

ABSTRAKT Każdy człowiek powinien przebywać jak najczęściej w dobrym stanie. Dobrostan to stan naturalny i optymalny dla funkcjonowania całego organizmu, w aspekcie fizycznym i psychicznym. Naruszenie parametrów dobrostanu – zwłaszcza długofalowe, prowadzi do znacznego obciążenia psychicznego, do zaburzeń zdrowia psychicznego i dalej – somatyzacji, czyli zaburzenia zdrowia fizycznego. Pozytywne stany powinny znacząco przeważać w życiu, każdego dnia – a jeżeli coś nas wytrąci z równowagi powinniśmy umieć powrócić do stanu optymalnego. Aby dbać o dobrostan własny i dobrostan innych – np. naszych uczniów, trzeba umieć diagnozować elementy otaczającej nas rzeczywistości pod tym kątem. Dzieciństwo i dorastanie nie może przebiegać w klimacie przeciążenia, wyczerpania, strachu i wstydu. Także życie dorosłych nie może przebiegać w takich klimatach. Widzimy już, że to doprowadza do katastrofy. Bez przesady można powiedzieć, że aktualnie jest najwyższy czas, aby zadbać o dobrostan, bo to po prostu wielka gra o życie.

Dobrostan to stan naturalny

Każdy człowiek powinien przebywać jak najczęściej w dobrym stanie.

Dobrostan to stan naturalny i optymalny dla funkcjonowania całego organizmu, w aspekcie fizycznym i psychicznym. Naruszenie parametrów dobrostanu – zwłaszcza długofalowe, prowadzi do znacznego obciążenia psychicznego, do zaburzeń zdrowia psychicznego i dalej – somatyzacji, czyli zaburzenia zdrowia fizycznego. Pozytywne stany powinny znacząco przeważać w życiu, każdego dnia – a jeżeli coś nas wytrąci z równowagi powinniśmy umieć powrócić do stanu optymalnego.

Najważniejszymi wskaźnikami dobrostanu jest wola życia, ogólne zadowolenie z przebiegu życia i działań, które podejmujemy, poczucie wpływu, czyli poczucie bycia włączonym w bieg spraw, które dzieją się wokół nas oraz poczucie zrozumiałości i sensu.

Dobrostan psychiczny obejmuje trzy kategorie:

1. dobrostan psychologiczny, który przejawia się poprzez: samoakceptację, rozwój osobisty, posiadanie celu w życiu, poczucie panowania nad swoim życiem, niezależność i pozytywne relacje z innymi;
2. dobrostan emocjonalny manifestuje się poczuciem szczęścia i zadowolenia z własnego życia, zachowaniem dynamicznej równowagi w ciągu życia, z przewagą stanów pozytywnych;
3. dobrostan społeczny wyraża się ogólną akceptacją dla innych, tolerancją, poczuciem więzi i poczuciem osobistego wkładu

Wyznacznikiem dobrostanu psychicznego jest poczucie koherencji, co przejawia się w tym, że czujemy, że wszystko, co się dzieje ze mną i ze światem wokół mnie jest: zrozumiałe, wytłumaczalne, w duży stopniu przewidywalne, sensowne, a ja potrafię w tej rzeczywistości funkcjonować, znam zasady, reguły postępowania, które akceptuję oraz mam zasoby (możliwości), aby sprostać stawianym wymaganiom, współkreować je, tak, że mam poczucie wkładu osobistego. W takim stanie jesteśmy pełni energii, optymizmu, czujemy się zaradni i otwarci na nowe uczenie się. Czujemy się bezpiecznie!

Dobrostan a poczucie bezpieczeństwa

Poczucie bezpieczeństwa ma bezpośredni wpływ na odczuwany dobrostan. Od razu tu podkreślam, że poczucie bezpieczeństwa jest subiektywne! I każdy w tym obszarze reaguje indywidualnie.

Wśród wielu zmysłów, które odbierają sygnały ze świata zewnętrznego i wewnętrznego (a w literaturze opisano już 38 zmysłów!) czucie jest zmysłem niezwykłym. To neurocepcja badająca sygnały bezpieczeństwa/zagrożenia dla organizmu – badająca bodźce o kluczowym znaczeniu dla bezpieczeństwa organizmu bez świadomej kontroli.

Neurocepcja to termin stworzony przez Porgesa, twórcy teorii poliwalnej, która – mówiąc w dużym skrócie, wyjaśnia hierarchiczne funkcjonowanie Ośrodkowego Układu Nerwowego. OUN reaguje od obwodu najmłodszego do najstarszego, czyli od obwodu centralnego, przez obwód współczulny i na końcu obwód dorsalny. Przejście na niższy obwód zależy od indywidualnej wydolności psychofizycznej i po wyczerpania dostępnych zasobów na danym poziomie. Dochodzi wtedy do dysregulacji.

Kilka przykładów:

- 1) Dla człowieka jednym z ważniejszych sygnałów jest mimika twarzy drugiej osoby, reagujemy na nią nieświadomie. Kiedy coś się nam nie zgadza możemy czuć się nieswojo w czyimś towarzystwie. Układ zaangażowania społecznego jest wrażliwy na informacje o napięciu mięśni twarzy w okolicach oczu. Kiedy ktoś „śmieje się do nas oczami” czujemy się dobrze, kiedy jest to sztuczny uśmiech odczuwamy dysonans i rozdzwięk. To w rezultacie pobudza układ współczulny, który zaczyna wyzwalać sygnały ostrzegawcze, że „coś jest nie tak – miej się na baczności – nie jest bezpiecznie”.
- 2) Dźwięki o niskiej częstotliwości (np. buczenie komputera czy wentylatora) to dźwięki podobne do warczenia drapieżników zagrażających naszemu życiu (doświadczenia przodków zapisane w pamięci mózgu). Po całym dniu siedzenia przy komputerze i przy buczeniu klimatyzacji możemy odczuwać napięcie i zdenerwowanie, a to efekt przełączenia się naszego OUN z obwodu centralnego na układ współczulny – co zmienia chemię naszego organizmu (będzie o tym mowa dalej).
- 3) Podobnie możemy się czuć jadąc w zatłoczonym metrze (naruszenie strefy osobistej w przestrzeni), przebywając w pomieszczeniach z refleksami świetlnymi (smog świetlny), o wysokim poziomie nieregularnego hałasu (smog akustyczny) lub powyżej 65^{db}, czyli powyżej progu szkodliwości.

Zachowania społeczne i kontrola zachowań jest możliwa na poziomie obwodu centralnego. Kiedy następuje pobudzenie układu współczulnego to powoduje m.in. wyrzut glukozy, przyspieszenie akcji serca, wyrzut adrenaliny i kortyzolu... Wszystko po to, aby umożliwić walkę lub ucieczkę. Kiedy walka lub ucieczka jest niemożliwa – uruchamia się najstarszy obwód - układ dorsalny. Manifestuje się to obrazem zamarcia: człowiek pozostaje w bezruchu, spowolnia się metabolizm, krążenie krwi i oddychanie. Może wystąpić mimowolne wypróżnienie się. Oczywiście w tym stanie do człowieka nie docierają słowa i nie może na nie reagować. Stan zamarcia jest bardzo niebezpieczny dla organizmu, może wywołać omdlenia, zawały, udary. Jest to stan skrajnego wyczerpania sił życiowych organizmu.

Jeśli w ciele dochodzi do mobilizacji i wszystkie narządy wewnętrzne zaczynają pracować pod presją w odpowiedzi na jakieś stresujące wydarzenie, wszystkie te informacje o napięciu z ciała wracają do mózgu. Dochodzi do sprzężenia zwrotnego – praca narządów ulega zmianie pod wpływem stresu, informacja o tej zmianie wraca do mózgu, układ nerwowy wzmacnia napięcie na podstawie danych z narządów. Pobudzenie może napędzać się samo, dopóki pętla nie zostanie przerwana.

Teoria poliwalna daje dużą nadzieję dla terapii traumy, depresji i innych schorzeń psychiatrycznych ponieważ wskazuje iż na neurocepcję nie mamy wprawdzie wpływu, ale możemy nauczyć się świadomie dostrzegać pobudzenie fizjologiczne w ciele i zareagować odpowiednimi działaniami, aby się wyciszyć i uspokoić. Ale do tego potrzebna jest rozumienie własnych stanów psychofizycznych, zdolność zauważania ich i znajomość sposobów odpowiedniego reagowania. A to jest najtrudniejsze, bowiem wiąże się ze stylem życia, a dokładniej z jego zmianą.

Dobrostan a równowaga neuroprzebieżników

Przyczyną wielu negatywnie odczuwanych stanów, takich jak: przewlekłe zmęczenie, niepokój, obniżenie nastroju, depresja, napady paniki, zaburzenia snu, bezsenność, zespół jelita drażliwego, migrena, problemy z pamięcią, uzależnienia, brak odczuwania radości itd. jest brak równowagi pomiędzy neuroprzebieżnikami, a najczęściej ich niski poziom lub deficyt.

Poniżej lista podstawowych źródeł tej nierównowagi:

- 1) Czynniki środowiskowe np. przewlekły stres, nieprawidłowa dieta, zanieczyszczenia środowiska;
- 2) Czynniki zdrowotne np. zaburzenia hormonalne, przewlekłe stany zapalne organizmu, choroby tarczycy, zaburzenia poziomu cukru we krwi,
- 3) Czynniki genetyczne.

Najważniejsze neurotransmitery tzw. wielka piątka to:

- **Acetylocholina** jest zwana cząsteczką pamięci, gdyż odgrywa ważną rolę w uczeniu się, koncentracji i pamięci. To pierwsza cząsteczka, która została zidentyfikowana jako neuroprzebieżnik w roku 1921, zwana pierwotnie substancją błędną, ponieważ wytwarzana jest w najdłuższym nerwie ludzkiego ciała – nerwie błędnym. Obecnie wiemy już, że jej zadania są bardzo rozległe. Bierze udział w takich czynnościach jak sen, trawienie, kontrola motoryczna, uwaga, agresja, steruje automatycznymi funkcjami (m.in. trawienie, oddech, bicie serca). Pomaga organizmowi wrócić do stanu homeostazy (rozszerzając naczynia i spowalniając akcję serca)...
- **Kwas glutaminowy vs GABA**. Kwas glutaminowy nazywany jest „aktywatorem”, odgrywa rolę przy neuroplastyczności, czyli w procesie uczenia się i pamięci. GABA jest „wyciszaczem”, hamuje czynności komórek nerwowych.
- **Serotonina** – substancja uważana za cząsteczkę szczęścia. Niski poziom wywołuje stany lękowe, depresje, bezsenność itd. Co ciekawe aż 95% serotoniny jest produkowane w jelitach. Poziom serotoniny podnoszą kąpiele słoneczne i ruch.
- **Dopamina** – zwana jest cząsteczką motywacji, a jej działanie jest związane z tzw. układem nagrody w mózgu. Do uwolnienia dopaminy dochodzi, kiedy dzieje się coś, co daje nam duże zadowolenie, przynosi dreszczyk emocji, albo kiedy korzystamy z używek. Tzw. kopniak dopaminowy może spowodować, że zapominamy o rozsądku i jest to mechanizm wielu ekstremalnych zachowań, nie zawsze akceptowanych społecznie. Warto wiedzieć to, że niewielki wyrzut dopaminy następuje, kiedy uznamy, że oto właśnie zrealizowaliśmy jakiś swój cel, coś dla siebie ważnego.

Niski poziom neurotransmiterów podnosi odpowiednia dieta i ewentualnie suplementy. Warto się zapoznać z tym zagadnieniem poprzez odpowiednie lektury lub porady dietetyków. Podsumowując warto dla własnego dobrostanu zrozumieć mechanizm budowania dobrego samopoczucia poprzez odpowiedni, zdrowy styl życia: dietę, ruch, wypoczynek i ... optymizm.

Optymizm i język, czyli re-animacja słownika

Nasze życie jest uzależnione od słownika, którym się posługujemy. Swoimi ulubionymi zwrotami (najczęściej wypowiedzianymi z nieświadomością skutków ubocznych!), hipnotyzujemy sami siebie ... na trwałe. Jeżeli hipnotyzujemy się pozytywnie – jest dobrze. Ale jeżeli hipnotyzujemy siebie pesymizmem, bezradnością, przeciążeniami... sami przyciągamy określone zdarzenia, określone sposoby poddawania się problemom, określone nieskuteczne strategie na życie.

Myślimy tak jak mówimy, mówimy tak jak myślimy, a więc Twoje życie zależy od tego w jaki sposób myślisz o zdarzeniach dziejących się w Twoim życiu i jak je nazywasz. Aby pogłębić ten temat warto sięgnąć do prac M. Seligmana.

Pora na kilka przykładów.

Jak ludzie odpowiadają na zwyczajowe pytanie „Cześć, jak leci?”. Wielu reaguje w ten sposób: jakoś leci, lepiej nie mówić, stara bieda, ledwo wiązę koniec z końcem, tonę po uszy w długach, cienko przędę, mam na głowie same problemy, zarabiam grosze... Co ważne reagują tak nawet wtedy, kiedy *obiektywnie* sytuacja nie jest aż tak zła. Dlaczego tak robią? Z psychologicznego punktu widzenia jest to paradoksalne poprawianie samopoczucia i podwyższanie własnej wartości poprzez udział w grze „moje lepsze” – a dokładniej „moje nieszczęście lepsze”!

Jakie są zyski z tej gry? Czujemy się lepiej, bo bardziej cierpimy... bo być może czujemy się jakoś wybrani w swoim nieszczęściu. A co to daje naprawdę? Permanentną autohipnozę! Z czasem zaczynamy wierzyć w to, co mówimy: język przecież odzwierciedla nasze wartości i przekonania. Nasza podświadomość skrzętnie rejestruje wszystkie te sygnały i dąży do potwierdzenia stanu, o jakim mówimy. Dąży do spójności myśli i świata zewnętrznego! Toteż nasza podświadomość stara się jak może, aby było tak jak myślimy, aby było „ledwo, ledwo”, abyśmy grzęźli w wybranej przez nas materii... bo skoro tego chcemy, to dlaczego nie?

Niektórym bardzo trudno uwierzyć, że sami (na własną prośbę) reżyserują sobie życie poprzez język (słownik), z którego korzystają.

Plemię żyjące na Nowej Gwinei nazywa siebie ASMAT, co znaczy „ludzie”. Obcych nazywa MANOWE, co znaczy „jadalni” lub „zwierzyna łowna”. Zastanów się co im to ułatwia i jakie rozwiązuje problemy moralne? Jak myślisz – tak odbierasz świat i tak działasz! Słowo jest cieniem czynu!

Dokończ poniższe zdania:

1. Życie to ...
2. Moja praca jest jak ...
3. Mój szef to ...
4. Moja rodzina jest jak ...
5. Ja jestem ...

Zastanów się, w którym obszarze życia wiedzy Ci się najlepiej, a w którym stosunkowo najgorzej? Zrób zestawienie słów, zwrotów, metafor jakimi się posługujesz opisując swoje funkcjonowanie w tych obszarach? Czy nasuwa Ci się jakiś wniosek?

Przeczytaj poniższe określenia, sprawdź które brzmią dla Ciebie dobrze, które Ci pasują?

Życie jest: ogrodem, tańcem, walką, grą, próbą, darem, świętością, sportem, malowaniem obrazów, muzyką, radością, tajemnicą, bólem, wielkim przypadkiem.

Co się w Tobie zmienia, kiedy zaczynasz myśleć w ten sposób? Co by to dla Ciebie znaczyło, jakby życie było ogrodem? Jakby ten ogród wyglądał? Co można by tam zmienić? Jakie wprowadzić rośliny,

jakie kolory, zapachy, jakie emocje? Może jakaś część ogrodu jest zaniedbana i wymaga większej troski, doświetlenia?

Określenia i metafory, którymi się posługujemy na co dzień w życiu są jak SITO lub FILTR, silnie warunkujący nasz osobisty sposób widzenia danej sprawy, przepuszczający tylko wybrane (pasujące) rozwiązania. Dzieje się tak, ponieważ nasz umysł ma tendencję do spójnego znajdowania uzasadnienia dla naszego każdego stanowiska! Aby stan, w który wierzymy był nieustannie potwierdzany. Zatem metafora działa jak samospełniająca się przepowiednia.

Zadania dla ciebie:

- 1) Weź pod lupę swój język. Przyjrzyj się swoim ulubionym metaforom. Zrób remanent w swoim słowniku. Pamiętaj, że słowa niosą znaczenia, więc nie rzucaj słów na wiatr – bo tak się dzieje – jak myślisz i mówisz!
- 2) I uśmiechaj się do siebie, do lustra.
- 3) I zrób kilka rzeczy inaczej niż zwykle – ot małe poprawki, udoskonalenia.

Pomyśl którego wilka karmisz?

Pewien stary Indianin Cherokee nauczał swoje wnuki.

Powiedział im tak: – Wewnątrz mnie odbywa się walka. To straszna walka.

Walczą dwa wilki: jeden reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, uzalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości.

Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara.

Taka sama walka odbywa się wewnątrz was i każdej innej osoby.

Dzieci myślały o tym przez chwilę, po czym jedno z nich zapytało:

– Dziadku, a który wilk wygra?

– Ten, którego nakarmisz – odpowiedział stary Indianin.

(Indiańska przypowieść o dwóch wilkach)

Kilka ćwiczeń dobrostanowych

Jak wyżej napisałam – oprócz świadomości i rozumienia własnych emocji, niezbędna jest znajomość technik radzenia sobie w sytuacjach obciążających nas, bądź trudnych. Z badań wynika, że aktualnie (po niemal 2 latach pandemii) gorsze samopoczucie odczuwa około 50% nauczycieli oraz 60-70% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Ale pamiętajmy, że jeszcze przed pandemią obserwowano stałe pogarszanie się stanu psychicznego dzieci i dorosłych. Pandemia „dołożyła swoje” do już przeciążonych i wyczerpanych dzieci i dorosłych. Pewnym plusem całej tej sytuacji jest fakt, że w świadomości ludzi pojawiły się takie pojęcia jak zdrowie i higiena psychiczna, dobrostan oraz większe zainteresowanie tematyką, także w ramach wdrażania dobrostanu do szkół i przedszkoli.

Poniżej przedstawiam kilka podstawowych umiejętności w zakresie dbania o własny dobrostan.

Oddech koherentny

Bardzo lekceważymy sposób oddychania, a jest to podstawowy proces życiowy. Powinno się oddychać wolno, głęboko i spokojnie. Oddech koherentny to oddech wykonywany 6-8 razy na minutę. Na ogół oddychamy szybciej, nawet do 17-20 oddechów na minutę. W ten sposób uaktywniamy układ sympatyczny (współczulny), który aktywuje reakcję stresową i np. wydzielanie hormonów stresu (np. kortyzolu). Na pewno każdy ma takie doświadczenie, że kiedy się denerwuje oddycha szybciej, a w okresie spokoju dużo wolniej.

Kiedy oddychamy wolniej – uspokajamy się! Warto zmierzyć liczbę oddechów i sprawdzić czy oddychamy spokojnie. Ważna jest także głębokość oddechów. Oddychamy w taki sposób, żeby poruszyć przeponą! Warto poćwiczyć na przykład taki rytm:

- robimy głęboki, spokojny wdech licząc do 4 sekund i zatrzymujemy na 4 sekundy;
- powoli wypuszczamy powietrze licząc do 4 sekund i zatrzymujemy na 4 sekundy.

Opanowanie oddechu koherentnego to podstawa naszego zdrowia, ale też taki oddech jest najlepszym ratunkiem, kiedy pocujemy lęk, zdenerwowanie, nadchodzący atak paniki.

Oddychanie na niepokój i atak paniki

Kiedy czujemy narastający niepokój i ewentualnie zbliżający się atak paniki – zaczynamy oddychanie w następujący sposób:

- wciągamy powietrze jedną dziurką nosa (druga przyciśnięta palcem) i wypuszczamy powietrze drugą dziurką (teraz ta pierwsza przyciśnięta) i odwrotnie. Powtarzamy tak kilka razy, aż pocujemy spokój;
- oddychanie do papierowej torebki lub złożonych dłoni, którymi jak maskę otaczamy nos i usta.

Przy okazji inne pomocne działania na atak lęku i paniki.

- Przemycie twarzy bardzo zimną wodą.
- Zimny prysznic.
- Szklanka zimnej wody.
- Postawienie gołych stóp na zimnej posadzce czy ziemi.
- Lekkie opukiwanie grasicy, czyli opukujemy okolice mostka (tylko dorośli, u dzieci tego robić nie wolno).
- Bardzo szybkie ruchy oczami: do góry, do dołu, w prawo, w lewo, po skosach.
- Uspokaja także zapach palonych liści laurowych oraz aromaterapia z wykorzystaniem olejków eterycznych, zwłaszcza pomarańczy i inne olejki roślinne Bacha (zwłaszcza Rescue Remedy).

Wszystkie te czynności zwiększają aktywację nerwu błędnego, który odpowiada za stan spokoju w organizmie.

Poprawa nastroju w 1 minutę

Kiedy czujesz lęk, przytoczenie myślami, długo siedzisz przed komputerem lub czujesz tzw. zastój – nic ci się nie chce, nie wiesz co dalej... zamiast siedzenia i zwijania się w kłębek, wybierz ćwiczenie:

- Wstań, rozciągnij się i wykonaj 5-10 tzw. pajacyków, czyli podskoków z podnoszeniem i opuszczaniem rąk.
- Jeśli masz taką możliwość – poskacz chociaż jedną minutę na trampolinie.
- Włącz jakąś szybką muzykę i chwilę potańcz.
- Poboksuj w powietrzu.
- Uśmiechaj się – weź między zęby ołówek i posiedź tak chwilę, zresztą możesz tak trzymać dłużej. Wtedy oszukujemy nasz mózg: ponieważ kąciki ust są uniesione, mózg odbiera to jako uśmiech i dostosowuje wyrzut hormonów, które odpowiadają za dobry nastrój.

Poprawa nastroju w 2 minuty

Nieco dłużej zajmie ci znalezienie czekolady lub słoiczka z nutellą, miodem lub konfiturą. Kiedy znajdziesz coś słodkiego – weź kawałek czekolady lub łyżeczkę słodkości. Powoli delektuj się smakiem i czuj jak rozpląwa się w ustach. Oderwij się całkowicie od innych czynności: pisanie, czytanie, oglądania. Ustaw czas na budziku i skoncentruj się na doznaniach smakowych przez dokładnie 2 minuty. Jak nie masz czekolady, miodu czy dżemu – spróbuj z rodzynką, kawałkiem owocu,

daktylem, czy suszoną śliwką. Zażywaj probiotyki - obecność zdrowych bakterii w jelitach wpływa na nasz nastrój. Już od dawna naukowcy mówią, że jelita to nasz „mózg emocjonalny”.

Poprawa nastroju w 3 minuty

Kiedy czujesz lęk, przytroczenie myślami, długo siedzisz przed komputerem – wykonaj to ćwiczenie. Uklęknij podkładając pod kolana poduszkę lub koc. Rozgrzej dłonie, np. szybko je pocierając jedną o drugą. Przyłóż ciepłe dłonie w okolice nerek. Wygnij tułów, przechylając głowę do tyłu. Zrób wygięcie ciała na ile możesz – bez napinania mięśni. Z czasem wygięcie się na pewno pogłębi bezwysiłkowo.

Ćwiczenie to otwiera i rozluźnia przód ciała, które jest najczęściej przyciśnięte z powodu postawy podczas siedzenia (np. przed komputerem); otwiera klatkę piersiową, a więc poprawia głębokość oddechu; poprawia samopoczucie. Naukowcy Berger i Owen zbadali, że jest to bardzo korzystne ćwiczenie, badane osoby po zakończeniu sesji ćwiczeń deklarowały, że są mniej zatroskani, mniej się złością, są bardziej rozluźnieni, pogodni, rzadziej się męczą psychicznie. Ćwiczenie to wprowadza człowieka w pozytywny stan emocjonalny, eliminując lub zmniejszając smutek i depresję.

Poprawa nastroju w 4 minuty

Zawsze, kiedy się poczujesz gorzej, poczujesz lęk, dezorientację, przygnębienie, zmęczenie, zastój... sięgnij po wodę! Woda to najlepsze i najtańsze lekarstwo – niemal zawsze pod ręką. Człowiek powinien pić około szklankę wody na każde 10 kg swojej wagi. Kiedy przeżywamy długotrwały stres i pijemy dużo płynów, które działają odwadniająco (np. kawa i herbata), podczas długotrwałego wysiłku, kiedy jest gorąco - organizm się odwadnia. Długotrwałe odwodnienie powoduje m.in. słabszą koncentrację uwagi, poczucie zmęczenia, irytację, senność. Wreszcie zaburza pracę nerek i innych organów. Człowiek odpowiednio nawodniony ma także większą odporność i rzadziej choruje. Naucz się pic wodę! Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do picia wody możesz na początku czuć zwiększoną potrzebę korzystania z toalety, ale wytrzymaj! Po około 2 tygodniach organizm się przyzwyczai, zacznie wchłaniać wodę, a ty poczujesz się dużo lepiej. Pij wodę tak jak lubisz – byle bez cukru: zimną lub gorącą; z plasterkiem cytryny i listkiem mięty, z plasterkiem imbiru; ze słupkami zielonego ogórka lub selera naciowego, z dodatkiem mrożonych malin, z kilkoma ziarenkami soli.

Spokój od zaraz. Emocjonalna redukcja stresu

Rozgrzej dłonie, np. szybko je pocierając jedną o drugą. Jedną dłoń przyłóż do czoła. Dolna krawędź dłoni powinna lekko uciskać okolice nad brwiami. Drugą dłoń przyłóż z tyłu głowy, tak aby palec wskazujący wyczuwał krawędź czaszki. Głowa ustawiona prosto. Wyprostuj plecy. Zamknij oczy. Wykonaj kilka głębokich oddechów. Postój tak w ciszy i spokoju chociaż 2 minuty. Oddychaj!

Spokój dla siebie. Otrząsanie z napięcia

Stajemy w rozkroku, na elastycznie ugiętych w kolanach nogach i wykonujemy lekki skłon do przodu, wyobrażając sobie, że z pleców i rąk zrzucają kłopoty, problemy, lęki. Wykonujemy kilka energicznych ruchów strząsających napięcie z pleców i rąk. Po czym, już w pozycji wyprostnej, bierzemy kilka relaksujących oddechów, które już znamy.

Po wykonaniu tych ćwiczeń mamy mają rozciągnięte i wydłużone mięśnie rąk, nóg, pleców (można to nawet zmierzyć miarką!), jesteśmy bardziej dotlenieni. Teraz albo przechodzimy do dalszych ćwiczeń relaksacyjnych, albo do pracy/nauki.

Mini sesja relaksacyjna

Położ się na podłodze, na kocu, materacu – tak żeby było wygodnie i ciepło. Ugięte nogi oprzyj krześle, podnóżku w taki sposób, aby były ugięte pod kątem 90 stopni i w całości oparte (żeby nie wisały w powietrzu). Na brzuchu możesz położyć książkę, aby lepiej czuć jak oddychasz przeponą. Zamknij oczy. Wykonaj kilka głębokich oddechów poruszając przeponą. Poleż tak tyle czasu, ile potrzebujesz. Oddychaj i delektuj się odpoczynkiem.

Kiedy dużo siedzisz np. przy komputerze możesz odczuwać bóle kręgosłupa, ale też nóg. To może być spowodowane uciskiem kręstwa i słabym ukrwieniem nóg. Ćwiczenie pomaga przywrócić krążenie krwi w nogach, odpręża kręgosłup i relaksuje całe ciało. Dla uwolnienia się od natrętnych myśli – możesz mruczeć cicho pod nosem. Zauważ, że jak mruczemy nie mamy w głowie żadnych myśli.

Na zakończenie

Aby dbać o dobrostan własny i dobrostan innych – np. naszych uczniów, trzeba umieć diagnozować elementy otaczającej nas rzeczywistości pod tym kątem. Bardzo polecam poradnik dla przedszkoli i szkół pt. „Tu dba się o dobrostan”, gdzie opisanych jest 30 parametrów dobrostanu na sześciu poziomach piramidy Masłowa. Dołączam także kilka kart z pakietu OSU, ilustrujących proste zabiegi i ćwiczenia, które wpływają na poprawę stanu psychofizjologicznego. Razem jest opracowanych 90 kart opisujących ćwiczenia energetyczne, integrujące pracę całego ciała, relaksacyjne, dające pozytywny nastrój, zwiększające kreatywność i koncentrację uwagi. Polecam także nagrany webinar pt. *Design Thinking - myślenie projektowe*, w którym opowiadam jak wdrażać dobrostan w szkole i przedszkolu.

Dzieciństwo i dorastanie nie może przebiegać w klimacie przeciążenia, wyczerpania, strachu i wstydu. Także życie dorosłych nie może przebiegać w takich klimatach. Widzimy już, że to doprowadza do katastrofy. Bez przesady można powiedzieć, że aktualnie jest najwyższy czas, aby zadbać o dobrostan, bo to po prostu wielka gra o życie.

Bibliografia:

- Czapiński J. (2004). *Psychologiczne teorie szczęścia*. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dana D. (2021), *Teoria poliwalgalna w praktyce Zestaw 50 ćwiczeń*. Kraków, Wyd. U.J.
- Radanowicz E., Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2020), *Tu dba się o dobrostan*. Wyd. Sensor, Warszawa.
- Seligman M. (2010). *Optymizmu można się nauczyć*. Poznań: Media Rodzina.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2019) *Zrozum mnie. Przewodnik rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat*. Wyd. Dobra Literatura.
- Taraszkiewicz M., (2019), *Siła i odporność psychiczna*, Wyd. Dobra Literatura.
- Taraszkiewicz M., (2019a), *PO-MOC ku równowadze. Mały atlas zdrowia psychicznego*, Wyd. Dobra Literatura, 2019
- Taraszkiewicz M. (2022), *Karty OSU. Pracownia Uczenia się*. Wyd. HeavyRain.
- Prometriq (2017). „Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wykrywania zaburzeń psychicznych” w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020. Materiały dydaktyczne. Akademia Zarządzania, 2017.

Netografia:

- Teoria Poliwalgalna - wywiad ze Stephen Porges „W jaki sposób nasze ciało podejmuje decyzje” <https://youtu.be/3q5S-CHF> Nok (pobranie 20.01.2022).
- Taraszkiewicz M., (2021), *Design Thinking - myślenie projektowe*, <https://youtu.be/kwQsLzYEwXs> (pobranie 20.01.2022).

Informacje na temat testów i film wprowadzający

<https://cos.edu.pl/testy-pomoce-psycholog-pedagog-szkolnych/>



Zestaw 1: Testy IPU

Indywidualny Profil Ucznia

- Poradnik Wstęp
- 4 testy z podręcznikami
- materiały dodatkowe: Karty OSU, plakaty, nagrane webinary



Zestaw 2: Testy ZrozumMnie

Profilaktyka trudności szkolnych

- Podręcznik z opisem testów i interpretacją
- materiały dodatkowe: Karty OSU, plakaty, nagrany webinar