



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Jak szczęśliwie żyć 100 lat lub jeszcze dłużej



Zadanie z zakresu zdrowia publicznego w obszarze psychoedukacji i wsparcia osób po 50 roku życia oraz ich bliskich w latach 2022-2023.

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Jak szczęśliwie żyć 100 lat lub jeszcze dłużej

ISBN: 978-83-67802-05-5

Autor: Katarzyna Warchoń-Biedermann

Nadzór merytoryczny: prof. Ewa Mojs

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja

0 autorze

Katarzyna Warchoń-Biedermann, doktor nauk o zdrowiu, nauczyciel akademicki.

Zainteresowania badawcze dr Biedermann obejmują: psychologię zdrowia, psychologię niezamierzonej bezdietności oraz tematykę związaną ze starzeniem się i chorobą Alzheimera.



Spis treści

1

Wstęp

2

A - jak aktywność

3

I - jak intelekt

Jak ćwiczyć pamięć?

4

S - jak stres

Jak obniżyć stres codzienny i cieszyć się życiem?

5

O - jak odżywianie

Wstęp

Masz już ponad 50 lat. Aż trudno uwierzyć, jak to szybko minęło!

Przecież jeszcze niedawno rozpoczynasz szkołę, byłeś nastolatkiem, rozpoczynasz dorosłe życie. Tobie i twoim rówieśnikom perspektywa pięćdziesiątych lub sześćdziesiątych urodzin wydawała się odległą, wręcz nierealna.

Trzydziestolatek był dla Was bardzo dojrzały, a co tu mówić o pięćdziesięcio- lub sześćdziesięciolatkach.

Tyle lat mogli mieć wasi dziadkowie i babcie, ale waszego pokolenia to przecież nie dotyczyło.



Wydawało się, że Tobie się to nigdy nie przydarzy. Nie wyobrażałeś sobie, że kiedyś będziesz miał tyle lat. Jednak mijały dni, miesiące i lata, świeczek na torcie urodzinowym było coraz więcej i więcej.

Teraz jesteś w drugiej połowie życia. Stanowisz część pokolenia 50+.

Wstęp

Może czasem obawiasz się tego, co zwykle kojarzy się ze starzeniem się organizmu: utraty sił i sprawności, gorszego samopoczucia?

Czy patrzysz z niepokojem w lustro w poszukiwaniu nowych zmarszczek?

Czy martwisz się koniecznością noszenia okularów do czytania?

Tak, zmiany związane ze starzeniem są naturalnym procesem, któremu nie można zapobiec.

Można go jednak spowolnić. Szczególną rolę odgrywają: odpowiedni styl życia (w tym aktywność fizyczna, dbałość o zdrowie psychiczne, podtrzymywanie kontaktów z ludźmi i rozwijanie zainteresowań). Istotny jest także sposób odżywiania.

Na wiek metrykalny czy czynniki genetyczne wpływu nie masz. Jednak dzięki odpowiedniej diecie i aktywności w pewnym stopniu wpływasz na swój stan zdrowia, ogólne samopoczucie oraz sprawność nie tylko fizyczną, ale również intelektualną.

Ludzie żyją coraz dłużej, coraz więcej osób dożywa nawet 100. urodzin.

Ty też możesz żyć tak długo.

Niech twoim celem będzie jak najdłuższe i jak najszczęśliwsze życie. Z tego poradnika dowiesz się, jak ten cel osiągnąć.

A - jak aktywność

Ruszaj się!

Jeśli chcesz żyć długo i zdrowo, to po prostu wstań i ruszaj się. Regularna aktywność sprawi, że dłużej będziesz sprawny.

Codzienne, podstawowe ćwiczenia gimnastyczne (obroty, skłony, półprzysiady, przysiady, ćwiczenia brzucha, "rowerek", trucht), jazda na rowerze stacjonarnym, chodzenie po schodach czy minimum 30-minutowy spacer sprawią, że będziesz bardziej rześki. Twoje mięśnie będą silniejsze, a kondycja lepsza.

Mogą także poprawić nastrój. Poruszając się energicznie np. wymachując rękami i nogami, "wyładowujemy" emocje. Systematyczne ćwiczenia mogą także sprawić, że będziesz się lepiej czuć nawet w chorobie.

Z badań wiadomo, że osoby z chorobą zwyrodnieniową stawów, które regularnie uprawiały ćwiczenia wzmacniające mięśnie, odczuwały mniejszy ból, były bardziej samodzielne, miały sprawniejsze stawy i znacznie wyższą jakość życia.



A - jak aktywność

Uprawianie gimnastyki - nawet typowej gimnastyki porannej - i spacerowanie ma wiele innych zalet. W szeregu publikacji podkreśla się, że taka aktywność wpływa na ogólną sprawność umysłową (pamięć i myślenie).

To nie wszystko.

Badacze wskazują również, że w pewnym zakresie chroni przed chorobą Alzheimera. Opóźnia bowiem wystąpienie objawów takich jak znaczne pogorszenie się pamięci mimo istniejących już zmian w centralnym układzie nerwowym.

Musisz wiedzieć, że zanik neuronów w mózgu zaczyna się na długo przed pojawieniem się zauważalnych objawów choroby.

Nie zwlekaj więc, tylko zacznij działać. Spaceruj lub treningi, nawet krótkie, są lepsze niż brak ruchu. Pamiętaj też, że im więcej się ruszasz, tym dla zdrowia lepiej.

Czy są jakieś normy określające minimum codziennej/cotygodniowej aktywności fizycznej?

Tak, takie normy już opracowano. Dla osób w twoim wieku zaleca się mniej-więcej 150 minut (2,5 godziny) średnio intensywnej gimnastyki lub szybkiego spaceru na tydzień. Pamiętaj jednak, że regularna aktywność np. codzienny trening 15-minutowy jest korzystniejszy dla organizmu niż kilkugodzinne ćwiczenia raz na miesiąc. Jeśli wolisz intensywniejszą aktywność np. piesze wędrówki, jogging, trucht lub bieganie, to powinieneś to robić przynajmniej 75 minut w tygodniu.



A - jak aktywność

Zaleca się również, by co drugi dzień (łącznie przez trzy dni w tygodniu) wykonywać ćwiczenia poprawiające równowagę.

Na początku być może trzeba będzie przyzwycząić się do nowości. Możesz wówczas odczuwać napięcie mięśni (tzw. zakwasy), których pewnie już w życiu doświadczyłeś. Możesz być z siebie dumny, bo są one sygnałem, że ćwiczysz w sposób prawidłowy.

Można również przypuszczać, że za pierwszym czy drugim razem twój oddech będzie ciężki i pojawi się lekka zadyszka. W miarę upływu czasu poprawi się Twoja kondycja i zjawisko to minie.

Pomyśl sobie o pozytywnych stronach ćwiczeń.

Kiedy już do nich przywykniesz, to bez spaceru lub gimnastyki nie będziesz sobie wyobrażał życia.

Będziesz nie tylko czuł się lepiej, ale i lepiej wyglądał.

Dowiedz się, czy w twojej okolicy organizowane są zajęcia gimnastyki ruchowej dla osób takich jak ty (często pojawiają się w klubach osiedlowych lub gminnych i dzielnicowych ośrodki kultury).

Jeśli ze względu na stan zdrowia lub inne przyczyny zastanawiasz się czy (i jak) powinieneś się gimnastykować, zapytaj lekarza pierwszego kontaktu.

I – jak intelekt

Poniżej podamy ci kilka ważnych informacji dotyczących starzenia się mózgu i choroby Alzheimera. Dowiesz się, co możesz zrobić, aby jej zapobiec. W tej części znajdziesz również wskazówki na temat tego, jak dbać o zdrowie mózgu, by jak najdłużej zachować sprawność intelektualną.

Starzenie się mózgu

Starzenie się mózgu jest naturalnym, fizjologicznym zjawiskiem. Może ono wiązać się z pogorszeniem niektórych umiejętności poznawczych takich jak szybkość myślenia i pamięć epizodyczna (dotycząca wydarzeń z naszej przeszłości).

U niektórych osób w wieku bardzo dojrzałym zaobserwować można również pewne osłabienie tzw. funkcji wykonawczej dotyczącej m.in. samokontroli, koncentracji i przetrutności uwagi, umiejętności oraz planowania i organizacji własnych działań.



I – jak intelekt

Wiadomo, że umiejętności werbalne oraz wiedza o świecie nie zmieniają się wraz z wiekiem. Pomiary inteligencji wskazują, że tzw. **inteligencja skryształizowana** związana z umiejętnością rozumowania przez analogię, wiedzę, wykrywanie związków między pojęciami i słownictwem również pozostaje na tym samym poziomie lub nawet przyrasta.

Badacze nie są pewni, czy zmiany dotyczące pamięci lub koncentracji uwagi są wynikiem długotrwałego procesu rozpoczynającego się już w młodości czy konsekwencją późniejszych zmian np. w średnim wieku.

Wiedza na ten temat pochodzi głównie z tzw. badań przekrojowych.

Opisują one funkcjonowanie intelektualne w pojedynczym punkcie w danym momencie, nie przedstawiając procesu w czasie. Zwraca się uwagę, że w tym przypadku najbardziej właściwą metodą badań byłaby wieloletnia obserwacja funkcjonowania intelektualnego (pamięci, myślenia, rozwiązywania problemów, itd.) tej samej grupy osób. Wówczas wielokrotne wykonywanie testów pamięci, umiejętności rozwiązywania problemów, myślenia przez tą samą grupę badanych ukazałoby przebieg zmian w procesach poznawczych u osób starzejących się.

W jednym z nielicznych przeprowadzonych dotąd badań podłużnych stwierdzono, że niektóre osoby nawet w bardzo zaawansowanym wieku zachowują bardzo dobrą pamięć i umiejętność koncentracji uwagi.

Co ciekawe, kobiety mają lepszą pamięć niż mężczyźni. Stwierdzono, że czynnikiem mającym pewien wpływ na starzenie się mózgu (i pogorszenie się sprawności intelektualnej) jest wykształcenie i aktywność intelektualna (pielęgnowanie zainteresowań, uczenie się nowych umiejętności). Zagadnienie to wymaga jednak dalszych badań, ponieważ mechanizm zmian nie jest wystarczająco jasny.



I – jak intelekt

Starzenie się a choroba Alzheimera

Poważne zaburzenia poznawcze takie jak choroba Alzheimera najprawdopodobniej towarzyszą ludzkości od zarania dziejów. Objawy choroby Alzheimera (oraz innych zaburzeń poznawczych takich jak choroba z ciałami Lewy'ego lub zaburzenia poznawcze pochodzenia naczyniowego) są spowodowane chorobą mózgu.

Do początku XX wieku uważano jednak, że są one naturalnym efektem starzenia się organizmu.

Zmieniło się to dopiero po przeprowadzeniu i opublikowaniu przez Dr Aloisa Alzheimera wyników pośmiertnego badania mózgu osoby chorej. Wykazały one, że objawy (utrata pamięci, zmiany w zachowaniu, zaburzenia mowy, narastające problemy w wykonywaniu czynności codziennych) powstają w wyniku zmian chorobowych w centralnym układzie nerwowym. Świat nauki na nowo zainteresował się chorobą Alzheimera dopiero w latach 80. ubiegłego wieku.

Wynikało to z kilku przyczyn.

Po pierwsze: ludzie żyli coraz dłużej i chcieli jak najlepiej przeżyć późny etap życia. Zaczęto analizować różne możliwości leczenia choroby

Po drugie: dzięki rozwojowi metod neuroobrazowania możliwe było nieinwazyjne badanie mózgu. Zgrało się to z badaniami nad nowymi lekami

I – jak intelekt

W wyniku wieloletnich obserwacji opracowano leki objawowe, które wpływają na neurotransmisję w mózgu. Obecnie farmaceutyki te są standardowo wykorzystywane w leczeniu. W lipcu 2021 roku w Stanach Zjednoczonych zarejestrowano lek, który powoduje usunięcie blaszek amyloidowych będących przyczyną śmierci neuronów w mózgu osoby chorej.

Chociaż bezpośredniej przyczyny choroby nie udało się jeszcze określić, opisano niektóre czynniki, które wpływają na jej rozwój.

Przypuszcza się, że choroba Alzheimera jest efektem działania niezależnych od nas czynników genetycznych oraz środowiskowych, którym możemy przynajmniej częściowo zapobiegać.

Czynniki środowiskowe są związane z dietą oraz aktywnością ruchową i intelektualną. Tymczasem to od nas zależy, co jemy. To my decydujemy, czy czas wolny spędzamy wyłącznie przed telewizorem czy wybieramy aktywność fizyczną.

W tym opracowaniu znajdziesz informacje na temat diety i aktywności ruchowej w utrzymaniu zdrowia, sprawności intelektualnej i zapobieganiu chorobie Alzheimera.



I – jak intelekt

Sprawny umysł na długie lata

Podstawą utrzymania sprawności intelektualnej do późnych lat życia jest stymulacja mózgu, czyli dostarczanie bodźców poprzez aktywność intelektualną, rozwijanie zainteresowań i więzi przyjacielskich.

Innymi słowy, aktywność intelektualna to pobudzanie mózgu do pracy poprzez uczenie się języków, ciągłe zainteresowanie światem, przyswajanie nowych umiejętności oraz utrzymywanie głębokich relacji z innymi ludźmi. Jeśli uważasz, że masz niewielu znajomych, wyjdź z domu i postaraj się ich znaleźć.

Dowiedz się o zajęciach organizowanych w pobliskim gminnym lub dzielnicowym Ośrodku Kultury



Pomyśl o przyłączeniu się do klubu brydżowego, kółka czytelniczego, szachowego lub klubu majsterkowicza, które działają przy Ośrodku. Chór, koło plastyczne lub trening ping-ponga? Wybierz taką formę spędzania wolnego czasu, która jest zgodna z twoimi zainteresowaniami. Jeśli czujesz potrzebę pomagania innym, to zastanów się, czy nie chciałbyś zostać wolontariuszem np. w schronisku dla zwierząt.

I – jak intelekt

Podsuwamy Ci kilka pomysłów na rozwijanie zainteresowań

- 🌀 *Zacznij się uczyć nowego języka lub "odkurz" znajomość tego, którego uczyłeś się kiedyś.*
- 🌀 *Naucz się nowej umiejętności np. robienia na drutach, szycia lub gry w warcaby.*
- 🌀 *Zapisz się na kurs komputerowy, pójdz do kina, teatru, na mecz lub wystawę.*
- 🌀 *Dowiedz się o organizowanych w pobliżu seansach filmowych, wykładach lub spotkaniach z ciekawymi ludźmi. Wybierz się na nie.*
- 🌀 *Zadzwoń do znajomych, z którymi dawno nie rozmawiałeś i zaproś ich na herbatę lub umówcie się gdzieś razem.*
- 🌀 *Idź na grzybobranie, a na początku marca wyrusz w poszukiwaniu zwiastunów wiosny. Namów na taką wycieczkę znajomych.*
- 🌀 *Zamiast "nie mogę", "nic to nie da", "mi już nie wypada" powiedz "mogę", "to coś da", "wypada".*

Niektórzy ludzie są znudzeni siedzeniem w domu, ale bez towarzystwa nie wyjdą nawet na spacer, bo to "nie wypada". Pamiętaj, że większość barier tkwi w nas samych. Jesteś dorosły i możesz iść samemu na wykład Uniwersytetu III wieku, spotkanie Klubu Seniora lub do Ogrodu Botanicznego. Wyjście z domu, nawet samemu, może do twojego życia wnieść wiele dobrego. Jeśli masz przed tym opory, pomyśl o możliwych pozytywnych skutkach takiej aktywności. Wymień je na głos, zapisz i codziennie powtarzaj.

I – jak intelekt

Jak ćwiczyć pamięć?

Czy pamięć można ćwiczyć?

Oczywiście! Jeśli chcemy utrzymać ją w dobrej kondycji, powinniśmy ją ćwiczyć. Można to robić w bardzo prosty sposób i prawie wszędzie (np. w tramwaju). Trening wymaga systematyczności. Jeśli ma przynieść efekty, należy na niego poświęcać **10 minut każdego dnia**.

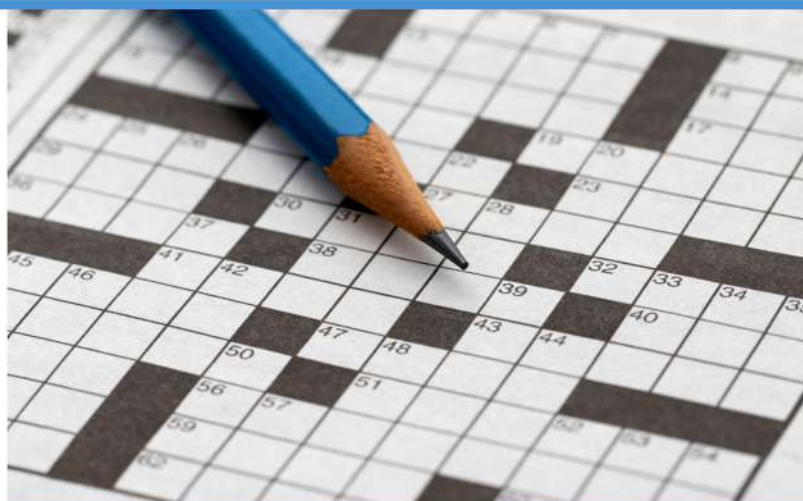
Przykładowe ćwiczenia pamięci długotrwałej

1. Przypomnij sobie ważne daty w historii Polski (np. daty ważnych bitew).
2. Wyciągnij zdjęcia szkolne, przypomnij sobie nazwiska kolegów i nauczycieli oraz zabawne historie ze szkoły.
3. Czy pamiętasz tytuł ulubionej piosenki lub piosenek z czasów szkoły ponadpodstawowej? Zaśpiewaj refren jednego z tych utworów.
4. Przypomnij sobie jak najwięcej nazw kwiatów polnych lub ogrodowych.
5. Wymień gatunki jabłek, które kupujesz obecnie oraz "stare" gatunki, które pamiętasz z dzieciństwa lub wczesnej młodości.
6. Czy pamiętasz kto wygrał Puchar Świata w skokach narciarskich (Kryształową Kulę) w sezonie 2017/2018?
7. Jeśli jesteś kibicem piłki nożnej, postaraj się wymienić jak najwięcej drużyn grających w Ekstraklasie w obecnym sezonie.
8. Wymień jak najwięcej medalistów olimpijskich z Olimpiady w Tokio w 2021 roku.

I – jak intelekt

Przykładowe ćwiczenia pamięci krótkotrwałej (świeżej)

1. Posłuchaj krótkiej audycji telewizyjnej lub radiowej np. prognozy pogody dla Polski. Po godzinie postaraj się przypomnieć sobie wszystkie szczegóły.
2. Zapisz siedem cyfr, powtórz je na głos dwa razy i po 2-3 minutach sprawdź, ile cyfr zapamiętałeś. Powtarzaj ćwiczenie codziennie.
3. Zapisz siedem dowolnych wyrazów, powtórz je na głos dwa razy i po 2-3 minutach sprawdź, ile ich zapamiętałeś. Powtarzaj ćwiczenie codziennie.
4. W pamięci wykonaj dwa działania matematyczne np. mnoż liczby dwucyfrowe, rozpoczynając od prostych rachunków np. 20×40 , 10×15 , 33×30 , następnie podziel dwie liczby na przykład: $432:2$, $856:2$ itd. Wykonuj dwa takie działania dziennie.



Każdego dnia zapisuj, jak ci idą ćwiczenia.

Nie zniechęcaj się, jeśli wyniki nie są zgodne z twoimi oczekiwaniami. Pochwal się za to, że próbujesz.

I – jak intelekt

Czy to jest choroba Alzheimera?

Martwisz się problemami z pamięcią?

Pamiętaj, że zapominanie jest do pewnego stopnia normalnym zjawiskiem. Może wynikać z braku koncentracji. Oto przykłady objawów, na które powinieneś zwrócić uwagę:



Problemy z pamięcią negatywnie wpływają na twoje życie codzienne (wielokrotnie zapominasz o umówionych spotkaniach, uroczystościach rodzinnych, wizytach u lekarza, konieczności przyjmowania leków)



Powtarzasz te same pytania (szczególnie, jeśli w przeszłości nie miałeś do tego tendencji)



Gubisz się w znanych miejscach (częściej niż to się dotąd zdarzało), gubisz przedmioty codziennego użytku, zapominasz o garnku wstawionym na gazie (szczególnie jeśli to się powtarza)

I – jak intelekt

Jeśli masz takie objawy, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Bardzo prawdopodobne jest, że nie masz choroby Alzheimera, ale lepiej wiedzieć wcześniej. Pamiętaj, że dostępne jest leczenie objawowe, które sprawi, że dłużej będziesz samodzielny.

Objawy zaburzeń pamięci lub trudności z koncentracją mogą również wynikać z depresji lub obniżenia nastroju, które są częste w drugiej połowie życia. Czasem przyczyną problemów poznawczych mogą być także niedobory witaminowe.



S - jak stres

W tej części znajdziesz ogólne informacje na temat tego, czym jest stres i jak oddziałuje na twój organizm. Poznasz również proste metody radzenia sobie z nim: oddychanie przeponowe oraz progresywną relaksację mięśniową (trening relaksacyjny Jacobsona). Dowiesz się, jak radzić sobie z negatywnymi myślami.



Stres i związane z nim emocje takie jak **uczucie przytłoczenia, złość, frustracja, rozczarowanie lub poczucie porażki** są częścią życia. Pojawiają się równie często jak pozytywne uczucia.

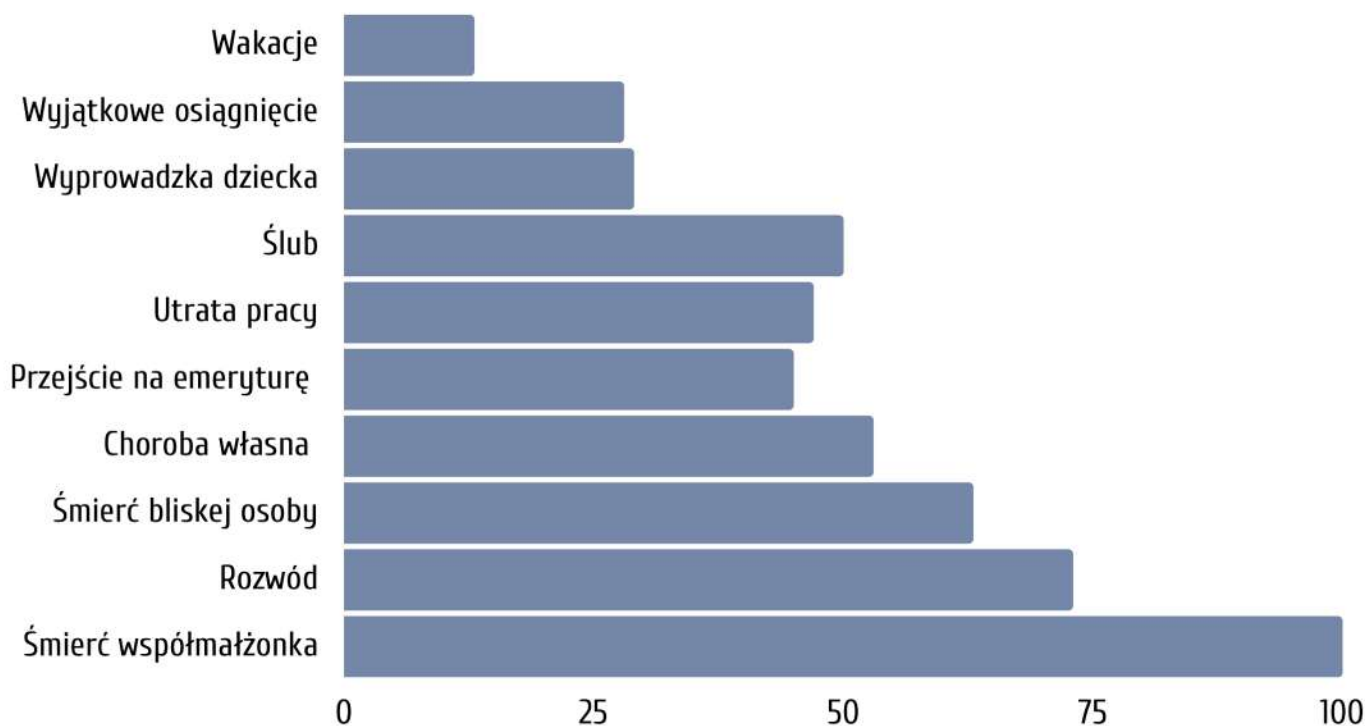
Stres może mieć charakter nagły - wtedy związany jest ze zdarzeniem czy trudną sytuacją życiową. Natomiast przewlekły może wynikać z sytuacji długotrwałych np. opiekowania się chorą osobą z rodziny.

Silne napięcie jest nieodłącznie związane z poczuciem niewystarczającego wpływu na zdarzenia i utraty kontroli.

S - jak stres

Niepokój możemy również odczuwać w związku z zjawiskami nas bezpośrednio nie dotyczącymi takimi jak katastrofy naturalne (np. trzęsienie ziemi) lub działania wojenne poza Polską. Zdarza się, że przeżywamy napięcie w związku z naszymi relacjami z innymi ludźmi, z którymi trudno jest nam się porozumieć. Przyczyną stresu mogą być również nasze cechy osobowości lub nieodpowiednie nawyki, z których mniej lub bardziej zdajemy sobie sprawę

Badacze stresu zastanawiali się, czy są takie zdarzenia, które wywołują napięcie u większości ludzi. W tym celu psychiatrzy **Thomas Holmes i Richard Rahe** poprosili grupę złożoną z kilku tysięcy osób o określenie, które wydarzenia życiowe przeżywają najbardziej. Badani określali ich znaczenie na skali punktowej od 0 (brak stresu) do 100 punktów (najsilniejszy stres, jaki można sobie wyobrazić). Co ciekawe, Holmes i Rahe wskazali, że stres może wiązać się także z wydarzeniami jednoznacznie pozytywnymi - takimi jak wakacje, ślub.



S - jak stres

Zdaniem badaczy każde takie wydarzenie jest dla nas pewnego rodzaju wyzwaniem i musimy się przystosować do zmian z nim związanych. Ze względu na etap życia, na którym obecnie jesteś, niektórych z wymienionych powyżej sytuacji już doświadczyłeś.

Wiadomo, że w drugiej połowie życia wiele osób choruje przewlekle lub opiekuje się bliskim z chorobą przewlekłą. Część osób stara się na nowo ułożyć życie po utracie najbliższych lub dostosować się do zmian w statusie materialnym po zakończeniu aktywnego życia zawodowego.

Holmes i Rahe zauważyli, że doświadczenie wielu stresujących wydarzeń w krótkim czasie (w ciągu jednego roku) może doprowadzić do nadmiernego obciążenia psychofizycznego i pogorszenia się stanu zdrowia.



W szeregu analiz naukowych podkreśla się jednak, że stres wynika nie tylko z sytuacji dramatycznych, ale także ze współczesnego stylu życia. Życie "pod presją", ciągły pośpiech, brak wypoczynku i czasu dla siebie, wykonywanie kilku zadań jednocześnie może wpływać na reakcje fizjologiczne organizmu, powodując poczucie „przytłoczenia obowiązkami”, długotrwałego podenerwowania lub trudności ze snem.

Obecnie, dzięki ciągłemu unowocześnianiu metod badawczych, można opisać, jak nasz organizm (w tym mózg) reaguje na stres. Chronicznie przeżywane napięcie może przez układ neuroendokryny zakłócać pracę układu odpornościowego. Dobra wiadomość jest taka, że ze stresem można sobie radzić. Warto się tego nauczyć.

S - jak stres

Jak radzić sobie ze stresem

Nazwij to, czym się martwisz!

Jedną z metod jest określenie tego, co cię martwi. Daj sobie chwilę na zastanowienie. Obserwuj siebie uważnie i wychwytyj te chwile, kiedy pojawia się napięcie i niepokój. Jeśli czujesz się "wszystkim przytłoczony", wymień to, co powoduje największe napięcie. Jeśli są to zadania, które cię czekają, podziel je i zaplanuj swoje działania. Życie składa się z wyzwań, ale większości z nich jesteśmy w stanie zaradzić.

Kontroluj dopływ negatywnych informacji

Wiele osób odczuwa duży niepokój związany z tym, co dzieje się na świecie. Programy informacyjne przedstawiające bieżące wydarzenia są tak skonstruowane, że jedynie niewielki fragment wiadomości dotyczy zdarzeń zabawnych lub radosnych. Znacznie częściej dowiadujemy się o wojnie, katastrofach i tragediach.



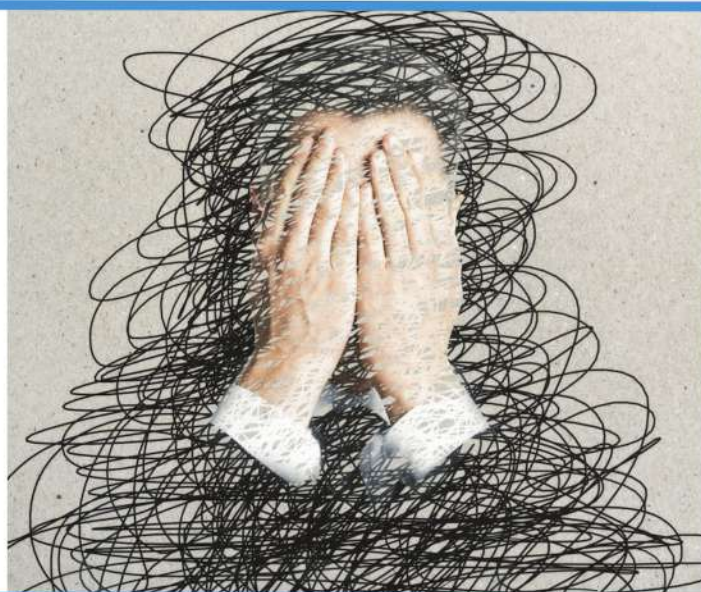
Wiadomości tych słuchamy w ciągu dnia z radia w samochodzie, z telefonu i później wieczorem z telewizora - czasem aż 6-7 razy w ciągu dnia. Niektórzy zaglądają na internetowe portale informacyjne co godzinę lub częściej. Zainteresowanie tym, co się dzieje na świecie, jest oczywiście w pełni zrozumiałe. Warto jednak zastanowić się, jaki wpływ ma na nas częste oglądanie programów informacyjnych.

S - jak stres

Zagadnienie to analizowane było w badaniach dotyczących wpływu oglądania serwisów czy portali informacyjnych w czasie pandemii koronawirusa. Wykazano, że wielu uczestników przeżywało izolację lub miało poczucie ograniczonego wpływu na to, czy się zarażą czy nie.

Można było jednak zauważyć, że poziom "zestresowania" był tym wyższy, im częściej dana osoba czytała lub oglądała wiadomości na temat z Covid (np. sprawdzała dane dotyczące zmarłych lub zakażonych).

No tak, ale pandemia już się skończyła. Jakie to ma znaczenie dla każdego z nas? Pandemia Covid jest obecnie na innym etapie, ale wokół dzieje się wiele, codziennie jesteśmy informowani o innych tragicznych zdarzeniach.



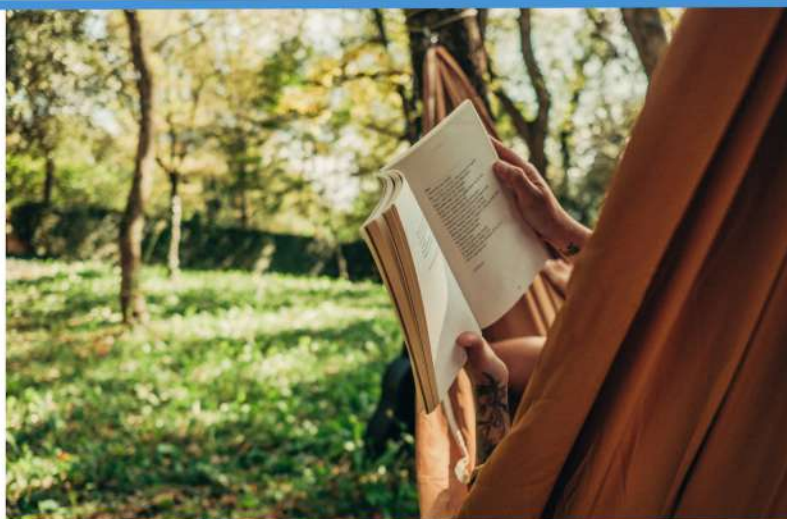
Wielokrotne słuchanie informacji o katastrofach, wojnie lub trzęsieniach ziemi może mieć negatywny wpływ na nasz nastrój i zakłócać spokój wewnętrzny. Za każdym razem, kiedy czytasz, słuchasz lub oglądasz dramatyczne wiadomości (nawet dotyczące tego samego wydarzenia), mogą one wywoływać u ciebie lęk, bezsilność lub przygnębienie. W twoim organizmie dochodzi do wyrzutu hormonu stresu - **adrenaliny**.

S - jak stres

Adrenalina jest ważnym hormonem, który w niewielkich ilościach sprawia, że chce się nam żyć i motywuje nas do działania. W dużym stężeniu powoduje jednak

niekorzystne zmiany. Częste wyrzuty adrenaliny przyczyniają się do zaburzeń układu pokarmowego, bólów głowy oraz problemów ze snem. Powodują również **wzrost ciśnienia, który może doprowadzić do choroby wieńcowej.**

Zastanów się więc, czy mógłbyś oderwać się od ekranu telewizora i mediów społecznościowych. Oglądaj wiadomości tylko raz dziennie, spróbuj wyłączyć telewizor i ... poczytaj książkę.



W dalszym ciągu będziesz bardzo dobrze poinformowany. Zwróć uwagę, że słuchanie wiadomości to nie to samo co pomaganie innym. Uczestnictwo w wolontariacie, lub zaangażowanie się w inne formy działań na rzecz poszkodowanych i cierpiących może dać ci pewne poczucie wpływu na trudną sytuację. Zatem jeśli chcesz, możesz się w takie działania zaangażować.

S - jak stres

Myśl pozytywnie!

Negatywne myśli ("nie mam szans", "na pewno się nie uda", "jestem beznadziejny") mogą dotyczyć nas samych, innych osób lub świata. Myśli te charakteryzują się negatywnymi spostrzeżeniami, oczekiwaniami i wnioskami na temat przyczyn zdarzeń obecnych, przyszłych lub przeszłych.

Destrukcyjny schemat myślenia polegający na zniekształcaniu i przejawianiu rzeczywistości oraz na zamartwianiu się jest jednym z tzw. stresorów wewnętrznych. Nawracające negatywne myśli (tzw. ruminacje) odbierają radość życia i energię. Nie pozwalają skupić się na teraźniejszości. Myśli do pewnego stopnia mają nad nami władzę, ale można sobie z nimi poradzić.

Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, jak je okiełznać.

Jeśli pojawi się myśl negatywna, zastanów się nad nią i określ, czy i w jakim stopniu jest zgodna z rzeczywistością. Popatrz się na siebie z dystansu. Pomyśl, jak byś zareagował, gdyby taki sam tok rozumowania miał ktoś tobie bliski.

Pewnie nie zgodziłbyś się i gorąco zaprotestował, podając przekonujące argumenty. Tak właśnie zachowaj się w tym przypadku.



S - jak stres

Zauważ, że myśli to nie rzeczywistość. Zastanów się nad tym, jak myślisz i kiedy zniekształcasz rzeczywistość (np. wyolbrzymiasz znaczenie różnych zdarzeń). Takie zniekształcenia rzeczywistości wzmacniają myślenie negatywne. Kiedy je spostrzeżesz, na chłodno zastanów się, czy odzwierciedlają to, co się dzieje naprawdę.



Zastanów się, czym się zamartwiasz. Część osób wymyśla problemy, jakie mogą się pojawić (np. co złego może się zdarzyć w przyszłości) zamiast skupić się na tym, jak im zapobiec lub je rozwiązać. Jeśli czeka cię poważna rozmowa i się jej obawiasz, wyobraź ją sobie i przygotuj się do niej dobrze. Pamiętaj - większość naszych zmartwień nigdy się nie sprawdza.



Daj sobie chwilę wytchnienia. Uwierz, że tej umiejętności można się szybko nauczyć. Kiedy pojawi się myśl negatywna, intensywnie skoncentruj się na czymś innym. Wpatruj się mocno w chmury na niebie, obserwuj ptaki lub wykonuj działania arytmetyczne w pamięci. Możesz również intensywnie skupić się na słuchaniu utworu muzycznego lub czytaniu książki. Postępuj tak zawsze, kiedy pojawiają się takie myśli.



S - jak stres

Nie oceniaj się źle. Ciągłe porównywanie się do innych prowadzi do stresu i odbiera wolność.

Jeden ze sposobów na uwolnienie się od myśli osądających opiera się na trzech krokach.

Pierwszy krok to rozpoznanie własnej myśli osądzającej. Krok drugi polega na obserwacji tej myśli z boku. W kroku trzecim pozwól tej myśli spokojnie odejść.

Możesz również zastosować metodę „oceny pozytywnej”. Kiedy negatywnie oceniasz kogoś, siebie lub daną sytuację, pomyśl coś pozytywnego o sobie, kimś lub tej sytuacji.



Poczuj wdzięczność. Odczuwanie wdzięczności ma duży wpływ na poziom pozytywnego nastawienia i szczęścia. Nawet jeśli przeżywasz trudny okres w swoim życiu, zwykle możesz znaleźć coś, za co możesz być wdzięczny. Zauważ to, co ci dobrze wychodzi i sprawia, że czujesz się szczęśliwy. Załóż dziennik wdzięczności i codziennie zapisuj w nim to, za co jesteś wdzięczny losowi, rodzicom, babci, nauczycielom i przyjaciołom.



Rozpoznaj, kiedy w umyśle tworzysz bariery - "nie mogę", "po co", "nie warto" itp. Zastanów się, czy są zgodne ze stanem faktycznym. Powiedz sobie: "mogę" "warto", "to ma sens".



S – jak stres

Skoncentruj się na swoich mocnych stronach. Czasami zachowujemy się wobec siebie jak surowi rodzice. Skupiamy się na cechach negatywnych, wyolbrzymiamy ich znaczenie i pomijamy to, co pozytywne. Im mniej będziesz rozmyślać nad swoimi błędami i analizować je, tym łatwiej będzie ci myśleć pozytywnie o sobie i o swoim życiu. Jeśli przyłapiesz się na przykrych myślach na temat swojego charakteru lub postępowania, powiedz stop i pomyśl o tym, co w tobie jest pozytywne.



Jeśli nie możesz poradzić sobie z myśleniem negatywnym, a mimo starań złe myśli przeszkadzają ci w codziennych obowiązkach lub odbierają radość z życia, skorzystaj ze wsparcia profesjonalnego.

S - jak stres

Jak obniżyć stres codzienny i cieszyć się życiem?

Wielu z nas opisuje relaks jako wieczór przy dobrym filmie.

Część osób jest przekonana, że naprawdę rozluźnić można się dopiero po rozpoczęciu weekendu. Są tacy, którzy właściwie już od poniedziałku rano czekają na "piąteczek".

Oczywiście nie można nikomu zabronić oglądania filmów w telewizji lub radości z weekendu. Czas spędzony na oglądaniu filmów nie sprawi jednak, że będziesz wypoczęty i następnego dnia obudzisz się ze świeżym umysłem.

Co więcej, choć czasem czekamy z niecierpliwością na ważne wydarzenie (uroczystość rodzinną, spotkanie z przyjaciółmi, itp.) w sobotę lub w niedzielę, życiem należy się cieszyć przez cały tydzień, nie tylko w weekendy.

Pamiętaj, że większość życia składa się z dni powszednich. Nie da się przeżyć go w ciągłym oczekiwaniu na koniec tygodnia.

Każdy z nas - niezależnie od wieku i ogólnej sytuacji życiowej - może nauczyć się zdrowych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.



S – jak stres

Warto więc, abyś nauczył się odprężyć w ciągu tygodnia tak, aby życie przeżyć jak najpełniej.

Proponujemy ci proste metody relaksacji, które mogą sprawić, że będziesz czerpał radość z życia przez cały czas. Wykonując je systematycznie, osiągniesz stan głębokiego odpoczynku, który zmniejsza stres, spowalnia oddech i tętno, obniża ciśnienie krwi i przywraca równowagę ciała i umysłu.

Pierwszą metodą, którą proponujemy, jest oddychanie przeponowe inaczej nazywane oddychaniem głębokim. Jest to bardzo stara metoda, której skuteczność potwierdzono w badaniach naukowych. Dowiodły one, że u osób praktykujących oddychanie przeponowe doszło do obniżenia poziomu hormonów stresowych.

U badanych poprawiła się koncentracja uwagi, nastrój, zdolność do odczuwania radości, emocje pozytywne i podejście do siebie. U osób stosujących systematycznie tę metodę jej efekty utrzymały się przez 14 do 24 tygodni po ich zakończeniu. **Kolejną metodą jest progresywna relaksacja mięśniowa Jacobsona.** Jej skuteczność również oceniano w badaniach. Wskazano, że u uczestników treningu relaksacyjnego Jacobsona nastąpiło obniżenie lęku oraz objawów przygnębienia i depresji.

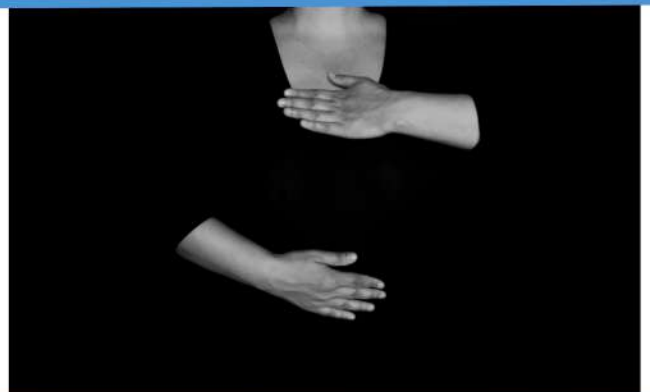


S – jak stres

Oddychanie przeponowe

Podczas oddychania przeponowego świadomie używasz przepony w czasie wykonywania głębokich oddechów. Przepona to znajdujący się poniżej płuc duży mięsień w kształcie kopuły. Oddychanie przy jej pomocy powoduje uczucie rozluźnienia i może obniżać poziom lęku. **Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przeanalizuj sposób, w jaki oddychasz!**

1. *Umieść jedną dłoń pod klatką piersiową, a drugą na klatce piersiowej.*
2. *Weź głęboki wdech nosem i następnie wydech przez usta.*
3. *Przyjrzyj się dłoniom podczas wdechu. Która z nich porusza się bardziej?*
4. *Czy jest to dłoń na klatce piersiowej czy też dłoń pod klatką piersiową?*



Jakie są cechy oddychania klatką piersiową?

1. *Oddechy są krótkie i płytkie, obejmują przede wszystkim klatkę piersiową i górne płaty płuc.*
2. *Tak oddychamy, kiedy odczuwamy napięcie lub niepokój.*
3. *Ten sposób oddychania może wynikać z przyzwyczajenia lub faktu, że wszyscy wokół nas tak właśnie oddychają.*

S – jak stres

Jakie są cechy oddychania przeponowego?

- 1. Głęboki, pełny wdech powoduje, że całe płuca napełniają się tlenem, przesuając przeponę w dół. Jednocześnie masz wrażenie, jakbyś "wypychał" żołądek.*
- 2. Ten sposób oddychania zwiększa dopływ tlenu do organizmu, a ogólne napięcie i odczucie niepokoju zmniejsza się.*
- 3. Biorąc głębokie oddechy, świadomie używasz przepony. To pozwala na bardziej wydajne wykorzystanie płuc w celu zwiększenia ich wydolności. Kiedy oddychasz płytko, nie wykorzystujesz pełnych możliwości swoich płuc.*
- 4. Kiedy oddechy są głębsze, tempo oddychania może ulec spowolnieniu, wywołując uczucie rozluźnienia.*

Jak oddychać za pomocą przepony

Umiejętność oddychania przeponą można ćwiczyć niemal wszędzie: w pozycji leżącej lub siedzącej. Możesz to robić, siadając w rozkroku podobnie jak siedzą dorożkarze, opierając się łokciami na udach i podpierając dłońmi twarz. Możesz również wykonywać ćwiczenia, leżąc na łóżku, karimacie lub dywanie. Najpierw powinieneś ćwiczyć oddychanie przez kilka minut każdego dnia. Stopniowo wydłużaj czas, aż stanie się twoją "drugą" naturą".



S – jak stres

Jak wykonywać ćwiczenia oddechowe przepony?

Pierwsze ćwiczenia najłatwiej wykonywać w pozycji leżącej. Połóż się na plecach na płaskiej powierzchni (np. na dywanie, karimacie) lub na tapczanie z ugiętymi kolanami i podpartą głową. Pod kolanami możesz umieścić poduszkę, aby podeprzeć nogi. Połóż jedną rękę na górnej części klatki piersiowej, a drugą na brzuchu tuż pod klatką piersiową (na brzuchu możesz też położyć książkę). Dzięki temu poczujesz ruch przepony podczas oddychania. **Oddychaj powoli przez nos** tak, aby ręka pod klatką piersiową uniosła się. Dłoń na klatce piersiowej powinna być nieruchoma. Gdy zdobędziesz już trochę doświadczenia, możesz wypróbować ten sposób oddychania, siedząc na krześle.



Jak ćwiczyć oddech przeponą w pozycji siedzącej:

Usiądź wygodnie z ugiętymi kolanami i rozluźnionymi ramionami, głową i szyją. Możesz usiąść tak, jak siedzi dorożkarz lub "po turecku". Połóż jedną dłoń na górnej części klatki piersiowej, a drugą tuż pod nią. Oddychaj powoli przez nos, tak, abyś miał wrażenie, że żołądek przesuwają się w stronę dłoni. Dłoń na klatce piersiowej powinna być nieruchoma. Napnij mięśnie brzucha, tak by żołądek cofnął się, gdy wydechasz powietrze przez usta. Ręka na górnej części klatki piersiowej powinna być nieruchoma.

S – jak stres

Jak ćwiczyć oddech przeponą w pozycji siedzącej:

W ćwiczeniu możesz wprowadzić dodatkowe elementy. Między każdym wdechem i wydechem możesz policzyć do trzech (wdech 1...2...3 i wydech) lub pomyśleć ulubione słowo lub wyrażenie (np. wdech, kwiatek, wydech). Możesz wdychać powietrze naprzemiennie przez lewe, a następnie przez prawe nozdrze. Siedząc w pozycji dorożkarza, podpierasz twarz dłonią, oddychasz lewym nozdrzem, a nozdrze prawe "zamykasz" za pomocą kciuka, potem odwrotnie. W czasie ćwiczeń oddechowych możesz wykorzystać wyobraźnię. Wyobraź sobie, że powietrze, które wdychasz ma pewien kolor, który lubisz i który cię uspakaja. Jaka to barwa? Kiedy czujesz, że jesteś bardzo niespokojny (np. przed ważną rozmową), weź trzy głębokie oddechy.

Czy oddychanie przeponowe trzeba ćwiczyć?

Na początku prawdopodobnie dojdiesz do wniosku, że oddychając w ten sposób, musisz bardziej się starać. Zwróć jednak uwagę, że każda zmiana nawyków na początku wiąże się z pewnym wysiłkiem. Po pewnym czasie oddychanie przeponą stanie się automatyczne. Jednocześnie będziesz spokojniejszy i bardziej wypoczęty, a twój organizm dotleniony. Jeśli w dalszym ciągu będziesz miał poczucie, że oddychanie przeponą cię męczy, wróć na początek instrukcji i upewnij się, że wszystkie elementy ćwiczenia wykonujesz prawidłowo.



S – jak stres

Jeśli masz wątpliwości, czy ten sposób oddychania jest odpowiedni dla Ciebie na przykład rozpoznano u Ciebie przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP), zasięgnij porady lekarza pierwszego kontaktu.

Progresywna relaksacja mięśniowa

Jedną z reakcji organizmu na strach i niepokój jest napięcie mięśni. W taki sposób organizm przygotowuje się do ucieczki lub obrony w sytuacjach, które niekoniecznie słusznie spostrzegamy jako zagrażające. Czasami możemy nawet nie zauważyć tego, że napinając mięśnie ramion czy dłoni, zaciskamy zęby. Takie napinanie mięśni może doprowadzić do bólu pleców i napięciowych bólów głowy. Czasem pojawia się uczucie wyczerpania. Pomyśl, jak reagujesz na niepokój. Czy „spinasz się”, kiedy go czujesz? Rozluźnienie mięśni może być wówczas szczególnie pomocne.

Poniżej przedstawimy progresywną relaksację mięśniową (tzw. trening Jacobsona). Ta prosta metoda ma na celu zmniejszenie napięcia mięśniowego związanego bezpośrednio z lękiem i stresem. Z tego i wielu innych powodów to ćwiczenie warto wypróbować.

S – jak stres

Znajdź spokojne miejsce, gdzie będziesz mógł się rozluźnić. Wyłącz telefon i zgaś ostre światło.

Ten czas jest tylko dla Ciebie... czas na całkowite rozluźnienie.

Ćwiczenie możesz wykonywać na siedząco lub leżąc. Upewnij się, że jest Ci odpowiednio ciepło i wygodnie. Niech Twoje ręce spoczywają luźno na kolanach lub wzdłuż ciała.

Teraz zamknij oczy.



Skup się na oddechu. Zauważ, jak przy każdym oddechu Twój brzuch unosi się i opada... Teraz weź długi, powolny, głęboki wdech przez nos. Poczuj go w brzuchu.

Przytrzymaj oddech przez chwilę, a następnie wydychaj powietrze przez usta.

Wyobraź sobie, że gdy wydychasz powietrze z płuc, z Twojego ciała uchodzi całe napięcie.

Weź kolejny, powolny wdech przez nos. Niech powietrze wypełni całe Twoje płuca.

Zatrzymaj się na chwilę... i wypuść oddech przez usta. Niech płuca będą puste.

S- jak stres

Weź trzeci głęboki wdech, przytrzymaj powietrze przez chwilę i zrób wydech. Poczuj, że jesteś już bardziej rozluźniony i napięcie minęło.

Teraz niech twój rytm oddychania wróci do normy. Rozpoczynamy trening.

Podczas tego ćwiczenia będziemy Cię prosić o napinanie różnych mięśni w całym ciele. Rób to uważnie, tak aby nie naciągnąć mięśni. Delikatnie napinaj każdy mięsień podczas wdechu.

Jeśli w dowolnym momencie poczujesz się nieswojo, możesz po prostu ćwiczenie przerwać.

Zwróć uwagę na stopy i palce stóp.

Oddychaj głęboko przez nos, a kiedy to robisz, stopniowo zegnij palce u stóp i napnij mięśnie w podszwach stóp. Wstrzymaj oddech na kilka sekund, a następnie rozluźnij mięśnie podczas wydechu.

Czujesz, jak podczas wydechu napięcie w stopach mija? Czy zauważasz różnicę między stopami napiętymi i rozluźnionymi?

Ponownie weź głęboki wdech, napnij mięśnie w podszwach stóp i utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund. Teraz rozluźnij się. Poczuj, jak z każdym oddechem odprężasz się coraz bardziej. W miarę upływu czasu całe twoje ciało staje się coraz cięższe, coraz bardziej rozluźnione.

Teraz skoncentruj się na dolnych partiach nóg... na mięśniach łydek.

S - jak stres

Kiedy głęboko wdychasz powietrze, kieruj palce stóp w stronę kolan i napnij mięśnie tych palców.

Niech będą przez chwilę napięte, a potem niech się rozluźnią. Jeszcze raz weź głęboki wdech... i napnij mięśnie łydek. Wytrzymaj kilka sekund, a następnie rozluźnij je.

Poczuj, jak mięśnie rozluźniają się i jak napięcie mija w rytm wydechu. Za chwilę napniesz mięśnie ud. Jeśli ćwiczysz na leżąco, możesz po prostu wyprostować nogi. Możesz mieć wrażenie, że mięśnie przyciągają kolana do góry.

Jeśli siedzisz, możesz napinać mięśnie, opierając pięty na podłodze.

Teraz weź głęboki wdech i napnij mięśnie ud.

Przytrzymaj napięcie przez chwilę, a następnie rozluźnij to napięcie. Kiedy to robisz, przepływ krwi do mięśni wzrasta i być może odczuwasz mrowienie. Zatrzymaj się na chwilę i ciesz się tym uczuciem kojącego rozluźnienia.

Ponownie weź głęboki wdech i napnij mięśnie ud. Przytrzymaj napięcie przez chwilę i potem całkowicie rozluźnij.

Weź głęboki wdech i stopniowo napinaj mięśnie pośladków. Podtrzymaj to napięcie przez kilka sekund, a następnie wypuść powietrze i rozluźnij mięśnie. Poczuj, jak z mięśni uchodzi napięcie.

S – jak stres

Jeszcze raz weź głęboki wdech i napnij mięśnie pośladków.

Napinaj je przez chwilę, a potem ponownie rozluźnij. Zauważ, że jesteś coraz bardziej rozluźniony. Weź kolejny oddech i tym razem stopniowo napinaj mięśnie nóg na całej długości. Wytrzymaj przez chwilę a potem rozluźnij.

Jesteś coraz bardziej rozluźniony.

Teraz przenieś uwagę na brzuch. Weź głęboki oddech, a następnie napnij mięśnie. Wyobraź sobie, że próbujesz pępkiem dotknąć kręgosłupa. Wypuść powietrze, a mięśnie brzucha niech się rozluźnią. Ogarnia Cię uczucie rozluźnienia. Jeszcze raz weź głęboki oddech i napnij mięśnie brzucha.

Przytrzymaj przez kilka sekund... następnie uwolnij całe napięcie.



Skoncentruj się na mięśniach pleców. Wolno wdychając powietrze, plecy lekko wygnij i napnij mięśnie pleców... Teraz wypuść powietrze i rozluźnij się. Ponownie weź głęboki oddech, a następnie napnij mięśnie pleców. Niech plecy będą napięte przez kilka sekund,... a następnie rozluźnij je.

S - jak stres

Teraz skup się na mięśniach ramion i szyi. Powoli nabieraj powietrza do płuc, podciągnij barki do uszu i mocno napnij mięśnie ramion i szyi. Teraz zrób wydech, a mięśnie niech się rozluźnią całkowicie.

Ponownie podciągnij ramiona do uszu i mocno ściśnij mięśnie ramion i szyi. Teraz poczuj, że napięcie minęło, a ty rozluźniasz się, wydychając powietrze.

Czujesz, że twoje ciało robi się przyjemnie ciężkie. Pozwól tej chwili trwać. Poczuj, jak stajesz się coraz cięższy, coraz bardziej rozluźniony i spokojny. Teraz nadszedł czas na mięśnie ramion i dłoni.



Zacznijmy od ramion. Podczas wdechu podnieś nadgarstki w kierunku barków i napnij mięśnie ramion. Niech będą napięte przez kilka sekund... a następnie delikatnie opuść ramiona i zrób wydech. Podczas napinania mięśni możesz odczuwać ciepło i pieczenie. Poczuj, jak się rozluźniasz, a napięcie mija.

S – jak stres

Kiedy będziesz zginać ramiona ponownie, napnij mięśnie podczas głębokiego wdechu. Teraz rozluźnij ramiona i zrób wydech.

Skieruj uwagę na przedramiona.

Podczas wdechu zegnij dłonie do wewnątrz tak, jakbyś opuszkami palców próbował dotknąć wewnętrznej strony łokci. Teraz poczuj, jak napięcie mija, rozluźnij się i odetchnij. Ponownie weź głęboki wdech i napnij mięśnie przedramion. Utrzymaj ten stan przez krótką chwilę, a potem się rozluźnij.

Poczuj, jak znika napięcie.



Teraz weź kolejny wdech i mocno zaciśnij pięści. Kiedy zakończysz wydech, dalej napinaj mięśnie przez kilka sekund, a następnie je rozluźnij.

Zwróć uwagę na uczucie pulsowania w dłoniach. Twoje dłonie są bardzo rozluźnione. Weź kolejny, głęboki wdech i ponownie zaciśnij pięści. Pozostaw mięśnie napięte przez kilka sekund, a następnie je rozluźnij. Twoje ramiona, dłonie i palce są teraz ciężkie i rozluźnione. Weź teraz kilka, długich, powolnych oddechów i po prostu rozluźnij się.

Poczuj, że jesteś coraz bardziej rozluźniony.

S – jak stres

Teraz napnij mięśnie twarzy, zaciskając powieki i usta. Weź pełny wdech, dalej napinając mięśnie przez krótką chwilę. Zrób wydech i rozluźnij mięśnie twarzy.

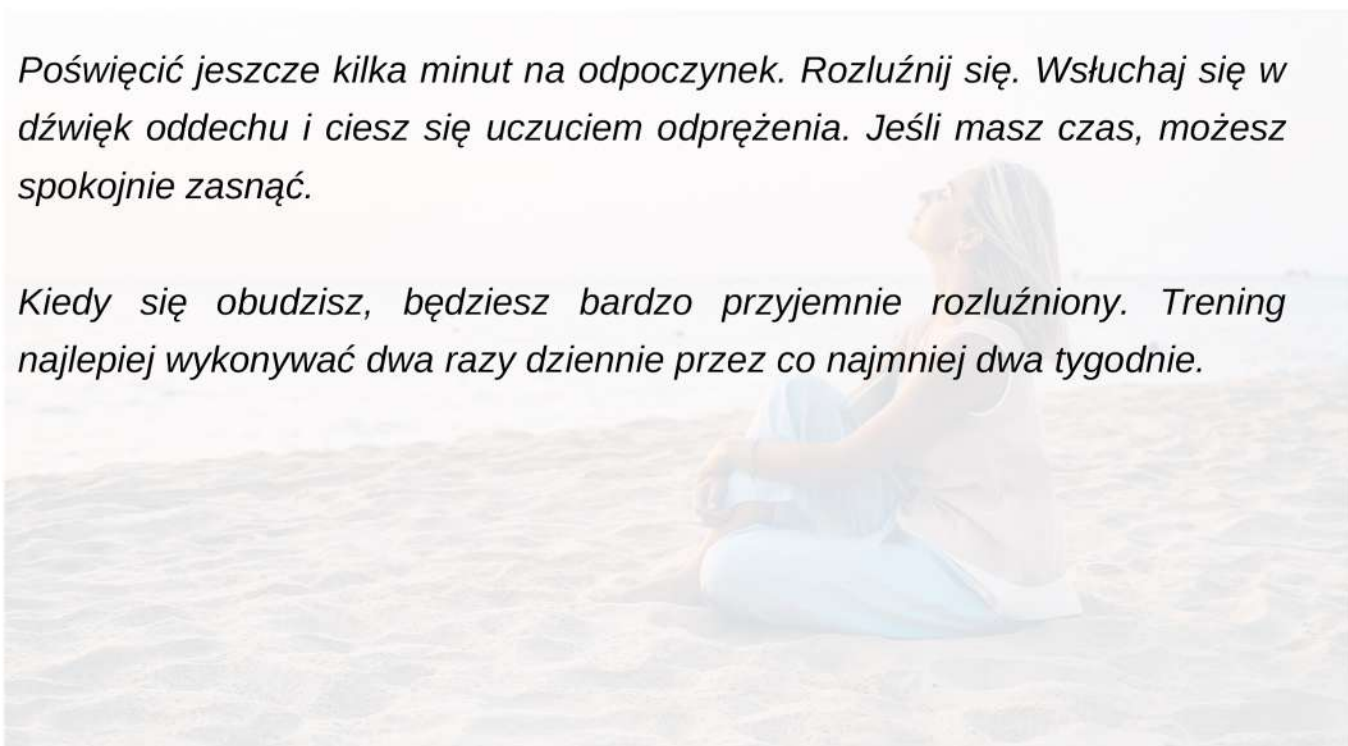
Poczuj rozluźnioną twarz.

Weź głęboki wdech jeszcze raz, napinając mięśnie oczu i ust. Następnie mięśnie te rozluźnij. Teraz zwróć uwagę na mięśnie szczęki. Weź głęboki wdech, a następnie otwórz usta tak szeroko, jak tylko potrafisz. Poczuj, jak mięśnie szczęki się rozciągają i napinają.

Teraz zrób wydech, a twoje usta niech się rozluźnią. Ponownie napełnij płuca powietrzem, a następnie otwórz usta jak najszerzej. Po chwili usta rozluźnij i poczuj wydech. Teraz jesteś całkowicie rozluźniony od koniuszków palców aż po czubek głowy.

Poświęć jeszcze kilka minut na odpoczynek. Rozluźnij się. Wsłuchaj się w dźwięk oddechu i ciesz się uczuciem odprężenia. Jeśli masz czas, możesz spokojnie zasnąć.

Kiedy się obudzisz, będziesz bardzo przyjemnie rozluźniony. Trening najlepiej wykonywać dwa razy dziennie przez co najmniej dwa tygodnie.



0 - jak odżywianie

W tej części dowiesz się o podstawowych zasadach odżywiania w drugiej połowie życia. Znajdziesz również informacje na temat wykorzystania diety w celu utrzymania sprawności intelektualnej oraz zapobiegania nadciśnieniu i chorobie Alzheimera.

Zasady odżywiania w drugiej połowie życia

Właściwe odżywianie sprawia, że jesteśmy zdrowsi i mamy siłę do życia. Jeśli uważasz, że twoje posiłki nie są dobrze zbilansowane, w każdej chwili możesz je wzbogacić i dopasować do swojego wieku. **Na zmiany nigdy nie jest za późno.**

W drugiej połowie życia ze względu np. na zmiany hormonalne lub metaboliczne mamy na ogół mniejsze zapotrzebowanie energetyczne. Z tego powodu należy zwrócić uwagę na liczbę spożywanych kalorii, tak by nie przekraczać zalecanych ilości. Ograniczenie jedzenia to nie wszystko. Musisz wiedzieć, że u osób w twoim wieku zapotrzebowanie na składniki odżywcze (białko, witaminy, mikroelementy) jest podobne lub nawet większe niż kiedyś.

Skutkiem nieodpowiedniej diety jest nie tylko zmiana wagi ciała, lub niedokrwistość. Wiąże się z tym przede wszystkim utrata sił, obniżona odporność i złe samopoczucie. Jeśli chcesz zachować zdrowie, powinieneś zwracać uwagę na to, co jesz. Być może do twojego menu trzeba będzie wprowadzić pewne zmiany.

Uspokajamy... Nie oznacza to, że masz cały dzień chodzić z kalkulatorem, jeść tylko korzeń pietruszki lub z pustym brzuchem wyczekiwać obiadu.

0 - jak odżywianie

Jaka dieta jest dla ciebie najlepsza?

Wartościowa dieta składa się z owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, nabiału, chudego mięsa drobiowego i ryb. Twoje pożywienie powinno zawierać odpowiednią ilość białka zarówno zwierzęcego, jak i roślinnego.

Najlepszym źródłem białka zwierzęcego jest chude mięso drobiowe i nabiał. Białko roślinne znajdziesz w fasoli, soi i soczewicy. Produkty mleczne (m.in. twaróg, mleko, kefir lub jogurt naturalny) są ważnym źródłem wapnia wpływającego na stan kości. Równie ważną rolę mają tłuszcze zwierzęce i roślinne. Chociaż raz w tygodniu jedz tłuste ryby, najlepiej morskie (śledzie lub makrelę), bo dzięki nim możesz mieć zdrowszy układ sercowo-naczyniowy (tj. krążenia).

Do surówek warto dodawać tłuszcze roślinne takie jak oliwa z oliwek, olej lniany lub olej rzepakowy (olej rzepakowy można również wykorzystać do smażenia). Zastanów się, czy w twoim pożywieniu jest wystarczająca ilość witamin i mikroelementów. Składniki te powinny być uwzględniane nie tylko w diecie dzieci i młodzieży, ale również w posiłkach osób dorosłych - takich jak ty.

Czy wiesz, że ważnym źródłem witaminy C są spożywane na surowo świeże owoce (m.in. pomarańcze, kiwi, dzika róża lub czarna porzeczka) oraz warzywa (cebula, zielona część pietruszki, koperek, szczypiorek, papryka)? Aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na witaminę A, wystarczy jedna średniej wielkości surowa marchew lub papryka. Upewnij się, czy w twoim pożywieniu jest wystarczająca ilość witamin i makroelementów.



0 - jak odżywianie

Uważnie czytaj etykiety!

Jeśli używasz okularów do czytania, koniecznie bierz je ze sobą na zakupy. Wprowadź dobry zwyczaj czytania składu produktów spożywczych, które planujesz zakupić. W ten sposób łatwiej ci będzie ograniczyć przetwory, do których dodano cukier, tłuszcze nasycone (np. olej palmowy) lub sól (skład produktu jest zwykle umieszczony na opakowaniu). Najlepiej (i najtaniej) jest przygotowywać jedzenie samemu. Wtedy nie musisz się zastanawiać, co jest na twoim talerzu. Samodzielne gotowanie możesz zacząć od dzisiaj. Masz do tego wystarczające umiejętności. Jeśli gotujesz tylko dla siebie, nie daj sobie wmówić, że dla jednej osoby gotować nie warto!



Zwróć uwagę, by twoje pożywienie było urozmaicone. Przygotowując kanapki na śniadanie i kolację, postaraj się, by za każdym razem na kanapce znalazło się coś innego. Kuchnia jest miejscem, gdzie możesz być twórczy. Nie bój się eksperymentować z nowymi smakami. Czy wiesz, że warzywa i owoce smakują inaczej w zależności od formy przygotowania? Seler naciowy pokrój na większe lub mniejsze części, jabłko smakuje inaczej w całości i utarte. Kalafior wystarczy gotować siedem minut. Spróbuj, jak pyszne są warzywa krótko gotowane tzw. "al dente".

0 - jak odżywianie

Zasady zdrowego odżywiania

1. *W bilansie kalorycznym ujmujemy dokładnie wszystko - każdy kęs się liczy.*
2. *Unikaj dłuższych (np. ośmiogodzinnych) przerw między posiłkami.*
3. *Jedz zawsze na siedząco.*
4. *Staraj się jeść powoli, delektować się każdym kęsem.*
5. *Jeśli odczuwasz głód między posiłkami, wybierz zdrową przekąskę np. jabłko lub surówkę.*
6. *Jedz uważnie - zwracaj uwagę na to, co jesz. Unikaj automatycznego sięgania po przysmaki.*
7. *Jeśli w czasie spotkania towarzyskiego trudno ci zrezygnować ze smakołyków, usiądź nieco dalej od jedzenia.*
8. *Zanim sięgniesz po słodką przekąskę, zastanów się, czy rzeczywiście jesteś głodny.*
9. *Jeśli trudno ci powiedzieć "nie" słodyczom, nie trzymaj ich w domu.*
10. *Zwróć uwagę, czy pojawia się u ciebie tzw. myślenie czarno-białe (np. nie mogę sobie pozwolić na kawałek czekolady, bo to oznacza koniec diety). Jeśli tęsknisz za czekoladą, to po prostu zjedz kostkę lub dwie. Zamiast mlecznej wybierz gorzką, która jest bogata w magnez i rozsmakuj się w niej.*



0 - jak odżywianie

Zasady zdrowego odżywiania

11. *Zamiast białego cukru rafinowanego wybierz cukier nierafinowany. Zamiast bitej śmietany wypróbuj spienione mleko.*

12. *Sól, olej lub masło dodawaj łyżeczką. Dzięki temu będziesz wiedzieć, ile produktu dodałeś (staraj się nie dodawać do posiłków więcej niż jednej łyżeczki soli dziennie)*

13. *Zamiast soli wypróbuj przyprawy (oregano, tymianek, bazylię, imbir, cynamon, miętę, biały pieprz, kardamon), szczególnie jeśli zmieniło się twoje odczuwanie smaku lub zapachu.*

14. *Pij wodę mineralną, najlepiej niegazowaną, bo jest źródłem minerałów.*

15. *Kiwi oraz inne owoce zawierające drobne pestki regulują pracę jelit.*

16. *Przed zakupem suplementów, zapytaj lekarza lub dietetyka*

17. *Jedzenie ma być przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem.*

18. *Zdrowe nie oznacza drogie.*



0 - jak odżywianie

Jak obniżyć ciśnienie za pomocą diety?

Teraz przedstawimy zasady diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), która pomaga zachować zdrowe serce. Przeciwdziała nadciśnieniu tętniczemu, które przysparza chorób serca i zwiększa ryzyko udaru mózgu. Dietę Dash warto stosować nie tylko, kiedy jesteśmy chorzy, po to by wspomóc leczenie farmakologiczne nadciśnienia i obniżyć poziom cholesterolu we krwi. To dobra opcja także dla wszystkich zdrowych osób, które chcą się ustrzec nadciśnienia w przyszłości. Badania wskazują, że u osób przestrzegających tej diety do obniżenia ciśnienia dochodzi już po dwóch – trzech tygodniach.



Dieta nie wymaga ponadprzeciętnych umiejętności kulinarnych. Oparta jest bowiem nie o przepisy, ale grupy produktów. W jej skład wchodzi np. owoce, warzywa, ryby, drób i chude mięso, pieczywo pełnoziarniste oraz nabiał z niską zawartością tłuszczu (np. mleko, biały ser lub jogurt naturalny). Dieta uwzględnia również białko roślinne pochodzące z roślin strączkowych (fasoli) i orzechów np. orzechów włoskich. Wiąże się również z pewnymi ograniczeniami, chociaż nie są one zbyt restrykcyjne.

0 - jak odżywianie

Po pierwsze, należy ograniczyć żywność bogatą w tłuszcze nasycone. Powinieneś unikać tłustego mięsa, pełnotłustych produktów mlecznych (sera żółtego) oraz oleju kokosowego i palmowego. Spożywaj jak najmniej dosładzanych cukrem napojów oraz słodczy. Uważaj na sól! Dodawaj do pożywienia maksymalnie małą łyżeczkę dziennie (dodawaj sól do potraw za pomocą łyżeczki). Nie powinieneś zapominać, że w twoim pożywieniu (np. w chlebie lub bułkach) jest ona już obecna. Można ją zastąpić przyprawami takimi jak majeranek, bazylią, oregano, cząber, kardamon lub biały pieprz.

Jak powinien wyglądać talerz?

Połowę twojego pożywienia powinny stanowić warzywa i owoce, $\frac{1}{4}$ to produkty zbożowe, a pozostała część to chude lub białe mięso (ryby lub drób bez tłustej skóry) albo rośliny strączkowe (np. fasola). Jeśli przygotowujesz zapiekanki lub potrawy smażone, dodaj do nich warzywa.



0 - jak odżywianie

Gdy odczuwasz głód między głównymi posiłkami, zjedz dodatkową porcję owoców lub sałatkę warzywną. Do obiadu możesz wypić szklankę maślanki lub zsiadłego mleka, a na kolację kubeczek nietłustego jogurtu naturalnego. Jeśli masz nietolerancję laktozy, wybieraj produkty, które jej nie zawierają. Jeśli nie lubisz orzechów, spróbuj pestki słonecznika, które możesz dodać do surówki obiadowej albo schrupać same.

Jeśli nie możesz żyć bez paluszków, popcornu lub orzeszków ziemnych, jedz te bez soli. Zastanów się, czy mógłbyś je zamienić na coś innego. Pomyśl nad zdrowymi zamiennikami niezdrowych smakołyków, które uwielbiasz (np. zawsze lepszym wyborem będą ciastka pełnoziarniste, czekolada gorzka). Jednym z ważnych elementów diety DASH jest ograniczenie ilości tłuszczów nasyconych (oleju kokosowego, oleju palmowego, czerwonego mięsa lub sera żółtego). Czytaj etykiety zakupionych produktów. Zwracaj uwagę na zawartość tłuszczów nasyconych lub tzw. tłuszczów trans.



0 - jak odżywianie

Grupy produktów w Diecie DASH

| Produkt | Dzienna lub tygodniowa liczba porcji* | Wielkość pojedynczej porcji |
|---|---------------------------------------|---|
| Warzywa | 4-5 porcji dziennie | 250 mg surowych, zielonych warzyw liściastych lub 125 ml (½ szklanki) gotowanych warzyw |
| Owoce | 4-5 porcji dziennie | Jedna porcja to 1 średni owoc, 63 ml (¼ szklanki) suszonych, niesłodzonych owoców lub 125 ml (½ szklanki) owoców świeżych, mrożonych lub konserwowanych |
| Produkty pełnoziarniste | 7-8 porcji dziennie | Jedna porcja to 1 kromka chleba, 250 ml (1 szklanka) płatków lub 125 ml (½ szklanki) ugotowanego ryżu, makaronu lub płatków zbożowych |
| Niskotłuszczowe produkty mleczne | 2-3 porcje dziennie | 250 ml (1 szklanka) mleka, 250 ml (1 szklanka) jogurtu naturalnego, 50 g nietłustego twarogu |
| Chude mięso, drób i ryby | 1-2 porcje dziennie | Ok. 100 g ryby lub gotowanego chudego mięsa, drobiowego bez skóry |

0 - jak odżywianie

Grupy produktów w Diecie DASH

| Produkt | Dzienna lub tygodniowa liczba porcji* | Wielkość pojedynczej porcji |
|--|---------------------------------------|---|
| Orzechy**, nasiona i sucha fasola | 4-5 porcji tygodniowo | 1/3 szklanki (garść) orzechów, 30 ml (2 łyżki) masła orzechowego 2 łyżki pestek słonecznika/lnu 1/2 szklanki ugotowanej fasoli lub groszku |
| Słodycze i produkty z dodatkiem cukru | ≥5 porcji tygodniowo | Jedna porcja to 1 łyżka cukru, galaretki lub dżemu, 1/2 miseczki sorbetu lub 1 szklanka napoju słodzonego (np. lemoniady) |
| Tłuszcze i oleje | 2-3 porcje dziennie | 5 ml (1 łyżeczka) margaryny 15 ml (1 łyżka stołowa) majonezu o niskiej zawartości tłuszczu 30 ml (2 łyżki stołowe) lekkiego sosu do sałatek 5 ml (1 łyżeczka) oleju roślinnego |

* Liczba porcji, które powinieneś mieć, zależy od dziennego zapotrzebowania kalorycznego.

**Osoby uczulone na orzechy mogą zamiast orzechów wypróbować pestki słonecznika, siemię lniane lub sezam.

0 - jak odżywianie

Jak obniżyć ilość soli w pożywieniu

- ➔ *Jedz warzywa. Wybieraj produkty świeże, mrożone lub z puszki. Najlepsze są te bez dodatku soli lub cukru. Odrobinę soli możesz dodać sam.*
- ➔ *Najlepsze jest jedzenie świeże, które samodzielnie doprawiasz. Wybieraj świeży lub mrożony drób, ryby i chude kawałki mięsa bez skóry. Wędliny jedz tylko okazjonalnie, bo zwykle zawierają dużo soli.*
- ➔ *Maksymalnie ogranicz musztardę, ketchup lub sosy gotowe. Sos chrzanowy, czosnkowy, ketchup, a nawet musztardę możesz przygotować samodzielnie.*
- ➔ *Odejmij, nie dodawaj. Produkty takie jak tuńczyk i fasola można opłukać, aby usunąć część soli. Gotuj ziemniaki, ryż, makaron i kaszę bez soli.*
- ➔ *Pizzę i hamburgery możesz przygotować samodzielnie.*
- ➔ *Wzmocnij smak ziołami, cytryną, limonką, octem jabłkowym lub mieszankami przypraw bez dodatku soli. Najpierw postaraj się zmniejszyć spożywanie soli o połowę i poszukaj czegoś, co smakuje podobnie.*
- ➔ *Pamiętaj, dieta DASH, nawet przestrzegana bardzo ściśle, nie zastąpi leków i codziennego mierzenia ciśnienia*



0 - jak odżywianie

Jak dbać o właściwe ciśnienie tętnicze?

Ciśnienie krwi trzeba mierzyć systematycznie. Dobrym pomysłem jest prowadzenie dzienniczków ciśnienia. Taka forma polecana jest nie tylko osobom leczącym się z powodu chorób serca lub nieprawidłowego ciśnienia, ale również zdrowym.

W dzienniczku należy umieszczać podstawowe dane takie jak data, godzina i wynik badania (ciśnienie skurczowe jak i rozkurczowe np. 130/80 lub 125/78). Upewnij się, czy mierzysz ciśnienie w sposób prawidłowy (np. przed wykonaniem badania należy siedzieć spokojnie przez 5-10 minut).

Jeśli ciśnienie jest nieprawidłowe, powinieneś skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu, który przepisze ci odpowiednie leki. Przyjmowanie tych leków jest konieczne.

| Data | Godzina | Wynik |
|---------------------------|---------|--------|
| Poniedziałek, 13 stycznia | 8:00 | 130/70 |
| Poniedziałek, 13 stycznia | 20:00 | 130/70 |
| Wtorek, 14 stycznia | 08:30 | 127/70 |
| Wtorek, 14 stycznia | 20:00 | 133/80 |

0 - jak odżywianie

Dieta na dobrą pamięć i sprawne myślenie - MIND

Dieta MIND (Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay) została opracowana przez zespół Dr Marthy Morris z Uniwersytetu Rush w Stanach Zjednoczonych. W oparciu o badania osób w wieku emerytalnym Dr Rush oceniała, jakie pożywienie należy spożywać, aby uchronić się chorobą Alzheimera.



Wyniki dotyczące związku między odżywianiem wg zasad diety Mind, a zachorowaniem na chorobę Alzheimera są bardzo obiecujące, chociaż konieczne są dalsze badania. W wyniku analiz stwierdzono do tej pory, że odżywianie się zgodnie z tymi regułami zapobiega obniżeniu sprawności intelektualnej.

Okazało się bowiem, że osoby stosujące dietę MIND znacznie lepiej funkcjonowały pod względem poznawczym (miały na przykład o wiele lepszą pamięć) niż osoby tej diety nie przestrzegające.

0 - jak odżywianie

Badania Dr Morris pozwoliły wyszczególnić produkty spożywcze, które są „dobre dla mózgu” wraz z liczbą porcji

1. *Produkty pełnoziarniste (należy spożywać ponad trzy porcje dziennie)*
2. *Warzywa oprócz zielonych warzyw liściastych (ponad jedna porcja dziennie)*
3. *Zielone warzywa liściaste (ponad sześć porcji tygodniowo)*
4. *Orzechy (ponad pięć porcji tygodniowo)*
5. *Rośliny strączkowe (ponad cztery porcje tygodniowo)*
6. *Czarne jagody lub borówki (ponad dwie porcje tygodniowo)*
7. *Mięso drobiowe (ponad dwa posiłki tygodniowo)*
8. *Ryby (co najmniej raz tygodniowo)*
9. *Oliwa z oliwek jako tłuszcz*

Produkty niezdrowe dla mózgu

1. *Ciastka i słodycze (mniej niż pięć porcji tygodniowo)*
2. *Czerwone mięso takie jak wieprzowina, wołowina oraz wędliny wieprzowe (mniej niż cztery porcje na tydzień)*
3. *Ser pełnotłusty i potrawy smażone (mniej niż jedna porcja na tydzień)*
4. *Masło/margaryny dziennie (mniej niż 1 łyżka dziennie)*



0 - jak odżywianie

Dr Morris opracowała również punktację, która pozwala ocenić, w jakim stopniu nasz jadłospis jest zgodny z zasadami diety MIND. Możesz uzyskać od zera do piętnastu punktów (najlepiej piętnaście). Szczegółowe wskazówki dotyczące obliczania wyniku znajdują się w tabeli.

Dieta MIND - jak obliczyć ogólny wynik?

| Produkt | 0 punktów | 0,5 punkta | 1 punkt |
|---|-------------------|-------------------------------------|--------------------|
| Zielone warzywa liściaste (kapusta włoska, sałata, szpinak, pietruszka) | ≤2 porcje/tydzień | > 2 porcje do <6 porcji/tydzień | ≥6 porcji/tydzień |
| Inne warzywa (np. seler, cukinia, ziemniaki, marchewka, pomidory, papryka) | <5 porcji/tydzień | 5 – <7 porcji/tydzień | ≥1 porcja/dziennie |
| Jagody | <1 porcja/tydzień | 1 porcja/tydzień | ≥2 porcja/tydzień |
| Orzechy | <1 porcja/miesiąc | 1 porcja/miesiąc – <5porcji/tydzień | ≥5 porcji/tydzień |

0 - jak odżywianie

| Produkt | 0 punktów | 0,5 punkta | 1 punkt |
|--------------------------------|--|------------------------|------------------------------------|
| Oliwa z oliwek | Nie jest najczęściej stosowanym olejem | x | Jest najczęściej stosowanym olejem |
| Masło, margaryna | >2 łyżeczki/dziennie | 1–2 łyżeczki /dziennie | <1 łyżeczka/dziennie |
| Ser żółty pełnotłusty | ≥7 porcji/tydzień | 1–6 porcji/tydzień | < 1 porcji/tydzień |
| Produkty pełnoziarniste | <1 porcja/dziennie | 1–2 porcje/dziennie | ≥3 porcje/dziennie |
| Ryby (nie smażone) | rzadko | 1–3 posiłki/miesiąc | ≥1 posiłki/tygodniowo |
| Warzywa strączkowe | <1 porcja/tydzień | 1–3 porcje/tydzień | >3 porcje/tydzień |

0 - jak odżywianie

| Produkt | 0 punktów | 0,5 punkta | 1 punkt |
|---|------------------------------|---|---------------------|
| Drób (nie smażony) | <1 posiłek/tydzień | 1 posiłek/tydzień | ≥2 posiłki/tydzień |
| Czerwone mięso | >7 posiłki/tydzień | 4–6 posiłki/tydzień | < 4 posiłki/tydzień |
| Frytki, hamburgery i inne produkty wysoko przetworzone (fast food) | >4 razy/tygodniowo | 1–3 razy/tygodniowo | <1 raz/tygodniowo |
| Słodycze, drożdżówki, pączki, lody, kawa mrożona na słodko | >7 porcji/tydzień | 5 –6 porcji/tydzień | <5 porcji/tydzień |
| Wino* lub nisko słodzony sok z ciemnych winogron | >1 kieliszek/dzień lub nigdy | 1 kieliszek/miesiąc 6 kieliszków/tydzień | 1 kieliszek/dzień |

*Pierwotnie dieta MIND zawierała wino. Ze względu na złożony wpływ alkoholu na organizm, uznano jednak, że trudno jest dać jasne wskazówki dotyczące spożywania alkoholu. Konsumpcja alkoholu niesie za sobą nie tylko korzyści, ale i zagrożenia. Decyzję o włączeniu lub nie włączeniu alkoholu (wina) jako stałego składnika diety należy omówić z lekarzem pierwszego kontaktu.

0 - jak odżywianie

Jaka jest wielkość porcji w dietach MIND i DASH?

| Produkt | Wielkość porcji |
|---|---|
| Orzechy | 1/3 szklanki orzechów lub zamiennie dwie łyżki stołowe masła orzechowego lub nasion słonecznika |
| Jagody, borówki | Pół szklanki owoców świeżych, z puszki lub mrożonych lub 1/4 szklanki owoców suszonych. |
| Zielone warzywa liściaste | Mniej więcej garść |
| Inne warzywa surowe lub gotowane | Mniej więcej pół garści lub pół szklanki soku warzywnego z niską zawartością soli |
| Fasola (rośliny strączkowe) | Pół szklanki ugotowanej fasoli |
| Produkty pełnoziarniste | Jedna kromka chleba pełnoziarnistego, pół filiżanki ugotowanego ryżu, makaronu lub płatków pełnoziarnistych |
| Mięso, ryby | 10-15 dkg |
| Ser | 40-45 g |

Piśmiennictwo:

- Arrieta H, Rezola-Pardo C, Echeverria I, et al. Physical activity and fitness are associated with verbal memory, quality of life and depression among nursing home residents: preliminary data of a randomized controlled trial. *BMC Geriatr.* 2018;18(1):80. Published 2018 Mar 27. doi:10.1186/s12877-018-0770-y
- Bellenguez C, Küçükali F, Jansen IE, et al. New insights into the genetic etiology of Alzheimer's disease and related dementias. *Nat Genet.* 2022;54(4):412-436. doi:10.1038/s41588-022-01024-z
- Cheval B, Csajbók Z, Formánek T, et al. Association between physical-activity trajectories and cognitive decline in adults 50 years of age or older. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2021;30:e79. Published 2021 Dec 27. doi:10.1017/S2045796021000688
- Crous-Bou M, Minguillón C, Gramunt N, Molinuevo JL. Alzheimer's disease prevention: from risk factors to early intervention. *Alzheimers Res Ther.* 2017;9(1):71. Published 2017 Sep 12. doi:10.1186/s13195-017-0297-z
- De la Rosa A, Olaso-Gonzalez G, Arc-Chagnaud C, et al. Physical exercise in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *J Sport Health Sci.* 2020;9(5):394-404. doi:10.1016/j.jshs.2020.01.004
- Filippou CD, Tsioufis CP, Thomopoulos CG, et al. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr.* 2020;11(5):1150-1160. doi:10.1093/advances/nmaa041
- Fjell AM, McEvoy L, Holland D, Dale AM, Walhovd KB; Alzheimer's Disease Neuroimaging Initiative. What is normal in normal aging? Effects of aging, amyloid and Alzheimer's disease on the cerebral cortex and the hippocampus. *Prog Neurobiol.* 2014;117:20-40. doi:10.1016/j.pneurobio.2014.02.004
- Garaschuk O. Understanding normal brain aging. *Pflugers Arch.* 2021;473(5):711-712. doi:10.1007/s00424-021-02567-6
- Gołąbek KD, Regulska-Iłlow B. Dietary support in insulin resistance: An overview of current scientific reports. *Adv Clin Exp Med.* 2019;28(11):1577-1585. doi:10.17219/acem/109976
- Harteneck P. 7 Ways to Deal With Negative Thoughts. Learn how to tap into the positive and manage the negative. *Psychology Today Magazine.* September 2015 <https://www.psychologytoday.com/intl/magazine/archive/2015/09>(dostęp: 25.02.2023)
- Hawkey, L.C. (2013). Negative Thoughts. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine.* Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1563 DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1563
- Hernández-Hernández MV, Díaz-González F. Role of physical activity in the management and assessment of rheumatoid arthritis patients. *Reumatol Clin.* 2017;13(4):214-220. doi:10.1016/j.reuma.2016.04.003

Piśmiennictwo:

- Hwang J, Borah P, Shah D, Brauer M. The Relationship among COVID-19 Information Seeking, News Media Use, and Emotional Distress at the Onset of the Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(24):13198. Published 2021 Dec 14. doi:10.3390/ijerph182413198
- Jarosz M. Sekret długowieczności, Seniorzy, Zasady zdrowego żywienia, Żywnienie osób w wieku starszym (2018) <https://ncez.pzh.gov.pl/seniorzy/zywnienie-osob-w-wieku-starszym/> (dostęp: 22.01.2023) 2015;19(12):1043-1055. doi:10.1080/13607863.2014.997191
- Ma X, Yue ZQ, Gong ZQ, et al. The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Front Psychol*. 2017;8:874. Published 2017 Jun 6. doi:10.3389/fpsyg.2017.00874
- Magnon V, Dutheil F, Vallet GT. Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Sci Rep*. 2021;11(1):19267. Published 2021 Sep 29. doi:10.1038/s41598-021-98736-9
- Morris MC, Tangney CC, Wang Y, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement*. 2015;11(9):1015-1022. doi:10.1016/j.jalz.2015.04.011 Müller NG. Keeping the Aging Brain Healthy through Exercise. *Brain Sci*. 2022;12(6):717. Published 2022 May 31. doi:10.3390/brainsci12060717
- Tangney CC, Li H, Wang Y, Barnes LL, Schneider JA, Bennett DA, Morris MC. Relation of DASH- and Mediterranean-like dietary patterns to cognitive decline in older persons. *Neurology*. 2014; 83(16):1410-1416. PubMed PMID: 25230996
- U.S. Department of Health & Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. How much physical activity do older adults need? https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm#:~:text=Adults%20aged%2065%20and%20older,of%20activities%20that%20strengthen%20muscles. (dostęp: 22.01.2023)
- van den Brink AC, Brouwer-Brolsma EM, Berendsen AAM, van de Rest O. The Mediterranean, Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), and Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) Diets Are Associated with Less Cognitive Decline and a Lower Risk of Alzheimer's Disease-A Review. *Adv Nutr*. 2019;10(6):1040-1065. doi:10.1093/advances/nmz054
- Whalley, M. G. Unhelpful thinking styles: cognitive distortions in CBT. *Psychology Tools*. 2019 Retrieved on 26.03.2023., from <https://www.psychologytools.com/articles/unhelpful-thinking-styles-cognitive-distortions-in-cbt/>



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

[Kliknij tutaj i sprawdź, co jeszcze przygotowaliśmy dla Ciebie](#)



Zadanie z zakresu zdrowia publicznego w obszarze psychoedukacji i wsparcia osób po 50 roku życia oraz ich bliskich w latach 2022-2023.

Projekt współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego

Mazowsze.
serce Polski

ISBN 978-83-67802-05-5
9 788367 802055