



jestem z
GDAŃSKA

dbam o zdrowie



**WIĘCEJ
RADOŚCI!**

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

Aleksandra Stańska

WIĘCEJ RADOŚCI!

JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

*„DLA NIKOGO NIE JEST ANI ZA WCZEŚNIE, ANI ZA PÓŹNO
ZACZĄĆ TROSZCZYĆ SIĘ O ZDROWIE SWEJ DUSZY.”* Epikur

Nasze zdrowie jest z reguły traktowane przez nas, jako najwyższa wartość. Przeważnie jednak, koncentrujemy się na zdrowiu somatycznym, dostrzegając jedynie symptomy pochodzące z ciała, traktując je jako objawy choroby. W przypadku zdrowia psychicznego, często kierujemy się uprzedzeniami i stereotypami, nie dopuszczając do siebie myśli o ewentualnych problemach.

*Według statystyk, ponad 25% społeczeństwa cierpiało z powodu zaburzeń psychicznych. Warto pamiętać, że zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak zdrowie somatyczne. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) człowiek to zintegrowana całość, na którą składa się **PSYCHE** – wymiar psychiczny, **SOMA** – wymiar fizyczny i **POLIS** – wymiar społeczny. Zdrowie psychiczne, to zatem pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Innymi słowy to stan dobrego samopoczucia, w którym jednostki są w stanie uzmysłwić sobie własne możliwości, radzić z codziennym stresem, być produktywnymi, a także wnieść wkład w życie danej społeczności.*

Każdy z nas doświadcza czasem pewnych trudności czy dolegliwości psychicznych. To nic niezwykłego. Zdrowa psychika nie oznacza braku złego samopoczucia.

Warto jednak pamiętać, że utrzymanie zdrowia psychicznego może nam pomóc w zmaganiu się z przeciwnościami losu.

W jaki sposób? Poniżej prezentujemy kilka sposobów, jak skutecznie radzić sobie ze stresem i trudnymi, życiowymi sytuacjami.

STRES

Stres to pierwotny mechanizm przetrwania, który został stworzony po to, aby nam pomagać. Już od najdawniejszych czasów, nasi przodkowie, będąc w niebezpieczeństwie, kierowali się reakcją "walcz lub uciekaj" (ang. *fight or flight*). Stres mobilizuje nasze ciało, pomaga reagować szybciej oraz myśleć instynktownie. Możemy go zdefiniować, jako naturalną reakcję organizmu na różne zdarzenia życiowe, związaną z odczuwaniem pewnego napięcia. Czasem stres jest nam potrzebny. Motywuje do działania, konstruktywnie pobudza umysł, pomagając zarazem się zmobilizować. To eustres, stres pozytywny, który jest kojarzony z przyjemnym uczuciem ekscytacji. Dystres zaś, jest reakcją na zagrożenie. Pojawia się, gdy nie jesteśmy w stanie zrealizować lub zauważamy trudności na drodze do realizacji ważnych dla nas celów i zadań.

Stres jest powszechnie uważany za zjawisko szkodliwe. Tak naprawdę, szkodę przynosi nam jedynie stres, który jest **ZBYT SILNY** oraz **DŁUGOTRWAŁY** i przekracza nasze możliwości radzenia sobie z nim. Długotrwałe odczuwanie napięcia ma wpływ na nasz cały organizm! Począwszy od układu krążenia, poprzez układ nerwowy i trawienny, na układzie odpornościowym kończąc. Nie jesteśmy w stanie wyeliminować stresu ze swojego życia, ale jesteśmy w stanie skutecznie sobie z nim poradzić, minimalizując jego skutki dla naszego zdrowia.

Co możemy zrobić?



Więcej radości!



ZMIANA PRZEKONAŃ

Pewne powiedzenie głosi: "**Jeśli nie możesz zmienić sytuacji – zmień swoje nastawienie do niej**". To prawda! Większość sytuacji przytrafiających się nam w ciągu życia jest niemożliwa do zmodyfikowania. W odpowiedzi na nie, często popadamy w przygnębienie czy smutek, rozpamiętując przykrości, obwiniając samego siebie, skupiając się na negatywnej stronie zdarzeń. To duży błąd.

Zmiana przekonań nie jest łatwa, ale jest – jak najbardziej – **możliwa**. Pamiętaj! To Ty kreujesz swoją rzeczywistość, a myśli to nie fakty. Każda z nich jest **subiektywna**!

Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ) to jeden z nurtów poznawczo-behawioralnych, zaliczany do terapii krótkoterminowych, w których terapeuci uczą pacjentów, w jaki sposób radzić sobie i usuwać zaburzenia, dążąc do pełni zdrowia psychicznego. RTZ skupiając się na teraźniejszości oraz przyszłości, kieruje się stoicką filozofią: "**Nie zdarzenia nas smucą, ale to jak je widzimy**". To ważne zdanie, które warto zapamiętać. To nie fakty wywołują emocje, ale nasze przekonanie o nich. Jedynym sposobem, w jaki możemy zmienić swoją samokontrolę emocjonalną i behawioralną jest zmiana naszego myślenia na bardziej zdrowe. Racjonalne!

Poniższy schemat (ABCD Emocji) pokaże Ci, skąd biorą się Twoje emocje. Pomyśl o sytuacji, która sprawia Ci trudność oraz wywołuje silne emocje i w nawiązaniu do niej, przeanalizuj poniższy model.

A – to zdarzenie aktywujące, Twoje spostrzeżenie, dotyczące sytuacji

B – to przekonania, Twoje myśli dotyczące sytuacji

C – to emocje i uczucia, których doświadczasz

D – to zachowanie fizyczne

Jak widzisz, emocje i zachowanie są odpowiedzią na Twoje przekonania, dotyczące danej sytuacji. Odpowiedz sobie zatem na pytania: co chciałbyś czuć w danej sytuacji (C) oraz jak chciałbyś

się wówczas zachowywać (D). Pamiętaj, że przekonania (B), które są niezdrowe mogą być źródłem cierpienia emocjonalnego. Za każdym razem, gdy któreś z Twoich przekonań sprawia Ci trudność, zadaj sobie Pięć Pytań Zdrowego Myślenia, które ocenią jego wartość zdrowotną. Przekonanie jest zdrowe, jeżeli na co najmniej trzy z poniższych pytań, odpowiesz: TAK!

1. Czy to przekonanie jest oparte na faktach?
2. Czy to przekonanie chroni moje życie i zdrowie?
3. Czy to przekonanie pozwala mi osiągać bliższe lub dalsze cele?
4. Czy to przekonanie pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
5. Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chciałbym się czuć?

Jeżeli przekonania, którymi się kierujesz, okazały się nie być zdrowymi, pomyśl zatem o tym, w jaki sposób możesz je przekształcić. Sformułuj nowe – zdrowe i motywujące przekonania, biorąc pod uwagę to, co chciałbyś czuć i jak chciałbyś się zachowywać w podobnej sytuacji. Powtarzaj je codziennie, a po jakimś czasie staną się dla Ciebie czymś całkowicie naturalnym!

WIZUALIZACJA CELU

Racjonalna Wyobraźnia Emocjonalna (RWE) to forma intensywnego ćwiczenia umysłowego, które może pomóc osobom, cierpiącym emocjonalnie w uczeniu się nowych nawyków. W trakcie tego ćwiczenia wyobrazisz sobie samego siebie, w taki sposób, w jaki chcesz myśleć, czuć się i działać w prawdziwym życiu. Każdego dnia, kładąc się spać zrób RWE. Możesz je wykonać również o poranku. Poranne ćwiczenie pozwoli ci rozpocząć dzień z przyjemnym odczuciem emocjonalnym, które rozbudzi Twoją wiarę w sukces!



1. Połóż się lub usiądź wygodnie. Zrelaksuj się. Wyrównaj oddech. Oddychaj wolno i przeponowo.
2. Wyobraź sobie siebie tak żywo, jak tylko potrafisz, w sytuacji, co do której chcesz zmienić swoje przekonanie (A – z modelu ABCD Emocji).
3. Pomyśl o jednym ze swoich niezdrowych przekonań (B), które chciałbyś zmienić. Pomyśl o tym, jak chciałbyś się czuć. Jak chciałbyś się zachowywać. Pomyśl o swoich zdrowych przekonaniach, do których dążysz.
4. Wyobraź sobie siebie mającego nowe, zdrowe odczucia emocjonalne i zachowania fizyczne (C i D). Użyj swojej wyobraźni, aby zobaczyć, jak najdokładniej, jak czułbyś się i działał fizycznie, gdybyś osiągnął cel.
5. Powtarzaj swoje wyobrażenia przez pięć do dziesięciu minut.
Upewnij się, że utrzymujesz wolny rytm oddychania przez całe ćwiczenie.

Celowe, z początku myśli, po jakimś czasie wykształcą w Tobie nawyk zdrowego i motywującego myślenia. Nie zauważysz kiedy nastąpiła zmiana. Po prostu poczujesz się lepiej!



JAK MÓWIĆ?

To, w jaki sposób się wypowiadamy ma ogromny wpływ na to, co myślimy i robimy! Aleksander Łuria, twórca współczesnej neuropsychologii, twierdził, że **„Zachowanie, które jest wyuczone za pomocą mowy, jest szybko nabywane, szeroko uogólniane i wysoce stabilne”**. Skup się zatem na zdrowej semantyce!

Unikaj zwrotów, takich jak:

- To mnie denerwuje
- Zawsze, nigdy
- Porażka
- Nie mogę, to niemożliwe

- Muszę
- Spróbuję
- To trudne
- Tak, ale...
- Czas leczy rany
- Nie mam czasu

Pamiętaj, że wierzysz w to, co mówisz. Jeżeli zmienisz sposób swojej wypowiedzi, jesteś w stanie zmienić także swoje myślenie, a co za tym idzie – nastawienie!



SZUKAJ ZASOBÓW!

Przez chwilę pomyśl o tym, co Cię otacza. Pomyśl o swoim życiu – o swoich bliskich, przyjaciółach, pracy, sukcesach... Sporo, prawda?

A teraz przygotuj czystą kartkę. W terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na rozwiązaniu (TSR), terapeuci z reguły skupiają się na zasobach swoich klientów. Często w natłoku negatywnych myśli i problemów dnia codziennego zapominamy o tym, co mamy. O tym, co jest obecne w naszym życiu i pomaga nam radzić sobie w stresujących sytuacjach oraz przetrwać przeciwności losu.

Nasze zasoby możemy podzielić na **zasoby wewnętrzne** oraz **zasoby zewnętrzne**. Zasoby wewnętrzne to coś, co znajduje się w nas samych. Nasze możliwości, wykształcenie, umiejętności, cechy charakteru. Zasoby zewnętrzne to między innymi rodzina, bliscy, przyjaciele oraz dobra materialne. Twoim zasobem jest także to, jak w przeszłości radziłeś sobie z trudnymi i stresującymi sytuacjami!

Weź przygotowaną wcześniej kartkę. Wypisz wszystkie Twoje zasoby, które przychodzą Ci do głowy. Zastosuj **Trening Wdzięczności** – pomyśl o tym, za co jesteś wdzięczny w swoim życiu.

To krótkie ćwiczenie pomoże Ci dostrzec to, co w natłoku codzienności, stało się dla Ciebie rutyną.



SIŁA ODDECHU!

Docenij rolę swojego oddechu. To najprostszy sposób na wyciszenie się i redukcję skutków stresu. Głęboki oddech dotlenia nasz mózg, zwiększając zarazem poziom energii.

Umiejętna relaksacja oddechowa działa szybciej i skuteczniej niż tabletki uspokajające. Spróbuj!

Najlepszym sposobem na odprężenie i dotlenienie swojego organizmu jest oddychanie przeponowe. Zastosuj się do poniższych instrukcji, aby szybko i skutecznie wyciszyć się i zrelaksować.

1. Połóż się lub usiądź wygodnie. Zamknij oczy.
2. Jedną dłoń ułóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.
3. Zrób głęboki wdech nosem – powietrze kieruj w kierunku brzucha. Dłoń ułożona na brzuchu unosi się.
4. Wydechaj powietrze ustami – dłoń ułożona na brzuchu w czasie wydechu opada. Klatka piersiowa pozostaje nieruchoma.
5. Powtórz ćwiczenie kilkanaście razy, do momentu, kiedy poczujesz się zrelaksowany i odprężony.

Ćwiczenie możesz także wykonywać z otwartymi oczami, stojąc w ulicznym korku lub przebywając w pracy. Każdy moment jest dobry, aby odprężyć się i zredukować napięcie i stres!



WIZUALIZACJA I RELAKSACJA

Wizualizacja i relaksacja to kolejny, skuteczny sposób wyciszenia siebie, swojego organizmu oraz umysłu. Zaczynaj od relaksacji. Następnie, przejdź do wizualizacji, wyobrażając sobie to, co pomoże Ci osiągnąć dobre samopoczucie. Stan, w który wprowadzasz swój organizm niesie za sobą mnóstwo korzyści. Twój mózg emituje wówczas fale **alfa** i **theta**, które powodują wyraźne obniżenie się poziomu hormonów stresowych, podwyższając zarazem sprawność immunologiczną organizmu!

Do tego ćwiczenia możesz wykorzystać muzykę relaksacyjną, która dodatkowo pomoże Twojemu ciału i umysłowi wejść w stan harmonii. Poniżej znajdziesz tekst krótkiej relaksacji wraz z wizualizacją, którą możesz wykonać w domu, ze swoimi bliskimi.

Zamknij oczy. Usiądź wygodnie. Oddychaj. Skup się na swoim oddechu. Wdech nosem. Wydech ustami.

Daj sobie czas.

Rozluźnij całe ciało. Powoli skupiaj się na poszczególnych częściach swojego ciała.

Rozluźnij dłonie. Barki. Ramiona. Poczuj, jak się rozluźniają.

Rozluźnij mięśnie twarzy. Czoło. Powieki. Policzki. Usta.

Skup się na swoich plecach. Poczuj, jak się rozluźniają.

Oddychaj. Wdech nosem. Wydech ustami.

Zrób dwa głębokie oddechy. Spokojnie wydychaj powietrze. Zauważ, że Twój oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy.

Rozluźnij mięśnie brzucha i klatki piersiowej.

Skup się na nogach. Rozluźnij pośladki. Uda. Łydki.

Twoje stopy również się rozluźniają.

Oddychaj.

Twoje ciało jest rozluźnione. Czujesz się zrelaksowany.

Wyobraź sobie kolory tęczy. Każdy z kolorów będzie wprowadzał Cię w stan głębszego odprężenia, relaksu.

Zaczynaj od czerwieni. Wyobraź sobie piękny, purpurowy odcień czerwieni. Skup się na nim.

Kolor czerwony powoli przechodzi w kolor pomarańczowy. Soczysty – jak dojrzała pomarańcza.

Kolor pomarańczowy powoli zmienia się w barwę żółtą. Kolor żółty – jasny, świetlisty. Zupełnie, jak słońce. Ten kolor jest ciepły i przyjemny. Poczuj to ciepło. Twoje ciało jest przyjemnie ciepłe, odprężone, zrelaksowane. Niech to ciepło przeniknie każdą część Twojego ciała.

Zatroszcz się o nie. Twoje ciało potrzebuje Twojej troski i uwagi.

Kolor żółty zmienia się w zieleń. Kolor soczysty, jak trawa na łące w pogodny dzień. Zielony, jak liść, jak las.

Jest Ci przyjemnie. Czujesz się spokojny i odprężony.

Kolor zielony zmienia się w kolor niebieski. Głęboki, spokojny, jak niebo w ciepły dzień.

Jak woda w jeziorze. Jak ocean.

Pojawia się fiolet... Zobacz go.

Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Poczuj to.

A teraz policz od 10 do 1. Kiedy powiesz 1 – otwórz oczy.



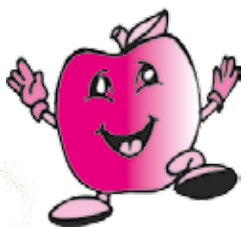
BĄDŹ OBECNY - „TU I TERAZ”

Termin "**mindfulness**" jest często tłumaczony na język polski, jako "uważność" lub "pełna obecność". Odnosi się do podejścia, które polega na byciu całkowicie obecnym wobec doświadczenia płynącego zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz.

Medytacja „*mindfulness*”, czy inaczej – **Trening Uważności**, to sposób na ćwiczenie zarówno ciała, jak i umysłu. Podejście „*mindfulness*” zaleca skupiać uwagę tylko na jednej rzeczy jednocześnie. Spróbuj medytować w ciszy, codziennie przez 10 minut, koncentrując się na przykład na swoim oddechu. Oddychaj świadomie – zauważaj zarówno wdech, jak i wydech. W przypadku treningu uważności, staraj się być systematyczny – jedynie systematyczność przyniesie upragniony efekt. Medytując, dyscyplinujesz swój umysł, odsuwając wciąż goniące myśli na bok, skupiając się na chwili terażniejszej, aktualnych myślach i emocjach, zamiast na przeszłości czy przyszłości. Dzięki „*mindfulness*” zwiększysz swoją umiejętność odpowiadania na to, co dzieje się w chwili obecnej!

Po jakimś czasie, systematyczna praktyka samoistnie wpłynie na Twoje życie codzienne. Zaczнеш skupiać się na uśmiechu bliskich, na radości, płynącej ze wspólnego spaceru z bliską osobą lub chwili spokoju w ogrodzie z kubkiem herbaty i ciekawą książką.

Na tym – co jest "**tu i teraz**".



JEDZ ZDROWO!

Dzięki prawidłowej i zbilansowanej diecie dbamy nie tylko o zdrowie fizyczne. Sposób odżywiania ma także wpływ na nasze samopoczucie psychiczne. Wzrost wydzielania hormonu stresu – kortyzolu, zmniejsza zawartość magnezu w mięśniu sercowym, co automatycznie zwiększa zapotrzebowanie naszego organizmu na magnez. Pamiętaj, że jedna chwila stresu może zniszczyć około połowy dziennej dawki magnezu w naszym organizmie. Niedobór żelaza może zaś powodować mniejsze zaopatrzenie organizmu w tlen, czego skutkiem może być uczucie zmęczenia oraz problemy z koncentracją. Ponadto, węglowodany złożone podnoszą poziom serotoniny, zwaną potocznie hormonem szczęścia.

Warto także pamiętać o witaminach z grupy B. Ich niedobór może skutkować problemami z przekształcaniem węglowodanów w potrzebną nam energię. Co więcej – witaminy z tej grupy łagodzą stany lękowe, a także sprzyjają utrzymywaniu równowagi psychicznej.

Odżywiaj się zdrowo. Posiłki spożywaj regularnie (co 3-4 godziny). Jedz dużo warzyw i owoców. Wzbogać swoją dietę o produkty zbożowe, szczególnie te pełnoziarniste oraz nabiał. Ogranicz spożycie soli, tłuszczów zwierzęcych, czerwonego mięsa, a także cukru i słodczy. Pamiętaj także o picciu wody – co najmniej 1,5 l dziennie. I co najważniejsze – zrezygnuj z używek!

Odpowiednia modyfikacja diety, to przepis na sukces. Przestrzegając tych kilku zasad, już w przeciągu kilku tygodni zauważysz zmianę. Smacznego!

RUSZ SIĘ!



Aktywność fizyczna, według wielu badań naukowych, ma korzystny wpływ na nasze zdrowie. Korzysta z niej przede wszystkim serce i układ krążenia. Dzięki aktywności fizycznej zmniejszamy ryzyko rozwoju choroby wieńcowej, udaru mózgu, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy oraz nowotworów. Co więcej, tracimy na wadze, poprawiamy sprawność i siłę mięśni, minimalizujemy ryzyko występowania zaburzeń nastroju, poprawiamy jakość snu oraz pamięć i koncentrację!

Codzienna, regularna, dopasowana do wieku i stanu zdrowia aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ również na zdrowie psychiczne. Aktywny wypoczynek niesie za sobą o wiele więcej korzyści, niż wypoczynek bierny.

Pomaga radzić sobie z drażliwością, dodaje energii i **paradoksalnie** redukuje zmęczenie i senność. Sprawia, że jesteśmy optymistycznie nastawieni do życia i przyszłości oraz zwiększa nasze poczucie własnej wartości.

Zmotywuj się! Po jakimś czasie, aktywność fizyczna stanie się dla Ciebie rutyną. Pamiętaj, że każdy rodzaj aktywności, nawet ta niewielka, korzystnie wpływa na Twoje zdrowie. Zarówno fizyczne, jak i psychiczne!



ŚMIECH TO ZDROWIE!

Śmieję się zatem jak najwięcej! 5 minut śmiechu jest równe 20 minutom relaksacji. Śmiech pobudza nasz system sercowo-naczyniowy, dostarczając mu dużą dawkę tlenu, porównywalną z ćwiczeniami fizycznymi.

Co więcej, szczery śmiech pobudza do pracy aż 80 mięśni całego ciała i podobnie jak relaksacja, obniża produkcję hormonów stresu!

Obejrzyj dobrą komedię, wspomnij z kimś bliskim zabawne historie z Waszego życia! Pozytywne skutki dla zdrowia są niezaprzeczalne!

K O N I E C

Mamy nadzieję, że ten przewodnik pomógł Ci choć w niewielkim stopniu zrozumieć siebie, swoje emocje i nauczyć się radzić z trudnymi, życiowymi zdarzeniami. Pamiętaj jednak, że czasami nie jesteśmy w stanie samodzielnie uporać się z niektórymi problemami zdrowia psychicznego. Warto jest wówczas zwrócić się po profesjonalną pomoc.

Pomoc możesz uzyskać u psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Nie jest ważne do kogo się zwrócisz ze swoim problemem. Profesjonaliści z reguły współpracują ze sobą, starając się znaleźć najbardziej skuteczną formę pomocy dla danego pacjenta.

Jeżeli nie potrafisz poradzić sobie ze stresem, lękiem, Twój nastrój jest obniżony, cierpisz z powodu uzależnień lub zaburzeń odżywiania lub po prostu chciałbyś w swoim życiu dokonać pewnej zmiany – **zmiany na lepsze** – nie obawiaj się.

Twoje zdrowie psychiczne wpływa na jakość Twojego życia. Każdy moment na zmianę jest dobry.

Powodzenia!

Egzemplarz bezpłatny

Opracowanie, kontakt:

Aleksandra Stańska - *psycholog*
Katedra i Klinika Kardiologii i Chirurgii Naczyniowej
Gdański Uniwersytet Medyczny
ul. Dębinki 7
80-211 Gdańsk

tel.: 58 349 24 03

Współpraca, finansowanie:

Urząd Miejski w Gdańsku
Wydział Rozwoju Społecznego
ul. Kartuska 5
80-103 Gdańsk
tel.: +48 58 323 67 27
fax: +48 58 323 67 57
e-mail: wrs@gdansk.gda.pl

Skład i druk:

ARTIKOM
ul. Reduta Miś 1/4
80-741 Gdańsk
tel/fax: 58 309 04 25
www.artikom-druk.pl

