




Dbajmy o swój dobrostan!



Dobrostan psychiczny to efekt oceny własnego życia, w której przeważają pozytywne doświadczenia i emocje. Nie jest stały i dany na zawsze.

Na nasz dobrostan wpływa kilka czynników:

- **poziom naszej samoakceptacji, podchodzenie do siebie z łagodnością, czułością**
- **umiejętność przyjmowania porażek jako niezbędnych lekcji życiowych, jako nieusuwalnej części naszych doświadczeń**
- **rozwój osobisty**
- **posiadanie w życiu czegoś, na czym nam zależy, co nadaje sens i kierunek naszym wysiłkom**
- **zaangażowanie w tworzenie naszego środowiska**
- **pozytywne relacje z otoczeniem, rozwijane dzięki naszemu pozytywnemu nastawieniu, umiejętności kontrolowania emocji i dzięki uważności**

Będąc w dobrostanie lepiej regulujemy nasze ciało, swobodniej przechodząc z trybu działania do trybu relaksu. Łatwiej motywujemy się do działania, nie wpadając jednak w pułapki nadaktywności. Nasze reakcje na trudne bodźce są bardziej adekwatne i elastyczne. W dobrostanie lepiej działa nasza intuicja, bo mamy lepszy kontakt z własnym ciałem i szybciej odbieramy płynące z niego sygnały. Łatwiej dostrajamy się do innych ludzi, rozumiemy się i współpracujemy, zachowując jednocześnie własne i cudze granice. Lepiej działa nasza empatia.





Każdy z nas ma swoje sposoby na dobrostan.

Poniżej przykłady kilku nawyków, które mogą Ci pomóc w zadbaniu o dobrostan i radzeniu sobie ze stresem, pomogą Ci żyć tu i teraz. W każdej minucie dnia, w której praktykujesz uważność, generujesz zasoby wewnętrznego spokoju. Jeśli naprawdę doświadczasz chwili, zamiast ją analizować, redukujesz stres, poprawiasz zdolność koncentracji, lepiej radzisz sobie z trudnymi emocjami i lepiej rozumiesz siebie i innych. Bycie bardziej obecnym w relacjach prowadzi do lepszego zrozumienia potrzeb i uczuć innych osób.

I. Zacznij od uważnego oddychania.

Ustal rytm oddychania, który dla Ciebie jest najlepszy. Wdech. Wydech. Może to być cykl wdechu-trzy sekundy, zatrzymanie oddechu-trzy sekundy, wydech-trzy sekundy, zatrzymanie oddechu-trzy sekundy. Możesz dostosować ten rytm do swoich preferencji.

Ćwiczenie obserwacji oddychania.

1. W wygodnej pozycji ćwicz świadomość oddechu przez kilka minut.

2. Nie kontroluj oddechu, wydłużając go lub skracając, pogłębiając lub sptycając, po prostu bądź świadomy tego, że naturalnie oddychasz.

3. Jeśli zauważysz, że twój umysł nie skupia się na oddychaniu, sprawdź, co go rozproszyło. Potem oderwij się od tego i wróć do obserwowania oddechu w nozdrzach lub w trakcie poruszania się brzucha.

4. Jeśli udaje ci się obserwować oddech przez kilka minut, spróbuj stopniowo wydłużać ten czas do 10 minut. Pamiętaj jednak o tym, że nie chodzi o liczenie minut, a o skoncentrowanie uwagi na oddechu, nie na wskazówkach zegara.

5. Wybierz na to ćwiczenie taki czas, który naprawdę możesz poświęcić tylko dla siebie.

6. Stopniowo próbuj przypominać sobie o świadomości oddychania także w trakcie codziennych zajęć.



II. Zauważaj swoje myśli.

To one są źródłem Twojego niepokoju, niezadowolenia i złości. Jeśli pozwalasz, aby negatywne myśli krążyły po Twojej głowie, tracisz swój najlepszy czas. Jeżeli zdystansujesz się od nich i będziesz je tylko zauważać, poprawisz kontrolę nad swoimi emocjami.

Ćwiczenie obserwacji własnych myśli.

1. Kiedy potrafisz już nieco utrzymać uwagę na oddechu, spróbuj objąć świadomością proces myślenia.

2. Obserwuj swoje pojedyncze myśli, ich treść i ładunek emocjonalny.

3. Zapytaj siebie: „Skąd przychodzą moje myśli? Dokąd odchodzą?”

4. Zauważ niezwykle krótki „żywot” każdej z nich, jeśli nie próbujesz ich podtrzymać.

5. Zwróć uwagę na to, że niektóre myśli wracają. Sprawdź, co to są za myśli, czy są to myśli o „ja”, czy raczej o innych ludziach bądź zdarzeniach?

6. Czy są to raczej myśli o przyszłości, czy o tym, co się zdarzyło w przeszłości?

7. Zwróć uwagę na to, jakie nastroje towarzyszą tym myślom?

8. Sprawdź, czy potrafisz łatwo „żegnać” się ze swoimi myślami, a w przerwach pomiędzy jedną myślą a drugą widzieć „pustą przestrzeń” twojej świadomości?

9. Czy w tej pustej przestrzeni między myślami potrafisz jednak zachować poczucie, że istniejesz i że twoje istnienie nie musi opierać się TYLKO na myślach i zależeć wyłącznie od nich?

10. Jeśli pogubiłeś się w tym ćwiczeniu, wróć do świadomości prostego obiektu, jakim jest twój oddech.

III. Uśmiechnij się do swojego odbicia w lustrze.

Uśmiechanie się spowalnia tętno i rozluźnia całe ciało, a także uwalnia endorfiny, które obniżają poziom hormonów stresu. Uśmiechanie się może wywołać w mózgu poczucie szczęścia, nawet gdy jesteśmy smutni. Udawanie uśmiechu przynosi taki sam efekt. Twój mózg nie potrafi odróżnić prawdziwego uśmiechu od sztucznego.

Ćwiczenie obserwacji własnego uśmiechu.

- 1. Zrób sobie czas każdego dnia na chwilę, kiedy będziesz po prostu uśmiechać się do siebie w lustrze. To może wydawać się głupie na początku, ale takie proste ćwiczenie może poprawić Twój nastrój, zwiększyć poczucie szczęścia, zniwelować stres.***
- 2. Przyjrzyj się swojej twarzy. Czy jest neutralna. Czy może smutna? Czy widać na niej napięcie albo złość? Po prostu zauważ tylko – niczego nie oceniaj!***
- 3. Pozwól żeby w kącikach ust zagościł delikatny uśmiech. Potem uśmiechnij się szerzej, aż zobaczysz swoje zęby.***
- 4. Uśmiechaj się do wewnątrz. Pomyśl o pozytywnych aspektach swojego życia i znajdź powody do uśmiechu. Nawet jeśli jest to coś drobnego, jak piękna pogoda, czy poranna kawa.***
- 5. Uśmiechaj się do innych. Kiedy spotykasz innych ludzi w ciągu dnia, zamiast sięgać po poważną minę, po prostu uśmiechnij się do nich.***
- 6. Uśmiechaj się również w trudnych sytuacjach. Choć może być trudno, próbuj znaleźć powód do uśmiechu. Pozytywne podejście może pomóc zmniejszyć stres i poprawić samopoczucie.***



IV. Skanowanie ciała.

Jak czuje się Twoje ciało? Może ujawniać wiele informacji na temat Twojego stanu umysłowego i emocjonalnego, jeśli tylko zechcesz wsłuchać się w to, co chce Ci ono przekazać. Skanowanie to praktyka, w której skupiasz się na każdej części swojego ciała. Jeśli świadomie skupisz się na poszczególnych częściach ciała i napięciu nagromadzonym w różnych grupach mięśni, jesteś w stanie uwolnić to napięcie i stać się bardziej świadomym tego, co się za nim kryje. Jednocześnie wyciszysz także swój umysł.

Ćwiczenie obserwacji własnego ciała.

- 1. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji na krześle, podłodze lub łóżku.***
- 2. Zaczynaj od jednej części ciała, na przykład stóp. Zamknij oczy. Skoncentruj swoją uwagę na stopach i zwróć uwagę na napięcia lub dyskomfort, który może tam występować. Nie oceniaj. Po prostu bądź świadomy swoich doznań.***
- 3. Stopniowo przechodź z jednej części ciała do drugiej, skupiając uwagę na każdej z nich. Możesz przechodzić od stóp do kostek, łydek, kolan, ud itd. Az dotrzesz do ramion, rąk, szyi i głowy. Jeśli chcesz, możesz uwzględnić w swoim skanie również narządy wewnętrzne, takie jak serce czy płuca. Na każdej części ciała zatrzymaj się na chwilę i zwróć uwagę na doznania, których doświadczasz.***
- 4. W miarę przechodzenia przez różne części ciała, kontynuuj skupianie się na oddechu. Wdech i wydech mogą pomóc w utrzymaniu spokoju i głębokiego relaksu.***
- 5. Gdy skończysz skanowanie całego ciała, otwórz oczy powoli i pozwól sobie wrócić do codziennych aktywności.***

Podziękuj sobie !

Literatura:

C.Welch, Mindfulness dla kobiet. Zwierciadło, Warszawa, 2022

S.J.Scott i in., Mindfulness w 10 minut, Helion, Gliwice, 2022

S. Kaiser Greenland, Zabawa w uważność, Galaktyka, 2023

<https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR>

Z.Niśkiewicz, Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka, "Studia Krytyczne" nr3, 139-151

M.Niedzwiecka, O Zmierzchu, Warszawa 2024

Prezentację przygotowały:

Aneta Siłarska - Sobota - psycholog

Jolant Walczak - psycholog