REHABILITACJA

CenterMed
POZNAŃ

CenterMed Poznań
ul. Mostowa 23 A/28

tel.: +48 61 66 56 632
rehabilitacja@centermed-poznan.pl

www.centermed-poznan.pl

Wstęp

Dziękujemy za udział w zajęciach rehabilitacji.

Na zakończenie zajęć z psychoedukacji, oddajemy w Państwa ręce mini informator.

Co zawiera?

Informacje, przekazane podczas zajęć oraz ich uzupełnienie.

Jakie ma zadanie?

Przypominać o tym, co ważne w życiu, kiedy się o tym zapomni, kiedy zejdzie się z kursu do zdrowego życia. Pamiętajmy, że ciało i umysł człowieka są jednością. Jeśli jedno się „psuje", drugie nie pozostaje na to obojętne. Zdrowa psychika znajduje swoje odzwierciedlenie w ciele. A zdrowe ciało, wpływa pozytywnie na stan psychiczny. Dzięki temu znajdujemy się w harmonii, jesteśmy zdrowi.

Chcemy, abyście Państwo pamiętali, że tylko Wy możecie zadbać o swoje myśli i uczucia. Nie ma być to przykry obowiązek, czy ciężar. Traktujcie życie jak dobrą przygodę, sterujcie nim świadomie, traktując każde wyzwanie nie jak kłodę rzuconą pod nogi, czy przeszkodę, ale jako zadanie do wykonania. Życie składa się z różnych wydarzeń. Nikt z nas nie wie, jaka dokładnie będzie jego przyszłość. Co się wydarzy, jakie długie będzie nasze życie i z kim dotrwamy do jego końca. Nie mamy też wpływu na zachowanie i myśli innych ludzi. Ale mamy wpływ na naszą reakcję na zdarzenie.

Bądźcie Państwo dla siebie najlepszymi przyjaciółmi, dbajcie o siebie. Wprowadzajcie zmiany małymi krokami. Od czegoś trzeba zacząć. Nie zrażajcie się porażkami, one zawsze się pojawiają, są normalną częścią procesu zmian. Jeśli się pojawią, przyjrzyjcie się z dystansem sytuacji, pomyślcie, co możecie zrobić inaczej i… próbujcie dalej.

Wszystkiego najlepszego!

mgr Katarzyna Michalewska

mgr Magdalena Rozumek

Sposoby oddziaływania leczniczego

ODDZIAŁYWANIE NA CIAŁO	RELAKS
	ODDYCHANIE
	MASAŻ
	ROZCIĄGANIE, itp.
SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM (**POPRAWA RELACJI Z INNYMI**)	PROFILAKTYKA STRESU (trudnych sytuacji)
	ASERTYWNOŚĆ
	POSZUKIWANIE WSPARCIA SPOŁECZNEGO
ODDZIAŁYWANIE NA UMYSŁ	PRACA NAD SPOSTRZEGANIEM
	PRACA NAD WYOBRAŹNIĄ
	PRACA NAD PRZEKONANIAMI
	BUDOWANIE POZYTYWNEGO OBRAZU SIEBIE

Źródło: opracowanie własne

Czym jest zdrowie?

Według WHO – Światowej Organizacji Zdrowia, *zdrowie* jest stanem pełnego/całkowitego dobrego samopoczucia/dobrostanu (ang. wellbeing) fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brakiem – obiektywnie istniejącej – choroby (ang. disease), czy niepełnosprawności (ang. infirmity).

To oznacza, że **zdrowie psychiczne jest nie tylko brakiem choroby**, ale stanem, w którym człowiek zna swoje możliwości, posiada zdolności (zasoby) do radzenia sobie ze stresem, rozwiązuje zadania dnia codziennego i potrafi produktywnie pracować. Potrafi również dobrze funkcjonować w społeczeństwie, nawiązując i utrzymując pozytywne relacje z innymi.

Wymiary zdrowia psychicznego według Alberta Ellisa, amerykańskiego psychologa, twórcy terapii racjonalno – emotywnej.

1. **Umiejętność dbania o własne dobro**

Tutaj przyda się znajomość własnych potrzeb. Poświęcajmy czas na zastanowienie się nad tym, co jest **dla mnie** ważne, czego **ja dla siebie** chcę w życiu? Co mogę **zrobić dla siebie,** aby tak było?

2. **Dobre przystosowanie społeczne**

Człowiek jest istotą społeczną. Mamy to zakodowane w genach i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Ludziom pierwotnym łatwiej było przetrwać, kiedy łączyli się w grupy. Łatwiej było polować, pilnować potomstwa i strzec się przed drapieżnikami. Dziś także potrzebujemy do zdrowego funkcjonowania dobrych relacji z innymi, mimo, że tygrys szablozębny nie czai się już za drzewem…Przebywanie wśród ludzi, wzajemne wspieranie się, pomaganie, czasem „przegadanie problemu” - to nie to nie tylko po prostu przyjemność. To ważny element profilaktyki zdrowia psychicznego.

3. **Autonomiczność**

Będąc częścią społeczeństwa, ważne jest posiadanie przekonania, że jest się jednostką niezależną, autonomiczną. Tą niezależność wspomaga znajomość

własnych wartości i przekonanie, że do ich realizacji, czy też osiągania, nie jest potrzebna akceptacja społeczeństwa, w którym żyjemy.

4. Tolerancja

Uczymy się przez całe życie, poczynając od niemowlęcia, a kończąc na seniorze. Zawsze jest coś, czego możemy jeszcze się nauczyć. Jest to naturalne, że popełniamy przy tym błędy. Dajmy sobie i innym je popełniać bez krytycznego oceniania. Zdrowo jest, po błędzie czy porażce, przeanalizować, co można poprawić lub zrobić inaczej …i iść dalej. Nie tkwić w tym błędzie, nie rozpamiętywać go i nade wszystko wyłączyć - jeśli go posiadamy – tak zwanego „wewnętrznego krytyka" (to myśli typu: „wiadomo było, że to nie dla mnie", „czego ja się spodziewałem", „jak zwykle mi nie wyszło", itd…). Pochwal siebie za to, że spróbowałeś i rób dalej.

5. Akceptacja dwuznaczności i niepewności

Jak już napisaliśmy we wstępie – nie wiemy, co jeszcze wydarzy się w naszym życiu. Zaakceptuj to, na część zdarzeń nie masz wpływu. Skup się na tym, na co masz wpływ i kieruj swoimi myślami i działaniami, tak aby osiągnąć cel.

6. Giętkość myślenia

Jeśli jednak, obranego zadania nie da się zrealizować, nie trzymaj się go sztywno. Bądź otwarty na zmiany, na nowe, inne podejście. Szukaj rozwiązań.

7. Myślenie naukowe

W szukaniu rozwiązań pomaga racjonalne, logiczne myślenie. Przeanalizuj sytuację, zastanów się jakie są opcje.

8. Zaangażowanie.

Zaangażowanie związane jest z ciekawością, aktywnym działaniem i myśleniem. Dzięki niemu wyznaczamy sobie nowe zadania, działamy z pasją. Czy pamiętasz, jak się czułaś/czułeś, kiedy robiłeś coś z zaangażowaniem? Sprawiało Ci to przyjemność, prawda? Dobrze się wtedy czułeś?

9. Podejmowanie ryzyka

Realizuj obrane cele, pomimo istniejącego ryzyka niepowodzenia. To nic, jeśli nie wyjdzie. Wtedy wprowadź w życie punkty 4, 5 i 6.

10. Samoakceptacja

Akceptuj siebie takim jakim jesteś w pełni i bezwarunkowo. Zaakceptuj swoją jasną (pozytywną) i ciemną (negatywną) stronę. Wszyscy je mamy. Mamy też przeszłe doświadczenia naszych przodków, przekazane w genach, które są naszą częścią. Zaakceptowanie siebie z całym tym bagażem jest warunkiem zdrowej samooceny. Dopiero, kiedy przyznasz sam przed sobą, że jesteś właśnie taki a nie inny, możesz rozpocząć pracę nad ewentualnymi zmianami.

11. Hedonistyczne nastawienie do życia

Poszukuj przyjemności w życiu, to nic złego.

12. Brak perfekcjonizmu i utopijnych poglądów.

Zaakceptuj fakt, że nie da się być perfekcyjnym we wszystkim.

13. Odpowiedzialność za trudności

Nie obwiniaj innych ludzi, warunków społecznych, przypadków i zrządzeń losu za własne niepowodzenia, kłopoty, autodestrukcyjne myśli, uczucia czy zachowania. Weź odpowiedzialność za swoje decyzje, trudności i sukcesy. To Ty kształtujesz swoje życie i masz na nie wpływ.

Salutogeneza Aarona Antonovsky'ego

Salutogeneza to koncepcja podejścia do zdrowia, opracowana przez Aarona Antonovsky'ego, w której kładzie się nacisk na **zachowanie zdrowia**, a nie na leczenie choroby.

W salutogenezie normalnym stanem funkcjonowania człowieka jest dynamiczny stan chwiejnej równowagi. Stan ten występuje wtedy, kiedy człowiek wykorzystuje dostępną mu energię do sprostania wymaganiom zewnętrznym i wewnętrznym. **Zdrowie jest tutaj procesem**. Określa się różne poziomy = stany zdrowia, na linii między stanem pełnego zdrowia a głębokiej choroby, zagrażającej życiu.

Poziom zdrowia w tej koncepcji zależy od współdziałania 4 czynników. Są to:

1. Uogólnione **zasoby odpornościowe** (generalised resistance resources, GRR):

- ✓ **cechy biologiczne:** genetyczne, biochemiczne, itd.
- ✓ **cechy psychologiczne:** poznawcze – wiedza, intelekt; osobowości – poczucie tożsamości, kontroli i sprawstwa, poczucie uczestnictwa, zaangażowania i zobowiązania oraz wyuczone strategie radzenia sobie,
- ✓ **cechy społeczno – kulturowe:** cechy grupy – więzi i wsparcie społeczne; cechy kultury – religia, filozofia i sztuka.

2. **Stresory** = wymagania, dla których nie ma gotowych, ani zautomatyzowanych reakcji adaptacyjnych i które rodzą stan napięcia;

3. **Poczucie koherencji** (sense of coherence, SOC), czyli spójności. To ogólne nastawienie człowieka do przewidywalności i racjonalności świata i własnego położenia życiowego. Możemy powiedzieć, że jest to stopień wiary w siebie i w to, co w życiu nas spotka.

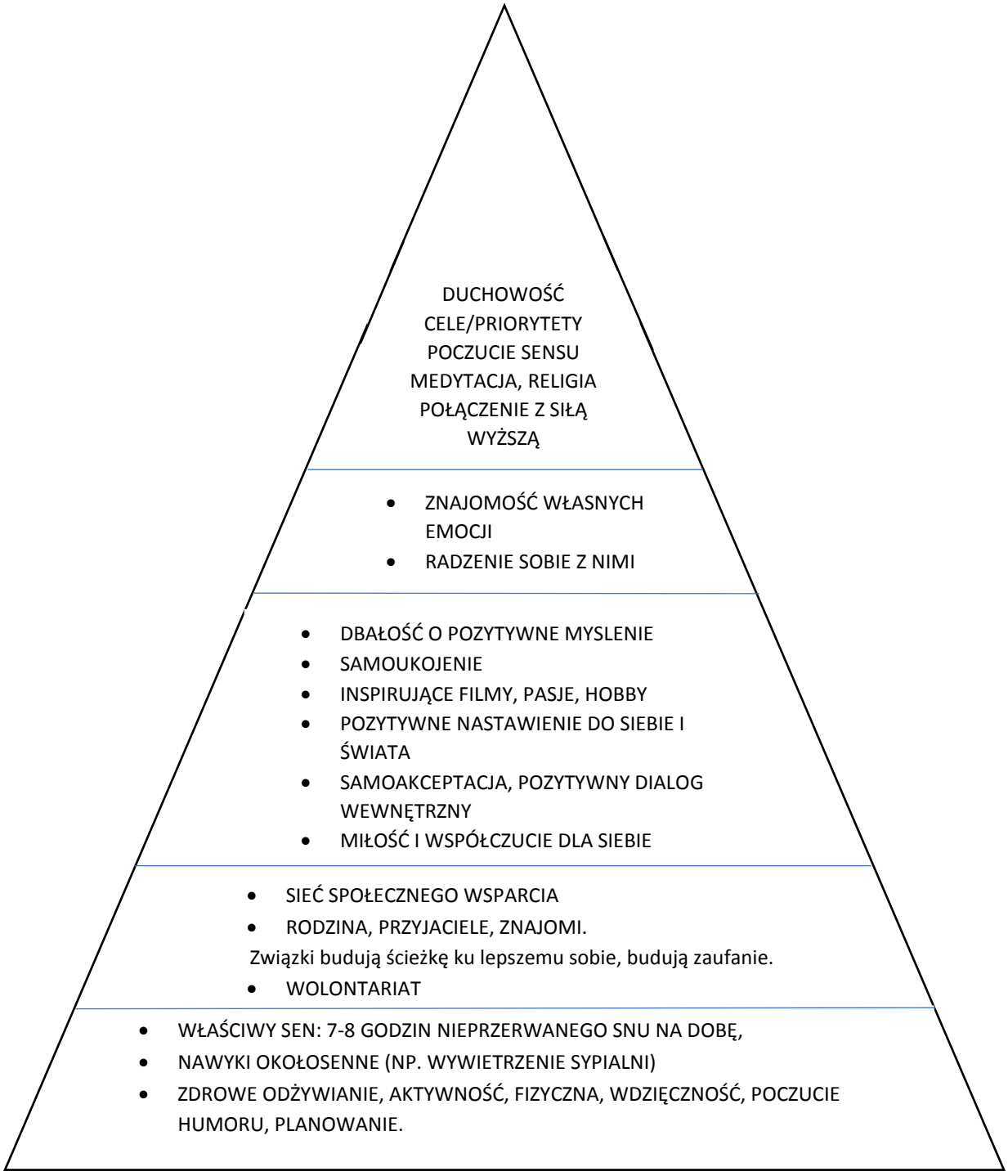
4. **Zachowanie i styl życia**. Poziom zdrowia zależy od zachowań związanych ze zdrowiem. Ale za zdrowie nie jest odpowiedzialny jedynie styl życia. Ważne są te zachowania, które rozwijają zasoby i poczucie koherencji.

Posiadane przez człowieka **zasoby** zapobiegają przekształceniu się napięcia w stan stresu, poprzez skuteczne przezwyciężenie lub unikanie stresorów.
Inne, ważne zasoby to: duchowość – wiara w Boga, siłę wyższą; poczucie humoru – dystans do siebie i świata.

Na **poczucie koherencji** – spójności człowieka składają się:

- ✓ **poczucie zrozumiałości** – „to ma dla mnie sens”
- ✓ **poczucie zaradności** – „mam środki do sprostania wymaganiom stawianym przez bodźce”
- ✓ **poczucie sensowności** – przekonanie, że warto angażować się w sytuację, warto o cos walczyć, wymagania stawiane przez życie są pożądanymi wyzwaniami, poczucie sensu życia.

Plan dbania o swoje potrzeby



Źródło: Opracowanie własne

Choroba, kryzys

Choroby przewlekłe pociągają za sobą szereg istotnych, niekorzystnych zmian we wszystkich dziedzinach życia człowieka. Choroba jest sytuacją kryzysową, źródłem stresu. W każdej chorobie pojawiają się charakterystyczne dla niej objawy. Pojawia się ból, będący źródłem cierpienia, sygnalizacją zagrożeń, prowadzi do ograniczenia aktywności.

Czas przeżyty z chorobą wcale nie musi być wyłącznie nieszczęśliwy, ani też pozbawiony sensu. Setki eksperymentów potwierdzają, że w rzeczywiści może to być okres rozwoju i odkrywania życiowego celu. (S. Lyubomirsky)

Walka z chorobą polega po części po prostu na tym, aby nie pozwolić obawom przed jutrem decydować o kształcie dnia dzisiejszego (E.Edwards)

Moim doświadczeniem staje się to, czym godzę się zajmować (W. James)

Jakość naszego życia zależy w dużej mierze od tego, na czym postanawiamy się skupić.

Pozytywne doświadczenia emocjonalne mają wymierny wpływ na nasz stan psychiczny i fizyczny (B. Fredrickson, 2001)

Ciało i psychika jako jedność. Psychosomatyka i somatopsychologia.

„Umysł i ciało są nieprzerwalnie ze sobą związane, a ich wzajemne oddziaływanie wywiera głęboki wpływ na twoje zdrowie i choroby”

Ken Pelletier

Uczucia przeżywamy w ciele, a każdy człowiek ma własny zestaw dolegliwości posiadających jakieś znaczenie. Warto zatem poobserwować swoje ciało, przyjrzeć się, co się kryje za np. uczuciem niewygody, uwierania, duszności występującej, kiedy np. trzeba zabrać się za jakieś zadanie? Dlaczego tak reaguje ciało na myśl o rozpoczęciu danej pracy?

Zastanów się, czy miewasz któreś z wymienionych poniżej dolegliwości?

- zmęczenie, które nie mija po kilku przespanych nocach
- bóle głowy, zawroty głowy, uczucie oszołomienie

- mdłości
- alergie, trudności z oddychaniem
- bezsenność
- dolegliwości skórne
- nawracające przeziębienia, grypa, infekcje
- bóle i sztywność mięśni
- kłopoty z trawieniem
- bóle krzyża
- powiększone węzły chłonne, bóle gardła
- u kobiet nasilone dolegliwości miesiączkowe

Mogą one oznaczać, że ciało wysyła informację: „coś nie jest w porządku” i trzeba znaleźć rozwiązanie problemu.

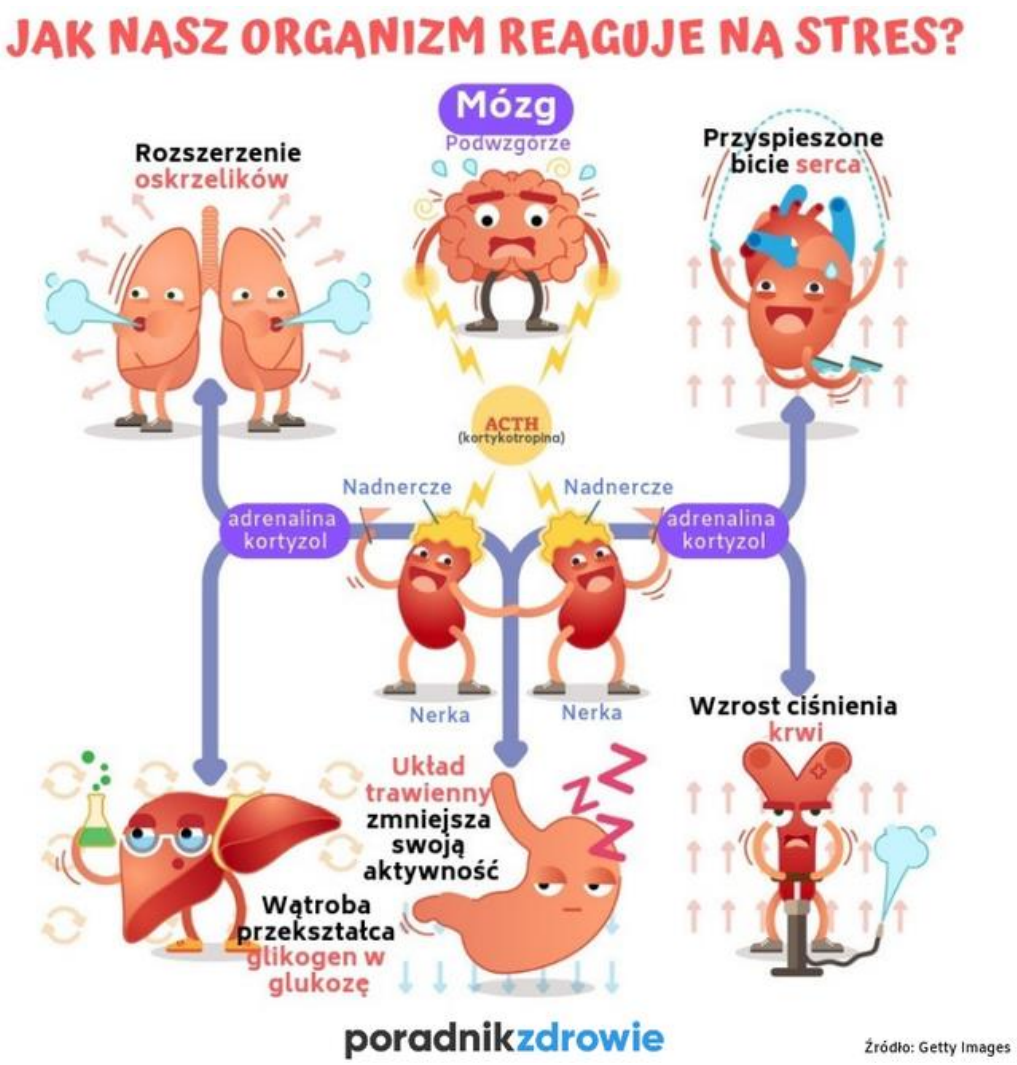
Źródło: Internet.

Stres

W definicji według Lazarusa i Folkman **stres psychiczny to** szczególna, dynamiczna **relacja między człowiekiem a otoczeniem**, którą człowiek ocenia jako obciążającą lub przekraczającą jego zasoby i zagrażającą jego dobrostanowi.

Objawy stresu

- ✓ **na poziomie fizycznym**: nietypowe zmęczenie, problemy ze snem, nawracające przeziębienia, bóle w klatce piersiowej, mdłości. Picie, palenie, objadanie się, płacz, przemoc
- ✓ **na poziomie emocjonalnym**: lęk, przygnębienie, strach, irytacja, agresja
- ✓ **na poziomie poznawczym**: kłopoty z pamięcią, koncentracją uwagi, podejmowaniem decyzji



Stres – mechanizm. Jak to działa?

Skutkiem każdego **zdarzenia** wymagającego od ludzi zmiany, adaptacji bądź przystosowania swojego stylu życia będzie pojawienie się stresu (Holmes i Rahre).

Choroba jest takim zdarzeniem. Na skali Ponownego Przystosowania Społecznego zajmuje wysoką, 6. pozycję (na 53 jednostki zmian życiowych).

Zadaniem ludzkiego Autonomicznego Układu Nerwowego (AUN) jest dostosowanie stanu organizmu do jego aktualnych potrzeb, w tym do poradzenia sobie ze zdarzeniem, które zostało zidentyfikowane przez mózg jako stresor. AUN składa się z dwóch układów: współczulnego i przywspółczulnego.

Współczulny układ nerwowy jest odpowiedzialny za ogólną mobilizację organizmu do pracy, przygotowanie do działania – „walki lub ucieczki" w sytuacji zagrożenia. Pobudza różne reakcje w ciele, powodując, między innymi, przyspieszone bicie serca (patrz rysunek). Dzięki temu organizm staje się gotowy do sprostania wyzwaniu/zadaniu/stresorowi.

Natomiast **przywspółczulny układ nerwowy** odpowiada za odpoczynek, rozluźnienie organizmu i ogranicza negatywne działanie stresu. Przywraca normalne funkcjonowanie organizmu po ustaniu stresu.

Ten ewolucyjnie zaprogramowany mechanizm miał naszym przodkom ułatwić przetrwanie w warunkach zagrożenia. Dziś jednak nie rzucamy się z maczugą na szefa, ani nie uciekamy z miejsca pracy. Stresuje nas nie tylko to, co dzieje się w chwili obecnej, ale i nasze własne myśli. Zamiast skupiać się na teraźniejszej sytuacji, wpadamy w błędne koło myśli i „nakręcamy się". Piszemy katastroficzne scenariusze, a to pozbawia nas energii i wzmacnia napięcie.

Ważne

- ✓ Stres wpływa na funkcjonowanie organizmu, w tym układu odpornościowego.
- ✓ Psychoneuroimmunolodzy odkryli, że stres wyzwala taką samą odpowiedź układu odpornościowego, jak infekcja.

Warto uświadomić sobie, jakie sytuacje wyzwalają w nas stres i nauczyć się radzić sobie z nimi w nowy sposób.

Jeśli radzę sobie ze stresem, wzrasta moje zaufanie do siebie oraz poczucie własnej wartości.

Rodzaje stresu. Czy każdy stres jest dla nas szkodliwy?

Niewielki poziom stresu działa korzystnie na organizm. Popycha nas do działania, polepsza poziom wykonania zadania, zwiększa i podtrzymuje motywację.

Są dwa rodzaje stresu:

1. **Eustres** – stres pozytywny, dobry, mobilizujący
2. **Dystres** – stres szkodliwy

1. **Eustres** jest krótkotrwały, związany z natychmiastową reakcją. Szybko rośnie stężenie we krwi dwóch hormonów: adrenaliny i kortyzolu, które powodują fizyczną reakcję: przyspieszenie i spłycenie oddechu, napięcie mięśni, rozszerzenie źrenic, itd.
2. Stres długotrwały, chroniczny, tak zwany **dystres** – jest bardzo szkodliwy i przyczynia się do powstawania wielu chorób fizycznych. Przyczyną jest długotrwałe wydzielanie do krwi hormonów stresu, których zadaniem jest przygotowanie organizmu do walki lub ucieczki w obliczu zagrożenia życia lub zdrowia. Na skutek życia w ciągłym napięciu, w oczekiwaniu na atak, zmieniają się nie tylko parametry fizyczne organizmu, ale następują zmiany w psychice człowieka.

Jak radzić sobie ze stresem krótkotrwałym - negatywnym?

- postaraj się uświadomić sobie (przeanalizować), co wywołało ten stres i dlaczego tak reagujesz?
- oddychaj głęboko, przeponą
- staraj się rozluźnić mięśnie.

Jak radzić sobie z długotrwałym stresem?

Siedmiopunktowy plan działania pomocowego.

(źródło: prof. Steve Peters, „Paradoks szympansa. Przełomowy program zarządzania umysłem ”, wyd. Zysk i S-ka.)

1. Rozpoznanie i zmiana.
2. Przycisk pauzy. Wyobraź sobie, że wciskasz przycisk pauzy.
3. Wycofanie się. Zdystansuj się od sytuacji.
4. Helikopter i odpowiednia perspektywa. Popatrz na sytuację „z góry”, z helikoptera. W jaki sposób ta sytuacja wpłynie na Twoją przyszłość? Co jest w moim życiu najcenniejsze? Czy ta sytuacja ma związek z moimi wartościami? Czy je zmieniła?
5. Plan. Przeanalizuj sytuację. Na co masz wpływ? Co musisz zaakceptować?
6. Refleksja i realizacja. Pozwól sobie na namysł i przejdź do działania.
7. Uśmiechnij się i staraj myśleć optymistycznie.

Inne, wybrane sposoby radzenia sobie ze stresem:

1. Naucz się planować i właściwie gospodarować czasem.
2. Myśl pozytywnie. Interpretuj pozytywnie.
3. Każdego dnia znajdź czas na relaks lub wykonywanie Twoich ulubionych czynności.
4. Rozluźnij mięśnie - przez 10 minut dziennie oddychaj w taki sposób, by wydech był głębszy i trwał dłużej.
5. Wykonuj ćwiczenia.
6. Korzystaj z zewnętrznego oparcia w kimś bliskim, zwierzaj się.
7. Dbaj o swój rytm działania, żyj w wolnym tempie.
8. Zadbaj o siebie, codziennie myśl o sobie jak o swoim najlepszym przyjacielu i zrób coś dla siebie.
9. Zadbaj o swoje relacje z bliskimi – oni sa Twoim źródłem wsparcia
10. Naucz się jednej z technik relaksacyjnych (trening Schultza, Jacobnsona)
11. Wykonuj ćwiczenia fizyczne przez około 15 minut dziennie.
12. Odżywiaj się zdrowo.
13. Zadbaj o pozytywną samoocenę, stosuj afirmację, myśl o sobie dobrze.
14. Mów o tym, co jest dla Ciebie trudne, pozwoli Ci to reularlnie ocztyszcza się z napięć.

15. Zawsze staraj się znaleźć przyczynę stresu, nazwij ją.
16. Zidentyfikuj fizyczne i psychiczne objawy stresu (napięcie ciała, zaburzenia koordynacji, lęk i zamęt w głowie, niemożność skoncentrowania się i normalnego myślenia, zwolniony refleks).
17. Stosuj myśli samouspokajające („uda mi się”, „dam radę”, „zdążę”).
18. Stosuj przyjemne wyobrażenia.

Ćwiczenie. Czy jestem zestresowana/zestresowany?

Odpowiedz na pytania. Przy każdej pozycji zakreśl liczbę, która najlepiej charakteryzuje Twoją odpowiedź, przy czym: 0 = nigdy, 1 = rzadko lub prawie nigdy, 2 = czasem, 3 = dość często, 4 = bardzo często.

Jak często w minionym miesiącu…

byłaś/byłeś zdenerwowany z powodu niespodziewanego zdarzenia lub rozczarowania?	0	1	2	3	4
uznałaś/ uznałeś, że nie potrafisz kontrolować ważnych życiowych skutków?	0	1	2	3	4
czułaś/-łeś się podminowany lub zestresowany?	0	1	2	3	4
byłaś/byłeś przekonany, że sprawy nie układają się po twojej myśli?	0	1	2	3	4
byłaś/ byłeś przekonany, że masz znacznie więcej obowiązków, niż potrafisz podołać?	0	1	2	3	4
odczuwałaś/-łeś irytację i zniecierpliwienie z powodów drobiazgów?	0	1	2	3	4
czułaś/-łeś, że serce bije ci jak szalone albo skręca cię w żołądku?	0	1	2	3	4
nie mogłaś/łeś spać ze zdenerwowania?	0	1	2	3	4
po obudzeniu się rano odczuwasz lęk?	0	1	2	3	4
miałaś/łeś trudności z koncentracją z powodu swoich problemów?	0	1	2	3	4

Interpretacja:

Jeśli zaznaczyłaś/zaznaczyłeś co najmniej dwie dwójki, trójki lub czwórki, to zapewne jesteś przynajmniej umiarkowanie zestresowany. Jeśli jest dużo trójek lub czwórek, prawdopodobnie przeżywasz silny stres i samodzielnie niezbyt dobrze sobie z nim radzisz. Może poza wykorzystaniem narzędzi z tej broszury, warto zasięgnąć porady specjalisty w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Emocje. Co to?

Emocja to subiektywny **stan**, któremu towarzyszą doznania cielesne i reakcja mimiczna oraz myśli i zachowanie.

Wyróżniamy 6 podstawowych/uniwersalnych emocji, które pokaże nam każdy człowiek, niezależnie od miejsca na świecie, które zamieszkuje.

W latach 70-tych ubiegłego wieku, Paul Ekman, po 30 latach badań nad emocjami w różnych kulturach, wyodrębnił emocje podstawowe:

Gniew

Zaskoczenie

Niesmak

Strach

Szczęście

Smutek

Czy zauważyłaś / zauważyłeś, że tylko 1 wśród tych emocji jest pozytywna?

Wszystkie emocje są potrzebne. Niektóre są przyjemne, niektóre nie. Ich cechą jest to, że **szybko mijają**.

Emocje powstawały na drodze ewolucyjnej, są dla nas źródłem informacji: np. gniew informuje o tym, że ktoś przekracza naszą granicę, a strach ostrzega przed zagrożeniem. Dzięki emocjom możemy szybko reagować.

Emocje motywują nas do działania, pomagają w podejmowaniu decyzji oraz ułatwiają budowanie relacji z innymi.

Model ACE

Ważne jest, aby nie dać się przytłoczyć emocjom. Odpowiada za to umiejętność regulowania emocji. W tym procesie ważne jest prawidłowe zauważenie, uświadomienie i wyrażenie emocji. Dr Gary E. Schwartz z Uniwersytetu w Arizonie, udowodnił, że ludzie, którzy **rozpoznają** swoje sygnały umysł-ciało, takie jak uczucie dyskomfortu, ból, zmęczenie, zaburzenia samopoczucia, gniew i przyjemność - mają lepsze nastawienie psychiczne, lepszy system immunologiczny/odpornościowy.

Model ACE

A (ATTEND) ZAUWAŻENIE	**C** (CONNECT) UŚWIADOMIENIE	**E** (EXPRESS) WYRAŻENIE
- reakcja w ciele	- zrozumienie	- nazwanie
- równowaga umysł – ciało - odporność - zdrowie (układ krążenia)	- akceptacja	

Źródło: Opracowanie własne.

Umiejętność zauważania, nazywania i wyrażania emocji jest bardzo ważnym czynnikiem dobrego radzenia sobie ze stresem.

Uważność, czyli mindfulness

Dużą rolę w rozpoznawaniu własnych emocji odgrywa **uważność**. Kiedy nauczymy się **zwracać uwagę** na pojawiające się emocje, na to, jak manifestują się w naszym ciele - możemy zarządzać uczuciami, które są odpowiedzią na emocje. Uczymy się zarządzać własną reakcją na bodziec.

Uważność daje poczucie kontroli nad własnym życiem, dlatego warto ją ćwiczyć.

Podstawy ćwiczeń uważności

(według Jon Kabat – Zinn)

Nie osądzaj. Powstrzymuj się od oceniania, nie etykietuj, wyłącz automatyczne osądy.

Bądź cierpliwy. Sprawy muszą rozwijać się w swoim tempie, jak motyl dojrzewający w kokonie. Czekaj spokojnie na każdą kolejną chwilę.

Miej świeży umysł. Nie miej oczekiwań, przekonań i własnych koncepcji. Każda chwila jest inna i niepowtarzalna, miej umysł początkującego.

Ufaj. Buduj zaufanie do samego siebie i do własnych uczuć, bierz odpowiedzialność za bycie sobą, nie naśladuj nikogo, nawet największych mistrzów.

Nie wysilaj się. Praktykowanie uważności to tylko bycie, nicnierobienie. Nie ma innego celu, bez wysiłku po prostu odczuwaj.

Akceptuj. Postrzegaj rzeczy, jakimi są w danej chwili, nie sprzeciwiaj się temu, co Cię spotyka, nie zaprzeczaj, to są fakty. Zaakceptuj na przykład to, że masz nadwagę czy palisz papierosy. To są fakty, a ta akceptacja nie oznacza bierności ani braku zasad.

Odpuść sobie. Tylko obserwuj, pozwól pojawiać się myślom i emocjom, nie podążaj za nimi, nie zatrzymuj niczego, niech wszystko łagodnie płynie.

Gniew. Ważna emocja

W psychologii mówi się, że nie ma złych, niepotrzebnych emocji. Gniew jest tak samo ważny jak inne emocje. Może ujawniać się na przykład pod postacią napadów złości. Co oznacza złość? O czym sygnalizuje?

Napady złości → To, co widać na zewnątrz

Osamotnienie, Bezradność
Zmęczenie, Nieufność
Niepewność
Żal, smutek, lęk
Odrzucenie, chaos
Potrzeby:

→ To, co trudno dostrzec

szacunku, bliskości,
odpoczynku,
przynależności,
akceptacji,
docenienia, sprawczości,
Zrozumienia, głodu
Bezwarunkowej miłości

Niezaspokojone potrzeby

Pod wpływem silnych emocji, nie myślimy racjonalnie. Warto wtedy policzyć do dziecięciu, a nawet do pięćdziesięciu. Pomaga również wykonywanie działań arytmetycznych.

Pomocne strategie radzenia sobie z gniewem (Rosenthal, 2002 i Tian Dayton)

1. Zrozum, że Twój gniew stanowi problem i nie jest rozwiązaniem sytuacji, w jakiej się znalazłeś.
2. Monitoruj poziom swojego gniewu. Kiedy się pojawia? W jakich sytuacjach?
3. Poszukaj prawidłowości (wystrzegaj się sytuacji spustowych – pułapek)
4. Zrób sobie „przerwę techniczną”
5. Rozpoznaj i zakwestionuj myśli i spostrzeżenia, które rozpalają gniew (tendencyjne myśli, samospełniające się przepowiednie)
6. Kop głębiej, by dotrzeć do korzeni (np. wzorce emocjonalne z dzieciństwa)
7. Zmień posyłane sobie sygnały, nie „nakręcaj się”
8. Zamień pobudzenie na reakcję relaksacji (J. Wolpe)
9. Odwołaj się do poczucia humoru
10. Posłuchaj sygnałów limbicznych i postępuj stosownie do nich. Co ciało mówi o tej sytuacji? Gdzie czuję się napięty i usztywniony?
11. Odkryj, co wyprowadza Cię z równowagi i obmyśl strategię unikania tych sytuacji.

Ważne

- ✓ W codziennej komunikacji ze sobą i innymi ludźmi, unikaj słów i sformułowań takich jak: *nigdy, zawsze, to okropne, wszystko na nic*.
- ✓ Złoszczenie się niczego nie naprawi, może tylko pogorszyć sytuację.
- ✓ Gdy wpadasz w gniew, wyrządzasz szkody swojemu organizmowi.

Na zakończenie polecamy kilka inspiracji książkowych, które mogą pomagać w codziennej profilaktyce zdrowia psychicznego.

- ✓ Mostowska Małgorzata, *Wystarczająco dobra. O czułym podejściu do życia i drodze do samoakceptacji,* Media Rodzina, 2022.
- ✓ Beck Aaron T., *Miłość nie wystarczy. Jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie,* Media Rodzina, 2022.
- ✓ Adamowicz Alina, Godecka Joanna, *Nigdy nie wstydź się siebie*, wyd. Muza, 2022.
- ✓ van Voss Daan Heerma, *Człowiek zalękniony. Moja podróż do źródeł lęku*, Słowne.
- ✓ Goleman Daniel, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Media Rodzina, 2022
- ✓ Jurasz Beata, *Od snu do celu. Osiągniesz wszystko, czego pragniesz*, Jurasz Beata, 2021.
- ✓ Nhat hanh thich, *Jesteś tutaj. Odkryj magię chwili obecnej*, Wydawnictwo Galaktyka, 2022.

DESIDERATA

Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa.
Przyjmuj pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości.
Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie.
Lecz nie dręcz się tworami wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz i czymkolwiek się zajmujesz i jakiekolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Max Ehrmann, 1927

CenterMed Poznań

ul. Mostowa 23A/28, 61-854 Poznań
(wejście od ul. Dowbora Muśnickiego)

tel.: +48 61 66 56 632, e-mail: biuro@centermed-poznan.pl

www.centermed-poznan.pl

Nasze usługi:

- Badania diagnostyczne
- Chirurgia ogólna
- Diabetolog
- Chirurg naczyniowy
- Psycholog
- Choroby zakaźne
- Dermatologia
- Dietetyka
- Endokrynologia
- Ginekologia
- Internista
- Kardiologia
- Logopedia
- Medycyna pracy
- Neurologia
- Okulistyka
- Ortopedia
- Otolaryngolog
- Psychiatria
- Reumatologia
- Teleporady
- Alergolog/pulmonolog
- Poradnia leczenia bólu
- Poradnia lekarza POZ
- Poradnia chorób odzwierzęcych i pasożytniczych
- Domowa Opieka Medyczna
- Rehabilitacja medyczna