

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens

+ BLIŻEJ
NATURY

TEMAT NUMERU

JAK ZADBAĆ O SWOJE ZASOBY

ZANIM SIĘ WYPALISZ

WYKRYJ WYCIEKI
ENERGII

MAMO,
NIE SPALAJ SIĘ TAK

ROZWÓJ

ZABURZENIA
OSOBOWOŚCI

DZIEWCZYNKI SĄ
TRESOWANE
DO ŁĘKU

NA CZYM
POLEGA TRENING
UMIEJĘTNOŚCI
SPOŁECZNYCH?

ZDROWIE PSYCHICZNE

DEPRESJA
CZY ŻAŁOBA

WIĘCEJ SPOKOJU
W NIESPOKOJNYCH
CZASACH

nr 06 (189) czerwiec 2024
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)



CZEGO UCZĄ
NAS GÓRY?

PRAWDZIWA NATURA KRÓW

DIETA Z DZIKICH
ROŚLIN

RELACJE

KIEDY PRACA
WYGRYWA
ZE ZWIĄZKIEM

CZY WSZYSTKO
TRZEBA
PRZEGADAĆ?

CZAS NOWYCH
OJCÓW

KONSTELACJE
RODZINNE
BOGDANA
DE BARBARO

RANDKOWANIE
W CZASACH
ONLINE

WOLNI OD STRESU

BÓL.
PRZYCZYNA
CZY SKUTEK?

RUSZ SIĘ
Z KANAPY

MÓZG W SERCU



ZIMA 24/25

już w sprzedaży!

Malezja-Langkawi – nowość

WWW.ITAKA.PL





MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

ZIARNKO DO ZIARNKA...

A zbierze się miarka, czyli po naszymu: tekst do tekstu i zbiera się nowy numer. Zwykle to przysłowie tłumaczy się jako pochwałę systematyczności i cierpliwości, bo dzięki nim osiągamy cel nawet na pierwszy rzut oka bardzo odległy. Jednak proponuję nieco zmienić perspektywę i, po pierwsze, dostrzec, że z tego zbierania – to tu, to tam – można usypać różne kształty, a po drugie, że ziarnka są przecież bardzo różne. Oprócz ziaren zboża (na przykład orkiszu – który z dużym prawdopodobieństwem mógł być przedmiotem przywołanego przysłowia) są też ziarnka maku, gorczycy czy piasku. A z tych ostatnich powstają na przykład zamki czy mandale, w założeniu tymczasowe – trochę tak jak SENS, który w kompletnej postaci trwa przez miesiąc, choć same teksty (ku naszej wielkiej radości) mają znacznie dłuższy żywot. W tym zaś duża zasługa wspomnianej różnorodności, dzięki której choćby w tym numerze udało nam się pogodzić i Dzień Matki („Mamo, nie spalaj się”), i Dzień Dziecka („Uporamy się z tym razem, córeczko”), i Dzień Ojca („Nowy model i wiele niewiadomych”) – choć w kalendarzu to inne miesiące.

I przy tym piaskopisanu uświadomiłam sobie jeszcze jedną rzecz, a mianowicie że przysłowiowe zamki na piasku symbolizują coś nieprzemysłanego, podczas gdy robienie mandali jest pochwałą samego aktu twórczego. Zdumiewające, ile w języku podprogowych przekazów, prawda? Dlatego właśnie nie wszystko trzeba przegadywać – jak mówi Kasia Miller w rozmowie z redaktorką naczelną „Zwierciadła” Joanną Olekszyk. I czasem w ogóle lepiej zdać się na samo czucie, do czego zachęcamy w naszym dziale „Wolni od stresu”.

A ja czuję, że za miesiąc znów się spotkamy... 



TWOJA GŁOWA W TWOICH RĘKACH

ROZMOWY MONIKI STACHURY Z EKSPERTAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadlo.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

TEMAT NUMERU DBAJ O SWOJE ZASOBY

10 W zdrowym ciele zdrowy duch

Psychika i fizjologia – wzajemna pomoc, ale i wzajemne szkody

14 Dojrzałość zawodowa

Czasem trzeba powiedzieć „nie”

18 Mamo, nie spalaj się tak

Macierzyństwo z sensem

22 Złodziejce energii

Nawyki, które nas osłabiają



RELACJE

26 Związek Psychoterapeuta

Robert Rutkowski o tym, co odbiera pracoholizm

32 Randkowanie online

Gdzie leży problem?

36 Czy wszystko

trzeba przegadać?

Odpowiada psycholożka

Katarzyna Miller

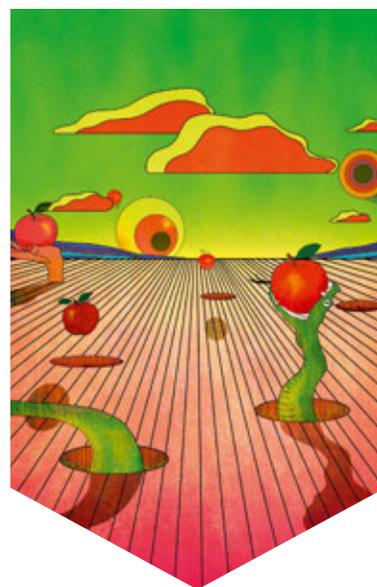
42 Wielozadaniowy

Ojciec na dzisiejsze czasy

46 Konstelacje rodzinne

Felieton Bogdana

de Barbaro



ROZWÓJ

50 Uporamy się z tym,

córeczko – meandry dojrzewania dziewczynek

54 Metoda Trening

umiejętności społecznych

58 Poznaj siebie

Human Design

62 Zaburzenia osobowości

Osobowość schizotypowa

66 Wakacje z rozwojem

Festiwal Wibracje

ILUSTRACJA
Joanna Gwis
PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska



ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk

współpracownicy

Martyna Harland, Katarzyna
Kazimierowska, Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Katarzyna Miller,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Agnieszka
Radomska, Robert Rient,
Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek

WYDAWNICTWO

ZWIERCIAŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

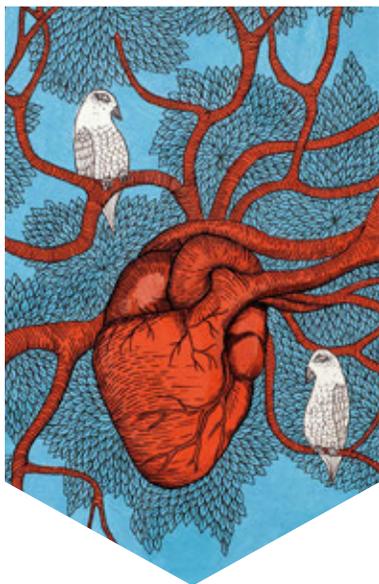
dyrektorka wydawnicza

Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Kinga Łożewicz

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
zespół Justyna Motrenko
PRODUKCJA Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: **prenumerata24.pl**
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: **sklep.zwierciadlo.pl**



WOLNI OD STRESU

- 70 Poczuj emocje** Rozmowa z psycholożką i nauczycielką jogi Izabelą Raczkowską
- 74 Praca z ciałem** Na czym polega Ruch Autentyczny?
- 80 Serce** Dużo więcej niż pompa
- 84 Ból: przyczyna czy skutek?** Pytamy neurolożkę Monikę Czernską

ZDROWIE PSYCHICZNE

- 88 Depresja czy żaloba?** Co dzieje się w naszej głowie, gdy odchodzi ktoś, kim się długo opiekowaliśmy – wyjaśnia psychiatra Sławomir Murawiec
- 92 Instrukcja obsługi lęku** Według psychologa klinicznego Erica Goodmana



DODATEK BLIŻEJ NATURY

- 96 Dzika kuchnia** Co się nadaje do zjedzenia – podpowiada botanik Łukasz Łuczaj
- 102 Czego uczą nas góry?** Okiem przewodnika
- 108 Psychologia zwierząt** Prawdziwa natura krów
- 116 Wystarczająco dobre życie** Jesteśmy połączeni ze wszystkim wokół



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 118 Filmoterapia „Monster”** Hirokazu Koreedy w rozmowie Grażyny Torbickiej i Martyny Harland
- 121 Książki z SENSEm** Co przeczytać?
- 126 Wydarzenia, filmy** Co zobaczysz? Dokąd pójść?

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m², posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinie wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusze interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się **12 czerwca**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

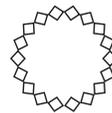
psychologia dla ciebie
sens

W DOBRYM TOWARZYSTWIE



W szeroko zakrojonym badaniu (z udziałem 2977 osób reprezentujących 27 różnych narodowości) sprawdzono, jak poziom tzw. familizmu (ang. *familism*), czyli wartości kulturowej podkreślającej silną identyfikację z rodziną i przywiązanie do niej, wpływa na rozmiar siatki przyjaciół oraz trwałość relacji. Z eksperymentu wynika, że silny familizm związany jest z mniejszymi, ale bardziej zżytymi siatkami przyjaciół. Okazało się, że w kulturach o dużym nacisku na relacje rodzinne również więzi przyjacielskie są bardziej intymne i wybiórcze. Wyjątkiem od tej reguły są osoby o unikającym stylu przywiązania, które mają mniej przyjaciół i czują się z nimi mniej związane. Wniosek? Bardziej znaczące więzi tworzą osoby pochodzące ze środowiska o wysokim poziomie familizmu.

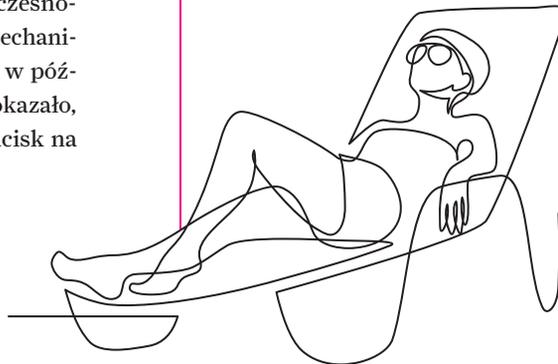
Wyniki te nabierają sensu, gdy zwróci się uwagę na genezę unikającego stylu przywiązania. Może mieć on swoje źródło w negatywnych reakcjach rodzica na dziecko – w nieobecności emocjonalnej, w zaniedbaniu lub przemocy. Brak dostępności uczuciowej opiekunów w okresie wczesnoszkolnym może prowadzić do wykształcenia się mechanizmów obronnych opartych na unikaniu bliskości w późniejszych relacjach interpersonalnych. Badanie pokazało, że również w kulturach kładących szczególny nacisk na więzi rodzinne skutki odrzucenia dziecka przez opiekuna promieniują na wszelkie relacje zawierane na dalszych etapach życia. (NK) ●



W świetle dnia

Problemy ze snem to jeden z najwcześniej zauważalnych objawów zaburzeń zdrowia psychicznego, takich jak: lęk uogólniony, zespół stresu pourazowego, epizod depresyjny czy autoagresja. Naukowcy skłaniają się do wniosku, że może to zależeć również od rodzaju zaburzenia, więc trudno jednoznacznie stwierdzić, czy pogorszona jakość snu to ich źródło, czy raczej efekt. Pewne jest to, że kiedy źle się czujemy psychicznie, niechętnie wychodzimy na dwór – i w efekcie w ciągu dnia mamy za mało światła, a nocą za dużo. Stąd źle śpimy.

Analiza danych na temat ekspozycji na światło słoneczne i światło sztuczne ponad 86 tys. osób o średniej wieku 62, którą przeprowadzili naukowcy Monash University w Melbourne, wskazuje na ryzyko wzrostu problemów zdrowia psychicznego u tych osób, które funkcjonują w nocy przy sztucznym świetle. W przypadku depresji – aż o 30 proc. Sprawdzono, że efekt ten maleje jednak, jeśli w ciągu dnia na dłużej wychodzimy z domu i korzystamy ze światła naturalnego. (NK) ●

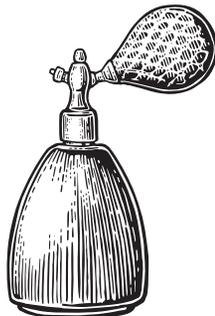


Jak wygląda zapach?

Nasz mózg nie tylko reaguje na obserwowane zjawiska, ale aktywnie przewiduje, co może się wydarzyć w przyszłości. Robi to na podstawie wcześniejszych doświadczeń oraz kontekstu sytuacyjnego. Tak głosi teoria kodowania predykcyjnego, znana z neurobiologii i psychologii poznawczej.

Według tej koncepcji mózg nieustannie buduje i uaktualnia dane z otoczenia, by zmniejszać rozbieżności między przewidywaniem przyszłości a rejestrowaniem teraźniejszości. Celem jest jak najwyższa skuteczność pracy mózgu. Kodowanie predykcyjne sprawdza się zwłaszcza jako model działania podstawowych mechanizmów percepcji zmysłowej oraz leżących u ich podstaw mechanizmów neuronalnych. Przykładowo niektóre iluzje optyczne mogą być tłumaczone jako błędne przewidywania mózgu na temat obserwowanych bodźców.

Większość naukowców testujących hipotezy teorii kodowania predykcyjnego skupiała się właśnie na zmyśle wzroku. Jednakże ostatnie badania przeprowadzone w Stockholm University Brain Imaging Centre sugerują, że w większym stopniu podatny na wpływ informacji płynących z innych zmysłów, wykorzystywanych przez mózg w procesie przewidywania, może być zmysł



węchu. W jednym z eksperymentów uczestnicy wysłuchiwali werbalnych wskazówek (przykładowo: „cytryna”), a następnie prezentowano im obraz (przykładowo: cytryny lub róży) lub odpowiedni zapach. Ich zadaniem było jak najszybciej zdecydować, czy obraz lub zapach pasuje do uprzedniej wskazówki. Reakcje uczestników badania były szybsze, gdy zapach lub obraz odpowiadał oczekiwaniom.

Gdy obrazek lub zapach rozmięła się z nimi, badani potrzebowali znacznie więcej czasu, aby określić, że wskazówka i bodziec nie pasują do siebie. Co ważne, ten czas był istotnie dłuższy dla zapachów niż obrazów, co badacze interpretują jako większą zależność przetwarzania informacji zapachowych od werbalnych wskazówek.

W innym badaniu z wykorzystaniem techniki obrazowania fMRI (funkcjonalny rezonans magnetyczny) zaobserwowano, że podczas identyfikacji nieoczekiwanego, czyli niezapowiedzianego przez wskazówkę zapachu, aktywne są zarówno obszary mózgu związane z węchem, jak i wzrokiem – mimo braku wizualnych wskazówek. Być może zatem jest tak, że w przetwarzaniu bodźców zapachowych wykorzystywane są informacje płynące z innych modalności zmysłowych. (NK) ●





Przyjemność ma się do szczęścia mniej więcej tak, jak drzewo do ogrodu: nie ma ogrodu bez drzew, ale drzewa, nawet w wielkiej ilości, nie stanowią jeszcze ogrodu

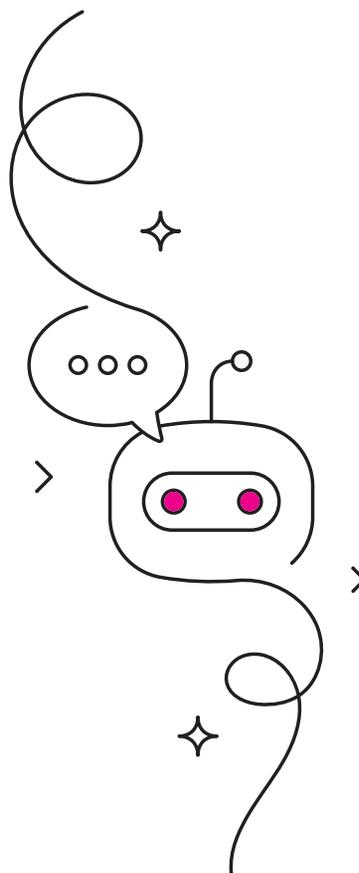
Władysław Tatarkiewicz

Nie wierzę robotom

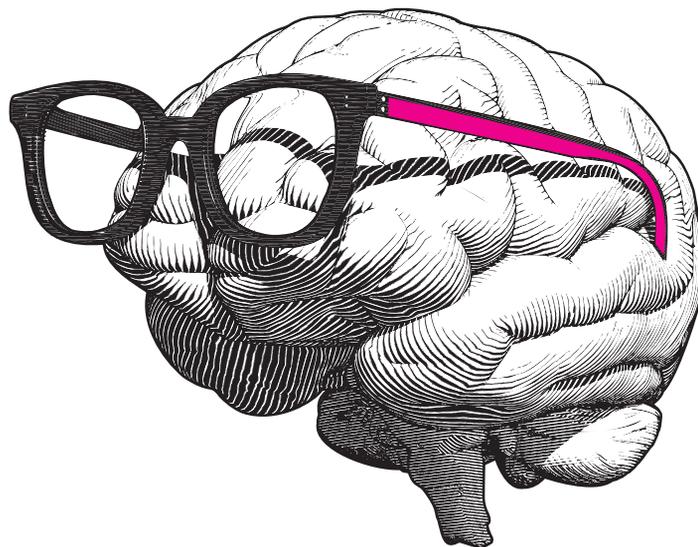
Styl przywiązania to koncepcja psychologiczna opisująca sposób, w jaki ludzie tworzą i utrzymują między sobą więzi emocjonalne. Teorie przywiązania sugerują, że nasze wzorce przywiązania w dorosłym życiu wynikają z doświadczeń w relacjach z opiekunami w dzieciństwie. Wyróżnia się bezpieczny i pozabezpieczne style przywiązania; wśród nich występuje styl lękowy, który charakteryzuje się silnymi obawami przed odrzuceniem, niepewnością co do własnej wartości i trudnościami w zaufaniu innym.

Jak się okazuje – odnosi się nie tylko do relacji międzyludzkich, bo badacze z Uniwersytetu w Kansas odkryli, że osoby z lękowym stylem przywiązania są mniej skłonne ufać także... sztucznej inteligencji. Jak to zmienić? Chociażby poprzez wywoływanie u badanych skojarzeń z bezpiecznymi relacjami.

Efektów nie przyniosło natomiast wystawienie uczestników eksperymentu na bodźce wywołujące tzw. pozytywne emocje, co potwierdza hipotezę, jakoby wzrost zaufania do AI był związany właśnie z obniżeniem lęku przywiązanowego, a nie zwyczajną poprawą nastroju. (NK) ●



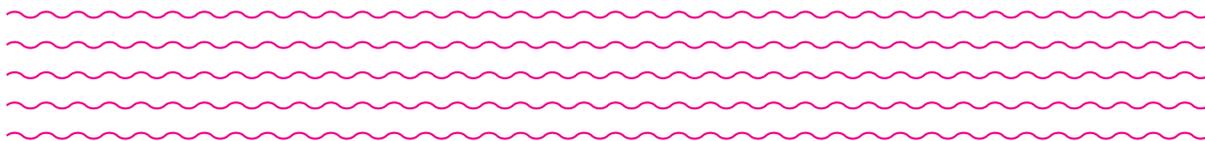
...●●●●● 10% ●●●●●
robi różnicę



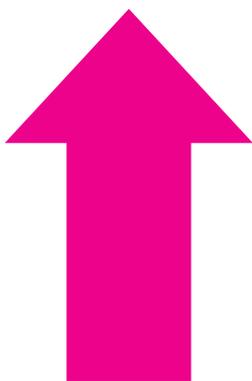
Przyzwyczailiśmy się mówić, że człowiek ma dwie półkule mózgowe, podczas gdy mamy przecież jeszcze mózdzek, *cerebellum* (łac. mały mózg), który jest również wyposażony w korę mózgową oraz dwie półkule. Mimo że ta struktura stanowi jedynie 10 proc. objętości całego mózgu, jest to najgęściej upakowane skupisko komórek nerwowych i w jego obrębie znajduje się prawie połowa neuronów całego mózgu. Według szacunków u ssaków na jeden neuron w korze mózgowej przypada 3,6 w mózdzku. Połączenia między korą mózgową a mózdzkiem tworzą komunikacyjną pętlę koordynującą płynne ruchy. Dzięki wzajemnej komunikacji lewej półkuli mózgowej oraz prawej półkuli mózdzku kontrolowane są ruchy prawej części ciała. Odwrotna relacja odpowiada za ruchy lewej strony ciała. To w zaburzonej pracy mózdzku upatruje

się przyczyny katastrofalnego wpływu alkoholu na koordynację ruchową, utrzymywanie równowagi czy artykulację. Jednak dzięki zaawansowanym badaniom neuronaukowcy zaczęli zdawać sobie sprawę, że rola mózdzku znacznie wykracza poza procesy związane z motoryką, z czym dotychczas go łączono.

Jeremy Schmahmann z Harvard Medical School jako jeden z pierwszych postawił hipotezę, że mózdzek może być zaangażowany w procesy poznawcze. Neurobadacz zaobserwował, że niektórzy pacjenci z mikro-uszkodzeniami w mózdzku przejawiają problemy z koordynacją myśli, przy braku objawów ruchowej ataksji, czyli zaburzeń koordynacji ruchowej. Od tego czasu coraz więcej badań wskazuje na skomplikowaną rolę mózdzku w obszarach związanych z pamięcią roboczą, językiem, przetwarzaniem informacji oraz emocji. (NK) ●



Pamięć o tym, czego nie było



Szukanie informacji w Internecie przypomina przedzieranie się przez gęstą, niebezpieczną dżunglę pełną pułapek. Danych jest tak dużo, że odbiorca męczy się, wybiera teksty krótkie i zwięzłe, a ostatecznie kończy na przeglądaniu zdjęć z krótkimi podpisami, które dawno straciły funkcję dokumentalną. Aby uzmysłowić sobie płynące z tego zagrożenia, warto przypomnieć klasyczne eksperymenty Elizabeth Loftus.

Psycholożka opisała efekt dezinformacji, czyli konsekwencje ekspozycji na fałszywe informacje. Eksperyment polega na tym, że uczestnicy obserwują nagranie wideo wypadku drogowego, na którym pojawia się na przykład czerwony samochód i zatrzymuje się na żółtym świetle. Następnie badani odpowiadają na pytania związane z tym wydarzeniem, które zawierają zarówno prawdziwe, jak i fałszywe szczegóły, przykładowo: czerwony samochód zatrzymuje się przed znakiem STOP. W ostatniej fazie badani mają opisać lub wskazać obraz przedstawiający zdarzenie, którego byli świadkiem.

Okazuje się, że badani z większym prawdopodobieństwem przywołują fałszywe szczegóły opisu (sygnał STOP) niż faktycznie widziane zdarzenie (żółte światło). Najbardziej podatne na to zniekształcenie są osoby najmłodsze oraz najstarsze. Co więcej, siła tego efektu wzrasta wraz z upływem czasu między chwilą zapamiętania i przypominania sobie zdarzenia. Badanie pokazuje, że ekspozycja na fałszywą informację może wywołać zakłócenia w prawidłowym odtwarzaniu zapamiętanego epizodu.

Natura pamięci jest twórcza. Proces przypominania sobie jakiegoś zdarzenia ma charakter rekonstrukcji podatnej na wpływy. Możemy nie zdawać sobie sprawy, że fałszywe informacje w postaci manipulowanych zdjęć czy nieprawdziwych opisów mogą wpływać na to, co i jak pamiętamy. Z tego powodu Elizabeth Loftus porównała pamięć do strony internetowej encyklopedii Wikipedia, którą edytować – poza samym autorem – mogą także inni. (NK) ●



Solidarność kobiet ma sens

Badania wskazują, że kobiety są bardziej narażone na stres i dotkliwiej odczuwają jego skutki – dlatego częściej cierpią na zaburzenia lękowe niż mężczyźni. Zarazem to kobiety są bardziej aktywne w poszukiwaniu profesjonalnej pomocy czy wsparcia u osób z bliskiej rodziny lub grona przyjaciół. I lepiej na to otrzymywane w sytuacjach kryzysowych wsparcie reagują. Może wynika to z tego, że już w kulturach plemiennych sąsiadki i krewne regularnie gromadziły się, by przy jakichś zajęciach dzielić się swoimi trudnościami i wzajemnie dodawać sobie otuchy. W końcu miały podobne problemy. I tak jest do dziś.

Dlatego łatwo utożsamić się nam będzie z Delią, bohaterką filmu „Jutro będzie nasze”, która jak wiele kobiet dokonuje na co dzień rzeczy na pozór niemożliwych do pogodzenia – łączy pracę zawodową i zajmowanie się domem. Opiekuje się i dziećmi, i starszymi krewnymi, wspiera rozemocjonowaną nastoletnią córkę i uspokaja zdenerwowanego, wiecznie sfrustrowanego męża. A jako zapłatę otrzymuje... fochy i pretensje. Skąd więc znajduje w sobie siłę, by nagle pokazać się od strony, której nikt u niej nie podejrzewa?

Przedpremierowy pokaz filmu odbył się w wybranych salach sieci Multikino w ponad 20 miastach w ramach projektu „Kino na Obcasach”. Do regularnej dystrybucji „Jutro będzie nasze” trafi 24 maja. ●



*Kino
na
Obcasach*

Więcej szczegółów na temat projektu na multikino.pl

Multikino

Odcinanie kuponów

W zdrowym ciele zdrowy duch – niby wiadomo od dawna, a jednak wciąż tak mocno oddzielamy dobrostan psychiczny od fizjologii. Tymczasem one wzajemnie się napędzają. Ale i osłabiają, jeśli nadmiernie eksploatujemy organizm. O tej wciąż lekceważonej zależności mentorka **Ewa Stelmasiak** przypomina w rozmowie z **Agnieszką Radomską**





AGNIESZKA RADOMSKA

dziennikarka,
behawiorystka. Pasjonuje
ją wszystko, co związane
z emocjami i budowaniem
dobrych relacji



EWA STELMASIAK

autorka książki „Lider
dobrostanu”. Mentorka,
trenerka, konsultantka ws.
dobrostanu osobistego
i organizacyjnego.
Prowadzi WellCulture
Institute

Wśród różnych teorii na temat dobrostanu psychicznego przemawia do mnie taka, w której jest siedem zaleceń dla zdrowia psychicznego: zadbaj o dobry sen, ruszaj się regularnie, racjonalnie się odżywiaj, unikaj używek, pielęgnuj relacje z innymi, nie bój się prosić o pomoc, przyglądaj się swoim emocjom. Odkrywcze było dla mnie to, że aż cztery z siedmiu filarów dotyczą ciała, a nie głowy.

Rzeczywiście, związki holistyczne nadal nie są dla nas zupełnie intuicyjne i oczywiste. Tymczasem są to powiązania już bardzo dobrze przebadane naukowo. W badaniach prof. Aleksandry Łuszczynskiej, kierowniczki Centrum Badań Stosowanych nad Zdrowiem i Zachowaniami Zdrowotnymi na Uniwersytecie SWPS i redaktorki naczelnej czasopisma „Applied Psychology: Health and Well-Being”, zostało nie tylko dowiedzione, że aktywność fizyczna pomaga zmniejszyć poziom lęku, stresu, poprawia funkcje poznawcze, nastrój i jakość życia. Padają tu konkretne zalecenia dotyczące profilaktyki zdrowia psychicznego. Sprawdza się przede wszystkim trening aerobowy: bieganie, nordic walking, pływanie i jazda na rowerze, a więc ćwiczenia, przy których tętno podnosi się powoli, oddychamy regularnie, a aktywność angażuje duże grupy mięśni. W przypadku ogólnie zdrowej osoby optymalne jest 30–90 minut takiej aktywności trzy, cztery razy w tygodniu. Pada też konkretne zalecenie dla osób z depresją – trening ma trwać maksymalnie 90 minut, a idealne tętno podczas treningu to 60 proc. tętna maksymalnego.

Z dobrym psychicznym samopoczuciem często kojarzymy jakość snu, bo gdy śpimy źle, nasza zdolność koncentracji spada niemal natychmiast.

Naukowcy wciąż wykrywają tu nowe połączenia. W świeżych badaniach z 2022 roku, przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych, udowodniono na przykład, że niska jakość snu u kobiet silniej niż u mężczyzn wpływa na obniżenie aspiracji zawodowych. Niewyspane rzadziej dążymy do osiągnięcia większego statusu i odpowiedzialności w pracy. Biologia w ogóle silniej nas determinuje – mam tu na myśli nasz cykl menstruacyjny,

temat, niestety, wciąż stabilizowany. Cykl warunkuje nasze samopoczucie i wydajność, bo naturalne wahania hormonalne powodują pewne fluktuacje w zakresie optymalnego funkcjonowania. Idealnie byłoby, gdybyśmy mogły pracować zgodnie z tym rytmem i dostosowywać do niego stopień zawodowej aktywności, decydować, kiedy czujemy się na siłach podjąć większe wyzwania, a kiedy nieco mniejsze. Niewielu jest jednak światłych pracodawców, którzy dają urlopy menstruacyjne, więc w praktyce nie możemy decydować o tym, kiedy podejmiemy się jakiegoś największego trudu w pracy, wymagającego zadania, a kiedy będziemy wykonywać lżejszą pracę – choć tak byłoby najzdrowiej.

Zwykle jednak decydujemy się wprowadzić zmiany w stylu życia nie profilaktycznie, ale dopiero gdy organizm ewidentnie szwankuje.

John W. Travis, jeden z twórców ruchu wellness w Stanach Zjednoczonych, stworzył coś takiego jak koncepcja kontinuum choroby i wellness. Na ilustrującym go wykresie możliwych stanów, w jakich w ciągu życia znajduje się człowiek, po lewej stronie jest choroba albo całkowita niesprawność, po prawej zaś pełnia zdrowia i rozkwitu. Każdy człowiek się po tym kontinuum przemieszcza. Większość z nas jest przez znaczną część życia w punkcie neutralnym, pośrodku tego wykresu, w miejscu, który ja nazywam szarą strefą dobrostanu, strefą ani-ani. Wbrew pozorom jest to dość niebezpieczne miejsce. Nie czujemy się bardzo źle, więc nic ze sobą nie robimy. Tymczasem właśnie w tym stanie mogą się pojawiać subtelne sygnały z ciała – jeśli na nie nie zareagujemy i o siebie nie zadbamy, przerodzą się w symptomy konkretnych chorób, a potem w niesprawność. Nic nie robiąc, na wykresie staczamy się w lewą stronę jak po równi pochyłej. Tymczasem ideą tego kontinuum jest, że w każdej chwili można wejść na ścieżkę wellness. Wellness nie jest stanem statycznym. Tak naprawdę mniej istotne jest to, gdzie się znajdujesz na kontinuum, ważniejsze, w jakim kierunku jesteś zwrócony. Chodzi o to, żeby zawsze robić choć małe kroki w prawą stronę.

Ja chyba robię... Mniej więcej od dwóch lat chodzę spać o 22. Trzy razy w tygodniu ćwiczę i yginam się >