

Równowaga w życiu

Drodzy Rodzice, Szanowni Państwo,

szybkie tempo życia, nieustający postęp cywilizacji doprowadziły do wielu niekorzystnych zmian dla zdrowia człowieka. Nieustanne zmiany otaczającego środowiska, niekorzystne odżywianie, siedzący tryb życia, brak aktywności ruchowej przyczyniają się do wyczerpania i zmęczenia naszego organizmu.

„W narządzie ruchu częstą dolegliwością u dorosłych są tak zwane bóle krzyża, które wiążą się z przeciążeniem odcinka lędźwiowego kręgosłupa, spowodowanym pionizacją i siedzącym trybem życia, u dzieci i młodzieży – wady postawy i płaskostopie. Wymienione zaburzenia potęgują się jeszcze na skutek ograniczenia aktywności ruchowej człowieka, tzw. hipokinezji”¹.

Zdrowie według kryterium Światowej Organizacji Zdrowia jest rozpatrywane w kilku obszarach: w sferze fizycznej, psychicznej, duchowej i społecznej.

Globalna Ocena Funkcjonowania (GAF) odpowiada za interpretację skali zdrowia lub choroby. Określa ona naszą odporność wobec sytuacji stresującej, poczucie szczęścia i społecznej skuteczności. W tym kontekście czynnikiem, który świadczy o zdrowiu jednostki, jest to, że dana osoba umiejętnie rozwiązuje problemy, wykazuje odporność na sytuacje stresowe i ma umiejętności kontrolowania otoczenia. Osoba ciesząca się zdrowiem to osoba, która czerpie radość nie tylko z pracy, ale także z przeżywanych sytuacji dnia codziennego, która wykazuje zdolność do uczuć wyższych.

Drodzy Państwo, doświadczamy na co dzień różnych emocji o różnym nasileniu, wpływają one na funkcjonowanie naszego organizmu. Jesteśmy poddawani różnorodnym naciskom, znajdujemy się w rozmaitych sytuacjach – na jedne z nich mamy wpływ, na inne nie zawsze. Emocje, które występują podczas relacji z innymi ludźmi, takie jak: nadzieja, radość, miłość, wybaczenie, wdzięczność, współczucie, wiara i podziw warunkują zdrowe relacje międzyludzkie, a idąc dalej, wywołują stan relaksacji, obniżają ciśnienie krwi, wyrównują oddech.

Szanowni Państwo,
starajmy się dostrzegać w każdym czasie, w każdej sytuacji coś pozytywnego, chcemy skupić się na tym co mamy, a nie na tym czego mamy nam brakuje. O zdrowiu psychicznym można myśleć

¹ Cz. Sieniek, Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, Helvetica, Starachowice 2014, s.3.

w kategoriach sprężystości psychicznej. Należy to rozumieć jako umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych bez użycia działań, które są krzywdzące dla jednostki. Obrona w sposób dojrzały na przykład przenoszenie aktywności na inny cel, poczucie humoru, czy świadomość możliwego w przyszłości niekorzystnego działania.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne opracowało na podstawie programu Seligmana dziesięciopunktowy plan drogi do zdobycia odporności, sprężystości psychicznej (Road to Resilience). Znajdziemy go na stronie <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. Zachęcam do odwiedzenia tej strony bogatej w ciekawe treści związane z radzeniem sobie ze stresem.

Do odporności można dojść poprzez stosowanie następujących zaleceń:

1. Buduj dobre relacje z bliskimi osobami: poczucie bliskości tworzy więź i daje poczucie bezpieczeństwa i wsparcia.
2. Staraj się nie postrzegać kryzysów jako sytuacji, których nie można przezwyciężyć. Nie mamy wpływu na wszystkie sytuacje życiowe, ale możemy sobie je wytłumaczyć. Możemy ułożyć sobie w głowie plan, w jaki sposób możemy następnym razem poradzić sobie z problemem.
3. Zaakceptuj zmiany jako nieodłączną część życia. Realizacja niektórych zadań nie jest możliwa w niekorzystnych warunkach. Skupiamy się na tym, co możemy zmienić, a to czego się zmienić nie da – zaakceptujemy.
4. Wyznaczaj efektywnie cele, które możesz zrealizować małymi krokami.
5. Koncentruj się na zadaniu.
6. Odnajdź samego siebie.
7. Pracuj nad pozytywnym spostrzeganiem samego siebie.
8. Patrz w przyszłość.
9. Oczekuj tego co najlepsze.
10. Zadbaj o siebie.

Ciekawym pomysłem na uświadomienie sobie, na jakim etapie jest nasza dbałość o zdrowie, jest samodzielne wypełnienie półmiska umysłowego na stronie

<https://www.monikaiskierka.pl/wp-content/uploads/2019/04/ZDROWY-P%C3%93%C5%81MISEK-UMYS%C5%81OWY.pdf>²

² Oprac. Monika Iskierka-Mreńca / www.monikaiskierka.pl/w oparciu o Healthy MindPlatter (Zdrowy Półmisek Umysłowy), David Rock i Daniel J. Siegel, 2011

Niezbędna do zachowania zdrowia jest aktywność fizyczna. Ruch kształtuje mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy. Wystarczy pół godziny wysiłku ruchowego, aby nasz organizm wytworzył więcej hormonów szczęścia. W ten sposób produkujemy sobie sami dla siebie więcej energii. Szybkie tempo życia wymaga od nas przemieszczania się własnym transportem, warto czasami dla zdrowia zafundować sobie dłuższy spacer, jeżeli nie mamy czasu na zorganizowaną aktywność fizyczną. Brak ruchu i niezdrowe nawyki żywienia powodują otyłość, a każdy dodatkowy kilogram masy ciała to obciążenie dla naszego organizmu, niepotrzebny balast.

Stres uderza w nasze ciało także w jego stronę fizyczną. Dążenie do uwalniania stresu powinno nas mobilizować do ochrony siebie. Możemy do tego dążyć poprzez: ćwiczenia, w tym oddechowe, kontakt z przyrodą, medytację, afirmacje, wyobrażać sobie pozytywny przebieg danej sytuacji, słuchać muzyki, chodzić na spacer.

„W technikach zwanych relaksacyjnymi zazwyczaj bierze się pod uwagę kilka rodzajów aktywności: ćwiczenia koncentrujące, ćwiczenia odprężające, techniki relaksacyjne i techniki medytacyjne. Zadaniem ich jest obniżenie napięcia psychicznego oraz ograniczenie bodźców stymulujących układ nerwowy do minimum. Świadoma deprywacja sensoryczna wyzwala reakcję relaksacyjną”³.

Podstawowe pozycje ciała w czasie relaksacji.

Instrukcja do pozycji leżącej na plecach

Położ się na plecach i ramiona ułóż wzdłuż tułowia. Dłonie pozostaw na podłodze częścią chwytną skierowane ku górze. Nie zaciskaj dłoni, pozostaw je otwarte. Nóg nie przybliżaj do siebie, ani nie zakładaj jedną na drugą, oddal je od siebie o około 30 cm. Stopy skieruj na zewnątrz. Nie odchylaj głowy zbyt mocno do tyłu, ani nie przyciskaj podbródka do szyi, nie skręcaj głowy na boki, staraj się utrzymywać ją prostą. Plecy przylegają do podłogi, oczy zamknięte.

Instrukcja do pozycji leżącej na brzuchu

Położ się na brzuchu, ugnij ręce i oprzyj na dłoniach prawy lub lewy policzek. Lekko rozchyl nogi, kierując stopy palcami do środka. Rozluźnij ramiona i barki tak, aby klatka piersiowa przylegała do podłogi, zamknij oczy.

Instrukcja do pozycji półleżącej na fotelu lub wspierającej się o ścianę

³ Cz.Sieniek, Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, Helvetica, Starachowice, 2014,s. 177.

Usiądź w fotelu, podkładając pod nogi niski stołek lub przy ścianie, podkładając pod plecy poduszkę. Dłonie pozostaw na oparciach fotela lub na podłodze. Zostaw je otwarte. Nogi pozostają w oddaleniu od siebie, są lekko ugięte lub wyprostowane. Głowa opiera się prosto o oparcie fotela lub o ścianę. Zamknij oczy.⁴

Ćwiczenia oddechowe

- Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, NN (nogi) ugięte, RR(ramiona) wzdłuż tułowia,
Ruch: wdech z uwypukleniem brzucha, wydech z wciągnięciem brzucha
- Pozycja wyjściowa – jak wyżej
Ruch: wdech z uwypukleniem brzucha, wydech z przyciągnięciem kolana do brzucha.
- Pozycja wyjściowa – leżenie tyłem, NN ugięte, dłoń na brzuchu (oddechy z samokontrolą manualną)
- Pozycja wyjściowa – stanie, RR wzdłuż tułowia,
Ruch: wznos RR przodem w górę z wdechem, opuszczenie RR bokiem w dół z wydechem.⁵

Szanowni Państwo,

we współczesnym świecie częstym zjawiskiem, jakie wywołuje postęp cywilizacji, jest zmęczenie cyfrowe (digital fatigue). Konieczność opanowania nowych technologii i częste korzystanie z narzędzi cyfrowych w pracy powodują bóle pleców, głowy i oczu.

Bardzo przydatny w utrzymywaniu higieny psychicznej, prostym i sprawdzonym sposobem jest metoda relaksacyjna – autogenny trening Schultza. Jest to proces, w trakcie którego rozluźniamy się. Trening relaksacyjny umożliwia tym samym stan głębokiego odprężenia. Ułatwia kontrolę sytuacji, relaksuje, redukuje stres i zmęczenie, poprawia koncentrację i efektywność pracy. Autogenny trening Schultza można wykonywać w pozycji siedzącej, półleżącej i leżącej. Najlepiej ćwiczyć w spokojnym i cichym miejscu z zamkniętymi oczami. Ważne jest również, aby skupić się na swoim oddechu. Oczy należy mieć zamknięte, co ułatwi uruchomienie wyobraźni i poprawi skuteczność wizualizacji.

Podczas ćwiczeń przechodzimy w kolejnych krokach przez następujące etapy:

- uczucie ciężaru ciała
- uczucie ciepła w różnych częściach ciała

⁴ Cz.Sieniek, Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, Helvetica, Starachowice, 2014,s. 178

⁵ Cz. Sieniek, Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna, Helvetica, Starachowice, 2014,s. 112

- regulacja swobodnego oddychania
- regulacja pracy serca
- uczucie ciepła w okolicy splotu słonecznego
- uczucie chłodu na czole

Każdą sesję rozpoczynamy od procesu głębokiego oddychania, w którym wydech jest dwa razy dłuższy niż wdech. Następnie, Szanowni Państwo, stosując autosugestię, wyobrażamy sobie:

- Moje ręce i nogi stają się wiotkie, ciężkie i ciepłe
- Moje stopy stają się coraz cięższe i cieplejsze
- Moje ramiona są całkowicie ciężkie i ciepłe
- Moje dłonie stają się coraz cięższe i cieplejsze
- Moje bicie serca jest spokojne i powolne
- Czuję się/jestem wyjątkowo spokojny
- Mój oddech jest niezwykle spokojny
- Mój brzuch robi się miękki i ciepły
- Czuję się wyjątkowo spokojny
- Moje czoło jest rozluźnione
- Czuję się wyjątkowo spokojny

Kiedy Państwo opanują umiejętność wyciszania się i generowania uczucia ciężaru, mogą Państwo przeprowadzić ćwiczenia odczuwania ciepła w poszczególnych częściach ciała. Co istotne, nie dotyczy to czoła, które zawsze ma pozostać zimne.

Leżę wygodnie, bardzo wygodnie, jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a. Zamykam oczy. Odprężam wszystkie mięśnie ciała. Czuję, jak napięcie mięśni ustępuje. Ustępuje powoli i całkowicie. Oddycham lekko i spokojnie. Odczuwam spokój, błogi, kojący spokój. Ciepło przepływa przez moją lewą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Lewa ręka jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło teraz przepływa przez moją prawą rękę, płynie od ramienia w kierunku dłoni. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Moja lewa noga jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Ciepło zaczyna przepływać przez moją prawą nogę, płynie od pachwin do stopy. Z każdą chwilą czuję je wyraźniej, jeszcze wyraźniej. Moja prawa noga jest coraz cieplejsza. Oddycham lekko i spokojnie. Z rąk ciepło promieniuje na klatkę piersiową, z nóg przesuwa się w kierunku brzucha. Czuję szczególne ciepło w splocie słonecznym (miejscu między końcem mostka

i pępkiem). Mój splot słoneczny jest bardzo ciepły. Ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła. Ciepło ogarnia całe moje ciało. Moje ciało jest ciepłe tak, jakbym zanurzał/a się w ciepłą kąpiel. Jedyne moje czoło pozostaje chłodne. Czoło zawsze jest chłodne. Jestem całkowicie odprężony/a i ciepły/a. Jedyne moje czoło pozostaje chłodne.”⁶

Mogą Państwo skorzystać z gotowego tła dźwiękowego na przykład na:

https://youtu.be/Vr_qIxpA6A4.

„Długotrwała pozycja siedząca podczas pracy przy komputerze obciąża mięśnie stabilizujące kręgosłup w pozycji siedzącej, mięśnie barków, rąk i mięśnie karku.

Pozycja podczas pracy z komputerem powinna być możliwie najbardziej zbliżona do naturalnej. Należy unikać pracy w pozycji asymetrycznego obciążenia, np. pochylenia w bok, skręcenia głowy albo tułowia, pracy z rękoma położonymi na różnej wysokości, pochylenia głowy, tułowia, zginania rąk w nadgarstkach.

Konieczne jest robienie krótkich przerw, a w ich trakcie kilku prostych ćwiczeń. Zestaw ćwiczeń dla osób pracujących przy komputerze można znaleźć na stronie www.pip.gov.pl/ergonomia/ oraz na infografice przygotowanej dla Serwisu Zdrowie. <https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/jak-nie-uszkodzic-kregoslupa-przy-pracy-biurowej>.

Droży Rodzice, szybkie tempo życia, pośpiech, brak ruchu i niezdrowe nawyki żywieniowe często są przyczyną otyłości nie tylko nas, ale także naszych dzieci.

Wielu z nas odżywia się w dwóch trybach – zdrowszym, gdy chcemy schudnąć i „zwyčajnym”, czyli bez ograniczeń, gdy jesteśmy zadowoleni ze swojej wagi lub poddajemy się i godzimy z nadwagą. To wielki błąd. Traktując jedzenie jako karę lub nagrodę, ograbiamy je z podstawowej funkcji, czyli odżywiania organizmu i zapewnienia mu energii. Jemy po to, żeby żyć, a zgrabna sylwetka jest jedynie jednym ze skutków zdrowego odżywiania. Ten najważniejszy to po prostu zdrowie. Dieta zróżnicowana, bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, zdrowe białka i tłuszcze zapewni nam prawidłowe funkcjonowanie jelit, wątroby, mózgu czy serca, pośrednio też ochroni nas przed infekcjami.

Aktywność fizyczna to jeden z filarów piramidy żywienia, ale nie chodzi o to, żeby do ruchu się zmuszać. Powinna być ona dostosowana do stanu zdrowia i możliwości, ale równie ważne jest to, by dawała przyjemność i satysfakcję. Ważne by poświęcić 30 minut dziennie na jakikolwiek ruch. Docenią to jelita, układ odpornościowy, a przede wszystkim psychika. Organizm potrzebuje średnio ośmiu godzin snu, by w pełni się zregenerować. Woda

⁶Higiena cyfrowa w pracy nauczyciela materiały ze szkolenia -Marcelina Wnęk

to najbardziej niedoceniony składnik naszej diety. Idealnym postanowieniem noworocznym będzie zaopatrzenie się w półtoralitrową, wielorazową butelkę i napełnianie jej wodą mineralną każdego poranka. Podziękujcie nam za to każda najmniejsza komórka naszego ciała, a my sami szybko zauważymy różnicę dzięki wydajniejszej pracy mózgu.”⁷

Zapewne każde z Państwa inaczej się regeneruje i inaczej wprowadza się w stan relaksu. Optymalnym rozwiązaniem w dobie nowoczesnych technologii i szybkich zmian w otaczającym nas środowisku jest znalezienie złotego środka, balansu między obecną rzeczywistością a pracą.

Organizm nie nadąża za szybkim tempem życia, ukojenie każdemu z nas zapewnią czynności, które wyzwalają w nas radość, odprężenie i zadowolenie.

Drodzy Państwo,

zachęcam, aby każdy z Państwa znalazł czas dla siebie i podarował sobie chwilę odprężenia.

Szanowni Państwo,

znajdźmy coś dla siebie, coś, co wyzwoli nas chociaż na chwilę z szybkiego pędu życia.

⁷Moje Zdrowie nr 10 (124) grudzień2021-styczeń 2022 s.14

Literatura

Do niniejszego opracowania wykorzystano następującą literaturę:

1. Sieniek Cz., Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna część I,
Starachowice, 2014
2. Sieniek Cz., Gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna część II,
Starachowice, 2014

Wykorzystano materiały z kursów

3. Wnęk Marcelina, Higiena cyfrowa w pracy nauczyciela. Niepubliczna Placówka Oświatowa
szkolna24.pl
4. Kubala-Kulpińska Aleksandra, -Ochrona zdrowia psychicznego uczniów.
Niepubliczna Placówka Oświatowa szkolna24.pl

<https://zdrowie.pap.pl/srodowisko/jak-nie-uszkodzic-kregoslupa-przy-pracy-biurowej>
Magazyn Moje Zdrowie nr 10 (124) grudzień2021 –styczeń 2022 Wydawca NEKK Sp. z o.o.

Opracowała Anna Makowska