PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+
ZDROWASMUS 2
czyli z Erasmusem na dworze :)
Nr 09/04.2020

Przypomnij sobie moment, kiedy spacerowałaś po lesie. Kiedy czułaś zapach wszystkich drzew dookoła Ciebie. Miałaś możliwość zebrać grzyby do koszyka albo obserwować zwinne ruchy wiewiórki.
Albo chwilę, kiedy wchodziłaś po górach i podziwiałaś rozpościerający się stamtąd widok. Chłonęłaś górskie powietrze. Czułaś, jak pracują Twoje mięśnie, wspinając się krok po kroku.
Przypomnij sobie czas, który spędziłaś z bliskimi, pływając kajakiem czy żaglówką. Kiedy obserwowałaś świat z nieco innej, mokrej perspektywy. Dotykałaś opuszkami palców wody. Patrzyłaś na żyjące w wodzie stworzenia.
Jakie są te albo inne wspomnienia, kiedy miałaś kontakt z naturą? Czy w codziennym zabieganym życiu dostrzegasz, że takie chwile w ogóle są i jaki mają na Ciebie wpływ? Czy chcesz ich doświadczać?
Widzisz… Z naturą nie jest tak prosto. A może nie samą naturą, ale naszą chęcią otaczania się nią. W czasach, kiedy technologia powoli staje się numerem jeden (a może już jest?), nasz głód naturalnego świata wciąż trwa. Nawet jeśli nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę. Obcowanie z naturą jest dobre dla ludzi w każdym wieku. Ma związek z poprawią zdrowia, z dobrym samopoczuciem, a nawet z poczuciem szczęścia. A jednak z jakiegoś powodu we współczesnym świecie nie do końca widać, byśmy chcieli być blisko natury. Można by się nawet pokusić o stwierdzenie, że nasze naturalne i poznawcze światy rozdzieliły się. Spora część ludzi, a szczególnie dzieci, spędza dziś znacznie mniej czasu na świeżym powietrzu niż w ostatnich dziesięcioleciach. W naszych szkołach zajęcia z biologii czy przyrody rzadko odbywają się na zewnątrz budynku. Tym samym przyroda nie jest dobrze wykorzystywanym narzędziem nauczania dzieci, aby zaczęły krytycznie myśleć o otaczającym ich świecie. Nie korzystamy z jej dobrodziejstw. **To błąd.** Nowe badania sugerują, że nasz związek z naturą może być głęboko związany z naszym szczęściem.
Oddzielenie się od natury jest odejściem od szczęścia.
Samuel Johnson
Czy naturalne scenerie mogą stać się nie tylko drogą, dzięki której możemy znaleźć szczęście w XXI wieku, ale pomóc nam zmotywować siebie i innych w kierunku zrównoważonego rozwoju środowiska?
Kilka szczególnie interesujących badań Zelenskiego i Nisbet (2014) opublikowano jakiś czas temu w *Environment and Behavior*. Nic dziwnego, że badania wykazały, iż nasze emocjonalne związki z naturą są zapowiedzią naszych postaw i wyborów, których dokonujemy w związku ze

zrównoważonym stylem życia. To, co ciekawsze, to odkrycie wyjątkowego związku natury z samym szczęściem.

NATURA NAS USZCZĘŚLIWIA

Zelenski i Nisbet przeprowadzili dwa badania, mając jedno pytanie w głowie: *Czy związek między naturą a szczęściem jest niezależny od innych rzeczy, które sprawiają, że czujemy się emocjonalnie związani z życiem, takich jak rodzina, kraj, kultura, muzyka i przyjaciele?*

W pierwszym badaniu mierzyli oni poczucie więzi u ludzi między wieloma sferami, w tym właśnie z naturą. Uczestnicy oceniali swoje związki z naturą na kilkustopniowej skali, określając zgodność ze stwierdzeniami typu: „Moje związki z naturą są ważną częścią tego, kim jestem" oraz „Zauważam dziką przyrodę, gdziekolwiek jestem". Inne skale i inwentarze wykorzystano do oceny subiektywnego szczęścia ludzi w tych samych obszarach. Wynik? Wśród różnych skal szczęścia, **związek między naturą i szczęściem był znaczący.**

Jednym z głównych celów tego badania było ustalenie, czy związek pomiędzy połączeniem człowieka z naturą i jego szczęściem wynika z ogólnego poczucia połączenia czy bardziej specyficznego związku z naturą. Innymi słowy naukowcy chcieli wiedzieć, czy natura wyróżniała się na tle innych rzeczy, które sprawiają, że czujemy się połączeni z życiem i szczęśliwi.

Wyniki ich badań sugerują, że natura nas uszczęśliwia. Kontakt z nią niesie ze sobą wyraźną korzyść dla naszego szczęścia poza bardziej uogólnionymi korzyściami związanymi z rodziną czy przyjaciółmi. Co więcej, z naturą korelowała również większość miar dobrostanu człowieka, co wskazuje, że może ona odgrywać niezwykle ważną rolę w utrzymaniu zdrowia psychicznego.

KONTAKT Z NATURĄ – WAŻNE USTALENIA

Aby lepiej zrozumieć i rozwinąć wyniki pierwszego badania, Zelenski i Nisbet przeprowadzili drugie badanie. W tym badaniu głębiej zbadali różne związki ze szczęściem, zwłaszcza te o jakości interpersonalnej, w tym przywiązanie, współzależność i przynależność. Nie tylko mieli nadzieję na powtórzenie ustaleń ze swojego pierwszego badania, ale chcieli również sprawdzić, czy obcowanie z naturą może „przewidzieć" szczęście.

Chociaż nie każda korelacja między naturą a szczęściem mogła zostać zduplikowana w drugim badaniu, ogólny wzorzec ustaleń i wynikające z nich porównania do wcześniejszych badań doprowadziły naukowców do ważnych wniosków, takich jak:

Nasze emocjonalne połączenie ze światem przyrody różni się od innych psychologicznych powiązań w naszym życiu.

Kontakt z naturą często zapowiada szczęście niezależnie od innych czynników psychologicznych.

Psychologiczne powiązania z naturą wspierają kształtowanie zrównoważonych postaw i mogą być ważnym narzędziem w ochronie naszego środowiska.

NATURA A DZIECI

Richard Louv, w swojej nagradzanej książce Ostatnie dziecko lasu wskazuje na radykalną zmianę w sposobie rozumienia i doświadczania przyrody przez dzieci. Z jednej strony pokazuje związki braku kontaktu z naturą z niepokojącymi trendami takimi jak otyłość czy depresja. Z drugiej pokazuje, „jak pogodzić wyzwania współczesnego świata i jego nowoczesnych technologii z nienadążającymi za nimi potrzebami ludzkiego organizmu" .

Sama edukacja na wolnym powietrzu ma duże znaczenie dla rozwoju dziecka i jest ważna dla przyszłości naszej planety. Czemu?

Dziecko uczy się odkrywać i rozumieć otaczający je świat, czując się jego częścią, czego nie daje żadna książka ani aplikacja w telefonie.

Kiedy czujemy się związani z naturą, jesteśmy bardziej skłonni do prowadzenia zrównoważonego stylu życia.

Bardziej prawdopodobne jest również, że wspieramy akcje, które edukują i angażują innych w dbanie o dobro Matki Ziemi. To ważne kierunki działań nie tylko dla dobra jednostki, ale całego społeczeństwa.

Warto mieć to na uwadze, będąc rodzicem, nauczycielem czy nawet ciocią, która czasem spotyka się ze swoim młodszym członkiem rodziny. A jeśli brakuje Ci pomysłów na to, jak przyrodniczo zaktywizować dziecko, to śmiało polecam kolejną książkę Louva – Witaminę N.
NATURA NAS USZCZĘŚLIWIA, WIĘC… WARTO SIĘ JEJ (P)ODDAWAĆ*dź dla siebie dobra: 10 sposobów, by zadbać o siebie*

Bądź dla siebie dobra!

Czy czujesz się wyczerpana, zdemotywowana, a może nieco przygnębiona? To bardzo ważne, abyś **dbała o swoje ciało i umysł każdego dnia**. Nie tylko wtedy, gdy chorujesz albo masz trudniejszy okres. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „zdrowie jest to stan kompletnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby". Uczenie się prawidłowego sposobu odżywiania, zmniejszanie chronicznego stresu, regularne ćwiczenia, jakościowe relacje z innymi oraz znajdowanie czasu dla siebie są elementami samopomocy. Mogą zapewnić Ci zdrowie, dobrą formę i tzw. sprężystość psychiczną.
Dlaczego tak trudno być dobrą dla siebie?
Większość z nas jest szalenie zajęta, ma stresującą pracę lub przez większość swojego dnia zajmuje się sprawami rodziny. Pewnie zdarzyło Ci się złapać na tym, że czas dla samej siebie był ostatnim punktem na Twojej liście dnia. Co gorsza, być może czasem nawet czułaś się winna poświęceniu czasu na siebie i swoje sprawy. No bo jak to? Przecież jeszcze tyle rzeczy do zrobienia w pracy. A w domu to już w ogóle! No i dziecko mnie potrzebuje, partner, partnerka… Początki świadomego dbania o siebie i okazywania sobie dobra może być trudne.

Na szczęście jest wiele rzeczy, które możesz zrobić w tym kierunku. Na początek wypróbuj poniższe sposoby, które przygotowałam w oparciu o naukę, jak i własne doświadczenie. Możesz również spróbować pracy z coachem albo terapeutą – osobami, które mają odpowiednie wykształcenie i doświadczenie, by najlepiej Cię wesprzec w Twoim rozwoju. Wybierając konkretną metodę, zastanów się, która z nich Cię jest najbliższa Twemu sercu albo wiesz/czujesz, że zadziała najlepiej w Twojej sytuacji. Naucz się korzystać z tych sposobów i wykorzystuj je w codziennym życiu, aby poprawić samopoczucie nie tylko dzisiaj, lecz każdego dnia.
Oto 10 sposobów, by zadbać o siebie.
1. UCZYŃ SEN RUTYNOWYM ELEMENTEM, BYCIA DOBRĄ DLA SIEBIE
W Twojej głowie może pojawić się myśl: „Naprawdę? Zaczynamy listę od tego, że trzeba spać? No błagam…" Zaczynamy od odpowiedniej dawki snu, ponieważ sen może mieć ogromny wpływ na to, jak się czujesz zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie. Brak jego wystarczającej ilości może spowodować poważne problemy zdrowotne.
Jednocześnie stres i inne czynniki rozpraszające mogą siać spustoszenie w naszym śnie. Co zrobić, aby sen stał się elementem dbania o siebie? Zacznij od odpowiedniej wieczornej rutyny. Unikaj dawki kofeiny i cukru na koniec dnia, które przeszkadzają w zasypaniu. Kluczowe znaczenie ma również redukcja stresu. Jeśli towarzyszy Ci ciągły stres związany z pracą, zrób listę rzeczy, które pomagają Ci się odprężyć. Zacznij je wdrażać zwłaszcza po ciężkim dniu w pracy. Upewnij się również, że Twoja sypialnia jest najlepszym możliwym miejscem do dobrego snu :) Powinna być wolna od zakłóceń takich jak telewizor czy laptop, a także zacie(m)niona, aby słońce nie budziło Cię zbyt wcześnie rano.
2. ĆWICZ, ĆWICZ, ĆWICZ! AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST KONIECZNA, BY ZADBAĆ O SIEBIE
Wszyscy wiemy, że ćwiczenia są dla nas dobre, ale czy naprawdę wiemy, jak dobre? Regularna aktywność fizyczna może pomóc zarówno Twojemu *some*, jak i *psyche*. Sport wpływa na polepszenie nastroju, obniżenie poziom stresu i lęku, wzmocnienie samooceny, a nawet poprawę

funkcji poznawczych Nie wspominając już o utrzymaniu dobrej formy. Może to być codzienny spacer, gimnastyka albo bieganie. Mnie niezwykle pozytywnie nastraja poranny spacer z psem. Najważniejsze wydaje się wybranie takiego sportu, który przede wszystkim przyniesie Ci radość i przyjemność, a nie tylko zmęczenie ;)

3. BĄDŹ DOBRA DLA SIEBIE, ZDROWO SIĘ ODŻYWIAJĄC

Jedzenie, które jemy, może Ci pomóc w zachowaniu zdrowia albo przyczynić się do przybierania na wadze czy rozwoju chorób takich jak cukrzyca. Wiele osób nie poświęca czasu na samodzielne przygotowywanie posiłków, wolą zamiast tego jeść *fast foody* lub gotować posiłki w kuchence mikrofalowej. Ale te „szybkie" posiłki zwykle nie wystarczają, jeśli chodzi o dostarczanie organizmowi odpowiednich ilości kalorii i składników odżywczych. Nawet jeśli odbywa się to tylko raz w tygodniu, rozważ przygotowanie zdrowego posiłku dla siebie lub całej rodziny. I pamiętaj, by było to jedzenie, które służy, a nie szkodzi :)

4. PLANUJ I ORGANIZUJ SIĘ W CZASIE, BY ZADBAĆ O SIEBIE

Dobre planowanie i organizowanie się jest często jednym z pierwszych kroków w drodze o dbanie o siebie. Kluczowe jest zrozumienie i upewnienie się w tym, co jest dla Ciebie ważne. Przede wszystkim pozwala Ci dokładnie określić, co chcesz i możesz zrobić dla lepszej formy psychicznej i fizycznej. A od tego już niewiele, by zacząć lepiej się organizować i żyć w zgodzie ze sobą. Przyznaję, że swego czasu duże

Znalezienie dodatkowego czasu może być trudne. Wiesz już jednak, że niezwykle ważne jest zaplanowanie regularnego czasu na dbanie o siebie. Samotne chwile mogą pomóc Ci zastanowić się nad tym, w jakim kierunku chcesz iść przez życie i jakie są Twoje kolejne cele. Z kolei chwile z przyjaciółmi sprawią, że będziesz radosna i bardziej zrelaksowana.

Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się wybrać na dłuższy spacer, wziąć gorącą kąpiel czy obejrzeć film ze znajomymi, ważne, byś znalazła czas na zadbanie o siebie. W takiej formie, jakiej lubisz. W takiej, w której rzeczywiście czujesz, że jest Ci po prostu dobrze. Poszukaj małych sposobów, aby włączyć takie momenty do codziennego życia. Możesz na przykład wstać 15 minut wcześniej, aby usiąść z filiżanką herbaty i głęboko oddychać, zanim zacznie się chaos dnia codziennego. Możesz uciąć sobie krótką drzemkę po powrocie z pracy albo przespacerować się po przerwie na lunch. Znajdź czas dla siebie, ciesz się życiem i rozwijaj :)

5. POWIEDZ „NIE" INNYM I POWIEDZ „TAK" SAMEJ SOBIE

Umiejętność odmawiania bywa niezwykle trudna. Wiele z nas czuje się zobowiązanych do powiedzenia „tak", gdy ktoś prosi o nasz czas lub energię. Zwłaszcza u kobiet spotyka się ten problem. Wychowane w konwencji „miła i grzeczna" zapominamy o tym, że mamy prawo komuś odmówić. Jeśli jesteś zmęczona, zestresowana czy przepracowana, zgodzenie się na kolejną prośbę bliskich nam osób lub współpracownikom może prowadzić do wielu negatywnych emocji, a tym samym konfliktów czy wypalenia. Umiejętność zadbania o siebie, postawienia granic z poszanowaniem granic innych osób, to asertywność.

6. ZADBAJ O SIEBIE, ROBIĄC SOBIE PRZERWĘ NA ŁONIE NATURY

Spędzanie czasu na zewnątrz pomoże Ci być bardziej uważną a także zmniejszy odczuwane zmęczenie. Kontakt z naturą może również podziałać na Ciebie orzeźwiająco i dać przestrzeń na nowe przemyślenia. Pozwoli Ci na dostrzeżenie tego, co umyka w codziennym pędzie. Co więcej, wypad połączony z aktywnością fizyczną przyniesie dodatkowe korzyści, a świeże powietrze pozwoli lepiej spać w nocy. Aż szkoda nie spróbować, prawda?

7. NIECH TWÓJ PUPIL OTOCZY CIĘ OPIEKĄ

Nasze zwierzaki domowe mogą nam pomóc w życiu. Od dawania bezwarunkowej miłości do zapewnienia towarzystwa, zwierzęta mogą być niezwykle pomocne w naszym dbaniu o siebie. Psy szczególnie pomagają zmniejszyć stres i uczucie lęku, a nawet mogą obniżyć ciśnienie krwi. No i znacząco wpływają na poziom oksytocyny, który jest hormonem przywiązania

8. ZADBAJ O RELACJE! BUDOWANIE I UTRZYMYWANIE JAKOŚCIOWYCH RELACJI JEST NIEZBĘDNE, BY ZADBAĆ O SIEBIE

Robert Waldinger, psychiatra i kierownik 75-letnich badań nad rozwojem dorosłych, podsumowuje to, co sprawia, że życie jest satysfakcjonujące i szczęśliwe. To, co odkrył, jest zupełnie inne niż to, do czego zdają się dążyć młodzi ludzie, czyli bogactwo. Zamiast tego odkrył, że szczęście i zadowolenie w życiu można uzyskać z pozytywnych relacji z drugą osobą.

9. DOSTARCZAJ SOBIE POZYTYWNYCH EMOCJI

Pozytywne emocje są niezbędne dla naszego prawidłowego funkcjonowania psychofizycznego. Szczęśliwi ludzie spoglądają w przeszłość z zadowoleniem, w przyszłość z nadzieją, i z radością pielęgnują teraźniejszość. Według Barbary Fredrickson (2011) emocje pozytywne sprzyjają i stymulują:

rozwój osobisty (otwartość na doświadczenie, twórczość, zainteresowania)

aktywność celową (inicjacja, wytrwałość, spełnienie)

sprężystość ego (radzenie sobie, podejmowanie wyzwań, zdrowie).

Zastanów się, w jaki sposób Ty dbasz o wzbudzanie pozytywnych emocji w swoim życiu, zrób listę takich aktywności, powieś w widocznym miejscu i… rób to częściej :)

10. PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ WSPIERAJĄCĄ CIĘ W TYM, BY ZADBAĆ O SIEBIE

We współczesnym świecie, kiedy wszyscy i wszystko pędzie do przodu, mamy tendencję nieustannego trzymania telefonu w ręce. Scrollujemy tablice Facebooka czy Instagrama, oglądamy zabawne filmy na youtube albo czytamy morze negatywnych wiadomości. Zamiast tego, warto sięgnąć po książkę. A jeszcze lepiej, jeśli spróbujesz przeczytać literaturę związaną z byciem dobrą dla siebie/rozwojem/psychoedukacją?, byś mogła dowiedzieć się więcej o tym, jak możesz wpłynąć na swój dobrostan/(za)dbać o siebie.

Za: Pracowniaszczescia

Szybki chleb

Składniki:

- 3 szklanki mąki pszennej
- 1 i 1/4 szklanki gorącej wody
- 1 opakowanie suchych drożdży (7 g)
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cukru
- odrobina oliwy z oliwek

Mąki wsypujemy do miski, dodajemy sól, drożdże oraz cukier. Mieszamy. Dolewamy gorącą wodę i mieszamy łyżką do połączenia składników. Przekładamy na stolnicę i zagniatamy ciasto. Wyrabiamy, aż stanie się gładkie i elastyczne – ok. 5 do 10 minut. Przekładamy do miski, nakrywamy ściereczką i zostawiamy na 15-20 minut do wyrośnięcia. Po tym czasie ciasto uderzamy pięścią, wyjmujemy i formujemy okrągły bochenek. Smarujemy go za pomocą pędzelka ciepłą wodą z odrobiną oliwy. Nacinamy ostrym nożem, aby nie popękał. Przekładamy na płaską blaszkę sypniętą mąką lub otrębami. Wstawiamy do zimnego piekarnika i nastawiamy temperaturę na 190°C (bez termoobiegu). Pieczemy ok. 35-45 minut do uzyskania rumianej, chrupiącej skórki. Studzimy na kratce.