

JAK ODPOCZAĆ,  
GDY GRECKIE WYSPY  
CZY RZYMSKIE ULICZKI  
BĘDĄ DLA NAS  
ZAMKNIĘTE? CO ROBIĆ,  
GDY DOTĄD  
„WYŁĄCZALIŚMY  
GŁOWĘ” W CZASIE  
PODRÓŻY NA KONIEC  
ŚWIATA, **A DZIŚ  
MOŻEMY WYJECHAĆ  
TYLKO POD POLSKĄ  
GRUSZĘ? WEDŁUG  
PSYCHOLOGÓW  
URATOWAĆ NASZE  
WAKACJE MOŻE  
ZMIANA KIERUNKU  
PODRÓŻOWANIA**  
– Z „NA ZEWNĄTRZ”  
NA „DO WEWNĄTRZ”.

Rozmawia: Alina Barska



**NASZ EKSPERT**

Violetta Nowacka

PSYCHOLOG I PSYCHOTERAPEUTA  
Z CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ  
„SELF” PRZYJAZNE TERAPIE W POZNANIU



**Jak odpoczywać w dobie koronawirusa i zamkniętych granic?**

Przede wszystkim warto zredefiniować pojęcie odpoczynku. Bo to, co do tej pory wielu z nas uważało za odpoczywanie – wyprawy na koniec świata, tzw. aktywny odpoczynek, czyli szukanie ciągle nowych wrażeń poprzez uprawianie sportów, często ekstremalnych, czy niemal kompulsywne odwiedzanie nowych miejsc, nie jest wcale dla naszego organizmu relaksem. Można powiedzieć, że nauczyliśmy nasz umysł. Ale ciało się wtedy nie regeneruje, bo duża liczba bodźców pobudza wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, co stymuluje współczulny układ nerwowy, którego rolą jest rozpędzanie organizmu, by stawił czoło zagrożeniu.

Tymczasem, żeby naprawdę odpocząć, potrzebujemy uaktywnienia przywspółczulnego układu nerwowego, odpowiedzialnego za wyhamowanie rozpędzonego organizmu, powrót do biologicznej, a więc również psychicznej równowagi.

**Rozumiem, że uprawianie sportów może pobudzać organizm, ale zwiedzanie nowych miejsc?**

Nowość to stymulujący nasz układ nerwowy bodziec. Wyjazd w nieznanne miejsce sprawia, że organizm jest postawiony w stan czujności.

**I wtedy spędzamy cały urlop „na obrotach”, bo jeszcze tu jest fajna plaża, na którą trzeba pojechać, tam ciekawe muzeum... To już rozumiem, dlaczego po dwóch tygodniach takich atrakcji wracamy do domu wykończeni...**

I przebudzcowani. W pełni odpocząć – na poziomie biologicznym – możemy wtedy, gdy nie pobudzają nas nowe atrakcje, kiedy umysł i układ nerwowy przestają „iskrzyć” i się wyciszają.

**Czyli można powiedzieć, że wiążące się z pandemią ograniczenia w poruszaniu się po świecie to świetny pretekst, żebyśmy nauczyli się naprawdę odpoczywać?**

Tak. Tylko, uprzedzam, to nie jest tak, że zrobimy pstryk i od razu zaczniemy odpoczywać. Większość z nas jest w pewnym stopniu nałogowcami – potrzebujemy ciągle nowych bodźców, bo do ich zalewu przyzwyczailiśmy nasze umysły.

Nawet, jeśli leżymy na kanapie i w teorii odpoczywamy, to na przykład surfujemy po internecie lub nałogowo oglądamy seriale. OK – ciało leży, ale umysł jest bombardowany setkami nowych informacji, a że mózg nie odróżnia sytuacji wyobrażonych od realnie przeżywanym, to w naszych ciałach buzuje koktajl adrenaliny i kortyzolu.

**To wyjaśnia, dlaczego po sobocie spędzonej na oglądaniu całego sezonu ulubionego serialu nie jestem wypoczęta, mam wrażenie, że zaraz mi odpadnie głowa...**

Bo jest pani przebudzcowana. Żeby naprawdę odpocząć, musimy zmienić kierunek naszych działań. Zamiast szukać

nowych wrażeń i podróżować „na zewnątrz”, powinniśmy skierować się „do wewnątrz” i poszukać spokoju w sobie, co pozwoli nam wyhamować rozpędzony układ nerwowy.

**Jak to zrobić?**

Technik i możliwości jest wiele. Najważniejsza jest według mnie jednak praca z oddechem i z myślami, czyli nauka prawidłowych technik oddechowych i jakiś rodzaj medytacji.

Będę brutalna – jeśli ktoś się tego nie nauczy, prędzej czy później umrze na jedną z chorób cywilizacyjnych, w którą wpędzi go ciągły stres. Prawidłowe oddychanie i medytacja to techniki, które w sposób pierwotny wyhamowują nasz układ nerwowy.

**Prawidłowe oddychanie – czyli przeponowe, spokojne i głębokie?**

Technik jest co najmniej kilka, warto poszukać ćwiczeń najodpowiedniejszych dla siebie. Ale generalnie chodzi o metody, które uczą nas spowalniać wdech i wydech. Przy czym wydech musi być wolniejszy i dwa razy dłuższy od wdechu – bo przy wydechu aktywuje się „hamujący” nerwowy układ przywspółczulny.

Szybkie, krótkie oddechy nas pobudzają, a długie, powolne wyciszają – na poziomie biologicznym i psychicznym.

Kiedy już zaczniemy świadomie oddychać, możemy zacząć przyglądać się swoim myślom, czyli medytować. Ale nie mam tu na myśli medytacji powiązanej z religią – choć jeśli ktoś chce, może uprawiać medytację katolicką czy buddyjską. Chodzi o spokojne siedzenie i obserwowanie swoich myśli – to jest najprostsza definicja medytacji. Jak już zaobserwuję myśl, to ją „puszczam”, nie podążam za nią. Czekam na następną – i kolejną też „puszczam”. I tak od myśli do myśli, aż przerwy między nimi będą coraz dłuższe.

**Dlaczego to pomaga?**

Bo myśli, które normalnie nas pobudzają, teraz spowalniają i umysł się wycisza, zaczyna działać ten hamujący układ przywspółczulny.

**Ale usiąść i medytować jest bardzo trudno. Myśli gonią jedną za drugą, co chwilę traci się koncentrację...**

Bo jak ze wszystkim, także tu trzeba treningu. Zaczniemy od pięciu minut skupienia dziennie, wydłużamy go stopniowo, codziennie medytując, do co najmniej 30 minut. Żeby weszło nam to nawyk i żebyśmy dostrzegli pierwsze benefity, musimy skupiać się tak codziennie, przez co najmniej 30 dni.

**Tyle czekać?! Ja nie mam tyle czasu, chcę odpocząć tu i teraz.**

Organizm to niezwykle precyzyjny i skomplikowany twór; żeby wpłynąć na niego na głębokim poziomie i czerpać bonusy



zdrowotne z medytacji, trzeba czasu i cierpliwości. Pięć, dziesięć minut, nawet pół godziny dziennie – co to jest w porównaniu z czasem, jaki spędzamy, przeglądając internet w telefonie?

Medytacja jest dla cierpliwych i tych, którzy rozumieją, że doskonaląc się w niej, zyskujemy ster do autoregulacji wielu wewnętrznych poziomów. Potwierdzają to badania naukowe – gdy regularnie medytujemy i wyhamowujemy szalejący układ współczulny, zyskujemy maksimum naszej sprawności i klucz do zdrowia na wielu poziomach.

#### **Nie mam cierpliwości. Jakie sposoby na odpoczynek mi zostają?**

Masaż, niekoniecznie w salonie. To może być automasaż albo taki wykonywany w domu przez partnera. Głowy, stóp, całego ciała, akupresura – wszystkie techniki są dobre, bo wyciszająca układ nerwowy.

**Chodzi o to, by robić rzeczy z zaangażowaniem i do końca – bo to według badaczy wyzwala w naszych organizmach „hormony szczęścia” i powoduje głęboki relaks.**

Podobnie jak ćwiczenie uważności, czyli mindfulness, polegające na wykonywaniu jakiejś czynności z maksymalnym zaangażowaniem w nią wszystkich pięciu zmysłów.

#### **Czyli jeśli jem, to nie oglądam telewizji, tylko skupiam się na jedzeniu, jego wyglądzie, zapachu, smaku, tym, jaką ma fakturę?**

Dokładnie, od doświadczenia chwili głęboko pięcioma zmysłami zaczynamy się głęboko regenerować. Przy czym kluczowe jest tu słowo „doświadczenie” – nie chodzi o to, by myśleć, jak smakuje potrawa, tylko by skupić się na odczuwaniu smaku. To pomaga zakotwiczyć się w teraźniejszości, od czego się kompletnie odzwyczailiśmy, bo żyjemy w ciągłym pędzie, nie tu i teraz, tylko nieustannie skupieni na przyszłości. Snując plany i myśląc nie o tym, co robimy, ale co mamy/chcemy/musimy zrobić.

#### **Teraz całej masy z tych rzeczy po prostu nie możemy zrobić...**

Co w wielu osobach budzi lęk, stres. Dlatego, gdy zabrano nam wpływ na tak wiele rzeczy, pozostaje skupić się na tym, na co nadal go mamy – bo poczucie sprawczości nas leczy i wycisza. Chodzi o celowe działanie, które ma widzialny wynik. Może to być coś, co daje nam natychmiastową przyjemność, ale nie musi.

#### **Czyli na przykład przebiegnięcie pięciu kilometrów po lesie?**

Tak, uprawianie „mierzalnych” sportów pomaga. Przy bieganiu endorfiny wydzielające się przy ruchu poprawiają nam nastrój, a polepszy go jeszcze liczba 5 na wyświetlaczu krokomierza.

Generalnie chodzi też o to, by robić rzeczy z głębokim zaangażowaniem i do końca – bo to według badaczy wyzwala w naszych organizmach „hormony szczęścia” i powoduje głęboki relaks.

Sposobem na odpoczynek może być zrealizowanie jakiegoś dawnego marzenia, na które w pośpiechu codzienności nigdy nie mieliśmy dotąd czasu – o malowaniu, kursie stolarki, nauce jazdy konnej czy wzięciu psa ze schroniska. Te dwa ostatnie są ważne również dlatego, że koń i pies to dwa zwierzęta, które są „czystą miłością” – z badań wynika, że najlepiej ze wszystkich czworonogów wpływają na nasze samopoczucie.



### Metodą na „stacjonarny” odpoczynek jest więc znalezienie hobby?

Ale takiego, które nas kręci. Niektórzy ludzie marzą o tym, czego nie mogą już – na razie – mieć, cała ich energia idzie na żalowanie. Głęboko wierzę, że każdy ma w sobie nieodkryte pokłady pasji, której może się poświęcić – trzeba je tylko odszukać.

Dodatkowo pasja łączy się z kreatywnością, która pomaga w regeneracji układu nerwowego. Tworzenie pobudza płaty czołowe w korze w mózgu – badacze traumy dowiedli, że aktywowanie tych obszarów zapobiega syndromowi stresu pourazowego.

### Nie każdy potrafi tworzyć dzieła sztuki...

Można kreatywnie gotować, wymyślając nowe przepisy czy modyfikując stare. Nawet malowanie płotu na działce może być kreatywne, jeśli nigdy tego dotąd nie robiliśmy.

**Ale z tą kreatywnością i spełnianiem marzeń to może nie być tak różowo. Zawsze marzyłam, że nauczę się szyć patchworki na maszynie. Teraz mam czas i maszynę, ale muszę nauczyć się na niej szyć – czyli powoli będzie to szło. Jak się nie zniechęcić?**

Dzięki agendzie. Zrobienie planu i postępowanie według niego sprawi, że nowa czynność stanie się nawykiem. To ważne, żeby nadać codziennym czynnościom rytm, za którym, podobnie jak za rytuałami, nasz mózg przepada i dzięki któremu odpoczywa.

Planowanie i trzymanie się planu ma na nas leczniczy wpływ – o ile nie przesadzamy i nie stajemy się pracocholikami.

### Czyli warto zrobić „listę zadań do wypoczywania” na wakacje?

Listę i codzienną agendę, po czym wpisać na nią czynności, których chcemy się nauczyć, które nas relaksują. Warto pilnować tego rytmu, bo inaczej ulegniemy rozproszeniu, po krótkim zachwycie odpuścimy i z nowego, relaksującego nawyku nici. Warto się przemóc i wdrożyć taką dyscyplinę, bo gdy znajdziemy to coś, co nas uszczęśliwia i resetuje i utrwalamy to zachowanie jako nawyk, później, im dłużej będziemy je praktykować, tym mniej nam będzie go potrzebna, żeby poczuć harmonię.

### Czyli powinnam codziennie przez godzinę uczyć się szycia?

Powinno to trwać tyle, by szycie sprawiało pani przyjemność – czy to będzie pół godziny dziennie czy trzy, zależy to od pani.

Chodzi o to, by nowa czynność dawała radość, a nie nas spalała nas. Lepiej częściej i krócej niż rzadziej i za długo. Perfekcjonistyczna agenda szybko nas zniechęci. Jeżeli ktoś sobie założy, że będzie trzy godziny dziennie medytował, a po kwadransie szlag go trafi, to małe szanse, że wróci do medytacji...

### Co jeszcze może nam pomóc w nowym sposobie odpoczywania?

Wyjazd do agroturystyki, rozbijanie obozu w lesie, nauka survivalu, spanie pod namiotem – wszystko co dzieje się w kontakcie z naturą, pozwala nam się czymś zająć i ma widzialny efekt.

Poza tym powtarzalne, „transowe” czynności, które powodują, że układ nerwowy się uspokaja: odbijanie piłki, śpiew, bębienie do rytmu, recytacja modlitw, także teatr i odgrywanie ról. Jest tyle możliwości – każdy znajdzie coś dla siebie, trzeba tylko odszukać to, co daje nam prawdziwą radość i satysfakcję. ■

Każdego dnia  
uwalnia dobre  
myśli...



## VALIDOL® tabletki do ssania

MIESZANINA MENTOLU  
I IZOWALERIANIANU MENTYLU

1 tabletki do ssania zawiera 60 mg mieszaniny  
mentolu (Mentholum) i izowalerianianu mentylu  
(Menthyl valeras)

- 🌿 łagodzi uczucie  
niepokoju
- 🌿 łagodzi stany  
napięcia nerwowego

Optymalny efekt działania występuje po 2-4 tygodniach stosowania, dlatego produkt nie powinien być stosowany doraźnie. Jeżeli dolegliwości utrzymują się lub nasilają po 2 tygodniach stosowania produktu, należy zwrócić się do lekarza.

Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą.



Podmiot odpowiedzialny: Farmak Sp. z o.o., farmak@farmak.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.