

Reset dla umysłu - sposoby na odpoczynek i odzyskanie energii

Agata Bochenek



Tytuł: Reset dla umysłu - sposoby na odpoczynek i odzyskanie energii

Autor: Agata Bochenek

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer, Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-22-9

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Realizacja zadań: #Lajkuj Emocje - zdrowa głowa w cyfrowym świecie ” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2025



1. Wstęp

Wyobraź sobie, że twój umysł to telefon.

Codziennie działa na pełnych obrotach - szkoła, dom, znajomi, social media, obowiązki. A teraz zastanów się, co się dzieje z telefonem, kiedy nie podłączymy go do ładowarki. Dokładnie - zacznie działać coraz wolniej, zawiesza się, aż w końcu się wyłączy.

Z naszym umysłem jest podobnie. Potrzebuje regularnego odpoczynku, żeby odzyskać energię i działać z lekkością. Odpoczynek to nie lenistwo ani marnowanie czasu, tylko inwestycja w siebie – dbanie o siebie.

W tym ebooku znajdziesz wskazówki, jak dbać o swój sen, jak wyciszyć się dzięki uważności, jak odłożyć telefon, żeby naprawdę odpocząć oraz jak rozpoznać, co jest regeneracją, a co tylko udaje odpoczynek. To proste rzeczy, które możesz wprowadzić od razu – bez specjalnych przygotowań.

Gotowy na reset?

To zaczynamy!



2. Po co nam odpoczynek?

Mity o odpoczynku – nie wszystko co myślimy o odpoczynku jest prawdą. Oto kilka popularnych mitów:



„Odpoczynek to strata czasu” - odpoczynek pozwala mózgowi i ciału się zregenerować. Bez niego szybciej się męczymy i tracimy koncentrację.



„Odpoczynek = leżenie w łóżku” - Odpoczywać można aktywnie - spacerując, tańcząc, biegając albo spokojnie - czytając, rysując czy słuchając muzyki.



„Nie mam czasu na odpoczynek” - Nawet 5-10 minut świadomej przerwy działa cuda. Mini odpoczynek w ciągu dnia zwiększa energię i efektywność.



„Scrollowanie mediów społecznościowych to odpoczynek” - Media społecznościowe dają złudne poczucie przerwy. W rzeczywistości rozpraszają i męczą umysł.



„Odpoczynek jest dla słabych” - Każdy potrzebuje odpoczynku, to naturalna potrzeba organizmu. Brak przerw prowadzi do stresu i zmęczenia.



Czym jest odpoczynek?



Czym tak naprawdę jest odpoczynek? Psycholożka Claudia Hammond w swojej książce „Sztuka odpoczynku” pokazuje, że odpoczynek nie ma jednej definicji. To nie tylko leżenie i nicnierobienie, ale każda czynność, która przynosi poczucie spokoju i regeneracji. Podobnie Ximena Vengoechea w książce „Odpocznij wreszcie” podkreśla, że odpoczynek to stan, w którym nikt niczego od nas nie wymaga. Możemy wtedy po prostu być - bez konieczności bycia produktywnym. Dla jednych będzie to coś aktywnego, jak taniec czy bieganie, dla innych spokojne czytanie, rysowanie czy drzemka. Ważne jest to co czujemy po takiej chwili - jeśli ciało jest rozluźnione, myśli spokojne, a emocje bardziej zrównoważone, oznacza to, że faktycznie daliśmy sobie odpocząć.

Vengoechea zwraca uwagę na coś ważnego: nie każda czynność, która wydaje się relaksująca, faktycznie nas regeneruje. Na przykład scrollowanie mediów społecznościowych często sprawia wrażenie „przerwy”, ale zamiast dawać nam energii, pozostawia nas z uczuciem zmęczenia i rozproszenia.

Odpoczynek może przybierać różne formy i może być:

-  aktywny
-  pasywny
-  w pojedynkę
-  w grupie
-  wyciszający
-  dodający energii

Find rest



Hammond przebadła ponad 18 tysięcy osób w 135 krajach i na ich podstawie stworzyła ranking najczęściej wybieranych form odpoczynku. Ludzie wskazywali:



Czytanie



Przebywanie w naturze



Bycie samemu w ciszy



Słuchanie muzyki



Nic nierobienie

To pokazuje, że odpoczynek nie jest luksusem ani stratą czasu – to podstawowa potrzeba człowieka, tak samo jak sen czy jedzenie.

Odpoczynek = świadome wybranie chwili, w której pozwalasz sobie zwolnić.



Dlaczego odpoczynek jest ważny?

Bez odpoczynku nie ma energii. Nasz mózg działa podobnie jak mięśnie - kiedy trenujesz bez przerwy, mięśnie się przeciążają i potrzebują regeneracji. Mózg też potrzebuje „przerw na naładowanie”. Jeśli ich nie masz, zaczynasz:



szybciej się denerwować



gorzej zapamiętywać



mieć problemy z koncentracją



tracić motywację do nauki i spotkań z przyjaciółmi

Potwierdzają to także badania naukowe. Matthew Walker w książce „Dlaczego śpimy” pokazuje, że brak odpoczynku i snu wpływa nie tylko na obniżenie pamięci i koncentracji, ale też na cały organizm - osłabia odporność, zaburza gospodarkę hormonalną i zwiększa ryzyko problemów emocjonalnych.

Find rest



Ćwiczenie: Twój własny odpoczynek

Wiesz już, że odpoczynek może wyglądać bardzo różnie. A jak wygląda Twój?

1

Zastanów się przez chwilę - co dla ciebie znaczy odpoczynek?

Czy to leżenie w łóżku, oglądanie serialu, spacer, granie w piłkę, a może rozmowa z kimś bliskim?

2

Zrób listę 5-10 rzeczy, które sprawiają, że czujesz się spokojniejszy, weselszy albo masz więcej energii. Mogą to być czynności, miejsca, ludzie, a nawet piosenki czy zapachy.

3

Popatrz na swoją listę i zadaj sobie pytania:

-Czy odpoczywam częściej sam czy z innymi?

-Czy to bardziej ruch czy nic nierobienie?

-Czy mój odpoczynek to coś aktywnego (np. Sport) czy spokojnego (np. Czytanie).

4

Wybierz jedną z tych rzeczy i spróbuj w tym tygodniu zrobić ją chociaż raz. Zobacz, jak się wtedy czujesz.



3. Rodzaje odpoczynku

Odpoczynek nie wygląda tak samo dla wszystkich i nie ogranicza się tylko do leżenia w łóżku. Możemy go podzielić na trzy główne rodzaje: fizyczny, mentalny, duchowy (emocjonalny). W literaturze można spotkać różne podziały rodzajów odpoczynku np. Sandra Dalton-Smith opisuje siedem typów (fizyczny, mentalny, sensoryczny, emocjonalny, społeczny, kreatywny i duchowy). Na potrzeby naszego e-booka przyjmujemy uproszczony podział na trzy obszary: ciało, umysł i ducha, aby łatwiej było zauważyć, którego rodzaju odpoczynku aktualnie potrzebujesz. Każdy z nich działa trochę inaczej, ale wszystkie razem pomagają nam odzyskać energię i poczuć się lepiej.



Odpoczynek fizyczny

Odpoczynek fizyczny to proces regeneracji ciała po wysiłku - zarówno po szkole, sporcie, jak i codziennych obowiązkach. Może być bierny - kiedy ciało odpoczywa w pełni lub aktywny, kiedy przy lekkiej aktywności poprawiamy swoje samopoczucie i zdrowie.

Dlaczego odpoczynek fizyczny jest ważny?

Odpoczynek fizyczny pozwala organizmowi na regenerację, wzmocnienie układu odpornościowego i przywrócenie energii. Regularna regeneracja ciała wpływa także na poprawę samopoczucia. Odpoczynek fizyczny wspiera nasz umysł, poprawia naszą koncentrację oraz wspiera radzenie sobie ze stresem.

Bierne formy odpoczynku fizycznego:



sen i drzemki - najważniejsza forma regeneracji, przywraca energię, poprawia koncentrację i odporność



leżenie w wygodnej pozycji - pozwala ciału całkowicie się odprężyć i rozluźnić mięśnie.



ciepła kąpiel - pomaga rozluźnić napięte mięśnie, wycisza ciało i uspokaja umysł

Aktywne formy odpoczynku fizycznego:

-  rozciąganie i joga - ćwiczenia o niskiej intensywności redukują napięcie mięśniowe, poprawiają postawę i samopoczucie
-  spacer, szczególnie w naturze - dotleniają organizm, poprawiają krążenie i dodatkowo wspierają regenerację psychiczną
-  masaż i rolowanie - pomagają w rozluźnianiu mięśni i niwelowaniu napięć po wysiłku
-  ćwiczenia oddechowe - uspokajają, redukują stres i napięcie w ciele



Ciekawostka

Badania sugerują, że krótkie drzemki w ciągu dnia ok 20-30 minut mogą poprawić nastrój i czujność przy niewielkim ryzyku uczucia senności po przebudzeniu. Nieco dłuższe drzemki 30-60 minut, dodatkowo wspierają pamięć, ale częściej wiążą się z chwilową sennością po obudzeniu. Ważne, aby drzemka nie była zbyt późno po południu, bo może wtedy utrudniać zasypianie w nocy.

Nie zawsze musisz spędzać godziny na leżeniu czy sporcie. Nawet 5 minut rozciągania, krótki spacer czy drzemka potrafią odświeżyć ciało i umysł. Spróbuj w ciągu dnia wpleść chociaż jedną małą formę odpoczynku fizycznego i zobacz, jak wpłynie to na twój nastrój i energię.



Odpoczynek mentalny

Odpoczynek mentalny to reset dla głowy - pozwala oderwać się od nauki, zadań i ekranów. Są to chwile, w których dajemy naszemu mózgowi przerwę od natłoku myśli, bodźców, nadmiernego analizowania i zamartwiania się. Taka przerwa pomaga zredukować stres i zwiększyć koncentrację, a nasz umysł może się zregenerować i uspokoić.

Dlaczego odpoczynek mentalny jest ważny?

Nasz umysł pracuje codziennie na wysokich obrotach – od nauki i rozwiązywania problemów, po codzienne decyzje i emocje. Brak mentalnego wytchnienia sprawia, że trudniej nam zasypiać, a w głowie krążą uporczywe myśli. Regularny odpoczynek mentalny sprawia, że łatwiej nam się skupić, mamy lepszy nastrój i szybciej znajdujemy rozwiązania problemów.

Formy odpoczynku mentalnego:

-  chwila ciszy – oderwanie się od hałasu, telefonów i rozmów pozwala uspokoić gonitwę myśli
-  świadomy oddech – kilka głębokich oddechów skupionych tylko na wdechu i wydechu redukuje napięcie
-  pisanie dziennika/pamiętnika - spisywanie myśli na papierze pomaga oczyścić głowę i uporządkować emocje
-  czytanie książki - przenosi umysł w inny świat, dając chwilową przerwę od codziennych zmartwień
-  spacer bez telefonu - uważne chodzenie i obserwowanie otoczenia pozwalają odpocząć od nadmiaru bodźców
-  słuchanie muzyki – wycisza, poprawia nastrój i wprowadza w stan odprężenia
-  medytacja i mindfulness - ćwiczenia skupiania na „tu i teraz” obniżają stres i przywracają jasność myślenia
-  zajęcia twórcze - malowanie, rysowanie czy rękodzieło dają odpoczynek głowie poprzez skupienie na działaniu, a nie na analizie



Ciekawostka

Badania sugerują, że regularna praktyka uważności - nawet ok 10 minut dziennie przez kilka tygodni- może obniżyć poziom stresu, poprawić koncentrację i ułatwiać radzenie sobie z trudnymi emocjami. Uważność nie zawsze jest przyjemna w każdej chwili, czasem konfrontujemy się z trudnymi myślami, ale długofalowo pomaga lepiej regulować emocje i zmniejszać napięcie.

Nie musisz od razu planować długiej medytacji czy godzinnego relaksu. Czasem wystarczy kilka minut ciszy, zapisanie myśli na kartce albo świadomy oddech przy otwartym oknie by umysł poczuł lekkość i świeżość.



Odpoczynek duchowy

Odpoczynek duchowy to czas, w którym zatrzymujemy się, żeby odzyskać poczucie sensu, więzi i wewnętrznej harmonii. To nie tylko praktyka religijna - może oznaczać każdy moment, w którym czujemy się częścią czegoś innego niż my sami. Pomaga w znalezieniu spokoju, poukładania wartości i odnowieniu energii życiowej.

Dlaczego odpoczynek duchowy jest ważny?

Dzięki niemu odzyskujemy wewnętrzną równowagę, redukujemy poczucie pustki i zmęczenia egzystencjalnego. Pozwala zatrzymać się w codziennym i skupić na tym, co naprawdę dla nas ważne. Regularny odpoczynek duchowy pomaga w radzeniu sobie ze stresem, daje nadzieję i poczucie większej stabilności emocjonalnej.

Formy odpoczynku duchowego:

-  kontakt z naturą - obcowanie z lasem, wodą czy górami daje poczucie jedności i spokoju.
-  modlitwa lub medytacja – chwile ciszy i skupienia, które pozwalają zajrzeć w głąb siebie
-  praktyka wdzięczności - zatrzymanie się i uświadomienie sobie za co jesteśmy wdzięczni
-  tworzenie i sztuka – malowanie, muzyka czy taniec jako sposób na wyrażenie duszy i kontakt z tym co głębsze
-  chwile refleksji – zapisanie swoich wartości, marzeń, ważnych doświadczeń, które dają poczucie sensu
-  rozmowa o wartościach - szczere spotkania i wymiana myśli z kimś bliskim o tym, co dla nas naprawdę istotne



Ciekawostka

Badania sugerują, że przebywanie w naturze, w lesie może obniżać poziom hormonów stresu, poprawiać nastrój i obniżać ciśnienie tętnicze. „Kąpiele leśne” są w niektórych krajach stosowane jako forma profilaktyki stresu i wspierania zdrowia psychicznego.

Spacer boso po trawie (uziemianie) może działać jak naturalna forma odpoczynku duchowego. To przyjemne doświadczenie zmysłowe, które łączy kontakt z naturą, ruch i chwilę uważności. Badania nad kontaktem z naturą pokazują, że kontakt z ziemią obniża poziom stresu i poprawia jakość snu.

Czasem najprostsze chwile mają największą moc – zatrzymanie się na moment w ciszy, spojrzenie w niebo czy poczucie ziemi pod stopami mogą przynieść głębokie ukojenie. Nawet drobny gest skierowany ku naturze czy wdzięczności potrafi odnowić wewnętrzny spokój.



Ćwiczenie: 5 minut dla ciała, umysłu i ducha



Fizycznie: usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Zamknij oczy i świadomie rozluźnij całe ciało od stóp po głowę. Weź 3 głębokie wdechy przez nos i 3 wydechy przez usta.



Mentalnie: przez kolejną minutę pozwól myślom płynąć bez oceniania. Jeśli pojawi się stresująca myśl, zauważ ją i spokojnie wróć do oddechu. Możesz także zapisać na kartce krótką myśl lub uczucie, które czujesz.



Duchowo: na koniec pomyśl o tym, za co jesteś dzisiaj wdzięczny. Może to być osoba, sytuacja, która się wydarzyła lub coś co udało ci się dzisiaj zrobić.

Zwróć uwagę jak zmienił się twój nastrój i energia. Możesz powtarzać to ćwiczenie codziennie lub zawsze wtedy, gdy czujesz, że potrzebujesz przerwy i odświeżenia.



4. Mindfulness – sztuka odpoczynku tu i teraz

Czym właściwie jest mindfulness?



Mindfulness, czyli uważność, to umiejętność pełnego bycia „tu i teraz”. Chodzi o to, żeby zauważyć, co dzieje się w naszym ciele, w emocjach i w myślach - bez oceniania, bez walki i bez uciekania. To taka wewnętrzna stop-klatka, w której pozwalasz sobie poczuć i zobaczyć chwilę dokładnie taką, jaka jest.

Kiedy jesteśmy uważni przestajemy działać na autopilocie. Nie gubimy się w gonitwie myśli o tym, co było albo co dopiero się wydarzy. Uważność uczy, że każda chwila – nawet ta zwyczajna – może stać się miejscem odpoczynku i oddechu.

Dlaczego mindfulness działa?

-  zmniejsza stres – pozwala odsunąć się od natłoku obowiązków i znaleźć chwilę spokoju
-  poprawia koncentrację - uważność ćwiczy „mięsień uwagi”, co pozwala skupić się na tym, co ważne
-  daje dystans do myśli - zamiast wierzyć w każdą myśl, uczysz się ją zauważać i puszczać dalej
-  wspiera emocje - mindfulness pozwala rozpoznać, co naprawdę czujesz i łagodniej reagować
-  buduje spokój - nawet krótka praktyka daje poczucie wyciszenia i lepszego kontaktu ze sobą





Ćwiczenia uważności, które możesz wypróbować:

Oddychanie na kwadrat

Wyobraź sobie kwadrat. Każda jego krawędź to etap oddechu:



4 sekundy wdechu,



4 sekundy zatrzymania



4 sekundy wydechu



4 sekundy zatrzymania

Powtórz kilka razy. To ćwiczenie uspokaja układ nerwowy i dodaje jasności umysłowi.

Relaksacja mięśni Jacobsona

To ćwiczenie polega na napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni. Ważne jest odczuwanie różnicy między napięciem mięśni a ich rozluźnieniem.



Podczas wdechu napnij na chwilę wszystkie mięśnie jednej nogi, a z wydechem powoli rozluźnij. Powtórz to samo na drugą nogę.



Razem z wdechem zaciśnij na chwilę pięść w jednej ręce, z wydechem rozluźnij. Powtórz na drugą dłoń.



Podczas wdechu unieś ramiona do góry jak przy „wzruszeniu”, podczas wydechu powoli rozluźnij ramiona.



Zaciśnij powieki na kilka sekund wraz z wdechem i powoli rozluźnij z wydechem. Powtórz ćwiczenie jeszcze raz.



Wraz z wdechem otwórz szeroko usta. Poczuj, jak rozciąga się skóra wokół nich. Po chwili rozluźnij usta. Powtórz ćwiczenie jeszcze raz.

Ćwiczenie możesz wykonywać na różnych partiach ciała. To świetny sposób, by zauważyć jak wiele napięcia gromadzi się w mięśniach i jak dobrze jest je rozluźnić.

Uważne jedzenie

Weź kawałek czekolady, owoc lub coś małego.

-  Zobacz jego kolor i kształt.
-  Poczuj zapach.
-  Włóż do ust i skup się na smaku, teksturze i tym jak się zmienia, gdy przeżuwasz.

To proste ćwiczenie uczy, że każda czynność może być okazją do zatrzymania się i odpoczynku.

Nie potrzebujesz godzin na medytację. Wystarczy kilka minut - świadomy oddech, zauważenie swojego ciała albo uważne zjedzenie kawałka jabłka. To mikropauzy, które stopniowo uczą spokoju i odpoczynku w codziennym chaosie.





5. Siła snu

Sen to nie tylko brak aktywności - to aktywny proces, w którym mózg i ciało przechodzą aktywną regenerację. W czasie snu nasz organizm naprawia tkanki, wzmacnia odporność, porządkuje wspomnienia i uczy się nowych informacji. Sen wpływa też na emocje - pomaga regulować nastrój i zmniejsza poziom stresu.

Dlaczego sen jest tak ważny:

-  poprawia koncentrację i pamięć
-  wspiera zdrowie psychiczne i emocjonalne
-  wzmacnia układ odpornościowy
-  regulują gospodarkę hormonalną (m.in. hormony głodu i sytości np. grelinę i leptynę) co wpływa na apetyt, masę ciała i poziom energii.
-  obniża ryzyko chorób przewlekłych

Ile snu potrzebuje młodzież?

Badania pokazują, że nastolatki potrzebują 8-10 godzin snu każdej nocy, niestety wielu młodych ludzi śpi 6-7 godzin, co może prowadzić do problemów z koncentracją, nauką, nastrojem i zdrowiem.

Jak poprawić jakość snu?

-  Stała pora snu i pobudki - nawet w weekendy
-  Ograniczenie ekranów - niebieskie światło z telefonów i ekranów zaburza produkcję melatoniny, czyli naturalnego hormonu, który pomaga nam zasypiać
-  Wieczorny rytuał relaksacyjny - np. czytanie, kąpiel, cicha muzyka, rozciąganie
-  Chłodne, ciemne i ciche miejsce do spania - idealne warunki dla mózgu, żeby się wyciszyć



Ciekawostka

Badania naukowe pokazują, że sen działa jak „przycisk ZAPISZ” w naszym mózgu. To właśnie w nocy informacje z lekcji czy z przeczytanej książki przenoszą się z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Dlatego brak snu nie tylko męczy ciało, ale też sprawia, że trudniej zapamiętywać nowe rzeczy.



Ćwiczenie: Twój wieczorny rytuał snu

Spróbuj stworzyć własny rytuał wyciszenia przed snem.



Wybierz 2-3 proste czynności, które będziesz robić codziennie wieczorem, np:

Wyłączenie telefonu godzinę przed snem,
Ciepła herbata ziołowa,
5 minut spokojnego oddechu i rozciągania.



Zapisz swój rytuał w notesie i spróbuj stosować go przez tydzień.



Zwróć uwagę, jak wpływa on na twój sen i nastrój następnego dnia.



6. Co nie jest odpoczynkiem?

Nie wszystko, co wygląda na odpoczynek faktycznie nim jest. Czasem czynności, które wybieramy w przerwie, zamiast regenerować, dodatkowo obciążają nasz mózg i emocje.



Scrollowanie social mediów - TikToki, rolki czy szybkie filmiki wydają się chwilą relaksu, ale tak naprawdę bombardują mózg nadmiarem bodźców. Zamiast uspokajać, wciągają coraz bardziej, przez co czujesz się przebodźcowany i jeszcze bardziej zmęczony



„Odpoczynek” z telefonem przed snem - Ekrany emitują światło, które opóźnia produkowanie hormonu snu (melatoniny). Efekt? Trudniej zasnąć, a sen staje się płytszy. Zamiast wyciszenia – pobudzenie chaos w głowie.



Multitasking jako przerwa - przełączanie się między zadaniami (na przykład: nauka – 5 minut w telefonie – nauka - muzyka – nauka) nie jest odpoczynkiem. Mózg wciąż działa na wysokich obrotach, bo musi nadążać nad skokami uwagi.



Oglądanie telewizji/serialu na autopilocie – serial może być odpoczynkiem, jeśli oglądasz go świadomie i sprawia ci przyjemność. Jeśli włączasz kolejne odcinki tylko z przyzwyczajania, często kończysz bardziej zmęczony niż wcześniej.



Badania pokazują, że nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych u nastolatków wiąże się z gorszą jakością snu, większym zmęczeniem w ciągu dnia oraz wyższym poziomem objawów depresyjnych i lękowych, szczególnie jeżeli telefon używany jest przed snem.



Odpoczynek to nie tylko odwrócenie uwagi. To moment, kiedy ciało i umysł naprawdę zwalniają, odzyskują spokój i siły. Warto się zatrzymać i zadać sobie pytanie: „Czy po tej czynności czuje się lżejszy, spokojniejszy i mam więcej energii?”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie” – to nie był odpoczynek.





7. Zakończenie

Odpoczynek nie jest lenistwem, luksusem ani nagrodą, na którą trzeba zasłużyć. To jedna z podstawowych potrzeb człowieka - tak jak jedzenie czy sen. Dzięki niemu ciało ma siłę, umysł może się skupić, a emocje stają się bardziej zrównoważone.

Odpoczynek może mieć wiele form – fizyczny, mentalny i duchowy. Każdy z nich jest ważny i każdy z nich można wpleść do życia na swój własny sposób. Nie ma jednego idealnego sposobu, który działa dla wszystkich. To ty decydujesz, co naprawdę cię regeneruje.

Pamiętaj:

Odpoczynek to nie strata czasu, a inwestycja w siebie.

Krótkie chwile uważności i spokoju mają ogromne znaczenie.

Warto rozróżniać, to co naprawdę regeneruje, od tego, co tylko udaje odpoczynek.

Spróbuj w codziennym życiu znaleźć małe momenty zatrzymania – 5 minut ciszy, spacer, dobrą książkę, głębszy oddech. To właśnie z takich chwil składa się prawdziwy odpoczynek.



Bibliografia

1. Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., & Delany, R. M. (2012). Earthing: Health implications of reconnecting the human body to the Earth's surface electrons. Journal of Environmental and Public Health.
2. Dalton-Smith, S. (2021). Sacred rest: Recover your life, renew your energy, restore your sanity. Harper Horizon.
3. Gmitrzak, D. (2019). Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji. Wydawnictwo Edukacyjne.
4. Hammond, C. (2021). Sztuka odpoczynku. Wydawnictwo Znak.
5. Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). Praktyka uważności. Ośmiotygodniowy program ćwiczeń pozwalający uwolnić się od depresji i napięcia emocjonalnego. Wydawnictwo Czarna Owca.
6. Vengoechea, X. (2020). Odpocznij wreszcie. Wydawnictwo Znak.
7. Walker, M. (2018). Dlaczego śpimy. Nauka o śnie i jego mocy. Wydawnictwo Muza.
8. <https://www.brainfacts.org/Thinking-Sensing-and-Behaving/Sleep/2015/The-Secret-to-Memory-A-Good-Nights-Sleep>
9. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326803>



O Autorce

Agata Bochenek

Jest psycholożką, absolwentką Akademii Górnośląskiej w Katowicach, a obecnie kończy studia podyplomowe z przygotowania pedagogicznego dla psychologów. Na co dzień pracuje jako psycholog szkolny i przedszkolny oraz asystent osoby z niepełnosprawnością.

W swojej pracy stara się pokazywać, że psycholog może realnie wspierać oraz, że każdy z nas ma w sobie siłę, aby pokonywać trudności, budować dobre relacje, poznawać i regulować własne emocje. Wierzy też, że twórcze formy spędzania czasu mogą znacząco poprawiać samopoczucie.

Poza pracą lubi życie aktywne i kreatywne, ale równie mocno ceni chwile spędzone powoli, blisko natury i na kanapie.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org