Warsztaty realizowane przez Stowarzyszenie „Lokalna Grupa Działania — Grupa Łużycka" w ramach projektu „SENIOR AKTYWNY = SENIOR ZDROWY!" finansowanego w ramach działania na rzecz seniorów w województwie lubuskim wynikającego z „Wojewódzkiego Programu na rzecz Osób Starszych".

WARSZTAT Z PSYCHOLOGIEM – JASIEŃ 06.10.2021

„W czasie i po pandemii……"

Wyniki badań nad skutkami pandemii i izolacji:

- Brak normalnych, opartych na fizycznym byciu w jednym miejscu, spotkań,
- Niemożność realizacji wielu czynności w formie fizycznej – trenowania sportu, uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, religijnych czy rozrywkowych,
- Długotrwałe przebywanie na małej przestrzeni – czasem w ciasnocie,
- Silne obawy dotyczące możliwości zakażenia i choroby bliskich,
- Zagrożenie życia,
- Śmierć lub zagrożenie śmiercią bliskich osób,
- Utrudnione relacje – maseczki (zakrycie najważniejszego źródła komunikacji niewerbalnej),
- Obawy dotyczące utraty pracy,
- Silna i powszechna obawa co do przyszłości (w kontekście własnego życia, pracy, funkcjonowania rodziny, a nawet przyszłości całego świata).

Negatywne skutki stresu, w tym izolacji:

- **Somatyka**

- Choroby psychosomatyczne,
- Zaburzenia układu trawiennego (owrzodzenia),
- Zaburzenia układu krążenia (nadciśnienie, arytmia, migreny - bóle głowy naczyniowe, zawał),
- Zaburzenia układu oddechowego (alergia, astma oskrzelowa),
- Zaburzenia układu mięśniowo-kostnego (bóle, skurcze, bóle głowy),
- Zaburzenia układu odpornościowego,
- Choroby skóry (trądzik, łuszczyca, pokrzywka, egzema).

- **Psychika:**

- Zaburzenia komunikacji – niewerbalnej – poczucie zagrożenia, niepewności,
- Depresja,
- Poczucie osamotnienia,
- Obniżone poczucie wartości,
- Ubóstwo kontaktów interpersonalnych.

Środki zaradcze ogólne:

1. Zadbaj o swoje otoczenie.
2. Dobrze rozpocznij swój dzień.
3. Zadbaj o ćwiczenia fizyczne.
4. Jedz zdrowo.
5. Podtrzymuj relacje.
6. Zaangażuj się.
7. Dbaj o swoje zdrowie psychiczne.
8. Korzystaj z natury.
9. Proś o pomoc.
10. Śmiech to zdrowie.

Stres – środki zaradcze – szczegóły:

- Niezwykle ważne jest abyś zdał sobie sprawę, że jesteś odpowiedzialny za swój własny poziom stresu. Bardzo często jest on związany ze sposobem, w jaki myślisz o świecie.
  Naucz się kontrolować poziom stresu - zwiększać go, gdy potrzebujesz pobudzenia, i obniżać, gdy czujesz się przytłoczony nim.
- Przy wyborze metod zwalczania stresu, warto zastanowić się skąd stres się bierze:
  - jeśli wywołują go czynniki zewnętrzne, np. związki z bliskimi osobami (trudności w kontaktach) - efektywne będą techniki wyobrażeniowe i pozytywne myślenie,
  - jeśli stres odczuwasz jako silny przypływ adrenaliny w ciele - ważny będzie relaks i obniżenie adrenaliny.

Techniki redukcji stresu możemy zatem pogrupować w trzech kategoriach:

- **metody środowiskowe** (chodzi o zredukowanie stresorów tkwiących w otoczeniu)
  - zredukuj wagę wydarzenia
  - zredukuj niepewności
  - posłuchaj uspokajającej cię i relaksującej muzyki
- **techniki fizjologiczne** (odpowiednie, gdy czujemy nagły wzrost adrenaliny)
  - relaksacja mięśniowa
  - kontrolowanie oddechu
  - biofeedback
- **techniki umysłowe** (odpowiednie, gdy czynniki psychologiczne mają znaczący wpływ na poziom stresu)
  - relaksacja wyobrażeniowa
  - racjonalne, pozytywne myślenie
  - przypominanie sobie pomyślnych wydarzeń i osiągnięć
  - autosugestia (autohipnoza)
  - techniki NLP
- **Utrzymuj kontakt z naturą** - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć ci energii, której nie mają w sobie betonowe osiedla
- **Miej czas właśnie dla siebie** - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz. Wyłącz telefon, usiądź wygodnie w fotelu lub idź na spacer
- **Porozmawiaj z kimś kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać** - nie udawaj kogoś, kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Pozwól sobie pomóc.
- **Stosuj techniki relaksacyjne** - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawią, że poczujesz się wyciszony i spokojny (ale musisz być systematyczny)
- **Uprawiaj sport** - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się
- **Zdrowo się odżywiaj** - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu. Przecież tylko w "zdrowym ciele - zdrowy duch"
- **Rozwijaj w sobie poczucie humoru** - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.
- **Naucz się lepiej gospodarować czasem** - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze zaczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.
- **Stawiaj sobie realistyczne cele** - ustal co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający.
- **Pozwól sobie na popełnianie błędów** - nie staraj się być perfekcjonistą.Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie. Bądź dla siebie tolerancyjny.

- **Troszcz się tylko o te rzeczy, na które masz wpływ –** nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól, by życie toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym nad czym masz władzę.
- **Wystarczająco dużo śpij -** rób sobie „minutowe wakacje" – kilkunastominutowe drzemki podczas dnia,
- **Zaczynaj dzień z optymistycznym nastawieniem** – wyrażającym się w pozytywnym myśleniu.
- **Rozwijaj w sobie tolerancję i życzliwość** – pozwoli ci to uniknąć wielu stresów ze strony innych ludzi.
- **Słuchaj muzyki**:
  - metoda powszechnie dostępna,
  - efektywna,
  - najbardziej spektakularnym efektem możliwym do osiągnięcia dzięki muzyce jest tzw. efekt Mozarta polegający na podniesieniu wyników uzyskiwanych w teście inteligencji nawet po zaledwie kilku minutach słuchania utworu tego kompozytora.
  - liczne badania dowiodły, że słuchanie muzyki klasycznej wywiera niezwykle silny wpływ na aktywność mózgu. Pod wpływem muzyki bardzo szybko zmienia się zapis EEG.
- Muzyka klasyczna powoduje nawet zmniejszenie siły i liczby napadów u osób cierpiących na epilepsję (padaczkę).
- Zmiana w pracy mózgu pociąga za sobą zmiany w całym organizmie: zmniejsza się ciśnienie tętnicze krwi, spowolniona zostaje akcja serca, zmniejsza się napięcie mięśniowe, aktywność gruczołów potowych, poprawia się koncentracja i pamięć.
- Podobną funkcję (niejednokrotnie nawet z lepszymi efektami) pełnią **odgłosy przyrody**: szum morskich fal, szum drzew, śpiew ptaków,
- Badania naukowe pozwoliły też odnaleźć specyficzne dźwięki, które w szczególny sposób oddziałują na mózg. Są nimi tzw. **dudnienia binauralne zwane też sygnałem hemi-sync.**
- dudnienia binauralne w szczególnie aktywny sposób wymuszają na mózgu pracę charakterystyczną dla stanu relaksu i nie pozwalają mu powrócić do nadmiernej aktywności spowodowanej stresem.
- połączenie wpływu słuchania odgłosów przyrody z dudnieniami binauralnymi pozwala na osiąganie szczególnie korzystnych efektów w walce ze stresem.

Opracowała Lucyna Hoffmann-Czyżyk