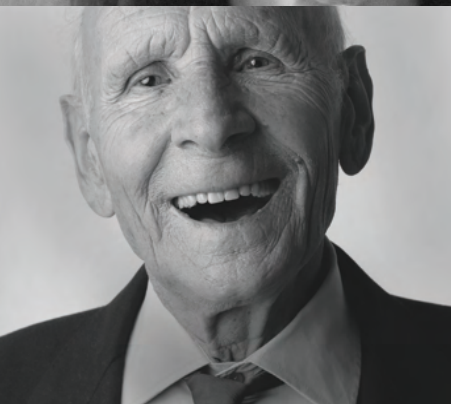


6 krótkich lekcji o zdrowiu **psychicznym** Seniorek i Seniorów

# dobro tan

**czyli  
stan  
warty  
zachodu**



FUNDACJA INICJATYW  
PSYCHOLOGICZNYCH



dobrostan, czyli stan warty zachodu

## **SPIS TREŚCI**

srt. 02

higiena rytmu dnia i aktywizacja

str. 06

sytuacje bez wyjścia

str. 09

uwaga

str. 15

„mosty zamiast murów”, czyli jak  
budować dobre relacje

str. 19

fake newsy – fałszywe informacje

str. 23

czy warto przekraczać granice  
i łamać schematy?

## Higiena rytmu dnia i aktywizacja

Rytm dobowy jest cyklem zmian w organizmie i aktywności człowieka w ciągu doby. Panuje nad nim ośrodkowy układ nerwowy, a podlegają mu np. gospodarka hormonalna, temperatura ciała, zmiany ciśnienia tętniczego krwi. Zaburzenie rytmu dnia może skutkować bólami głowy, trudnością w zasypianiu, zmęczeniem, drażliwością i ogólnie złym samopoczuciem. Dlatego ważna jest higiena rytmu dnia, czyli wypracowanie rutyn takich jak wstawanie i zasypianie o stałej porze, regularne spożywanie posiłków, wyznaczony czas poświęcony na aktywność fizyczną w ciągu dnia.



01

## SEN

W teorii powinniśmy spać od 7 do 8 godzin, jednak co ważniejsze sen powinien być satysfakcjonujący.

Jak poprawić jego jakość?

■ Dopilnować, aby łóżko służyło nam jedynie do spania i na aktywność seksualną. Nie powinno się w nim czytać, korzystać z telefonu czy oglądać filmów.

■ Zadbac o to, aby pomieszczenie było przewietrzane, a organizm nawodniony.

■ Regularne zasypianie i wstawanie o tej samej porze sprawi, że cykl snu będzie pełny, a zaśnięcie nie będzie stanowiło problemu.

■ Dzięki stworzeniu rytuału – powtarzających się czynności przed snem, nauczymy nasz organizm, że dana czynność oznacza, że przygotowujemy się do snu.

Jeśli mimo stosowania tych zasad nasz sen nie jest zadowalający, należy udać się do lekarza, psychiatry lub psychoterapeuty.

## POSIŁKI

Zaleca się, by regularnie spożywać 4–5 posiłków w ciągu dnia. Pamiętajmy również o odpowiednim nawodnieniu. Warto zwrócić uwagę nie tylko na to, co jemy, ale i jak to robimy.

Posiłki powinny być spożywane o stałej porze, bez pośpiechu i w pozycji siedzącej, najlepiej z innymi, ponieważ jedzenie spełnia także funkcję społeczną.

Trudności w jedzeniu przedyskuto-

wać można z dietetykiem, psychodietetykiem lub gastrologiem.



## SEKS DLA WSZYSTKICH DOROSŁYCH

Seks jest ważnym aspektem życia i jednym z głównych ludzkich popędów. Tak samo jak z wiekiem nie przestajemy odczuwać głodu, tak też nie przechodzi nam popęd seksualny. Nie oznacza to jednak, że musi on być niezmienny.

Chciana i bezpieczna aktywność seksualna przynosi wiele korzyści zdrowotnych jak poprawa krążenia krwi, stabilizacja równowagi systemu nerwowego i podnoszenie ogólnego samopoczucia. Seks jest dla dorosłych w każdym wieku, a radość z niego nie jest powodem do wstydu.



## AKTYWNOŚĆ

Aktywność i wsparcie społeczne mogą być czynnikami łagodzącymi trudne sytuacje, których doświadczamy. Możliwości jest wiele.

**Uniwersytet Trzeciego Wieku.** Jest to miejsce przeznaczone dla seniorów. Nie wymaga stopni naukowych, ani wyższego wykształcenia. Oferty edukacyjne często odpowiadają na potrzeby seniorów, by uczyli się tego, co ich interesuje. Zajęcia prowadzone są na poziomie akademickim, jednocześnie będąc przystępnymi dla szerokiego grona osób. W ramach Uniwersytetu działają również koła zainteresowań, kluby, grupy dyskusyjne, organizowane są spotkania i wyjścia kulturalne. Uczestnictwo jest doskonałym sposobem na zawarcie ciekawych znajomości. Na terenie Dolnego Śląska, znajduje się 50 takich uniwersytetów, w Polsce jest ich ponad 500, a uczęszcza do nich 150 tysięcy osób. Lista Uniwersytetów Trzeciego Wieku działających w województwie dolnośląskim dostępna jest na Facebooku Fundacji Inicjatyw Psychologicznych.

**Programy rządowe.** Obecnie kontynuowany jest program „Aktywni+”, którego celem jest dofinansowywanie projektów skierowanych do seniorów. Pełną listę takich projektów realizowanych na terenie Dolnego Śląska oraz szczegóły dotyczące samego programu „Aktywni+”, można znaleźć na stronie internetowej oraz na Facebooku Fundacji Inicjatyw Psychologicznych.

**Kluby seniora.** Choć zdarzają się również oferty edukacyjne, działalność w takich klubach nakierowana jest przede wszystkim na aktywność, rękodzieło i relacje. Często organizowane są też wydarzenia turystyczne.

**Wolontariaty i instytucje kultury,** takie jak teatry, chóry, fundacje, domy kultury.

**Rady seniorów.** Jest to część samorządu lokalnego. Seniorzy należący do rady pełnią funkcję doradcą w radzie gminy, dzięki czemu mają wpływ na podejmowane przez nią decyzje.

**Wrocławska Karta Seniora,** która zapewnia zniżki w instytucjach kultury, miejscach prozdrowotnych, na zajęcia sportowe, do fryzjera, na taksówki itd.

---

## KRYZYSY

Pojawiają się kiedy mamy do czynienia z sytuacją trudną i nie mamy wypracowanych strategii radzenia sobie. Seniorzy mają na ogół duże doświadczenie w rozwiązywaniu kryzysów psychicznych, czasem jednak spotykają się z sytuacjami, z którymi wcześniej nie mieli do czynienia jak np. utrata bliskiej osoby, osamotnienie, zmiany związane z przejściem na emeryturę. Doświadczając takiego kryzysu warto porozmawiać ze specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą, który pomoże przejść przez trudne chwile. Dobrym nawykiem, jest również szukanie wsparcia i otuchy wśród najbliższych.

---

## DEPRESJA

Zaburzenia nastroju są jednym z najczęściej występujących zaburzeń w starszym wieku. Podczas depresji często występuje płaczliwość, drażliwość, lęk oraz różnego rodzaju problemy somatyczne jak bóle czy zaburzenie apetytu. W przypadku podejrzenia u siebie lub bliskiej osoby wystąpienia depresji warto zwrócić się do lekarza psychiatry lub psychoterpeuty.

Pomocy podczas kryzysów psychicznych udzielić może psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra. Pod numerem: [116 123](tel:116123) od poniedziałku do piątku od 14:00 do 22:00 bezpłatnie funkcjonuje również infolinia dla osób dorosłych potrzebujących wsparcia.



## Sytuacje bez wyjścia

To sytuacje niejasne, dynamiczne, złożone, dla których potencjalnie nie widzimy żadnego możliwego rozwiązania. Odczuwamy wtedy poczucie bezradności oraz smutku, które mogą obejmować wiele objawów, w tym złość, niepokój, obwinianie, trudności z koncentracją, niedowierzanie, zawroty głowy, szybkie bicie serca, zmęczenie, bóle głowy, płacz, nadmierna aktywność, drażliwość lub agresja, utrata energii lub utrata zainteresowania przyjemnymi zajęciami. Odczuwanie trudnych emocji po stracie jest rzeczą naturalną, problem pojawia się, gdy uczucia związane z żalem, trwają przez dłuższy okres czasu, co zakłóca codzienne funkcjonowanie.



02

## Przykładowe sposoby radzenia sobie w sytuacji bez wyjścia:

**PLACZ** • Jest neutralny płciowo, może nam przynieść niesamowitą ulgę w przeżywanym cierpieniu

**ROZMOWA Z BLISKIMI I PRZYJACIÓŁMI** • Czasami potrzebujemy kogoś, kto pomoże nam na nowo odkryć dostępne opcje, rozwiązania i pokaże, jak wygląda sytuacja z innej perspektywy. Jeśli spotkasz się z odmową pomocy, pamiętaj, że osoba, która Ci odmówiła, sama może przeżywać trudne chwile. Warto utrzymać kontakt, a o pomoc poprosić kogoś innego.

**PSYCHOLOG LUB PSYCHIATRA** • Jeśli czujesz, że sobie nie radzisz, poproś o pomoc specjalistę. Do odpowiedniej osoby, która pomoże Ci wyjść z sytuacji kryzysowej, może skierować Cię Twój lekarz rodzinny.

**ĆWICZENIA FIZYCZNE** • Trening fizyczny skutecznie obniża poziom stresu i zmniejsza podatność na reakcje nerwowe. Aktywność jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia, który skutecznie poprawia nasze samopoczucie.

## Destruktywne sposoby radzenia sobie:

**UCIECZKA** • Czasami życie może nas przytłaczać, wtedy rzucenie wszystkiego i ucieczka wydają się być bardzo kuszącym rozwiązaniem. Mimo tego wiele rzeczy, z którymi zmagamy się w naszym życiu, da się zmienić na lepsze. Wraz z poprawą satysfakcji płynącej z życia, potrzeba ucieczki maleje lub całkowicie zanika.

**AGRESJA ROZŁADOWANIE ZŁOŚCI NA INNYCH** • Trochę gniewu jest niezbędne do naszego przetrwania. Staje się on problemem, gdy nie możemy go kontrolować, co powoduje, że mówimy lub robimy rzeczy, których potem żałujemy. Sam gniew nie jest szkodliwy i mamy do niego prawo, jednak sposób w jaki go przejawiamy, może być szkodliwy dla zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

**UŻYWKI** • Wysoki poziom stresu zwiększa prawdopodobieństwo, że dana osoba sięgnie po narkotyki lub alkohol. Podczas gdy używki mogą zapewnić chwilowe wytchnienie, na dłuższą metę nadużywanie tych substancji powoduje zwiększenie problemów.

## Możliwe przeszkody podczas próby rozwiązania problemu:

**ZBYT WYSOKIE POBUDZENIE** • chociaż pobudzenie jest niezbędne do rozwiązania problemu, zbyt wysokie pobudzenie jest szkodliwe dla tego procesu. Techniki relaksacyjne mogą pomóc je zmniejszyć, a tym samym – zwiększyć efektywność rozwiązywania problemów.



**NIEPRAWIDŁOWE NASTAWIENIE MENTALNE** • podejście do problemu w określony sposób może być pomocne lub szkodliwe – słowa takie jak “sukces”, “porażka” lub “przeszkoda” stanowią informację zwrotną, która może usprawnić pewien proces działania. Jeśli jednak wszystko co się dzieje nazywasz “przeszkodami” – stwarzasz temu określone (negatywne) znaczenie i uczucie, które – no właśnie! – prowadzi Cię do działania w określony sposób. To, jak interpretujemy daną sytuację, ma wpływ na nasze samopoczucie, jak i późniejsze zachowanie.

Etykieta → Znaczenie → Emocje → Akcja

”

Przykład:

Przeszkoda → „To jest trudne”. → Strach → niepewne działania kierowane strachem (płacz/panika)

**SZTYWNOŚĆ STRATEGICZNA** • ludzie mają tendencję do postrzegania przedmiotu tak, jakby pełnił tylko jedną możliwą funkcję. Patrząc na piłę widzą narzędzie, które nadaje się tylko do cięcia, ale piła może być również używana jako instrument muzyczny! Zasadę tę aplikujemy także wobec sytuacji życiowych – tendencyjnie popadamy w rutynę w kwestii rozwiązywania problemów. Jeśli stosujesz tę samą ścieżkę działania wobec każdej napotkanej przeszkody, przestajesz próbować nowych strategii, ponieważ znalazłaś\_ęś taką, która wydaje się być uniwersalna. Czasami jednak, ogranicza to Twój wachlarz możliwości. Dobrym rozwiązaniem jest próbowanie spojrzenia na problem z innej perspektywy, pytając o opinię innych, którzy nie są emocjonalnie zaangażowani w sytuację.

## czym jest prokrastynacja i jak sobie z nią radzić?



Prokrastynacja, czyli zwlekanie, może oznaczać, że po prostu nie wiesz, od czego zacząć. Odkładanie rzeczy na później może sprawić, że poczujesz się lepiej, ale na dłuższą metę najprawdopodobniej doda to więcej stresu i niepokoju w Twoim życiu. W chwilach, gdy czujesz się przytłoczona\_y i niepewna\_y, od czego zacząć, po prostu zacznij od... czegokolwiek. Wybierz jedną małą rzecz, którą możesz wykonać, aby osiągnąć swój większy cel. Pomocne może być wymienienie wielu małych kroków, które doprowadzą do wykonania większego zadania.

## Uważność

---

Techniki uważności (ang. mindfulness) robią obecnie wielką karierę w świecie zdrowia psychicznego i są ku temu dobre powody. Praktyka ta należy do najskuteczniejszych sposobów na poprawę samopoczucia i wydajności umysłowej, nie wymaga dodatkowego sprzętu ani skomplikowanych przygotowań czy pieniędzy, a więc z powodzeniem mogą ją stosować wszystkie osoby, które chciałyby podnieść jakość swojego życia, bez względu na wiek, kondycję bądź sytuację materialną.




03

# mindfulness czyli uwaga

Praktyka mindfulness ma swoje korzenie w medytacji, powszechnie kojarzonej z buddyjskimi mnichami oraz jogą. Pierwsze badanie nad potencjałem tej aktywności przeprowadził w 1931 na uniwersytecie Yale pochodzący z Indii Kovoore Behenan. Przyglądał się on wpływowi, jaki mają techniki oddechowate na zużycie tlenu w organizmie, otwierając w ten sposób dla medytacji drzwi do świata nauki. Okazało się bowiem, że postrzegana do tej pory przez pryzmat duchowości praktyka niesie za sobą mierzalne za pomocą narzędzi empirycznych efekty cielesne. I to jakie!

W 1946 francuska kardiolożka Therese Brosse zbadała za pomocą EKG joginów, którzy twierdzili, że potrafią zatrzymać bicie serca przy pomocy medytacji. W istocie okazało się, że puls oraz potencjał elektryczny ich serc w trakcie praktyki potrafił zbliżyć się do zera nawet na kilka sekund. Z kolei inny przebadany jogin był w stanie w ten sposób podnieść swoje tętno na szesnaście sekund do 306 uderzeń na minutę, co jest wartością, która bardzo zaniepokoiłaby lekarza nawet u młodego człowieka kończącego właśnie bieg, a co dopiero u osoby siedzącej całkowicie nieruchomo! Jednocześnie nie odbiło się to negatywnie na zdrowiu badanego, twierdził on również, że nie odczuwał w trakcie żadnego bólu, który powinien się pojawić przy tak intensywnej akcji serca.





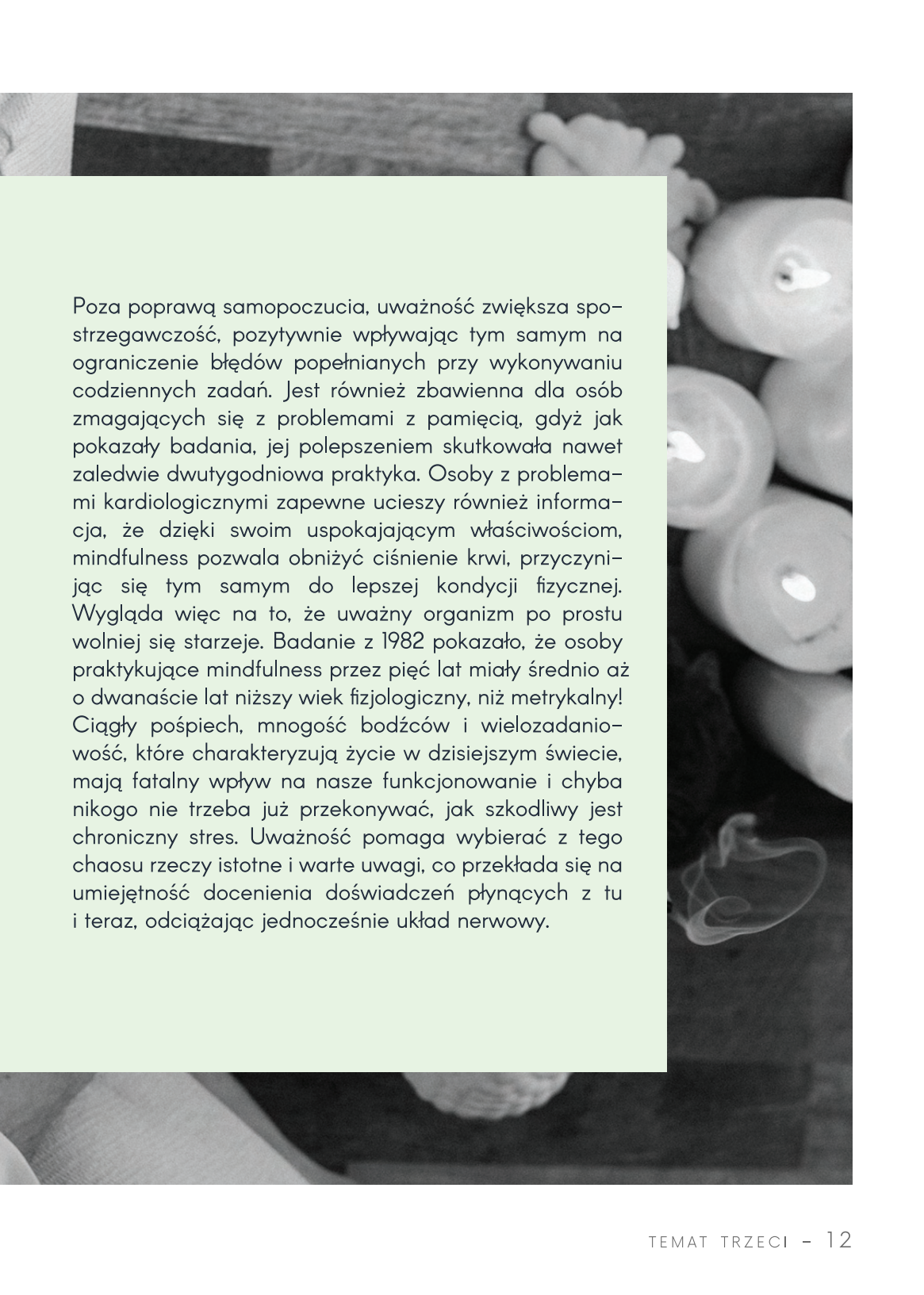
To tylko przykłady potężnego wpływu, jaki świadomie kierowana uwaga może mieć na funkcje naszego ciała.

### **A CO DZIEJE SIĘ WTEDY W MÓZGU?**

Jak pokazują badania, podczas medytacji zmienia się aktywność fal mózgowych. Obserwowana jest zwiększona aktywność fal alfa i theta, które odpowiedzialne są za stan odprężenia, a także fal beta, towarzyszących stanowi uważności i czuwania. Taki charakter pracy mózgu sprawia, że możliwe jest działanie w sposób spokojny, obecny i nieoceniający, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie i zmniejszenie poziomu stresu.

To właśnie nieoceniająca obecność tu i teraz stanowi istotę i prawdziwą siłę uważności, pozwalającą zrównoważyć naturalną tendencję umysłu do wybiegania w przyszłość, w celu analizowania i wartościowania możliwych scenariuszy, bądź też roztrząsania przeszłości i zatapiania się we wspomnieniach. W obu tych przypadkach nasz kontakt z rzeczywistością słabnie, zostawiając nadmiernie dużo miejsca dla lęków czy fantazji, którymi pochłonięcie negatywnie wpływa na samopoczucie i może prowadzić do zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy stany lękowe.





Poza poprawą samopoczucia, uważność zwiększa spostrzegawczość, pozytywnie wpływając tym samym na ograniczenie błędów popełnianych przy wykonywaniu codziennych zadań. Jest również zbawienna dla osób zmagających się z problemami z pamięcią, gdyż jak pokazały badania, jej polepszeniem skutkowało nawet zaledwie dwutygodniowa praktyka. Osoby z problemami kardiologicznymi zapewne ucieszy również informacja, że dzięki swoim uspokajającym właściwościom, mindfulness pozwala obniżyć ciśnienie krwi, przyczyniając się tym samym do lepszej kondycji fizycznej. Wygląda więc na to, że uważny organizm po prostu wolniej się starzeje. Badanie z 1982 pokazało, że osoby praktykujące mindfulness przez pięć lat miały średnio aż o dwanaście lat niższy wiek fizjologiczny, niż metrykalny! Ciągły pośpiech, mnogość bodźców i wielozadaniowość, które charakteryzują życie w dzisiejszym świecie, mają fatalny wpływ na nasze funkcjonowanie i chyba nikogo nie trzeba już przekonywać, jak szkodliwy jest chroniczny stres. Uważność pomaga wybierać z tego chaosu rzeczy istotne i warte uwagi, co przekłada się na umiejętność docenienia doświadczeń płynących z tu i teraz, odciążając jednocześnie układ nerwowy.

Wielu specjalistów zdrowia psychicznego używa dziś technik uważności w swojej codziennej pracy gabinetowej. Do tej pory udało się udowodnić ich pozytywny wpływ w wielu zaburzeniach, m.in. w przewlekłym bólu, zaburzeniu obsesyjno-kompulsywnym, depresji, chorobie dwubiegunowej, ADHD, a także bezsenności czy na poprawę kontroli impulsów w uzależnieniach. Jeden z najślynniejszych propagatorów uważności, profesor Kabat-Zinn, stworzył w 1979 roku ośmiotygodniowy program Mindfulness Based Stress Reduction (Redukcja Stresu Za Pomocą Uważności). Poza obniżeniem stresu, stosowane w programie techniki pozwalają również na **obniżanie napięć, poprawę kontroli nad emocjami, rozluźnienie ciała oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości i pewności siebie.**



## JAK ĆWICZYĆ UWAGAŃNOŚĆ?

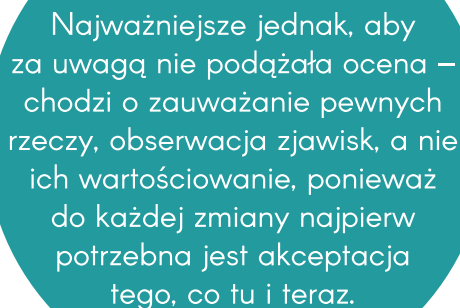
Na przykład przez świadome oddychanie. Oddech należy do czynności fizjologicznych, które wykonujemy automatycznie nawet przez sen. Warto jednak pamiętać, że sposób, w jaki to robimy, ściśle wiąże się z naszym aktualnym stanem i nie tylko wynika z tego, czego w danym momencie doświadczamy, ale może też wywierać wpływ na nasze emocje i percepcję. Dzięki temu **uspokojenie oddechu niesie za sobą obniżenie odczuwanego lęku nawet w sytuacjach stresowych**, ponieważ organizm odczytuje ten fakt jako wskazówkę, że nic mu nie grozi. Jest to szczególnie przydatne biorąc pod uwagę fakt, że z punktu widzenia fizjologii dla ludzkiego ciała nie ma różnicy pomiędzy walką z atakującym drapieżnikiem (czyli stresem krótkotrwałym i sporadycznym) a dzisiejszymi stresami pokroju spóźniania się do pracy czy kłótni z bliskimi (które towarzyszą nam niemal nieustannie).

„Bezpieczny” oddech to taki, który wychodzi z przepony, mięśnia zlokalizowanego w jamie brzusznej. Można ją odnaleźć między pępkiem a żebrami i łatwo poczuć w trakcie ziewania lub wzdychania. Jej zaangażowanie sprawia, że płuca pobierają o wiele więcej tlenu, niż ma to miejsce podczas oddychania płatkowego, odbywającego się wyłącznie przy pomocy mięśni międzyżebrowych.



W trakcie wykonywania ćwiczeń oddechowych powinniśmy zadbać o swój komfort – można je wykonywać w różnych pozycjach, choć na początku bezpieczna będzie pozycja siedząca, ponieważ zwiększony dopływ tlenu może spowodować lekkie zawroty głowy, które nie są niczym niepokojącym. Istotą ćwiczenia, jak we wszystkich technikach uważności, jest skupienie uwagi – w tym przypadku na oddechu – nie pozwalając w ten sposób na błądzenie myślami. Tak jak niećwiczony mięsień łatwo męczy się nawet najlżejszym wysiłkiem, tak umysł, nienawykły do medytacji, będzie z łatwością się rozpraszał. Kiedy się to stanie, należy spokojnie i bez poczucia winy przesunąć uwagę z powrotem na oddech. Każdy taki powrót jest jak jeden przysiad i z czasem będziemy w stanie utrzymać koncentrację coraz dłużej. Czas wykonywania ćwiczenia można dostosować do swoich potrzeb i umiejętności – nawet minuta, dwie, będzie mieć na nas pozytywny wpływ. Wraz z poziomem biegłości można ten czas wydłużać, jednak najważniejsza jest regularność – pięć minut każdego dnia będzie skuteczniejsze, niż godzina w jednym zrywie, po której ćwiczenie zostanie zapomniane na następne pół roku. Systematyczna praktyka powinna sprawić, że łatwiej nam będzie zauważyć to, co w danej chwili dzieje się z naszym ciałem.

Częściej też będziemy mogli oprzeć się pokusie, by robić kilka rzeczy jednocześnie – choć może się to wydawać stratą czasu, to skupienie uwagi tylko na jednej czynności poprawia sprawność jej wykonania i zużywa mniej energii, co pomaga w walce z chronicznym zmęczeniem. **Jeśli wyrobimy sobie nawyk uważnego doświadczania nie tylko oddechu, ale także innych czynności życiowych, możemy otworzyć sobie furtkę do zupełnie innego sposobu doświadczania świata.** Uwagę bowiem można skupiać na nieskończonej liczbie rzeczy – dźwiękach ulicy, kształtach chmur, hałasującej pralce, zapachach obiadów gotowanych przez sąsiadów z klatki...



Najważniejsze jednak, aby za uwagę nie podążała ocena – chodzi o zauważanie pewnych rzeczy, obserwacja zjawisk, a nie ich wartościowanie, ponieważ do każdej zmiany najpierw potrzebna jest akceptacja tego, co tu i teraz.

## Relacje

„Mosty zamiast murów”, czyli jak budować dobre relacje

Około 68% osób posiada iloraz inteligencji w granicach od 85 do 115. Mając to na uwadze, zastanówmy się, jak mogło wyglądać życie jednego z najbardziej inteligentnych ludzi w historii – Williama Jamesa Sidisa.

Posiadał on oszałamiające IQ mieszczące się w przedziale od 250 do 300. Jak zatem wyglądały jego relacje z innymi?

Czy były ciepłe, serdeczne i satysfakcjonujące?

Niestety, jego biografia wskazuje na coś zupełnie odmiennego – William nie był w stanie takich relacji zbudować, a jego życie było wyjątkowo samotne...

Od czego zatem zależą i jak budować dobre relacje?



04

Tworzenie więzi międzyludzkich jest procesem, w przypadku którego czołową rolę odgrywa tzw. inteligencja emocjonalna. Gdy jest ona na niskim poziomie, na nic zdadzą się wykształcenie, certyfikaty czy nawet olbrzymie IQ. Można nią określić zdolność wykorzystania własnych emocji oraz tego co z nimi związane do budowania więzi z innymi ludźmi. W skład inteligencji emocjonalnej wchodzi 5 elementów, których rozwój, pozwoli nam budować w relacjach mosty, a nie mury.



## 5 ELEMENTÓW POMOCNYCH W BUDOWANIU RELACJI

**Empatia:** zdolność rozumienia i czucia emocji innych ludzi. Ważnym składnikiem empatii jest tzw. syntonja emocjonalna, polegająca na wzajemnym oddziaływaniu na siebie. Gdy np. bliska nam osoba odczuwa smutek, my również doznajemy melancholii.

**Samoświadomość:** wiedza na temat samej\_go siebie. Dzięki niej zdajemy sobie sprawę, m.in. z tego jakie są nasze mocne i słabe strony lub jakie są nasze reakcje na poszczególne zdarzenia.

**Samokontrola emocjonalna:** panowanie nad własnymi emocjami. Pozwala pozostać wyważoną\_y, nawet w wyjątkowo niesprzyjających temu warunkach.

**Motywacja do relacji:** chęć do utrzymywania i nawiązywania stosunków z innymi ludźmi. Nawet w sytuacji gdy druga osoba się dystansuje jesteśmy skłonne\_i o naszą relację walczyć.

**Umiejętności społeczne:** umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji. Obejmują one szeroki wachlarz zdolności wykorzystywanych w kontaktach społecznych.

Podstawą satysfakcjonujących i mocnych więzi jest, m.in. okazywanie zainteresowania innym osobom – wsłuchiwanie się w to, co do nas mówią, zadawanie pytań, reagowanie na ich słowa. Proces komunikacji możemy podzielić na werbalny i niewerbalny. Warto dbać o zachowanie spójności między nimi.

Komunikacja werbalna dotyczy naszego języka. Starajmy się unikać kategoriycznych sformułowań, o ile nie jest to naprawdę uzasadnione. Słowa takie jak “nikt”, “zawsze”, “wszyscy” działają na nas jak płachta na byka. Często wyolbrzymiają opisywaną sytuację i równie często nie są zgodne z prawdą. Bardzo ważne są także komplementy, pochwały – nie tylko ich umiejętne dawanie, ale również przyjmowanie warto ćwiczyć każdego dnia.

Komunikacja niewerbalna obejmuje to, co słowami nie jest, czyli np. gesty, postawę ciała czy mimikę twarzy. Jest niezwykle istotna i często potrafi diametralnie zmienić sposób, w jaki jesteśmy odbierani. Zaangażowanie naszego ciała w rozmowę – utrzymanie kontaktu wzrokowego, które pokaże rozmówcy nasze zainteresowanie, czy odpowiednia gestykulacja, która uzupełni naszą wypowiedź, sprawi, że odbiorcy chętniej i uważniej będą nas słuchać.



**Pamiętajmy też, że najprostszą życzliwością, którą ludzie chętniej odwzajemniają, jest po prostu nasz uśmiech.**

## ASERTYWNOŚĆ

W komunikacji bardzo ważna jest asertywność. Nie bójmy się powiedzieć “nie zgadzam się”, czy “mam inne zdanie”. Zadbajmy o to, by w relacji było miejsce na nasze opinie, jednocześnie pamiętając, by pozwolić na nie drugiej stronie. Różnica zdań, podczas konstruktywnej dyskusji, która odbywa się z poszanowaniem drugiej osoby, bywa bowiem często okazją do samorozwoju. Pozwala na weryfikację naszych sądów i o ile uznamy, że są ku temu powody – umożliwi ich zmianę.

## STEREOTYPY

Często przyjmuje się, że mężczyźni mówią mało i preferują dokładne, precyzyjne komunikaty. Kobiety opisywane są jako gadatliwe, charakteryzujące się emocjonalnym oraz ekspresyjnym językiem. To za sprawą szkodliwych stereotypów płci – warto zdawać sobie sprawę z ich istnienia, ponieważ w rzeczywistości na zachowanie i sposób komunikacji wpływa bardzo wiele czynników, np. sposób wychowania. Odgórne założenia dotyczące stylu komunikacji drugiej osoby (i nie tylko tego), są częstokroć fałszywe i toksyczne.



Dlaczego podejmowanie tematu dotyczącego budowania dobrych relacji jest takie ważne? Choć tradycyjna psychologia zwykła zwracać uwagę przede wszystkim na trudności, braki i zaburzenia w funkcjonowaniu, tak powstały niedawno nurt psychologii pozytywnej, skupia się przede wszystkim na rozwoju człowieka, jego wartościach czy zasobach. Świadomość tego, że każdy z nas jest ważny, wart uwagi i posiada wiele atutów, pozwoli nam na otwarte, tolerancyjne relacje. Nie musimy ignorować tego co negatywne, ale dostrzeganie pozytywnych aspektów znajomości, docenianie i pielęgnowanie wspólnych więzi – wzmocni je, a co za tym idzie – będzie pozytywnie wpływać na nasz dobrostan. Martin Seligman, prekursor psychologii pozytywnej, zaleca proste ćwiczenie, które każdy z nas może wykonać. Napisz SMS-a do kogoś, z kim dawno nie rozmawiałaś\_eś. Poinformuj w nim drugą osobę, że cieszysz się z możliwości odnowienia kontaktu, zainicjuj rozmowę. Reakcja na Twoją wiadomość, może Cię pozytywnie zaskoczyć.



## Fake newsy - fałszywe informacje

---

Fake-newsy (czytaj: „fejk-niusy”) to całkowicie lub częściowo nieprawdziwe informacje, często o charakterze sensacyjnym. Są publikowane w mediach z określoną intencją – najczęściej celowego wprowadzenia odbiorców w błąd, wywołaniu sensacji, czy paniki, a także dla osiągnięcia korzyści (np. finansowych, politycznych). Zjawisko to wcale nie jest wynalazkiem współczesności – znane było już w czasach starożytnych. Dawniej nazywano je propagandą, plotką, legendą czy mitem, natomiast za każdym z tych określeń stoi podstawowa cecha wspólna – manipulacja informacjami.



05



## Jak działają fake newsy?

Rozwój technologiczny sprawił, że jesteśmy zalewane\_i informacjami. Do niedawna wieczorny dziennik w telewizji zapewniał nam otrzymanie do kilkunastu informacji dziennie. Obecnie, wystawienie na tak wiele źródeł informacji, zwiększa ich liczbę nawet kilkudziesięciokrotnie! Trudno jest każdy z komunikatów samodzielnie weryfikować. Fake-newsy bardzo często powołują się na różnego rodzaju źródła i autorytety, natomiast nie uwzględniają informacji, które pomogłyby zweryfikować ich prawdziwość. Wykorzystują nasze dobre intencje i troskę o innych – zachęcają do jak najszybszego przekazywania wiadomości dalej, bez większego wglądu w jej treść.

## Czym są bańki informacyjne?

Internet i media społecznościowe opierają się na algorytmach – działają one w ten sposób, że prezentują nam treści podobne do tych, na które chętnie do tej pory w Internecie reagowałyśmy\_liśmy. Strony internetowe analizują nasze zainteresowania, przekonania, tendencje i dopasowują wyświetlane treści do nas. Dotyczy to nie tylko obrazów, czy postów, ale także kwestii poglądów politycznych czy zjawisk społecznych. Mechanizm ten powoduje powstanie swoistej bańki, która sprawia, że oglądamy cały czas podobne treści bez wglądu w informacje poza naszą bańką. Jest to o tyle niebezpieczne, że możemy utracić obiektywizm i krytycyzm wobec różnychnapotkanych

sytuacji, a ponadto nie mamy zielonego pojęcia o ludziach różniących się od nas. Pojęcie bańki dotyczy również mediów tradycyjnych i ograniczania się do wybierania tych samych programów w telewizji, czy gazet

## Dlaczego fake-newsy się rozpowszechniają?

Bardzo ważnym czynnikiem wpływającym na rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji jesteśmy my sami. Do podstawowych potrzeb człowieka zalicza się chęć przynależności do zbiorowości oraz potrzeba uznania i szacunku. Publikowanie, udostępnianie czy dyskusowanie na temat fake-newsów dostarcza ludziom uwagi ze strony innych, a wspólna złość może być jednoczącą. Mogą nami również kierować dobre pobudki: np. chęć ostrzeżenia innych o potencjalnym niebezpieczeństwie. Warto jednak zastanowić się, czy powielając podobne treści zamiast zadbać o dobro innych, nie przyczyniamy się do powstania niepotrzebnej paniki. Ponadto, co warte zapamiętania, nasze umysły są podatne na różne zniekształcenia poznawcze – innymi słowy – tendencje, nawyki w myśleniu. Strzeżmy się dowodów anegdotycznych, które powstają, gdy na podstawie jednego czy kilku przypadków wyciągamy wnioski dla całego społeczeństwa. To, że coś przytrafiło się nam czy znajomemu – nie jest jeszcze dowodem naukowym. Może to być po prostu przypadek.



## JAK RADZIĆ SOBIE Z FAKE NEWSAMI?

**1.** Krytycznie podchodzić do tego, co widzimy, czytamy w Internecie, telewizji, a nawet do komunikacji płynącej z bliskiego otoczenia.

**2.** Weryfikować prawdziwość informacji przy wykorzystaniu sprawdzonych źródeł (stron specjalistycznych, oficjalnych witryn rządowych lub naukowych, organizacji, które się tym zajmują, np. Stowarzyszenie Demagog).

**3.** Pamiętać, że to nic złego, że czegoś nie wiemy lub czegoś nie jesteśmy pewne\_i – w dzisiejszych czasach każdy, niezależnie od wieku, może stać się ofiarą nieprawdziwych informacji.

**4.** Podstawowe pytania, które pozwolą nam zachować ostrożność w przypadku fake-newsów:

Kto stoi za tymi informacjami?  
Kto je udostępnił?

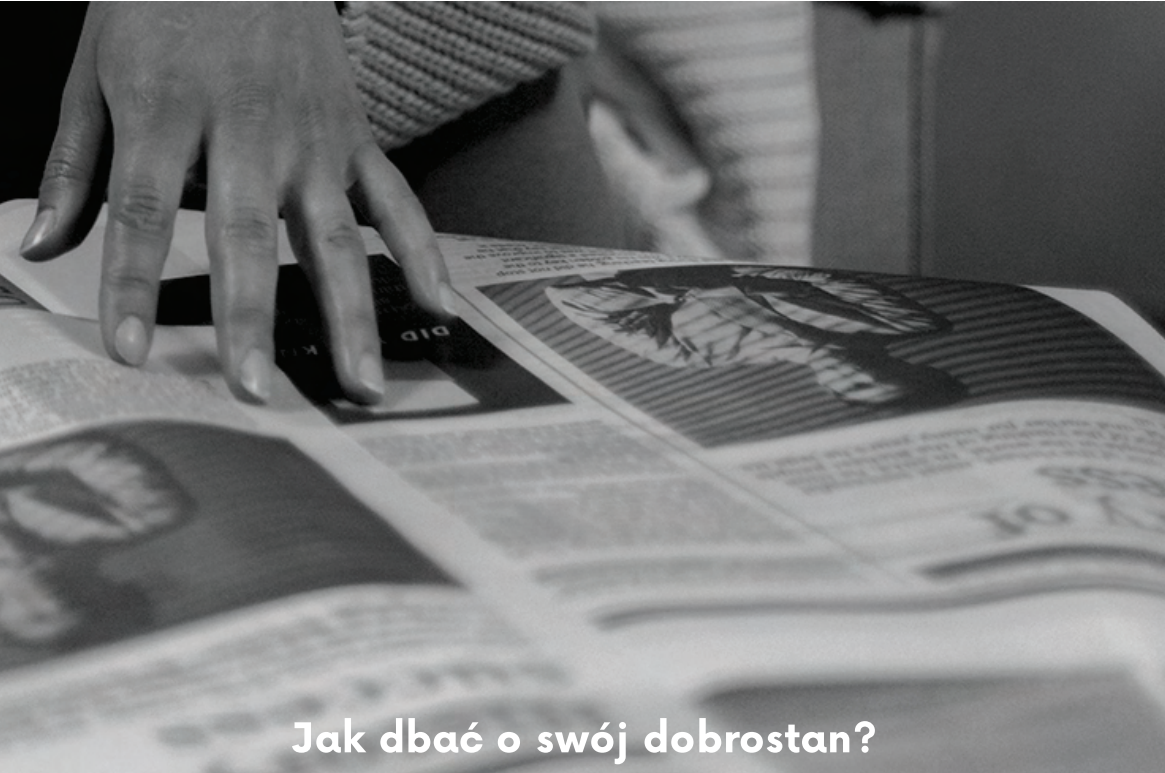
Jaka jest motywacja autora?  
Co chce osiągnąć?

Jakie są dowody, leżące u podstaw tych wniosków?

Co mówią na ten temat inne źródła?

## Co kryje się za pojęciem higiena informacyjna?

Higienę informacyjną można określić jako rozsądne zarządzanie czasem spędzonym na odbieraniu i przetwarzaniu informacji. Jej podstawą jest przede wszystkim odpowiednie dbanie o równowagę między czasem spędzonym online (w Internecie) i offline (bez wykorzystania technologii). Jeśli widzimy, że my lub ktoś nam bliski, jest przemęczony, czy silnie zestresowany w związku z natłokiem informacji – warto rozpocząć regularny “detox informacyjny”. To na pewno pozytywnie wpłynie na nasz dobrostan!



## Jak dbać o swój dobrostan?

Odpowiedzią na to pytanie może stać się koncepcja minimalizmu cyfrowego, którego autorem jest Cal Newport. Zakłada on ograniczanie czasu spędzanego w świecie wirtualnym na rzecz tego rzeczywistego. Minimalizm cyfrowy daje nam kilka cennych wskazówek, dzięki którym możemy być szczęśliwsi i bardziej odpowiedzialnymi użytkownikami technologii:

- Zredukuj liczbę niepotrzebnych powiadomień przychodzących na twoją skrynkę pocztową lub telefon. Wyłącz niepotrzebne aplikacje. Nie zalewaj się newsami.
- Odinstaluj z telefonu niepotrzebne aplikacje społecznościowe, które zabierają ci czas. Oczywiście niektóre z nich warto zostawić, na przykład Messenger czy WhatsApp, które służą przede wszystkim do lepszej komunikacji z bliskimi.
- Zaopatrz się w aplikację, która mierzy czas użytkowania telefonu oraz liczbę minut czy godzin spędzonych na konkretnych aplikacjach.
- Zarezerwuj i zaplanuj sobie czas na aktywności bez technologii – poczytanie książki, spacer na łonie natury, kawę w ulubionej kawiarni.
- Pamiętaj, że najbardziej wartościowy jest czas spędzony z najbliższymi. Bez telefonu i zbędnych rozpraszaczy! Skup się na innych – tu i teraz.

## Granice i schematy

Czy warto przekraczać granice i łamać schematy?

Z czym kojarzy Ci się przekraczanie granic? Choć dla wielu oznacza ono podejmowanie ryzyka i podważanie zasad, to tak naprawdę jest wpisane w nasze codzienne życie! Nie musimy być wybitnymi twórcami, wynalazcami czy prekursorami nowych gatunków – za każdym razem, kiedy poznajemy nowych ludzi, podróżujemy, dokonujemy wyborów lub podejmujemy działanie, które jest niekonwencjonalne i tym samym zaskakujemy siebie samych – przekraczamy granice.



06



## Transgresja

Transgresja to psychologiczny termin oznaczający przekraczanie granic siebie i swojego świata. Badacze często skupiają się na transgresji historycznej dotyczącej wybitnych postaci, które swoimi działaniami w jakiś sposób zmieniły świat. Przekraczać granice można jednak na bardzo wiele sposobów, a oto kilka z nich:

### transgresja ku rzeczom

polega na rozwiązaniu jakiegoś konkretnego problemu. Literackim przykładem transgresji ku rzeczom będzie Dedal konstruujący skrzydła, historycznym – lądowanie na księżycu. W życiu codziennym dokonujemy tego typu transgresji, np. przygotowując oryginalny obiad z resztek, przerabiając ubrania lub naprawiając zepsute rzeczy;

### transgresja ku symbolom

jest podstawą tworzenia świata kultury. Obejmuje każdą twórczość, której dokonujemy pod wpływem chwili, dla siebie samych np. rysowanie, rzeźbienie, tworzenie muzyki lub odgrywanie spontanicznych przedstawień;

### transgresja ku ludziom

występuje gdy pomagamy innym, również zwierzętom, czy przyrodzie. Ujawnia się, gdy, np. uczestniczymy w wolontariacie lub decydujemy się na wykonywanie pracy skoncentrowanej na bezinteresownej pomocy ludziom, dbaniem o środowisko natu-

ralne. Mogą to być także pomniejsze czynności – uprawa warzyw, czy wypiekanie chleba.

### transgresja ku sobie

oznacza samorozwój, “pójdzie o krok dalej”, wszelkie działania mające na celu poszukiwanie i zrozumienie siebie, a także dokonywanie zmiany w sobie. Transgresją ku sobie może być także dobrowolne podjęcie leczenia, np. w przypadku choroby alkoholowej.

## ĆWICZENIE

Wiedząc, że pewne granice możesz łamać każdego dnia, zastanów się, kiedy ostatnio zrobiłaś\_ęs coś nowego i niekonwencjonalnego? Ile Cię to kosztowało, a ile dzięki temu zyskałaś\_ęs? Jaką ścieżkę obrałaś\_ęs i do czego Cię doprowadziła? Do ćwiczenia wykorzystaj opisane powyżej formy przekraczania granic.

W podejmowaniu nowych, nieszablonowych działań, mogą przeszkodzić nam stereotypy, czyli uproszczone przekonania na różne tematy. Powstają, ponieważ kategoryzowanie informacji napływających z zewnątrz jest łatwym i szybkim sposobem rozumienia otaczającego nas świata. Niestety, taka wybiórczość w myśleniu prowadzi zazwyczaj do niebezpiecznych generalizacji, które zakorzeniają się i tym samym – dzieląc społeczeństwo i szkodliwie wpływają na relacje między ludźmi.

Patrząc na świat przez pryzmat stereotypów, możesz zrobić krzywdę nie tylko drugiej osobie, ale również i sobie samemu.

Ludzie często nie podejmują się rzeczy, na które mają ochotę – bo “nie wypada”, bo “jestem kobietą-/mężczyzną”, bo “nie powinnam/ nie powinienem w tym wieku...” – wrzucamy siebie do „szufladek”, stosując wobec siebie właśnie stereotypy, np. idealnego rodzica, troskliwej kobiety, prawdziwego mężczyzny czy pracownika miesiąca.

Weryfikacja utartych przekonań wymaga wysiłku, jednak pozwala widzieć świat w sposób bardziej otwarty, ciekawszy i... życzliwszy!



Łamanie schematów wymaga umiejętności spojrzenia z innej perspektywy. Jak można trenować twórcze podejście? Poniżej znajdziesz dwa proste ćwiczenia:

### Ćwiczenie I

Spróbuj dokończyć abstrakcyjne zdania, a następnie – wymyśl swoje własne!

● *Moje życie jest jazda na tygrysie, bo...*

● *Gdybym miał\_a wybrać jeden przedmiot z tego pokoju, który mnie opisuje, to byłoby to..., ponieważ...*

●

### Ćwiczenie II

Spróbuj opowiedzieć o sobie, jakby Twoje życie było książką – podaj tytuł, gatunek, spis zatytułowanych rozdziałów i ich zawartość – fabułę, podjęte decyzje, opisz bohaterów i narratora. Podejmij próbę zilustrowania okładki.

### PAMIĘTAJ!

Przekraczanie granic jest rozwojowe, korzystne i dobre wtedy, gdy nasze działania nie naruszają granic innych osób. Dbajmy o to, by dobrostan zarówno nasz, jak i innych osób był jak najlepszy.





Po więcej treści zapraszamy serdecznie na naszą stronę internetową:  
<https://inicjatywypsychologiczne.pl/dobrostan-czyli-stan-warty-zachodu/>



oraz na nasz kanał YouTube  
Fundacja Inicjatyw Psychologicznych,  
gdzie znajdziesz 12 dedykowanych nagrań  
w temacie zdrowia psychicznego Seniorek  
i Seniorów, jako uzupełnienie tej broszury.

## miejsce na twoje notatki

A large rectangular area with a red border, containing ten horizontal dashed lines for taking notes.

Dobrostan, czyli stan warty zachodu  
Fundacja Inicjatyw Psychologicznych

Booklet powstał dzięki pracy wolontariuszek i wolontariuszy FIP:  
Joanna Janowicz, Krzysztof Jędrzejewski, Nina Kajura,  
Marta Kapusta, Olga Koszil, Michał Małyшек.

Koordynatorka projektu:  
Aleksandra Zimnicka

Koordynatorka wolontariatu:  
Joanna Znosko

Redakcja:  
Julia Skrobek

Projekt graficzny:  
Maja Skrobek

Projekt powstał dzięki dofinansowaniu grantowemu udzielonemu  
przez firmę Piast w ramach konkursu #PiastWspieraRegion.

