



**Edytowane przez:** Michał Olszowy

**Autorzy:** Diana Laura Ciubotaru, Raluca Ferchiu, Marta Kaciuba, Nicola Ferretti, António Gomes, José Luis Martínez, Judit Núñez, Sonia Nociforo

**Prawa autorskie i wydawca:**

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Polska

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

Publikacja jest wydawana w ramach projektu "RE-CONSTRUCT:  
Life & Mind together"



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2020-1-RO01-KA205-080317

Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu niniejszej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może być pociągana do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.



# Spis treści

## Metodologia

Metodologia projektu .....	1
----------------------------	---

## Analiza

Analiza potrzeb .....	4
-----------------------	---

## Dokumentacja

Zdrowie psychiczne i emocjonalne .....	11
--	----

Zdrowy styl bycia i zdrowie fizyczne .....	22
--	----

Zdrowie w relacjach .....	29
---------------------------	----

Zdrowie zawodowe .....	34
------------------------	----

## Zadania

Zdrowie psychiczne i emocjonalne .....	43
--	----

Zdrowy styl bycia i zdrowie fizyczne .....	79
--	----

Zdrowie w relacjach .....	99
---------------------------	----

Zdrowie zawodowe .....	119
------------------------	-----

## Wnioski

Wnioski .....	140
---------------	-----

## Bibliografia

Bibliografia .....	145
--------------------	-----





# Methodology

Aplikacja mobilna Re-Construct to narzędzie rozwoju osobistego i edukacji pozaformalnej dla dorosłych w każdym wieku, ze wszystkich środowisk społeczno-ekonomicznych i edukacyjnych.

Ta aplikacja mobilna została opracowana w podejściu międzynarodowym, biorąc pod uwagę wpływ, jaki pandemia Covid-19 wywarła na zdrowie psychiczne i samopoczucie ludzi.

Metodologia, którą zastosowaliśmy przy tworzeniu aplikacji, składała się z 4 głównych kroków:

Analiza potrzeb – opracowaliśmy i zastosowaliśmy kwestionariusz analizy potrzeb na 500 osobach, a wyniki można zobaczyć w kolejnym rozdziale tego Zestawu narzędzi. Podsumowując, kwestionariusz pokazał nam, że pandemia wpłynęła na wszystkie dziedziny życia: zdrowie psychiczne, zdrowie emocjonalne, zdrowie w relacjach, zdrowie fizyczne i życie zawodowe.

Dokumentacja była drugim krokiem i udokumentowaliśmy, na podstawie bibliografii znajdującej się na końcu tego Zestawu Narzędzi, 5 głównych dziedzin życia, podkreślając problemy, które zwykle pojawiają się w każdej dziedzinie, jak wyglądałoby zdrowie i co można zrobić, aby ulepszenia. Tworząc tę dokumentację, wzięliśmy pod uwagę uwzględnienie prostych informacji, ale o dużym wpływie, oraz kilku wskazówek i wskazówek, które, jeśli zostaną zastosowane razem, mogą zmienić styl życia danej osoby na zdrowy.

Opracowanie ćwiczeń przeprowadzono z uwzględnieniem wskazówek i wskazówek oraz ustalenia wskaźników zdrowego stylu życia. Ćwiczenia są proste i można je wykonywać w sposób ułatwiony (z pomocą specjalisty) lub indywidualny (przy użyciu aplikacji w domu). Metodologia opracowania ćwiczeń uwzględniała także wymagania techniczne aplikacji mobilnej oraz pomysły/wskazówki osób korzystających zazwyczaj z aplikacji zdrowotnych.

Na podstawie ćwiczeń wykonano aplikację mobilną, która wraz z atrakcyjną grafiką przekształciła się w aplikację mobilną. Wykorzystaliśmy narrację do aplikacji i od początku stworzyliśmy awatara – Mindy – mały element układanki, który może stać się motywatorem zmiany za pomocą aplikacji. Użytkownik wchodzi w interakcję z Mindy, czyli dostarcza ćwiczenia w sposób przewidywalny i ustrukturyzowany.





# Methodology

Aplikacja mobilna składa się z 3 głównych części:

a) Samoocena poprzez kwestionariusz, a wyniki Mindy przekształca w komunikacie przekazywanym użytkownikowi. Przekaz ten opiera się na interpretacji odpowiedzi, w 3 kategoriach: niska satysfakcja z życia, średnia satysfakcja z życia i wysoka satysfakcja z życia. Po dokonaniu samooceny użytkownik otrzymuje zalecenia dotyczące kolejnych kroków korzystania z aplikacji.

b) „Trenuj ze mną” to najbardziej spójna i najważniejsza część aplikacji, ponieważ zawiera 50 ćwiczeń pogrupowanych w 5 domenach życia, w kolejności crescendo – zaczynając od ćwiczeń świadomości, kontynuując ćwiczenia interwencyjne/zmianowe, a kończąc na podążaniu – ćwiczenia podnoszące.

Użytkownik może zacząć od tematu, który jest najbardziej aktualny w danej chwili, ale także od innych. Pomiedzy ćwiczeniami z każdej domeny jest czas, który należy uszanować, a motywacją ustalenia tego czasu był fakt, że zmiana jest procesem i osobowość potrzebuje czasu na zintegrowanie nowych myśli, emocji i zachowań.

Nawet jeśli na początku aplikacji Mindy i jej tło są czarno-białe, tło oraz emocje i nastawienie Mindy zmieniają się wraz z postępem użytkownika. Ma to uzasadnienie motywacyjne i odzwierciedla zmianę wynikającą ze zmiany Mindy. Mindy staje się w ten sposób odbiciem siebie.

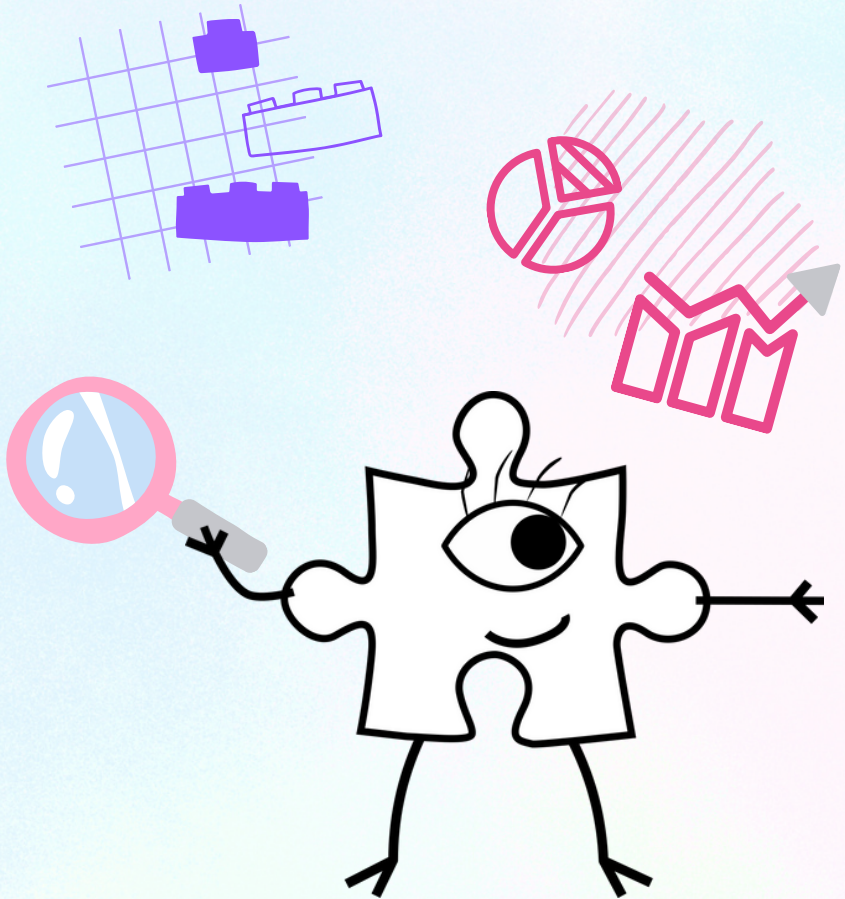
c) Gra Życie Mindy to trzecia część aplikacji, będąca nagrodą związaną z procesem zmian. W tej głównej grze użytkownik zostaje zaproszony do życia Mindy, które zawiera elementy z 5 domen życia. Aplikacja posiada kilka aktywnych elementów, po kliknięciu których użytkownik otrzymuje wyzwania i pytania decyzyjne dotyczące różnych działań – istotnych dla zdrowego stylu życia. O ile użytkownik podejmuje dobre decyzje na całe życie, o tyle Mindy „wygląda” na zdrowszą, szczęśliwszą i otrzymuje wraz z postępem pewne akcesoria. Ta część to informacja zwrotna, jaką dana osoba otrzymuje w grze symulacyjnej, dotycząca codziennych decyzji i wpływu tych decyzji na dobre samopoczucie.

Aplikacja jest dostępna w Google Play (na urządzenia z systemem Android) w 6 językach: angielskim, rumuńskim, hiszpańskim, polskim, włoskim i portugalskim. Aplikację przetestowano na 300 osobach dorosłych z 5 krajów partnerskich, a wnioski można znaleźć w ostatnim rozdziale Zestawu narzędzi.

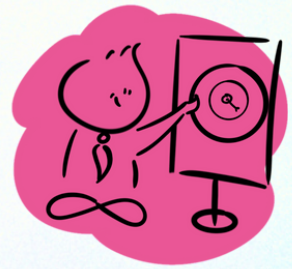


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Analiza





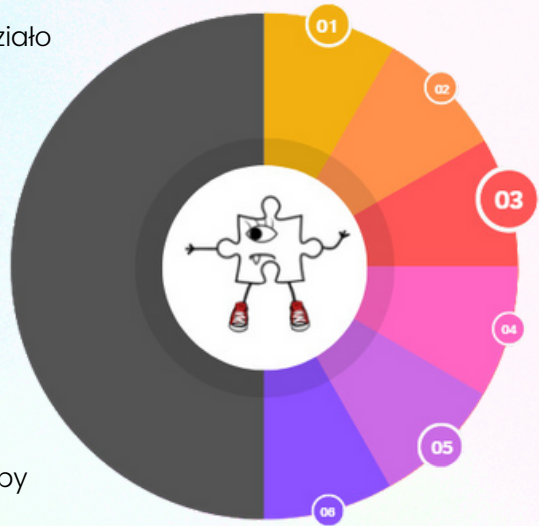


# Analiza

Kwestionariusz Re-Construct został przeprowadzony w 5 krajach (Włochy, Polska, Portugalia, Rumunia i Hiszpania) i uzyskano szereg istotnych danych w celu zrozumienia, w jaki sposób pandemia Covid wpłynęła na życie ludzi. W całym niniejszym raporcie wszystkie informacje będą wyczerpujące i zgodne z danymi zawartymi w raportach własnych wszystkich 5 krajów.

Pierwsze pytania były dość ogólne i osobiste. W każdym kraju:

- 01 Dane zawarte w raportach własnych wszystkich pięciu krajów
- 02 Na ankietę odpowiedziało około 100 osób
- 03 Na ankietę odpowiedziało około 100 osób
- 04 Odpowiedziało więcej kobiet niż w jakiegokolwiek innej kategorii
- 05 Większość respondentów to osoby pracujące i studenci
- 06 Jeśli chodzi o stan cywilny, większość jest w związku





Przechodząc do pytań faktycznie związanych z zakresem kwestionariusza, główny związek respondenta z odpoczynkiem i snem jest prawie równy, ale większość nie jest z niego zadowolona. W rzeczywistości rumuńscy uczestnicy są jedynymi, którzy uważają, że mają dobry związek z odpoczynkiem i snem. Również pod względem odżywiania zaobserwowano kilka zmian – na dobre lub na gorsze. Większość uczestników zgadza się jednak, że ich nawyki żywieniowe pogorszyły się podczas pandemii. Mimo to duży odsetek respondentów nie widzi żadnych zmian. Jeśli chodzi o rutynę sportową i ćwiczenia fizyczne, wyniki pokazują, że uczestnicy mają tendencję do ćwiczenia mniej po Covid niż przed nim. Mimo to wiele odpowiedzi wskazuje również, że rutyna sportowa ludzi nie uległa zmianie.

Czynnik ten oczywiście wpłynął na produktywność uczestników, ponieważ większość zgadza się, że ich produktywność w nauce i / lub pracy spadła z powodu Covid. Chociaż po raz kolejny duża liczba odpowiedzi mówi, że nie zaobserwowano żadnych zmian, a w niektórych przypadkach (szczególnie w Portugalii, Rumunii i Hiszpanii) różnica między tymi, którzy zauważyli zmiany w pracy, a tymi, którzy ich nie zauważyli, jest dość duża. Hiszpania, Portugalia i Polska analizują również zmiany w pracy, takie jak zwolnienie lub bezrobocie, i ponownie nie odnotowano wielu zmian w tym aspekcie, a bezrobocie, zatrudnienie i awanse to tylko niektóre z odpowiedzi.







Jeśli chodzi o kwestie osobiste, poniższe pytania dotyczyły Covid i relacji międzyludzkich. Jeśli chodzi o sposób, w jaki pandemia wpłynęła na relacje rodzinne, wielu stwierdziło, że nie zaobserwowało żadnych zmian, ale liczba uczestników twierdzących, że ich relacje pogorszyły się, jest zdecydowanie wyższa niż tych, którzy twierdzili, że się poprawiły. Jeśli chodzi o osoby, na których respondenci polegają najbardziej w obliczu problemu, "przyjaciele" i "partner" byli najczęściej wybieranymi odpowiedziami. Jeśli chodzi o to, czy Covid wpłynął na relacje z przyjaciółmi, wyniki są równe: niewiele się zmieniły. Kolejne pytanie dotyczyło odłączenia się od innych podczas pandemii. Najwięcej odpowiedzi wskazywało, że respondenci czuli się odłączeni (ale nie całkowicie – średnia 4 w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza "w ogóle nie odłączony", a 5 "bardzo odłączony", co jest wyjaśnieniem dla poniższych odniesień do tej skali).







W związku z tym respondenci twierdzą, że byli w stanie wyrazić swoje uczucia w związku ze zmianami wprowadzonymi przez Covid, ale nie do końca (w skali od 1 do 5 mówimy o średniej 3). Ludzie uważali, że mają wewnętrzne i zewnętrzne zasoby, aby poradzić sobie z pandemią (środki do dezynfekcji rąk i maski, ale także rozmowy z innymi, czas poświęcony na Internet i media oraz książki to tylko niektóre z przykładów). Co więcej, największa liczba odpowiedzi na pytanie "Czy pandemia zbliżyła Cię do siebie?" jest pozytywna.

Od tego momentu rumuński raport wskazany do analizy nie zawiera więcej danych.

W odpowiedzi na pytanie, jak dobrze respondenci radzili sobie z pandemią w pierwszych miesiącach, średnia odpowiedzi wynosi solidne 4 (w skali od 1 do 5). Podobnie, ten sam wynik można zaobserwować w przypadku następującego pytania: "Od 1 do 5, proszę określić, jak radzisz sobie z obecnymi skutkami pandemii Covid-19". Zapytani o to, co najbardziej zmieniło się dla nich wraz z Covid, respondenci najczęściej odpowiadali na izolację i samotność (dodając do życia towarzyskiego i kontaktów międzyludzkich), relacje z innymi i z samym sobą, biuro domowe i zajęcia online oraz ogólnie wolność. Co więcej, wśród emocji odczuwanych w ciągu ostatniego miesiąca (w momencie przeprowadzania ankiety), 3 najważniejsze, które respondenci odczuwali najbardziej, to troska, frustracja i bezradność, a 3 najmniej odczuwane to złość, panika i depresja.





W ostatniej rundzie pytań najpopularniejszymi strategiami radzenia sobie z pandemią były sport, spotkania online z przyjaciółmi i rodziną, medytacja, czytanie, muzyka, a nawet praca. W związku z tym różnica między odpowiedziami "tak" i "nie" w odniesieniu do potrzeby większej ilości czasu wolnego i rozrywki podczas pandemii COVID-19 jest ogromna; pozytywne odpowiedzi odnotowały wyższy odsetek. Na koniec należy podkreślić, że ludzie prosili o różnego rodzaju pomoc medyczną od początku pandemii, aby poradzić sobie z różnorodnymi problemami. Niemniej jednak tendencja jest negatywna (również w kierunku pomocy psychologicznej i psychiatrycznej).

Polski raport identyfikuje następnie główne potrzeby wynikające z przeprowadzonego badania:

- Potrzeba środków zwiększających produktywność i motywację.
- Potrzeba kontaktu z innymi ludźmi.
- Potrzeba zdrowego stylu życia.
- Powrót do normalnej sytuacji.
- Kontakt z bliskimi (np. z rodziną, przyjaciółmi, partnerem)
- Bardziej pozytywne nastawienie i myśli.
- Aktywne, autonomiczne i zdrowe życie (np. ćwiczenia, wypoczynek, zdrowa żywność, relacje)
- Odzyskanie motywacji.
- Wypoczynek.
- Duchowość.
- Zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Zdrowe nawyki i rutyna.
- Działania związane z zarządzaniem emocjami, ćwiczeniami, relaksacją, tolerancją frustracji w następstwie pandemii.
- Lepsze umiejętności społeczne.





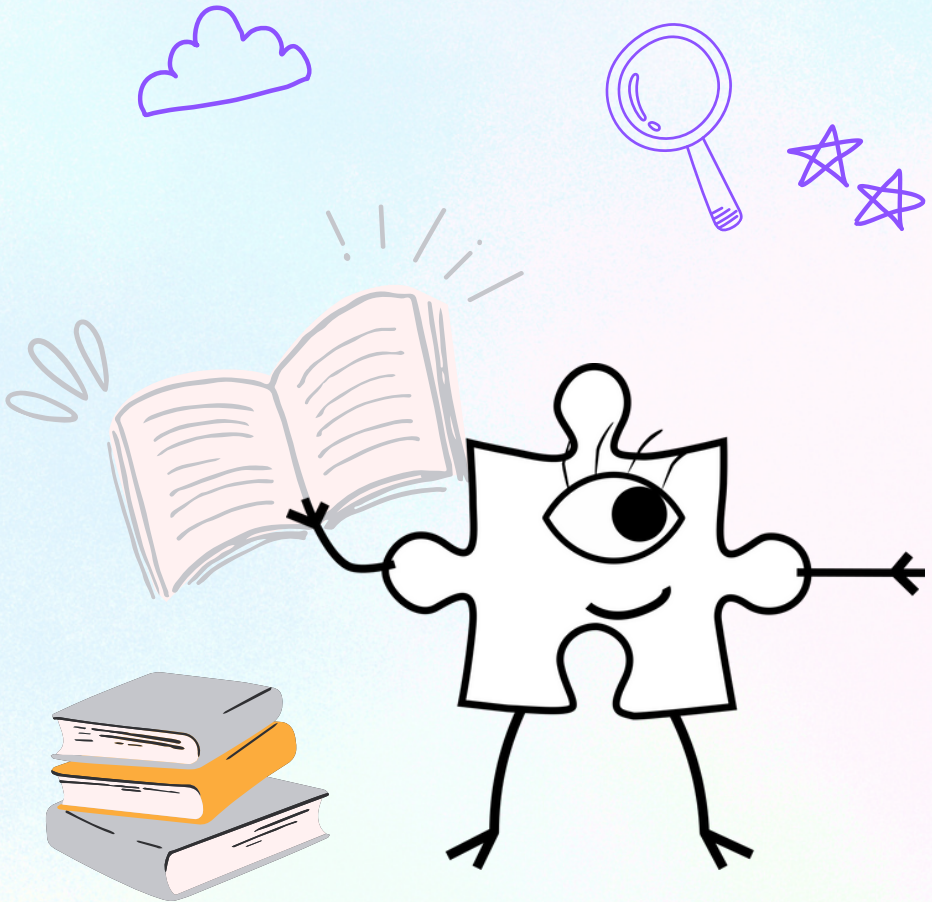
Podsumowując analizę przeprowadzoną we wszystkich 5 krajach, zidentyfikowano najbardziej radykalne potrzeby w społeczeństwie w zakresie relacji międzyludzkich, pracy i zdrowia w trakcie i po pandemii Covid-19 - nawet jeśli respondenci z większości krajów twierdzą, że nie zaobserwowano wielu zmian w tych aspektach (choć wpływ pandemii na ich życie jest niezaprzeczalny).





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

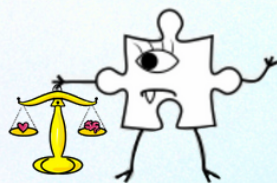
# Dokumentacija







# Zdrowie psychiczne i emocjonalne



## Wprowadzenie

Dobrostan składa się z trzech wymiarów: zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Wynikiem optymalnych wartości dla każdego z tych trzech wymiarów jest ogólny dobrostan jednostki.

W tym rozdziale chcemy lepiej przeanalizować zdrowie psychiczne i emocjonalne, jak one działają, co jest funkcjonalne, a co dysfunkcyjne oraz jak pandemia wpłynęła na te obszary zdrowia osobistego. Chcemy również przedstawić kilka wskazówek i sugestii dotyczących dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego, aby stawić czoła lepszemu zachowaniu w codziennym życiu "po pandemii".

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne definiuje zdrowie psychiczne jako "stan umysłu charakteryzujący się dobrym samopoczuciem emocjonalnym, dobrym dostosowaniem behawioralnym, względną wolnością od lęku i objawów upośledzających oraz zdolnością do nawiązywania konstruktywnych relacji i radzenia sobie ze zwykłymi wymaganiami i stresami życia". Odnosi się do dobrostanu poznawczego, behawioralnego i emocjonalnego. Zdrowie psychiczne obejmuje nasze samopoczucie emocjonalne, psychologiczne i społeczne, co oznacza, że wpływa na to, jak ludzie myślą, czują i zachowują się. Ogólnie rzecz biorąc, jak stwierdza Światowa Organizacja Zdrowia, "zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swoje własne zdolności, może radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może produktywnie pracować i jest w stanie wnieść wkład w swoją społeczność", a zatem jest czymś więcej niż tylko brakiem zaburzeń psychicznych lub niepełnosprawności i odnosi się również do dbania o ciągłe dobre samopoczucie i szczęście.



Naukowcy odkryli ścisły związek między stabilnym zdrowiem psychicznym a zdrowiem fizycznym, zwany połączeniem umysłu i ciała. Rzeczywiście, ci, którzy przyjmują podejście holistyczne, biorą pod uwagę oba stany zdrowia (ciało i umysł), aby zidentyfikować złe samopoczucie. Zdrowie emocjonalne jest miarą zdrowia psychicznego i jest uważane za zdolność do bycia świadomym własnych emocji i radzenia sobie z pozytywnymi i negatywnymi emocjami. Ci, którzy są zdrowi emocjonalnie, są w stanie stawić czoła wyzwaniom życiowym, ponieważ mają kontrolę nad myślami, uczuciami i zachowaniami. Ważne jest, aby rozróżnić te dwa rodzaje zdrowia, ponieważ choroba psychiczna ma głębsze przyczyny, takie jak brak równowagi chemicznej lub trauma. Zdrowie emocjonalne jest w dużej mierze związane z umiejętnościami radzenia sobie i zarządzaniem emocjami. Oznacza to, że normalne jest odczuwanie stresu, złości i smutku, ale dana osoba wie, jak radzić sobie ze swoimi negatywnymi uczuciami i jest w stanie zidentyfikować, kiedy nie może samodzielnie poradzić sobie z problemem i jest to moment, aby poprosić o pomoc profesjonalistów.

Zdrowie emocjonalne jest również związane ze zdrowiem fizycznym. Ludzie, którzy mają do czynienia z dużym stresem i negatywnymi emocjami, mogą być podatni na rozwinięcie się problemów zdrowotnych z powodu złych nawyków i zachowań, które implikuje brak świadomości emocjonalnej. Na przykład, wiele osób próbuje uspokoić się paląc papierosy, ale te nawyki narażają ich na duże ryzyko zachorowania na raka i inne choroby.

## Co jest funkcjonalne, a co dysfunkcyjne

Zachowanie dysfunkcyjne jest związane z upośledzonym lub nieprawidłowym funkcjonowaniem danej osoby i odnosi się do każdego rodzaju relacji, w której występują problemy lub zmagania.





Od teraz postaramy się ustalić, które zachowania dysfunkcyjne sprawiają, że dobrostan psychiczny i emocjonalny jest zagrożony. Poczucie beznadziejności, myśli samobójcze, kryzys duchowy lub nieradzenie sobie z substancjami sprawiają, że ludzie są osłabieni przez strach i niepokój, co wpływa na ich zdrowie psychiczne i emocjonalne. Wśród złych nawyków, które bezpośrednio wpływają na zdrowie emocjonalne i psychiczne, jednym z najbardziej dysfunkcyjnych jest brak snu.

Wiele osób nie łączy niedoboru snu z emocjami, ale udowodniono, że zdolność jednostek do przetwarzania informacji emocjonalnych jest ściśle związana z godzinami snu, które otrzymują. Słaby sen powoduje nie tylko niższą energię fizyczną, a co za tym idzie, niższą wydajność w pracy, ale także rozciąga negatywny wpływ na zdolność doświadczania emocji i empatii emocjonalnej wobec innych. Nie jest więc zaskakujące, że w tego rodzaju stanie występuje wzrost konfliktów interpersonalnych.

Jednocześnie zbyt wiele snu wyrażałoby inną dysfunkcję zdrowia psychicznego, dość mocno związaną z depresją, która prowadzi ludzi do izolowania się od przyjaciół, rodziny lub współpracowników, a sen staje się miejscem ucieczki, w którym się zamykają.

W tym patologicznym otoczeniu często dochodzi również do zaniedbania higieny osobistej.

Innym znakiem ostrzegawczym dysfunkcyjnego zdrowia emocjonalnego i psychicznego są goniwmy myśli, które wpływają na ludzi. Poczucie winy, beznadziejności lub bezwartościowości tworzą niebezpieczny wir zagadnień w umysłach ludzi. Uczucie strachu, złości, smutku, zmartwienia, odrętwienia lub frustracji także mogą wpływać na emocje i kontrolę nad umysłem. Uczucia te mogą objawiać się na ciałach ludzi wraz z reakcjami fizycznymi, np. w postaci bólu głowy, bólu ciała, problemów żołądkowych i wysypki skórnej. Wskazuje to na głęboki związek między zdrowiem psychicznym a zdrowiem fizycznym.



Co więcej, wyraźnym wskaźnikiem potrzeby opieki w zakresie zdrowia emocjonalnego i psychicznego jest coraz częstsze używanie tytoniu, alkoholu lub innych substancji. Wiele osób używa tych substancji, aby wyciszyć swoje emocje i uczucia, pogarszając ogólny stan zdrowia.

Substancje te są rzeczywiście szkodliwe dla zdrowia fizycznego, ponieważ sprzyjają wielu chorobom związanym ze stabilnością płuc, serca, wątroby i innych ważnych narządów, a ponadto są również narzędziem wykorzystywanym przez ludzi do radzenia sobie ze stresem i złymi emocjami, generując złe i niezdrowe nawyki.

Jedzenie zbyt dużej lub zbyt małej ilości pokarmu wskazuje na zaburzenia emocjonalne lub, gdy jest to poważniejsze, zaburzenia psychiczne. Zbyt mała ilość jedzenia oznacza mniejszą niż zwykle energię, trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji, człowiek staje się bardziej zrzędlivy i rozdrażniony. Uczucia te wiążą się ze stabilnością zdrowia emocjonalnego, podważając samokontrolę i harmonijne relacje. Ale kiedy związek z jedzeniem staje się patologiczny, zdrowie psychiczne zostaje głęboko uszkodzone przez choroby anoreksji lub otyłości.

Wszystkie te dysfunkcje, które mogą prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego i emocjonalnego, znacznie wzrosły podczas pandemii, potęgując jej konsekwencje.

W następnej sekcji zajmiemy się tą konkretną kwestią, analizując wpływ Covid-19 na zdrowie psychiczne i emocjonalne ludzi.

## **Jak pandemia wpłynęła na zdrowie psychiczne i emocjonalne?**

Doświadczenie strachu i stresu jest normalne, gdy dana osoba musi stawić czoła niepewności lub nieznanemu. Dlatego zrozumiałe jest, że w czasach pandemii wskaźnik depresji i lęku wzrasta wśród ludzi, ponieważ muszą oni stawić czoła wyzwaniom, które mogą być stresujące, przytłaczające i wywoływać silne emocje zarówno u dorosłych, jak i dzieci.





Pandemia nie tylko wywołuje strach przed zarażeniem się wirusem, ale także wiąże się z wieloma aspektami naszego codziennego życia, które mogą wpływać na nasze zdrowie emocjonalne i psychiczne, takimi jak ograniczenie podróży, środki dystansu społecznego mające na celu powstrzymanie i uniknięcie rozprzestrzeniania się wirusa, co oznacza brak fizycznego kontaktu z innymi członkami rodziny, przyjaciółmi i współpracownikami, co sprawia, że ludzie czują się odizolowani i samotni, co zwiększa stres i niepokój. Ponadto praca w domu i nauczanie dzieci w domu zagrażają równowadze rodziny i przestrzeni osobistej każdego z jej członków. Najgorsze konsekwencje pandemii to miliony zgonów, kryzys gospodarczy i bezprecedensowe ograniczenie interakcji społecznych.

Wszystkie te wydarzenia nieuchronnie mają znaczący wpływ na zdrowie psychiczne ludzi, a pracownicy służby zdrowia muszą zrozumieć wyzwania psychologiczne osób, które doświadczają dysfunkcyjnego lęku przed koronawirusem, który jest zwykle związany z lękiem przed zakażeniem koronawirusem, uogólnionym lękiem, depresją, zaburzeniami funkcjonowania, postrzeganym brakiem wsparcia społecznego i myślami samobójczymi.

Badania dowodzą, że recesja gospodarcza spowodowana kryzysem COVID-19 i związane z nią bezrobocie lub tymczasowe bezrobocie mają znaczący wpływ na zdrowie psychiczne wielu osób, a także pogorszyły stan tych, którzy już cierpią na choroby psychiczne lub zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych.

W szczególności od lipca 2020 r. osoby dorosłe zgłaszały objawy zaburzeń lękowych lub depresyjnych, takie jak trudności ze snem lub jedzeniem, wzrost spożycia alkoholu lub zażywania substancji odurzających oraz pogorszenie chorób przewlekłych. Ważne jest, aby wziąć pod uwagę zarówno krótko-, jak i długoterminowe skutki pandemii dla zdrowia psychicznego i zażywania substancji psychoaktywnych, zwłaszcza w przypadku kategorii zagrożonych nowymi zaburzeniami psychicznymi lub emocjonalnymi oraz tych, którzy napotykają bariery w dostępie do opieki.





Również młodzi dorośli odczuli psychiczne reperkusje pandemii z powodu zamknięcia uniwersytetów i utraty dochodów, a nawet zgłaszali związane z tym objawy lęku lub zaburzeń depresyjnych.

Inną kategorią, która została dotknięta psychicznymi konsekwencjami pandemii, są niezbędni pracownicy. Zostali oni nadmiernie narażeni na ryzyko chorób zakaźnych, bardziej niż inni pracownicy i w porównaniu z pracownikami nieistotnymi wykazują objawy lęku i depresji, zwiększając lub rozpoczynając używanie substancji i myśli samobójcze. Wśród nich są pracownicy służby zdrowia, którzy doświadczyli najbardziej stresującej sytuacji, pracując każdego dnia bez leków i przedkładając bezpieczeństwo i zdrowie innych nad własne zdrowie. Doświadczyli wielu zmian w zachowaniu w życiu codziennym i wobec członków rodziny, a co gorsza, podczas gdy starali się chronić społeczeństwo, jednocześnie doświadczali stygmatyzacji z powodu podejrzeń o możliwość przenoszenia wirusa poza szpitalami. Z tych powodów mogli odczuwać smutek, złość lub frustrację wpływające na ich zdrowie emocjonalne.

Ponadto inną kategorią, która często jest stygmatyzowana, rozwijając negatywne emocje, są osoby niedawno zwolnione z kwarantanny. Po okresie silnego dystansu społecznego od rodziny i przyjaciół frustrujące jest to, że ludzie w ich pobliżu mogą mieć nieuzasadnione obawy przed zarażeniem się Covid-19 w wyniku kontaktu z nimi, nawet jeśli ustalono, że nie są już zaraźliwi.

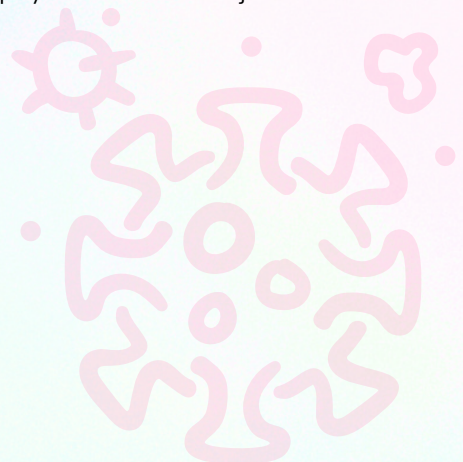
Różne grupy wiekowe różnie reagują na te zachowania społeczne, co może mieć zarówno krótko-, jak i długoterminowe skutki. Pomimo licznych badań nad przyczynami i skutkami tego rodzaju stresu, bardziej przerażająca jest możliwość, że proces erozji zdrowia psychicznego ludzi może trwać również po okresie pandemii.

Różne grupy wiekowe różnie reagują na te zachowania społeczne, co może mieć zarówno krótko-, jak i długoterminowe skutki. Pomimo licznych badań nad przyczynami i skutkami tego rodzaju stresu, bardziej przerażająca jest możliwość, że proces erozji zdrowia psychicznego ludzi może trwać również po okresie pandemii.



Jak twierdzi psychiatra Marcella Rietschel z Centralnego Instytutu Zdrowia Psychicznego w Mannheim w Niemczech, ten ogromny stres, którego ludzie doświadczają podczas pandemii, wynika z ich ograniczonych interakcji społecznych, napięć między rodzinami w tym samym domu podczas lockdownu i strachu przed zarażeniem. W tym kontekście nauka radzenia sobie ze stresem spowodowanym atmosferą pandemii w zdrowy sposób pomoże ludziom i ich bliskim. Tak więc fundamentalne znaczenie ma dbanie o nasze zdrowie psychiczne poprzez zastosowanie kilku prostych sztuczek. Na przykład, odpoczynek od ciągłego napływu wiadomości, w tym tych w mediach społecznościowych, może być przydatny dla dobrego samopoczucia emocjonalnego, ponieważ ciągłe słuchanie o wirusie może być denerwujące. Dlatego sugeruje się, aby być informowanym przez czytanie wiadomości kilka razy dziennie, a następnie zrobić sobie przerwę od sieci, odłączając urządzenia. Inną ważną dobrą praktyką powinno być poświęcenie większej ilości czasu na dbanie o siebie, a pomocne będzie również dbanie o innych. Bycie w kontakcie z innymi poprzez rozmowy telefoniczne lub czaty wideo może pomóc tobie i twoim bliskim radzić sobie ze stresem i czuć się mniej samotnym.

W następnej sekcji postaramy się podać dokładniejsze wskazówki i ćwiczenia, aby stawić czoła stresowi związanemu z pandemią Covid-19, która wpływa na zdrowie psychiczne i emocjonalne ludzi.







## Rozwiązania, wskazówki i ćwiczenia

Jeśli chodzi o zdrowy styl życia w sferze psychicznej i emocjonalnej, tutaj znajdziesz kilka wskazówek i zaleceń, które warto wziąć pod uwagę i stosować w codziennym życiu.

Aby uzyskać stabilne zdrowie psychiczne, podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, potrzebne jest duże zaangażowanie, dużo ćwiczeń i pozytywne podejście. Jednocześnie zdrowie emocjonalne jest rodzajem umiejętności, a praca nad nim oznacza uzyskanie kontroli nad emocjami, poprawę samopoczucia emocjonalnego i bycie szczęśliwszym. Istnieją różne sposoby na utrzymanie równowagi lub poprawę zdrowia emocjonalnego i psychicznego i obejmują one różne aspekty codziennego życia i opieki osobistej.

Dbaj o swoje ciało: Jak wspomniano wcześniej, zdrowie fizyczne jest jednym z elementów ogólnego zdrowia ludzkiego, więc dbanie o nasze ciało sprawi, że będziemy bardziej zrównoważeni i świadomi naszych emocji. Z tego powodu ważne jest, aby zdrowie fizyczne nie wpływało negatywnie na zdrowie emocjonalne. Sugestie w tej dziedzinie są następujące:

- Zdrowe odżywianie się z dobrze zbilansowanymi posiłkami i unikanie nadmiernego spożywania alkoholu, tytoniu i używek przyniesie dobre samopoczucie dla zdrowia organizmu. Należy pamiętać, że nadużywanie substancji i alkoholu nie wyłączy złych emocji.
- Regularne ćwiczenia i rozciąganie mięśni. Zaleca się uprawianie aktywności fizycznej przez co najmniej 30 minut dziennie, może to poprawić ogólny stan zdrowia emocjonalnego. Nie jest konieczne intensywne ćwiczenie, nawet długie spacerowanie mogą być przydatne, aby uzyskać korzyści.
- Wystarczająca ilość snu. Wiele badań dowodzi, że brak snu zmniejsza zdolność do przetwarzania własnych emocji oraz rozumienia i dostosowywania się do emocji innych. Dlatego też odpowiednia ilość snu pomoże uzyskać dobre samopoczucie psychiczne i lepiej łączyć się z innymi.





Zadbaj o swój umysł: Skupienie się na pozytywnych rzeczach, które dzieją się w twoim życiu oraz utrzymanie pozytywnego i proaktywnego podejścia poprawi samopoczucie psychiczne i emocjonalne. W tym kontekście przydatne wskazówki to:

- **Branie głębokich oddechów i medytacja**, tego rodzaju ćwiczenie pomoże utrzymać zrównoważone zdrowie psychiczne, utrzymując złe myśli pod kontrolą. Medytacja pomaga dostrzec myśli i emocje, co jest kluczem do dobrego samopoczucia.
- **Pozytywny obraz samego siebie**. Sposób, w jaki ktoś mówi o sobie, mówi wiele o jego samopoczuciu psychicznym. Negatywne mówienie o sobie może stać się mechanizmem autodestrukcji, wprowadzając jednostkę w negatywny sposób myślenia. Zaleca się pracę nad stworzeniem pozytywnego obrazu siebie, zaczynając od słów używanych do opisanie siebie.
- **Wiedzieć, kiedy zwrócić się o pomoc**. Wiele razy negatywne emocje są trudne do opanowania na własną rękę, więc dobrą umiejętnością jest doskonalenie, aby rozpoznać, kiedy należy zwrócić się do specjalisty ds. zdrowia psychicznego. To samo dotyczy sytuacji, gdy próbujesz osiągnąć zdrowie emocjonalne, ale jeszcze go nie osiągnąłeś.

Zadbaj o swoje emocje: jako część dobrego samopoczucia psychicznego, dobra kontrola emocji i uczuć przyczyni się do zrównoważonego zdrowia emocjonalnego.

- **Zostań w kontakcie z innymi**. Planowanie regularnych wspólnych chwil z rodziną i przyjaciółmi jest dobrą praktyką dla dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. Potrzebujemy pozytywnych relacji z innymi ludźmi, więc umówienie się na lunch lub dołączenie do grupy sprawi, że Twój dzień będzie lepszy, jeśli będzie to kontakt osobisty a nie wirtualny.
- **Zachowanie pozytywnego nastawienia**. Pozytywny stan umysłu jest niezbędny do lepszego radzenia sobie z emocjami. Pierwszym krokiem powinno być wybaczenie sobie popełnionych błędów i wybaczenie innym. Dlatego ludzie muszą skupiać się na dobrych rzeczach w swoim życiu, unikać złych wibracji i spędzać czas z pozytywnymi i zdrowymi ludźmi.





- Bycie świadomym swoich emocji i reakcji. Dobre samopoczucie emocjonalne oznacza zdolność do kontrolowania i bycia świadomym swoich emocji. Dobrym ćwiczeniem jest zauważenie, co w twoim życiu sprawia, że jesteś nieszczęśliwy, zły lub rozczarowany i próba zmiany tych rzeczy i zachowań.
- Wyrażanie swoich uczuć w odpowiedni sposób. Trzymanie złych emocji w sobie przyczynia się do stresu. Poinformowanie bliskich osób o tym, że czujesz się zdenerwowany, może być przydatne do osiągnięcia dobrej harmonii w relacjach z rodziną.

Zadbaj o swój styl życia: Aby prowadzić zrównoważony styl życia, ważne jest, aby zrównoważyć pracę i życie osobiste, aktywność i odpoczynek, socjalizację i introspekcję, znajdując czas na rzeczy, które bawią. Oto kilka wskazówek na ten temat:

- Zastanów się przed działaniem. Dobrą praktyką jest zastanowienie się przed powiedzeniem lub zrobieniem czegoś, czego moglibyśmy żałować. To ćwiczenie poprawi samopoczucie psychiczne i pozwoli uniknąć nieporozumień i kłótni.
- Radzenie sobie ze stresem. W tych obszarach przydatne mogą być relaksujące metody radzenia sobie ze stresem, takie jak nauka ćwiczeń i technik medytacyjnych. Nauka strategii rezyliencji może być również pomocna w reagowaniu na złe emocje i stresujące sytuacje.
- Znalezienie celu i znaczenia w tym, co się robi. Aby poprawić samopoczucie psychiczne, warto skupić się na tym, co jest ważne w życiu. Niektórzy znajdują to poczucie celu w swojej pracy lub rodzinie, ale także coś tak prostego, jak opieka nad zwierzęciem lub wolontariat w sprawie, którą się pasjonujesz, może dać to uczucie. Spędzanie czasu na tego rodzaju aktywności wywoła uczucie znaczącego i powszechnego dobrego samopoczucia.
- Wyznaczanie celów i świętowanie osiągnięć. Wyznaczanie sobie celów i świętowanie osiągnięć wzmacnia poczucie własnej wartości i pozytywne myślenie o sobie.



## Podsumowanie

Chociaż obecna sytuacja wymaga lepszego i głębszego zrozumienia wpływu wybuchu pandemii na zdrowie psychiczne osób w różnych grupach wiekowych, środki podjęte w celu zapobiegania i unikania rozprzestrzeniania się pandemii Covid-19 już przyniosły widoczne skutki dla zdrowia psychicznego i emocjonalnego ludzi. Niepokój, smutek, depresja i strach to główne uczucia, których ludzie doświadczyli.

Niemniej jednak specjaliści zauważyli, że strategie izolacji społecznej zmniejszyły prawdopodobieństwo klinicznie dysfunkcyjnego lęku przed koronawirusem, nawet w kontekście stresorów związanych z pandemią, takich jak utrata zatrudnienia, spadek dochodów, utrata opieki nad dziećmi i wzrost kosztów utrzymania.

Specjaliści mogliby wykorzystać te środki społeczne także jako środek łagodzenia lęku przed pandemią. W rzeczywistości wydaje się, że oferując możliwości uczestniczenia w wysiłkach na rzecz zwalczania zaraźliwości wirusa, polityka izolacji społecznej sprzyja również poczuciu kontroli i przewidywalności, które uspokajają ludzi, którzy doświadczyli strachu i lęku przed wirusem.

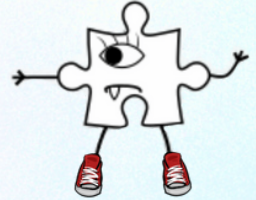
Ponadto ćwiczenia i sugestie, które przedstawiliśmy powyżej, mogą pomóc w przeciwdziałaniu dysfunkcyjnym zachowaniom, które pociągają za sobą sytuacja kryzysu i niepewności.







# Zdrowy styl bycia i zdrowie fizyczne



## Wprowadzenie

Zdrowie to nie tylko brak choroby. Medycyna integracyjna to opieka zdrowotna oparta na relacjach między wszystkimi wymiarami osoby (fizycznym, emocjonalnym, psychicznym, duchowym i społecznym), a zatem przedstawia holistyczne spojrzenie na zdrowie.

Ale co to znaczy prowadzić zdrowy tryb życia z punktu widzenia zdrowia fizycznego? Kemper (2009) i Przewodnik po zdrowym stylu życia Wydziału Żywienia Public School of Health: (2020–2021) nawiązują do znaczenia nawyków zdrowego stylu życia w odniesieniu do odżywiania, snu i ćwiczeń fizycznych. Wszystkie te obszary mają fundamentalne znaczenie dla dobrego zdrowia na wszystkich poziomach, a w szczególności mają duży wpływ na zdrowie fizyczne.

Prawidłowe odżywianie jest podstawowym kluczem do utrzymania silnego układu odpornościowego, a tym samym dobrego zdrowia. Odżywianie obejmuje to, kiedy i co jemy i pijemy, aby osiągnąć optymalny poziom niezbędnych składników odżywczych. Chodzi również o unikanie pokarmów szkodliwych dla organizmu i spożywanie mniejszej ilości toksyn, takich jak metale ciężkie, pestycydy i/lub alkohol.

Według tego samego lekarza, niektóre ze środków, które można podjąć w celu zapewnienia prawidłowego odżywiania, są następujące:

- Pij czystą lub filtrowaną wodę i unikaj napojów gazowanych lub słodzonych, a także nadmiernego spożycia alkoholu, tytoniu i innych toksyn.



- Jedz owoce i warzywa oraz unikaj fast foodów. Spożywaj produkty pełnoziarniste i unikaj przetworzonej żywności oraz produktów zawierających syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy lub dużo soli.
- Jedz pokarmy bogate w białko, takie jak fasola, orzechy, niskotłuszczowe produkty mleczne i mięso hodowane w sposób zrównoważony, zamiast smażonych potraw, żywności zawierającej tłuszcze trans i żywności zawierającej tłuszcze nasycone (pełne mleko, tłuste mięso itp.).
- Spożywaj pokarmy zawierające kwasy tłuszczowe omega-3 i oliwę z oliwek. Unikaj barwników i konserwantów, pestycydów i innych dodatków chemicznych.
- Jedz lokalnie uprawianą żywność i unikaj importowanej żywności z krajów rozwijających się.
- Spożywaj żywność organiczną bogatą w niezbędne mikroelementy i unikaj żywności modyfikowanej genetycznie.
- Unikaj spożywania rafinowanych cukrów i nadmiaru czerwonego mięsa, które mogą sprzyjać zaburzeniom zdrowych mikroorganizmów jelitowych.

Pamiętając, że nic nie zastąpi dobrego odżywiania, istnieją pewne sytuacje, w których nie zawsze jest możliwe spożywanie różnorodnych pożywnych pokarmów. Również niektóre populacje, takie jak gospodarstwa domowe o niskich dochodach, kobiety w ciąży i karmiące piersią, niemowlęta i małe dzieci, ciężko chorzy, osoby starsze i inne grupy ryzyka, mają większe zapotrzebowanie na składniki odżywcze. W takich przypadkach zaleca się przyjmowanie suplementów witaminowych i mineralnych, które mogą pomóc uzupełnić niedobory żywieniowe i wzmocnić odpowiedź immunologiczną.

Kolejnym kluczowym aspektem optymalnego zdrowia fizycznego jest odpowiedni odpoczynek, ponieważ sen odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu mózgu i ciała. Ekspertki twierdzą, że jako osoba dorosła potrzebujesz od siedmiu do dziewięciu godzin snu każdej nocy, ponieważ sen pomaga przetwarzać myśli z całego dnia i przechowywać wspomnienia w pamięci.





Niedobory snu przyczyniają się do upośledzenia funkcji odpornościowych, a także drażliwości, słabej koncentracji, skróconego czasu reakcji, konfliktów interpersonalnych i słabego podejmowania decyzji. Niektóre wskazówki dotyczące dobrego snu obejmują optymalizację środowiska snu i rutynowych czynności, zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy.

## Rozwiązania, wskazówki i ćwiczenia

Oto kilka wskazówek dotyczących optymalnych warunków snu:

- Używaj wygodnej pościeli i odzieży.
- Łóżko służy wyłącznie do spania i zachowania prywatności.
- Wyeliminuj w sypialni urządzenia rozpraszające uwagę, takie jak telewizja, telefony komórkowe lub tablety elektroniczne, ponieważ emitują one niebieskie światło, które jest szkodliwe dla dobrego snu.
- Unikaj oglądania lub słuchania niepokojących, brutalnych lub przerażających materiałów audiowizualnych na dwie godziny przed snem.
- Pozostań w ciemnym, relaksującym i przyjemnym miejscu, ponieważ ciemność sprzyja zasypianiu i zapewnia odpowiedni poziom melatoniny, hormonu regulującego sen i czuwanie.
- Zapewnij komfortową temperaturę, ponieważ chłodne pomieszczenia sprzyjają jakości snu, a zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura może zakłócać sen.
- Stwórz uspokajające rytuały przed snem: słuchaj kojących dźwięków, takich jak muzyka natury, włącz olejki eteryczne, które sprzyjają stanom relaksacyjnym, takie jak lawenda, melisa lub rumianek.





Oto kilka wskazówek i/lub strategii utrzymywania szeregu rutynowych czynności, które promują zdrowy odpoczynek i stany snu w ciągu dnia:

- ❏ Ogranicz drzemki do nie więcej niż 45 minut: najlepiej jest ucinać sobie drzemki wczesnym popołudniem, aby uniknąć zakłócania nocnego snu.
- ❏ Korzystaj z naturalnego światła rano, unikaj jasnych światła przed snem.
- ❏ Ćwiczenia w ciągu dnia, joga i/lub medytacja. Należy zauważyć, że ćwiczenia te mogą być przydatne zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy.

Oto kilka wskazówek i/lub strategii utrzymania zbioru nocnych rutyn:

- ❏ Stwórz nawyk chodzenia spać o tej samej porze każdego dnia i budzenia się o tej samej porze rano: pomaga to regulować cykle snu i rytmy dobowe organizmu.
- ❏ Unikaj forsownych aktywności, takich jak szybki taniec lub jogging na godzinę przed snem.
- ❏ Weź ciepłą kąpiel lub prysznic na godzinę przed snem.
- ❏ Należy spożywać przekąski zawierające białko (orzechy, jajka na twardo, niskotłuszczowe mleko itp.) i złożone węglowodany (krakersy, pełnoziarniste tosty owocowe lub warzywne itp.) w ciągu 2 godzin przed snem, aby zapewnić mózgowi aminokwasy, minerały i witaminy potrzebne do produkcji melatoniny. W związku z tym ważne jest, aby unikać obfitych posiłków przed snem, ponieważ posiłki zawierające ponad 1000 kalorii zakłócają sen, podobnie jak alkohol i napoje zawierające kofeinę.
- ❏ Konstrukttywne zarządzanie stresem: Stres może powodować zwiększone poczucie czujności, co bezpośrednio wpływa na początek snu, a także powodować zakłócenia snu w nocy. Może to uniemożliwić wejście w głębsze fazy snu, w których organizm naprawia i rozwija tkanki oraz wspiera zdrowy układ odpornościowy. Sen REM w szczególności pomaga w regulacji nastroju i pamięci.



- Stresowi można zapobiegać poprzez praktyki takie jak medytacja, progresywna relaksacja mięśni, uważność itp. Czytanie jako coś inspirującego lub pocieszającego, pisanie w dzienniku lub listy tego, co doceniasz lub za co jesteś wdzięczny każdego dnia również zaliczają się do praktyk zapobiegawczych.
- W przypadku obudzenia się i niemożności ponownego zaśnięcia, nie zaleca się pozostawania w łóżku. Lepiej jest wstać i zająć się spokojnymi, relaksującymi czynnościami, takimi jak czytanie, aż poczujesz się wystarczająco zmęczony, aby ponownie zasnąć.

Ćwiczenia fizyczne odgrywają kluczową rolę w dobrym samopoczuciu organizmu. W szczególności aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, pomaga obniżyć ciśnienie krwi, zmniejsza zachorowalność i śmiertelność, obniża poziom hormonów, takich jak stres, zmniejsza lęk i depresję, poprawia ogólne samopoczucie i jakość życia (García Cantó i Péres-Soto, 2013).

Chociaż wszystkie ćwiczenia oferują wiele korzyści zdrowotnych, wykonywanie różnych rodzajów ćwiczeń może dodatkowo rozszerzyć zakres korzyści. Wybierając schemat ćwiczeń, należy wziąć pod uwagę kilka czynników, takich jak:

- Jak często będą wykonywane ćwiczenia lub aktywność fizyczna: raz dziennie, trzy razy w tygodniu, cztery razy w miesiącu.
- Jak długo będzie trwała sesja ćwiczeń: pół godziny, 1 godzina, 30 minut podzielone na różne sesje w ciągu dnia.
- Jaka będzie intensywność ćwiczeń lub aktywności fizycznej: ile energii potrzeba, czy aktywność będzie lekka czy bardziej wymagająca

Istnieją również cztery rodzaje ćwiczeń:

- Aktywność wzmacniająca mięśnie lub trening oporowy: te rodzaje aktywności utrzymują lub zwiększają siłę mięśni, wytrzymałość i moc. Przykłady obejmują maszyny siłowe,





elastyczne taśmy oporowe, pilates itp.

- Aktywność fizyczna aerobowa / sercowo-naczyniowa: są to czynności, które są wystarczająco intensywne i wykonywane wystarczająco długo, aby poprawić kondycję serca i płuc. Przykłady to chodzenie, taniec, pływanie itp.
- Trening elastyczności lub rozciągania: są to ćwiczenia, w których mięsień szkieletowy jest wydłużany lub zginany do punktu napięcia i utrzymywany przez kilka sekund w celu zwiększenia elastyczności i zakresu ruchu wokół krążenia. Ta poprawiona elastyczność ma bezpośredni wpływ na poprawę ogólnej sprawności fizycznej podczas innych rodzajów ćwiczeń. Przykłady obejmują: rozciąganie dynamiczne wykonywane z ruchem, rozciąganie statyczne bez ruchu, rozciąganie aktywne i rozciąganie pasywne.
- Trening równowagi: są to działania mające na celu zmianę równowagi w celu poprawy stabilności i kontroli nad własnym ciałem. Są one idealną opcją zapobiegania upadkom i innym rodzajom urazów. Przykłady obejmują balansowanie na jednej nodze, stanie na równoważni lub chybotałej desce itp.

W tym kontekście należy podkreślić znaczenie bezpiecznych ćwiczeń, ponieważ każda aktywność fizyczna niesie ze sobą ryzyko kontuzji, niezależnie od tego, czy dana osoba jest początkującym, czy ekspertem. Dlatego też zaleca się rozpoczęcie od aktywności, które mają mniejszy wpływ i wymagają lekkiego lub umiarkowanego wysiłku oraz stopniowe postępy. Ponadto w przypadku niektórych ćwiczeń niezwykle ważne jest, aby chronić się za pomocą odpowiedniego sprzętu. Inne zalecenia, których należy przestrzegać podczas wykonywania dowolnego rodzaju ćwiczeń lub aktywności fizycznej to:

- Utrzymywanie nawodnienia za pomocą wody: im wyższy poziom ćwiczeń i im wyższa temperatura, tym bardziej organizm wymaga nawodnienia.
- Wybór diety z odpowiednią ilością białka i zdrowych węglowodanów jest wystarczający, aby zapewnić organizmowi



paliwo dla niskiej lub umiarkowanej aktywności fizycznej.

- ✚ Pamiętaj, aby skonsultować się ze specjalistą podczas włączania suplementów do rutyny ćwiczeń.

## Podsumowanie

Mówiąc o szerokiej koncepcji zdrowia fizycznego, wskazuje się na pewne kluczowe czynniki, takie jak unikanie spożywania substancji toksycznych, np. tytoniu, alkoholu i narkotyków. Tytoń pozostaje główną przyczyną chorób i zgonów na całym świecie. Zazywanie tytoniu wiąże się z wieloma chorobami, takimi jak różne odmiany raka, choroby układu krążenia i oddechowego, problemy reprodukcyjne. Dotyczy to również narażenia na dym tytoniowy, który może być przyczyną wielu z tych chorób i wiąże się z licznymi zagrożeniami.

Alkohol jest natomiast poważnie szkodliwy dla zdrowia w dłuższej perspektywie, ponieważ jest substancją psychoaktywną o natychmiastowym przyjemnym działaniu, ale gdy częstotliwość i ilość spożycia wzrasta, może powodować szereg szkodliwych skutków dla zdrowia, jak uszkodzenie niektórych narządów (np. wątroby), zmniejszenie odporności lub pojawienie się niektórych chorób przewlekłych, takich jak rak. Jak dodaje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), nie ma bezpiecznego poziomu spożycia alkoholu, a najzdrowszą rzeczą byłoby picie jak najmniejszej ilości alkoholu. Ponadto innym kluczowym czynnikiem jest to, że, alkohol nie wpływa na wszystkich ludzi w ten sam sposób, ponieważ waga, rozmiar ciała, indywidualny metabolizm, wiek, płeć, genetyka, doświadczenie w picciu, odżywianie i inne czynniki społeczne związane z poszczególnymi osobami pijącymi mogą sprawić, że będą one mniej lub bardziej podatne na rozwój chorób związanych z alkoholem.

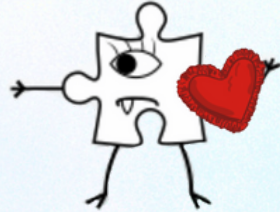






# Zdrowie w relacjach

## Wprowadzenie



### Czym jest zdrowie w relacjach?

Zdrowie w relacjach jest niezwykle ważną sferą ludzkiego życia, ponieważ odnosi się do interakcji międzyludzkich, które sprzyjają rozwojowi człowieka lub są wzajemnie empatyczne i wzmacniające. Zatem słabe zdrowie w relacjach zwiększa ryzyko rozwoju stresu psychicznego.

Możemy zatem zdefiniować zdrowie w relacjach jako rozwinięty stan zdrowia, dobrego samopoczucia i więzi, w którym dana osoba ma umiejętność i zdolność do:

1. Rozwijania, otrzymywania, utrzymywania i postrzegania bezpiecznych, stabilnych i pielęgnujących relacji z innymi;
2. Uczestniczenia w szerokim zakresie relacji społecznych, w tym aktywnego angażowania się w różne działania społeczne.

Innymi słowy, zdrowie w relacjach koncentruje się na relacjach w systemie i jego szerszym otoczeniu jako czynnikach determinujących ludzkie zdrowie/zły stan zdrowia.

Prawdopodobnie każdy z nas chciałby tworzyć i utrzymywać zdrowe i satysfakcjonujące relacje w życiu. Jako istoty społeczne potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi. Warto zauważyć, że wczesne zdrowie relacyjne opisuje pozytywne, stymulujące i pielęgnujące wczesne relacje, które zapewniają bezpieczeństwo emocjonalne i więzi, które przyczyniają się do poprawy zdrowia fizycznego i rozwoju, dobrostanu społecznego i odporności.

Dzięki zdrowym relacjom społecznym możemy czerpać liczne korzyści, takie jak poczucie bliskości i bezpieczeństwa, akceptacja,



zrozumienie, wzajemne wsparcie, wiedza, możemy rozwijać nasze kompetencje społeczne - możemy się rozwijać i wzrastać.

W kontaktach interpersonalnych nie tylko bierzemy coś od drugiej osoby, ale także dajemy jej coś od siebie. To jest nasza wzajemna interakcja. Tak jak wiele korzyści można czerpać ze zdrowej relacji, tak wiele szkód może wyrządzić tkwienie w tzw. toksycznym związku, z którego często niełatwo się wydostać.

**Co jest funkcjonalne, a co dysfunkcyjne (co może powodować problemy, główne problemy mogące się pojawić)?**

W psychologii istnieje tak zwany model relacyjno-kulturowy, zgodnie z którym możemy wyróżnić cztery główne cechy, które sprzyjają rozwojowi w związku. Należą do nich wzajemne zaangażowanie, autentyczność, upodmiotowienie i umiejętność radzenia sobie z różnicami.

Poprzez wzajemne zaangażowanie możemy określić działania i wysiłek, jaki obie strony relacji wkładają w jej tworzenie, pielęgnowanie i utrzymywanie. Każdy związek wymaga od nas takiego wysiłku, aby mógł trwać. Dzięki temu jest dla nas jednym ze źródeł satysfakcji i rozwoju.

Kolejną cechą zdrowej relacji jest autentyczność. Możemy ją zdefiniować jako proces zdobywania wiedzy o sobie i innych. Ponadto autentyczność daje nam poczucie wolności, które wynika z bycia sobą w związku.

Z kolei upodmiotowienie pozwala nam doświadczyć poczucia siły, zachęty i inspiracji do podjęcia pewnych działań.

Nie można zaprzeczyć, że każdy z nas jest inny na swój sposób.





Różnimy się w postrzeganiu, poglądach, zachowaniu itp. i mamy do tego prawo. Niezwykle ważna dla związku jest umiejętność radzenia sobie z tymi różnicami przy jednoczesnym ich poszanowaniu.

Przeciwieństwo lub brak każdego z powyższych elementów może prowadzić do dysfunkcji w związku, toksycznych zachowań wobec drugiej osoby, a nawet rozpadu relacji. Ponadto w toksycznym związku możesz doświadczać na przemian skrajnie pozytywnych i negatywnych emocji. Dodatkowo często można doświadczać przejawów agresji (w tym psychicznej), manipulacji, uczucia "podcinania skrzydeł", poczucia doła, bezradności, bezsilności, braku akceptacji, niesprawiedliwego poczucia winy, a także innych nieprzyjemnych emocji, uczuć i doznań. Taka relacja jest niezwykle destrukcyjna dla człowieka i nie jest łatwo się z niej wyzwolić.

## Jak pandemia wpłynęła na ten temat?

Nie ulega wątpliwości, że pandemia COVID-19 w pewien sposób odcisnęła swoje piętno na zdrowiu w relacjach społecznych. Zarówno sam stan pandemii, związane z nią ryzyko zakażenia, jak i długotrwała izolacja stały się dla ludzi źródłem stresu i niepokoju.

W przestrzeni społecznej można było zaobserwować pojawiające się reakcje nieufności i podejrzliwości wobec innych ludzi, zwłaszcza wobec nieznanym. Pojawiła się również tendencja do unikania kontaktu z nimi. Izolacja społeczna spowodowana pandemią doprowadziła do ograniczenia spotkań z przyjaciółmi, a praca zdalna i edukacja pozbawiły ludzi kontaktu ze współpracownikami i rówieśnikami. Z drugiej strony, przeniesienie miejsca nauki i pracy do domu skutkowało zwiększeniem ilości czasu spędzanego z najbliższą rodziną, jednak ciągłe przebywanie w domu, bez możliwości wyjścia, często szło w parze ze zwiększoną liczbą konfliktów. Często w czasie pandemii osoby przebywające w izolacji czuły się samotne, co wiązało się z pogorszeniem zarówno ich kondycji fizycznej, jak i



psychicznej. Można było zaobserwować wzrost potrzeby i znaczenia wsparcia społecznego wśród krewnych.

## Rozwiązania, wskazówki i ćwiczenia

- Powyższe przykłady pokazują, jak niewątpliwie wybuch pandemii COVID-19 miał istotny wpływ na funkcjonowanie ludzi w związkach, a tym samym na ich zdrowie relacyjne. Sfera funkcjonowania w relacjach społecznych to bardzo ważny obszar naszego życia. Warto dbać o dobre relacje z innymi ludźmi, ponieważ to między innymi one dają nam siłę i otuchę w trudnych chwilach.
- Zwróć uwagę na to, jak czujesz się w otoczeniu określonych osób i zastanów się, które relacje są dla Ciebie dobre. Pielęgnuj pozytywne relacje i uwolnij się od tych, które są toksyczne, a przynajmniej staraj się je ograniczać. Jeśli nie jesteś w stanie uwolnić się od takich relacji, nie wahaj się poprosić o pomoc bliskiej osoby lub specjalisty.
- Jeśli nie jesteś w stanie uwolnić się od takiej relacji, nie wahaj się poprosić o pomoc bliskiej osoby lub specjalisty.
- Nie zaniedbuj swojego związku. W dzisiejszych czasach mamy wiele możliwości pozostawania w kontakcie z bliskimi, np. spotkania, rozmowy telefoniczne czy komunikatory internetowe. Korzystaj z nich.
- Pamiętaj, że na związek składają się działania obojga (lub więcej) jego członków. Oznacza to, że Twój wkład jest również bardzo ważny. Dbaj o swoje relacje poprzez:
- Wzajemne zaangażowanie - pamiętaj, że o związek należy stale dbać. Zdrowy związek opiera się na wzajemnym zaangażowaniu w podobnym stopniu.
- Autentyczność - udając kogoś, kim nie jesteś, nie stworzysz zdrowego związku. Aby czerpać z niego satysfakcję, pamiętaj, by pozostać sobą. Tworząc właściwy związek, nie będziesz miał trudności z byciem autentycznym.





- Wzmocnienie - zdrowa relacja dodaje skrzydeł, motywuje i inspiruje. Jeśli w związku czujesz, że dzięki niemu chcesz od życia więcej i jesteś w stanie to osiągnąć, wiedz, że to jest to.
- Umiejętność radzenia sobie z konfliktami - zaakceptuj fakt, że druga osoba ma prawo do innego zdania niż Twoje. Wspólnie rozwiązujcie konflikty i nie pozwólcie im zniszczyć waszego związku.
- Dobra komunikacja - unikaj barier komunikacyjnych, takich jak osądzanie lub dawanie "dobrych rad", gdy druga strona o nie nie prosi. Zamiast tego wysłuchaj, co druga strona ma do powiedzenia. Staraj się zrozumieć jej uczucia i perspektywę.

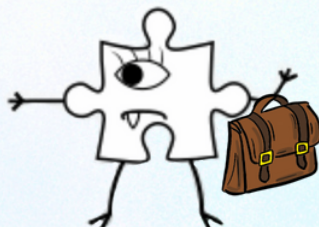
## Podsumowanie

Zdrowie w relacjach polega na poznaniu i zrozumieniu systemów relacji społecznych w celu dojścia do tego, w jaki sposób tworzone są warunki dla zdrowia/złego stanu zdrowia. Dlatego relacje społeczne są jedną z najważniejszych sfer naszego życia. Są one głównym źródłem naszego dobrego samopoczucia i rozwoju dzięki bliskości, wsparciu, akceptacji, zrozumieniu, zaufaniu i opiece, którą dzięki nim otrzymujemy. Niewątpliwie pojawienie się wirusa SARS-CoV-2 miało ogromny wpływ na funkcjonowanie nas wszystkich. Relacje społeczne to jeden z obszarów, który ucierpiał najbardziej. Wszelkie niepokój, stres i strach zwiększyły nieufność wobec obcych, a izolacja społeczna znacznie utrudniła osobiste kontakty z krewnymi i przyjaciółmi. Ciągłe przebywanie z bliskimi bez możliwości opuszczenia domu często prowadziło do konfliktów. Zdrowe relacje społeczne są niezwykle ważnym zasobem, który należy odpowiednio pielęgnować. Potrzeby bliskości, kontaktu i wsparcia społecznego były szczególnie odczuwalne po wybuchu pandemii, kiedy trudno było nam je zaspokoić. To pokazuje, że o relacje i nasze zdrowie w tych relacjach warto dbać cały czas. Im lepsze i zdrowsze są nasze relacje, tym więcej zasobów mamy do wykorzystania nawet w tych trudnych czasach.



# Zdrowie zawodowe

## Wprowadzenie



### Czym jest zdrowie zawodowe?

Zdrowie zawodowe odnosi się do holistycznego dobrostanu i pomyślnego funkcjonowania jednostek w wybranych przez nie zawodach. Obejmuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne aspekty zdrowia, które bezpośrednio wpływają na wyniki zawodowe, satysfakcję i długowieczność w karierze. Wiąże się to z utrzymywaniem równowagi między pracą a życiem osobistym, ciągłym rozwijaniem umiejętności i wiedzy, radzeniem sobie ze stresem, pielęgnowaniem wspierających relacji oraz znajdowaniem celu i spełnienia w swoich przedsięwzięciach zawodowych.

W kontekście zawodowym oczekuje się, że ludzie wykażą się kompetencjami, profesjonalizmem i zaangażowaniem w swoją pracę. Mogą mieć określone role zawodowe, obowiązki i oczekiwania dotyczące wydajności, które często są definiowane przez ich pracodawców lub standardy branżowe. Życie zawodowe często wiąże się z ciągłym uczeniem się i rozwojem, aby być na bieżąco z trendami i postępami w branży.

Zdrowie zawodowe może również obejmować takie aspekty, jak rozwój kariery, rozwój zawodowy, wyznaczanie celów i utrzymywanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Obejmuje dążenie do osobistego i zawodowego spełnienia, a także rozwój umiejętności, doświadczeń i osiągnięć, które przyczyniają się do ogólnej trajektorii kariery danej osoby.





Jednocześnie nawiązywanie kontaktów i budowanie profesjonalnych relacji są istotnymi aspektami zdrowia zawodowego. Współpraca z rówieśnikami, mentorami, klientami i ekspertami branżowymi pomaga poszerzać wiedzę, zdobywać nowe możliwości i budować reputację w społeczności zawodowej. Współpraca i praca zespołowa są często zachętą do wspierania innowacji i osiągnięcia wspólnych sukcesów.

## Co jest funkcjonalne, a co dysfunkcyjne?

Analizując temat profesjonalnego zdrowia, możemy podkreślić pewne aspekty, które mogą pomóc w jego funkcjonalnym rozwoju, takie jak:

- **Nastawienie na cele:** Posiadanie jasnych celów i zadań pomaga profesjonalistom zachować koncentrację i motywację. Niezbędne jest wyznaczenie osiągalnych celów, a praca nad nimi pozwala ludziom monitorować swoje postępy, mierzyć sukcesy i pozostawać w zgodzie z celami organizacyjnymi. Istnieje kilka modeli, które mogą być używane i mogą wspierać rozwój i definiowanie konkretnych celów, np. model SMART.
- **Jasna komunikacja:** Skuteczna komunikacja jest niezbędna dla udanych i zdrowych interakcji zawodowych. Zapewnia to dokładne przekazywanie pomysłów, informacji i oczekiwań, co prowadzi do lepszej współpracy, zrozumienia i produktywności.
- **Ciągłe uczenie się:** Przyjęcie postawy uczenia się przez całe życie jest niezbędne w każdej dziedzinie, a tym bardziej w odniesieniu do zdrowia zawodowego. Profesjoniści, którzy aktywnie poszukują możliwości poszerzania swoich umiejętności i wiedzy, pozostają elastyczni, innowacyjni i dobrze przygotowani do radzenia sobie ze zmianami i postępami w branży.
- **Praca zespołowa i współpraca:** W większości kontekstów zawodowych praca zespołowa i współpraca są niezbędne do osiągnięcia wspólnych celów. Wspólna praca, dzielenie się pomysłami i wykorzystywanie różnych perspektyw może prowadzić do większej kreatywności, rozwiązywania problemów.



- ✚ Równowaga między pracą a życiem prywatnym: Znalezienie zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym ma kluczowe znaczenie dla ogólnego dobrego samopoczucia. Utrzymywanie granic, efektywne zarządzanie czasem i priorytetowe traktowanie dbałości o siebie może zapobiec wypaleniu i przyczynić się do długoterminowej satysfakcji i sukcesu.

Omówione powyżej tematy, jeśli nie są dobrze zarządzane, mogą utrudniać zdrowie zawodowe:

- ✚ Toksyczna kultura pracy: Charakteryzująca się mobbingiem, molestowaniem, dyskryminacją lub brakiem wsparcia może mieć negatywny wpływ na samopoczucie i satysfakcję z pracy specjalistów. Przekłada się to na zwiększony stres, zmniejszoną produktywność i wysoką rotację pracowników.
- ✚ Słaba komunikacja: Nieodpowiednia, nieskuteczna komunikacja może prowadzić do nieporozumień, konfliktów i spadku produktywności. Brak jasności, błędna interpretacja lub zatajanie informacji może utrudniać współpracę i tworzyć negatywne środowisko pracy.
- ✚ Ograniczone możliwości rozwoju: Brak możliwości rozwoju kariery i awansu może prowadzić do stagnacji i demotywacji. Kiedy ludzie czują, że ich potencjał nie jest dostrzegany lub nagradzany, może to prowadzić do braku zaangażowania i zmniejszonej produktywności. Może to wywołać efekt falowania.
- ✚ Brak wsparcia i uznania: Profesjonaliści rozwijają się w środowiskach, w których ich wysiłki i wkład są dostrzegane i doceniane. Bez odpowiedniego wsparcia, mentoringu i uznania dla osiągnięć, ludzie mogą czuć się niedoceniani i tracić motywację.
- ✚ Brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym: Kiedy praca staje się wszechmocna a życie osobiste jest zaniedbywane, może to prowadzić m.in. do problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym, napiętych relacji, nieszczęścia.







Niezdrowa równowaga między życiem zawodowym a prywatnym może mieć negatywny wpływ na wydajność i satysfakcję z pracy.

Ważne jest, aby organizacje i jednostki rozpoznawały i zajmowały się dysfunkcyjnymi aspektami zdrowia zawodowego. W jaki sposób? Promując zdrowe środowisko pracy i otwartą komunikację, zapewniając możliwości rozwoju i nadając priorytet równowadze między życiem zawodowym a prywatnym.

## Jak pandemia wpłynęła na ten temat?

Pandemia COVID-19 miała duży wpływ na zdrowie zawodowe na całym świecie. Oto kilka sposobów, w jakie pandemia wpłynęła na zdrowie zawodowe:

- Praca zdalna i transformacja cyfrowa: Aby powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa, wiele organizacji wdrożyło zasady pracy zdalnej, co doprowadziło do szybkiego przejścia na tę konfigurację. Praca zdalna stała się nową normą dla wielu profesjonalistów, wymagając dostosowania rutyn pracy, stylów komunikacji i umiejętności technologicznych.
- Integracja życia zawodowego i prywatnego: Osiągnięcie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym stało się większym wyzwaniem dla wielu profesjonalistów. Granice między pracą a życiem osobistym stały się mniej wyraźne, co skutkowało dłuższymi godzinami pracy i zwiększonym stresem. Profesjonaliści musieli znaleźć sposoby na efektywne zarządzanie swoim czasem i ustalenie granic, aby zachować dobre samopoczucie.
- Rynek pracy i zatrudnienie: Pandemia spowodowała znaczne zakłócenia w różnych branżach i utratę pracy przez wielu specjalistów. Szczególnie dotknięte zostały sektory, takie jak podróże, hotelarstwo i handel detaliczny. Rynek pracy stał się bardziej konkurencyjny, wszyscy musieli dostosować się do zmieniających się wymagań i szukać nowych możliwości w sektorach, które odnotowały wzrost, takich jak opieka zdrowotna, handel elektroniczny i technologia.



- **Bezpieczniejsze środowisko pracy: Zdrowie i bezpieczeństwo** w miejscu pracy nigdy nie było ważniejsze. Pandemia doprowadziła do ulepszenia protokołów, takich jak regularne mycie rąk, odkażanie i ogólna czystość.

Lepsza wentylacja, jakość powietrza i bezpieczeństwo stały się nawykami, których utrzymanie jest kluczowe dla ochrony pracowników przed zagrożeniami dla zdrowia w przyszłości.

- **Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie:** Pandemia spowodowała wzrost poziomu stresu, niepokoju i wypalenia zawodowego wśród profesjonalistów. Izolacja i wyzwania związane z pracą zdalną odbiły się na zdrowiu psychicznym. Pracodawcy i osoby prywatne zaczęli dostrzegać znaczenie priorytetowego traktowania wsparcia zdrowia psychicznego, wdrażając takie środki, jak elastyczne harmonogramy i wirtualne działania społeczne.
- **Wymagania dotyczące umiejętności i przekwalifikowanie:** Inną ważną konsekwencją pandemii było przyspieszenie zapotrzebowania na określone umiejętności i podkreślenie znaczenia zdolności adaptacyjnych i umiejętności cyfrowych. Specjaliści musieli szybko dostosować się do nowych technologii, narzędzi do zdalnej współpracy i wirtualnych platform komunikacyjnych, aby pozostać konkurencyjnymi na rynku.

## Rozwiązania, wskazówki i ćwiczenia

Jeśli chodzi o wskazówki i rozwiązania, które mogą pomóc w poprawie zdrowia zawodowego, możemy podkreślić następujące z nich:

- **Wyznacz jasne cele:** Zdefiniuj swoje krótko- i długoterminowe cele, aby nadać kierunek i cel swojemu życiu zawodowemu. Lepiej byłoby podzielić swoje cele na osiągalne kamienie milowe i stworzyć plan pracy nad nimi.
- **Ciągle ucz się i rozwijaj:** Przyjęcie nastawienia na rozwój i inwestowanie w swój rozwój zawodowy jest kluczem do bycia





na bieżąco.

- Zbuduj silną sieć kontaktów zawodowych: Pielęgnuj relacje ze współpracownikami, mentorami i profesjonalistami z branży. Networking może otworzyć drzwi do nowych możliwości, współpracy i cennych spostrzeżeń.
- Priorytetowo traktuj równowagę między pracą a życiem prywatnym: Dąż do zdrowej równowagi między pracą a życiem osobistym. Szanuj siebie i dbaj o siebie.
- Popraw swoje umiejętności komunikacyjne: Skuteczna komunikacja jest niezbędna w życiu zawodowym. Popraw swoje umiejętności komunikacji werbalnej i pisemnej, ćwicz aktywne słuchanie i dąż do jasności w swoich interakcjach. Jasna komunikacja pomaga budować silne relacje i zapobiega nieporozumieniom, zwłaszcza podczas pracy w środowisku międzynarodowym.

Istnieje wiele ćwiczeń w różnych obszarach, które mogą pozwolić ci trenować i szkolić kluczowe umiejętności w dziedzinie życia zawodowego.

- Ćwiczenia w wyznaczaniu celów: Poświęć czas na ustalenie jasnych i konkretnych celów dla swojego życia zawodowego. Wszystko, co musisz zrobić, to zapisać je i podzielić na możliwe do wykonania kroki. Kiedy już to zrobisz, możesz zacząć ustalać priorytety, regularnie je przeglądać i dostosowywać w razie potrzeby.
- Ćwiczenia z wystąpień publicznych: Przećwicz wygłaszanie prezentacji, przemówień przed lustrem lub nagraj siebie, aby ocenić swoje umiejętności komunikacyjne i mowę ciała. Poszukaj informacji zwrotnej od zaufanych współpracowników lub mentorów, aby poprawić swoje umiejętności prezentacji. Skuteczna komunikacja ma kluczowe znaczenie w życiu zawodowym.
- Ćwiczenia radzenia sobie ze stresem: Może obejmować głębokie oddychanie, medytację lub ćwiczenia uważności. Zaangażuj się w działania poza pracą, które pomogą ci się zrelaksować i naładować, aby utrzymać dobre samopoczucie.



- Ćwiczenia autorefleksji: Poświęć trochę czasu i zastanów się nad swoimi mocnymi i słabymi stronami, wartościami i aspiracjami zawodowymi. Wyobraź sobie, że piszesz książkę, w której możesz wyrazić siebie na te i inne tematy. Pomoże ci to zidentyfikować obszary wymagające poprawy i dostosować swoje działania do wyznawanych wartości.
- Ćwiczenia w rozwiązywaniu problemów: Zaangażuj się w ćwiczenia rozwiązywania problemów, aby wyostrzyć swoje umiejętności krytycznego myślenia i podejmowania decyzji. W ten sposób zwiększysz swoją zdolność do analizowania sytuacji i generowania innowacyjnych, kreatywnych rozwiązań.
- Ćwiczenia z zarządzania czasem: Ćwicz skuteczne techniki zarządzania czasem, takie jak tworzenie list rzeczy do zrobienia, ustalanie priorytetów zadań i korzystanie z narzędzi zwiększających produktywność. Wyznacz dedykowane bloki czasowe na skoncentrowaną pracę, wyeliminuj czynniki rozpraszające i śledź, jak spędzasz czas. Ćwiczenie to pomaga zwiększyć produktywność i pozwala zadbać o zdrowie zawodowe.

## Podsumowanie

Zdrowie zawodowe odnosi się do aspektu życia jednostki, który wiąże się z jej pracą lub karierą. Obejmuje ono działania, obowiązki i interakcje związane z wykonywanym zawodem.

Zdrowie zawodowe oferuje wiele korzyści, które przyczyniają się do rozwoju osobistego i zawodowego, satysfakcji i ogólnego dobrego samopoczucia. Oto kilka kluczowych korzyści:

- **Rozwój osobisty:** Życie zawodowe oferuje wiele możliwości rozwoju osobistego. Pozwala ludziom uczyć się nowych umiejętności, zdobywać wiedzę, poszerzać swoje doświadczenie w wybranej dziedzinie.





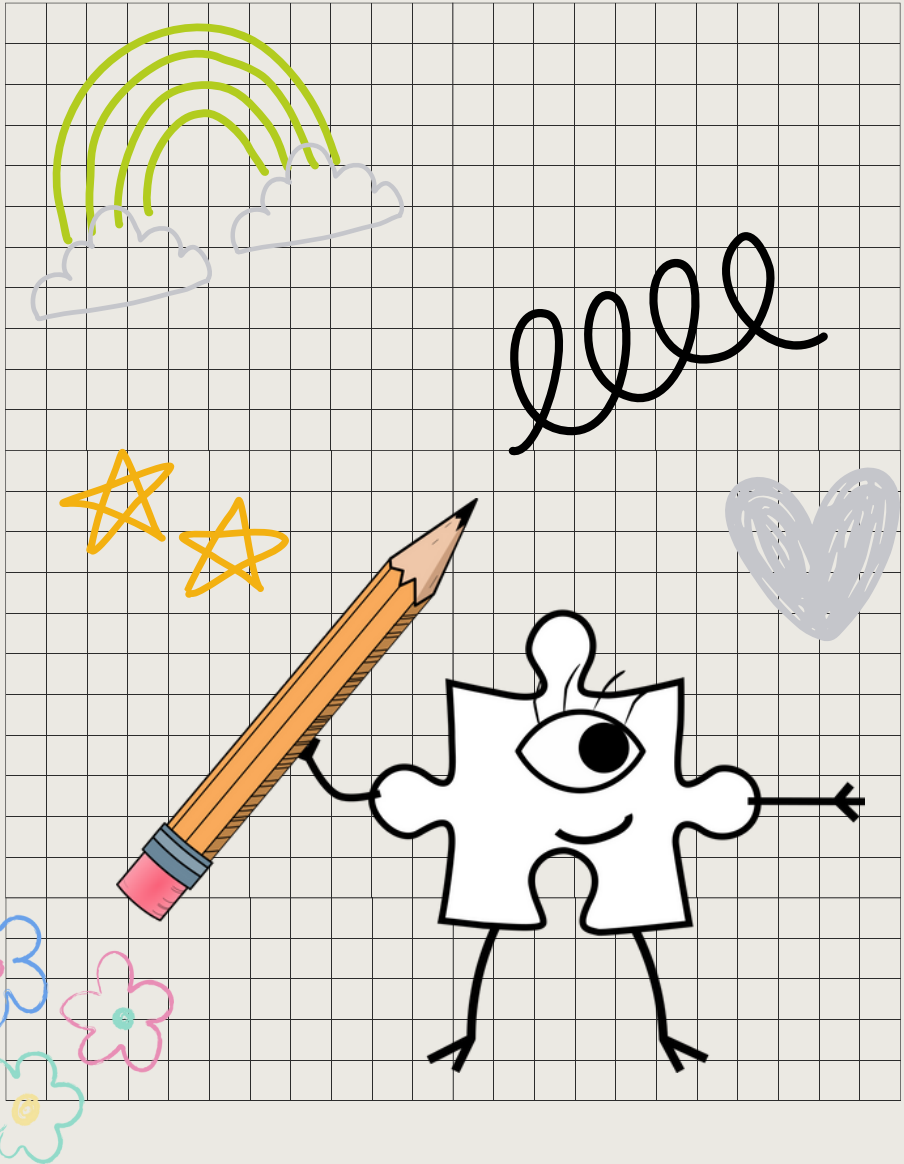


- Rozbudowana sieć i kontakty: Zaangażowanie w życie zawodowe daje możliwość budowania sieci rówieśników, profesjonalistów z branży, mentorów i potencjalnych klientów lub klientów. Kontakty te mogą oferować wsparcie, wskazówki i możliwości współpracy, porady zawodowe i przyszłe perspektywy kariery.
- Stabilność finansowa: Życie zawodowe często zapewnia stabilny dochód i bezpieczeństwo finansowe, umożliwiając ludziom utrzymanie siebie i swoich rodzin, zaspokojenie podstawowych potrzeb i realizację celów finansowych.
- Poczucie celu i spełnienia: Życie zawodowe pozwala ludziom realizować swoje pasje, wykorzystywać umiejętności i talenty oraz wносить znaczący wkład w wybrany zawód lub branżę.
- Wspierające środowisko pracy: Pozytywne środowisko pracy odgrywa znaczącą rolę w zdrowiu zawodowym. Czynniki takie jak skuteczna komunikacja, współpraca, uznanie i kultura, która ceni dobre samopoczucie pracowników, przyczyniają się do zdrowszego, satysfakcjonującego doświadczenia zawodowego.
- Stymulacja intelektualna: Angażowanie się w życie zawodowe często wiąże się z napotykaniami nowych wyzwań, rozwiązywaniem problemów i stymulacją intelektualną. Ludzie są zaangażowani umysłowo i zmotywowani, co prowadzi do osobistej satysfakcji i poczucia ciągłego rozwoju.
- Relacje zawodowe i wsparcie społeczne: Budowanie pozytywnych relacji ze współpracownikami, przełożonymi i mentorami jest korzystne dla zdrowia zawodowego. Wspierające relacje zapewniają możliwości współpracy, informacje zwrotne i więzi społeczne, przyczyniając się do ogólnego dobrego samopoczucia w miejscu pracy.
- Ważne jest, aby pamiętać, że korzyści płynące z życia zawodowego mogą się różnić w zależności od indywidualnych preferencji, wyborów zawodowych i środowiska pracy. Znalezienie równowagi zgodnej z własnymi wartościami, zainteresowaniami i ogólnym samopoczuciem jest niezbędne.
- Życie zawodowe obejmuje karierę, zdobywanie umiejętności, angażowanie się w relacje zawodowe oraz dążenie do rozwoju osobistego i zawodowego.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Ćwiczenia







## ZDROWIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE

### OGÓLNY CEL TEMATU

“Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka zdaje sobie sprawę z własnych możliwości, może radzić sobie z normalnym stresem życiowym, może produktywnie pracować i jest w stanie wnieść wkład w swoją społeczność”.



Światowa Organizacja Zdrowia

Głównym celem jest ćwiczenie zbioru praktyk zdrowia psychicznego dla organicznego, naturalnego rozwoju zdrowego stylu życia.





## ZADANIE 1. WPROWADZENIE DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

### WPROWADZENIE

Witaj!

Zacznijmy od zapoznania się z Twoim zdrowiem psychicznym.

Nie spiesz się: Rozpocznij tę ścieżkę od technik relaksacyjnych i wprowadzających do medytacji. Znajdź spokojne miejsce, przyjmij najwygodniejszą pozycję i postępuj zgodnie z krokami sugerowanymi przez dźwięk.

Jeśli będziesz praktykować to ćwiczenie codziennie, z czasem twój umysł stanie się czysty, wolny i bardziej skoncentrowany.

+ Audio ([Link](#))

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Oddychaj głęboko, wdech na 4 uderzeniach i wydech na 8.
- Rób coś, w czym jesteś dobry
- Rób sobie przerwy
- Rozmawiaj o swoich uczuciach
- Bądź otwarty na nowe doświadczenia
- Śledź swoje osiągnięcia
- Pisz, kiedy jesteś wdzięczny
- Znajdź wsparcie
- Bądź dla siebie miły
- Stawiaj małe kroki





# ZADANIE 1. WPROWADZENIE DO ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-mental-health>
- <https://www.mhanational.org/31-tips-boost-your-mental-health>
- <https://childadolescentpsych.cumc.columbia.edu/articles/11-tips-mental-health-well-being>
- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

## BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 2: WPROWADZENIE - AKTYWNE SŁUCHANIE

### WPROWADZENIE

Czy wiesz, że bycie zdrowym emocjonalnie oznacza stawianie czoła życiowym wyzwaniom dzięki zarządzaniu myślami, uczuciami i zachowaniami? Czy kiedykolwiek próbowałeś ich słuchać?

**Aktywne słuchanie:** Znajdź spokojne miejsce, odtwórz niedawną dyskusję, skup się na momencie, w którym poczułeś silne emocje i zapisz je.

**Odpowiedź:** Dlaczego tak zareagowałem? Czy było to sprowokowane jakimiś niewerbalnymi gestami?

Teraz wyobraź sobie siebie z powrotem w dyskusji, zadając otwarte pytanie związane z emocjami.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Miej pozytywne podejście
- Spędzaj czas ze zdrowymi ludźmi
- Poświęćaj czas na wsłuchanie się w swoje emocje
- Zwracaj uwagę na to, jak wyrażasz swoje emocje
- Wsłuchaj się w swoje ciało
- Medytuj
- Odraczej osądy
- Bądź cierpliwy
- Ćwicz głęboki oddech
- Bądź uprzejmy





## ZADANIE 2: WPROWADZENIE - AKTYWNE SŁUCHANIE

- [https://www.ted.com/talks/guy\\_winch\\_why\\_we\\_all\\_need\\_to\\_practice\\_emotional\\_first\\_aid](https://www.ted.com/talks/guy_winch_why_we_all_need_to_practice_emotional_first_aid)
- <https://www.verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills-4586742>
- <https://positivepsychology.com/coping-skills-worksheets/>
- [https://www.goodlisteningkills.org/active-listening-games-exercises-activities/ - game-7](https://www.goodlisteningkills.org/active-listening-games-exercises-activities/)

### **BIBLIOGRAFIA**





## ZADANIE 3. INTERWENCJA - CIAŁO

### WPROWADZENIE

Twoje ciało jest świątynią, dbaj o nie i szanuj je zawsze. Zdrowie fizyczne jest jednym z elementów ogólnego zdrowia ludzkiego, więc dbanie o nasze ciało sprawi, że będziemy bardziej zrównoważeni.

Najpierw musisz nauczyć się słuchać i czuć swoje ciało. Znajdź wygodną pozycję, połóż się lub usiądź w spokojnym miejscu, posłuchaj audio medytacji z przewodnikiem i wykonuj każdy krok. Możesz powtarzać to przez 5 minut, od trzech do sześciu dni w tygodniu.  
Audio [link](#)

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Dbaj o swoje ciało, bądź aktywny fizycznie
- Znajdź bezpłatne zajęcia, które pomogą Ci zadbać o formę i zdrowo się odżywiać
- Pij wodę i wysypiaj się, ćwicz jogę
- Dbaj o swoją higienę
- Jeśli jesteś osobą niepełnosprawną lub cierpisz na długotrwałą chorobę, znajdź odpowiednie ćwiczenia.
- Unikaj używania tytoniu, alkoholu lub innych substancji.
- Przykryj się kocem, w stanach relaksu tracisz temperaturę ciała.



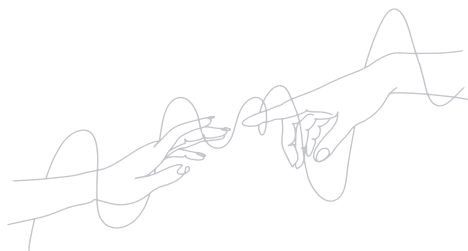


## ZADANIE 3. INTERWENCJA - CIAŁO

- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/get-active-with-a-disability/>
- <https://www.verywellmind.com/why-you-should-take-care-of-your-body-and-your-health-3145077>
- <https://www.mywayblog.it/corpo-e-mente/>
- [https://ggia.berkeley.edu/practice/body\\_scan\\_meditation](https://ggia.berkeley.edu/practice/body_scan_meditation)
- <https://www.nia.nih.gov/health/infographics/emotional-benefits-exercise> -  
:~:text=Physical activities - like walking,  
biking,and overall emotional well-being
- <http://marc.ucla.edu/mpeg/Body-Scan-Meditation.mp3>
- [https://www.youtube.com/watch?v=aWPCJ\\_hOIXk](https://www.youtube.com/watch?v=aWPCJ_hOIXk)

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 4: KONTAKT Z INNYMI

### WPROWADZENIE

Cześć! Jak się masz?

Czy wiesz, że dobre relacje są ważne dla dobrego samopoczucia psychicznego?

Ćwicz nawiązywanie znaczących relacji podczas regularnych rozmów z przyjaciółmi, współpracownikami lub nowymi osobami.

Istotna więź

- Zapytaj o ich pasję
- Odpowiedz konwencjonalną kwestią.
- Odpowiedz wykazując zainteresowanie i zapytaj, dlaczego to robi.
- Ich odpowiedź będzie zawierać podkreślone słowa, pamiętaj o tym.
- Odpowiedz używając jednego słowa wyrażającego wartość.
- Odpowiedz bardziej dogłębnie, teraz jesteście silniej połączeni!

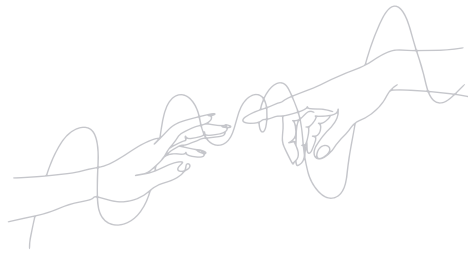
### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Uśmiechaj się i nawiązuj kontakt wzrokowy
- Miej otwarty język ciała
- Poświęć czas na przebywanie z rodziną
- Zaplanuj czas z przyjaciółmi
- Wzmacniaj swoje relacje
- Graj w gry planszowe lub sporty zespołowe
- Zjedz lunch z kolegą
- Zostań wolontariuszem
- Spraw, by inni ludzie czuli się komfortowo
- Podziękuj ludziom





## ZADANIE 4: KONTAKT Z INNYMI

- <https://chopra.com/articles/10-ways-to-deepen-your-connections-with-others>
- <https://www.mhanational.org/connect-others>
- [https://www.mindtools.com/pages/article/Body\\_Language.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/Body_Language.htm)
- <https://www.meetmindful.com/meaningful-connection-key-to-healthy-relationships/>
- <https://joshuaspedek.com/meaningful-connection>
- <https://www.youtube.com/watch?v=jt1TSrqlrz4>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 5: NAUKA NOWYCH RZECZY - OGRODNICTWO UMYŚŁU

### WPROWADZENIE

Na czym to polega?

Badania pokazują, że nauka nowych umiejętności może również poprawić samopoczucie psychiczne, zwiększając poczucie własnej wartości! Chcesz spróbować?

Zacznijmy od ogrodnictwa umysłu i pamiętajmy: "Twój umysł jest jak ogród. Jesteś tym, co zdecydujesz się zasadzić".

Zasiej ogród swojego umysłu, konsumując jakościowe treści.

Rozwijaj gałęzie robiąc notatki i stwórz swoją wersję, aby lepiej zapamiętywać informacje.

Rozwijaj swoją własną wiedzę ogrodniczą.

Rozkwitaj, sadząc nowe pomysły, robiąc notatki i łącząc je ze sobą, jak szczepienie, które da początek nowemu spojrzeniu.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Podejmij wyzwanie
- Dużo czytaj
- Naucz się naprawiać coś samodzielnie
- Wypróbuj nowe przepisy
- Pracuj nad projektem DIY (zrób to sam)
- Spróbuj nauczyć się nowego języka
- Bądź ciekawski
- Bądź zdrowym egoistą
- Bądź kreatywny





## ZADANIE 5: NAUKA NOWYCH RZECZY - OGRODNICTWO UMYSŁU

- <https://www.thegoodlifecentre.co.uk/10-reasons-to-learn-something-new-everyday/>
- <https://www.dailyinfographic.com/blog/how-to-learn-something-new-everyday>
- <https://www.healthnavigator.org.nz/healthy-living/l/learning-new-things-the-benefits/> <https://firsthand.co/blogs/job-search/benefits-of-learning-new-skills>
- <https://www.infodepot.com/blog/a-complete-brain-workout-18-ways-to-learn-something-new-every-day/>
- <https://zapier.com/blog/learning-new-skills/>
- <https://www.npr.org/2021/10/30/1049098913/learning-new-skills-tips?t=1644266428148>
- <https://www.brainfit.world/10-tips-learning/> <https://medium.com/mind-cafe/how-to-cultivate-your-mind-garden-d193a7a481a6>
- [https://www.youtube.com/watch?v=kKgvzpm\\_sA](https://www.youtube.com/watch?v=kKgvzpm_sA)
- <https://nesslabs.com/mind-garden>
- Music: [https://www.youtube.com/watch?v=M\\_pf0i8FMGI](https://www.youtube.com/watch?v=M_pf0i8FMGI)

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 6: PODARUJ

### WPROWADZENIE

Witaj!

Akty dawania i życzliwości pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie psychiczne i emocjonalne.

Sztuka dawania:

- Znajdź coś, na czym ci zależy.
- Teraz znajdź kogoś, kto naprawdę potrzebuje tej rzeczy, którą mógłbyś podarować.
- Zapisz swoje odczucia związane z aktem dawania i korzyści dla twojego zdrowia. Wkrótce odkryjesz, jak bardzo liczy się to dla Twojego zdrowia psychicznego.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Zaakceptuj wdzięczność
- Słuchaj chęci innych
- Dawaj siebie
- Zostań wolontariuszem
- Bądź wspierający
- Pomyśl, zanim zaczniesz działać
- Nie daj się zmusić do dawania
- Ofiaruj coś, co sam zrobiłeś
- Poświęć swój czas
- Połącz swoje zainteresowania i umiejętności z potrzebami innych.



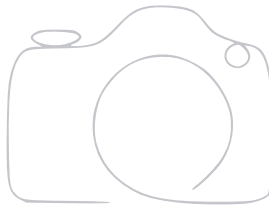


## ZADANIE 6: PODARUJ

- [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/nine\\_tips\\_to\\_make\\_your\\_giving\\_feel\\_good](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/nine_tips_to_make_your_giving_feel_good) <https://give.org/donor-landing-page/giving-guidance-tips/basic-giving-tips>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mdSfg8qO8ts>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZQGuVKHtrxc>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 7: SAMOOCENA

### WPROWADZENIE

Czujesz się bardziej świadomy, prawda? Nadszedł czas, aby przejść do poczucia własnej wartości! Odpręż się i skup na swoich zaletach.

Sporządź listę swoich osobistych cech, które mają znaczenie. Teraz wybierz jedną z nich i napisz krótki esej o tym, dlaczego ta cecha jest cenna i prawdopodobnie zostanie doceniona przez innych ludzi w przyszłości.

Powtarzaj to ćwiczenie codziennie przez tydzień lub za każdym razem, gdy będziesz potrzebować wzmocnienia poczucia własnej wartości.

<https://ideas.ted.com/5-ways-to-build-lasting-self-esteem/>

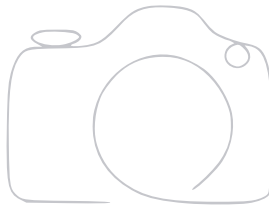
### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Zachęcaj siebie
- Akceptuj komplementy
- Unikaj samokrytyki
- Zidentyfikuj swoje kompetencje
- Rozwijaj swoje kompetencje
- Potwierdź swoją prawdziwą wartość
- Wyznaczaj sobie małe cele
- Rób coś dla siebie każdego dnia
- Staw czoła swoim lękom
- Zostań mentorem
- Nagradzaj się





## ZADANIE 7: SAMOOCENA

- <https://ideas.ted.com/5-ways-to-build-lasting-self-esteem/>
- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/raise-low-self-esteem/>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/tips-to-improve-your-self-esteem/>
- <https://www.inc.com/lolly-daskal/19-simple-ways-to-boost-your-self-esteem-quickly.html>
- <https://www.scienceofpeople.com/self-esteem/>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 8: SPOSÓB BYCIA

### WPROWADZENIE

Zobacz, kto tu jest!  
Wybór stylu życia ma bezpośredni wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Wybór zdrowego stylu życia wraz z odpowiednim leczeniem może pomóc w poprawie zdrowia psychicznego.

Skorzystaj z harmonogramu tygodniowego, aby zaplanować tydzień zdrowego stylu życia z działaniami takimi jak zdrowe jedzenie, godziny snu, czytanie, ćwiczenia fizyczne, życie towarzyskie, hobby, medytacja itp.

Pod koniec tygodnia oceń, czy udało ci się zrealizować swój zamiar i co musisz poprawić, aby prowadzić zdrowszy tryb życia.

### OPIS ZADANIA

	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
							
							
							
							
							
							
							



## ZADANIE 8: SPOSÓB BYCIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Wyznaczaj cele
- Myśl przed działaniem
- Świętuj osiągnięcia
- Znajdź czas na relaks
- Znajdź sens w tym, co robisz
- Skup się na tym, co jest dla ciebie ważne
- Spędzaj czas na robieniu tego, co sprawia, że czujesz się dobrze
- Spędzaj czas z ludźmi, których lubisz
- Jedz różnorodne posiłki
- Bądź aktywny

- <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/10-healthy-lifestyle-tips-for-adults>
- <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-66-7-579.pdf>
- <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-018-5526-2>
- <https://www.nami.org/getattachment/Extranet/NAMI-State-Organization-and-NAMI-Affiliate-Leaders/Awareness/AKA/Mental-Health-Fact-Sheets/Maintaining-a-Healthy-Lifestyle.pdf>
- <https://www.headsup.org.au/your-mental-health/taking-care-of-yourself-and-staying-well/lifestyle>
- <https://www.scientificworldinfo.com/2020/07/how-does-lifestyle-affect-your-mental-health.html>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 9: APERCEPCJA

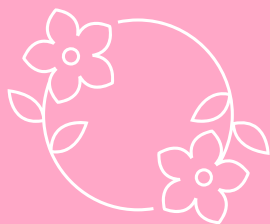
### WPROWADZENIE

Co za przyjemność widzieć cię ponownie! Nadszedł czas, aby rzucić sobie wyzwanie odnośnie tego, co opanowałeś do tej pory. Oceńmy swoją samoświadomość w stresujących sytuacjach.

Rozpoznaj objawy stresu, przeprowadź burzę mózgow i oceń swój poziom stresu w każdej sytuacji, która może działać jako wyzwalacz. Zapisz to w swoim dzienniku, wykonując następujące kroki: Sytuacja (Kiedy...), Objawy fizyczne (Czuję...), Objawy emocjonalne (Czuję...), Ocena stresu (0-100%).

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Ćwicz uważność
- Zaakceptuj siebie
- Troszcz się o innych
- Proś o pomoc
- Ćwicz przebaczenie
- Ogranicz korzystanie z mediów i technologii
- Naucz się być asertywnym
- Rozwijaj poczucie sensu i celu w życiu
- Rozwijaj umiejętności radzenia sobie
- Uzyskaj pomoc, gdy jej potrzebujesz





## ZADANIE 9: APERCEPCJA

- <https://uhs.umich.edu/tenthings>
- <https://medlineplus.gov/howtoimprove/mentalhealth.html>
- <http://www.bcmhsus.ca/about/news-stories/stories/10-tips-to-boost-your-mental-health>
- <https://www.onecentralhealth.com.au/mental-health/10-tips-for-improving-your-mental-health/>
- <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/wellbeing/wellbeing/>
- <https://www.bbrfoundation.org/blog/everyday-mental-health-tips>
- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

### **BIBLIOGRAFIA**





## ZADANIE 10: RADZENIE SOBIE

### WPROWADZENIE

Witam z powrotem!  
Czy czujesz się bardziej świadomy swoich myśli i emocji? Czy chcesz sprawdzić swoje umiejętności odkrywania, jak radzisz sobie ze stresem i jak możesz poprawić swoją osobistą technikę?

Przeprowadź burzę mózgów na temat swoich aktualnych sposobów radzenia sobie ze stresem i znajdź nowe, zdrowsze sposoby, podążając tą ścieżką: Sytuacja (Kiedy...), Kontrola (Co naprawdę mogę kontrolować?), Aktualny mechanizm radzenia sobie, Adaptacyjny mechanizm radzenia sobie. Zapisz to w swoim dzienniku i zbuduj solidny plan radzenia sobie ze stresem.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓKI



- Zachowaj pozytywne nastawienie
- Pozostań w kontakcie z innymi
- Unikaj złych reakcji
- Bądź świadomy swoich emocji
- Wyrażaj swoje uczucia
- Nie bój się okazywać zdenerwowania
- Spędzaj czas ze zdrowymi ludźmi
- Wybaczaj sobie swoje błędy
- Wybaczaj innym
- Unikaj złych wibracji



## ZADANIE 10: RADZENIE SOBIE

- <https://www.verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills-4586742>
- <https://positivepsychology.com/coping-skills-worksheets/>
- <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/Coping-With-Stress.pdf>
- <https://positivepsychology.com/wp-content/uploads/Coping-Skills-Inventory.pdf>

### **BIBLIOGRAFIA**





## ZADANIE 1: BEZ STRACHU

### WPROWADZENIE

Czy wiesz, że strach jest normalną częścią naszego życia, która w rzeczywistości pomaga nam się rozwijać? Jeśli strach czasami sprawia, że jesteś dezorganizowany, zatrzymany lub odizolowany od własnego świata i życia, to potrzebujesz tego ćwiczenia, aby właściwie uświadomić sobie i przekształcić strach w swoim życiu.

Pomyśl i zapisz w swoim notatniku, co cię przestraszyło lub zmartwiło w ostatnim tygodniu i zrób listę z tymi rzeczami/sytuacjami. Dla każdego z lęków zadaj sobie pytanie: 1. Czego tak naprawdę się bałem/martwiłem? 2. Czy mój strach był zgodny z zagrożeniem, czy był bardziej intensywny?

Powtarzaj codziennie to "sprawdzanie rzeczywistości" w odniesieniu do swojego strachu (możesz to robić również w przypadku innych intensywnych emocji), aż pozycja obserwatora twoich emocji stanie się naturalna.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- stwórz dziennik swoich emocji
- pisz w dzienniku przez 5 minut każdego dnia, np. o tej samej porze dnia
- powiąż pisanie z inną czynnością, którą lubisz, np. przerwą na filiżankę herbaty

## ZADANIE 2: BYCIE DLA SIEBIE MIŁYM

### WPROWADZENIE

Czy wiesz, że sposób, w jaki postrzegasz siebie pod względem przekonań, wartości i cech, tworzy historię, która mówi o tobie i twoim życiu, w tym o twojej przyszłości? Kluczem do podejmowania życiowych decyzji z lekkim sercem, z poczuciem kompetencji i pewności siebie jest nieoceniająca postawa wobec własnej osoby, brak krytycyzmu oraz życzliwy, pełen szacunku i miłości wewnętrzny dialog z samym sobą i innymi. Zacznijmy tworzyć wspaniałe historie dla wspaniałej przyszłości Twojego życia!

Obserwuj swój wewnętrzny dialog z samym sobą i zadaj sobie pytanie:

- Jak rozmawiam sam ze sobą? Czy jestem miły, pełen szacunku, dbam o swoje uczucia? A może jestem niemiły, krytykuję siebie, raniąc swoje uczucia sposobem, w jaki ze sobą rozmawiam? Codziennie monitoruj swoją wewnętrzną mowę z samym sobą, koryguj swój język i dyskurs, zwracając uwagę na szacunek, nieocenianie i dbanie o swoje uczucia.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- ćwicz postawę obserwatora codziennie o tej samej porze
- kiedy odkryjesz w sobie wewnętrznego krytyka, bądź cierpliwy i wyrozumiały wobec niego
- poprawiaj się codziennie z tolerancją, praktyka wymaga czasu
- przestań krytykować innych

## ZADANIE 3: MOTYWACJA

### WPROWADZENIE

Umysł jest źródłem mocy, a motywacja paliwem. Przypomnijmy sobie, kiedy prawidłowo użyliśmy paliwa, aby źródło samo się uruchomiło. Prawdopodobnie wtedy, gdy robisz to, co kochasz i co leży w twojej naturze. Poprowadzi cię to naturalnie do podobnych działań i poczucia spójności, spełni rolę wsparcia, gdy jesteś w dołku. Po prostu pamiętaj o tym, co już umiesz robić.

Pomyśl o działaniach/aktywnościach/rzeczach, które chcesz wykonać w ciągu najbliższego miesiąca. Sporządź listę i do każdej z tych rzeczy zadaj sobie pytanie:

- Dlaczego chcę to zrobić? Czy jest to coś, czego naprawdę chcę, czy coś, do czego czuję się zmuszony?
- Jaki jest rezultat tego działania i co mogę zyskać po jego wykonaniu?

Po udzieleniu odpowiedzi na pytania, przejrzyj listę celów i jeśli jest coś, z czego zdajesz sobie sprawę, że nie odpowiada twoim potrzebom, większym celom lub celom w tym momencie twojego życia, zdecyduj, czy warto się tego trzymać, czy nie. Zainwestuj jak najwięcej energii w rzeczy, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy, które mają znaczenie dla ciebie i twoich celów w perspektywie długoterminowej. Ciesz się z robienia tego, co kochasz!

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 3: MOTYWACJA

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

- rozpocznij maksymalnie jedną nową aktywność w tygodniu, by nie przeciążać swojego systemu
- śledź swoje postępy i zapisuj je w dzienniku
- informuj innych o swoich priorytetach/liście i postępach, mogą ci pomóc
- znajdź grupę osób o podobnych zainteresowaniach/celach i daj się im zainspirować
- pamiętaj co jest dla ciebie najważniejsze na koniec dnia.

## ZADANIE 4: ODWAGA

### WPROWADZENIE

Czy wiesz, że zaufanie zdobywa się tylko poprzez działanie? Oznacza to, że zacząłeś ufać od pierwszej chwili, gdy zacząłeś działać na tym świecie. Zaufanie jest tym, co mówi ci, że świat jest bezpieczny, masz pewną rolę do odegrania i jesteś osobą, na którą możesz liczyć. Poszukajmy dowodów na każdy z tych 3 momentów. One istnieją w tobie, musisz je tylko zapamiętać i przekształcić w opowieść o sobie.

Zastanów się i zapisz w swoim notatniku:

- 3 momenty, w których poczułeś, że jesteś bezpieczny i świat jest dla Ciebie bezpiecznym miejscem
- 3 działania/rzeczy, które zrobiłeś i które miały znaczenie dla innej osoby/grupy osób
- 3 momenty, w których inni na Ciebie liczyli.

Po tygodniu przeczytaj ponownie to, co napisałeś, zastanów się nad tym i napisz akapit o tym, co zrozumiałeś na temat zaufania do siebie i innych. W każdym momencie, w którym czujesz się niepewnie, pamiętaj o tym wniosku i fakcie, że masz całą potencjał, aby stawić czoła wyzwaniom w życiu – ważne jest tylko, aby zastanowić się i być pewnym swojej zdolności do znalezienia właściwego rozwiązania w tym momencie, tak jak robiłeś to wiele razy do tej pory.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 4: ODWAGA

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

- Zaczynaj pobudzać w sobie pewność siebie od pierwszej chwili rano, kiedy się obudzisz.
- Nie pozwól innym wzbudzać w sobie wątpliwości
- Zaufaj swojej intuicji, podążaj za nią
- Zatrzymaj wewnętrznego wątpiącego, gdy jesteś w niejednoznacznej sytuacji



## ZADANIE 5: MIŁOŚĆ

### WPROWADZENIE

Miłość jest najpotężniejszą siłą we wszechświecie, która łączy nas wszystkich w tajemniczy sposób. Czy wiesz, że codzienna praktyka aktu miłości do siebie, innych lub natury ma wpływ na twoje ciało i umysł? Zakotwicza cię w relacjach, czyni cię świadomym i możesz stać się agentem od zmian na świecie.

Zastanów się i napisz w swoim dzienniku, czym jest dla ciebie MIŁOŚĆ i jak rozpoznajesz miłość w swoim codziennym życiu. Praktykuj, każdego kolejnego dnia, małe akty miłości, koncentrując się na:

- Dzień 1: Małych rzeczach/działaniach, aby pokazać innym, że ich kochasz.
- Dzień 2: Połącz się z naturą i wykonaj w tym celu małą czynność (nawet oglądanie i podziwianie kwiatu może być aktem połączenia z naturą).
- Dzień 3: Zrób coś, aby okazać sobie miłość i troskę.

Powtórz te dni w ciągu jednego tygodnia, a w następnym tygodniu połącz te 3 działania każdego dnia. Po tych 2 tygodniach zastanów się i napisz, co zrozumiałeś na temat kochania innych, siebie i swojego życia na tym świecie.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 5: MIŁOŚĆ

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

- Stwórz "dzień miłości" w swoim kalendarzu
- Wymyślaj nowe sposoby okazywania miłości i rozmawiaj o niej z rodziną i przyjaciółmi
- Ćwicz dotykanie i przytulanie tej osoby, do której czujesz sympatię, to aktywuje więź
- Pamiętaj, że miłość nigdy nie znika, to tylko ty czasami się rozłączasz... więc ćwicz "niekończące się połączenie".

## ZADANIE 6: PASJA I POGODA DUCHA

### WPROWADZENIE

Czy wiesz, że ludzie, którzy pasjonują się tym, co robią, są błyskotliwi, nie można im się oprzeć i nic nie stoi im na przeszkodzie? Pasja odblokowuje radość, a radość jest sekretnym kluczem do każdych drzwi, które chcesz otworzyć w swoim życiu. Ćwiczmy, jak wносить pasję i radość każdego dnia, w każdym naszym działaniu.

Aby odkryć pasję i radość, zrób listę małych rzeczy, które chciałbyś robić i które przynoszą ci radość. Mogą to być czynności, małe działania, a nawet dyskusje z kimś, z kim lubisz rozmawiać lub spędzać czas.

W każdym kolejnym dniu wybierz inną rzecz ze swojej listy i nazwij dzień po niej (np. "Dzień tańca") i ćwicz ją.

Postaraj się znaleźć jak najwięcej kontekstów i okazji, aby to ćwiczyć, a pod koniec dnia zastanów się, w jaki sposób ta aktywność przyniosła ci radość i aktywowała pasję. Pod koniec tygodnia zrób listę na następny tydzień, aż praktykowanie radosnych działań stanie się nawykiem twojej osobowości. Radość jest przyjacielem, którego posiadanie w swoim życiu pokochasz!

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 6: PASJA I POGODA DUCHA

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

- Zrób miejsce dla dziennika radości w swoim życiu, przestań prowadzić starą rutynę za każdym razem, gdy zdasz sobie z tego sprawę
- Stwórz grupę osób z podobną radością i pasją i spędzaj z nią czas.
- Jeden dzień w miesiącu niech będzie dniem twojej pasji/hobby i poinformuj o tym innych, aby nie przeszkadzali lub mogli dołączyć do tego samego nastawienia.

## ZADANIE 7: POWODZENIE

### WPROWADZENIE

Naucz się zapamiętywać i rejestrować najpiękniejsze chwile w życiu i wykorzystuj je jako trening wspierający umysł w codziennych celach i działaniach lub gdy przechodzisz przez trudności lub przeszkody. Stwórzmy dziennik szczęścia, abyś mógł naładować swoją tajną baterię zapasową i rozwinąć silny umysł, bez względu na to, jak ciężkie są walki.

Każdego dnia pomyśl i zapisz w swoim notatniku:

- Co sprawiło, że byłeś szczęśliwy tego dnia i co przyniosło ci radość
- Czego dowiedziałeś się o sobie i co chcesz wykorzystać jako "mądrość" w przyszłości.
- Co podobało Ci się u innych i zainspirowało Cię do zrobienia tego samego lub odzwierciedlenia tego w swoim życiu.

Pod koniec tygodnia zrób podsumowanie i podziel się nim z kimś bliskim (partnerem, przyjacielem, członkiem rodziny, kolegą itp.).

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Przekształcić swój dziennik w blog, inspiruj innych artykułami o transformacji
- Pracuj nad utrzymaniem szczęścia, to nie jest coś, co po prostu jest, wymaga pracy
- Jeśli poziom szczęścia spada, obserwuj umysł i oczyść go, obserwuj ciało i pomóż mu, obserwuj środowisko i wykonaj odpowiednie działania, aby dostosować i chronić jego poziom.

## ZADANIE 8: SKUPIENIE

### WPROWADZENIE

Kiedy ciało jest silne, daje nam moc, by stawić czoła światu. Kiedy umysł jest silny, daje nam moc tworzenia. Kiedy wprowadzasz harmonię między umysłem a ciałem, uwalnia się nowy rodzaj mocy i odczuwasz więcej pozytywnej energii wokół siebie i wewnątrz siebie.

Wyobrażenia z przewodnikiem na YouTube "Mindfulness".

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Stwórz codzienny nawyk 5-minutowego przebywania z samym sobą w cichym miejscu
- Stwórz playlistę z relaksującą muzyką - nadaj jej specjalną nazwę
- Zorganizuj w domu swój specjalny kącik do medytacji, udekoruj go
- Medytuj regularnie, ważna jest ta sama godzina
- Poinformuj innych, że masz ten program, aby mogli go uszanować.



## ZADANIE 9: SIŁA

### WPROWADZENIE

Czy wiesz, że silny umysł to umysł, który potrafi być cichy w hałasie lub w środku burzy? Ciszę umysłu buduje się poprzez codzienny trening patrzenia na niego z zewnątrz, nawet podczas jego pracy, co najmniej 5 minut dziennie. Daje to podstawę i fundament dla zaufania, radości i nieosądzania.

Wyobrażenia z przewodnikiem na YouTube "Inner power".

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Stwórz nawyk obserwacji głosów w swoim umyśle i nadawania im imion
- Obserwuj głosy i ich słowa bez kontynuowania dialogu, mówiąc sobie: "Nie mam zdania na ten temat"
- Gdy pojawi się silna emocja, poczekaj i obserwuj ciało przez 30 sekund, aby chemia emocji minęła, a następnie uruchom nowy głos w swoim umyśle.

## ZADANIE 10: CODZIENNA DROGA DO ZADBANIA O SIEBIE

### WPROWADZENIE

Wykonałeś świetną robotę, ucząc się, jak dbać o siebie i swoje dobre samopoczucie! Proces zmiany jest piękną podróżą odkrywania swojego nieskończonego potencjału, tak jak odkrywasz małe kawałki układanki, które możesz wziąć i stworzyć swoje życie tak, jak je czujesz na każdym etapie swojej ewolucji. Aby stworzyć tę wspaniałą historię swojego życia, musisz nauczyć swój umysł, jak zachowywać się jak najlepszy przyjaciel i sprzymierzeniec w tej podróży i jak ufać swoim decyzjom, nawet gdy czuje się przestraszony. Dajmy swojemu umysłowi kilka wskazówek (nowy sposób myślenia), aby pomóc Ci cieszyć się życiem i podróżą!

Aby zadbać o swoje dobre samopoczucie i rozszerzyć swoją zmianę w życiowej podróży, nie zapomnij:

- Priorytetyzować działania i robić coraz więcej rzeczy/czynności, które przynoszą ci radość i motywację.
- Każdego tygodnia włączać co najmniej 3 działania, aby okazać miłość i troskę sobie, tym, których kochasz i stworzyć co najmniej 1 chwilę połączenia z naturą.
- Zwróć uwagę na to, jak rozmawiasz z samym sobą – bądź miły, wyrozumiały i kochający; samokoryguj swój umysł, gdy stajesz się krytyczny wobec siebie.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 10: CODZIENNA DROGA DO ZADBANIA O SIEBIE

Zastanawiaj się co tydzień nad tym, co zrobiłeś i co ma znaczenie dla ciebie i innych, nadając swojemu życiu sens.

- Co tydzień rób kilka "punktów kontrolnych", aby ocenić swoje samopoczucie, a kiedy odkryjesz, że coś nie jest w porządku w twoim życiu, nie oceniaj tego, tylko podejmij właściwą decyzję, aby poprawić swoją ścieżkę. I oczywiście nie zapominaj, że TY JESTEŚ WAŻNY w swoim życiu i to TY podejmujesz decyzje kierujące podróżą!

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Kup nasiona i doniczkę i zacznij dbać o roślinę od momentu włożenia nasionka do ziemi.
- Rozmawiaj z rośliną, poświęć jej całą swoją uwagę i uczucia, i bądź świadomy reakcji, rośliny też mają uczucia i specjalny język, dokumentuj to.
- Nadaj nazwę swojemu dziennikowi tej transformacyjnej podróży i czytaj jego część tak, jak czyta się książkę.

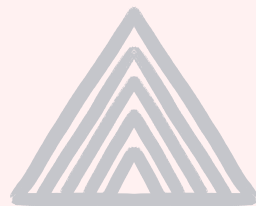




# ZDROWY STYL BYCIA I ZDROWIE FIZYCZNE

## OGÓLNY CEL TEMATU

Zdrowie to nie tylko brak choroby. Medycyna integracyjna to opieka zdrowotna oparta na relacjach między wszystkimi wymiarami osoby (fizycznym, emocjonalnym, psychicznym, duchowym i społecznym), a zatem przedstawia holistyczne spojrzenie na zdrowie.



Co oznacza zdrowy styl życia w wymiarze zdrowia fizycznego? Przewodnik po zdrowym stylu życia opracowany przez Wydział Żywienia Public School of Health (2020–2021) nawiązuje do znaczenia nawyków zdrowego stylu życia w odniesieniu do odżywiania, higieny snu i ćwiczeń fizycznych. Wszystkie te obszary mają fundamentalne znaczenie dla dobrego zdrowia na wszystkich poziomach, a w szczególności mają duży wpływ na zdrowie fizyczne.



# ZADANIE 1. WPROWADZENIE DO ZDROWIA FIZYCZNEGO - ODCZUWANIE CIAŁA

## WPROWADZENIE

Witaj! Czy czujesz się zmęczony i masz mało energii? Czy uważasz, że Twoje nawyki żywieniowe mogłyby ulec poprawie? Czy odczuwasz ból w jakimkolwiek obszarze ciała? Czy chciałbyś zmienić pewne nawyki, aby poprawić swoje zdrowie fizyczne i motywację? Zacznijmy zapoznawać się ze zdrowiem fizycznym.

Znajdź ciche, wygodne miejsce, w którym nic nie będzie Cię rozpraszać. Poświęć chwilę, aby poczuć siebie i swoje ciało od stóp do głów. Co czujesz? Teraz powtórz ten proces, masując każdy z tych obszarów. Eksperymentuj!

## OPIS ZADANIA

## PORADY I WSKAZÓWKI



- Możesz słuchać muzyki.
- Możesz masować się kremem lub olejkami do masażu.
- Masażowi może towarzyszyć świadome, głębokie oddychanie.
- Możesz powtarzać pozytywne afirmacje na każdym obszarze swojego ciała.



# ZADANIE 1. WPROWADZENIE DO ZDROWIA FIZYCZNEGO - ODCZUWANIE CIAŁA

- <https://www.youtube.com/watch?v=QvqWzica5gA>
- [https://www.youtube.com/watch?v=\\_5QLn7I5TxU](https://www.youtube.com/watch?v=_5QLn7I5TxU)

## BIBLIOGRAFIA







## ZADANIE 2. WPROWADZENIE - POWITANIE SŁONCA

### WPROWADZENIE

Dzień dobry! Czy wiesz, że rozpoczęcie dnia od jogi wzmacnia, uelastycznia i tonizuje ciało? Przynosi również wiele korzyści w zakresie równowagi emocjonalnej, spokoju psychicznego i zwiększonej energii.

Złącz dłonie, oddychaj normalnie. (Wdech) Wychyl się do tyłu, trzymając kolana prosto. (Wydech) Pochyl się do przodu, dłonie w jednej linii ze stopami. (Wdech) Wyciągnij prawą nogę do tyłu. (Wydech) Wypchnij biodra do tyłu, pępek do środka. Deska, a następnie klatka piersiowa z podbródkiem, kolana w dół. (Wdech) Unieś klatkę piersiową, trzymaj łokcie zgięte. (Wydech) Wypchnij biodra do tyłu, pępek do środka. (Wdech) Wyciągnij prawą nogę do przodu. (Wydech) Złóż się do przodu. (Wdech) Odchyl się do tyłu. (Wydech) Złącz dłonie razem. Powtórz na lewą stronę i ćwicz dwanaście razy.

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 2. WPROWADZENIE - POWITANIE SŁONCA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Załóż wygodne ubranie.
- Wybierz spokojne miejsce o przyjemnej temperaturze.
- Słuchaj i szanuj swoje ciało.
- Ćwicz bez zasad, oczekiwań i osądów.
- Oddychaj świadomie i głęboko.
- Bądź świadomy każdego ruchu.
- Koordynuj ruch z oddechem.
- Powracaj do tego, co czujesz w swoim ciele, gdy twój umysł jest rozproszony.
- Zaakceptuj to, na co pozwala ci twoje ciało, bez względu na limity i ograniczenia, jakie ma w danym momencie.
- Skoncentruj oddech w chwili obecnej.

- <https://www.youtube.com/watch?v=AbPufvYiSw>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 3. INTERWENCJA - PRAWDŁOWE NAWODNIENIE

### WPROWADZENIE

Co za przyjemność widzieć Cię ponownie! Czy wiesz, że woda jest jednym z najważniejszych elementów dla zachowania zdrowia? Ciało składa się w 60 procentach z wody. Woda pomaga regulować temperaturę, nawilża skórę, chroni stawy i rozprowadza tlen po całym organizmie.

Aby dobrze nawodnić organizm, należy śledzić całkowitą liczbę szklanek wody wypijanych każdego dnia tygodnia. Celem jest picie co najmniej ośmiu szklanek wody dziennie. Twój organizm potrzebuje więcej wody w upalne dni lub jeśli wykonujesz dużo aktywności fizycznej. Rejestry spożycia wody.

### OPIS ZADANIA

	Water glasses	Notes
Monday		
Tuesday		
Wednesday		
Thursday		
Friday		
Saturday		
Sunday		





## ZADANIE 3. INTERWENCJA - PRAWDŁOWE NAWODNIENIE

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Łącz szklanki wody z herbatami ziołowymi.
- Noś ze sobą butelkę wielokrotnego użytku.
- Ustaw alarmy lub przypomnienia.
- Zastąp napoje gazowane i słodzone wodą.
- Pij szklankę wody przed każdym posiłkiem.
- Dodawaj owoce do butelki z wodą.
- Pij 1 szklankę wody na godzinę w pracy.
- Pij 1 szklankę wody po przebudzeniu i przed pójściem spać.

- <https://www.withings.com/us/en/health-insights/about-body-water>
- [https://www.healthline.com/nutrition/how-to-drink-more-water#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_14](https://www.healthline.com/nutrition/how-to-drink-more-water#TOC_TITLE_HDR_14)

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 4. INTERWENCJA - ZBILANSOWANA DIETA

### WPROWADZENIE

Zobacz, kto wrócił! Teraz, gdy jesteś w formie, pokażę ci, jak zrobić małe kroki w swojej diecie, tworząc zdrowy talerz jako przewodnik do tworzenia zdrowych, zbilansowanych posiłków.

Użyj Talerza Zdrowego Odżywiania jako przewodnika do tworzenia zdrowych, zbilansowanych posiłków. Połowa talerza będzie składać się z warzyw i owoców, 1/4 talerza będą stanowić produkty pełnoziarniste, a pozostałe 1/4 zdrowe białka. Pamiętaj, aby spożywać zdrowe oleje z umiarem i nawadniać się wodą.

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 4. INTERWENCJA - ZBILANSOWANA DIETA

### PORADY I WSKAZÓWKI



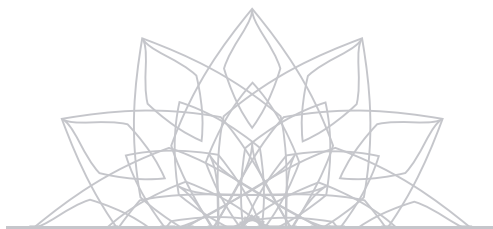
- Jedz świadomie i szukaj koloru i różnorodności w jedzeniu, bądź aktywny.
- Zastąp biały chleb, biały ryż i inne rafinowane ziarna pełnymi, nienaruszonymi ziarnami, takimi jak pszenica, jęczmień, jagody pszenicy, komosa ryżowa, owies, brązowy ryż i żywność z nich wytwarzana, np. makaron pełnoziarnisty.
- Ogranicz czerwone mięso i unikaj przetworzonych mięs.
- Wybieraj zdrowe oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, rzepakowy, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, arachidowy i inne.
- Pij wodę, kawę lub herbatę i unikaj słodkich napojów.
- Ogranicz mleko i produkty mleczne do jednej lub dwóch porcji dziennie, a soki do jednej małej szklanki dziennie.
- Jedz zdrowe białka, np. ryby, fasola i orzechy w połączeniu z sałatkami.

- [https://cdn1-sph-harvard-edu.translate.goog/wp-content/uploads/sites/30/2012/09/HEPJan2015.jpg?\\_x\\_tr\\_sl=auto&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es](https://cdn1-sph-harvard-edu.translate.goog/wp-content/uploads/sites/30/2012/09/HEPJan2015.jpg?_x_tr_sl=auto&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es)
- <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2021/02/HealthyLivingGuide20-21.1.pdf>

### BIBLIOGRAFIA







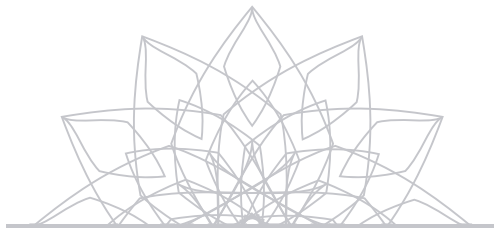
## ZADANIE 5. INTERWENCJA – NAUKA RELAKSU

### WPROWADZENIE

Jak to działa? Badania pokazują, że wykonywanie technik sprzyjających stanom relaksu przyczynia się do bardziej satysfakcjonujących i głębszych stanów snu i odpoczynku.

Położ się wygodnie w łóżku, weź głęboki wdech na 4 uderzenia i zrób wydech na 8 uderzeniach co najmniej 3 razy z rzędu. Następnie daj się ponieść dźwiękom muzyki i wizualizuj scenę, która przynosi ci spokój, taką jak kominek z ogniem, fale morza o zachodzie słońca lub dźwięk padającego deszczu.

### OPIS ZADANIA

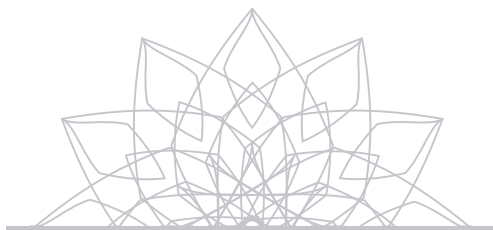


## ZADANIE 5. INTERWENCJA – NAUKA RELAKSU

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Wypróbuj wszystkie techniki, aż znajdziesz tę, która działa najlepiej dla Ciebie.
- Wybierz to samo miejsce i czas, aby wykonywać tę praktykę każdego dnia.
- Dostosuj przestrzeń tak, aby nawyk był prosty i widoczny.
- Podejmij zobowiązanie wobec siebie, nie oszczędzając siebie, jeśli pewnego dnia nie wykonasz ćwiczenia.
- Staraj się nie opuszczać więcej niż dwóch dni z rzędu.
- Śledź proces, zapisując w kalendarzu lub chronogramie, ile dni stosujesz te techniki.
- Nabierz nawyku chodzenia spać o tej samej porze każdego dnia i wstawania o tej samej porze rano.
- Weź ciepłą kąpiel lub prysznic na godzinę przed snem.
- Unikaj forsownych aktywności, takich jak szybki taniec lub bieganie na godzinę przed snem.
- Unikaj dużych posiłków przed snem.
- Unikaj alkoholu i napojów zawierających kofeinę przed snem.
- Konstruktywnie radź sobie ze stresem.
- Jeśli po przebudzeniu nie możesz ponownie zasnąć, zaleca się wstanie z łóżka i zajęcie się spokojnymi, relaksującymi czynnościami.



## ZADANIE 5. INTERWENCJA – NAUKA RELAKSU

- <https://www.youtube.com/wat?v=chcjkFG6bHGnc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5gBJrZmbGLo>
- <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2021/02/HealthyLivingGuide20-21.1.pdf>

### BIBLIOGRAFIA







## ZADANIE 6. INTERWENCJA - WYSIŁEK FIZYCZNY

### WPROWADZENIE

Robisz postępy! Czy wiesz, że aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie układu oddechowego i sercowo-naczyniowego, pomaga obniżyć ciśnienie krwi, zmniejsza zachorowalność i śmiertelność, obniża poziom hormonów, takich jak stres, lęk i depresja, poprawia ogólne samopoczucie i jakość życia?

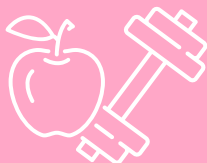
Wybierz ćwiczenie fizyczne i zaplanuj trzy aspekty - częstotliwość: jak często będziesz wykonywać daną aktywność: raz dziennie, dwa lub trzy razy w tygodniu; czas trwania: jak długo będzie trwać sesja: 20 minut, 1 godzina; intensywność: czy jest to lekka czy energiczna aktywność? Ile energii potrzebujesz?

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 6. INTERWENCJA - WYSIŁEK FIZYCZNY

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Nagradzaj swój wysiłek, ćwicz bezpiecznie.
- Zacznij od aktywności o mniejszym obciążeniu, które wymagają lekkiego lub umiarkowanego wysiłku.
- Stopniowo rób postępy.
- W przypadku niektórych ćwiczeń należy chronić się, używając odpowiedniego sprzętu.
- Nawadniaj się wodą: im wyższy poziom ćwiczeń i im wyższa temperatura, tym bardziej organizm potrzebuje nawodnienia.
- Wybór diety z odpowiednią ilością białka i zdrowych węglowodanów jest wystarczający, aby zapewnić organizmowi paliwo do aktywności fizycznej o niskiej lub umiarkowanej intensywności.
- Pamiętaj, aby skonsultować się ze specjalistą podczas włączania suplementów do rutyny ćwiczeń.

- [https://www.researchgate.net/publication/286460043\\_Beneficios\\_asociados\\_a\\_la\\_practica\\_de\\_actividad\\_fisico-deportiva\\_nuevos\\_estudios](https://www.researchgate.net/publication/286460043_Beneficios_asociados_a_la_practica_de_actividad_fisico-deportiva_nuevos_estudios)
- <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2021/02/HealthyLivingGuide20-21.1.pdf>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 7. INTERWENCJA - SIŁA WDZIECZNOŚCI

### WPROWADZENIE

Jest coraz lepiej! Czy wiesz, że rozwijanie nawyku wdzięczności przyczynia się do rozwoju bardziej pozytywnego nastawienia, lepszych relacji z samym sobą i innymi oraz poprawia ogólne samopoczucie - spróbujmy!

Założ dziennik wdzięczności - zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny z samego rana i zastanów się nad 3 dobrymi rzeczami, które przydarzyły Ci się w ciągu dnia tuż przed pójściem spać. Możesz zacząć od fraz takich jak: Jestem wdzięczny za...ponieważ....

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Bądź dla siebie cierpliwy.
- Daj sobie czas na pisanie i odczuwanie wdzięczności.
- Skupiaj się na tym, co dobre w każdym dniu.

- <https://www.intelligentchange.com/blog/read/ultimate-gratitude-journal-guide>
- <https://emmons.faculty.ucdavis.edu/gratitude-and-well-being/>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 8. INTERWENCJA - RUCH CIAŁA

### WPROWADZENIE

Czy wiesz, że taniec poprawia kondycję, a także elastyczność, równowagę i koordynację? Taniec zwiększa pewność siebie, ogólne i psychiczne samopoczucie oraz poprawia pewność siebie i poczucie własnej wartości. Zrób krok w przód i zaczynajmy!

Znajdź przestrzeń, w której czujesz się spokojnie, wybierz piosenkę lub playlistę i zacznij wyrażać siebie poprzez jej rytm. Spróbuj poruszać się w przestrzeni, poczuj swoje ciało i wyrażaj swoje myśli i emocje poprzez nie.

### OPIS ZADANIA





## ZADANIE 8. INTERWENCJA - RUCH CIAŁA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Tańcz ze sobą, z partnerem lub samemu.
- Tańcz szybko lub wolno.
- Poczuć muzykę i baw się dobrze.
- Wybierz styl, który lubisz lub którego chciałbyś spróbować.
- Poszukaj szkół tańca w swojej okolicy i dołącz do zajęć.
- Rozciągnij się lub rozgrzej przed rozpoczęciem sesji tanecznej.
- Pij dużo wody przed, w trakcie i po tańcu.
- Upewnij się, że odpoczywasz między sesjami tanecznymi.
- Nie forsuj się zbyt mocno lub zbyt szybko, zwłaszcza jeśli jesteś początkujący.
- Rozciągaj się po zakończeniu tańca.

- [https://www-betterhealth-vic-gov-au.translate.goog/health/healthyliving/dance-health-benefits?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es](https://www-betterhealth-vic-gov-au.translate.goog/health/healthyliving/dance-health-benefits?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es)

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 9. OCENA - POZNANIE SWOJEGO CIAŁA

### WPROWADZENIE

Cóż za podróż z samym sobą! Aby podsumować całą pracę, którą wykonałeś do tej pory, spróbujesz medytacji, która zwiększy świadomość ciała w obszarach bólu lub napięcia.

Zamknij oczy, przemierzaj swoje ciało od stóp do czubka głowy punkt po punkcie i wczuj się w każdy z nich. Wyodrębnij obszary, w których odczuwasz ból lub napięcie. Następnie narysuj obrazek, na którym kolorem czerwonym zaznaczysz bolesne lub napięte obszary, a kolorem zielonym obszary, które uległy poprawie.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Można ćwiczyć świadomość ciała w pozycji leżącej lub siedzącej.
- Wykonuj wdechy i wydechy wolniej i głębiej.
- Uwolnij napięcie, szczególnie w obszarach, w których odczuwasz największy ból.
- Dodaj relaksującą muzykę.
- Podziękuj sobie za wszystkie obszary ciała, które poprawiły się dzięki codziennej pracy.



## ZADANIE 10. EWALUACJA – ZDROWE NAWYKI

### WPROWADZENIE

Dotarłeś tak daleko, a Twoje ciało dziękuje Ci za wszystko, co dla niego zrobieś. Nadszedł czas, aby pójść o krok dalej i zobaczyć, czego się nauczyłeś. Oceńmy niektóre aspekty twojego zdrowia fizycznego.

Zapisz na papierze wszystkie obszary, w których czujesz, że się podszkoliłeś i poprawieś. Kiedy już to zrobisz, umieść je w szklanym słoiku. Od teraz każdego dnia staraj się wykonać mały akt fizycznej troski o siebie, zapisz go i włóż do słoika.

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI



- Zatytułuj słoik nazwą, która Cię motywuje.
- Możesz spróbować wybrać papier o różnych rozmiarach, kolorach i fakturach.
- Niektóre pomysły mogą brzmieć: "Mam więcej energii i motywacji", "Czuję się mniej zmęczony", "Jestem bardziej połączony z moim ciałem", "Bardziej słucham swojego ciała", "Bardziej akceptuję siebie", "Czuję się bardziej zrelaksowany", "Mam mniej bólu w tym obszarze mojego ciała", "Czuję się bardziej zrelaksowany", "Czuję się bardziej zrelaksowany".



## ZADANIE 10. EWALUACJA – ZDROWE NAWYKI

- <https://www.pinterest.es/pin/148478118947878886/>
- <https://medium.com/@lydiakoh/how-to-use-habit-jars-to-form-positive-habits-and-gamify-your-life-4fefdc55cd2>

### BIBLIOGRAFIA



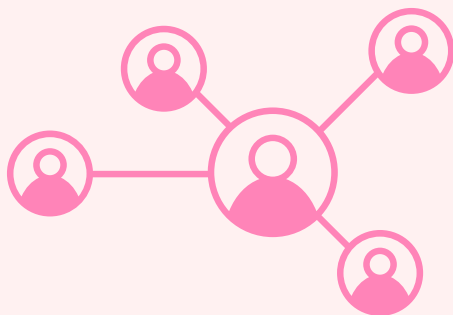




## ZDROWIE W RELACJACH

### OGÓLNY CEL TEMATU

Zdrowie w relacjach to zdolność do rozwijania bezpiecznych, stabilnych związków. Podstawą udanych relacji z innymi jest budowanie zdrowego związku z samym sobą. Zapraszam do wykonania 10 zadań. Zrozum swoje emocje, zadbaj o siebie i zdobądź klucz do budowania satysfakcjonujących relacji.





## ZADANIE 1. POCZUJ EMOCJE

### WPROWADZENIE

Cześć! Jak się dzisiaj masz? Czy jesteś gotowy, aby zacząć? Do dzieła!

Wszystkie odczuwane przez nas emocje są dobre, choć nie wszystkie są przyjemne. Każda z emocji ma dla nas charakter informacyjny. Ich pojawienie się jest poprzedzone jakimś wydarzeniem, a ich kolor (przyjemny lub nie) ujawnia nasz stosunek do tego wydarzenia. To zadanie pomoże ci lepiej zrozumieć, co twoje emocje próbują ci powiedzieć swoją obecnością, więc weź kartkę papieru i narysuj 5-kolumnową tabelę. W każdej kolumnie wypisz:

- 1: różne sytuacje, które wywołały w tobie silne emocje.
- 2: dla każdej sytuacji dodaj odczuwaną emocję (nazwij ją).
- 3: zapisz kolor emocji.
- 4: w jaki sposób doświadczasz emocji w swoim ciele (co i jak odczuwasz).
- 5: napisz, o czym może Cię informować pojawienie się tej emocji (co to uczucie mówi Ci o tej sytuacji).

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 1. POCZUJ EMOCJE

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

- Pamiętaj, aby przyjrzeć się sobie i swoim emocjom w kontaktach z innymi.
- Zauważ, jak się czujesz w danej sytuacji (może to być więcej niż jedna emocja).
- Wszystkie emocje są dobre, choć niektóre nie są przyjemne.
- Pozwól sobie na doświadczanie emocji
- Nazywaj swoje emocje
- Zwracaj uwagę na intensywność i kolor swoich doświadczeń emocjonalnych.
- Zrozum, co mówią ci emocje

## ZADANIE 2. KOMUNIKACJA EMOCJI

### WPROWADZENIE

Emocje, których doświadczamy, przejawiają się między innymi w naszym zachowaniu, słowach, tonie głosu, mimice i gestach. Wiedza o tym, jak reaguję na daną emocję, pozwala mi lepiej ją zidentyfikować i zrozumieć. To ćwiczenie pomoże ci zobaczyć, w jaki sposób wyrażasz swoje emocje i pokazujesz je innym.

Weź kartkę papieru i narysuj na niej 3-kolumnową tabelę. W pierwszej kolumnie wypisz po kolei nazwy wszystkich emocji. W drugiej kolumnie zapisz dla każdej emocji, w jaki sposób wyrażasz ją werbalnie. W trzeciej natomiast zapisz, w jaki sposób wyrażasz ją niewerbalnie.

Następnie zastanów się i odpowiedz na pytanie: czy potrafisz zarządzać swoimi emocjami, czy też dajesz się im ponieść?

### OPIS ZADANIA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- W sytuacjach społecznych zwróć uwagę na to, jak wyrażasz swoje emocje
- Zwróć uwagę na to, jak inni ludzie okazują swoje emocje. Pomoże ci to zrozumieć, co ci mówią.
- Pamiętaj, że emocjami można zarządzać. Nie daj się im ponieść.





## ZADANIE 3. IDENTYFIKACJA POTRZEB

### WPROWADZENIE

Wyznaczanie granic w relacjach międzyludzkich nie jest łatwe. Jest to jednak kluczowy element dbania o siebie. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie swoich potrzeb, a o ich zaniedbaniu mogą informować między innymi emocje. To ćwiczenie może pomóc ci dostrzec, że masz potrzeby, o które powinienes zadbać.

Ty sam jesteś odpowiedzialny za swoje życie, nikt nie zna Twoich potrzeb lepiej niż Ty sam. Masz prawo do: swoich uczuć, poglądów, planów, odpoczynku, wyrażania opinii itp. Wyjmij kartkę papieru i zapisz wszystkie swoje potrzeby, które odczuwasz.

Następnie wybierz te, których z jakiegoś powodu nie spełniasz. Zastanów się, dlaczego zazwyczaj decydujesz się ich nie zaspokajać. Zaznacz te z nich, których nie zaspokajasz ze względu na wpływ osób trzecich. Jaka refleksja przychodzi ci do głowy, gdy patrzysz na tę kartę?

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 3. IDENTYFIKACJA POTRZEB

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Pamiętaj, że każdy z nas ma potrzeby
- Niezaspokojenie potrzeb może prowadzić m.in. do frustracji, a nawet choroby.
- Uświadomienie sobie swoich potrzeb jest pierwszym krokiem do wyznaczenia swoich granic.
- Emocje mogą Ci powiedzieć, że Twoje potrzeby nie są zaspokajane, a Twoje granice przekraczane.
- Ustalanie i dbanie o swoje granice jest ważne dla naszego zdrowia psychicznego.

<http://www.guidetopsychology.com/boundaries.htm>

<https://connectepsychology.com/en/2017/05/16/the-importance-of-setting-boundaries/>

<https://www.youtube.com/watch?v=rtsHUeKnkC8>

<https://www.youtube.com/watch?v=p33kgQumUP4>

<https://psychcentral.com/lib/keeping-good-boundaries-getting-your-needs-met#4>

<https://www.mudcoaching.com/blog/2020/1/7/8-questions-to-ask-yourself-if-your-needs-arent-being-met-in-your-relationship>

### BIBLIOGRAFIA



## ZADANIE 4. DEAR MAN

### WPROWADZENIE

Aby zadbać o swoje granice, musisz nauczyć się wyrażać siebie w sposób asertywny. Zachowanie - DEAR MAN może okazać się pomocne.

D (Describe/opis - opisywanie sytuacji zgodnie z faktami)

E (Express feeling/wyrażanie uczuć - wyrażanie uczuć i opinii na temat sytuacji)

A (Assert wishes/wyrażanie pragnień - wyrażanie pragnień poprzez prośbę lub odmowę)

R (Reinforce/Wzmocnienie - wzmocnienie poprzez wskazanie pozytywnych efektów uzyskania tego, czego potrzebuję)

M (Mindful/uważność - utrzymywanie uważności)

A (Appear confident/Pewność siebie - okazywanie pewności siebie poprzez utrzymywanie kontaktu wzrokowego)

N (Negotiate/Negocjowanie - gotowość do wysłuchania innych sposobów rozwiązania problemu)

Zapisać 3 wybrane przez siebie sytuacje, w których możesz użyć DEAR MAN. Przykład: Jesteśmy umówieni na 12 (D), Denerwuję się, kiedy się spóźniasz, czuję, że nie szanujesz mojego czasu (E), Chciałbym, żebyś mnie poinformował, jeśli się spóźnisz (A), Nie będę się tak denerwował (R) Jeśli nie możesz zadzwonić z informacją, możesz wysłać mi SMS (N).

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 4: DEAR MAN

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Świadomość swoich uczuć pomoże ci budować asertywne komunikaty.
- Świadomość swoich potrzeb pomoże ci wyrazić swoje oczekiwania.
- Możesz użyć krótszej techniki, w której po prostu odnosisz się do faktu, nazywasz swoje uczucia i mówisz o oczekiwaniach.
- Pamiętaj - trening czyni mistrza

<https://www.healthline.com/health/list-of-emotions>

<https://www.britannica.com/science/emotion>

<https://www.youtube.com/watch?v=0gks6ceq4eQ>

<https://kidshealth.org/en/teens/stressful-feelings.html>

<https://kidshealth.org/en/teens/understand-emotions.html>

<https://kidshealth.org/en/teens/understand-emotions.html>

<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/emotion>

### BIBLIOGRAFIA







## ZADANIE 5. ASERTYWNA KOMUNIKACJA

### WPROWADZENIE

Drugim krokiem w dbaniu o siebie poprzez wyznaczanie granic jest mówienie "nie" z poszanowaniem godności drugiej osoby. Nazywa się to asertywnością. Na przykład, ktoś prosi o spotkanie 2 godziny wcześniej niż planowano. Przykładem asertywnej odpowiedzi jest "Nie mogę spotkać się wcześniej". To ćwiczenie pomoże ci przećwiczyć formułowanie asertywnych odpowiedzi.

Spójrz na kartkę papieru z ćwiczenia 3. Narysuj 3-kolumnową tabelę na osobnej kartce papieru. Wymień wszystkie te potrzeby jedna po drugiej w środkowej kolumnie. W pierwszej kolumnie obok każdej z nich dopisz komunikat drugiej osoby, który skłania Cię do rezygnacji z zaspokojenia tej potrzeby.

W trzeciej kolumnie wypisz przykłady asertywnych odpowiedzi (np. potrzeba: odpoczynek; komunikat: spotkajmy się dziś o 18:00; asertywna odpowiedź: dziś nie mogę się spotkać, potrzebuję odpoczynku). Możesz wykorzystać wiedzę z poprzedniego ćwiczenia. Po wykonaniu tego zadania odpowiedz na pytanie: jak się czujesz udzielając drugiej osobie asertywnej odpowiedzi?

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 5. ASERTYWNA KOMUNIKACJA

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Pamiętaj, że asertywność to dbanie o siebie i swoje potrzeby
- Osoba asertywna jest świadoma swoich uczuć, potrzeb i opinii oraz potrafi je wyrażać.
- Asertywność to umiejętność wyrażania swoich uczuć, opinii i dbania o swoje potrzeby przy jednoczesnym poszanowaniu godności, granic i uczuć drugiej osoby.
- Asertywność jest umiejętnością nabytą, każdy z nas może się jej nauczyć.

<https://www.youtube.com/watch?v=NBkvWCmz2W4>

<https://www.youtube.com/watch?v=A-CqjifOE0Nw>

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

<https://www.verywellmind.com/learn-assertive-communication-in-five-simple-steps-3144969>

<https://www.verywellmind.com/learn-assertive-communication-in-five-simple-steps-3144969>

<https://www.verywellmind.com/learn-assertive-communication-in-five-simple-steps-3144969>

[https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Assertive-communication](https://www.healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Assertive-communication)

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 6. NIEPOWODZENIE = SUKCES

### WPROWADZENIE

Dla wielu z nas porażka to niemal koniec świata. Dzieje się tak, jeśli skupiamy się na skuteczności. Wtedy porażka jest ciosem dla naszej samooceny. Jednak wcale nie musi tak być. Wystarczy zmienić myślenie i skupić się na rozwoju. Wtedy każda porażka staje się lekcją na drodze do sukcesu.

To, w jaki sposób podchodzimy do porażki, wpływa na nasze myślenie o nas samych, co z kolei wpływa na nasze funkcjonowanie w relacjach społecznych. To ćwiczenie może pomóc ci zobaczyć, jakie postawy dominują w tobie i (jeśli to konieczne) zmienić je na zdrowsze. Narysuj 4-kolumnową tabelę na kartce papieru.

W pierwszej kolumnie wypisz sytuacje, w których poniosłeś porażkę. W drugiej, co myślałeś o sobie po tej porażce? W kolumnie 3 wymień wszystkie lekcje, które możesz wyciągnąć z sytuacji porażki. W kolumnie 4 – jakie myśli przychodzą Ci do głowy, gdy czytasz wnioski z kolumny 3.

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 6. NIEPOWODZENIE = SUKCES

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

- Ludzie dzielą się na tych, którzy koncentrują się na zrównoważonym rozwoju i tych, którzy koncentrują się na postępie.
- Postawy można zmienić, a pomaga w tym sama świadomość, że można myśleć inaczej.
- Nastawienie na rozwój chroni naszą samoocenę i poczucie własnej wartości
- Nastawienie na rozwój ułatwia nam wyciąganie pozytywnych wniosków z porażek



## ZADANIE 7. TOKSYCZNE RELACJE

### WPROWADZENIE

Każdy z nas potrzebuje bliskości. Czasami, próbując zaspokoić tę potrzebę, wnikamy się w relacje, które tak naprawdę nie są dla nas dobre. Nazywa się to toksycznymi relacjami, które zamiast dodawać nam skrzydeł, ciągną nas na dno. To ćwiczenie może pomóc ci przyjrzeć się twoim relacjom z innymi.

Przyglądając się swoim związkom (miłość, przyjaźń...) przyjrzyj się uważnie następującym elementom: 1. rozdrażnienie (czujesz się wręcz przytłoczony); 2. izolacja (ta osoba odciąga Cię od innych, ludzi, z którymi jest Ci ciężko, przywiązując Cię tylko do siebie); 3. chorobliwa zazdrość (brak zaufania, oskarżanie np. o zdradę); 4. umniejszanie (nabijanie się z siebie, oskarżanie o przesadę, gdy ci się to nie podoba...); 5. niestabilność (częste rozstania i pojednania, którym towarzyszą silne emocje). Są to cechy charakterystyczne toksycznego związku. Czy kiedykolwiek czułeś się w ten sposób? Jakie refleksje przychodzą Ci do głowy po tym ćwiczeniu?

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 7. TOKSYCZNE RELACJE

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Zdrowy związek to niezależność (kochacie swoje towarzystwo, ale dbacie też o inne relacje i aktywności).
- Nasze związki powinny nas rozwijać
- Zdrowe relacje przekładają się na większe zadowolenie i satysfakcję z życia
- Jeśli jesteś w toksycznym związku i chcesz się z niego wyrwać, skontaktuj się ze specjalistą, który pomoże Ci to zrobić w bezpieczny sposób.

<https://www.youtube.com/watch?v=ON4iy8hq2hM>

<https://www.youtube.com/watch?v=6AXUUB7P4IE>

<https://time.com/5274206/toxic-relationship-signs-help/>

<https://www.healthline.com/health/toxic-relationship#signs-of-toxicity>

[https://www.youtube.com/watch?v=XxtSVM1c\\_HU](https://www.youtube.com/watch?v=XxtSVM1c_HU)

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 8. POZYTYWNE ASPEKTY KONFLIKTU

### WPROWADZENIE

Konflikty są integralną częścią życia w społeczeństwie.

To normalne i wbrew pozorom może być pozytywne. Pozwala uwolnić tłumione emocje, oczyścić atmosferę, poznać perspektywę inną niż własna i zweryfikować swoje poglądy. Ludzie radzą sobie z konfliktem na różne sposoby:

unikanie (udawanie, że konfliktu nie ma); adaptacja (rezygnacja ze swoich interesów, by mieć "święty spokój"); rywalizacja (walka – żadna ze stron nie chce ustąpić); kompromis (obie strony słuchają się nawzajem i idą na ustępstwa); współpraca (obie strony słuchają się nawzajem szukając rozwiązania, nie rezygnując ze swoich poglądów).

Zastanów się, jak najczęściej funkcjonujesz w sytuacji konfliktu (co czujesz, jak rozmawiasz, jaką atmosferę wprowadzasz i które z powyższych sposobów radzenia sobie prezentujesz, a które chciałbyś prezentować). Zapisz to na kartce papieru. Do jakich wniosków dochodzisz?

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 8. POZYTYWNE ASPEKTY KONFLIKTU

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Konflikty są naturalne i nieuniknione
- Konflikty nie muszą być dla nas destrukcyjne, możemy czerpać z nich również pozytywne aspekty
- Nie wszystkie sposoby radzenia sobie z konfliktem prowadzą do jego rozwiązania
- Sytuacja win-win prowadzi do rozwiązania konfliktu, w którym nie ma przegranych - obie strony konfliktu odnoszą korzyści
- W konfliktach emocje często biorą nad nami górę. Osoby świadome swoich emocji, uczuć i potrzeb mogą łatwiej je kontrolować

<https://www.youtube.com/watch?v=BTSqsFQ2wI0>

<https://www.iedunote.com/conflict>

<https://www.youtube.com/watch?v=7WfYaKqr5ME>

[https://www.youtube.com/watch?v=55n9pH\\_A0O8](https://www.youtube.com/watch?v=55n9pH_A0O8)

<https://www.youtube.com/watch?v=TF38pGE7GBg>

<https://www.entrepreneur.com/article/279778>

### BIBLIOGRAFIA







## ZADANIE 9. ZAUF AJ SOBIE

### WPROWADZENIE

Pewność siebie jest niezwykle ważnym elementem satysfakcjonującego życia. Na jej budowanie wpływa wiele czynników, takich jak samoświadomość czy wcześniejsze sukcesy i porażki. Zazwyczaj jednak podchodzimy do niej bardzo subiektywnie i postrzegamy ją przez pryzmat emocji.

Budując zaufanie do innych, powinniśmy najpierw zaufać sobie. To ćwiczenie może pomóc ci spojrzeć na siebie bardziej obiektywnie. Wyjmij arkusz i podziel go na 4 kolumny. W pierwszej wypisz co najmniej 10 swoich zalet i mocnych stron. W drugiej - wszystkie swoje słabości.

W 3. kolumnie wymień, czym/jak rekompensujesz swoje słabości lub w jakich sytuacjach mogą one okazać się zaletami.

W 4. kolumnie wymień wszystkie swoje sukcesy. Na koniec odpowiedz na pytanie: Z czego jestem z siebie najbardziej dumny? Jakie myśli i uczucia pojawiają się w tobie po tym ćwiczeniu?

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 9. ZAUF AJ SOBIE

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Pamiętaj, że każdy z nas ma zarówno mocne, jak i słabe strony
- Świadomość swoich mocnych i słabych stron pomoże ci zbudować wiarę w siebie.
- Pamiętaj, że są sytuacje, w których twoja słaba strona staje się ogromną zaletą.

<https://www.healthline.com/health/trusting-yourself> [https://www.youtube.com/watch?v=jZfA8\\_mYB-k](https://www.youtube.com/watch?v=jZfA8_mYB-k) <https://soulsalt.com/how-to-trust-yourself/>  
<https://www.aconsciousrethink.com/11658/how-to-trust-yourself/>  
<https://psychcentral.com/blog/3-ways-to-develop-self-trust#5>  
<https://nickwignall.com/8-simple-ways-to-trust-yourself-more/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=rF2F80Y1D1Q>

### BIBLIOGRAFIA





## ZADANIE 10. ZAUF AJ INNYM

### WPROWADZENIE

Choć w naszym życiu zdarzają się toksyczni ludzie, większość z nich pragnie naszego dobra i może być prawdziwym wsparciem w trudnych chwilach. Każdy z nas potrzebuje obecności i bliskości drugiego człowieka (w mniejszym lub większym stopniu).

To zadanie może pomóc ci zwrócić uwagę na niektóre czynniki, które przyczyniają się do budowania zaufania. Wyjmij kartkę papieru i pomyśl o swojej relacji z kimś, komu ufasz. Zastanów się, jakie jej cechy i zachowania sprawiły, że zdobyła Twoje zaufanie. Wypisz je wszystkie na kartce (na zielono).

Następnie wyobraź sobie osobę, którą dobrze znasz, ale której nie ufasz. Wypisz na czerwono wszystkie jej cechy i zachowania, które sprawiają, że nie można na niej polegać. Spójrz na tę kartkę i zastanów się, które cechy są dla Ciebie najważniejsze, aby zaufać drugiej osobie, a które nie wzbudzają jej zaufania. Jakie refleksje ci się nasuwają?

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 10. ZAUF AJ INNYM

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

- Budowanie zaufania to zazwyczaj długotrwała praca, zarówno w pracy zespołowej, jak i w relacjach prywatnych
- Pierwszym krokiem do zaufania innym ludziom jest zaufanie sobie i swojej intuicji.
- Kiedy jesteś w związku, zwracaj uwagę na to, jak się w nim czujesz i co mówią ci twoje emocje.
- Ludzie mają różne cechy, zachowania, cele, wartości itp. Niektóre z nich odpowiadają nam bardziej, inne mniej. Zwróć uwagę na to, co lubisz w drugiej osobie i co jest dla Ciebie najważniejsze, aby jej zaufać.
- Bądź świadomy tego, jak wchodzisz w relacje i dlaczego ufasz ludziom.



# CONCLUSIONS

## SPAIN

Re-Construct's mobile app has definitely grounded in the hearts of the participants of the Spanish testing phase. The first impression was highly positive, outlining the style of presentation and visual narrative.

We managed to obtain a testing group of 60 participants, among which 65% were female, 32% were male and 3% were non-binary.

The participants explained that one of the biggest barriers during the first uses of the app was related to some counselling about where to start among the multiple tools that the app can offer. Later on, the app was updated with this feedback to offer a small tutorial introduction that Mindy (the app's pet) presents to all its new guests. This feature was very welcomed and appreciated by the participants who continued using the app.

The monitorization of the progress and experience was carried out for about 1 month during several online meetings. Participants were highly interested in what the app could offer to their lifestyle during the first sessions and they all valued how the app helped them to establish some routines. Some of them recognized that they were more interested in focusing on some paths rather than all of them at the same time since they considered there was no need for improvement in those fields. Later on, some of them recognized to find useful tips in some of the fields they were not interested in. They also expressed that they felt eager to get more healthy tips in future updates.

To sum up, the app managed to draw the attention of the participants. They enjoyed their journey with Mindy and valued their experience as highly positive for their lifestyle while they kept interested in following new adventures with Mindy.

radzenia sobie z wyczerpaniem, depersonalizacją i zmniejszoną produktywnością w pracy.

"I wasn't expecting that some simple changes in my life could have such an impact."

Spanish participant

# ZADANIE 1. OCZEKIWANIA WOBEC PRACY

## WPROWADZENIE

Witaj :)

Często nie jest łatwo sporządzić plan działań, które należy wykonać w pracy, co kończy się wymaganiem od siebie zbyt wiele. Może to prowadzić do spadku pewności siebie. Dlatego ważne jest, aby sporządzić listę realistycznych oczekiwań i celów.

Otrzymujesz arkusz A4, na którym narysowany jest okrąg podzielony na 5 głównych obszarów. Każdy obszar składa się z 10 poziomów. Napisz 5 sytuacji w miejscu pracy, w których doświadczasz stresu, a następnie pokoloruj je, biorąc pod uwagę, że w środku poziomu stresu wynosi 0, podczas gdy na najbardziej zewnętrznym poziomie wynosi 10.

## OPIS ZADANIA

## ZADANIE 1. OCZEKIWANIA WOBEC PRACY

### PORADY I WSKAZÓWKI

Sporządzenie listy realistycznych oczekiwań i celów może przynieść kilka korzyści, takich jak

- Lepsze zarządzanie obciążeniem pracą
- Skupienie się na konkretnych aspektach
- Osiąganie wszystkich celów krok po kroku
- Poprawa samopoczucia i umiejętności organizacyjnych
- Wyższa jakość stylu życia

<https://www.businessnewsdaily.com/9451-clear-employee-expectations.html>  
<https://harappa.education/harappa-diaries/employers-job-expectations/>

### BIBLIOGRAFIA

## ZADANIE 2. GOSPODAROWANIE ZASOBAMI

### WPROWADZENIE

Cześć!

Poznanie sposobu organizacji dnia pracy, sporządzanie realistycznych planów pracy może aktywnie przyczynić się do poprawy jakości życia. W takim przypadku ważne jest przeprowadzenie szerokiej analizy w celu określenia, które umiejętności są kluczowe dla lepszej organizacji dnia.

Wybierz 1 lub 2 tematy wymienione w pierwszym ćwiczeniu i przygotuj listę umiejętności, które uważasz za niezbędne do poprawy.

Podobnie, wybierz muzykę (1 lub więcej piosenek), która Twoim zdaniem pomoże Ci być bardziej skoncentrowanym na wyzwaniach.

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 2. GOSPODAROWANIE ZASOBAMI

### PORADY I WSKAZÓWKI

Planowanie pomaga:

- Pomyśleć o tym, co chcesz osiągnąć na koniec dnia, tygodnia, miesiąca, roku
- Utrzymać się na dobrej drodze do osiągnięcia swoich celów
- Monitorować wyniki i postępy, co może prowadzić do ciągłego doskonalenia i zwiększania motywacji.

<https://www.businessnewsdaily.com/9451-clear-employee-expectations.html>  
<https://harappa.education/harappa-diaries/employers-job-expectations/>

### BIBLIOGRAFIA

## ZADANIE 3. STAŁE SZKOLENIE

### WPROWADZENIE

Jak się dziś czujesz?

Po zidentyfikowaniu kluczowych kompetencji, które mogą pozwolić ci na rozwój zawodowy, konieczne jest rozważenie znaczenia ciągłego szkolenia; można przewidzieć różne rodzaje działań, które mogą pozwolić na ciągłą aktualizację umiejętności.

Na podstawie umiejętności zidentyfikowanych w pierwszym ćwiczeniu możesz utworzyć 2 różne listy:

- 1) Twoje najlepsze umiejętności
- 2) Umiejętności, które należy rozwinąć

Następnie oceń, czy istnieje powiązanie między tymi dwiema listami i utwórz tygodniowy kalendarz, aby ocenić swoją dostępność do kontynuowania szkolenia.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 3. STAŁE SZKOLENIE

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

Przykłady szkoleń ciągłych:

- E-learning
- Dyskusje na temat konkretnych przypadków
- Dzielenie się doświadczeniami przez ekspertów

Ciągłe kształcenie jest ważne, ponieważ:

- Pozwala być bardziej skutecznym, świadomym i produktywnym w miejscu pracy
- Zwiększa produktywność zespołu

<https://www.continu.com/blog/ongoing-training>

<https://www.londontfe.com/blog/Top-10-benefits-of-ongoing-staff-training-and-development>

### **BIBLIOGRAFIA**

## ZADANIE 4. CELE I ZASADY

### WPROWADZENIE

Witam z powrotem!  
Trudne sytuacje, które napotykas w miejscu pracy, często mogą zależeć od tego, że nie jesteś świadomy celów firmy. Ważne jest, abyś był świadomy rzeczywistości, w której żyjesz, wnosił swój wkład i czuł się częścią zespołu.

Zidentyfikuj wartości i cele najpierw na poziomie osobistym, a następnie na poziomie zawodowym, w oparciu o swoje obecne miejsce pracy.

Następnie zidentyfikuj połączenie między tymi dwoma poziomami, aby pomóc Ci sprawdzić, czy obecne miejsce pracy / zatrudnienia jest zgodne z Twoimi aspiracjami.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 4. CELE I ZASADY

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

Wartości są kluczowym elementem zdrowej kultury miejsca pracy, ponieważ:

- Precyzują, jak powinna zachowywać się organizacja i jej pracownicy
- Zapewniają ramy, w których można podejmować decyzje, wykonywać zadania i wchodzić w interakcje z innymi.

<https://theordinaryleader.com/blog/why-workplace-values-are-important/>

### **BIBLIOGRAFIA**



## ZADANIE 5. PLANOWANIE TYGODNIOWE

### WPROWADZENIE

Jak się masz?

Ważnym aspektem jest równowaga między pracą a życiem prywatnym. Możliwość znalezienia punktu styczności między tymi dwoma aspektami jest jednym z kluczy do sukcesu. Zwłaszcza w obliczu pandemii coraz powszechniejsze staje się wykonywanie niektórych rodzajów pracy zdalnie w domu.

Proszę o sporządzenie programu idealnego tygodnia, w którym należy wskazać czas, który trzeba poświęcić na aktywność osobistą, trening, rodzinę, czas na książkę i sport. Po ich określeniu należy ocenić, jakie są główne cele i wyzwania, na których należy się skupić.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 5. PLANOWANIE TYGODNIOWE

### PORADY I WSKAZÓWKI

- Poświęć odpowiedni czas na sprawy zawodowe i czas na cieszenie się wolnym
- Relaks jest bardzo ważny i może przyczynić się do poprawy jakości życia.
- Lepsza jakość życia może przełożyć się na wzrost produktywności w pracy.

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_dialogue/---act\\_emp/documents/publication/wcms\\_745024.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_dialogue/---act_emp/documents/publication/wcms_745024.pdf)

### BIBLIOGRAFIA

## ZADANIE 6. PRZERWA OD TECHNOLOGII CYFROWEJ

### WPROWADZENIE

Hej hej!

Umiejętność planowania i organizowania dnia pracy pozwala również na konkretne określenie godzin w ciągu dnia poświęconych na pracę. Istotne w tym procesie jest pamiętanie o tym, by w ciągu dnia odpocząć od technologii, skupiając się bardziej na własnym samopoczuciu.

Sporządź listę określającą, jak długo korzystasz z różnych urządzeń cyfrowych (takich jak komputery, tablety, telefony, portale społecznościowe).

Następnie umieść te informacje w kalendarzu sporządzonym w poprzednim punkcie.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 6. PRZERWA OD TECHNOLOGII CYFROWEJ

### PORADY I WSKAZÓWKI

Odpoczynek od technologii pomoże zachować równowagę między życiem cyfrowym i rzeczywistym.

Pochłanianie czasu w czasie rzeczywistym zamiast czasu spędzanego przed ekranem:

- Złagodzi niepokój
- Przyczyni się do zwiększonego szczęścia
- Zmniejszy wielozadaniowość
- Zmniejszy chęć na korzystanie z technologii
- Pozwoli ci spędzać więcej czasu z samym sobą, a także nawiązywać więcej kontaktów z ludźmi w twoim życiu.

<https://www.spikenow.com/blog/mindfulness/take-a-break-from-tech-the-benefits-of-a-digital-detox/#:~:text=Taking%20a%20break%20from%20the,the%20people%20in%20your%20life.>

### BIBLIOGRAFIA

## ZADANIE 7. DZIAŁANIA NIEFORMALNE

### WPROWADZENIE

Hej!

Aby budować ducha zespołu w miejscu pracy, ważne jest, aby poznać członków zespołu również w kontekście nieformalnym, poza czasem pracy. Można organizować różne działania, takie jak inicjatywy sportowe, które przyczyniają się do poprawy fizycznego i psychicznego samopoczucia każdego członka zespołu.

Wskaż metody, które mogą pomóc w stworzeniu nieformalnych okazji z zespołem w pracy, tworząc listę, na której wskażesz wszystkie sporty, które zawsze chciałeś uprawiać, ale z różnych powodów nigdy tego nie robiłeś.

Wskaż 2 sporty, które wprowadzisz do swojego stylu życia.

### OPIS ZADANIA



## ZADANIE 7. DZIAŁANIA NIEFORMALNE

### PORADY I WSKAZÓWKI

Aktywne zaangażowanie wszystkich członków grupy pracowniczej może prowadzić do rozwoju prawdziwej pozytywnej współzależności między nimi. Dzięki temu możliwe jest

- wygenerowanie większego zaangażowania i większej empatii wśród członków grupy
- zagwarantowanie sobie nawzajem wsparcia i wzajemnej pomocy

Co więcej, aktywność fizyczna jest świetnym sposobem na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej, co jest ogromną korzyścią, która znajduje również odzwierciedlenie w:

- Poprawie wydajności w pracy
- Poprawie nastroju
- Zmniejszeniu stresu, a tym samym zwiększeniu energii

<https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/care/encouraging-active-participation/>  
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

### BIBLIOGRAFIA

## ZADANIE 8. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

### WPROWADZENIE

Witaj, miło Cię tu widzieć :)  
Umiejętność radzenia sobie ze stresem jest bardzo ważna. Skuteczne zarządzanie stresem pomaga przełamać jego wpływ na nasze życie, dzięki czemu możemy być szczęśliwsi, zdrowsi i bardziej produktywni.

Zamknij oczy i zacznij brać głębokie oddechy, powtarzając je co najmniej 5 razy. Na koniec pomyśl o sytuacji z przeszłości, w której napotkałeś jakieś problemy, skupiając się teraz na sposobach, na których polegałeś, aby pokonać przeciwności i być w stanie rozwiązać sytuację.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 8. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

### PORADY I WSKAZÓWKI

Ważne jest, aby zrozumieć, że istnieje wiele korzyści, gdy potrafimy radzić sobie z codziennym stresem. Kilka sugestii dotyczących poprawy zdrowia każdego z nas:

- Lepszy sen
- Lepszy nastrój (również związany z pracą)
- Lepsze relacje z rodziną i przyjaciółmi

Ostatecznym celem jest zrównoważone życie, z czasem na pracę, relacje, relaks i zabawę – oraz odporność na presję i stawianie czoła wyzwaniom.

<https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm#:~:text=Effective%20stress%20management%20helps%20you,and%20meet%20challenges%20head%20on.>

### BIBLIOGRAFIA

## ZADANIE 9. KIEROWNICTWO

### WPROWADZENIE

Cześć!

Przywództwo zapewnia kierunek, wskazówki, przywraca pewność siebie i ułatwia drogę do osiągnięcia celów.

W organizacjach i przedsiębiorstwach menedżerowie odgrywają rolę przywódców, kierując podwładnymi, personelem, pracownikami, kierując ich wysiłkami w stronę osiągnięcia celów organizacyjnych.

Spróbuj zrozumieć, jakim typem lidera jest CEO Twojej organizacji, firmy, organizacji pozarządowej. My (jako organizatorzy) możemy przedstawić 5 opcji i stylów przywództwa, aby Ci pomóc.

Następnie poszukaj w Internecie sugestii, które pozwolą Ci porozumieć się z liderem Twojej firmy.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 9. KIEROWNICTWO

### **PORADY I WSKAZÓWKI**

Ważne jest, aby zidentyfikować różne style przywództwa, które mogą charakteryzować dyrektora generalnego, prezesa, kierownika firmy. Po ich zidentyfikowaniu pracownikom może być łatwiej znaleźć strategię, dzięki której poprawią swoje relacje z nimi, identyfikując możliwe współdziałanie.

<https://www.yourarticlelibrary.com/leadership-types-importance-and-theories-with-diagram/60314>

### **BIBLIOGRAFIA**



## ZADANIE 10. EWALUACJA

### WPROWADZENIE

Witaj z powrotem!  
Szczególnie ze względu na pandemię Covid-19, nie tylko spędzamy dużo czasu bez ruchu, ale także pracujemy w domu. Większość ludzi ma trudności ze znalezieniem czasu na trening w ciągu tygodnia, nawet jeśli zdrowie i dobre samopoczucie są niezbędne dla pracowników, aby prowadzić zdrowe życie i być bardziej produktywnym.

Wykonaj ponownie pierwsze ćwiczenie, oceniając swoją obecną sytuację, identyfikując różnice w porównaniu z początkiem. Możesz zobaczyć, które umiejętności zostały poprawione w trakcie całego procesu. Możesz zacząć od nowa i powtórzyć cykl ćwiczeń, aby zidentyfikować kolejny krok, na którym należy się skupić.

### OPIS ZADANIA

## ZADANIE 10. EWALUACJA

### PORADY I WSKAZÓWKI

Aspekt zdrowia zawodowego wywiera duży wpływ. Jako potencjalne korzyści zewnętrzne i wyniki wymienia się:

- Podniesienie poziomu szczęścia
- Zwiększenie wydajności pracy
- Podniesione morale
- Łączenie pracowników ze społecznością
- Obniżenie kosztów opieki zdrowotnej i zmniejszenie stresu
- Tworzenie pozytywnego cyklu pełnego energii i szans

<http://townsend-associates.com/the-importance-of-health-and-wellness-in-the-workplace/#:~:text=Healthier%20employees%20are%20less%20likely,Healthier%20employees%20are%20happier%20employees.>

### BIBLIOGRAFIA

# WNIOSKI

## HISZPANIA

Aplikacja mobilna Re-Construct z pewnością zakorzeniła się w sercach uczestników hiszpańskiej fazy testowej. Pierwsze wrażenie było bardzo pozytywne, podkreślając styl prezentacji i narrację wizualną.

Udało nam się pozyskać grupę testową liczącą 60 uczestników, wśród których 65% stanowiły kobiety, 32% mężczyźni, a 3% to osoby niebinarne.

Uczestnicy wyjaśnili, że jedna z największych barier podczas pierwszego użycia aplikacji była związana z doradztwem dotyczącym tego, od czego zacząć spośród wielu narzędzi, jakie aplikacja może zaoferować. Później aplikacja została zaktualizowana o te opinie, aby zaoferować krótki samouczek, który Mindy (ulubieniec aplikacji) przedstawia wszystkim nowym gościom. Ta funkcja została bardzo przyjęta i doceniona przez uczestników, którzy nadal korzystali z aplikacji.

Monitorowanie postępów i doświadczeń prowadzono przez około 1 miesiąc podczas kilku spotkań on-line. Uczestnicy byli bardzo zainteresowani tym, co aplikacja może zaoferować ich stylowi życia podczas pierwszych sesji i wszyscy docenili to, jak aplikacja pomogła im w ustaleniu pewnych nawyków. Niektórzy z nich uznali, że byli bardziej zainteresowani skupieniem się na niektórych ścieżkach niż na wszystkich jednocześnie, ponieważ uznali, że nie ma potrzeby poprawy w tych obszarach. Później niektórzy z nich przyznali, że znaleźli przydatne wskazówki w dziedzinach, którymi nie byli zainteresowani. Wyrazili także chęć uzyskania bardziej zdrowych wskazówek w przyszłych aktualizacjach.

Podsumowując, aplikacja przykuła uwagę uczestników. Podobała im się podróż z Mindy i cenili swoje doświadczenia jako bardzo pozytywne dla ich stylu życia, jednocześnie nadal zainteresowani nowymi przygodami z Mindy.

„Nie spodziewałem się, że kilka prostych zmian w moim życiu może mieć taki wpływ”.

Uczestnik z Hiszpanii

# WNIOSKI

## WŁOCHY

Wpływ aplikacji mobilnej Re-construct na uczestników w fazie testowej przeprowadzonej przez CEIPES był bardzo pozytywny i obiecujący. Aplikacja, będąca częścią cyfrowego zestawu narzędzi Re-construct, okazała się cennym źródłem poprawy samopoczucia i radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym użytkowników. Mindy prowadziła użytkowników pięcioma różnymi ścieżkami: zdrowie psychiczne, emocjonalne, fizyczne, relacyjne i zawodowe. Każda ścieżka angażowała użytkowników w różne ćwiczenia i medytacje z przewodnikiem, wspierając samoświadomość i rozwój osobisty.

Sesja otwierająca włoską fazę testową, która odbyła się w centrum edukacji dorosłych szkoły Marco Polo w Palermo, zapewniła uczestnikom wprowadzenie do projektu oraz funkcji i ustawień aplikacji. Każdy uczestnik miał możliwość pobrania aplikacji i wybrania się w podróż z Mindy.

Informacje zwrotne z kwestionariuszy uczestników były bardzo pozytywne. Uznali, że aplikacja jest naprawdę przydatna w radzeniu sobie ze stresem w życiu codziennym i dbaniu o siebie. Co ciekawe, około 60% użytkowników zgłosiło, że dzięki wskazówkom i interwencjom oferowanym przez aplikację zaczęło wprowadzać pozytywne zmiany w swoich codziennych czynnościach, przechodząc na zdrowszy styl życia.

Chociaż ogólne opinie były pozytywne, niektórzy użytkownicy przedstawili sugestie dotyczące ulepszeń. Zauważyli, że ekran interfejsu na pierwszy rzut oka wydawał się nieco trudny w obsłudze i można go uczynić bardziej intuicyjnym, aby zapewnić płynniejszą nawigację.

Ogólnie rzecz biorąc, aplikacja mobilna Re-construct wywarła znaczący wpływ na włoskich uczestników w fazie testowej. Jego skuteczność w promowaniu dbania o siebie, dobrego samopoczucia i pozytywnych zmian w stylu życia była widoczna w pozytywnych opiniach. Przyjazny dla użytkownika projekt aplikacji i wskazówki Mindy zostały bardzo docenione, a cenne uwagi uczestników prawdopodobnie przyczynią się do dalszych ulepszeń interfejsu i użyteczności aplikacji. Na zakończenie fazy testowej pozytywne odpowiedzi pokazały, że aplikacja może pozytywnie wpływać na samopoczucie użytkowników i służyć jako cenne narzędzie w promowaniu zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

„Zmieniłam swój styl życia na zdrowszy. Mindy pomogła mi poświęcić czas sobie i zadbać o ciało i umysł”

Uczestnik z Włoch

# WNIOSKI

## PORTUGALIA

Aplikacja mobilna Re-construct spotkała się z dużym sukcesem wśród wszystkich uczestników fazy testowej prowadzonej przez Stowarzyszenie Check-IN.

Głównym aspektem było umożliwienie, za pośrednictwem tej aplikacji, zwiększenia świadomości młodych ludzi na temat znaczenia prowadzenia zdrowego stylu życia, skupiającego się na podstawowych aspektach zdrowia i dobrego samopoczucia. Wszystkie te aspekty wyłoniły się z informacji zwrotnych otrzymanych od uczestników, którzy wykazali duże zainteresowanie zagadnieniami, dziś uważanymi za kluczowe, ale być może niewystarczająco analizowanymi w zabieganym życiu codziennym.

Mindy była w stanie wejść do serc i umysłów uczestników, prowadząc ich zaplanowaną ścieżką, która rozwija się w 5 głównych obszarach: zdrowie psychiczne, emocjonalne, fizyczne, w relacjach i zawodowe.

W przypadku każdego z poniższych obszarów uczestnicy mogli najpierw lepiej zrozumieć temat dzięki połączeniu części „teoretycznej” i praktycznej.

Podczas kilku sesji zorganizowanych w miastach Beja (siedziba stowarzyszenia Check-IN) i Lizbonie uczestnicy mogli powoli wejść do aplikacji, analizując każdą jej część i przekazując nam pełną informację zwrotną.

Uczestnicy bardzo docenili aplikację, postrzeganą jako przydatne i łatwe w użyciu narzędzie, które może służyć jako wsparcie i inspiracja w podejmowaniu codziennych decyzji mających wpływ na nasze życie, zarówno na poziomie osobistym, jak i zawodowym, stawiając temat indywidualnego dobrostanu na szczycie.

Podkreślono również, że różne ścieżki, na które podzielona jest aplikacja mobilna Re-Construct, są ze sobą rzeczywistości powiązane i mogą obejmować wiele aspektów związanych z codziennym życiem. Dlatego mogą wnieść naprawdę ważny wkład w rozwój i badania dobrostanu przez różne osoby, które będą z nim wchodzić w interakcje.

Uzyskane w związku z tym różne pozytywne odpowiedzi podkreślają potencjalnie korzystny wpływ aplikacji Re-Construct na dobre samopoczucie jednostki, zdolność stawiania czoła stresowi i radzenia sobie ze nim oraz na promowanie zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Możliwość odkrycia tej aplikacji i wszystkich jej funkcji była wspaniałym doświadczeniem, podkreślając kluczową rolę, jaką odgrywa dobre samopoczucie oraz zdrowie emocjonalne i psychiczne w życiu codziennym.

Uczestnik z Portugalii



# WNIOSKI

## POLSKA

Tworząc projekt, z naszej perspektywy myśleliśmy o aplikacji mobilnej wspierającej rozwój psychologiczny młodych ludzi w kontekście pandemii Covid-19. Uważaliśmy, że w tamtym czasie taki wniosek był konieczny ze względu na:

- Zwiększone problemy psychiczne młodzieży:
- Edukacja psychologiczna:
- Codzienne monitorowanie:
- Ćwiczenia i techniki relaksacyjne:
- Wsparcie w rozwoju osobistym:
- Długoterminowe korzyści

Jednak w trakcie realizacji projektu, w fazie testowej, wyłoniło się kilka bardzo ważnych aspektów przemawiających za skutecznością aplikacji w życiu codziennym:

- Powszechność smartfonów: Smartfony stały się powszechnym narzędziem w życiu młodych ludzi. Wielu z nich na co dzień korzysta ze swoich telefonów, dzięki czemu aplikacje na telefon są wygodnym i dostępnym sposobem udzielania wsparcia.
- Intymność i anonimowość: Młodzi ludzie mogą czuć się bardziej komfortowo korzystając z aplikacji zapewniającej poczucie anonimowości i intymności.
- Dostępność 24/7: Aplikacja umożliwia dostęp do wsparcia o każdej porze dnia i nocy.
- Interaktywność i zaangażowanie: aplikacje oferujące interaktywne ćwiczenia z większym prawdopodobieństwem angażują młodzież, co może prowadzić do trwalszych efektów rozwojowych.
- Edukacja w formie rozrywki: Aplikacja łączy edukację z elementami wyzwań, dzięki czemu proces rozwoju emocjonalnego staje się bardziej przystępny i atrakcyjny dla młodych ludzi.
- Brak barier geograficznych: Z aplikacji na smartfony mogą korzystać młodzi ludzie z różnych regionów i kultur, co pozwala dotrzeć do szerszego grona odbiorców.

Podsumowując, obecne czasy sprzyjają efektywności aplikacji na telefon dla rozwoju młodzieży ze względu na powszechność smartfonów, potrzebę wspierania zdrowia psychicznego, dostępność technologii oraz zaawansowane możliwości personalizacji i interaktywności

„Cieszę się, że odkryłem tę aplikację. Teraz mogę samodzielnie pracować nad sobą gdziekolwiek i kiedykolwiek chcę”

Uczestnik z Polski

# WNIOSKI

## RUMUNIA

Aplikacja mobilna Re-Construct odniosła sukces podczas fazy testowej w Rumunii, a 60 dorosłych, którzy próbowali pracować z Mindy – awatarem aplikacji – było pod wrażeniem, zwłaszcza sposobu, w jaki prosta treść może mieć tak złożony wpływ.

Aspekty, które przekazały nam osoby korzystające z aplikacji Re-Construct, były istotne i pomogły nam ulepszyć aplikację podczas całej realizacji projektu.

Pozytywne aspekty:

- ćwiczenia z aplikacji są proste i łatwe do zrozumienia, niezależnie od wieku użytkownika
- medytacje z przewodnikiem są bardzo przydatne i nie wymagają specjalnego doświadczenia z technikami medytacyjnymi.
- ćwiczenia, które przyniosły najlepszy efekt, to te dotyczące zdrowia fizycznego, ponieważ przypominały uczestnikom, jak ważne są bardzo małe kroki dla utrzymania ciała w zdrowiu.
- ćwiczenia zaproponowane przez Mindy aktywowały u użytkowników chęć zmiany niektórych niezdrowych nawyków na zdrowe, w celu uzyskania większego relaksu i łatwiejszego życia
- fakt, że mogą korzystać z aplikacji w dowolnym momencie, bez presji określonego czasu lub dostępności określonej osoby
- z aplikacji można korzystać zarówno w języku angielskim, jak i rumuńskim (mieliśmy kilku testerów, którzy wybrali wersję angielską, ponieważ była bardziej zaznajomiona z innymi aplikacjami, których używali w języku angielskim)

Rekomendacje testerów:

- więcej medytacji kierowanych
- niektóre ćwiczenia mogą być trudne do wdrożenia, ponieważ są uniwersalne (na poziomie europejskim) i dla osób bardzo tradycjonalistycznych trudno je zrozumieć jako wartość dodaną do ich życia
- gra jest za krótka, ale ma duży wpływ na odzwierciedlenie procesu decyzyjnego

Ogólnie rzecz biorąc, aplikacja wywarła bardzo dobry wpływ i opinie, otrzymaliśmy je również od specjalistów, którzy dostrzegają potencjał wykorzystania Mindy jako autorefleksji w procesie psychoterapeutycznym. Otrzymali informację zwrotną, że ćwiczenia można wykorzystać jako pracę domową pomiędzy sesjami, w zależności od postępów w procesie rozwoju osobistego klienta.

„Aplikacja Mindy zaskoczyła mnie bardzo prostymi ćwiczeniami, ale wywarła duży wpływ, zmuszając mnie do refleksji nad rzeczami, na które zwykle nie zwracam uwagi, ale które wpływają na mnie w negatywny sposób, jeśli nie wprowadzę pewnych zmian”  
Uczestnik z Rumunii



# Bibliografia

## Zdrowie psychiczne i emocjonalne

- American Psychological Association. (2022). "mental health", APA Dictionary of psychology. <https://dictionary.apa.org/mental-health>
- familydoctor.org editorial staff. (June 23, 2020). Mental Health: Keeping Your Emotional Health. familydoctor.org. <https://familydoctor.org/mental-health-keeping-your-emotional-health/>
- Felman A. and Tee-Melegrito R.A. (December 23, 2022). What is mental health?. Medical news Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543-definition>
- Harold, L. (Jan 03, 2023). What Is Dysfunctional Behavior in Families?. Verywell mind. <https://www.verywellmind.com/dysfunctional-defined-2610364>
- Int J Health Plann Manage. 2020 Jun 22 : 10.1002/hpm.3008. doi: 10.1002/hpm.3008 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7361582/>
- Journal of Sleep Research: "The effects of sleep deprivation on emotional empathy." <https://doi.org/10.1111/jsr.12192>
- Lee, S., Jobe, M., & Mathis, A. (2021). Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety. Psychological Medicine, 51(8), 1403–1404. doi:10.1017/S003329172000121X <https://www.cambridge.org/core/journals/psychological-medicine/article/mental-health-characteristics-associated-with-dysfunctional-coronavirus-anxiety/FFD3CA27D3669494A91F78DC68CCE2FA>
- Milman, E., Lee, S. A., & Neimeyer, R. A. (2020). Social isolation as a means of reducing dysfunctional coronavirus anxiety and increasing psychoneuroimmunity. Brain, behavior, and immunity, 87, 138–139. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.007>



- Panchal, N., Saunders, H., Rudowitz, R., & Cox, C. (Mar 20, 2023). The Implications of COVID-19 for Mental Health and Substance Use. KFF. <https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the-implications-of-covid-19-for-mental-health-and-substance-use/>
- Rabiei, M., Molavi, H., Molavi, H., Kalantari, M., Azimi, H. (2009). The relationship between dysfunctional attitudes, coping strategies and mental health. *New Educational Approaches*, 4(2), 27-38.
- World Health Organization. (June 17, 2022). Mental Health. WHO news. <http://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (02-03-2022). Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Scientific brief. WHO/2019-nCoV/Sci\_Brief/Mental\_health/2022.1 <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/mental-health-and-covid-19>
- (Apr 25, 2023). Coping with Stress. Centre for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>

## Zdrowy styl bycia i zdrowie fizyczne

- Department of Nutrition at the Harvard T.H. Chan School of Public Health (s.f). Healthy Living Guide 2020/2021. <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2021/02/HealthyLivingGuide20-21.1.pdf>
- García Cantó, E. y Pérez-Soto, J. (2013). Beneficios asociados a la práctica de actividades físico-deportivas: nuevos estudios. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*. 5 (2) [https://www.researchgate.net/publication/286460043\\_Beneficios\\_asociados\\_a\\_la\\_practica\\_de\\_actividad\\_fisico-deportiva\\_nuevos\\_estudios](https://www.researchgate.net/publication/286460043_Beneficios_asociados_a_la_practica_de_actividad_fisico-deportiva_nuevos_estudios)
- Kemper, K.J. (2009): *Healthy Habits in a Healthy Habitat: Fundamentals for a Healthy*



[https://www.researchgate.net/publication/264961555\\_Healthy\\_Habits\\_in\\_a\\_Healthy\\_Habitat\\_Fundamentals\\_for\\_a\\_Healthy\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/264961555_Healthy_Habits_in_a_Healthy_Habitat_Fundamentals_for_a_Healthy_Life)

- Ministerio de Sanidad (s.f). Estilos de vida saludables.  
<https://estilosdevidasaludable.sanida/consumo/introduccion/home.htd.gob.esm>
- Song, Y. (s.f). 10 Tips for maintaining a healthy lifestyle and body weight. <https://fsph.iupui.edu/doc/10-Tips-Healthy-Lifestyle.pdf>

## Zdrowie w relacjach

- Bulska, J. (2018). PRZYJAŹŃ JAKO WARTOŚĆ W RELACJACH SPOŁECZNYCH I KSZTAŁTOWANIU SAMOPOCZUCIA CZŁOWIEKA. ZESZYTY NAUKOWE POLITECHNIKI ŚLĄSKIEJ, strony 51-59.
- Co tam? Psychoterapia bliska Tobie. (brak daty). Pobrano z lokalizacji <https://psychoterapiacotam.pl/toksyczne-relacje/>
- Gulla, B. (2020). Reakcje psychologiczne na sytuację epidemiologiczną COVID-19
- HUMENNY, G. i GRYGIEL, P. (2018). Częstość i struktura relacji przyjacielskich wśród dzieci kończących szkołę podstawową. Zagadnienia oświatowo-edukacyjne, strony 18-24.
- Liang, B., West, J. (2011). Relational health, alexithymia, and psychological distress in college women: testing a mediator model, Apr;81(2):246-54.
- Lisa L. Frey, D. B. (2006). RELATIONAL HEALTH, ATTACHMENT, AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS IN COLLEGE WOMEN AND MEN. Psychology of Women Quarterly, strony 303-311.
- Orzechowski, P. (2014). STRES, PRZEMIANY TOŻSAMOŚCI I KONSUMERYZM — WYZWANIA WSPÓŁCZESNEJ MŁODZIEŻY. STUDIA EUROPAEA GNESNENSIA, strony 231-253.
- Pertek, M. (2019, 8 5). WHERE IS MINT? Pobrano z lokalizacji <https://whereismint.com/dalajlama-o-zyciu-szczesciu-i-cierpieniu-30-cytatow-na-kazdy-dzien/>
- PsychologPisze. (2019, 1 28). Pobrano z lokalizacji <https://psycholog-pisze.pl/dobra-komunikacja-co-to-znaczy/>
- Relational Health: Definition <https://cirinc.org>





## Zdrowie zawodowe

- Milano S., (2017), Examples of Functional Experiences, <https://careertrend.com/examples-functional-experiences-20599.html>
- Team The WisdomPost & Sophia, (2022), Private Life Vs. Professional Life: <https://www.thewisdompost.com/life/professional-life/private-life-vs-professional-life/1061>
- Kushwaha P., 2019, What is professional life? <https://plopdo.com/2019/03/08/what-is-professional-life/>
- Maese E. and Saad L. (2021), How Has the Pandemic Affected U.S. Work Life?, <https://news.gallup.com/poll/339824/pandemic-affected-work-life.aspx#:~:text=The%20COVID%2D19%20pandemic%20has,harder%20to%20do%20their%20job.>
- Mullane P., (2022), What To Do With Your Professional Life When You Don't Know What To Do With Your Professional Life <https://www.forbes.com/sites/patrickmullane/2022/09/06/what-to-do-with-your-professional-life-when-you-dont-know-what-to-do-with-your-professional-life/>
- Stanton A., 2022, 3 Exercises for Figuring out What You Want to Do with Your Life, <https://opportunities.aises.org/career-advice/how-to-find-your-dream-job-9-career-path-exercises/163/>



- Aroney K., 2017, How to maintain good health as a busy professional, Milano S., (2017), Examples of Functional Experiences,  
<https://careertrend.com/examples-functiona>

