

**Jak  
radzić sobie  
z życiowym  
stresem  
w zgodzie  
z własną  
naturą?**



ISBN 978 -83-938534-0-3

© Copyright by Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS, Poznań 2015

Redakcja:

Joanna Zapata, psycholog, psychoterapeuta, Prezes Stowarzyszenia PSYCHE SOMA POLIS

Współpraca:

Agnieszka Frąckowiak, Wiceprezes Stowarzyszenia PSYCHE SOMA POLIS,  
dr Jolanta Nalewaj - Nowak, dietetyk,  
Michalina Lach, psycholog, wolontariusz

Korekta:

Agata Ludwiczak

Opracowanie graficzne:

Joanna Bianga

## WSTĘP

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO 2001) definiuje pozytywne zdrowie psychiczne jako „dobrostan, w którym jednostki uznają sobie swoje własne możliwości, są w stanie radzić sobie ze stresami codziennego życia, produktywnie pracować, a także ofiarować coś swojej społeczności.”

Jak wynika z powyższej definicji pozytywne zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak choroby! Taki dobrostan człowieka może przyczynić się do dobrej jakości życia, odporności na choroby i dzięki temu zmniejszeniu ilości nieobecności w pracy i szkole.

Jednakże wyniki ogólnopolskich badań EZOP z 2012 roku (Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej [www.ezop.edu.pl](http://www.ezop.edu.pl)) wydają się niepokojące.

- Zaburzenia nerwicowe występują u ok. 9,6% mieszkańców Polski tj. 2,5 miliona osób.
- Zaburzenia nastroju (depresja, mania) można rozpoznać u 3,5% respondentów, tj. prawie u miliona Polaków.
- 0,7% Polaków, czyli ok. 189 tys. osób, ma za sobą próby samobójcze.

Poza tym autorzy badań poprosili Polaków o ocenę kondycji psychicznej w ostatnich 30 dniach i co się okazuje? Respondenci zdiagnozowali u siebie:

Poczucie silnego zdenerwowania	5,62 mln
Poczucie silnego gniewu	3,88 mln
Poczucie zmęczenia	15,42 mln
Poczucie silnego przygnębienia	4,84 mln
Poczucie bezsilności	10,05 mln
Poczucie utraty nadziei	7,59 mln
Poczucie utraty własnej wartości	5,36 mln

Ważnym pytaniem staje się „co powoduje pogorszenie naszego psychicznego zdrowia i jak o nie dbać we współczesnym świecie?”

Przyjrzyjmy się zatem w jaki sposób diagnozuje zdrowie twórca terapii racjonalno-emotywnej, jeden z najbardziej wpływowych psychologów XX wieku według Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego.

**Pozytywne zdrowie psychiczne  
to coś więcej niż brak choroby!**

# WYMIARY ZDROWIA PSYCHICZNEGO WG. ALBERTA ELLISA

Opracowała Joanna Zapata

## 1. UMIEJĘTNOŚĆ DBANIA O WŁASNE DOBRO.

Dobrze odpowiedzieć sobie na pytanie czy potrafię postępować w zgodzie z własnymi potrzebami. Co mogę dla siebie zrobić by dobrze troszczyć się o siebie nie raniąc innych?

## 2. DOBRE PRZYSTOSOWANIE SPOŁECZNE

Człowiek jest istotą społeczną. Potrzebujemy wsparcia, kontaktu z równoczesnym wywarzeniem sfer „ja” – „inni”.

Dlatego zdrowe jest rozwijanie towarzyskości ponieważ przebywanie wśród ludzi sprawia przyjemność.

## 3. AUTONOMICZNOŚĆ

Będąc blisko siebie, swoich wartości i postaw wspieramy własną niezależność oraz przekonanie, że akceptacja społeczna nie jest niezbędna do szczęścia.

## 4. TOLERANCJA

Człowiek ze swojej natury jest omylny. Często popełniamy błędy, ale one właśnie stanowią podstawę naszego procesu uczenia się. Zdrowe zatem jest przyznawanie sobie i innym prawa do błędów.

## 5. AKCEPTACJA DWUZNACZNOŚCI I NIEPEWNOŚCI

Zastanówmy się przez chwilę, przecież każdy z nas wie, że przyszłość jest nieznana. Dlaczego więc żądamy pewności jutra? Akceptacja faktu, że świat ma charakter probabilistyczny, w którym nic nie jest całkowicie konieczne i pewne wniesie w nasze życie więcej ciekawości i otwartości na nowe doświadczenia a także skutecznie poradzimy sobie z lękiem i przywiązaniem do wyniku.

## 6. GIĘTKOŚĆ MYŚLENIA

Jest to postawa związana z otwartością na zmiany, brakiem dogmatyzmu, umiejętnością zmiany poglądów przy istnieniu dowodów o błędzie. Czy zdarzało się Wam, że życie Was pozytywnie zaskoczyło, mimo wcześniejszych negatywnych przewidywań?

## 7. MYŚLENIE NAUKOWE

Czy Twoje myślenie cechuje obiektywność i racjonalność. Czy wyciągasz wnioski na zasadzie przyczyny i skutku? Cechą rozsądnych ludzi jest działanie oparte na logicznym rozumowaniu.

## 8. ZAANGAŻOWANIE

Przeciwieństwem wycofania, które może prowadzić do obniżenia nastroju i depresji jest zainteresowanie zewnętrznymi zdarzeniami, aktywność w poznawaniu ludzi, rzeczy, idei, wytyczanie kreatywnych celów. Wystarczy przypomnieć sobie siebie, gdy przyświecał nam jakiś

ciekawy pomysł – poziom naszej energii szybował w górę wzmacniając naszą vitalność i radość życia.

## 9. PODEJMOWANIE RYZYKA

Kto nie ryzykuje ... tak, tak, znamy to powiedzenie. A to – „Jedyne, co pewne w życiu to, że wszystko się zmienia”. Być może dzięki temu zrozumiesz, że realizacja życiowych celów pomimo istniejącego ryzyka niepowodzenia jest w nie wpisana jak nauka chodzenia kiedy byliśmy mali.

## 10. SAMOAKCEPTACJA

Jak wygląda pełna i bezwarunkowa samoakceptacja? Między innymi osoby o wysokim stopniu samoakceptacji prezentują postawę: „Mimo, że popełniłem błąd/mam problem/czuję nieprzyjemne emocje mogę w dalszym ciągu akceptować siebie jako dobrego człowieka, dobrze z natury”.

## 11. HEDONISTYCZNE NASTAWIENIE DO ŻYCIA

Jest to postawa cechująca się poszukiwaniem przyjemności zarówno doraźnej jak i przyszłej a także rezygnacją:

- z aktualnej przyjemności, jeśli wiąże się z negatywnymi konsekwencjami w przyszłości,
- z aktualnego cierpienia, w nadziei, że przyszłość będzie lepsza.

Jest to koncentrowanie się na zasobach i na tym co jest w życiu OK.

## 12. BRAK PERFEKCJONIZMU I UTOPIJNYCH POGLĄDÓW

Perfekcjonizm jest niemożliwy do osiągnięcia. Jest to ideał, dlatego lepiej koncentrować się na dążeniu do niego niż bezwarunkowym żądaniu jego osiągnięcia. Lepiej zrezygnować z oczekiwań co do:

- uzyskania całkowitej radości i szczęścia,
- całkowitego braku radości i szczęścia, wyrażającego się doświadczaniem lęku, depresji, poniżenia i wrogości.

## 13. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA TRUDNOŚCI

Przejmując kontrolę nad naszym życiem podejmujemy decyzję o nieobwinianiu innych (osób lub warunków społecznych) za własne niepowodzenia, kłopoty, autodestrukcyjne myśli, uczucia czy zachowania. Może lepiej wyciągnąć z nich naukę i wprowadzić w nasze życie pożądane zmiany?

### POLECANE KSIĄŻKI



1. „Jak dbać o własne szczęście” Albert Ellis. Wydawnictwo Zielona Sowa.
2. „Terapia Racjonalno – Emotywna. Podręcznik” Albert Ellis, Catherine MacLaren. Wydawnictwo Sensus.
3. „Terapia krótkoterminowa” Albert Ellis. Wydawnictwo GWP

Żyjemy w czasach dużych zmian cywilizacyjnych, czasach społeczeństwa informacyjnego. Wielu z nas narzeka na uczucie presji, napięcia i pośpiechu. Żyjemy dłużej i mamy do czynienia z innymi chorobami niż te, na które chorowali nasi przodkowie. Jednym z czynników powstawania choroby jest stres. Warto zatem zapoznać się lepiej z tym zjawiskiem.

## CO TO JEST STRES?

6 STRES to różnego rodzaju reakcje i napięcia wewnętrzne wywołane zdarzeniami życiowymi. Zależnie od źródła wywołującego go możemy mówić o stresie np. biologicznym (w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia) lub psychologicznym (lęk przed niepowodzeniem, niepodotaniem zadaniu, utratą kontroli). Stres może być powodowany pracą lub środowiskiem życia, zmęczeniem i wyczerpaniem organizmu.

Sytuacje stresowe bywają również potrzebne w naszym życiu. Często to właśnie stres motywuje nas do działania i pobudza umysł. Wystawieni na działanie nowej sytuacji uczymy się i rozwijamy. Jednak w chwilach trudnych nie zapominajmy o swoim zdrowiu, we wszystkich jego wymiarach (psyche, soma, polis). Dbajmy o nasze ciało i zdrowie fizyczne: petnowarto-

ściową dietę, jakość snu i wypoczynku, uprawiajmy sport. Szukajmy wsparcia (także profesjonalnego), pielęgnujmy relacje z bliskimi, opiekujmy się innymi. Szanujmy nasze zdrowie psychiczne znajdując korzystniejsze sposoby relaksacji i wypoczynku, bądźmy asertywni, rozwijajmy pozytywne myślenie.

Długotrwały stan napięcia może negatywnie wpłynąć na nasze zdrowie somatyczne, poprzez osłabienie systemu immunologicznego i zwiększenie podatności na rozwój przeziębienia, grypy czy innych chorób wirusowych. Stres oddziałuje niekorzystnie na układ krążenia, mogąc prowadzić do niedokrwienia mięśnia sercowego, zatknięcia pracy serca i zmniejszenia jego wydolności, nadciśnienia, udaru mózgu. Stres determinuje również pracę układów – trawiennego (wrzody żołądka i dwunastnicy) oraz nerwowego (depresja).



# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

## Racjonalna Terapia Zachowania jako skuteczna forma samopomocy emocjonalnej

„Emocjonalnie zdrowi ludzie są zorientowani na rzeczywistość i zaangażowani w to, by żyć produktywnie, uzyskując maksymalną osobistą i społeczną aprobatę oraz doznając minimalnych, niepożądanych konfliktów emocjonalnych.” Taką definicję zdrowia psychicznego stworzył Maxie C. Maultsby Jr. Amerykański lekarz – psychiatra twórca Racjonalnej Terapii Zachowania – RTZ (Rational Behavior Therapy RBT).

Jest to nurt terapeutyczny wywodzący się z nurtów poznawczo-behawioralnych, który zalicza się do terapii krótkoterminowych, a terapeuci pracujący w tym podejściu stosują aktywne metody leczenia, ucząc pacjentów jak usuwać zaburzenia.

Terapia RTZ pozwala szybko reagować na praktyczne problemy pacjenta (mobbing, przemoc w rodzinie, poszukiwanie pracy itp.) równolegle pomagając, krok po kroku, rozwiązywać

bardziej złożone – i często leżące u podłoża tamtych – problemy osobowościowe.

Zazwyczaj, gdy mamy do czynienia z tego typu terapią będziemy uczyć się technik samopomocowych z wykorzystaniem psychoedukacji, śledzić nasze myśli i ich powiązania z naszym nastrojem, wykonywać różnego rodzaju zadania, wykorzystywać techniki wyobrażeniowe, treningi relaksacyjne oraz treningi asertywności po to, by poprawić samopoczucie i jakość naszego życia.

Terapeuci koncentrują się przede wszystkim na teraźniejszości i przyszłości pacjenta. Nie ma tutaj, często kojarzonego z psychoterapią „grzebania się w przeszłości”. Terapia ma jasno określone cele (np. poradzenie sobie z lękiem przed wystąpieniami społecznymi, lękiem przed lataniem, atakami paniki, obsesyjnymi myślami, obniżonym nastrojem itp.) i protokoły leczenia. Uczy się również zwiększania tolerancji na frustrację wynikającą z przeszkód w osiągnięciu celów.

**Podstawą Racjonalnej Terapii Zachowania jest założenie, że to nie fakty wywołują nasze emocje, ale nasze przekonania o tych faktach.** Założenie to jest oparte na filozofii stoickiej. Czołowy jej przedstawiciel – Epiktet powiedział „**Nie zdarzenia nas smuca, ale to jak je widzimy**”.

Terapeuci poznawczo-behawioralni, w swojej pracy, zwracają uwagę na sposób w jaki

ich pacjenci wprowadzają się w cierpienie emocjonalne i tworzą zaburzenia poprzez różnego rodzaju irracjonalne myśli i niezdrowy dialog wewnętrzny.

Celem terapii jest rozpoznawanie niezdrowych myśli i nawyków oraz zamiana ich na zdrowsze. Metodologia terapii jest prosta do nauczania dlatego pacjenci szybko, bo już po kilku sesjach, odczuwają poprawę. Opanowują oni także techniki samopomocowe, by poradzić sobie samemu, gdyby podobne problemy występowały w przyszłości.

Podstawowy model terapeutyczny to:

## „ABCD Emocji“ CZYLI SKĄD BIORĄ SIĘ EMOCJE

**A** Zdarzenie aktywujące  
(Twoje spostrzeżenia)

**B** Przekonania  
(Twoje myśli  
i przekonania)

**C** Emocje  
(Twoje uczucia)

**D** Zachowanie fizyczne  
(Twoje działanie)

Można za pomocą tego modelu przeanalizować w jaki sposób tworzymy swój nastrój. Dzięki czemu można nauczyć się kontroli emocji oraz odpowiedzialności za ich powstawanie i zmianę.

Weźmy przykład młodej kobiety, która zgłosiła się do terapeuty z problemem bezsennej nocy oraz lęku przed zmianą pracy.

Zdarzeniem aktywującym (A) była zmiana pracy.

W tej sytuacji pacjentka żywiła następujące przekonania (B):

1. Nie poradzę sobie.
2. Okaże się, że nic nie potrafię i jestem głupia.
3. Tam nie będzie życzliwych ludzi.
4. Odrzucą mnie i zostaną na lodzie bez niczego.

W skutek swoich przekonań (B) pacjentka odczuwała lęk, złość (C) i w konsekwencji (D) miała problemy z zasypianiem i zadreżczała się myślami, przez co była mniej uważna w pracy i rozdrażniona w relacji z mężem i dziećmi.

Celem terapeutycznym, który przyjęła dla siebie pacjentka było odczuwanie nadziei, zaufania i umiarkowanego spokoju (ZC – zdrowe emocje w C) w sytuacji zmiany pracy a także poprawa jakości snu i uważności w pracy (ZD – zdrowe działanie).

Podstawą interwencji terapeutycznej jest w tym wypadku zdrowa debata, by sprawdzić czy owe przekonania są zdrowe dla



pacjentki i jakie niosą ze sobą konsekwencje. W wyniku takiej debaty pacjentka zaczyna podważać swoje nawyki myślowe i zastępować je innymi, które pomogą jej osiągnąć emocjonalnie zdrowe cele.

W tym wypadku w odpowiedzi na pierwsze przekonanie zdrową, alternatywną myślą było: „**Mam nadzieję, że poradzę sobie z różnymi zdarzeniami w moim życiu, w tym również ze zmianą pracy. Chcę tę pracę zmienić. Daje mi to perspektywę rozwoju moich kompetencji, a w przyszłości lepsze zarobki. Mam zdolności i zasoby, aby sobie poradzić. Moje dotychczasowe doświadczenie pokazuje, że tak było choć początki często były wyzwaniem. Nawet teraz, podczas terapii, uczę się aktywnie radzić sobie z problemami**”.

W podobny sposób debatujemy nad pozostałymi przekonaniem. Terapeuta jest aktywny i podważa niezdrowe przekonania, jednak ostatecznie to pacjent jest ekspertem od swoich myśli i formułuje je w zdrowy dla siebie sposób. Zapisane zdrowe przekonania są utrwalane przez pacjenta. Zazwyczaj kilka razy dziennie, w czasie relaksu i zgodnie z założeniem „ABCD emocji”, gdy nawyki myślowe zostają zmienione na racjonalne to również emocje stają się zdrowsze.

Wynika z tego, że taka sama sytuacja może wywoływać całkiem różne reakcje emocjonalne, zależne od oceny tej sytuacji.

Zatem warto zwrócić uwagę, że **często nie możemy zmienić faktów, ale zawsze możemy zmienić nasze niezdrowe przekonania o tych faktach** – tym samym zmieniając nasze przekonania na zdrowsze, zmieniamy nasze emocje na bardziej pożądane.

**Niezdrowe przekonania mogą być źródłem naszego cierpienia emocjonalnego.** Skuteczną metodą oceny naszych przekonań pod względem wartości zdrowotnej jest:

### PIĘĆ PYTAŃ ZDROWEGO MYŚLENIA:

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 i dalsze cele?
4. Czy to przekonanie pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
5. Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak jak chciałabym się czuć?

ZDROWE PRZEKONANIA SPEŁNIAJĄ, CO NAJMNIJ TRZY Z TYCH PIĘCIU ZASAD.

ZDROWE PRZEKONANIA JEDNEJ OSOBY, NIE MUSZĄ BYĆ ZDROWE DLA INNEJ.

DZISIEJSZE ZDROWE PRZEKONANIA MOGĄ BYĆ NIEZDROWE W INNYM CZASIE.

**Gdy umysł jest spokojny i zajęty pozytywnymi myślami, ciało trudniej jest zachorować.**

Dalajlama

Obecnie podejścia poznawczo-behawioralne są bardzo popularne ze względu na krótki czas trwania terapii oraz skuteczność potwierdzoną licznymi badaniami.

Twórca racjonalno-emotywniej terapii behawioralnej Albert Ellis pisze: „Aktywne i intensywne stosowanie metod poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych w terapii, nawet przez krótki czas, pozwala pacjentom na przyswojenie sobie zdrowych, niedestrukcyjnych poglądów i przekonań. Pacjenci zaczynają reagować sensownie i twórczo na niepowodzenia życiowe. Szybko i niemal automatycznie przestają się zadreżać dodatkowymi niepowodzeniami. Uczą się unikania nowych zaburzeń, nawet jeśli czasem powtórzą się przygnębiające myśli, uczucia i działania”.

#### POLECANE KSIĄŻKI



1. „Racjonalna Terapia Zachowania” Maxie C. Maultsby jr. Wydawnictwo Wulkan.
2. „ABC Twoich Emocji” Maxie C. Maultsby jr. Wydawnictwo Wulkan.

# CO MOŻESZ ROBIĆ DLA SIEBIE NA CO DZIEŃ, BY POPRAWIAĆ JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA

- 1. Trening uważności Mindfulness.** Uważność jest szczególnym rodzajem uwagi, charakteryzującym się otwartością, akceptacją i zwiększoną umiejętnością odpowiadania na to, co dzieje się w chwili obecnej. Usiądź wygodnie, przyjmij pozycję godności i zacznij doświadczać to, co obecne tu i teraz.
- 2. Trening Wdzięczności.** Można śmiało zacząć od razu. Pomyśl za co jesteś wdzięczny sobie, innym ludziom, otoczeniu. To mogą być takie małe proste rzeczy – czyjś uśmiech, piękne słońce czy ciekawa książka. Gdy nasze serce wypełnia wdzięczność na twarzy zazwyczaj pojawia się uśmiech i zadowolenie a nasze ciało się rozluźnia. Co więcej – to nic nie kosztuje ☺
- 3. Osiąganie stanu koherencji serca** – Zacznij od dwóch głębokich oddechów, by aktywować układ przywspółczulny, następnie przenieś uwagę na

serce. Możesz wyobrażać je sobie bujające się jak małe dziecko w bezpiecznej kąpieli. Zwróć uwagę na uczucia aprobaty, łagodności i wdzięczności wypełniające całą Twoją klatkę piersiową, być może na Twojej twarzy pojawi się uśmiech. Oddychaj głęboko „sercem” przez kilka minut.

- 4. Czynności vitalne.** Czy kiedykolwiek myślałeś o tym jaka jest właściwie Twoje natura? Co powoduje wzrost vitalności w Twoim życiu? Być może odpowiedź na pytanie – „co daje mi radość, poczucie sensu i spełnienia?” oraz zapisanie chociażby pięciu czynności/aktywności, po których czujesz się lepiej pozwoli Tobie na lepszy kontakt z sobą samym i wzrost sił vitalnych na co dzień?
- 5. Komunikacja emocjonalna.** Warto zadbać o takie porozumienie, w którym przekaz informacji nie zraża adresata, a wręcz przeciwnie, budzi w nim szacunek i staje się zachętą do współdziałania czy wzajemnej pomocy. Cała rzecz polega na tym, aby opisywać sytuacje podobnymi zdaniami:

„Kiedy Ty ....., ja czuję ....., ponieważ ....., dlatego proszę, byś .....”

(Marshall Rosenberg,  
Porozumienie bez przemocy.  
O języku serca).

6. **Aktywność fizyczna.** Nie dość, że ruch jest bardzo skuteczny w radzeniu sobie z depresją i obniżonym nastrojem ze względu na „hormony szczęścia”, które uwalniają się w nas w trakcie i po wysiłku, to jeszcze wszelka aktywność fizyczna, która wymaga nauki nowych czynności oraz angażuje świadomą uwagę, powoduje polepszenie funkcji umysłowych. Sport powoduje wzmacnianie połączeń synaptycznych i zapobiega procesom degradacyjnym mózgu, które następują wraz z wiekiem. Również systematyczny wysiłek fizyczny sprzyja lepszemu i szybszemu tworzeniu się nowych połączeń synaptycznych, co z kolei może być spowodowane zwiększoną wydolnością sercowo-naczyniową organizmu. Można zacząć chociażby od chodzenia z kijkami czyli Nordic Walking, grania w tenisa stołowego czy ćwiczenia jogi. Podstawową zasadą jest regularność ćwiczeń!

7. **Nie przywiązywanie się do wyniku.** Sami tworzymy presję, gdy w naszym słowniku nagminnie pojawiają się zwroty typu: muszę, powinienem, należy. W konsekwencji przeżywamy uczucia złości, gniewu i niezadowolenia.

Gdy kierujemy się pragnieniem, używamy słów: „chcę, decyduję, wybieram”, dzięki którym doświadczamy akceptacji, a co za tym idzie - łatwiej nam znaleźć dobre rozwiązanie.

8. **Świadome odżywianie.** Hipokrates dwa tysiące czterysta lat temu powiedział: „Pozwól, aby twoje pożywienie było twoim lekiem, a twój lek pożywieniem”. Wiele badań sugeruje związek pomiędzy występowaniem depresji, a zbyt niskim poziomem w organizmie kwasów tłuszczowych Omega-3. Jeżeli często dopada Cię przygnębienie sprawdź Twoje zapasy.



**9. Zdrowe myślenie.** Nasze myślenie, przekonania, postawy nie tylko wpływają na nasze relacje z innymi, ale i na zdrowie. Układ nerwowy jest bezpośrednio powiązany z układem endokrynnym i odpornościowym. Sami tworzymy swoje emocje, stres i co za tym idzie odpowiedź hormonalną naszego organizmu. Tyimi powiązaniem między psyche – soma zajmuje się dziedzina zwana psychoneuroimmunologią. Możemy świadomie zmieniać sposób swojego myślenia i tym samym dbać o własne zdrowie.

„chcę, decyduję,  
wybieram”

**10. Więź z otoczeniem.** Głęboki sens, który odnajdujemy w związkach wynika z potrzeby samego mózgu. Nasze geny są z gruntu altruistyczne. Dawanie części siebie innym, wypełnia uczucie pustki często towarzyszące stanom depresyjnym.

## + 1 EXTRA

**Uśmiech 😊!** Wiesz, że udowodnionym zjawiskiem jest wzmocnienie reakcji odpornościowych poprzez śmiech? Zaobserwowano, na przykład, że oglądanie śmiesznego filmu powodowało zwiększenie produkcji przeciwciał. Jak wyglądałaby lista Twoich rozrywek (do 50 zł) gdybyś stworzył ją teraz?

13

POLECANA  
KSIĄŻKA



1. „Zdrowiej – pokonaj lęk, stres i depresję” D. Servan – Schreiber Wydawnictwo Albatros

# JAK WSPOMAGAĆ SWOJĄ ODPORNOŚĆ?

## Zdrowa dieta w służbie systemu immunologicznego



14

Długotrwały **stres** i zły **sposób odżywiania** to największy wroguje systemu odpornościowego. Co więcej, te elementy wzajemnie na siebie wpływają. Wzrost wydzielania hormonu stresu (kortyzolu) powoduje zmniejszenie zawartości magnezu w mięśniu sercowym i w konsekwencji nasilenie zapotrzebowania organizmu na **magnez**. Niedożywienie na poziomie komórkowym przyczynia się do poważnych zaburzeń wielu procesów zachodzących w organizmie. Niedobór **żelaza** skutkuje zmniejszeniem zaopatrzenia organizmu w tlen, a w konsekwencji uczuciem zmęczenia i trudnością z koncentracją. Deficyty **witamin z grupy B** zaburzają proces przekształca-

nia węglowodanów i tłuszczów w niezbędną dla życia energię. Niedostatek **witamy C** i **beta-karotenu** osłabia mechanizmy unieszkodliwiającej wolne rodniki.

Podstawa zdrowego funkcjonowania to **regularne** spożywanie **przemysłanych i pełnowartościowych posiłków**, zaspokajających zapotrzebowanie organizmu na właściwe produkty odżywcze. Ważne też, by unikać objadania się słodyczami i picia dużych ilości kawy, gdyż ten dietetyczny występki może się okazać najbardziej niebezpieczny dla naszego zdrowia.

### Na co warto zwrócić uwagę komponując codzienną dietę?

Zaczynamy dzień od **pożywnego śniadania**, składającego się np. z płatków ryżowych lub gryczanych gotowanych na wodzie, podawanych z wiórkami kokosowymi, żurawiną i jogurtem. W ciągu dnia włączamy w nasze menu zdrowe **przegryzki** w postaci surowych **warzyw**: marchew, kalarepa, papryka, ogórki kiszane. Nie zapominajmy o **owocach**, lecz powinny one stanowić jeden posiłek (najlepiej w postaci sałatki owocowej). Jeżeli na dworze jest zimno, można zagotować szklankę malin z ½ szklanki wody i dosypać szczyptę cynamonu. **Kolację** spożywajmy zawsze 3 godziny przed snem. Jako wieczorne danie warto zaszerwować sobie leczo warzywne z imbirem, które wspaniale rozgrzeje nas od środka i pozwoli, by głęboki sen zregenerował nasz organizm.

## KIEDY ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC DO PSYCHOLOGA, A KIEDY DO PSYCHIATRY?

Kiedy my sami lub nasi bliscy zmagamy się z problemami **zdrowia psychicznego** lub z trudnymi sytuacjami życiowymi, warto zwrócić się po profesjonalną pomoc. **Porada psychologa lub psychiatry** ma charakter anonimowy, polega na spotkaniu i szczerzej rozmowie.

Psychiatra jest lekarzem, który posiada ogólną wiedzę lekarską oraz jednocześnie specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych. Tylko lekarz może stosować leczenie farmakologiczne i wypisywać zwolnienia lekarskie. Psycholog natomiast jest specjalistą o wykształceniu uniwersyteckim, zajmującym się zjawiskami psychicznymi człowieka. Zarówno lekarz psychiatra, jak i psycholog mogą zajmować się **psychoterapią** i po przejściu odpowiednich szkoleń postugiwać się tytułem psychoterapeuty. Często psychiatra i psycholog współpracują ze sobą.

Nie ma znaczenia do kogo zwrócimy się po pomoc w przypadku podejrzenia zaburzeń psychicznych. Psycholog z pewnością zaproponuje leczenie u psychiatry, kiedy

pacjent będzie tego wymagał, zaś psychiatra skieruje pacjenta do psychologa, jeżeli to jego pomoc okaże się potrzebna.

Po poradę do psychologa lub psychiatry warto zwrócić się, gdy: nie potrafimy pogodzić się ze stratą (śmierć bliskich, rozstanie z partnerem, utrata pracy); mamy poczucie, że nie radzimy sobie z przeżywanym stresem; odczuwamy stale obniżony nastrój lub napady lęku; cierpimy z powodu zaburzeń odżywiania lub uzależnienia; mamy trudności z budowaniem satysfakcjonujących związków lub po prostu chcemy zmienić coś w swoim życiu i lepiej poznać siebie. Warto zdecydować się na ten krok, gdyż taka pomoc pozwoli nam szybciej znaleźć właściwą drogę leczenia i uporać się z problemami.





**Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS** zajmuje się promocją zdrowia oraz wsparciem osób chorujących przewlekle i psychosomatycznie, biorąc pod uwagę:

**PSYCHE** – wymiar psychiczny (stres, umiejętność troszczenia się o siebie, wybaczenie, kontrolowania emocji),

**SOMA** – wymiar fizyczny (edukację na temat wspierania prawidłowego funkcjonowaniu systemu odpornościowego, zdrowe żywienie, ruch),

**POLIS** – wymiar społeczny (znaczenie chorób, dbanie o relacje, wzajemny szacunek).

Edukujemy, wspieramy terapeutycznie indywidualnie i grupowo. Tworzymy zgrany zespół specjalistów. Organizujemy szkolenia dla profesjonalistów. Prowadzimy Akademię Walki z Rakiem w Poznaniu, gdzie udzielamy wsparcia psychoonkologicznego osobom chorym i ich rodzinom. Corocznie prowadzimy Kampanię Społeczną Promującą Psychoonkologię – Zwrotnik Raka. Działamy aktywnie realizując wiele projektów, w samym 2012 roku udzieliłiśmy ponad 1700 porad indywidualnych i grupowych i objęliśmy pomocą 533 osoby z całej Wielkopolski.

**PSYCHE + SOMA + POLIS = ZDROWIE**

Jeśli chcesz nam pomoc w realizacji naszych projektów wesprzyj nas darowizną:

Raiffeisen Bank 72 1750 0012 0000 0000 2102 4333

Z góry dziękujemy za okazaną pomoc!

Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS  
ul. Wierzblicie 18/5, 61-568 Poznań  
tel. 61 820 27 46, tel. kom. 502 99 44 97  
info@psychesomapolis.org  
www.psychesomapolis.org

