłabiają” swój stan czuwania. Innymi słowy, ogarnia je błogi spokój.

Do bardziej zaawansowanych technik relaksacyjnych można zaliczyć programy szeroko pojętej medytacji. Pod tym

terminem kryje się gros rozmaitych treningów, z których wiele polega na kilkumiesięcznej, indywidualnej czy też grupowej pracy pod okiem instruktora. Szkolenie obejmuje szereg ćwiczeń, których wspólnym mianownikiem wydaje się skupienie na własnym wnętrzu (kontrolowanie przepływu myśli) i sygnałach z ciała (kontrola ruchów, rytmu oddechów). Taki trening istotnie wpływa na zmianę pracy mózgu i całego ciała, co wykazały badania psychofizjologiczne i biochemiczne.

W zdrowym ciele zdrowy mózg

Podobnie jak w przypadku prostych technik relaksacji, stwierdzono zwiększony udział fal theta w zapisie elektroencefalograficznym osób medytujących. Po drugie, odnotowano względnie stałe zmiany w pracy mózgu osób, które przeszły trening medytacyjny. Mianowicie, osoby takie w normalnych warunkach (przesiadki z otwartymi oraz zamkniętymi oczami) wykazały większą spoczynkową aktywację (mniejszy udział fal alfa) w lewych płatach czołowych. Aktywacja ta, zgodnie z teorią i praktyką znanego badacza z Uniwersytetu Wisconsin Richarda Davidsona, przełożyła się na spadek odczuwanego napięcia i wzrost pozytywnego afektu (doświadczenia emocjonalnego). Innymi słowy, osoby regularnie korzystające z technik medytacyjnych cieszyły się lepszym samopoczuciem niż osoby z nimi w ogóle nie zapoznane. Co więcej, u osób wytrenowanych w medytacji stwierdzono równocześnie większą wydajność systemu odpornościowego! Niestety, mechanizm wiążący zmiany w pracy mózgu wywołane technikami medytacyjnymi z funkcjonowaniem systemu odpornościowego nie został jeszcze dobrze poznany. Inne badania, przeprowadzone przez duńskich naukowców, wykazały z kolei, że stanowi medytacji towarzyszy znaczny wyrzut dopaminy w mózgu. Jednakże i te doniesienia wymagają pełniejszego wyjaśnienia.

Co zrobić jednak, gdy nie mamy możliwości (czy też chęci) odbycia treningów, ani nawet słuchania nagrań, a chcemy polepszyć swoje samopoczucie i zmniejszyć napięcie? Psychofizjologia i tutaj przychodzi nam z pomocą. Otóż, najsukcesowniejszą metodą poprawy nastroju jest aktywność fizyczna. Dowodzą tego liczne eksperymenty, w tym praca znakomitego badacza Roberta E. Thayera z Uniwersytetu Stanowego Kalifornii w Long Beach. Nawet krótkotrwały wysiłek mobilizuje cały układ nerwowy, co owocuje znaczną poprawą stanu emocjonalnego i ogólnego funkcjonowania po jego zakończeniu. Szczególnie służące relaksacji i dobremu samopoczuciu wydają się być... węglowodany w basenie (!). Według japońskich naukowców z Uniwersytetu Hokkaido, krótkie ćwiczenia w ciepłej wodzie przekładają się na następujące po ich zakończeniu zmiany w rytmach częstotliwościowych mózgu (przede wszystkim zwiększony ogólny udział fal alfa), czyli niewielkie zmniejszenie aktywności neuronów kory całego mózgu. Skorelowane jest to z doświadczaniem pozytywnych odczuć, uspokojeniem i spadkiem napięcia. Po nieumęczających ćwiczeniach fizycznych czujemy się zwyczajnie lepiej. Ta „technika” jest tak prosta, skuteczna i ogólnie dostępna, że doprawdy grzech z niej nie korzystać.

Na koniec warto przywrócić się także prostemu a niezwykle mu zjawisku, które zwróciło uwagę badaczy dopiero niedawno, mianowicie aktywności mózgu „pozostawionego w spokoju”.

Oto w momentach, w których myślimy „o niebieskich migdałach”, gdy się „wyłączamy” i pogrążamy w chwilowym

nieróbstwie – nasz mózg, a konkretnie kilka jego specyficznych obszarów (kora przedczołowa, tylny zakręt obręczy, tylna kora ciemieniowa, część hipokampa) zaczyna pracować pełną parą (zużycie glukozy w częściach tych ośrodków jest większe o 30% niż w innych obszarach mózgu). Ten odkryty i opisany przez M. Raichle’a i G. Shulmana z Uniwersytetu Waszyngtona w Saint Louis „tryb spoczynkowy” (default mode) angażuje mózg w tak znacznym stopniu, że wyraźnie można zaobserwować zwiększoną aktywację wyżej wymienionych obszarów w momentach beczynności przy użyciu technik neuro[.]obrazowania (pozytonowa tomografia emisyjna – PET, funkcjonalny rezonans magnetyczny – fMRI). Co więcej, tryb ten jest dla mózgu tak ważny, że zostaje włączony natychmiast w każdym, nawet najkrótszym momencie zawieszenia naszej codziennej aktywności, czy będzie to zwyczajne „błądzenie myślami” na jawie, czy też wczesna faza snu, czy nawet stan narkozy. Wygląda to tak, jakby mózg w momentach naszej beczynności naraz stawiał skomplikowanego pasjansa, tudzież „ładował” pełen atrakcyjnych efektów graficznych wygaszacz ekranu.

Nie bezmyślne błądzenie

Czemu służy ten tryb i związany z nim ściśle system mózgowy? Otóż, wiele obszarów weń zaangażowanych odpowiada za procesy oceny zdarzeń i bodźców pod względem istotności i korzyści (czy zagrożeń) dla nas samych oraz za procesy związane z pamięcią autobiograficzną. Wydaje się więc, że system spoczynkowy w mózgu jest odpowiedzialny za konsolidację dziennych doświadczeń i wspomnień istotnych dla „ja”, „wtłaczania” ich do naszej osobistej historii, by mogły zostać skutecznie wykorzystane w przyszłości. By zapobiec nagromadzeniu wielkiej ilości informacji i zwiększyć efektywność ich filtrowania, mózg powraca do tych czynności, kiedy tylko może.

Najnowsze doniesienia o systemie spoczynkowym sugerują, że stany głębokiej relaksacji osiągane dzięki specjalnym treningom (medytacja) mogą oddziaływać właśnie na ów system poprzez wybiórcze obniżenie jego aktywności (celem wielu treningów medytacyjnych jest wykształcenie zdolności kontrolowania myśli, niepozwalającej mózgowi na „beźmyślne błądzenie”)! Specyfika tego oddziaływania pozostaje jednak niewyjaśniona.

Mózg to niezwykle organ, skrywający przed badaczami wiele sekretów. Nie ulega jednak wątpliwości, że możemy wpływać na jego pracę poprzez zabiegi, tak korzystne, jak i szkodliwe dla jego funkcjonowania. Spokój i relaksacja wydają się przynosić mózgowi, a tym samym naszemu umysłowi, same pozytywy. Nie bójmy się zatem odpoczywać i zwalniać tempa naszego życia. Wyjdzie nam to tylko na dobre, bowiem nasz mózg doskonale umie korzystać z wolnego czasu.

Odetchnij czystszym

UA-KCP100

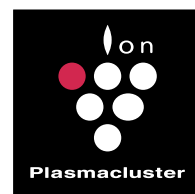


HIGH-DENSITY 7000



HIGH-DENSITY 25000

UA-KIN



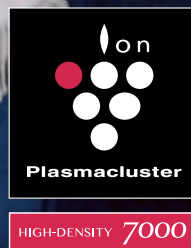
HIGH-DENSITY 25000



UA-KIL

dowiedz się więcej
na **sharpconsumer.pl**

i zdrowszym powietrzem



SHARP

Be Original.

SHARP Ultimate Air

Inteligentne oczyszczacze powietrza
z funkcją nawilżania
i technologią zbilansowanej jonizacji
Plasmacluster.

**Skuteczne w walce z wirusami, smogiem,
alergenami i bakteriami.**

Funkcja nawilżania nie dotyczy modelu UA-PN1.

Polisa na lato i na lata

Sezon urlopowy w pełni. Ciesząc się wakacjami, często nabieramy odwagi na nowe przygody, wówczas warto mieć świadomość, czy nasze ubezpieczenie pokryje wszystkie nieprzewidziane koszty. Przeprowadzimy Cię przez najważniejsze różnice pomiędzy ubezpieczeniami i odpowiemy na kilka ważnych pytań – Dlaczego ubezpieczenie na życie jest solidną bazą dla każdej

osoby ceniącej podróż? Czy karta EKUZ lub oferowane przez biura podróży ubezpieczenia pokryją np. wydatki związane z leczeniem i transportem medycznym? Nigdy nie wiadomo, z jaką sytuacją przyjdzie się nam zmierzyć, ale możemy mieć wpływ na to, jak sobie z nią poradzimy. Podpowiadamy, jak łatwo można zadbać o swoje bezpieczeństwo nie tylko podczas wakacji.



Polisa na życie

Zakup polisy na życie jest ważnym elementem planowania przyszłości, gdyż zapewnia zabezpieczenie przez 24 godziny na dobę, na całym świecie. Odpowiednio dobrana polisa, dopasowana do naszej sytuacji życiowej – zagwarantuje nam poczucie bezpieczeństwa w nieprzewidzianych sytuacjach, a naszym najbliższym środki na utrzymanie standardu życia. W *Unum Życie* znajdziesz i dopasujesz do swoich codziennych potrzeb rozwiązania ochrony indywidualnej. Polisy mają na celu zabezpieczyć naszych najbliższych na wypadek naszej nagłej śmierci, a ochrona obejmująca zdarzenia na całym świecie zapewnia również wsparcie finansowe na wypadek trwałego inwalidztwa oraz choroby śmiertelnej. Dzięki analizie potrzeb Life Protection Advisor (Profesjonalny Agent Ubezpieczeniowy) pomoże w bieżącym dopasowywaniu planu ubezpieczeniowego do zmieniających się potrzeb i możliwości finansowych.

EKUZ – za i przeciw

Jedziesz na zagraniczne wakacje? Warto zadbać o Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). EKUZ może zostać wydana wyłącznie osobom zgłoszonym do ubezpieczenia zdrowotnego lub osobom, które mają prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych zgodnie z przepisami krajowymi. Karta EKUZ potwierdza, że masz prawo do leczenia w czasie wyjazdów turystycznych lub zawodowych do większości krajów europejskich. Są to: kraje Unii Europejskiej, Islandia, Liechtenstein, Norwegia, Szwajcaria, Wielka Brytania. Szczegółowy zakres działania EKUZ znajdziesz na stornie Narodowego Funduszu Zdrowia.

Do zalet EKUZ zaliczyć można: bezpłatne wyrobienia karty, pokrycie części poniesionych przez pacjenta kosztów opieki medycznej w publicznych placówkach, pokrycie kosztów leczenia niezależnie od przyczyny, z powodu której się leczymy (wypadek lub zaostrzenie objawów choroby przewlekłej).

Do wad EKUZ zaliczyć można: nie zawsze jest ona wystarczająca z uwagi na różne ceny i dostępność usług medycznych w krajach UE lub EFTA, nie pokrywa wszystkich kosztów leczenia z uwagi na różnorodne typy organizacji opieki medycznej, nie pokrywa kosztów transportu pacjenta do Polski czy akcji ratowniczej za granicą, nie ma dodatkowej ochrony w postaci OC, NNW, ubezpieczenia bagażu czy usług assistance (całodobowej pomocy w języku polskim w postaci organizacji i pokrycia kosztów wizyty lekarskiej, pomocy medycznej, transportu czy organizacji powrotu do kraju).

Wniosek o EKUZ możesz złożyć: osobiście w oddziale NFZ, wysłać e-mailem lub pocztą tradycyjną, przez elektroniczną skrzynkę podawczą (ePUAP) lub przez Internetowe Konto Pacjenta.

Travelka, czyli polisa turystyczna

Na okres wakacji idealnym uzupełnieniem polisy na życie jest odpowiednio dobrane ubezpieczenie turystyczne, które da nam faktyczne poczucie zabezpieczenia na każdą nieprzewidzianą sytuację.

Zakres ubezpieczenia podróżnego jest znacznie szerszy od tego, co proponuje EKUZ, i często obejmuje znacznie więcej zdarzeń, nawet w zakresie samej pomocy medycznej. Z tego powodu NFZ zaleca wykupienie polisy turystycznej. W wielu krajach samo wezwanie pomocy nie jest świadczeniem bezpłatnym w ramach publicznej służby zdrowia. Podobnie sprawa ma się np. z ratownictwem górskim. Dlatego wykupiona przez Ciebie polisa powinna zawierać ubezpieczenie kosztów leczenia i **assistance**. Przymus skorzystania z pomocy lekarza w nagłych sytuacjach, jak wizyta w szpitalu, prześwietlenie RTG czy leczenie stomatologiczne w razie ostrego stanu zapalnego, może nas zaskoczyć również na wakacjach. A kiedy przebywamy w kraju, w którym nie znamy ani języka, ani systemu służby zdrowia, pomoc assistance (polskiego konsultanta, dostępnego całodobowo) może okazać się zbawienna.

Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej w życiu prywatnym to drugi, bardzo istotny element polisy turystycznej. Ubezpieczenie to gwarantuje rekompensatę szkód wyrządzonych osobom trzecim (np. kiedy niechcący uszkodzimy czyjś samochód, niechcący wylejemy lemoniadę na telefon lub laptop innego wczasowicza albo nasze dzieci wybiją piłką czyjaś szybę). Lepiej takich kosztów nie pokrywać z własnej kieszeni.

Polisa turystyczna to także ubezpieczenie bagażu, sprzętu sportowego, następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW). Przy NNW w dobrej polisie otrzymacie nie tylko środki finansowe, ale również pomoc organizacyjną. Dlatego przed podróżą warto zrobić rozeznanie i zapoznać się z warunkami ubezpieczenia i dokładnie sprawdzić, na jaką pomoc możemy liczyć w przypadku nieszczęśliwego wypadku – zwłaszcza jeśli podróżujemy z dziećmi. To nie tylko pozwoli Wam poczuć się bezpieczniej już podczas wakacji, ale jeszcze przed wyjazdem będziecie mieli wpływ na ostateczną formę ubezpieczenia.

I najważniejsze – warto pamiętać, by wykupić taką polisę odpowiednio wcześniej. Wykupienie jej już w trakcie trwania wycieczki najprawdopodobniej sprawi, że obejmie nas okres karencji, który może trwać od 2 do 7 dni, czyli nawet cały nasz urlop.

Pamiętaj, że polisa turystyczna kończy się wraz z zakończeniem Twojego urlopu. Jeśli musiałeś podczas wyjazdu rozpocząć leczenie lub uległeś wypadkowi, najprawdopodobniej będziesz musiał je kontynuować po powrocie do kraju. Być może będziesz także potrzebował rehabilitacji. Wtedy koszty pokryjesz ze swojej polisy na życie. Dlatego tak ważne jest, aby stanowiła ona bazę Twojego zabezpieczenia.

Sprawdź ofertę naszych ubezpieczeń na życie na: www.unum.pl.

Tekst sponsorowany

Uważność na zdrowie

Dr JONATHAN CAMPION

Medytacja pomaga uczniom w koncentracji, poprawia ich osiągnięcia szkolne, łagodzi stres i napięcia, zmniejsza poziom

agresji i liczbę gwałtownych zachowań. Medytujący nauczyciele także są spokojniejsi i bardziej zrelaksowani.



Badania dowodzą, że medytacja ma bardzo pozytywny wpływ na tych, którzy ją praktykują. Daniel McCown z Tao Institute of Mind and Body Medicine podkreśla korzyści płynące z medytacji, takie jak: umiejętność koncentracji uwagi pomimo różnych zakłóceń, większa samoświadomość, zdolność do rozwiązywania złożonych problemów i podejmowania decyzji.

Uważność jest definiowana jako szczególny sposób skupiania uwagi, często na określonym przedmiocie, służącym jako punkt koncentracji. Metoda redukcji stresu oparta na uważności (ang. mindfulness-based stress reduction, MBSR) to zestaw niezwiązanych z żadną religią ćwiczeń, które wzmacniają świadomość. Przeglądy badań pokazują, że MBSR przynosi długotrwałą poprawę w psychologicznych wymiarach jakości życia, a także w radzeniu sobie z depresją, lękiem i stresem. Metody oparte na uważności są niezwykle skuteczne, a National Institute for Health and Clinical Excellence rekomenduje je jako jeden ze sposobów zapobiegania depresji.

Liczne badania pokazują, że uważność ma też bardzo pozytywny wpływ na dzieci. W 2009 roku dowiodła tego Christine Burke. Badania z udziałem studentów medycyny pokazały

pozytywny wpływ MBSR i tai-chi na ich osiągnięcia. Z kolei obserwacje prowadzone w tajlandzkich domach poprawczych pokazały, że regularne praktykowanie medytacji 70% młodych uczestników dało poczucie spokoju i zadowolenia, 44% poprawę koncentracji, a 36% redukcję porywczosci.

Sam przekonałem się o dobrym wpływie medytacji, gdy rozmawiałem kiedyś z uczniami szkoły w londyńskiej dzielnicy Hammersmith. Duża grupa praktykowała medytację i opowiedziała mi o tym, jak jest im pomocna, zwłaszcza przed egzaminami. Warto dodać, że w tej szkole medytacja praktykowana jest od ponad 40 lat.

W 2005 roku Biuro Edukacji Katolickiej diecezji Townsville w Queensland w Australii wprowadziło do szkół próbny program medytacji. W 2006 roku w 31 katolickich szkołach rozpoczęto regularną praktykę medytacyjną. Obecnie aż 12 tysięcy uczniów w wieku od 5 do 18 lat z 33 szkół medytuje kilka razy w tygodniu.

W 2007 roku spotkałem się z Ernim Christie z Biura Edukacji Katolickiej, by dokonać ewaluacji programu. Zdecydowaliśmy się na stosunkowo małe badanie, podczas którego mieliśmy zebrać informacje od rodziców, nauczycieli i uczniów. Mnie w szczególności interesowało, czy medytacja ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.

Do przeprowadzenia wywiadu wybraliśmy trzy szkoły: wiejską, miejską oraz podmiejską. Odwiedziliśmy też szkołę podstawową na zamieszkaną przez społeczność aborygeńską wyspie Palm Island, którą od Townsville dzieli 20 minut lotu. Używaliśmy pytań otwartych, ponieważ nie chcieliśmy w żaden sposób sugerować odpowiedzi. Informację o badaniu wysłaliśmy do rodziców i nauczycieli.

Zdawaliśmy sobie sprawę, że badana przez nas grupa nie była wystarczająco reprezentatywna, choć staraliśmy się rozmawiać z każdym, kto chciał się z nami podzielić swoimi doświadczeniami dotyczącymi medytacji. Planujemy jednak kolejne, większe i długotrwałe badania.

W każdej szkole spędziliśmy dwa dni: pierwszego dnia rozmawialiśmy z nauczycielami, a drugiego – z uczniami. Rozmowy trwały 10–20 minut, a uczestnictwo w nich było dobrowolne. Przeprowadziliśmy również wywiady z grupami i rodzicami. Wywiady zostały spisane i przeanalizowane.

W badaniu chciało wziąć udział więcej dzieci, niż pozwalał nam na to czas. Szkoły różniły się pod względem zakresu stosowania programu. Gdy obejmował on całą szkołę, praktykowanie medytacji było bardziej regularne. Znaczenie miało też przygotowanie prowadzących zajęcia oraz stała pomoc nauczycielom, gdyż wielu z nich nigdy wcześniej nie medytowało. Trzeba też podkreślić zaangażowanie Wydziału Edukacji Katolickiej w praktykowanie medytacji, choćby poprzez organizację weekendów medytacyjnych.



Uczestniczący w naszym badaniu uczniowie mieli od 5 do 12 lat. Większość z nich podchodziła do medytacji entuzjastycznie. Wielu stosowało mantry, które uznawali za pomocne. Niektórzy w trakcie medytacji przeżywali „utrąę myśli”, inni natomiast opisywali przeżycia religijne i poczucie pogłębienia zrozumienia.

Wielu nauczycieli dostrzegało pozytywny wpływ medytacji na uczniów i popierało program. Oczywiście, zdarzały się również negatywne głosy, jednak było ich niewiele i pochodziły głównie ze szkół mniej entuzjastycznie nastawionych do programu.

Efekty programu medytacji

Skutki programu medytacji można podzielić na następujące obszary:

- ▶ uspokojenie i relaksacja,
- ▶ koncentracja,
- ▶ regulacja emocji,
- ▶ stosowanie poza szkołą,
- ▶ zachowania prospołeczne.

Uspokojenie i relaksacja. O uspokajających i relaksujących właściwościach medytacji mówili w równym stopniu tak nauczyciele, jak i uczniowie. 57% uczniów stwierdziło, że medytacja działa na nich relaksująco, a 61 przyznało, że ich uspokaja. Co więcej, efekty utrzymywały się nawet kilka godzin po sesji. Również nauczyciele dostrzegli pozytywny wpływ medytacji – 79% stwierdziło, że medytacja uspokaja uczniów, a 37% zauważyło jej relaksujący wpływ na dzieci.

Ponad jedna trzecia uczniów zauważyła z kolei, że medytowanie korzystnie wpływa na nauczycieli, m.in. powodując takie zmiany w ich zachowaniu, dzięki którym dzieci czuły się spokojniejsze, zrelaksowane i mniej zestresowane. To spostrzeżenie potwierdzili sami nauczyciele – 58% podkreśliło relaksujący i uspokajający wpływ medytacji na nich samych.

Regulacja emocji. Regulacja emocji ma związek z umiejętnością uspokajania samego siebie. Jak się okazuje, medytacja sprzyja tej umiejętności. Nauczyciele i rodzice zauważyli, że dzięki medytacji uczniowie potrafią opanować złość i złagodzić własny stres. Poza tym medytacja przyczyniła się do obniżenia poziomu złości w uczniach. Również kilkoro nauczycieli przyznało, że medytacja pomogła im obniżyć poziom stresu w ich życiu.

Stosowanie poza szkołą. Prawie 39% uczniów przyznało, że praktykuje medytację poza szkołą. Robią to zwłaszcza w stresujących sytuacjach, kiedy potrzebują uspokojenia i wyciszenia oraz gdy chcą poradzić sobie ze złością.

Zachowania prospołeczne. Uczniowie zauważyli, że dzięki medytacji lepiej sobie radzą w interakcjach z innymi.

Dotyczyło to szczególnie tych, którzy mieli największe trudności z nawiązywaniem kontaktów. Poprawę tę dostrzegli także nauczyciele.

Wizyta na Palm Island

Jak wspominałem, pojechaliśmy też do szkoły podstawowej na wyspie Palm Island, zamieszkiwanej przez społeczność aborygeńską. Okazało się, że częstotliwość medytacji zależała od entuzjazmu poszczególnych nauczycieli. Praktyka sama w sobie nie stała się częścią kultury szkoły. Korzyści były podobne do tych, o których usłyszeliśmy w Townsville: uspokojenie, wzmocnienie uwagi, obniżenie poziomu złości i poprawa interakcji.

Okazało się jednak, że część kultury aborygeńskiej stanowiło praktykowanie skupienia – dzieci stosują tradycyjną praktykę skupienia przed występami tanecznymi. Pomaga im ona skoncentrować się już na scenie. W trakcie rozmów z aborygeńskimi nauczycielami dowiedzieliśmy się, że tę praktykę stosowano powszechnie podczas polowań, nawiązywania łączności z naturą i relaksacji, choć obecnie praktykuje ją niewielu członków społeczności. Uzyskane przez nas wyniki sugerują, że tradycja i kultura mogą przyczyniać się do promocji zdrowia i prewencji chorób.

Wnioski

Mimo ograniczonej skali naszego badania przekonaliśmy się, że medytacja może stanowić skuteczną formę promocji zdrowia w środowisku szkolnym, przynosi bowiem wiele korzyści. Jeśli w program medytacji zaangażowana jest cała szkoła, a nie tylko wybrane klasy, wówczas jego skuteczność jest znacznie wyższa.

Medytacja w szkole może przynieść następujące korzyści:

- ▶ poprawę zdolności radzenia sobie ze stresem i uspokajania się,
- ▶ poprawę koncentracji/uwagi/wyników szkolnych,
- ▶ obniżenie złości/gwałtowności,
- ▶ poprawę w zakresie interakcji społecznych/empatii,
- ▶ zapobieganie stresowi, chorobom psychicznym i zachowaniom zagrażającym zdrowiu,
- ▶ obniżenie wskaźnika złego stanu zdrowia,
- ▶ poprawę dobrostanu.

Dr Jonathan Campion

jest psychiatrą, doradcą w zakresie promocji zdrowia psychicznego i prewencji chorób psychicznych.

Tłum. Agnieszka Chrzanowska

Za zgodą redakcji „The Meditatio Journal”.

Rodzina ćwiczy razem

JAROSŁAW CIEŚLA

Nie ma chyba lepszej formy wzmacniania więzi rodzinnych niż wspólne spędzanie czasu, zwłaszcza na świeżym powietrzu. Znajdźmy więc kilka godzin, żeby zrobić coś wspólnie.

Rodzinom z coraz większym trudem przychodzi wspólne spędzanie czasu. Rodzice pracują po wiele godzin, a następnie próbują sprostać obowiązkom domowym. Dzieci uczęszczają do szkół, a po powrocie do domów odrabiają prace domowe. Większość ma też dodatkowe zajęcia: korepetycje, treningi, kółka zainteresowań. Razem członkowie rodzin jedynie się kłócą, rozdzielają zadania i obowiązki domowe, oglądają telewizję i sporadycznie, kilka razy w roku, spędzają czas, np. podczas różnego rodzaju świąt. To zdecydowanie za mało. Co więc robić? Świetnym sposobem na integrację rodzinną jest stała, wspólna aktywność ruchowa.

Dobry plan

Współczesna rodzina często ma zaplanowaną niemal każdą godzinę dnia. Oczywiście w tym planie znajduje się czas na odpoczynek, jednak jego spędzanie jest na ogół improwizacją. Po prostu robimy to, co akurat przyjdzie nam do głowy, lub też podporządkowujemy się jakiemuś rytuałowi, np. o konkretnej godzinie oglądamy ulubiony program albo serial. Warto jednak zmodyfikować nieco dzienny rozkład zajęć, dodając do niego wspólną aktywność ruchową całej rodziny. Dobrze jest przeznaczyć na nią stałe dni w tygodniu. Potem trzeba trzymać się tego planu, a wtedy wspólne ćwiczenia, spacer czy jeżdżenie na rowerze ma szansę stać się rodzinną tradycją.

Ten rozkład zajęć warto spisać i powiesić w widocznym miejscu. Może się zdarzyć, że przy wyborze aktywności dojdzie

do nieporozumień. Syn będzie chciał pograć w piłkę, córka pojeździć na rowerze, mama pobiegać, a tato najchętniej wybrałby długie marsze. W gruncie rzeczy tego rodzaju spór nie jest ogromnym problemem, a nawet ma swoje dobre strony – np. sprawia, że członkowie rodziny nawiązują kontakt i uczą się wybierać to, co dobre dla wszystkich. Można też uwzględnić preferencje każdego domownika i jeden dzień przeznaczyć na grę w piłkę, drugi na bieganie po leśnych ścieżkach, a kolejny na wyprawy rowerowe. Najważniejsze jednak, aby się spotkać, poczynić wspólne ustalenia, a potem się ich trzymać. Takie spotkanie ma być rodzinną burzą mózgów. Niech padają propozycje, sugestie, a sporne kwestie niech rozstrzyga głosowanie. Zadbajmy, aby każdy członek rodziny poczuł, że inni liczą się z jego zdaniem i jest ono ważne w ogólnej dyskusji.

Przykład idzie z góry

To oczywiste, że nie każdy w rodzinie jest fanem aktywności fizycznej. Jak można zatem przekonać opornych? Na pewno nie tak, jak rodzice, którzy nakłaniają swoje pociechy do wyjścia z domu („Idź, pobiegaj”, „Ciągłe tylko siedzisz w domu”, „Pobaw się na podwórku”), a sami spędzają czas na kanapie, przed telewizorem lub z nosem w telefonie komórkowym. W jaki sposób syn czy córka ma polubić wysiłek fizyczny, skoro mama, tato czy opiekun daje całkiem inny przykład? Dziecko podpatruje dorosłych, zwłaszcza rodziców, i powtarza pewne ich zachowania, schematy, upodobania. Są przecież dla niego pierwszymi autorytetami, wzorami do naśladowania.

Jeśli zatem chcemy, żeby nasze dziecko ruszyło się z kanapy czy sprzed monitora, pokażmy, że sami jesteśmy aktywni. Możemy ćwiczyć w domu, wyjść na spacer do parku, pograć w kometkę w ogródku za domem czy też uprawiać jakąś konkretną dyscyplinę sportową. I to jak najwcześniej, bo czym skorupka... A kiedy dziecko zobaczy, że aktywność ruchowa sprawia nam radość, że po treningu jesteśmy weseli, być może samo również się „wciągnie”. Tak to działa.

Razem lepiej

Dziecko na ogół reaguje buntem, kiedy jakieś zadanie wydaje mu się zbyt trudne albo gdy czegoś nie lubi i nie ma motywacji, żeby to robić. Opór zwiększa się, jeśli rodzice próbują nacisków. Trudno później złagodzić tę pierwszą niechęć i przekonać dziecko do jakiegoś pomysłu dorosłych. Mały buntownik potrafi być bardzo uparty. W takich sytuacjach potrzeba wyrozumiałości i cierpliwości.

Najlepiej, jeśli robimy coś spontanicznie, np. podczas wspólnego wyjazdu zaczynamy bawić się piłką i podajemy ją dziecku, żeby ją do nas odrzuciło. Wtedy zazwyczaj nie potrzebujemy wielu słów i specjalnego zachęcania. Chęć do aktywności ruchowej czy sportowej najlepiej rozwijać przez zabawę. Najważniejsze bowiem, aby wspólna aktywność dawała wszystkim radość i poczucie przynależności, a nawyk systematycznych ćwiczeń może rozwinąć się później.

Wspólny wysiłek zbliża do siebie członków rodziny i integruje ich. Powie nam więcej niż niejedna poważna rozmowa. Przede wszystkim sprawi, że będziemy czuli to samo, co inni członkowie rodziny, lepiej zrozumiemy ich wysiłek. To taka lekcja empatii, wspólna dla wszystkich. Może też zobaczymy podziw w oczach najbliższych, kiedy wykonamy jakieś trudniejsze ćwiczenie? No i możemy też liczyć na wsparcie, kiedy coś pójdzie nie tak.

Podczas aktywności ruchowej stymulowane są hormony peptydowe, czyli endorfiny, nazywane też hormonami szczęścia, gdyż wywołują znaczną poprawę samopoczucia

i zadowolenie, a nawet euforię. Także śmiech uaktywnia endorfiny. To wszystko możemy sobie zaszerwować podczas wspólnego uprawiania sportu. Dzięki temu aktywność będzie się kojarzyła dzieciom nie tylko z wysiłkiem, ale również z czymś miłym. Wszyscy członkowie rodziny mogą polubić taką formę spędzania wspólnego czasu i nawet ci, którzy wcześniej byli najbardziej oporni, sami będą namawiać resztę do ćwiczeń.

Aktywność fizyczna ma nie tylko poprawić nasze sportowe osiągnięcia. Można się też nieco rozluźnić, odpocząć od codziennych zajęć i odstresować. Wspólny wysiłek, kiedy endorfiny tak mocno poprawiają nastrój, to również dobry czas na rozwiązywanie problemów lub rozmowy na ważne tematy. Na łonie przyrody, w trakcie spaceru czy jazdy na rowerze, łatwiej jest przyjąć pewne kwestie do wiadomości, bez napięcia i nerwów. Zresztą już sama rozmowa jest świetnym sposobem na znalezienie wspólnego języka, wzajemne zrozumienie czy też dowiedzenie się czegoś o sobie. W natłoku codziennych zajęć często trudno wygospodarować na to czas.

Sport może ochronić dzieci i nastolatki przed zagrożeniami, jakie niesie ze sobą nowoczesność. Treści przekazywane w Internecie mogą uzależniać i powodować, że świat wirtualny staje się najważniejszy. Problem ten dotyczy jednak nie tylko dzieci i nastolatków, ale również dorosłych. Wiele osób wręcz „żyje” internetowym światem, skupia się tylko na nim. Systematyczne treningi sportowe – zwłaszcza w gronie rodzinnym – uchronią przed tym uzależnieniem.



Trening

Jest wiele ćwiczeń, które można wykonywać nawet w kilka osób. Istotne, żeby się nie znudziły, dlatego warto opracować kilka różnych koncepcji wspólnego treningu i realizować je na zmianę. Dobrze jest też pamiętać o nadaniu im formy zabawy, co uczyni je jeszcze bardziej atrakcyjnymi. Oto kilka propozycji.

Gimnastyka. To ćwiczenia stacjonarne do wykonania w domu lub w przystosowanym do tego pomieszczeniu. Nie zawsze możemy trenować na powietrzu, choćby ze względu na niesprzyjające warunki pogodowe. W czasie deszczu jednak wcale nie musimy się nudzić. Każde z poniższych ćwiczeń powtarzamy od 5 do 10 razy:

- ▶ przysiady – wykonujemy je razem, trzymając się za ręce. Jeśli ćwiczą trzy osoby, to np. co 5 przysiadów zmieniamy się w parze;
- ▶ przysiady z trzymaniem za nogę – ćwiczymy w parach. Każdy chwyta wyprostowaną w kolanie nogę partnera i wspólnie starają się wykonać przysiad, a następnie wstać;
- ▶ skrętoskłony – stajemy plecami do siebie i wykonując skrętoskłony, przybijamy sobie „piątki”;
- ▶ walka kogutów – kucamy naprzeciw siebie i na dany znak staramy się przewrócić partnera albo wypchnąć poza oznaczone miejsce „walki”;
- ▶ taczka – jeden z ćwiczących wykonuje podpór przodem, drugi chwyta go za wyprostowane w kolanach nogi. Ten, który jest „tacką”, pokonuje dystans 5 metrów, „idąc” na rękach, a potem następuje zmiana ćwiczących;
- ▶ stanie na jednej nodze – możemy urządzić zawody, kto dłużej utrzyma równowagę, albo umawiamy się na wspólne stanie przez określony czas;
- ▶ ćwiczenia z kostką do gry – może w nich wziąć udział cała rodzina. Każdy rzuca kostką do gry, a następnie wymyśla ćwiczenie, które wykonują wszyscy razem. Robimy tyle powtórzeń, ile oczek pokazała kostka. Oczywiście ćwiczenia powinny być możliwe do wykonania dla każdego członka rodziny. Im śmieszniejsze, tym lepiej. Ta zabawa jest świetnym sposobem na rozgrzewkę lub poranną gimnastykę;
- ▶ siłownia – rodzic podnosi dziecko na rękach na niewielką wysokość. Po każdym podnoszeniu i opuszczeniu dziecko ma wykonać np. 2–3 przysiady, co pozwoli dorosłemu odpocząć;
- ▶ brzuszki – jedna osoba kładzie się na plecach (ręce splecione za głową lub skrzyżowane na klatce piersiowej), ugina nogi w kolanach i wykonuje „brzuszki”, a druga w tym czasie przytrzymuje jej stopy, żeby nie odrywały się od podłoża. Po wykonaniu 5–10 powtórzeń następuje zmiana ćwiczących.

Ćwiczenia biegowe. Ten trening najlepiej wykonamy na powietrzu, niezależnie od pogody – nawet zimą nie zaniedbujemy wyjścia na dwór. Zahartujemy się i bardziej uodpornimy. Łatwiej wtedy uchronimy się przed przeziębieniami:

- ▶ fartlek – zabawa biegowa według modelu szwedzkiego. Możemy wybrać jakiś fragment ścieżki leśnej lub w parku. Biegniemy bardzo wolno. W pewnym momencie wcześniej wybrany lider przyspiesza na ustalonym, dość krótkim odcinku (około 30 m), który kończy się jakąś „metą” (może nią być mostek, duże drzewo, skraj lasu itp.). Trzymamy tempo, a po dobiegnięciu do mety znów zwalniamy. Jeśli po kilku przyspieszeniach odczuwamy zmęczenie, możemy przejść do marszu, a potem powtórzyć sesję fartlekową;
- ▶ bieg z przeszkodami – znajdujemy trasę, na której są pnienie drzew, kamienie, doły. Pokonujemy te przeszkody, przeskakując je lub na nie wskakując. W lesie możemy też wykonać slalom między drzewami. Ćwiczymy tak w określonym czasie lub na określonym dystansie. Po każdej sesji odpoczywamy, a potem powtarzamy ćwiczenie. To świetna zabawa dla całej rodziny. Trzeba tylko zadbać o bezpieczeństwo;
- ▶ gonitwa – tę zabawę najlepiej przeprowadzimy w parku lub lesie. Ścigani mogą się uchronić, jeśli dotkną wyznaczonego miejsca (np. drzewa lub ławki). Wtedy goniący musi zatrzymać się na 3 sekundy. Jeśli kogoś złapie, wtedy następuje zamiana ról.

Zabawy rowerowe. Nasze treningi nie muszą być nastawione tylko na poprawienie kondycji i coraz szybszą jazdę. Przede wszystkim powinny integrować rodzinę i sprawiać mnóstwo radości ze wspólnej zabawy:

- ▶ ewolucje – na miejsce tej zabawy wybierzmy jakiś placyk. Demokratycznie wyłoniony lider rusza jako pierwszy i demonstruje ćwiczenia, a pozostali mają za nim jechać i wykonywać wszystko, co wymyśli. Może np. stanąć na pedałach, zdjąć obie nogi z pedałów, skrócić w wybraną stronę, wykonać slalom, puścić kierownicę lub jechać na tylnym kole;
- ▶ wyścig – najlepsze miejsce to ustronny placyk lub niezapełniony parking. Na trasie wyścigu możemy ustawić słupki, pacholki lub kamienie. Oczywiście, wygrywa ten, kto najszybciej pokona wyznaczoną trasę. Jeździmy pojedynczo! Kiedy jeden z nas wykonuje zadanie, pozostali mierzą mu czas;
- ▶ wyprawa do lasu – to ma być po prostu ciekawa przygoda. Wcześniej wybieramy trasę, korzystając np. z mapy najbliższej okolicy. Wyznaczamy cel wycieczki, np. ciekawe miejsce czy zabytek. Trasę możemy pokonywać etapami i odpoczywać po przejechaniu określonego dystansu. Wyprawę możemy zaplanować na cały dzień. Warto spędzać takie chwile z rodziną, chociaż raz na jakiś czas. Kto wie, jakie przygody podczas takiej wyprawy mogą się wydarzyć?

Wspólna aktywność fizyczna zbliża i cementuje więzi. Ważne jednak, żeby nie przesadzać w doborze ćwiczeń i traktować ten czas jako pożyteczną rozrywkę, a nawet zabawę. Przynieśie to wszystkim mnóstwo korzyści i radości.

Jak polubić swoje ciało dzięki samowspółczuciu?

MALWINA HUŃCZAK

Czasem trudno nam zaakceptować swoje ciało. Niejednokrotnie patrzymy na nie przez pryzmat oczekiwań, żądań, rozczarowań i pretensji. Jak polubić swoje ciało, nawet jeśli nie jest ono idealne albo właśnie szczególnie wtedy, kiedy brakuje mu wiele do doskonałości? W jaki sposób przerwać błędne koło wrogiego myślenia o swoim wyglądzie? Kluczem może być samowspółczucie.

„Nie pokażę się bez makijażu”, „Jestem za gruby”, „Źle wyglądam”, „Nie mogę patrzeć na swój brzuch”. Jak często wypowiadamy w myślach lub na głos podobne zdania o sobie? Niestety, większość ludzi jest bardzo krytyczna w ocenie własnego ciała i wyglądu. Niejednokrotnie postrzegamy swoje ciało przedmiotowo, jako coś odrębnego od nas, co sprawia problemy i wymaga nieustannej poprawy. Uczymy się koncentrowania na tym, czego nie lubimy w swoim ciele i co nie podoba się nam w naszym wyglądzie. Tymczasem ciało jest istotnym aspektem każdego z nas i to, w jaki sposób je traktujemy, często jest odbiciem tego, jaki mamy stosunek do samych siebie. Jak się można domyślić, krytyczne traktowanie siebie i swojego ciała nie wpływa dobrze na nasz nastrój, codzienne funkcjonowanie i relacje z innymi.

Życzliwość dla siebie

Polubienie swojego ciała i wyglądu nie jest równoznaczne z tym, żeby zrezygnować ze swoich aspiracji i celów związanych chociażby z dążeniem do określonej sylwetki, kondycji czy lepszego zdrowia. Chodzi raczej o to, żeby spojrzeć na siebie w realny sposób, ale z życzliwością, wyrozumiałością i szcunkiem, aby spróbować dostrzec możliwości swojego ciała i jego zasoby, ale również to, jaką przeszło historię. Dążymy wówczas do tego, aby czuć się dobrze ze sobą i w swoim ciele, zamiast borykać się z myślami, czy nasze ciało wygląda tak, „jak powinno” albo tak, jak oczekują inni.

Pomocne w budowaniu takiego życzliwego podejścia jest samowspółczucie, które polega na umiejętnym dbaniu o siebie. Samowspółczucie to mądre zaopiekowanie się samym sobą oraz spojrzenie na swoje niedoskonałości i trudności w ciepły, przyjacielski sposób. To również świadomość faktu, że wszyscy ludzie przechodzą w swoim życiu przez te same etapy, doświadczają podobnych trudności, wątpliwości, rozczarowań, zmagają się z chorobami i różnymi stratami. Samowspółczucie

Na samowspółczucie składają się trzy główne elementy:

1. Życzliwość i wyrozumiałość wobec samego siebie (ang. *self-kindness*) – oznacza okazywanie sobie ciepła w obliczu niepowodzeń zamiast osądzania i krytykowania.
2. Uważność (ang. *mindfulness*) – to refleksyjna świadomość własnych życiowych doświadczeń, uświadamianie sobie różnych bolesnych myśli i emocji, ale bez nadmiernego identyfikowania się z nimi i pogrążania się w nich.
3. Wspólne człowieczeństwo (ang. *common humanity*) – czyli postrzeganie własnych doświadczeń i trudności jako wspólnych również innym ludziom. Pozwala to na budowanie poczucia więzi z innymi ludźmi zamiast izolowania się i wstydu.

WARTO WIEDZIEĆ

Współczucie cielesne (ang. *body compassion*) – podejście, w którym na wygląd, ciało, zdrowie i sprawność fizyczną patrzy się z akceptacją, dobrocią i świadomością zwykłego człowieczeństwa. To postawa pozwalająca na adekwatne postrzeganie swojego ciała, mądre dbanie o nie oraz dostrzeganie jego aktualnych stanów i potrzeb.

to zwracanie się do samego siebie w taki sposób, w jaki traktujemy najbliższe nam osoby. W trakcie doświadczania trudnych sytuacji i bolesnych emocji najprostszym sposobem praktykowania współczucia wobec siebie jest zadawanie sobie pytania: Jak potraktowałbyś swojego najdroższego przyjaciela, gdyby znajdował się w sytuacji podobnej do Twojej? Co wówczas czułbyś do swojego przyjaciela? Co chciałbyś mu powiedzieć? Co mógłbyś zrobić Samowspółczucie to właśnie traktowanie siebie w podobny sposób, w jaki chcielibyśmy odnieść się do osób, na których nam bardzo zależy i którym życzymy jak najlepiej.

Współczucie dla ciała

Co wspólnego mają ze sobą samowspółczucie i to, jak czujemy się w swoim ciele? Jak już wspomniałam, samowspółczucie to łagodniejsze podejście do siebie w trudnych momentach, w sytuacjach doświadczania stresu, nieprzyjemnych emocji i cierpienia. A niezadowolenie ze swojego ciała i lęk przed tym, jak inni ocenią nasz wygląd, są często jednymi z głównych powodów przysparzających nam bólu i cierpienia.

Dlatego też w 2017 roku badacze – Jennifer K. Altman, Lauren A. Zimmaro i Janet Woodruff-Borden – zaproponowali koncepcję, którą nazwali współczuciem dla ciała albo inaczej współczuciem cielesnym (ang. *body compassion*). Jest to perspektywa spojrzenia na wygląd, ciało, zdrowie i sprawność fizyczną z uważną akceptacją, dobrocią i świadomością zwykłego człowieczeństwa. W praktyce jest to zatem podejście, które zaprasza do wyrozumiałości dla swojego ciała pomimo jego niedoskonałości i niedomagań, których na przestrzeni życia doświadcza każdy z nas. Samowspółczucie w kontekście własnego ciała i wyglądu jest więc zdrową i zrównoważoną postawą, pozwalającą na adekwatne postrzeganie swojego ciała, mądre dbanie o nie oraz dostrzeganie jego aktualnych stanów i potrzeb.

Zaproponowana koncepcja współczucia dla ciała, podobnie jak podejście samowspółczucia, składa się z trzech komponentów:

1. Defuzja – to proces psychologiczny, który polega na nietraktowaniu swoich myśli zbyt dosłownie. Pociąga to za sobą zgodę, aby różne myśli przychodziły i odchodziły, zauważamy

je, ale za nimi nie podążamy. W odniesieniu do ciała defuzja oznacza umiejętność doświadczania własnego ciała z pozycji obserwatora. W praktyce wyraża się to w mniejszym przywiązaniu do ocen (własnych lub innych) własnego ciała jako odzwierciedlających „prawdę” o tym, kim jesteśmy. *Przykład defuzji w odniesieniu do ciała: „Zdarzają się dni, podczas których czuję się źle w swoim ciele. Staram się wówczas tym nie zamartwiać i nie wpadać w błędne koło przypominania sobie wszystkich innych rzeczy, z których jestem niezadowolony w swoim życiu”.*

2. Wspólne człowieczeństwo – to uznanie, że wszyscy ludzie przeżywają podobne doświadczenia nieodłącznie związane z byciem istotą cielesną. Nasze ciało zmienia się z wiekiem, na różnych etapach życia chorujemy, tracimy lub przybieramy na wadze, przybywa nam siwych włosów, robią nam się zmarszczki, zyskujemy blizny. Zdarza się, że z powodu wyglądu czy możliwości swojego ciała czujemy się w różnych sytuacjach nieadekwatnie. Ciało może być źródłem wielu przyjemności, ale też cierpienia.

Przykład wspólnego człowieczeństwa w odniesieniu do ciała: „Kiedy nie jestem zadowolony z jakiejś części mojego ciała, staram się sobie przypomnieć, że większość ludzi czuje się podobnie od czasu do czasu”.

3. Akceptacja – to celowe podążanie w kierunku przyjęcia swojego wyglądu, stanu zdrowia i możliwości organizmu dokładnie w takiej formie, w jakiej istnieją w chwili obecnej. Akceptacja własnego ciała nie oznacza biernej rezygnacji z rozwoju i zdrowego trybu życia. Jest raczej aktywną próbą dopasowania zdrowego, służącego nam stylu życia do własnych możliwości, a nie do oczekiwań kultury czy społeczeństwa. W praktyce oznacza to ukierunkowanie uwagi w trudnej sytuacji na własne emocje, a nie na zmianę tej sytuacji.

Przykład akceptacji w odniesieniu do ciała: „Akceptuję to, jak wyglądam” albo „Czuję się dobrze w swoim ciele”.

Czego potrzebuje Twoje ciało?

Często nawet nie zauważamy, że nieustannie zmuszamy nasze ciało do tego, aby dopasowało się do naszych albo czyichś oczekiwań, nierzadko mało realnych. Częściej zadajemy sobie pytanie, czego chce nasz umysł, a nie czego potrzebuje nasze ciało. A nasz umysł niejednokrotnie chce więcej albo potrzebuje czego innego niż nasze ciało. W ten sposób działamy na swoją niekorzyść i wywieramy na sobie presję w postaci niedostatecznej ilości snu, niezdrowego odżywiania, rygorystycznej diety, braku aktywności fizycznej albo wręcz przeciwnie – nadmiernego forsowania się podczas treningów. Ignorujemy sygnały ostrzegawcze, które wysyła nam ciało w postaci bólu, napięć i niedomagań. A kiedy dystansujemy się do informacji płynących z naszego ciała, w pewien sposób odcinamy się również od własnych emocji i samych siebie. Często zupełnie

nieświadomie lekceważymy znaki, że powinniśmy zająć się swoim ciałem w inny sposób, niż robiliśmy to dotychczas. Być może trzeba zacząć od zmiany myślenia o swoim ciele na sposób, w jaki myślimy o małym dziecku albo naszym ukochanym zwierzątku. Czego teraz potrzebuje? Jak się czuje? Czy mogę mu jakoś pomóc? Co mogę mu teraz dać od siebie? Czy dzisiaj wymaga aktywności, czy raczej odpoczynku i relaksu? Czy aktualnie pomocne będzie trzymanie się założonych celów czy odpuszczenie?

Ciałopozytywność

Nasze oczekiwania co do własnego ciała bywają bardzo wysokie albo wręcz niemożliwe do osiągnięcia. Wzór „idealnego ciała” i trendy kulturowe zmieniają się, ale nasze wymagania co do siebie często pozostają niezmiennie wyśrubowane. Każdy z nas ma przecież inne predyspozycje fizyczne, zasoby i możliwości. Wielu osobom trudno jest się przeciwstawić aktualnie „obowiązującemu” typowi figury i urody, a wzrost popularności mediów społecznościowych niestety w tym nie pomaga.

Jednak mimo tego już w latach 50. XX w. zaczęto się sprzeciwiać presji na posiadanie określonego wyglądu i traktowaniu ciała przedmiotowo. W 1996 roku pojawił się termin „ciałopozytywność” (ang. *body positive*), który kładzie nacisk na akceptację każdego ciała. Być ciałopozytywnym to doświadczać pełni siebie w ciele takim, jakim ono jest, dostrzegać różnorodność i piękno każdej poszczególniej osoby, bez względu na wygląd, rozmiar, wiek czy kolor skóry. Szerzej – jest to ruch społeczny zwracający uwagę na sposób, w jaki społeczeństwo przedstawia i postrzega cielesność.

Docen swoje ciało – ćwiczenie

Często myślimy o ciele tylko wtedy, gdy sprawia nam jakieś trudności, nie wygląda tak, jak „powinno” lub jak byśmy tego chcieli. Rzadziej zdarza się nam dostrzegać ciało w kontekście jego sprawności i możliwości, a nie wyglądu. Jednym ze sposobów radzenia sobie z niezadowoleniem z ciała jest zmiana sposobu myślenia o ciele, przenosząc punkt ciężkości z oceny i krytyki na troskę i uznanie. Wypisz co najmniej pięć dobrych rzeczy, które daje Ci Twoje ciało.

Na przykład:

„Doceniam swoje nogi, bo dzięki nim mogę chodzić/jeździć na rowerze/jeździć na nartach”.

„Jestem wdzięczna mojemu ciału, że mogłam urodzić dziecko”.

„Cieszę się, że dzięki rękom mogę przytulać bliskie mi osoby”.

Jak praktykować współczucie dla swojego ciała? Pięć wskazówek:

1. Zrób listę co najmniej pięciu rzeczy związanych z Twoim ciałem, które lubisz robić, a które nie dotyczą Twojego wyglądu ani wagi. Być może jest to głośne śmianie się, ulubiona forma aktywności fizycznej albo leniuchowanie i oddawanie się marzeniom?
2. Noś ubrania, w których czujesz się komfortowo i które wspierają Twoje dobre samopoczucie. Staraj się kupować ubrania w swoim aktualnym rozmiarze, a nie na przykład za małe, z nadzieją, że schudniesz.
3. Otaczaj się życzliwymi ci ludźmi. Łatwiej jest czuć się dobrze w swoim ciele, kiedy przebywasz w towarzystwie osób, od których czujesz wsparcie i które akceptują Ciebie takim, jaki jesteś. Uświadom sobie, że sam fakt posiadania jakiegoś określonego typu sylwetki czy predyspozycji sportowych nie czyni automatycznie danej osoby kimś interesującym, wartościowym, szczęśliwym czy dobrym.
4. Nie porównuj swojej cielesności do innych. Zaakceptuj, że od czasu do czasu będą się zdarzały chwile porównań z innymi ludźmi czy niechęci do swojego ciała. Postaraj się jednak nie koncentrować zbyt mocno na podobnych myślach, a w zamian praktykować życzliwe myślenie o sobie.
5. Spróbuj spojrzeć na swoje nieakceptowane części ciała z innej, szerszej perspektywy. Pamiętaj, że żaden człowiek nie jest doskonały, a każdy z nas mierzy się czasami z nieprzyjemnymi emocjami odnośnie do swojego ciała i wyglądu. Rozwijaj w sobie akceptację swojego ciała i tego, jak się z nim czujesz.

W podróży do lepszego kontaktu ze swoim ciałem

Warto od czasu do czasu zadawać sobie pytania: Czy dobrze opiekuję się sobą? Czy właściwie troszczę się o swoje ciało? Czy daję mu to, czego ono potrzebuje? I wreszcie, czy czuję się dobrze w swoim ciele? Czy wsłuchuję się w głos swojego ciała? Czy sprawdzam, kiedy jest zadowolone, a kiedy jakaś jego część choruje? Czy też może moje zadowolenie z ciała uzależniam od opinii innych na jego temat? W poszukiwaniu odpowiedzi na podobne pytania może nam pomagać samowspółczująca postawa wobec własnego ciała, która zaprasza nas do odkrywczej i ciekawej podróży, jaką jest możliwość lepszego poznania i zadbania o swoje ciało: z troską, życzliwością i uważnością na jego potrzeby.

Jak odnaleźć się w wolności?

KRYSTYNA SKARŻYŃSKA

Chcemy być wolni, cenimy autonomię, a jednak jesteśmy w stanie z niej zrezygnować. Co tak naprawdę się za tym kryje i jak rozumiemy naszą potrzebę wolności?

Kto jest za to odpowiedzialny? – tak brzmi pytanie, które często zadajemy w codziennym życiu sobie, a także innym. I czy w ogóle taki ktoś jest? Pytamy o odpowiedzialność za sprawy poważne, np.: „Kto odpowiada za to, że tak wiele osób każdego lata tonie w polskich rzekach?”, „Czy i kto jest odpowiedzialny za to, że Marian nie zdał matury?”, „Kto ponosi odpowiedzialność za śmierć pacjenta w szpitalu X?”, „Kto przyczynił się do rozpadu tego związku?”. Ale pytania dotyczą też rzeczy błahych, np.: „Kto odpowiada za bałagan w tym pokoju?”, „Czy rodzice są odpowiedzialni za wagary Zosi?” itp.

Wiele uwagi poświęcono kwestii odpowiedzialności w naukach społecznych, filozofii, etyce, a także w naukach prawnych. Psychologia akademicka także stawia sobie pytania o podstawy, na jakich ludzie opierają swoje sądy o własnej i cudzej odpowiedzialności, oraz próbuje poznać czynniki, które wpływają na proces przypisywania odpowiedzialności i jego wyniki.

Jestem tylko pionkiem, czyli dlaczego zdarza nam się zrezygnować z wolności

Wspólne dla myślenia o odpowiedzialności we współczesnej humanistyce i naukach społecznych (w tym i psychologii) jest wiązanie jej z wolnością jednostki podejmującej określone decyzje i zachowania. Badania psychologiczne dowodzą, że im bardziej dowolny jest wybór jakiegoś zachowania, tym większe jest w odbiorze sprawstwo jego efektów (skutków

wolnego wyboru) i tym wyższa odpowiedzialność za spowodowane skutki. Wolność oznacza tutaj dwa główne, związane ze sobą warunki działania: masz wybór (widzisz różne możliwości) i możesz, wybierając jedną z dostępnych opcji, realizować swoje ważne potrzeby i wartości podstawowe.

Badacze różnią się w ocenie znaczenia tych warunków. Na przykład Arie Kruglanski – znakomity amerykański psycholog, od dekad badający poznanie społeczne – przekonuje, że poziom odczuwanej wolności własnej i przypisywanej innym osobom zależy przede wszystkim od oceny zgodności zachowania (własnego lub obserwowanego u innych) z preferencjami jednostki, jej indywidualnymi dyspozycjami, wartościami i postawami. Obserwowanymi wskaźnikami wolności wyboru jest brak wahań, a zamiast tego zdecydowanie, poczucie trafności dokonanego wyboru. Inni badacze, np. John H. Harvey i Ben Harris, wiążą poczucie i spostrzeganie cudzej wolności przede wszystkim z liczbą, rodzajem i dostępnością możliwości wyboru. Co ciekawsze, ich badania wskazują, że im większa jest wolność rozumiana jako swoboda wyboru, tym więcej pojawia się niepewności i wahań przy podejmowaniu decyzji. Innymi słowy, okazało się, że gdy człowiek ma wiele różnych opcji do wyboru, nie czuje się najlepiej. Osobista wolność może stanowić pewne obciążenie i koszt psychologiczny, jakie ponosimy, podejmując decyzję, której efekty nie zawsze są pewne. A gdy okazują się negatywne także dla innych osób, odpowiadamy społecznie, a czasami również prawnie za konsekwencje swego działania.

Pisząc *Ucieczkę od wolności*, Erich Fromm na podstawie obserwacji psychoterapeutycznych i doświadczeń życiowych zauważył, że są sytuacje, które skłaniają jednostkę do rezygnacji z wolności (rozumianej jako zgodność z własnymi wartościami i preferencjami) na rzecz pewnego poczucia bezpieczeństwa i/lub kariery życiowej. Aby nie czuć się wtedy źle i pozbyć się przykrej odpowiedzialności za własne czyny, niezgodne z własnymi wartościami, trzeba uznać, że „na nic



się nie ma wpływu”, że jest się pionkiem bez znaczenia. Taka „ucieczka od wolności” może być głównie ucieczką od odpowiedzialności do bezpiecznego konformizmu. Współcześni badacze społeczeństwa zwracają także uwagę na znaczenie tzw. kolektywnego motywu bezpieczeństwa, który przynosi wzrost społecznej akceptacji dla rządów „silnej ręki”, czyli autorytarnego przywódcy, który rzekomo ma zapewnić spokój, ład i prawdziwy porządek. Ale kosztem wolności.

Sami sobie winni, czyli błędy w szacowaniu odpowiedzialności

Wiemy już, że wolność wiąże się z przypisywaną odpowiedzialnością: gdy po kilku piwach siadasz za kierownicą samochodu, choć mogłeś np. pojechać taksówką, jest to Twoja osobista, wolna decyzja. Jeżeli spowodujesz wtedy wypadek, poniesiesz społeczną i prawną odpowiedzialność. Zastanówmy się jednak, czy w codziennym życiu nasze sądy o własnej i cudzej

wolności wyboru – i co za tym idzie, o stopniu odpowiedzialności za skutki podjętych działań – są trafne i bezstronne.

Okazuje się, że także przy szacowaniu odpowiedzialności mamy tendencję ulegać pewnym błędom poznawczym. Najczęściej spotykany błąd wiąże się z perspektywą zaangażowanego obserwatora: gdy skutki czyjegoś działania mają znaczenie dla obserwatora, ten ostatni przecenia odpowiedzialność sprawcy i reaguje silnymi emocjami: gniewem czy złością, gdy skutki są negatywne, a radością i wdzięcznością, gdy są pozytywne. Ta prawidłowość potocznych sądów o odpowiedzialności często bywa przyczyną poczucia niesprawiedliwości wyroków sądowych.

Zniekształcenia potocznych sądów o odpowiedzialności innych za nasze własne położenie – za ubóstwo, choroby czy nawet uleganie wypadkom losowym – mają swoje źródła w motywie poszukiwania sprawiedliwości świata (jak wynika z teorii i badań Melvina Lerner), a także w naszych uprzedzeniach, stereotypach różnych grup społecznych, czyli – najprościej mówiąc – w zbyt prostym, schematycznym spostrzeganiu świata społecznego. Na przykład, badania społeczeństwa amerykańskiego, jakie prowadził ze swoim zespołem Bernard Weiner, wykazały, że w końcu lat osiemdziesiątych XX w. osoby dorosłe, uczestniczące w badaniu sądziły, że chorzy na AIDS są w dużym stopniu (średnio 7,1 w skali od 0 do 9) sami odpowiedzialni za swoją chorobę. Ponadto okazało się, że im ktoś przypisywał chorej osobie większą odpowiedzialność za zachowanie, tym żywił w stosunku do niej silniejszy gniew, a zarazem mniejsze współczucie oraz wykazywał mniejszą skłonność do pomagania jej, a zarazem silniejsze zgeneralizowane uprzedzenia. Podobne efekty stwierdzono w innych badaniach, w których uczestnicy szacowali odpowiedzialność za czyjąś bezdomność lub ubóstwo (badania Normana Feathera), lub otyłość (wyniki uzyskane przez Christiana Crandalla). Kolejne badania, jakie przeprowadziła m.in. Monica Biernat, dowodzą, że skłonność do przypisywania odpowiedzialności za zachowanie na AIDS, nadmierną wagę ciała czy położenie społeczne jest wyższa wśród konserwatystów (silnie akceptujących protestancką etykę pracy i/lub przejawiających silną orientację na dominację społeczną) niż u liberałów.

Co może władza, czyli czy wszystko jej wolno

W potocznym myśleniu wyższa odpowiedzialność jest konsekwencją wolnego wyboru, czyli takiego, który jest dokonany bez zewnętrznych ograniczeń i nacisków. Jak podkreślają Annette Lee-Chai, Serena Chen i Tanya Chartrand, taki wybór spostrzegany jest jako tym bardziej prawdopodobny i całkowity, im wyższa jest pozycja jednostki w strukturze władzy. Osoby zajmujące wysokie pozycje widziane są jako wolne od zewnętrznych barier, mogą więc samodzielnie podejmować decyzje i dowolnie się zachowywać, dlatego oceniane są jako bardziej odpowiedzialne za efekty tego, co robią... albo czego

nie robią. Badania prowadzone w USA przez V. Lee Hamiltona kilka lat po wojnie w Wietnamie nad odpowiedzialnością różnych osób za masakrę ludności cywilnej w My Lai dowiodły, że chociaż bomby z napalmem na bezbrodną ludność wystrzelili zwykli żołnierze, to Amerykanie przypisali im dużo mniejszą odpowiedzialność za efekty tego, co zrobili, niż ich dowódcom, a nawet ówczesnemu prezydentowi USA.

Władza daje ludziom napęd, aktywizuje i podnosi samoocenę. Przynosi liczne benefity, ale też nakłada obowiązki – tym większe, im wyższą ktoś zajmuje pozycję w strukturze władzy. Władza w państwie jest oglądana przez miliony ludzi; konsekwencje decyzji rządzących państwem dotyczą tak wielu ludzi, że nic dziwnego, iż obywatele są skłonni przypisywać ludziom władzy odpowiedzialność niemal za wszystko, co dzieje się w kraju. Także za sprawy, na które rządzący nie mają niemal żadnego wpływu. Wiadomo, że gdy obywatelom dzieje się dobrze, udział ludzi władzy w naszym dobrostanie raczej jest bagatelizowany – jak empirycznie dowodził Janusz Czapiński, nazywając to zjawisko „niewdzięcznym społeczeństwem”. Natomiast gdy w kraju jest źle, w poczuciu wielu odpowiedzialni stają się ludzie władzy. Wiosną 2021 roku ogólnopolską próbę dorosłych osób poproszono o oszacowanie stopnia odpowiedzialności różnych czynników za wysoką umieralność Polaków w okresie pandemii COVID-19. Można było wskazać na poziom opieki zdrowotnej, nowość i złośliwość wirusa, zachowania Polaków (np. niezakładanie maseczki), migracje oraz działania rządu. Jak pokazały badania, które przeprowadziłam z Beatą Urbańską i Piotrem Radkiewiczem, najwyższą odpowiedzialność przypisano rządzącym. Podobne wyniki uzyskano w wielu krajach, także w sytuacjach innych katastrof naturalnych, np. trzęsienia ziemi czy powodzi. Warto dodać, co ujawniło nasze badanie, że przypisywana władzy odpowiedzialność za liczbę ofiar i wielkość strat materialnych jest tym wyższa, im w większym stopniu obywatele dostrzegają złe intencje władzy, np. kierowanie się własnym interesem politycznym zamiast dobrem społecznym lub dbanie o indywidualne zyski kosztem ogólnego dobra. Oczywiście odpowiedzialność przypisywana władzy za efekty COVID-19 była wyraźnie wyższa wśród zwolenników opozycji niż wśród wyborców Zjednoczonej Prawicy.

No cóż, władza z jednej strony daje wolność, pozwala kontrolować innych i wywierać wpływy, z drugiej zaś – zwłaszcza w demokratycznych społeczeństwach – znajduje się pod społeczną i prawną kontrolą. Gdy ludzie władzy, chcąc mieć nieograniczoną wolność, lekceważą prawo i normy społeczne, to wcześniej czy później za to odpowiadają. Nie tylko w sondażach opinii społecznej, ale i przed sądami. W demokratycznym praworządnym państwie osobom rządzącym wolno tyle samo, co zwykłym obywatelom. Jednak w potocznej opinii często wolno im mniej, bo są „wyrzyszczeni” i stanowią zły lub dobry przykład dla innych obywateli.

Zmęczenie zaczyna się od myślenia

MARTA NOWAKOWSKA

Przepracowanie, wypalenie zawodowe, przewlekły stres, wyczerpanie dopada coraz więcej osób. Nakładając na siebie coraz wyższe standardy, zapominamy o mocy odpoczynku, który jest niezbędny dla psychicznej i fizycznej regeneracji organizmu. Jak radzić sobie z przewlekłym zmęczeniem?

Odkąd przymus ciągłego doskonalenia, wspinania się wyżej po zawodowej drabinie zaczął dominować w naszej kulturze i wyznaczać kierunek działań, a wielość ról społecznych, jakie staramy się pogodzić, nas przerasta, odsetek zaburzeń psychosomatycznych, nerwic, depresji, a także zespołu przewlekłego zmęczenia zaczął niebezpiecznie rosnąć. Nasz świat pędzi jak szalony, presja czasu, deadline'y, obowiązki, przymus łączenia wielu ról zawodowych i rodzinnych, presja ciągłego doskonalenia się sprawiają, że wielu z nas wpada w pułapkę... wyczerpania. Nakładając na siebie coraz wyższe standardy, zapominamy o mocy odpoczynku, który jest niezbędny dla psychicznej i fizycznej regeneracji organizmu. Wydaje nam się, że nicnierobienie jest stratą cennego czasu. A jest inaczej – jak pisze Ulrich Schnabel w przewrotnej książce *Sztuka leniuchowania*. O szczęściu nicnierobienia tytułowe leniuchowanie „to są te godziny, kiedy mamy poczucie, że jesteśmy panami swojego czasu, kiedy zamiast gonić za pieniędzmi, karierą czy sukcesem, staramy się dotrzeć do samych siebie i swojego przeznaczenia. Nie sprowadza się więc wyłącznie do odprężonego nicnierobienia. Leniuchujemy w trakcie różnych form aktywności:

podczas inspirujących rozmów, gry, która całkowicie nas pochłania, wędrówek lub muzykowania, a nawet pracy. Krótko mówiąc, w tych momentach, które mają wartość same w sobie i nie poddają się nowoczesnej logice oceniania”.

Zespół przewlekłego zmęczenia

W zespole przewlekłego zmęczenia (*chronic fatigue syndrome*) taki regenerujący odpoczynek przestaje być możliwy, człowiek nawet po kilkugodzinnym śnie budzi się przemęczony albo odczuwa tak silne zmęczenie, że nie jest w stanie zasnąć. Osiowym objawem jest tutaj stałe lub nawracające uczucie wyczerpania. Często są także objawy w postaci zaburzeń pamięci czy koncentracji, obniżenie nastroju, lęk, ból i inne objawy somatyczne, zaburzenia snu. Pokłosiem szybkiego trybu życia, nakładania na siebie zbyt dużej liczby obowiązków czy nierealnych oczekiwań wobec siebie jest także przewlekły stres, na tle którego mogą rozwijać się zaburzenia lękowe czy depresyjne.

W modelu poznawczym przyczyn tych trudności dopatrujemy się w zniekształconych wzorcach myślenia, które wpływają na stan emocjonalny i decyzje, jakie podejmujemy. Dlatego praca nad rozwiązaniami zaczyna się od wzięcia pod uwagę własnych przekonań. U behawiorystów bodziec wywoływał reakcję, w modelu poznawczym nasza reakcja jest zapośredniczona przez myśl. Ta sama sytuacja może rodzić zupełnie różne zachowania, bo ile ludzi, tyle interpretacji zewnętrznych wydarzeń. Dlatego jeden z nas, gdy wchodzi w nową rolę zawodową czy – powiedzmy – rodzicielską nakłada na siebie perfekcjonistyczne standardy bycia idealnym rodzicem czy pracownikiem, a drugi podejździe do tego z większą wyrozumiałością dla siebie.

Błędne koło wyczerpania

W psychoterapii poznawczej lubimy posługiwać się tzw. modelem ABC, gdzie A to *activating events* (wydarzenia

WARTO WIEDZIEĆ

Zespół przewlekłego zmęczenia (*chronic fatigue syndrome*) – skrajne i obezwładniające poczucie wycieńczenia. Osoby cierpiące na CFS źle śpią i budzą się zmęczone. Często miewają bóle głowy, mięśni oraz stawów, bóle gardła, problemy z koncentracją i pamięcią. Natężenie i rodzaj objawów może zmieniać się z dnia na dzień.

aktywujące, sytuacje, które wywołują w nas określone reakcje), B to *beliefs*, czyli przekonania na temat tych sytuacji, to, co o nich myślimy, jak przetwarza je nasz umysł. C to *consequences*, czyli konsekwencje w postaci określonych emocji, zachowań, reakcji fizjologicznych, które pojawiają się w wyniku myślenia o danej sytuacji.

Jeśli zdarza Ci się wpadać w błędne koło wyczerpania, masz skłonność do przepracowywania się lub rzadko dajesz sobie prawo do odpoczynku, warto przeanalizować swoje zachowanie w tym schemacie. Często zdarza się, że rozrysowując model ABC, możemy zaobserwować pewien powtarzający się schemat tzw. zniekształceń poznawczych, czyli nieprzystosowanych myśli, które leżą u źródeł problemu.

Wyobraźmy sobie, że wyzwalczem jest sytuacja w pracy, na przykład start nowego, ważnego projektu zawodowego. Od tego, jak opracowuje tę sytuację nasz umysł, jak ją interpretuje, w dużej mierze zależeć będzie to, jak na nią zareagujemy. Są osoby, które będą w takiej sytuacji uruchamiały zestaw przekonania o tym, że muszą wywiązać się z zadania na 200%, że jeśli nie zrobią tego doskonale, idealnie, będą niewystarczający. Nie muszą mówić, jak szkodliwy wpływ na zdrowie ma tego typu perfekcjonistyczne myślenie.

Wchodząc głębiej w sposób myślenia takiej osoby, możemy trafić na przekonanie: „Jeśli nie wywiążę się ze wszystkich zadań, nie będę robił nadgodzin, na pewno stracę pracę”. Taki wzorzec myślenia w podejściu poznawczym nazywamy zniekształceniem poznawczym, czyli pewnym rodzajem filtra mentalnego nakładanego przez nas na rzeczywistość, który nie służy naszemu zdrowiu. Konkretnie mamy tu do czynienia z tzw. katastrofizacją, czyli dopatrywaniem się w zdarzeniach wyłącznie czarnego scenariusza, przewidywaniem katastrofy. Jeśli taki jest mój wzorzec myślenia, na poziomie zachowania mogę mieć skłonność do przepracowywania się, niedawania sobie prawa do odpoczynku, brania na siebie zbyt dużej liczby zadań, tylko po to, by uniknąć przewidywanej porażki. Konsekwencją fizjologiczną i psychologiczną będzie stan zmęczenia, wyczerpania, przewlekłego stresu, może pojawić się spadek nastroju.

Oprócz katastrofizacji u osób mających skłonność do przepracowywania się, znajdziemy także inne zniekształcenia, takie jak myślenie powinnościowe. W słowniku osoby, która

uruchamia myślenie powinnościowe, dominują takie imperatywy, jak: „muszę” „powinienem”, „wypada”. Takie uewnętrznione nakazy wpędzają nas w przymus pracowania ponad siły, brania na swoje barki zbyt dużej ilości obowiązków. Kolejnym często pojawiającym się zniekształceniem jest myślenie dychotomiczne (czarno-białe). Monolog wewnętrzny takiej osoby może brzmieć następująco: „Albo będę angażował się maksymalnie, albo będę beznadziejny. Albo dam z siebie wszystko, albo wezmą mnie za nieroba”. Brakuje tu odcieni szarości, jest tylko skrajna, zero-jedynkowa postawa. Jeśli myślę o sobie w taki sposób, to nakładam na siebie ogromny ciężar bycia idealnym, czemu nie jestem w stanie sprostać.

Jak radzić sobie z takimi myślami?

Przyjrzyjmy się naszym zniekształconym myślom. Sprawdźmy, czy nam służą. Zweryfikujmy ich prawdziwość. Zastanówmy się, czy da się je zastąpić zdrowszymi przekonaniami. Nie chodzi tu o zmianę podejścia na hurraoptymistyczne. Zastanówmy się, jak uczynić nasze myśli choć odrobinę bardziej realistycznymi. Zamiast nakładać na siebie presję maksymalnego wyniku: „Jeśli nie będę najlepszy, będę zerem” – szukajmy odcieni szarości, złotego środka. Przeformułujmy myśl: „Nie muszę być perfekcyjny, by mieć wartość”, „Chcę pracować, dawać z siebie jak najwięcej, ale nie za cenę zdrowia”. W taki sposób, podczas terapii i przy pomocy terapeuty, zaczynamy dyskutować ze swoim wewnętrznym krytykiem. Wychodzimy z założenia, że to, co myślimy, wpływa na nasze emocje, zachowania i reakcje fizjologiczne, a więc zmiana musi zająć najpierw na poziomie myślenia, by wyeliminować takie zachowania jak przepracowywanie się, lub na poziomie emocji – ciągły lęk przed porażką, niepokój o przyszłość.

Można spróbować zrobić to samemu w domu. Wypisać myśli i zastanowić się, czy one nam służą, czy znajdują potwierdzenie w rzeczywistości, czy może warto coś w nich zmienić. Czasem pomocną techniką jest zapytanie samego siebie, co w trudnej sytuacji powiedziałbym swojemu przyjacielowi, i postarać się podobne słowa wypowiedzieć do samego siebie. Zwykle wtedy, zamiast krytyki i podnoszenia poprzeczki jeszcze wyżej, pojawiają się słowa wsparcia, docenienia i ukolenia. Postawa samowspółczucia, empatii wobec samego siebie jest niezwykle ważna w pracy nad przewlekłym zmęczeniem i stresem.

Ja jestem OK i Ty jesteś OK

W zdrowym balansie między pracą a odpoczynkiem przydaje się też prosty trening asertywności, czyli zdrowego ustanawiania własnych granic. Osoby, które mają tendencję do wypalenia zawodowego czy przewlekłego zmęczenia, miewają trudności z odmawianiem, przypominaniem sobie o własnych prawach, często potrzeby innych stawiają wyżej niż swoje własne.

„Dokarmianie” mózgu światłem i synchronizacja fal mózgowych

Jak szybko zregenerować mózg i całe ciało?

Z pomocą przychodzi nam owoc pięćdziesięciu lat badań zespołu włoskiego profesora Francesco Ferro Milone. MNEMOSLINE® to Neuro Stymulator Mózgu Światłem SLI, który dzięki działaniu leczniczych lamp LED wprowadza mózg w stan alfa, wykorzystując zasady neurorehabilitacji i synaptycznej plastyczności mózgu. Działa na linii oko-mózg, wykorzystując właśnie aspekt stymulacji wizualnej w pracy mózgu. Powoduje naturalny wzrost białka BDNF, które jest niezbędne do wzrostu i różnicowania neuronów. Dzięki BDNF uczymy się szybciej, mamy lepszą pamięć i starzejemy się wolniej. Badania pokazują, że osoby wyczerpane stresem, depresją, uzależnieniami mają bardzo niski poziom białka BDNF. Dlatego MNEMOSLINE® i jego sposób „dokarmienia” mózgu światłem jest czynnikiem ochronnym i łagodzi niekorzystne stany psychiczne spowodowane najczęściej wyczerpaniem fizycznym organizmu, doświadczanym lęku, stresu czy traum. Wysoki poziom białka BDNF pozwala na tworzenie nowych ścieżek neuronalnych i tworzenie nowych pozytywnych nawyków. Światło SLI wpływa również na naturalny wzrost poziomu melatoniny (artykuł | F. Ferro Milone, T. Mineli, R. Cian, 2016 *Neuroscience & Medicine*), która poprawia samopoczucie oraz reguluje cykl dobowy. Dzięki regularnej stymulacji światłem SLI możemy pożegnać tabletki nasenne i niwelować szkodliwy wpływ niebieskiego światła ekranów naszego przebudzowanego cybrerswiata, ponieważ mózg samodzielnie zaczyna produkować

melatoninę. MNEMOSLINE® to opatentowane urządzenie medyczne, które „dokarmia” nas światłem i prowadzi trening fal mózgowych, synchronizując stopniowymi częstotliwościami 10-11-12-13 Hz i wprowadzając w naturalny stan regeneracji, który zakłócamy w wyniku nadmiernego stresu i fizycznego wyczerpania naszych organizmów. Już pierwsze dziesięć minut z MNEMOSLINE® daje natychmiastową poprawę humoru, a długoterminowe zastosowanie wspiera w leczeniu depresji, bezsenności, wspiera w stresie i w przypadku utraty pamięci. Spokojny umysł znajdzie rozwiązanie w każdej trudnej życiowej sytuacji i zregeneruje wyczerpane ciało.

Sprawność naszego mózgu decyduje o tym, KIM JESTEŚMY i kim możemy się stać. Praca nad sobą i świadomość, dbanie o swój dobrostan energetyczny pozwala łatwiej stawić czoło życiowym trudnościom. Zapraszam do wprowadzenia w codziennym własnym życiu urządzenia MNEMOSLINE®, owocu wieloletnich badań wybitnego włoskiego profesora Francesco Ferro Milone, neurologa, chirurga. To nowy sposób dbania o kondycję mózgu i dobrostan całego organizmu.

MNEMOSLINE® – „dokarmianie” mózgu energią światła i podniesienie naszej wibracji oraz stymulacja do naturalnej odnowy całego organizmu na zasadach fotobiomodulacji.

Joanna Kostrzewska – ekspert terapii światłem MNEMOSLINE®, konsultantka Recall Healing, prowadzi akcje społeczne, Prezes Plazanet RevitaLash® Polska, Plaza Medical MNEMOSLINE®.

W postawie asertywnej dążymy do równowagi pomiędzy oczekiwaniami zewnętrznymi a własnym prawem do odpoczynku, samostanowienia, decydowaniem o sobie. Pracując na tzw. matrycy postaw życiowych, staramy się dążyć do konsensusu: „Ja jestem OK i Ty jesteś OK”. Moje potrzeby są równie ważne, co Twoje. Jest to postawa realistyczna, która pomaga w sposób konstruktywny poruszać się w sytuacjach międzyludzkich i otwarcie się komunikować. Jeśli przyjmuję postawę Ja OK i Ty OK, to zatrzymuję się na chwilę i zamiast od razu godzić się na pozostanie kolejny raz w pracy po godzinach, zastanawiam się, czy czuję się z tym w porządku, czy nie zaniedbuję przy tym swojej potrzeby odpoczynku, spędzenia czasu z rodziną. Warto mieć tego świadomość i pracować nad swoimi automatyzmami.

Esencjalizm

Gdy już przejdziemy taki prosty trening psychologiczny w walce z własnym perfekcjonizmem, warto zaczerpnąć inspiracji do

zmiany z filozofii esencjalizmu. Esencjaliści mówią, że w dzisiejszym świecie przystajemy na zbyt wiele propozycji, które nie zawsze nam służą. Nauczyliśmy się automatycznie odpowiadać „tak” na wszystkie oferty, jakie stawia przed nami świat, w imię samodoskonalenia, ulepszania swojego życia, aby nie wypaść z obiegu, nie zatrzymać się w rozwoju. Tylko ten ciągły wzrost ma swoją cenę – są nią m.in.: zaburzenia emocjonalne, przewlekłe zmęczenie i stres, które stopniowo osłabiają także zdrowie somatyczne. Recepta esencjalistów na ten stan jest piękna w swej prostocie: „Rób to, co ważne. Z reszty zrezygnuj”. Esencjalista filtruje zestaw zadań poprzez swój system wartości i odrzuca to, co jest niespójne z jego przekonaniami. Przebudzowany umysł to zmęczony umysł. Obarczony codziennym multitaskingiem, tak bardzo lansowanym przez współczesny świat, domaga się wyciszenia. Unikanie nadmiaru zadań i bodźców to zdaniem esencjalistów klucz do zachowania balansu i zdrowia psychicznego.

Najlepszy wypoczynek: lasu szum i ptaków śpiew

SŁAWOMIR MURAWIEC, PIOTR TRYJANOWSKI

Wreszcie lato i czas wakacji. Po pandemicznym roku praktycznie wszystkim należy się chwila ucieczki sprzed komputerów. Znakomitym rozwiązaniem jest wypoczynek wśród natury.

Każdy może znaleźć dla siebie coś dobrego: las, morze, jezioro, łąka, a nawet pole uprawne. Wszędzie można wypocząć, złapać oddech, zapoznać się z przyrodą. Nie trzeba wybierać egzotycznych kierunków, a zamiast zamorskich podróży wystarczy krajoznawstwo. Podstawą wypoczynku jest pozostawienie problemów z pracy czy szkoły. Dla jednych z książką albo z lornetką przy leżaku, a dla innych bardziej aktywne marsze, a nawet górskie spacery.

Jako gatunek Homo sapiens wyszliśmy z przyrody. Historia cywilizacji musiała zatoczyć wielkie koło, byśmy tę prostą prawdę zrozumieli i do przyrody zechcieli wrócić. Zaczynamy coraz lepiej rozumieć znaczenie terenów zielonych, a nawet pojedynczych roślin i zwierząt dla poprawy kondycji psychicznej i fizycznej człowieka. Dostrzegamy, że odpowiedzialne korzystanie z zasobów przyrodniczych staje się nie tylko nakazem moralnym, przyjemnością, ale wręcz koniecznością w dzisiejszym świecie.

Stąd nie zaskakuje fakt, iż rośnie popularność spoglądania na przyrodę – jej kontemplację albo choćby świadomą radość czerpania przyjemności podczas spacerów i wycieczek. Sugestia wyłączenia się z szumu cywilizacji, wyprawy do parku narodowego czy rezerwatu przyrody coraz mniej zaskakuje we współczesnych terapiach psychologicznych i psychiatrycznych. Popularność zyskują liczne metody oparte na kontakcie z zielenią, spokojnym jej podglądaniu i czynnym wypoczynku na świeżym powietrzu. Czy jednak to samo świeże powietrze,

zapach lasu czy gra kolorów są wystarczającymi czynnikami w poprawie zdrowia? Czy też czasem można, ba warto, sięgnąć po nieco bardziej wyrafinowane metody, aby z krajobrazu wylapać poszczególne elementy i bliżej je poznawać? By ogólne zadowolenie przebywania w otoczeniu przyrody podprzeć skupieniem się na detalach: głosach, kształtach, kolorach. Rośliny, owady, płazy czy ulubione przez nas ptaki do tego celu nadają się w sposób wyjątkowy.

Dobre ubranie

Wakacje to czas koniecznego obniżenia oczekiwań względem przyrody. Brzmi nieco paradoksalnie. Bądźmy jednak realistami. Mamy lato, a to oznacza, iż skończyły się wiosenne zaloty, ptasie koncerty, feeria kwitnących kwiatów. Chwile odpoczynku.

W przypadku ptaków to bardzo często czas wymiany piór, zwanej pierzeniem, i przygotowanie do jesiennej wędrówki. Dla nas, ptasich obserwatorów, przynosi to spore konsekwencje. Latem ptaki odzywają się rzadziej, a jeśli już – to cichymi głosami kontaktowymi, upierzenie traci na kontrastach, częściej można napotkać młode osobniki. Wtedy trudniej odszukać znane z przewodników cechy diagnostyczne i poprawnie oznaczyć gatunek. Niech jednak wspomniane trudności nie prowadzą do frustracji, a jedynie dadzą punkt odniesienia. Wszyscy potrzebują odpoczynku – tak my, jak i przyroda. Ten prosty fakt należy po prostu zaakceptować. Wtedy przysłowiowe ładowanie baterii bywa bardziej efektywne. Powoli, bez napięć, korzystając z promieni słonecznych, co poprawia syntezę witaminy D, a w konsekwencji nasz nastrój. Nawet gdy pada, cieszymy się korzystać z dobrodziejstw natury. Można wreszcie boso pochodzić po trawie czy też zwyczajnie przykleić nos do szyby i obserwować świat. Najlepiej jednak zabrać parasol albo przeciwdeszczową pelerynę i pójść na spacer. Lornetka wyjątkowo się nie przyda, to czas na chłonięcie sygnałów z otoczenia wszystkimi

zmysłami. Wrażliwsi usłyszają deszczowy głos zięby, nawoływania wilgi czy kukulki. Feeria zapachów jest niesamowita, a tęcza po deszczu potrafi – choć zdaje się to banalne – naprawdę oczarować. Nawet gdy dopadną chłodniejsze dni, nic to, trzeba tylko lepiej się ubrać. Skandynawowie, ale też Anglicy często powtarzają, że nie ma złej pogody, tylko złe dobrane ubranie. Postarajmy się tę zasadę szerzej wprowadzić także na nasze polskie podwórko.

Sporo zalet

Do lasu trudno pójść i poleżeć, tak tylko leniuchować. Choć i to czasem się przydaje, a perspektywa obserwacji stukającego dzięcioła, leżąc na mchu czy trawie jest naprawdę doskonała. Trzeba uważać na kleszcze, mrówki oraz uzbroić się w cierpliwość. To jednak kolejne stadium kontemplacji przyrody. Wcześniej lepiej się nieco powłóczyć. Spróbować oznaczać drzewa, krzewy, rośliny zielne i ptaki, nawet gdy bywają trudne do identyfikacji. Dla chcącego nic trudnego, no może troszeczkę. Warto jednak się starać, bo małe nagrody i radości są tym, co także decyduje o jakości naszego wypoczynku. Lista zysków prozdrowotnych wynikających z kontaktów z naturą jest naprawdę pokaźna. Wymieniamy bez tworzenia specjalnego rankingu: zwiększenie koncentracji i kreatywności, poprawa humoru, poprawa pamięci, polepszenie jakości snu, odświeżenie, ochrona wzroku, wyostrenie słuchu, łagodzenie stanów zapalnych, zmniejszenie nasilenia lęków i poprawa nastroju, obniżenie ciśnienia, wzmocnienie układu odpornościowego, a nawet ochrona przed nowotworami. Pewnie można by dodać i inne zalety, ale pamiętajmy choćby o punkcie ostatnim – nie tylko w przenośni, ale jak najbardziej realnie. Wypoczynek wśród przyrody to mniejsze ryzyko... śmierci. Czyż to nie wystarczająco przekonujący argument? I dla nas, i dla pracodawców?

Drobne zmęczenie

Męczyć się na wakacjach? Czy nie lepiej leżeć plackiem na plaży? Nie! Drobne przemęczenie usprawnia nie tylko mięśnie, ale również mózg. Nawet pół godziny w otoczeniu przyrody działa fantastycznie. Nie tylko na bóle stawów, nadmiar tkanki tłuszczowej, ale także właśnie na mózg. O wypoczynku w naturze powstaje coraz więcej książek, a czasopisma prześcigają się w propozycjach wakacji na łonie przyrody, a wszystko to tłumaczone jest odwołaniami do solidnej literatury naukowej. Nie wystarczy jednak wiedzieć, trzeba jeszcze nabytą wiedzę wprowadzać w codzienne działania. Obserwując siebie i wielu znajomych, dobrze wiemy, że stwarza to trudność. Może dlatego, że czasami nie widać szybkich efektów albo oczekiwania są zbyt wygórowane, albo sam spacer nas zwyczajnie nudzi? Zdyscyplinowanym wewnątrznie osobom

wystarczy podać fakty. Innym podpowiadamy, jak urozmaicić spacer. Po prostu zabrać na szyję lornetkę. Słuchać, co śpiewa, i obserwować, co porusza się w krzakach czy też przelatuje nad głową. Tak, ptaki uczynią nasz ruch na świeżym powietrzu jeszcze przyjemniejszym. Wrócimy i będziemy świetni. W pracy, domu, szkole.

Bez napinki

Nawet podczas niewinnego spaceru nasz mózg lubi nagrody. Rozpoznawanie gatunków przypomina troszkę mimowolne zapamiętywanie rejestracji z kodami powiatów, marek samochodów czy sukienek znanych kreatorów mody. Nie domagamy się jednak znajomości taksonomii, ale związanego z nią poczucia szczęścia. Te zaś sprzyja umysłom przygotowanym, nawet na drobnostki. Kiedy potrafimy je nazwać, świat staje się wypełniony płynącą z obserwacji radością. Chwile spędzone w lesie, na łące, wśród pól, a nawet w przydomowym ogródku, z zielnikiem, lornetką, atlasami, bywają niezapomniane. Wraca się do nich nawet po latach, w rozmowach z rodziną czy przyjaciółmi, a do odtwarzania detali dnia nawet nie są potrzebne fotografie. Obrazy zapisują się w mózgu. To było tam a tam, wtedy a wtedy. Posadziłam niezapominajki, truskawki miały tak bardzo intensywny zapach, bzywały pszczoły wokół kwiatostanów lipy, beczały owce, a zapach trawy był tak intensywny, że aż odczuwalny w kieliszku wina. Gdy siedzieliśmy na tarasie, to krążyły jaskółki, które potrafiliśmy odróżnić nie tylko od jerzyków, ale nazwać nasze krajowe gatunki: dymówka, oknówka, brzegówka. W pobliżu działki gąsiorek karmił pisklęta siedzące w szeregu na ogrodzeniu pastwiska, sikory i wróble kąpały się w kałuży, a szpaki nagle zaczęły stadne życie i z dżdżownic przerzuciły się na czereśnie. Obrazy może niezbyt wyszukane, trące trywialnością i wakacjami u dziadków, tak naprawdę są zapisami fantastycznych obserwacji. Wskazują dobitnie, że przyroda jest z nami, na wyciągnięcie ręki, nawet jeśli tego jeszcze nie zauważyliście.

Natura ma swoje prawa

Najlepiej się wypoczywa, mając motywację. Wędrówka bez celu bywa pożyteczna, ale znacznie bardziej męcząca. Pomysłimy o tym, że gdzieś na mazurskiej wyspie zobaczymy rzadki gatunek ptaka czy odkryjemy łąk storczyków, a wtedy łatwiej nam będzie podjąć decyzję o wyruszeniu z domu. Zdecydowanie warto! Pamiętajmy jednak, że jesteśmy gośćmi w naturalnym środowisku i jeśli ponownie chcemy cieszyć się pięknymi widokami, czystymi plażami, śpiewem ptaków i szumem lasu, to odpowiedzialność za stan przyrody spoczywa na nas. *Primum non nocere* – po pierwsze nie szkodzić.

JOMO, czyli radość z przegapienia

AGATA HIACYNTA ŚWIĄTEK

Czy męczy Cię życie online? Czy masz dość ciągłej obecności w sieci i w mediach społecznościowych? Czy możliwe jest jej ograniczenie bez poczucia, że coś nas omija? Z pomocą może przyjść JOMO, które pozwala wrócić do doświadczania piękna realnego świata i odzyskać wewnętrzną równowagę.

W ostatnich miesiącach wiele aktywności, które dotąd były zakorzenione w świecie realnym, przenieśliśmy do sieci. Lepiej lub gorzej zaadaptowaliśmy się do e-wykładów, e-zakupów, e-konsultacji lekarskich, a nawet e-treningów. Wydawało się, że po początkowym chaosie związanym z reorganizacją życia, ograniczenie aktywności poza domem będzie sprzyjało wytchnieniu i zwolnieniu tempa. Tak się jednak nie stało. Granica między czasem prywatnym a pracą zaczęła się jeszcze bardziej zacierać.

Co więcej, wykonywanie obowiązków, nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów zaczęło wymagać od nas pełnej dyspozycyjności, niemal stałej obecności online. Czasami skrzynkę e-mailową sprawdzałam kilkanaście razy dziennie... A mam ich kilka!

Zdarzyło się Wam kiedyś przewijać wiadomości tak odruchowo, że pominęliście akurat tę istotną? Jak być na bieżąco z tym, co naprawdę ważne, ale nie utonąć w gąszczu informacji? Bycie w kontakcie, dbanie o internetowy wizerunek, czyli nie tylko prezentowanie siebie, ale też reagowanie na wydarzenia publikowane przez innych, pochłania wiele emocji

oraz energii. Ciągła dostępność i gotowość do odpisywania na komunikaty bywa źródłem niepokoju (FOMO – dojmujący lęk, że coś nas ominie w sieci), frustruje, a często po prostu przytłacza. Mówimy wtedy o zmęczeniu siecią (*networking fatigue*) i mediami społecznościowymi (*social media fatigue*).

Szukając technologicznego komfortu

Alternatywą dla zmęczenia kontaktami w sieci staje się JOMO (*joy of missing out* – tłum. „radość z przegapienia”). Pojęcie zyskało szerszy rozgłos w 2015 roku dzięki książce Christiny Crook *The Joy of Missing Out: Finding Balance in a Wired World*. To mentalna odpowiedź na pęd życia podsycany sposobem działania mediów społecznościowych. JOMO ma być powrotem do doświadczania piękna realnego świata – tego, co najbliższe, najważniejsze. Ma pomóc w odzyskaniu wpływu na własne życie i wewnętrznej równowagi.

Czasem zapominamy, że prawie każdy post w mediach społecznościowych jest autokreacją. Mimowolne porównywanie się zaczyna nas emocjonalnie obciążać.

Czy można ograniczyć obecność w mediach społecznościowych tak, by nie mieć poczucia, że coś nas omija? Pragniemy być ze wszystkim na bieżąco, a liczba komunikatów i szybkość, z jaką uzyskujemy odpowiedź zwrotną (np. liczba polubień pod naszym najświeższym postem), są jak nagrody, wręcz uzależniające. Wszystko dzieje się zbyt szybko, abyśmy byli w stanie ocenić, które z informacji są ważne.

WARTO WIEDZIEĆ

FOMO (Fear of Missing Out) – dojmujący lęk, że coś nas ominie w sieci.

JOMO (Joy of Missing Out) – świadome wyłączenie się ze świata online i czerpanie z tego radości.

Jak odzyskać poczucie wolności, a jednocześnie skupić się na tym, co naprawdę istotne? Oto kilka inspiracji:

1. ZWERYFIKUJ LISTĘ KONTAKTÓW NA KAŻDYM Z PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH, NA KTÓRYCH JESTEŚ AKTYWNY

Z pewnością wśród polubionych i obserwowanych są osoby, z którymi od miesięcy, a nawet lat, nie utrzymujemy bliższych relacji. Nie mieliśmy ochoty czy okazji poznać ich osobiście albo porozmawiać. Być może zostały przez nas zaproszone lub przyjęliśmy ich zaproszenie z grzeczności, co było uzasadnione sytuacją szkolną, zawodową lub innymi okolicznościami. Odetnij się od wiadomości z życia osób, które są Ci obojętne lub przywołują przykre emocje – w ten sposób uwolnisz się od nadmiaru informacji o sprawach, które nie są dla Ciebie istotne.

Rezygnacja z obserwowania czy cofnięcie polubienia osób i organizacji, z którymi obecnie niewiele Cię łączy, ograniczy liczbę powiadomień o sprawach zupełnie nieistotnych dla Ciebie. Dzięki temu pozostaniesz na bieżąco ze wszystkimi wydarzeniami, które dotyczą Ciebie osobiście czy bliższych Tobie osób.

2. ZREZYGNUJ Z CZŁONKOSTWA W GRUPACH, OBSERWOWANIA STRON CZY KANAŁÓW, KTÓRYCH JUŻ NIE POTRZEBUJESZ, KTÓRE SĄ ŚREDNIO INTERESUJĄCE ALBO KTÓRE SPEŁNIŁY SWOJĄ FUNKCJĘ I PRZESTAŁY CIĘ INSPIROWAĆ

Czy masz wrażenie, że oglądanie niektórych stron jest pociągające, a jednocześnie źle wpływa na Twoje samopoczucie? Czy czujesz potem smutek, rozdrażnienie, osamotnienie, postrzegasz swoje życie jako mniej interesujące od tego obserwowanego u znajomych, a siebie jako kogoś mniej urodziwego czy zaradnego od podglądanych osób? Albo masz trudności z zasypianiem? Czasem zapominamy, że prawie każdy post w mediach społecznościowych jest autokreacją. Nie pokazuje nam prawdy o życiu koleżanki czy idola – to jedynie wyselekcjonowany kadr, którego podstawową funkcją jest ukazanie autora w jak najlepszym świetle. Mimowolne porównywanie się zaczyna nas emocjonalnie obciążać. Marzymy o spektakularnych przygodach, droższych gadżetach, podziwie innych ludzi... To pułapka. Wycisz powiadomienia z takich profili, bo jak mówi przysłowie: „Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal”. Unikniesz porównywania się do nieistniejącego ideału i zachowasz umiejętność doceniania drobnych, które rozświetlają serce na co dzień.



Drzewko, które rośnie, gdy jesteś poza siecią

Troszcząc się o higienę naszego pobytu w mediach, możemy wykorzystać... osiągnięcia technologiczne.

Coraz popularniejsze stają się takie aplikacje, jak Offtime czy Break Free, umożliwiające kontrolę czasu spędzanego w sieci, na określonych stronach, platformach lub w internecie ogółem. Wyjątkowo ciekawym pomysłem jest aplikacja Forest App w formie gry – czas spędzony poza wybranymi aplikacjami jest gratyfikowany w formie wirtualnej, rosnącej roślinki. „Sadzimy” ją i decydujemy o czasie jej wzrostu (możemy wtedy poczytać książkę, odrobić zadanie domowe czy wykonać kilka ćwiczeń gimnastycznych). Drzewko obumiera, gdy użytkownik w czasie przeznaczonym na wzrost rośliny otworzy inną aplikację. Rośliny można „kolekcjonować” – to sprawia, że czujemy się nagradzani i możemy obserwować swoje postępy w technologicznej detoksykacji. Jednocześnie uczymy się koncentrować na czynnościach wykonywanych poza siecią.

3. SZANUJ SWOJĄ (I CUDZĄ) WRAŻLIWOŚĆ, CZAS, EMOCJE

W przypadku tematycznych forów internetowych czy grup dyskusyjnych źródłem niepokoju może być nie tyle pominięcie czegoś, co obawa przed byciem pominiętym. Pragniemy być potrzebni i doceniani. Pomaganie innym, dzielenie się wiedzą czy umiejętnościami poprawia nastrój darczyńcy, buduje jego reputację, a przy tym pozwala pytającemu uzyskać potrzebne wsparcie. Ale bywa i tak, że uczestnictwo w każdej dyskusji jest kuszące, bo podnosi status forumowicza mierzonego liczbą udzielonych odpowiedzi, niezależnie od ich jakości.

Jeśli udział w internetowych dyskusjach sprawia, że często odczuwasz pobudzenie, irytację, gniew – a może nawet zdarza Ci się napisać coś, czego potem się wstydzisz – spróbuj zdecydować, kiedy należy przerwać rozmowę. Nie musisz uczestniczyć we wszystkich wydarzeniach, jakie odbywają się

Radość, nie wrogość

Przyjęcie perspektywy JOMO nie oznacza wrogości wobec technologii ani rezygnacji z zasobów internetu – to umiejętność cieszenia się czasem spędzonym poza siecią, radość z „przegapienia”, która polega na świadomym wyborze. Dzięki silnemu zakorzenieniu w rzeczywistości wiem, co jest dla mnie ważne. Kontroluję czas spędzany w mediach społecznościowych, a będąc online, jestem w stanie selekcjonować informacje i skupić się na szukaniu tego, co mnie interesuje, zamiast biernie dryfować od witryny do witryny.

na panelu. Nie daj się wciągnąć w długotrwałe, bezowocne spory, tym bardziej gdy są źródłem stresu i przykrych emocji, które przeżywasz jeszcze długo po odejściu od ekranu.

4. WYZNACZ STREFĘ WOLNĄ OD TELEFONU CZY TABLETU

Pojęcie strefy może oznaczać miejsce (np. sypialnię, biurko, salę lekcyjną) lub czynność (np. spacer z psem, spotkanie towarzyskie, pracę, jazdę tramwajem). Do tej strefy nie zabieramy telefonu, możemy też po prostu przełączyć go na tryb offline.

Według Jocelyne Boumosleh i Doris Jaalouk korzystanie podczas zajęć na uczelni z telefonu w celach innych niż akademickie wiąże się z niskimi wynikami w nauce. Trzymanie telefonu poza zasięgiem sprzyja skupieniu, otrzymywaniu wyższych ocen, większej skuteczności podczas wykonywania zadań. Spacer czy drzemka nieprzerwywana powiadomieniami ze smartfona pozwolą na efektywniejszy odpoczynek. Na przykład mój telefon jest stale offline – z internetu korzystam wyłącznie na komputerze.

I choć przyznaję, że czasem dostęp do niego byłby przydatny (np. nawigacja w podróży), na co dzień nie czuję, aby rzeczywiście sieć była mi potrzebna w telefonie.

Gdy wyznaczamy strefę wolną od telefonu/tabletu, zdobywamy większą kontrolę nad jakością czasu spędzanego w sieci i poza nią. Zamiast fotografować się ze skrzypcami, wolę na nich pograć. Mam czas, aby żyć i doświadczać rzeczywistości z pełną intensywnością. Ostatecznie nic się nie stanie, jeśli zdjęć koleżanki, która wyjechała na zimowy wypoczynek, nie zobaczę w tym samym momencie, w którym umieści je na swoim instagramowym profilu. Kiedy wróci, wypijemy razem herbatę i o wszystkim mi opowie.

Ucieczka czy wybór?

Niektórzy badacze, tak jak Phil Reed, profesor psychologii z Uniwersytetu w Swansea, dostrzegają ciemniejszą stronę JOMO. Ten trend można według niego rozpatrywać w kategorii zachowań unikowych, podejmowanych w celu redukcji lęku. W szczególny sposób miałyby to dotyczyć tzw. pokolenia Z, które charakteryzuje się wysokim poziomem niepokoju. Dla pokolenia Z internet i media społecznościowe nie są czymś obcym, dodanym do życia, ale naturalnym kontekstem, równoległym wymiarem, po którym płynnie się porusza. JOMO w tym przypadku miałoby być sposobem na unikanie zaangażowania w sytuacje i zdarzenia, które mogą być źródłem niepokoju. JOMO nie będzie wtedy zdobywaniem kontroli nad swoim życiem, ale ucieczką i usprawiedliwieniem rezygnacji z tego, czego kontrolować się nie da. Strategią pozwalającą utrzymać pozory kontroli: „Odcinam się, bo decyduję, że nie chcę stykać się z sytuacjami wymagającymi ode mnie jakiejś deklaracji”.



Internetowy detoks

Krista Lepik i Maria Murumaa-Mengel, prowadząc badania nad technologiczną detoksykacją wśród studentów, zwróciły uwagę na dwa kierunki przygotowywania się uczestników badań do pozabawienia łączności z internetem. Część uczestników rozważała rozpoczęcie „postu” w dzień wolny przed weekendową wycieczką na wieś – w miejsce, gdzie zakłócenia sieci są czymś naturalnym. Drugą strategią było planowanie internetowego detoksu w okresie intensywnej pracy lub angażującego zajęcia. Zawczasu przygotowywali się do zmierzenia z siecią pustką albo zamierzali przeznaczyć ten czas na większą produktywność w realnym wymiarze.

Kiedy rezygnacja z dostępu do sieci jest dobrowolna, czyli podejmujemy ją samodzielnie (kontrola motywowana wewnętrznie), łatwiej o pozytywne doświadczenia. Wzrasta nasza samoocena, doceniamy własną silną wolę, kreatywność, oddajemy się zajęciom przyjemnym lub praktycznym i realizujemy je w sposób

bardziej efektywny. Jednak długotrwałe pozabawienie siebie dostępu do sieci w sposób trudny do przewidzenia, wymykający się naszej kontroli (brak łącza z internetem na czas nieokreślony) może utrudniać JOMO. Możemy czuć niepokój o bliskich lub dyskomfort związany z faktem, że znajomi będą zdezorientowani naszym milczeniem. Dlatego dobrym pomysłem jest zostawienie informacji o planowanym pobycie poza siecią i ustalenie innego rodzaju komunikacji (np. osobiste spotkanie, rozmowa telefoniczna).

Moda na balans

Trudno przewidzieć, czy JOMO okaże się przejściową modą czy autentycznym zjawiskiem kulturowym, buntem przeciwko wartościom i wizji życia czerpanym z mediów społecznościowych. Zjawisko nie doczekało się jeszcze pogłębionych badań. Nie jest też pierwszym hasłem, które nawołuje do zmiany tempa i bardziej świadomego doświadczania świata. Od lat w kulturze masowej funkcjonuje pojęcie slow life (styl życia oparty na unikaniu pośpiechu, poszukiwaniu balansu, a także koncentracji na jakości przeżyć). Popularność zdobyło też pojęcie uważności (mindfulness) i treningi zogniskowane na świadomym przeżywaniu teraźniejszości. Czy JOMO będzie punktem zwrotnym w naszym stosunku do mediów społecznościowych?

Profesor Phil D. Reed uważa, że przyszłość JOMO zależy od tego, jaka będzie alternatywa dla technologii cyfrowej oraz na ile będzie ona dostępna i atrakcyjna dla osób, które chciałyby doświadczyć „radości z przegapienia”. Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy, sprawia, że wybór mamy niewielki. Jednocześnie czas spędzany w domu pozwala znaleźć przestrzeń na nowe aktywności w życiu prywatnym. Dobrowolne odcięcie się od internetowych powiadomień na dzień lub choć kilkanaście minut może okazać się oczyszczającym i wyzwalającym doświadczeniem.

Jeśli chcemy całkowicie odpocząć od mediów

Po pierwsze, możemy wybrać kontekst sytuacyjny – np. wyjazd na łono natury w dzień wolny od pracy. Łatwiej nam będzie zaakceptować brak internetu, a pobyt poza siecią nie wywoła poczucia winy ani zaniedbania obowiązków zawodowych. Po drugie, możemy wstępnie zaplanować różnorodne zajęcia. Coś, co lubimy, o czym marzymy, ale może dotąd brakowało nam czasu lub okazji, aby się tym zająć. Nie trzeba wykonać wszystkich punktów z osobistej listy. Tworzymy ją po to, żeby zbudować alternatywę dla internetu – prywatny wachlarz interesujących, przyjemnych i angażujących zajęć.

Nuda nudzie nierówna

MICHAŁ CHRUSZCZEWSKI

Może być przelotna bądź chroniczna, twórcza lub zabójcza. Choć nikt nie chce jej doświadczać, nuda daje nam czas na zastanowienie się – nie tylko nad tym, co robimy, ale też po co to robimy? Co te działania znaczą dla nas? I czy znaczą cokolwiek?

Nuda – prawie każdy ją zna. Tę samą, a jednak inną... Na przykład domową, zwyczajną, jak w wierszu *Nuda* Jana Brzechwy: „Gdy nudzę się ja – nudzi się moja żona, / Gdy nudzi się ona – / Pies patrzy okiem znudzonym / I nudzi się kot z podwinętym ogonem: / Patrzy na myszy i ziewa”. Znamy też szkolną nudę – „częste walcowanie tego samego budziło w ich [uczniów] umysłach nudę i zamęt” (co spostrzegł cytowany św. Tomasz z Akwinu w swojej przedmowie do *Sumy teologicznej*). Czy wreszcie poważniejszą, rozpaczliwą jak udrczenie w pustce, gdyż „Tam c e l ó w nie ma, lecz same rutyny / Pozardzewiałe – i nie ma tam wieków – / Dni – nocy – epok – tam tylko godziny / Biją jak tępych utwierdzenie ćwieków” – jak pisał Cyprian Norwid w wierszu *W pamiętniku*.

Nudą może zionąć świat skomercjalizowanej rozrywki czy wirtualnej, męczącej (pseudo)obecności. Można nudzić się z ludźmi lub też w samotności, zarówno z przesytu towarzystwem innych, jak i z poczucia odcięcia. Często stan znudzenia mija dość szybko – niczym poranna mgła, ale niekiedy ta metaforyczna mgła nie znika. Przeciwnie – gęstnieje, powleka i zastyga jak lód, zamrażając czas. Zakres doświadczenia nudy rozciąga się więc od przelotnego znudzenia aż do nudy egzystencjalnej: od banału do dramatu.

Pusty czas

Nuda wynika z braku, a czasem z nadmiaru rozrywek – być może iluzorycznych. Możemy nudzić się w domu, na urlopie, gdy jesteśmy sami lub z kimś – ogólnie w życiu. Jeśli o nudzie można powiedzieć coś z przekonaniem, to że dotyczy naszego odbioru czasu. Czasu, z którym nie mamy co zrobić. Doświadczenie go w nudzie jest niesłuchanie przykre, jest on bardzo rozciągnięty, niemający końca, a przy tym pusty, bo przecież nic się nie dzieje. Dla kontrastu – kiedy coś nas bardzo angażuje, czas mija niepostrzeżenie, subiektywnie szybko, choć tak wiele w danym momencie przeżywamy.

Czas (trwanie) odsyła nas do sensu (interpretacji trwania). W przypadku nudy jest to brak sensu, deficyt znaczenia o dowolnej skali: od poczucia, że to, co akurat teraz robimy, nie ma dla nas większego sensu (jak w nudzie sytuacyjnej, przelotnej), aż po ogólny krach znaczenia (jak w nudzie egzystencjalnej).

Nudę charakteryzuje również brak zaangażowania. W tym stanie niczego nam się nie chce, pragniemy tylko, żeby się skończyła, a świat, środowisko, otoczenie są mało zachęcające. Prawdopodobnie możliwości naszego działania są czymś realnie mocno ograniczone. Może wiemy, czego chcemy, ale nie mamy szansy tego osiągnąć. A może musimy robić coś, co nas nie interesuje? Może wreszcie nie wiemy, co naprawdę byłoby dla nas atrakcyjnym zajęciem. Ujmując rzecz bardziej filozoficznie, można stwierdzić, że nuda jest postawą odmowy zaangażowania w istnienie, zniechęceniem rzeczywistością odbieraną jako niewystarczająca. Rzeczywistością nie dość dobrą.

Nie zawsze ta odmowa zaangażowania w istnienie – płynąca ze zniechęcenia i braku sensu – jest naszym wyborem. Naprawdę nie jest winą więźnia, że w więzieniu jest nudno. Ani bezrobotnego, że nie czuje się przydatny, a świat stracił dla niego powab. Ani ucznia, że naucza go w bezbarwny sposób

Czym jest nuda?

Tytuł książki Patricii Spacks *Doświadczenie bez właściwości* (ang. *Experience without qualities*) trafnie określa nudę, której zdefiniowanie nie jest wcale proste. Przekonał się o tym już w XVIII w. Louis de Jaucourt, autor hasła *l'ennui* w *Wielkiej encyklopedii francuskiej*. Łatwiej nam określić, czym nuda nie jest, czego w niej brak (np. stanu flow, o którym pisał Mihály Csíkszentmihályi). Zasadniczo definiowanie nudy polega na ujęciu problemu w terminach pozytywnych. Psychologia współczesna dysponuje wieloma definicjami nudy i wypracowała różne podejścia do jej definiowania, ale nie prowadzą one do konkluzji. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne powiązało nudę „z brakiem zajmowania się bodźcami w środowisku”, uznając ją za „jeden z najmniej pożądanых stanów życia na co dzień” oraz za „przeciwieństwo ciekawości”. Według Shelley Fahlman kluczowe składniki nudy to niezaangażowanie, poczucie wydłużonego upływu czasu, przygnębienie, podenerwowanie i nieuważność. Z kolei Patricia Baratta i Jeffrey Spence zredukowali składniki pojęcia nudy do trzech głównych: niezaangażowania, nieprzyjemnego niskiego pobudzenia oraz nieuważności. Osobiście za najważniejsze uznają brak znaczenia i brak zaangażowania.

znudzony nauczyciel. Psychologizowanie wraz z tendencją do przypisywania podmiotowi odpowiedzialności czasami bywa błędne. Nudę można bowiem widzieć w skali socjologicznej jako wskaźnik defektu systemu. Jeśli wielu ludzi nudzi się w tej samej pracy, to zanim przyjmiemy hipotezę, że przypadkiem spotkały się tam osoby o podobnych prywatnych problemach (a może niedojrzałe), warto raczej przyrzeć się działaniu samej organizacji.

Dotyczy to również organizacji społeczeństw. Organizacji albo dezorganizacji. Ten drugi termin można odnieść do sytuacji związanej z epidemią wywołaną koronawirusem. Wielu ludzi zostało wytrąconych z kolein swojego uporządkowanego życia.

Doświadczenie nudy, błędzenia myślami oraz doznawanie braku poczucia sensu mogą skłaniać do poszukiwania, a nawet odnajdywania znaczenia.

Dominują uczucia strachu, złości, żalu lub smutku, ale i dla nudy znalazło się u niektórych z nas więcej miejsca niż zwykle. Dezorganizacja jednak może pociągać za sobą reorganizację. A doświadczenie nudy, błędzenia myślami oraz doznawanie braku poczucia sensu mogą skłaniać do poszukiwania, a nawet odnajdywania znaczenia.

Po co myśleć o niebieskich migdałach?

W ujęciu psychologicznym nuda jest emocją, a jeśli trwa dłużej – nastrojem. Znamionuje ją, jak wiele zjawisk w psychologii,

dualizm stanu i cechy. Stan znudzenia odpowiada nudzie przełotnej, sytuacyjnej. Natomiast nuda jako cecha jest utrwaloną dyspozycją człowieka do łatwiejszego, dłuższego i głębszego nudzenia się. Nuda dyspozycyjna kształtuje się na bazie warunkowań genetycznych i doświadczeń życiowych. O ile doznawanie stanu nudy jest prędzej czy później nieuniknione, o tyle nuda przewlekła jest już czymś znacznie rzadszym. Podwyższoną skłonnością do przeżywania nudy cechuje się mniejszość ludzi (jak liczna – trudno określić, bo wszystko zależy od statystycznego kryterium, które się przyjmuje; powiedzmy, że nie więcej niż 20% populacji, a zdecydowanie wysokim jej natężeniem odznaczałoby się mniej niż 10%).

Nudę sytuacyjną najczęściej warto znieść. I tak minie. Poza tym fakt, że coś jest nudne, nie musi jeszcze oznaczać, że nie ma wartości (i odwrotnie), a niektóre rzeczy po prostu trzeba wykonać. Nadmierna obawa przed krótkotrwałą nudą nie jest dobra.

Zbyt często łączy się z niezdolnością do dłuższej koncentracji, impulsywnością i niesumiennością. Gdy szybko porzucamy rozmaite zajęcia tylko dlatego, że z początku wydały nam się nudne, pozbawiamy się okazji do przekonania się, jakie one są w istocie, i ewentualnie – odniesienia sukcesu. Sukces buduje poczucie satysfakcji, a co za tym idzie – wzmacnia poczucie sensu. A bez niego znajdziemy się w położeniu analogicznym do sytuacji kogoś, kto dłuższy czas siedzi przed telewizorem z pilotem i ciągle zmienia program, niczego tak naprawdę nie oglądając, za to z wszystkiego będąc niezadowolonym.

Nuda sytuacyjna ma też dobre strony. Skłania do pograżania się w myślach oderwanych od rzeczywistości, a zwłaszcza od jakichś zadań do wykonania – szerzej: od aktywności celowej. Takie błędzenie myślami czy też myślenie o niebieskich migdałach, uwalniając od ciasnego praktycyzmu i doraźności, zwiększa szansę zaistnienia nietypowego skojarzenia, ciekawego lub dowcipnego pomysłu, angażuje wyobraźnię, czyli zwiększa szansę zaistnienia myśli twórczej. Twierdzenie to uzyskało zresztą poparcie w badaniach naukowych, m.in. Sandi Mann i Rebekah Cadman z 2014 roku, które przeprowadziły eksperyment: połowie uczestników dały do wykonania nudne zadania (kopiowanie numerów z książki telefonicznej i odczytywanie ich), po czym badani otrzymali do rozwiązania różne testy kreatywności. Grupa nudząca się wykazała się dużo większą kreatywnością od kontrolnej – która nie wykonywała wcześniej nudnych zadań.

Przeżycie nudy daje też czas na myśl refleksyjną. Pozwala zastanowić się nie tylko nad tym, co robimy albo czego już nie mamy chęci robić, ale też nad sensem naszych czynności: po co to robimy? Co te czynności znaczą dla nas? Czy znaczą cokolwiek? Przeżycie nudy to wreszcie możliwość bardziej zaawansowanej refleksji nad sensem przebiegu i jakości naszego życia widzianego w perspektywie czasu. Czas w nudzie

daje szansę filozoficznej konfrontacji ze sobą i rzeczywistością w wymiarze egzystencjalnym. Często to doświadczenie bywa niestety przykre, ale ostatecznie może stać się konstruktywne. Zapewne nuda sygnalizuje nam, że w ramach danych możliwości doszliśmy do końca – nic więcej poza powtarzalnością i rutyną nas już nie spotka. Być może uświadamia, że warto zająć się czymś innym lub – w wariacie minimum – że to, co robimy warto zacząć robić w inny sposób, może bardziej urozmaicony lub ambitniejszy. Być może warto przemyśleć sens naszych działań, nasze cele, wartości, bieg dotychczasowego życia. W tym znaczeniu nuda, podobnie jak inne emocje – pełni funkcję adaptacyjną.

Gdy szybko porzucamy rozmaite zajęcia tylko dlatego, że z początku wydały nam się nudne, pozbawiamy się okazji do przekonania się, jakie one są w istocie, i ewentualnie – odniesienia sukcesu.

Umrzeć z nudów

Nudy długotrwale, w odróżnieniu od sytuacyjnej, nie warto znosić. Niczego pozytywnego nam nie da i łączy się z wieloma negatywnymi zjawiskami. Towarzyszy jej zły nastrój i neurotyczność (rozumiana jako stany lęku i napięcia nerwowego, czyli potoczne znerwicowanie), a także depresyjność, poczucie braku sensu życia, alienacja, nadpobudliwość, osłabienie samokontroli, pogorszenie uwagi i osłabienie motywacji, zwłaszcza wewnętrznej. Nic dziwnego, że takie długotrwale znudzone osoby unikają aktywności, czego wyrazem jest absencja w szkole lub pracy, częściej nie przestrzegają zasad, popadają w uzależnienia, ryzykownie prowadzą samochód i częściej powodują wypadki, cierpią na choroby układu krążenia, a na starość bardziej są zagrożone demencją. Ma to poparcie w licznych badaniach. Wszystko to razem, choć w różnym stopniu, przyczynia się do skrócenia oczekiwanej długości życia, spędzanego głównie w nudzie. Nie bez powodu potocznie mówi się, że można umrzeć z nudów.

Współczesne badania nad nudą ogniskują się na binarnej opozycji stan–cecha i uwarunkowaniach każdego z jej elementów. Poza tym intensywnie bada się nudę czasu wolnego oraz nudę w życiu seksualnym, a także nudę w pracy i w szkole. Nie jest przy tym łatwo zaproponować sensowny model teoretyczny zjawisk związanych z nudą, w tym przyczyn, przebiegu i następstw, gdyż zachodzą tu dwustronne relacje i sprzężenia zwrotne. Praca lub nauka niemająca dla nas sensu powoduje, że słabnie nasza uwaga i koncentracja, to z kolei sprzyja popełnianiu błędów. W efekcie praca lub nauka ma dla nas jeszcze mniej sensu i jeszcze bardziej nas nudzi. Pogarsza się nasz nastrój i trudniej jest nam skupić się na tym, co robimy.

Nieuważność sprzyja znudzeniu, ale i znudzenie prowadzi do nieuważności. Co gorsza, być może nauka lub praca już w punkcie wyjścia nie miała dla nas sensu, bo już wtedy byliśmy znudzeni...

Pandemia nudy trwa już od dwóch i pół wieku. Podobno ludzkość na masową skalę zaczęła nudzić się od czasów rewolucji przemysłowej w XX w. Proces nudzenia się wielu społeczeństw znacznie przyspieszył w związku z postępami telekomunikacji i innymi przemianami cywilizacyjnymi, takimi jak nasilony konsumpcjonizm czy intensywna obecność masowej rozrywki. Psychologia aż do połowy lat osiemdziesiątych XX w. interesowała się nudą w ograniczonym stopniu, a psychologiczne badania nudy prowadzone są zaledwie od piętnastu lat (i to nie w Polsce). Szkoda, nudą warto się zainteresować. W swej wielorakości jest bowiem ciekawa.

Sposoby na nudę

Przelotna nuda:

- ▶ toleruj ją, bo minie, a nudne zajęcia często mają sens, służą czemuś ważnemu dla Ciebie lub dla kogoś innego (zupełna niezdolność tolerowania nudy łączy się z impulsywnością i niską skutecznością w działaniu),
- ▶ zastanów się nad sensem tego, co robisz (spróbuj go odnaleźć albo zmień czynność),
- ▶ wprowadź jakieś urozmaicenia w sposobie wykonywania czynności, rób przerwy, oderwij swoje myśli od nudnego przedmiotu, porozmawiaj z kimś itp.

Przewlekła nuda:

- ▶ rozwijaj swoje poczucie kompetencji, samostanowienia i podmiotowości,
- ▶ reguluj emocje: staraj się niwelować lęk, przygnębienie,
- ▶ koryguj swoje nawykowe atrybucje: nie jest tak, że nic od Ciebie nie zależy,
- ▶ ćwicz uwagę, spróbuj wzbudzić w sobie motywację wewnętrzną, czyli zaciekawienie czynnością samą w sobie, nagradzaj siebie za podjęcie działań.

Niestety nie ma recepty na brak sensu życia, a w przypadku osób dręczonych przewlekłą nudą niekoniecznie sama nuda jest ich największym nieszczęściem. Często mamy do czynienia z utrwalonym splotem bardzo niekorzystnego położenia życiowego i swoistej „patologicznej” adaptacji. Dla osób trwających w nudzie przewlekłej wdrożenie powyższych rad będzie bardzo trudne – warto wtedy sięgnąć po pomoc psychologa.

Konopie na lęk, stres i napięcie

OLGA WOJCIECHOWSKA

Chyba żadna roślina nigdy tak nie dzieliła społeczeństwa jak konopie. Wokół ich użytkowania narosło wiele mitów. Czy naprawdę jest czego się obawiać? Czy konopie mogą mieć pozytywny wpływ na nasze zdrowie?

Konopie (*Cannabis*) są znane i uprawiane przez ludzkość od tysiącleci. W medycynie ludowej były środkiem leczniczym oraz istotnym elementem obrzędów religijnych i magicznych ze względu na swoje odurzające właściwości. Wśród konopi można wyróżnić dwa główne gatunki: konopie siewne (*Cannabis sativa*) oraz indyjskie (*Cannabis indica*). Różnią się od siebie budową rośliny, występowaniem i przede wszystkim właściwościami.

WARTO WIEDZIEĆ

Najważniejszymi substancjami czynnymi w konopiach są kannabinoidy. Wśród nich należy wyróżnić THC i CBD:

- ▶ THC – w swojej naturalnej formie nie wykazuje właściwości odurzających. Po zastosowaniu obróbki cieplnej w formie gotowania lub palenia przekształca się w substancję silnie psychoaktywną. Ma działanie przeciwbólowe i przeciwskurczowe.
- ▶ CBD – nie wykazuje właściwości psychoaktywnych, ale wpływa na przebieg odurzenia powstałego w wyniku przyswojenia THC. Charakteryzuje się działaniem uspokajającym i redukującym pobudzenie. Ma właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz przeciwdrgawkowe.

Konopie siewne charakteryzują się szybkim wzrostem, wysoką odpornością na warunki atmosferyczne oraz zdolnością oczyszczania gleb. Wytwarza się z nich włókna o szerokim zastosowaniu w przemyśle, m.in. do produkcji ubrań, materiałów budowlanych czy papieru. Nasiona konopi siewnych cenione są także w przemyśle spożywczym, dzięki wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, soli mineralnych oraz błonnika. Produkuje się z nich olej konopny, napój roślinny, mąkę oraz białko w proszku. Roślina wykorzystywana jest także w lecznictwie.

Konopie indyjskie występują głównie w południowej Azji. Marihuaną określa się wysuszone szczyty kwiatów i pędów żeńskich. Przygotowuje się z nich preparaty o właściwościach odurzających, stosowane w celach rekreacyjnych lub medycznych. Z konopi indyjskich otrzymuje się także haszysz – żywicę pozyskiwaną z włosków gruczołowych rośliny, zlokalizowanych na powierzchni liści i kwiatostanów. Jest to preparat narkotyczny o właściwościach psychoaktywnych.

THC i CBD w konopiach

Różne właściwości oraz zastosowanie konopi indyjskich i siewnych zależą przede wszystkim od zawartych w nich substancji aktywnych. Według najnowszych publikacji naukowych w konopiach znaleźć można prawie sześćset związków! Wyróżnia się wśród nich terpeny (odpowiedzialne za zapach lub smak rośliny), kwasy tłuszczowe, węglowodory (w tym benzoantracen i benzopiren, które wykazują właściwości nowotworowe), związki azotowe, kannabinoidy oraz substancje nadające roślinie strukturę oraz zabarwienie. Na szczególną uwagę zasługują kannabinoidy, które są najważniejszymi substancjami czynnymi w konopiach. Wśród nich należy wyróżnić THC i CBD.

THC (tetrahydrokannabinol) w swojej naturalnej formie nie wykazuje właściwości odurzających. Dopiero po zastosowaniu obróbki cieplnej w formie gotowania lub palenia przekształca się w substancję silnie psychoaktywną. Oprócz



właściwości odurzających ma także działanie przeciwbólowe i przeciwskurczowe. Powoduje zwiększenie apetytu, przyspiesza pracę jelit. Podczas stosowania chemioterapii może skutecznie hamować nudności czy wymioty. Ponadto ma działanie euforyczne oraz lękowe. THC nie jest substancją toksyczną, jednak systematyczne przyswajanie wysokich dawek prowadzi do wykształcenia się tolerancji na jego działanie.

CBD (kannabidiol) również występuje w roślinie w formie nieaktywnej, a obróbka termiczna powoduje jego aktywację. Choć nie wykazuje właściwości psychoaktywnych, to ma wpływ na przebieg odurzenia powstałego w wyniku przyswojenia THC. CBD charakteryzuje się działaniem uspokajającym i redukującym pobudzenie. Dostrzega się także jego właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne oraz przeciwdrgawkowe.

Główną różnicą w składach konopi jest zawartość THC – konopie indyjskie mają go zdecydowanie więcej. Aktualnie zawartość THC w wysuszonej roślinie może wynosić 0,5–5,0%, a czasem nawet 15–17% w zależności od sposobu i warunków uprawy.

Produkty z konopi, takie jak woski czy olejki, mogą go zawierać jeszcze więcej. Konopie siewne zazwyczaj cechują się

zawartością THC poniżej 1%. Według norm Unii Europejskiej konopie uprawiane na nasiona, włókna czy paszę dla zwierząt muszą zawierać poniżej 0,2% tej substancji w suchej masie. Odmiany o wyższej zawartości THC stosowane są jako potencjalny środek odurzający lub substancja lecznicza. Ze względu na różne zawartości THC i CBD, a w związku z tym różne właściwości, obie odmiany konopi wykorzystuje się jako konopie medyczne.

Konopie w medycynie a prawo

Jedne z pierwszych doniesień na temat leczniczego wykorzystania konopi pochodzą z chińskiej i hinduskiej medycyny ludowej sprzed 4 tys. lat. Pomimo tak długiej historii ich stosowania, obecnie stanowią źródło sporów i kontrowersji. Jednym z powodów jest utrudniona klasyfikacja konopi na rynku farmaceutycznym. Zanim jakikolwiek lek, zazwyczaj w formie wyizolowanej substancji czynnej, wejdzie do sprzedaży, musi przejść szereg badań klinicznych, określających jego bezpieczeństwo oraz dokładne działanie. Jednak w przypadku konopi nie można mówić tylko i wyłącznie o THC i CBD jako związkach aktywnych, ponieważ wszystkie substancje aktywne

zawarte w tej roślinie powodują jej synergiczne działanie. Dodatkowo, polskie prawo nie uznało konopi za konwencjonalny lek roślinny. Nie kwalifikują się one także jako środek medycyny niekonwencjonalnej, ponieważ wykazują silne działanie na organizm. Istnieją liczne badania dowodzące skuteczności konopi w medycynie.

Brak konkretnego stanowiska środowiska medycznego, farmaceutycznego czy organów rządzących w sprawie stosowania konopi w medycynie powoduje dezinformację wśród społeczeństwa. Nie można jednak zaprzeczyć, że konopie mają właściwości terapeutyczne i są ważnym elementem leczenia coraz to większej liczby chorób i schorzeń. Choć od 1 listopada 2017 roku rośliny te zostały w Polsce dopuszczone do użycia w celach medycznych, to ze względu na ograniczoną wiedzę farmaceutów, ostrożność lekarzy przy zalecaniu konopi jako środka leczniczego i nieufność ze strony społeczeństwa – potencjał tych roślin nie jest do końca wykorzystany.

Na stres, lęk i napięcia

Naukowcy od lat badają wpływ konopi medycznych jako dodatkowy element terapii zaburzeń lękowych, stresu czy napięcia. Doniesienia o ich skuteczności spływają z całego świata. Badacze z Colorado testowali wpływ przyjmowania kapsułek z CBD na 72 pacjentów cierpiących na zaburzenia lękowe i problemy ze snem. Po miesiącu suplementacji aż 79,2% pacjentów zgłosiło poprawę samopoczucia i zmniejszenie objawów zaburzeń lękowych, a 66,7% z nich mówiło o poprawie jakości snu. Terapia za pomocą CBD została oceniona przez większość pacjentów oraz lekarzy pozytywnie. Uczestnicy badania docenili możliwość przyjęcia bardziej naturalnej substancji zamiast kolejnego leku psychotropowego. Dostępną terapię CBD zastosowano także w przypadku osób cierpiących na zespół stresu pourazowego (PTSD). Po ośmiu tygodniach stosowania aż dziesięciu spośród jedenastu pacjentów stwierdziło, że ich objawy stresu złagodniały. Suplementacja CBD była dobrze przez nich tolerowana i nie powodowała skutków ubocznych.

Terapia za pomocą CBD może być także skuteczna w leczeniu fobii społecznej. Badacze z Brazylii i Hiszpanii sprawdzili, jaki wpływ na pacjentów z tym zaburzeniem będzie miało przyjmowanie kannabidiolu. Przy czym połowa z nich (12 osób) dostała dawkę CBD, a połowa placebo. Półtorej godziny po podaniu CBD przeprowadzono wśród badanych test symulujący wystąpienie publiczne. W porównaniu do osób z grupy placebo, po suplementacji CBD zaobserwowano znaczny spadek lęku i dyskomfortu podczas testu, a zarazem poprawę funkcji poznawczych. Wpływ CBD na osoby wykazujące fobie społeczne potwierdziły także badania z wykorzystaniem technik obrazowania aktywności mózgu.

Interesujące badanie dotyczące wykorzystania konopi zostało przeprowadzone w Kanadzie. Naukowcy chcieli zrozumieć, dlaczego osoby z HIV sięgają po marihuanę i jakich efektów po jej użyciu doświadczają. Najczęstszym powodem podawanym przez pacjentów poza rozrywką, było osłabienie lęku i stresu związanego z chorobą. Badani twierdzili, że marihuana zmniejsza uczucie przewlekłego bólu. Te wyniki pokazują lukę w obecnym stanie wiedzy na temat medycznego zastosowania rośliny i jej potencjału leczniczego.

Narkotyk czy lekarstwo?

Na temat wpływu konopi na zdrowie człowieka opublikowano wiele artykułów przeglądowych, podsumowujących obecny stan wiedzy. Opisują one zarówno pozytywny, terapeutyczny wpływ rośliny, jak i ten negatywny, dotyczący głównie objawów ubocznych nadużywania lub nieprawidłowego stosowania konopi przez długi czas.

Jak wiele leków, konopie mogą prowadzić do uzależnienia i uszczerbku na zdrowiu. Może to być spowodowane wątpliwą jakością surowca pochodzącego z niepewnego źródła, mieszkanką z innymi, szkodliwymi substancjami lub zbyt częstym i intensywnym użytkowaniem marihuany. Ważne jest też stężenie THC w produktach. Naukowcy sugerują, że nieprawidłowe użytkowanie konopi może prowadzić do schorzeń układu krwionośnego i oddechowego. Wśród najczęściej opisywanych skutków ubocznych występuje lęk, uczucie paniki, dezorientacja, a także problemy z pamięcią i skupieniem.

Choć konopie są skutecznie wykorzystywane w terapii lęku, stresu czy napięcia, mogą także te stany wywoływać. Wydaje się to nielogiczne i dla wielu przeciwników rośliny stanowi to argument przeciwko wprowadzaniu legalnych konopi na rynek farmaceutyczny. Należy jednak wspomnieć, że wiele leków, w tym leki psychotropowe stosowane często w leczeniu lęku, depresji, PTSD i innych zaburzeń psychicznych, ma również szereg efektów ubocznych. Od nich także można się uzależnić przy nieprawidłowym stosowaniu, a przy zbyt szybkim czy radykalnym odstawianiu wysokich dawek może wystąpić niepokój, ataki paniki, lęk, agresja, fobie społeczne lub urojenia. Nie oznacza to jednak, że należy z nich rezygnować. W odpowiednio przeprowadzonej i indywidualnie dobranej terapii, pod stałą opieką lekarza i farmaceuty leki te nie są pomocne, a często niezbędne w leczeniu poważnych zaburzeń.

Co więc z tego wszystkiego wynika? Konopie mają ogromny potencjał terapeutyczny. THC, CBD oraz inne substancje czynne w roślinie wykazują liczne właściwości lecznicze. W wielu badaniach zauważono pozytywny wpływ stosowania konopi na zaburzenia lękowe czy stres. Jednak niezbędne są kolejne wieloletnie i ujednolicone badania kliniczne na większej grupie pacjentów, by móc dokładnie określić konkretną formę, dawkę i sposób podania konopi.

Jak odpoczywać efektywnie?

Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odświeżeniu

DOROTA WOJTCZAK

Wieczorem, po całym dniu pracy i intensywnych obowiązków, bardzo często dopada nas poczucie wyczerpania. Niemal codziennie od samego rana rozwiązujemy wiele trudnych spraw, czasem bywamy znudzeni brakiem wyzwań, niekiedy borykamy się z wypaleniem zawodowym lub odczuwamy stres. Warto więc nauczyć swój system nerwowy „puszczania” zgromadzonych napięć i zmienić tryb funkcjonowania z działania na bycie. Jak efektywnie przełączać się z nieustannej mobilizacji na regenerację?

Należy być świadomym, że zmiana trybu funkcjonowania nie dokonuje się automatycznie. Lekkie napięcie i niepokój jako naturalny stan gwarantują nam przetrwanie wśród niebezpieczeństw. Ale zdarza się, że przy dużym obciążeniu obowiązkami i silnym napięciu mogą utrzymywać się stale. Z przyzwyczajenia i nawykowo skanujemy rzeczywistość pod względem znajdowania zagrożeń. Objawia się to notorycznie zmarszczonymi brwiami, przykurzoną sylwetką, spiętą szczęką, obolałym karkiem i brzuchem. Trudności są częścią życia, jednak nie są w nim stale obecne. Można więc je zauważyć i świadomie

odpuścić sobie męczącą mobilizację do radzenia sobie z trudnościami dla zasady, bez realnej potrzeby. Można przyjąć je z mądrością, potrafiąc przeformułować je na zachowania bardziej skuteczne, adekwatne i zrównoważone.

Zaproponowane poniżej praktyki są dobre do wykonania zarówno podczas wychodzenia z pracy, w drodze do domu, jak i po powrocie do niego:

- ▶ wychodzenie z pracy (świadoma pauza i wydech – 5 min, praktyka wdzięczności – 3 min, praktyka znajdowania potrzeb – 3 min),
- ▶ droga do domu (szukanie strategii zaspokajających potrzeb – 5 min),
- ▶ pobyt w domu (praktyka zaspokojenia potrzeby – od 1 s do nieskończoności, praktyka współczucia przez świętowanie, oplakiwanie i naukę – 3 min).

KROK 1. PAUZA I SKUPIENIE NA ŚWIADOMYM WYDECHU

Warto zacząć od zatrzymania się – fizycznego i mentalnego. W pełni uważnie przyjmij wyprostowaną postawę. Jeśli to możliwe, zamknij oczy. Następnie, przenosząc całą swoją świadomość na wewnętrzne doświadczenie, zapytaj:

- ▶ Czego teraz doświadczam?
- ▶ Jakie myśli pojawiają się w moim umyśle? Obserwuj je jako mijające zdarzenia mentalne, bez analizowania czy skupiania się na nich, niech płyną swobodnie.
- ▶ Jakie uczucia we mnie goszczą? Zwróć uwagę szczególnie na uczucie dyskomfortu lub inne nieprzyjemne uczucia.
- ▶ Co się dzieje w moim ciele tu i teraz? Wykonaj szybki przegląd ciała, zauważając wszelkie napięcia i usztywnienia.

Następnie skup uwagę na oddechu. Zauważ, jak brzuch unosi się przy wdechu i opada przy wydechu. Przez kilka cykli podążaj za oddechem, traktując go jak kotwicę dla swojej uwagi, co pozwoli Ci jeszcze bardziej być obecnym w bieżącej

chwili. Następnie warto poszerzyć pole swojej uwagi poza oddech, objąć nią ciało jako całość, jego kształt, postawę i wyraz twarzy. Poczuć punkty napięcia i wysłać do nich swój oddech. Pozwolić, by pod wpływem świadomego oddechu ciało powoli się rozluźniało i łagodnie miękło. Można powiedzieć sobie: Spokojnie... spokojnie... cokolwiek tutaj jest, już tu jest, niech więc to poczuje; niech to przyjmę. Obserwuj, jak się czujesz i z jaką kondycją psychofizyczną kończysz ten dzień. Obserwuj, nie oceniając. Nie krytykując siebie za to, co widzisz i czujesz. Nie tłumacząc się i nie litując nad sobą. Kiedy szybkie tempo zdominowało życie, czasami miło jest przystanąć i „po prostu być”. Sformułowanie „po prostu być” oznacza świadomą pauzę i zatrzymanie bieżącego doświadczenia jak w filmowej stop-klatce. Poprzez odczuwanie otoczenia i siebie w nim, z uważnym wglądem w pojawiające się myśli, przychodzące emocje i sygnały, które wysyła ciało. Z zaakceptowaniem tego, co jest obecne, z życzliwością dla siebie, najlepiej, jak się da. Bez potrzeby lubienia tego, natomiast ze zgodą na przyjęcie tego jako prawdy o aktualnym momencie życia. Kolejnym krokiem jest skupienie się na wydechu. Jaki on jest w tej właśnie chwili? Czy można mu w pełni towarzyszyć swoją uwagą? I kolejnemu wydechowi też? Jest krótki czy długi? Swobodny czy ściśnięty? Bezgłośny czy szumiący? Proponuję obserwować wydech z ciekawością badacza, który właśnie spogląda świeżym, wnikliwym okiem na tak niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju obiekt badań. Nic nie rób, nie koryguj, nie zwalniasz, nie pogłębiaj oddechu – tylko mu się przyglądaj. Zaufaj, że uspokoi się sam. Naturalnie będzie zwalniał i się wydłużał. Pojawi się oddech ulgi i rozluźnienia. Wystarczy łagodna obserwacja, by napięcie mijającego dnia bez wysiłku opuściło organizm. Spokojnie, spokojnie..., a przynajmniej spokojniej niż trzy minuty temu, bądź obecny. Dzięki temu organizm przełączy się na regenerację i zdrowienie. Komórki rozpoczną proces odnawiania zasobów, podniesie się poziom odporności poprzez wzmocnienie systemu immunologicznego. Stanie się to samoczynnie, wystarczy świadome oddychanie i uważne towarzyszenie wydechowi. Wietnamski mnich i nauczyciel uważności Thich Nhat Hanh powtarza swoim uczniom: „Kiedy robisz wdech, wiedz, że robisz wdech, kiedy robisz wydech – wiedz, że robisz wydech”. Efekt jest taki, że spokój pojawia się wtedy bezwysiłkowo.

KROK 2. ZNAJDOWANIE POWODU DO WDZIĘCZNOŚCI

Na tym etapie można pozwolić sobie na świadomą obecność w bieżącej chwili, czyli pomiędzy tym, co dziś już zostało wykonane, a tym, co jutro będzie realizowane. Chodzi o to, by zatrzymując się w łagodnej refleksji, zebrać doświadczenie i mądrość z dziś i zbudować most, po którym zostanie to przeniesione i wykorzystane w przyszłości, choćby już następnego



dnia. Tak by temu, co było wielkim sukcesem czy śmiałym dokonaniem czegoś pierwszy raz lub nawet małym, ale jednak postępem, dać odpowiednie uznanie i moc rozwijania siebie w przyszłości. Dzięki temu wzmocnić zachowania, które pozytywnie działają, i umiejętnie czerpać z nich dzień po dniu. Pomijanie przez ludzi tego, co im wychodzi, traktowanie jako oczywistości, umniejsza wartość i znaczenie tych działań. Ludzie potrzebują wzrastać w poczuciu własnej wartości, wtedy nabierają sprawczej pewności siebie i lekkości w tym, co wykonują. Proponuję więc, by przed zamknięciem zawodowej części dnia uświadomić sobie dwie sprawy/rzeczy/wydarzenia, za które dziś szczególnie możesz być sobie wdzięcznym. Zdolności, talenty, potencjał, który się ma, wyzwania, którym się umie sprostać. Co zrobiłeś/zrobiłaś, co powiedziałeś/powiedziałaś i co wywołało Twoje poruszenie? Przywołaj to osiągnięcie, które budzi prawdziwe uznanie – w tej wyliczance warto wykazać się precyzją i kierować obserwacją, a nie oceną.

- ▶ Zamiast: Nieźle sobie poradziłem – Wykonałem w 100% raport – zebrałem od innych i scalałem wszystkie potrzebne dane.
- ▶ Zamiast: Jestem taki bystry – Wystarczyło, że raz przeczytałem tekst, by wyłapać błędy, które mogły doprowadzić do dalszych opóźnień.
- ▶ Zamiast: Jestem mądry, pracowity, miły... – jasno i konkretnie sprecyzować, po czym się poznaje, że właśnie kimś takim się jest.



Każdy z nas sam najlepiej wie, za co może być sobie wdzięczny i co może w sobie szczególnie docenić. Obszarów jest nieskończenie wiele. Warto szukać wśród drobnostek i rzeczy większych, tam gdzie zamierzamy świadomie wносить wkład w życie swoje, innych i świata. Może to będą podlane kwiaty, zaczekanie z windą na kogoś, wysłuchanie o kłopotach koleżanki, zrobienie czegoś ponad plan, bo akurat był czas, podzielenie się wiedzą, zanim ktoś skrępowany niewiedzą zapyta, uśmiechnięcie się do kogoś, danie sobie prawa do przerwy między jednym a drugim precyzyjnym zadaniem, pamiętanie o wywietrzeniu pokoju... Na jakie miejsce padł nasz promień słońca, ogrzewając je i oświetlając? Zdarza się, że częściej niż sobie jesteśmy wdzięczni innym i łatwiej nam okazać uznanie komuś niż sobie... Wdzięczność dla siebie bywa więc solidnym wyzwaniem.

Co daje wdzięczność?

Wdzięczność jest nazywana życiodajnym nektarem i źródłem szczęścia. Im więcej w ludziach wdzięczności, tym szczęśliwsi się czują. Kolejność jest właśnie taka: odczuwając wdzięczność, jednocześnie stajemy się szczęśliwsi, natomiast potęgowanie szczęścia czy przyjemności wcale nie powoduje podniesienia poziomu wdzięczności za nie. Stan wdzięczności zmienia biochemię ludzkiego mózgu. Neurobiologia opisuje wyrzut hormonów szczęścia w momencie odczuwania wdzięczności: oksytocyny, serotoniny, dopaminy, endorfin. Wpływają one na

cały układ nerwowy, kojąc i wyciszając negatywne emocje. Czy to nie piękne i mądre, że można to ukojenie i dobrostan wygenerować samodzielnie? To dobry moment, by wymienić dwa powody, za które jest się dziś sobie wdzięcznym. I znajdując je, nie mieć oczekiwań czy nawet presji, że tak musi być zawsze. Wdzięczność nie ma stresować coraz wyżej podnoszoną poprzeczką wymagań wobec samego siebie, ale ma obdarc nas dobrym samopoczuciem w chwili jej doświadczania. Liv Larsson, autorka książki *Wdzięczność – najtańszy bilet do szczęścia*, zauważa, że można też poszerzyć perspektywę doświadczania wdzięczności o pytanie: Co takiego otrzymałem w życiu, że dane mi było zrobić to, za co jestem wdzięczny teraz? Może to było pełne miłości wychowanie, dobra szkoła, czyjeś zaufanie?... Kiedy zauważamy, że jesteśmy częścią czegoś większego i że wiele rzeczy ma na sobie nieustający, piękny wpływ, łatwiej nam poczuć wdzięczność.

KROK 3. POZNAWANIE SWOICH POTRZEB

Z poczuciem bycia sobie wdzięcznym, ze świadomym domknięciem tym uczuciem dnia pracy warto zastanowić się nad swoimi bieżącymi potrzebami oraz stopniem ich zaspokojenia. Czego można sobie życzyć na popołudnie? To ważne, by wiedzieć, czego chcemy mieć w życiu więcej, żeby móc się nim bardziej cieszyć. Marshall Rosenberg, twórca metody komunikacji nazywanej Porozumieniem bez Przemocy, twierdzi, że warto znać swoje potrzeby i kierować się nimi

w życiu, bo wówczas żyje się świadomie i w pełni. Potrzeby są motorami naszego życia, cały czas, świadomie czy też nie, właśnie nimi się kierujemy, podejmując decyzje czy dokonując wyborów. Potrzeby mają dzieci i dorośli, chorzy i zdrowi, niezależnie od rasy, wyznania czy płci. Proponuję, by spojrzeć teraz na listę potrzeb i wybrać dwie–trzy najważniejsze na dziś. Takie, które oczekują zaspokojenia tu i teraz, by nie stracić nic z odczuwanego dobrostanu lub stworzyć szansę na jego odbudowanie. Należy wskazać te, które zatrzymują wzrok na dłużej, a może otwierają serce na tęsknotę za czymś istotnym, a zagubionym. Powyższą listę najlepiej czytać bez wnikliwej analizy, z zaufaniem, że to, na co ma być zwrócona uwaga, samo się pokaże. Być może jedna z tych wyszczególnionych potrzeb jest najpilniejsza właśnie dziś? Warto świadomie doświadczyć, jakie samopoczucie pojawia się po znalezieniu „tej właściwej potrzeby”. Jakie myśli temu towarzyszą? Może: O, to jest TO, bez tego dłużej nie dam rady, bardzo mi tego brakuje... Jakie emocje? Może: Smutno mi, gdy dostrzegam, jak bardzo się zaniedbuję, jak bardzo koncentruję się wyłącznie na pracy, jakby nic innego poza nią nie istniało, jakby prywatne życie nie istniało... Jakie sygnały płyną z ciała wraz z tymi myślami i emocjami: ściśnięte gardło, szybciej bijące serce, ciężkie westchnienie? W tym momencie życzliwie można przyjąć to, co się pojawia, jako prawdę o bieżącej chwili. Być w tym odkryciu potrzeby jak w spotkaniu z przyjacielem, który się o nas troszczy.

Nadszedł moment na zamknięcie za sobą drzwi do pokoju, gabinetu, miejsca pracy z intencją zadbania o tę potrzebę. Zrobienia dziś czegoś wyjątkowego dla siebie. Wychodząc z pracy, idąc do windy, na parking, na przystanek, warto dać sobie chwilę na przypomnienie sobie tej najważniejszej i najpilniejszej uświadomionej potrzeby i pobycie z nią w kontakcie. Proponuję następujące ćwiczenie, by z każdym kolejnym krokiem wymyślić jedną strategię, sposób na realizację tej potrzeby, która na dziś jest istotna i tak bardzo domaga się uwagi. W połączeniu ze świadomym oddechem, podczas mówienia w myślach, potrzeba będzie wybrzmiewać i ugruntowywać się w świadomości głębiej i mocniej. Będzie zasilać wyobraźnię i motywację. Warto skupiać się na wymyślaniu strategii, robiąc to w formie życzliwej i łagodnej prośby do siebie, czulej propozycji z intencją zadbania o siebie. Pamiętaj, by formułowana prośba była realna, wykonalna, konkretna, służąca życiu i jego wzbogaceniu. Może być drobna, bo czasami już mała rzecz czyni dużą różnicę w naszym samopoczuciu.

Należy zauważyć, jaka strategia pojawia się najczęściej i powtarza wraz z kolejnymi krokami. Nie chodzi o to, by wyszukiwać na siłę rozwiązania, nie mają one być ani modne, ani atrakcyjne, ani powszechnie dostępne. Mają być ukierunkowane na „właściciela potrzeby”. Warto do tego ćwiczenia zaprosić intuicję, nie kierować się tylko racjonalnym myśleniem. Tak

jak potrzeba jest uniwersalna, trochę abstrakcyjna, tak strategie dotyczą konkretnego czasu, miejsca, ludzi i różnych aktywności. Potrzebując zrozumienia po kłótni w pracy, można chcieć pogadać z kimś bliskim, wyzalić się sąsiadce, umówić z terapeutą, napisać post w mediach społecznościowych czy wpis w dzienniku. Można to zrobić od razu, można poczekać, aż emocje opadną. Można w rozmowie bezpośredniej, można telefonicznie albo przez Skype’a. Można poprosić odbiorcę o słuchanie i nedoradzenie, a można poprosić o wskazówki, jak dalej powinno się postąpić. Jedną potrzebę można zaspokoić na nieskończenie wiele sposobów. Potrzebując dotyku, można iść na masaż, uprawiać seks czy pogłaskać domowego pupila. Mając świadomość potrzeby, w jej kierunku posyła się świadomą uwagę. Bez robienia tego, co inni, wtedy, co inni, z tymi, co inni, i w miejscu, w jakim inni coś robią, by się o siebie zatroszczyć. To ma być indywidualna, świadoma i uważna opieka nad swoimi niezaspokojonymi potrzebami. Im bardziej znajduje się strategie spójne ze sobą i swoim stylem życia, tym sprawniej i łatwiej udaje się je później zrealizować. To może być oczywiście tylko jedna strategia, ta łatwo wykonalna i szybka w realizacji. Albo ta wartościowa i wprowadzana powoli.

Biorąc odpowiedzialność za zaspokojenie swoich potrzeb, opiekujemy się sobą uważnie i świadomie na najgłębszym poziomie:

- ▶ Potrzebując bliskości, stwarzamy okazje, by się pojawiła w naszym życiu, a nie obwiniamy kogokolwiek o to, że nic się w tej kwestii nie dzieje.
- ▶ Potrzebując jasności, pytamy o wyjaśnienia i instrukcje, a nie obrażamy się, że ktoś ich nie podał wcześniej.
- ▶ Potrzebując towarzystwa, nie czekamy w nieskończoność, aż ktoś łaskawie zapuka do drzwi, tylko decydujemy się wyjść do ludzi.
- ▶ Potrzebując kontaktu z naturą, idziemy na spacer.
- ▶ Potrzebując ruchu, naprawiamy rower lub idziemy do siłowni.
- ▶ Potrzebując równowagi, zaczynamy praktykować jogę, tai-chi.
- ▶ Potrzebując... – robimy...

Nie opłaca się czekać, aż ktoś wyręczy nas w zaspokajaniu naszych potrzeb, bo to może nigdy nie nastąpić. Ludzie są tak zajęci skupianiem się na swoich potrzebach, że rzadko przejmują się potrzebami innych. Można też kogoś poprosić o to, co dla nas ważne. Bo gdy milczymy latami na ten temat, zazwyczaj nikt się nie domyśli, w czym rzecz. Warto pamiętać, że gdy kogoś o coś prosimy, to jednocześnie dajemy mu prawo do odmowy wykonania tej prośby. Każdy człowiek ma potrzebę decydowania o sobie. Kiedy ludzie nie dbają o zaspokojenie swoich potrzeb, są zgorzkniali

i napięci. Wówczas do głosu dochodzą mechaniczne nawykowe działania, by jakoś ulżyć sobie w cierpieniu: używki, nadmierna obecność w sieci, topienie się w destrukcyjnych emocjach, krytykowanie, osądzanie... Zamiast być zgorzkniałym i napiętym, można postarać się być zadowolonym i rozluźnionym. Inne uczucia, które pojawiają się po zaspokojeniu potrzeb, to: radość, spokój, ufność, odprężenie, zapal do działania, zafascynowanie, zachwyt, nadzieja, inspiracja, ulga, optymizm, zdecydowanie, wdzięczność, bezpieczeństwo. Jeśli nam jest ze sobą dobrze, to innym też będzie dobrze z nami, a może i lepiej. Okaże się, że obecność dzieci po pracy przestanie przeszkadzać, małżonek nie będzie drażnić, korki uliczne doprowadzać do furii, tłok w metrze frustrować. Nawet programem informacyjnym w telewizji tak się nie przejmujemy lub nawet go nie obejrzymy, jeśli czas po pracy zdecydujemy się spędzać świadomie. Bezrefleksyjny schemat autopilota po powrocie z pracy jest niszczący. Ludzie robią wtedy wszystko z przyzwyczajenia, bo mają wewnętrzny przymus robienia tego od zawsze. Bez energii, bez woli, bez radości. Odczuwają to też ich najbliżsi i czasem dla swojego bezpieczeństwa i spokoju stosują strategię uniknięcia – ukrycia się w pokoju, nieodzywiania się czy wyjścia z domu, czyli poza pole rażenia. Często okazuje się, że pomysł na zaspokojenie istotnej potrzeby będzie przy okazji pomysłem na zaspokojenie wspólnej potrzeby wspierania więzi i kontaktu. Warto to sprawdzić.

KROK 4. ZAKOŃCZENIE DNIA ZE WSPÓŁCZUCIEM (ŚWIĘTUJĄC, OPŁAKUJĄC I CZERPIĄC Z TEGO NAUKĘ)

Czy zawsze uda się zrobić to, co sobie postanowimy? Czasem tak, czasem nie. Jeśli tak – warto świętować swoją skuteczność i sprawczość, zadając sobie pytania: Co teraz myślę? Jak się czuję? Jak to się przejawia w moim ciele? Jeśli nie – warto przyjrzeć się trudnościom i przeciwnościom, zadając sobie pytania: Co o nich i o sobie myślę? Jak się z tym czuję? Jakie doznania pojawiają się teraz w moim ciele?

Rozczarowanie nie przekreśla planów, tylko je urealnia. Jaka nauka z tego płynie? Życie nie jest doskonałe i najczęściej jest nieprzewidywalne. Nie mamy nad wszystkim kontroli i nasz wpływ na życie jest ograniczony. Chodzi o to, by spacer z wymyślaniem strategii na daną potrzebę nie był jednak zbędnym zajęciem głowy i niepotrzebnym wypełnieniem czasu. Dzięki tak ukierunkowanej uwadze pojawia się jasność i mądrość. Określony zostaje kierunek, który stanowi równowagę dla pierwszej części dnia – wraz z każdym świadomym krokiem przychodzi wiedza, o co należy wzbogacić swoje jedyne i niepowtarzalne życie. Praktyka współczucia sprawia, że jesteśmy blisko siebie i tego, co jest w nas teraz żywe. Uczy przyjmować i akceptować życie i to, co się w nim

wydarza – bez walki. Jednocześnie szukając swojego wpływu, angażując uważne działanie, będąc dla siebie w tej nie-trwałości i zmienności życzliwym. Na nowo ciągle dając sobie szansę, by jak najlepiej zatroszczyć się o siebie. Według Kristin Neff, badaczki współczucia, składa się ono z dobroci wobec siebie samego, uważności i przyjęcia za fakt, że jest się tylko człowiekiem. Podsumowując to świadome popołudnie – proponuję, byś się zatrzymał. Zrobił stop-klatkę na tu i teraz, jak w filmie, i całą uwagę skierował łagodnie na siebie. To ma być życzliwa uwaga, pełna współczucia, otulająca i osłaniająca. Z towarzyszeniem miarowego i spokojnego oddechu. Wyrażenie sobie uznania i uświadomienie swoich potrzeb krok po kroku były próbą zadbania o swój popołudniowy nastrój. Może nie wszystko zostało zrealizowane zgodnie z marzeniami, ale tak bywa. W życiu bywa różnie. Jesteśmy zawsze osadzeni w nurcie życia, ale ono nie zawsze musi dostosowywać się do nas. Warto to zaakceptować i otworzyć się na to, co dalej. Będąc w kontakcie z tym, co ważne, nie rezygnować po ewentualnym pierwszym niepowodzeniu, traktując je raczej jako doświadczenie, a nie porażkę. I w swojej intencji troszczenia się o siebie być otwartym na tęsknotę zaspokajania pełni i piękna swoich potrzeb:

- Obym był spokojny.
- Obym był bezpieczny.
- Obym umiał równoważyć energię przeznaczaną na czas w pracy i poza nią.
- Obym umiał obdarzać ciepłem najbliższych.
- Obym potrafił cieszyć się z małych rzeczy.

Kiedy wiemy, na czym nam zależy i co sprawia, że zmniejsza się odczuwanie cierpienia w naszym życiu, i kiedy próbujemy tę jakość zaprosić do życia, to czasami od razu, a czasami stopniowo, czasami przy udziale emocji, a czasami rozsądku, następują oczekiwane zmiany. Wygrywają ci, którzy nie przestają nigdy, zaczynają tyle razy, ile przypomną sobie o tym, na czym im naprawdę zależy. Odporność i wytrwałość w dążeniu do dobrostanu się odwdzięcza. Dodatkowo rośnie wdzięczność dla siebie za cierpliwe rozwijanie tak cennych umiejętności. A moc wdzięczności prowadzi do szczęścia. Im więcej trenujemy, tym więcej osiągamy z tego, na czym nam zależy. To dobry kierunek. Samo próbowanie uważności i współczucia uruchamia proces zmiany. Jest aktem, którego rezultaty nie muszą być natychmiast zauważalne, ale połączenia neuronalne uaktywniają się w zakładanym, zgodnym z intencją kierunku. Polecam, by takie uważne i współczujące popołudnie robić sobie przynajmniej raz w tygodniu. Wypracowując stopniowo nowy nawyk dbania o siebie po pracy – obserwować, jak te praktyki całkowicie zmieniają życie. Nadając mu jakość, która wspiera kreatywność i efektywność w innych obszarach.

Świadomy oddech

MICHAŁ GODLEWSKI

Jak oddech wpływa na zdrowie i samopoczucie – dlaczego warto o niego zadbać i jak nauczyć się z nim współpracować?

Praca z oddechem wspiera współczesnego człowieka w trzech głównych obszarach. Każdy z nich obejmuje nieco inne sposoby pracy oddechem lub te same techniki są stosowane w innych celach.

Obszary wykorzystania oddechu jako formy terapii:

- ▶ Radzenie sobie ze stresem na co dzień poprzez rozluźnianie systemu nerwowego i napięcia ciała, budowanie stabilności i równowagi emocjonalnej, podnoszenie odporności psychicznej i fizycznej, utrzymywanie pożądanego nastroju i odpowiedniego poziomu energii;
- ▶ Uwolnienie ciała i psychiki z niekorzystnych uwarunkowań – najczęściej w gabinecie lub na warsztacie można pracować nad schematami myślenia i odczuwania, które ograniczają drogę do realizowania siebie i nawiązywania związków o głębokiej wartości; dodatkowo do uwolnienia ciała od chronicznych napięć prowadzących do chorób i określonych sposobów przeżywania – napięcia fizyczne powstają w reakcji na określone formy kontaktu z otoczeniem

WARTO WIEDZIEĆ

Dolnobrzuszne, przeponowe oddychanie włącza parasympatyczny układ nerwowy, który odpowiedzialny jest za rozluźnienie i uspokojenie. Oddychając przez nos, torem brzusznym, gdzie wdech ma cztery sekundy, a wydech osiem sekund, stymulujemy nerw błędny i wydzielą się acetylocholina – uspokajający neurotransmitter. Spowalnia się akcja serca i możemy podejmować lepsze decyzje.

i jeśli nie są rozładowywane na bieżąco, powodują napięcia fizyczne i powiązane z nimi emocje. Praca nad reorganizacją tych psychofizycznych napięć i ich stopniowe rozładowanie to droga do osiągnięcia fizycznej pełni i zwiększanie psychicznego komfortu;

- ▶ Poszerzanie świadomości samego siebie – zdolność do odczuwania połączenia z sobą samym, współczucia wobec siebie i innych, a także do odczuwania głębokiego związku z naturą i procesem życia.

Te trzy obszary mają płynne granice i czasem na siebie zachodzą.

Oddech na co dzień

Codzienna praktyka oddechu to jak codzienna higiena. Nie kwestionujemy mycia zębów – chcemy czuć się świeżo. W podobny sposób na poziomie psychicznym i fizycznym możemy dbać o siebie za pomocą oddechu.

Najpopularniejsze są oddechowe praktyki uważności, praktyki antystresowe i podnoszące odporność. O tym, dlaczego warto pracować z oddechem, pisze Catherine Dowling w swojej książce *Odrodzenie i oddech: potężna technika osobistej przemiany*.

Wskazuje ona, że „przeciętny człowiek bierze 20 tys. oddechów dziennie, co oznacza, że sto metrów kwadratowych naszych płuc wystawione jest na działanie 8 tys. litrów powietrza – krew przenosi życiodajny tlen do komórek naszego ciała, co pozwala nam radzić sobie ze stresem życia codziennego, regenerować się i cieszyć się życiem. W drodze powrotnej z komórek krew niesie 70% końcowych produktów przemiany materii, by wyeliminować je przez płuca. Choćby z tych powodów – rewitalizacji i pozbycia się toksyn – oplaca się nauczyć oddychać skutecznie”. W przeciwnym razie nasze ciało zostaje obciążone toksynami do przetworzenia. Dzieje się tak dlatego, że w mikroskali oddech dociera do każdej komórki i w niej toczą się procesy oddechowe.

Oddech i uwaga skierowana w dane miejsce w ciele, a także świadoma i życzliwa obecność oraz praktyka oddechu pomagają uświadomić sobie to, co nieświadome i dokonać integracji. Odpuszczamy kontrolę, a ciało przestaje podtrzymywać wzorec napięcia. Mamy więcej energii, żeby żyć.

Oddech – klucz do rozluźnienia

W połowie lat siedemdziesiątych książka kardiologa dr Herberta Bensona *The Relaxation Response (Odruch relaksacji)* była bestsellerem. Autor twierdzi, że dolnobrzuszne, przeponowe oddychanie włącza parasympatyczny układ nerwowy, który odpowiedzialny jest za rozluźnienie i uspokojenie. Oddychając przez nos, torem brzuszny, gdzie wdech ma cztery sekundy, a wydech osiem sekund, stymulujemy nerw błędny i wydzielą się acetylocholina – uspokajający neurotransmitter. Spowalnia się akcja serca i możemy podejmować lepsze decyzje. Nerw błędny to najdłuższy nerw w ciele – odpowiada za pracę wielu narządów.

Praktyka oddechu koordynuje również pracę obszarów mózgu, takich jak środkowa część kory przedczołowej, która odpowiada za kluczowe aspekty życia ludzkiego, czyli za:

- ▶ równowagę emocjonalną: kontroluje, aby niższe regiony limbiczne były wystarczająco pobudzone, tj. ani za mało (tak, aby życie miało dynamikę i sens), ani za dużo (tak, aby nie być całkowicie owładniętym),
- ▶ elastyczność odpowiedzi: zdolność do zahamowania impulsów oraz zatrzymania się przed podjęciem działania, co umożliwia rozważenie różnych opcji wyboru,
- ▶ empatię: umysłowa zdolność przyjmowania perspektywy patrzenia innej osoby,
- ▶ wygaszanie lęku: inhibitor GABA wpływa Astonizująco na funkcjonowanie ciała migdałowatego, powodując wyciszenie reakcji lękowych, moralność: umiejętność pomyślenia o większym dobru.

Praca z oddechem opiera się na założeniu, że to, jak wygląda nasze życie, jest odzwierciedleniem naszej wewnętrznej (nie zawsze świadomej) postawy wobec niego. Nasze przekonania na temat siebie, świata i ludzi znajdują odbicie w naszych sposobach komunikacji, działania i interakcji, przynosząc nam określone rezultaty.

Odnajdywanie własnego autorytetu dzięki pracy z oddechem

Wyobraźmy sobie sytuację, w której żona czuje, że musi być miła dla partnera. Zawsze się z nim zgadza. Nie jest w stanie zakomunikować o swoich potrzebach. Zachęca tym samym drugą osobę do ignorowania tych potrzeb i w nieświadomych komunikatach daje znać: „Nie przejmuj się mną” – co też się dzieje. Mąż nie przejmując się, co prowadzi z czasem do

frustracji i pretensji żony. W pracy z oddechem nie pozostajemy na poziomie wysłuchania historii zaniedbania kobiety. Zastanawiamy się razem, skąd to się wzięło. Czy kobieta przyjęła taką rolę jak matka i babcia? Uczymy się nowych sposobów ekspresji, a przede wszystkim uwalniamy stojące u źródła przekonanie: „Nie ma na mnie miejsca” czy „Jestem mniej ważna”.

Przekonanie takie jest myśło-czuciem – zapisane w fizjologii, w myślach i emocjach zdaje się reżyserować życiowe wydarzenia. Warto spojrzeć na taką sytuację jako okazję do rozwinięcia siły i adekwatnie istniejącej złości, która służy zdrowym relacjom.

Rozwinąć zdolność do pełnego komunikowania potrzeb i przyjmowania miłości.

Kolejna sytuacja: żona zdradza męża. Z jakiegoś niewiadomego dla niej powodu czuje bezosobowy impuls, który popycha ją do poszukania kochanka. Sama tego nie rozumie. Zdradzony mąż przychodzi na sesję. W pracy z oddechem pożądane jest wyrażenie złości, przeżycia zranienia i bólu związanego z utratą zaufania. Ale nie chodzi tylko o ekspresję emocji, lecz zastanowienie się np.:

- ▶ W jaki sposób rodzaj relacji między partnerami doprowadził do zdrady?
- ▶ Czy mąż udawał, że nie widzi tego, co się dzieje w relacji?
- ▶ Czy był czujny wobec niej i jej sygnałów?
- ▶ Czy zachował szacunek wobec własnej męskości, czy się poddał prowadzeniu żony i utracił magnetyzm?
- ▶ Czy w ogóle miał w sobie takie poczucie, że jako mężczyzna nadaje się do bycia kochanym i celebrowanym, a nie „używanym” do dawania bezpieczeństwa? Dzięki praktykom oddechowym rozbrajamy napięcie ciała i sztywność tkanek, która mu towarzyszy. Odnajdujemy siłę, miłość i czułość serca. Może tego właśnie brakowało?

Jak to działa?

Każde nasze przekonanie ma swoje źródło i odczucie fizyczne. Aktywujemy odczucie podczas sesji oddechu – znajdujemy je w ciele i oddychamy. Z reguły te miejsca w ciele są jakoś zamrożone, bolesne, twarde, sztywne – ograniczone w przepływie.

Idziemy do nich i ich historii z czułością, świadomością i miłością. I „głaszczemy” oddechem, płacemy, oddychamy, przeklinamy, oddychamy. Mówimy wszystkie niewypowiedziane słowa, oddychamy, prosimy, aż utknięcie w jakimś stanie zmienia się w swobodę i przepływ. Wówczas pojawia się lekkość, jasność i klarowność. Trakcja oddechu informuje nas o poziomie naszego napięcia i ograniczenia lub swobody i przepływu – jest informacją o naszym stanie. Wykorzystujemy ją diagnostycznie w pracy z oddechem.

Emocje odczuwamy przecież fizycznie – coś ściska nas w gardle, ciąży na sercu, leży na wątrobie, zaciska żuchwę, marszczy nam czoło, daje nam kopa, trzepocze w sercu, gotuje się

w nas, opadają nam ręce, kręcimy nosem, czujemy, że nas zamurowało lub czujemy się jak kłoda. To wszystko opisy procesów psychicznych, które manifestują się w ciele w związku z określonymi sytuacjami i stanowią naszą realną odpowiedź na to, co się dzieje. I z tymi doznaniem pracujemy. Oddech i uwaga skierowana w dane miejsce w ciele, a także świadoma i życzliwa obecność oraz praktyka oddechu pomagają uświadomić sobie to, co nieświadome i dokonać integracji. Opuściliśmy kontrolę, a ciało przestaje podtrzymywać wzorec napięcia. Mamy więcej energii, żeby żyć.

W czasie sesji oddechu skanujemy doznania ciała, uczucia i myśli w aktualnych sytuacjach życiowych, a także uświadamiamy sobie moment powstania i dokonujemy pracę

oddechową nad sytuacjami, które wpływają na teraźniejsze sposoby naszego funkcjonowania.

Oddech przekracza pracę ze wzorcem przyczynowym i zaskakuje, bo czasem niespodziewanie ujawniają się nieznane zasoby psychiczne – nasza odwaga, czułość czy miłość. Dzięki temu zyskujemy pełniejszą i bardziej satysfakcjonującą relację ze sobą, z innymi i z życiem. Mówimy, jak się mamy i umiemy się odsłonić. Orientujemy się, że jesteśmy ważni. Zyskujemy wiarę i odwagę, by żyć swoim życiem. Pogłębia się nasza ochota na doświadczanie bliskości i radość z seksualności. Spokojnie realizujemy swoje plany, przyjmujemy sukcesy i radzimy sobie z kryzysami. Zaczynamy lubić swoje życie, a czasem pozwalamy sobie na pełne nim upojenie. Przestajemy być

Uczestnicy praktyki oddechu i sesji oddechu relacjonują swoje doświadczenia następująco:

Anna – psycholog, praktyk jogi i oddechu

Mimo aktywnego trybu życia, zdrowej diety i dbania o siebie jako człowiek wysoko wrażliwy nabawiłam się przez lata wielu przykrych konsekwencji życia w chronicznym stresie i napięciu. Praca z oddechem wniosła wyraźne zmiany do każdej sfery mojego życia, ale dziś o tym, jak praca nad sobą w sesjach oddechowych wpłynęła na moje zdrowie. Dzięki oddechowi:

- ▶ poczułam rozluźnienie całego ciała, w szczególności karku, okolic miednicy, pospinanej twarzy i zuchwy: jakby ktoś zdjął ze mnie ogromny ciężar, który nieświadomie dźwigałam;
- ▶ pozbyłam się uciążliwych bólów głowy, które pojawiały się po każdym intensywnym dniu (przyjmovalam to za standard, nie wiedziałam, że można żyć bez bólu głowy);
- ▶ wyregulowałam swoje hormony: od stresu nabawiłam się niedoczynności tarczycy, poziom TSH wrócił do normy, zniknęły też guzki w obrazie USG piersi, które pojawiły się w momencie największego rozchwiania hormonalnego;
- ▶ zmniejszyła się moja potliwość, z którą borykam się, odkąd pamiętam, i która była dla mnie czymś przykrym i wstydlivym (osoby, które znają ten problem, wiedzą, jak trudno jest z tym funkcjonować);
- ▶ znacząco złagodziły się dolegliwości podczas menstruacji: właściwie nie funkcjonowałam przez dwa pierwsze dni okresu bez środków przeciwbólowych, teraz ich nie potrzebuję;
- ▶ poprawiła się moja odporność, po bardziej stresującym okresie niemal zawsze łapałam przeziębienia i infekcje, teraz poprawiła się jakość cery i skóry, z którą zawsze miałam sporo problemów, poczułam znaczny wzrost energii i lepszy sen (przeszło uczucie ciągłego zmęczenia);
- ▶ poprawiło się moje trawienie, zmniejszył się mój apetyt: nigdy nie miałam trudności z wagą, ale pochłaniałam mnóstwo jedzenia, myślałam, że to efekt dużego zapotrzebowania

kalorycznego w związku z aktywnym trybem życia. Aktualnie nadal żyję na wysokich obrotach, ale potrzeby pokarmowe są o około 40% mniejsze.

Na sesje oddechowe trafiłam w stanie depresji i wyczerpania chronicznym napięciem. Objawy wyciszały się stopniowo, ale po każdej kolejnej sesji zauważalnie, co tylko umacniało mnie w przekonaniu o skuteczności i potrzebie kontynuowania tej formy pracy. Długo – mimo licznych poszukiwań, podejmowania prób terapii, wiedzy psychologicznej – nie wiedziałam, jak sobie pomóc. Nie wierzyłam, że można funkcjonować i żyć inaczej.

Klaudia – menedżer i praktyk oddechu

Podczas trzech lat sesji oddechu zmieniłam się. Zmierzyłam się z moimi największymi lękami, spojrzałam w oczy moim przekonaniom, które mi nie służyły i nie do końca były moje. Nauczyłam się stawiać granice, przepraszać, dziękować i przyznawać do błędów. Zobaczyłam, jak wiele razy robiłam coś tylko po to, żeby czuć się bardziej kochana przez innych. Zdałam sobie sprawę, jak często uciekam od siebie i jak często siebie nie słucham, i jak źle o sobie myślę. Przyjrzałam się rodzinnym wzorcom. Spojrzałam uczciwie na moje relacje z ludźmi i na te, które za szybko się skończyły – być może z mojej winy. Wybaczyłam im, wybaczyłam sobie. Idę dalej. Czy mi to pomogło w życiu? Tak. Nauczyłam się tworzyć lepsze relacje z ludźmi. Mam więcej odwagi, żeby sięgać po swoje. Wiem, czego chcę i czego nie chcę. Zazwyczaj mam lepsze relacje z moją mamą i tatą. Odkryłam w sobie więcej kobiecości, ale też seksualności. Kocham i czuję się kochana. Czy to się kiedyś kończy? Chyba nie, ale w tym tkwi właśnie piękno życia. Że możemy się rozwijać, poznawać i zmieniać, bardziej kochać, mieć więcej szczęścia w życiu, więcej zrozumienia i zdrowia.

przesadnie mili, stajemy się prawdziwi i życzliwi. Obejmując naszą inność i niedopasowanie do reszty, zaczynamy szanować naszą drogę.

Odczuwanie oddechu

Praktyka ta opiera się na samoregulacji. Poszerza świadomość i pogłębia odczuwanie siebie. Najczęściej wywołuje zharmonizowanie, uczucie delikatnej błogości i żywotności. Sprowadza do terażniejszości. Neutralizuje stres i uporczywość myślenia.

Warto zastosować, gdy:

- ▶ czujesz nadmiar myśli,
- ▶ czujesz napięcie,
- ▶ czujesz zniechęcenie,
- ▶ myślenie utrudnia spanie,
- ▶ chcesz potrenować.

Instrukcja

Usiądź w pozycji wygodnej do pracy wewnętrznej, połóż się lub przyjmij dogodną pozycję. Zaczynaj odczuwać swój oddech – taki, jaki jest teraz. Nic nie zmieniaj. Zauważaj. Całą swoją uwagę przenieś na swój oddech. Odczuwaj wdech wpływający przez nozdrza, jego temperaturę. Czuj, jak rozszerza Twoje ciało i wypełnia Cię. Odczuwaj wydech – zauważaj, jak Twój oddech znika, jaką ma temperaturę, jak odchodzi i jak Twoje ciało wtedy opada. Odczuwaj i zauważaj lepszą jakość swojego oddechu:

Czy jest lekki, czy ciężki? Czy jest płynny, czy szarpany? Czy czujesz komfort czy dyskomfort? Czy jest pełny, czy ściśnięty? Czy jest swobodny, czy ograniczony? Czy jest łatwy, czy trudny? Czy jest energiczny, czy pasywny? Czy jest miękki, czy twardy? Czy jest elastyczny, czy sztywny? Czy płynie, czy go wymuszasz? Czy masz go pod dostatkiem, czy brakuje Ci oddechu? Co jeszcze odczuwasz?

JAKI MOŻE BYĆ JESZCZE ODDECH?

Obserwuj, jak Twój oddech chce się zmienić samoistnie, by było Ci lepiej. Pozwól, aby Twój oddech znalazł sobie swój rytm i swoją głębię. Nie wymuszaj, nie narzucaj. Stopniowo oddawaj kontrolę ciału. Oddech wie, co zrobić. W kolejnych oddechach pozwól, by oddech płynął i zmieniał się, aż się zharmonizuje.

Cała Twoja uwaga jest teraz przy Tobie. Nic nie musisz zrobić, niczego poprawiać ani starać się być „jakiś”. To jest Twój czas. Niekiedy poświęcasz czas na swoje projekty, innym

razem dla innych, czasem chcesz to robić, a innym razem musisz. A ten czas jest dla Ciebie. Zupełnie Twój. I Ty jesteś dla siebie. Zupełnie swój. Przy sobie, ze sobą, w sobie.

Zastanów się – jak się dziś czujesz? W tym momencie? Co odczuwasz? Gdzie to jest w ciele? Daj sobie i temu odczuciu tyle czasu, ile potrzebujesz. Odczuwaj. Czego potrzebujesz dziś dla siebie?

Wracaj. Otwórz oczy. Uśmiechnij się do siebie. Podziękuj w myślach lub na głos. I rusz do życia.

Jeśli nie jesteś w dużym poruszeniu, wtedy wystarczy od czterech do sześciu oddechów. Jeśli jesteś wzburzony, być może będziesz potrzebować od minuty do trzech, a może od trzech do pięciu. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Z czasem zharmonizowanie oddechu będzie następowało samoistnie coraz szybciej.

Oddech rdzeniem

Czas trwania: 2–10 minut

Jest to praktyka antystresowa, która powoduje powolne wygaszanie reakcji walcz-lub-uciekaj w systemie nerwowym. Spowalnia akcję serca, powoduje wydzielanie acetylocholiny – neurotransmitera, który nas uspokaja.

JAK TO ZROBIĆ?

Przyjmij wzmacniającą, komfortową pozycję.

Pozwól, aby Twój oddech zharmonizował się. Pozwól, aby oddech znalazł swój rytm, objętość i komfort. Daj sobie od czterech do sześciu oddechów.

Zaczynaj oddychać tak, jakby woda wpływała do naczynia. Najpierw wypełnia brzuch, potem otwiera żebra, dociera do klatki piersiowej, porusza obojczykami. Pozwól, by oddech miękko wypłynął z Ciebie jak woda z naczynia. Opuszcza obojczyki, klatkę, brzuch i miednicę. Możesz położyć dłoń na brzuchu, żebrach, klatce (po kolei), żeby poczuć ruch tych części ciała.

Możesz ułatwić sobie ten oddech poprzez położenie jednej ręki nisko na dole brzucha, a drugiej na klatce piersiowej.

Upewnij się, że cały cykl trwa minimum 10 sekund: cztery na wdech i sześć na wydech. Możesz wybrać też tempo cztery sekundy na wdech, osiem na wydech. Najważniejsze, żeby wydech był nieco dłuższy i regularny, ale rozluźniony rytm oddechu.

Powtórz to ćwiczenie w swoim tempie kilka razy, aż poczujesz, że przychodzi Ci z łatwością. Kontynuuj przez 6–10 minut.

Aromapsychologia, czyli jak zapach wpływa na nasz nastrój oraz emocje

ANNA BOBER

Zapachy pełnią ważną funkcję w naszym życiu. Jedne nas przyciągają, inne ostrzegają przed niebezpieczeństwem, jeszcze inne wpływają na nasze emocje. Są też zapachy, które mogą działać korzystnie na nasze samopoczucie, poprawiać nastrój, a nawet wspierać zdrowie. Tak działają olejki eteryczne, które wykorzystujemy w aromaterapii. Odpowiednio dobrane mogą podnosić jakość życia, wpływając istotnie na komfort psychiczny podczas codziennego funkcjonowania.

Termin aromaterapia wywodzi się z języka greckiego, pochodzi od słowa *aroma*, które oznacza 'aromat, zapach, woń', natomiast druga część *therapeia* to 'leczenie, opieka'.

Olejki mogą być stosowane w praktyce terapeutycznej na kilka różnych sposobów. Najczęściej jest to inhalacja oraz aplikacja odpowiednio rozcieńczonych olejków na skórę w formie masażu. Obie te metody mają swoje zastosowanie w pracy z układem nerwowym, jednak inhalacja jest najbezpieczniejszą formą aromaterapii. Dzięki takiemu użyciu olejków eterycznych doświadczamy najmniej działań niepożądanych. Wartościową formą aplikacji jest także masaż aromaterapeutyczny. Warto nadmienić, że temu zabiegowi towarzyszy jednocześnie inhalacja. Z uwagi na to, że podczas nakładania olejków

eterycznych na skórę występuje ryzyko jej podrażnienia, należy stosować olejki odpowiednio rozcieńczone. Poziom tego rozcieńczenia zależy od składu fitochemicznego substancji, zatem powinniśmy stosować się do zaleceń, by zadbać o swoje bezpieczeństwo podczas użycia poszczególnych olejków.

Dużo rzadziej wykorzystuje się w aromaterapii podaż doustną. Przykładowo, dostępne są w tym zakresie badania kliniczne nad olejkiem lawendowym, dla którego wykazano działanie przeciwłękowe. Ponieważ droga doustna wiąże się z największym ryzykiem działań niepożądanych, takich jak możliwość podrażnienia śluzówki przewodu pokarmowego czy wystąpienie interakcji z jednocześnie stosowanymi lekami, należy ona do najrzadziej wykorzystywanych. Najlepiej, aby rekomendacje odnośnie do takiego stosowania olejków płynęły od odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów w zakresie aromaterapii klinicznej. W wielu krajach tego typu praktyki są zarezerwowane wyłącznie dla lekarzy.

Podczas inhalacji, aplikacji na skórę czy też stosowania olejków eterycznych drogą doustną dochodzi do wchłaniania molekuł olejkowych do krążenia ustrojowego. Kiedy znajdują się w krwi, mogą docierać do różnych tkanek oraz narządów. Molekuły olejkowe to substancje lipofilne, czyli takie, które „lubią tłuszcz”, dlatego łatwo przechodzą przez lipidowe (tłuszczowe) błony komórkowe. Jednocześnie mają bardzo małe rozmiary, dlatego przekroczenie bariery krew-mózg nie stanowi dla nich problemu. Mogą z łatwością dostać się do ośrodkowego układu nerwowego oraz wywołać tam określony efekt farmakologiczny.

Terapia zapachem jako droga do układu limbicznego

Podczas wdychania powietrza z rozproszonym olejkiem eterycznym działamy na zmysł węchu poprzez receptory znajdujące się w jamie nosowej. Z perspektywy oddziaływania na funkcje układu nerwowego jest to niezwykle ciekawy rodzaj

aromaterapii. Okazuje się, że ośrodki percepcji wrażeń węchowych zlokalizowane są w obszarze układu limbicznego, który z kolei zawiera struktury anatomiczne związane z naszymi emocjami. Istnieją zatem powiązania anatomiczno-funkcjonalne ośrodków przetwarzania emocji oraz bodźców węchowych. Węch jest wyjątkowy wśród innych zmysłów z tego względu, że szlaki węchowe mają prawie bezpośrednie projekcje do ośrodków w mózgu, które są zaangażowane w regulację emocji oraz nastroju. Ten bezpośredni dostęp do ośrodków limbicznych może być ewolucyjnym śladem tego, że zmysłu węchu miał znaczenie dla wykrywania zagrożenia oraz był wykorzystywany w celu odnalezienia źródła pożywienia. Układy węchowy i limbiczny są uważane za „ewolucyjnie stare” struktury mózgu, które ewoluowały na tym samym etapie rozwoju.

Drogi węchowe przewodzą sygnały do ciała migdałowatego oraz hipokampa, części układu limbicznego zaangażowanego w procesy związane z emocjami oraz pamięcią. Te same struktury mózgowe pośredniczą w odpowiedzi na stres oraz biorą udział w przetwarzaniu sygnałów węchowych. Takie powiązania mogą być wyjaśnieniem, dlaczego depresji często towarzyszą zmiany w funkcjonowaniu zmysłu węchu. W jednym z badań klinicznych za pomocą rezonansu magnetycznego (MRI, ang. *magnetic resonance imaging*) wykazano, że depresja prowadzi do zmniejszenia objętości opuszek węchowych. Są to struktury pośredniczące w przesyłaniu sygnałów nerwowych z nabłonka węchowego w jamie nosowej do kory węchowej. Jednocześnie zauważono, że stopień tych zmian jest skorelowany z nasileniem choroby. Okazuje się, że wielkość

opuszek węchowych może wręcz stanowić biomarker zwiększonej podatności na depresję. Podobnie jest z wielkością hipokampa, części mózgu związanej z tworzeniem trwałych śladów pamięciowych. Tutaj również dochodzi do zmniejszenia jego wielkości na skutek epizodów depresji. Zmiany te są tym większe, im dłużej trwają stany depresyjne.

Doświadczenia empiryczne oraz dostępne badania kliniczne pokazują, że możemy za pomocą olejków eterycznych pracować z trudno poddającymi się terapii zaburzeniami, jakimi są problemy emocjonalne.

Nastrój

Ciekawe rezultaty uzyskano podczas analizy wpływu zapachu olejku eterycznego z bergamotki (*Citrus bergamia*) na nastrój. W badaniu wzięło udział 57 osób (w tym 50 kobiet) w wieku 23–70 lat. Grupę badaną stanowiło 45 osób, natomiast grupę kontrolną zaledwie 12 badanych. Badania przeprowadzono w poczekalni kliniki zdrowia psychicznego. Już piętnastominutowa inhalacja olejku bergamotowego nasiliła pozytywne uczucia w porównaniu z grupą kontrolną. Różnica między grupami w ocenie średniego afektu pozytywnego była na poziomie 17%. Co zaskakujące, nawet krótkotrwała ekspozycja na zapach olejku powodowała większą chęć udziału w badaniach klinicznych. Najprawdopodobniej to właśnie z tego powodu w grupie kontrolnej odnotowano znacznie mniej osób zainteresowanych udziałem w eksperymencie. Nie zaobserwowano żadnych działań niepożądanych podczas stosowania olejku z bergamotki, co potwierdza bezpieczeństwo oraz dobrą tolerancję inhalacji jako metody aromaterapii.



Depresja

Interesujące badania na temat przeciwdepresyjnego działania olejków eterycznych przeprowadzili japońscy naukowcy już w 1995 roku. Autorzy analizowali wpływ zapachu olejków cytrusowych na funkcje układu odpornościowego oraz wydzielanie kortyzolu u mężczyzn z poważnymi zaburzeniami depresyjnymi (zdiagnozowana duża depresja). Głównym składnikiem mieszaniny terapeutycznej był olejek cytrynowy, jednak aby uniknąć możliwych skojarzeń tego zapachu z ewentualnymi wcześniejszymi przykrymi doświadczeniami osób badanych, wykreowano nowy aromat, dodając m.in. olejku pomarańczowego i bergamotowego. Badanie było prowadzone na grupie zaledwie dwudziestu pacjentów w wieku 26–53 lat (12 osób w grupie badanej, 8 w grupie kontrolnej), co jest jego dużym ograniczeniem, jednak wyniki okazały się na tyle ciekawe, że warto je tutaj przytoczyć. W pomieszczeniu, gdzie uczestnicy badania spędzali większość dnia, umieszczono żel zapachowy z małym urządzeniem poprawiającym lotność mieszaniny zapachowej. U wszystkich uczestników w grupie z terapią zapachem zmniejszono dawki leków przeciwdepresyjnych o połowę, natomiast osoby z grupy kontrolnej leczono według dotychczasowego schematu. Na skutek terapii zapachowej prowadzonej w okresie od 4 do 11 tygodni nastąpiła istotna poprawa nastroju w grupie inhalacyjnej. Możliwe było wręcz całkowite odstawienie leków przeciwdepresyjnych u 9 spośród 12 osób. Badanie było prowadzone tak długo, aż zaobserwowano remisję u wszystkich pacjentów w grupie aromaterapeutycznej. Terapia za pomocą olejków cytrusowych znormalizowała jednocześnie poziom hormonów neuroendokrynnych (np. kortyzolu) oraz funkcje układu odpornościowego (np. aktywność komórek NK). Nie zaobserwowano istotnych różnic pomiędzy grupami badaną oraz kontrolną w zakresie średniego nasilenia depresji w skali Hamiltona oraz liczby dni hospitalizacji.

Zaburzenia lękowe

Olejkiem eterycznym o udokumentowanym działaniu przeciwłękowym jest lawenda lekarska (*Lavandula angustifolia*). Był on stosowany tutaj zarówno w formie inhalacji, masażu, jak i drogą doustną. W 2010 roku przeprowadzono badania na grupie 221 dorosłych osób cierpiących na zaburzenia lękowe. Pacjentom podawano kapsułki z olejkiem lawendowym w dawce 80 mg dziennie lub kapsułki placebo przez okres 10 tygodni. Odnotowano poprawę jakości snu, zdrowia psychicznego oraz fizycznego. Jednocześnie zaobserwowano ulgę w nasileniu symptomów zaburzeń lękowych, czemu nie towarzyszyło uczucie nadmiernej sedacji. W innym badaniu na jeszcze większej grupie 340 pacjentów stosowano również olejek lawendowy, ale tym razem drogą inhalacyjną. Uczestnicy dwa razy dziennie przez okres 4 tygodni stosowali 5 kropli olejku na 10 ml wody w kominku do aromaterapii podgrzewanym świeczką. Zaobserwowano

zmniejszenie nasilenia niepokoju u pacjentów. Według meta-analizy badań klinicznych z 2019 roku, najsilniejsze dowody naukowe dotyczące skuteczności w terapii zaburzeń lękowych ma olejek lawendowy stosowany doustnie w kapsułkach. Jak się jednak okazuje, masaż aromaterapeutyczny oraz inhalacja także mają swoje zalety. Według autorów podobnej, ale nieco nowszej publikacji, olejek stosowany drogą doustną w dawce 80 mg (preparat Silexan) jest preferowany w długotrwałej terapii zaburzeń lękowych, natomiast inne formy aromaterapii mają większą wartość podczas krótkotrwałych kuracji, np. w celu łagodzenia lęku przed zabiegiem dentystycznym czy chirurgicznym.

Na koniec

Z roku na rok dysponujemy coraz większą liczbą badań klinicznych pokazujących korzystny wpływ aromaterapii na stan psychiczny. W tym artykule wybrałam zaledwie kilka spośród nich, aby zilustrować, jaki potencjał drzemie w aromaterapii.

Różnego rodzaju praktyki aromaterapeutyczne zwykle kojarzą się z przyjemnym doświadczeniem. Ważne, aby przy doborze olejków do takich zabiegów kierować się indywidualnymi preferencjami i upodobaniami. Doświadczenie przyjemności jest niezwykle istotne u osób z obniżonym nastrojem, lękiem czy depresją, gdyż zwykle tym stanom towarzyszy anhedonia. Zabiegi aromaterapeutyczne aktualnie popularne są głównie w ośrodkach spa, są one często wykorzystywane podczas różnego rodzaju praktyk relaksacyjnych. Ich kliniczne znaczenie jest dużo mniej znane. Jest wiele przyczyn takiego stanu rzeczy. Jedną z nich jest zmienność składu poszczególnych olejków, która zależy od warunków uprawy czy sposobu destylacji surowca roślinnego. Jednak ta zmienność dotyczy tak naprawdę wszystkich preparatów roślinnych. Bardzo ciekawą, mało inwazyjną oraz bezpieczną metodą aromaterapii jest inhalacja. Pobudza ona ośrodki percepcji wrażeń węchowych w mózgu, które z kolei są anatomicznie i funkcjonalnie powiązane z ośrodkami przetwarzającymi emocje oraz warunkującymi powstawanie pamięci. Otwiera to unikalne pole możliwości terapeutycznych w obszarze zaburzeń emocjonalnych.

Olejek eteryczny

Produkt otrzymywany z surowców roślinnych na drodze destylacji z wodą, parą wodną, przez wyciskanie lub odwirowanie (naowocni cytrusów) lub przez suchą destylację drewna. Takiego określenia nie możemy użyć dla substancji aromatycznych wyizolowanych z materiału roślinnego innymi metodami, jak na przykład ekstrakcja rozpuszczalnikami lub nadkrytyczna ekstrakcja dwutlenkiem węgla. Z oczywistych powodów olejkami eterycznymi nie będą także substancje stanowiące produkty syntezy chemicznej. Olejek eteryczny wyizolowany z danej rośliny nigdy nie jest pojedynczą substancją. Ma on zawsze charakter mieszaniny różnych związków.

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2023
ISBN 978-83-260-5333-7
Art. nr 83485