

Wsparcie psychologiczne w realizacji idei szkoły promującej zdrowie



UNIWERSYTET
KAZIMIERZA WIELKIEGO
W BYDGOSZCZY



Roman Ossowski

Dlaczego i kiedy osobie potrzebne jest wsparcie ?

- Wsparcie jest potrzebne, aby osoba była zawsze w drodze !!!**
 - Każdy człowiek musi do czegoś dążyć, posiadać pasję działania oraz doświadczać radości z działania.**
-

Natura wsparcia

Wsparcie ze strony innych jest potrzebne, gdy własna aktywność osoby jest **nieskuteczna** (osoba nie może osiągnąć ważnych celów życiowych) lub **przeciwnie skuteczna** (osiąganie celów odwrotnych do zamierzonych)

Ponadto może mieć miejsce zagrożenie życia i zdrowia, zagrożenie celów życiowych, poczucie straty i niska jakość życia, niekiedy doświadczanie społecznego ostracyzmu.

Człowiek sam nie podola i potrzebuje wsparcia ze strony innych osób!

Natura wsparcia

- *Wsparcie to przede wszystkim jakość związków interpersonalnych charakteryzujących się altruizmem, empatią oraz poczuciem wzajemnych zobowiązań - osoby otrzymującej wsparcie i udzielającej wsparcie. Udzielający wsparcie musi spotkać się z oddźwiękowością od otrzymującego wsparcie.*
-

CZŁOWIEK

OTOCZENIE

Życie na wszystkich szczeblach jest aktywnością regulującą stosunek osoby z otoczeniem, w którym żyje.

Wskaźnikami udanej aktywności są:

- Wydolność fizyczna i odporność biopsychiczna,
- samodzielność w zarządzaniu sobą,
- niezależność od innych,
- sprawność intelektualna i fizyczna,
- ukierunkowanie życiowe,
- dynamiczność i prężność oraz poczucie kontroli nad zdarzeniami.

**NATURA
WSPARCIA**

Aktywność jest determinowana przez ślady i wzorce.

Aktywność może być skuteczna, nieskuteczna albo przeciwskuteczna.

Aktywność ruchowa wskaźnikiem jakości promocji zdrowia

- **Promocja zdrowia** to proces umożliwiający jednostkom i grupom społecznym zwiększenie kontroli nad uwarunkowaniami zdrowia w celu poprawy ich stanu zdrowia oraz sprzyjający rozwijaniu zdrowego stylu życia, a także kształtowaniu innych społecznych, środowiskowych i osobniczych czynników prowadzących do zdrowia.

WHO, Glossary, 1995

Natura współczesnej cywilizacji

Od czasów starożytnych do połowy XX wieku ceniliśmy filozoficzną zasadę życia – *zachowaj równowagę, ład, i harmonię*.

Dzisiaj doświadczamy zmiany rewolucyjnej – tradycję zamieniamy w tzw. „nowoczesność”. Jej symbolem jest pośpiech: *szybkie jedzenie, szybki samochód, szybki seks. Radzę – zwolnij!!!*

Dzisiaj obserwujemy niepohamowaną *łapczywość i egoizm*. Dylemat *mieć* (posiadanie) czy *być* (zachowanie godne) rozstrzygamy głównie na rzecz mieć. Wszystko jest dzisiaj na sprzedaż. Dominuje myślenie w kategoriach ekonomicznych.



Styl życia a zdrowie populacji

Rób co możesz, tam gdzie jesteś i z tego, co masz. A o resztę się nie martw.

Theodore Roosevelt

Styl życia – reakcje i wzory zachowań, typowych reakcji, sposób bycia poszczególnych osób oraz zbiorowości. W naukach o zdrowiu ważny jest prozdrowotny styl życia. Styl życia musi uwzględniać i być odpowiedzią na warunki ekonomiczne, kulturowe i społeczne otoczenia.

Już w latach 70. Naczelny Lekarz USA twierdził:

- * 50% chorób jest spowodowanych niewłaściwym trybem życia;**
- * 20% złym stanem środowiska;**
- * 20% uwarunkowanych genetycznie;**
- * 10% brakiem opieki medycznej (Osborne, Gaebler).**

Niestety, w walce z chorobami koncentrujemy się głównie na opiece medycznej.

Bezgłośnie i niepostrzeżenie muszę wybaczyć, a w ogóle nie wybaczam, nie dopuszczam do osądzania. — Albert Schweitzer

Główne dziedziny wsparcia związane z promocją zdrowia

- *optymalna dieta,*
 - *aktywność ruchowa,*
 - *radzenie sobie ze stresem,*
 - *wolność od uzależnień,*
 - *życzliwość dla innych.*
-

Odżywianie i uzależnienia

Racjonalny sposób odżywiania wyraża się w optymalnym i zdrowym żywieniu.

Powinieneś jeść, aby żyć, nie żyć, aby jeść.

Sentencja łacińska



Istnieje problem odżywiania i jakości żywności.

Istnieje problem wolności od nałogów – tytoniu, alkoholu, narkotyków i dopalaczy.

Troska o rozsądne i optymalne obciążanie narządu ruchu – bez hipokinezy i bez przeciążeń

* WHO – dzienna norma ruchu 8 km.

* Ćwiczenia aerobowe – to ćwiczenia fizyczne pobudzające aktywność serca i płuc przez czas wystarczający do wywołania korzystnych zmian w ciele. Ważne są **trzy wskaźniki – częstotliwość, intensywność i czas trwania.**

Aerobowy, znaczy dosłownie „z tlenem”.

Skutki ćwiczeń – dobry nastrój, uspokojenie, poprawa wydolności, poprawa właściwości biochemicznych organizmu.

Troska o rozsądne i optymalne obciążanie narządu ruchu – bez hipokinezy i bez przeciążeń

- ❑ Ruch w każdej postaci jest przejawem energii życiowej i od dawna uznany jako symbol życia.
 - ❑ Podczas ruchu przebiegającego w radosnym nastroju ciało migdałowe pobudza wydzielanie **endorfin** (środek przeciwbólowy), **serotoniny** (naturalny antydepresant), **dopaminy** (hormon dobrego samopoczucia)
 - ❑ Ponadto nadnercza zmniejszają wydzielanie **kortyzolu** i **adrenaliny**.
 - ❑ Ważne aby ruch był połączony z przyjaznym doświadczaniem przyrody.
 - ❑ **Niestety edukację muzyczną i plastyczną uważamy za mało ważną i to od końca XVII wieku.**
-

Aktywność ruchowa – lek ciała i duszy



Aktywność fizyczna , w połączeniu ze zdrowym żywieniem, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka oraz kluczowym warunkiem zachowania i wzmacniania zdrowia we wszystkich okresach życia.

Barbara Woynarowska

Konieczna jest nauka ruchu, podczas której osoba zaczyna doświadczać radości z tytułu przejawianej aktywności ruchowej. Trzeba kształtować zamiłowania do ruchu i kompetencje do aktywnego wypoczywania.

Nie wierzyć myśli, która nie narodziła się na wolnym powietrzu i przy swobodnym ruchu.

Fryderyk Nietzsche

Stres

- Hans Selye – twórca koncepcji *ogólnego zespołu adaptacji GAS (general adaptation syndrome)*. GAS obejmuje trzy fazy:
 - Reakcję alarmową (uciekaj albo walcz).
 - Stadium odporności (stawiania oporu).
 - Stadium wyczerpania (zagrożenia życia).

 - „Stres jest solą życia, ale może i zabić”.

 - **NAUCZ SIĘ METOD RĄŻENIA SOBIE ZE STRESEM ZANIM NAPIĘCIE NADWERĘŻY CI ZDROWIE I ZNISZCZY TWOJE SZCZĘŚCIE**
 - Reakcje na stres:
 - Stres wyzwanie i radzenie sobie skoncentrowane na problemie
 - Stres – koncentracja na emocjach (paliatywne, psychiczne mechanizmy obronne).
- Problem przewlekłego stresu.**
-
- Problem wsparcia.**

Aktywność fizyczna a cechy charakteru

Istnieje ścisły związek między wychowaniem fizycznym i sportem a cechami moralnymi człowieka, zwłaszcza właściwościami charakteru:

- ***trening a cenne cechy charakteru,***
 - ***zawody i mecze a sfera emocjonalnych przeżyć jednostki,***
 - ***uczestnictwo w grach zespołowych jako teren rywalizacji i nauki zachowań fair play,***
 - ***ideały olimpijskie a zachowania społeczne osób, grup społecznych i narodów.***
-

Znaczenie wychowania fizycznego

Wychowanie fizyczne stanowi szczególną formę wyrabiania sprawności i wydolności organizmu:

- trening* ⇒ *dobre samopoczucie;***
 - hipokinezja* ⇒ *złe samopoczucie, ospałość - usuwane poprzez doping (środki uzależniające) i czynną agresję,***
 - aktywność ruchowa* ⇒ *żywołność* *jednostki,***

 - nie wiek biologiczny (młodość), a żywołność (energia życiowa i entuzjazm) są wskaźnikami dobrego stanu organizmu i wysokiej jakości życia.***
 - ADHD – zaburzenie czy protest najwywołniejszych dzieci przeciwko ruchowemu zniewoleniu ?***
-

Znaczenie ćwiczeń fizycznych

Regularne ćwiczenia fizyczne wpływają na:

- dobry nastrój i dobrostan,***
 - poprawę samooceny,***
 - obniżenie lęku i depresji,***
 - poprawę obrazu własnego ciała,***
 - poprawę radzenia sobie ze stresem,***
 - rozwój motywacji do "opuszczania kanap"
i "wychodzenia z samochodów,"***
 - poprawianie zręczności, ruchliwości i
zgrabności.***
-

Wychowanie fizyczne a sport wyczynowy

Aktywność ruchowa powinna zaspokajać potrzeby ruchowe człowieka i stymulować rozwój jednostki. Zajęcia z wychowania fizycznego stanowią podstawę rozwoju kompetencji i motywacji do przejawiania aktywności ruchowej.

- Trening sportowy stanowi podstawę wyczynu sportowego wyrażającego się w osiągnięciach sportowych.**
 - Lekcje wychowania fizycznego nie powinny zamieniać się w sport wyczynowy !!!**
 - Nie ma zwolnień lekarskich !!! Mogą być zajęcia korekcyjne.**
-

Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną

- apel do polityków i władz oświatowych

- **Rozwój systemu boisk sportowych, zwłaszcza w miastach. Miasta powinny być przyjazne dla wszystkich jej mieszkańców - także dla młodych ludzi i osób w okresie późnej dorosłości.**

 - **Promocja dojazdów uczniów na rowerach do szkoły.**

 - **Szkoła powinna być terenem zajęć sportowych po zajęciach lekcyjnych.**

 - **Budowanie "ścieżek zdrowia na wzór działań lekarza krakowskiego Henryka Jordana (1842-1907).**
-

Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną

- apel do polityków i władz oświatowych (c.d.)

- **Wychowanie fizyczne nie powinno "chować się" w salach gimnastycznych, a w szerszym zakresie być realizowane w harmonii z otaczającym środowiskiem przyrodniczym (w naturze) - biegi treningowe, jazda na rowerze, szkoły przetrwania.**
 - **Wprowadzenie edukacji olimpijskiej na lekcjach wychowania fizycznego. Ruch olimpijski jest elementem kultury światowej.**
-

Metodyka nauki ruchu

- **Kinezyterapia** nie jest stereotypowym powtarzaniem ruchów, lecz nauką ruchu. Stąd etapy uczenia się ruchu:
 - Wyobrażenie ruchu.
 - Cel ruchu.
 - Sensomotoryka (cybernetycznie wyrażona fizjologia ruchu, opisująca wzajemne wpływanie na siebie czucia i motoryki).
 - Ideomotoryczne formy ruchu (ruch wyobrażony na płaszczyźnie poznawczej – intencje i uważność).
 - Osobowość pacjenta (autokontrola – czy cel ruchu został osiągnięty).
-

Nauka upadków – zaniedbany problem w edukacji fizycznej

- * Nie nauczamy na wychowaniu fizycznym sztuki upadania.**
 - * Problem upadków po udarze mózgu i innych chorobach neurologicznych.**
 - * Upadki w podeszłym wieku.**
 - * Zakłócenie równowagi spowodowane przez samego pacjenta.**
 - * Zakłócenie równowagi pod wpływem czynników zewnętrznych.**
 - * Interwencje oparte na ćwiczeniach.**
-

Proces odchudzania

- **1. Stadium przedrefleksyjne. Osoba żyje w dyskomforcie i poszukuje informacji o skutkach nadwagi i korzyściach właściwej wagi. Pomóżmy w poszukiwaniach.**
 - **2. Stadium namysłu. Osoba podejmuje wstępną decyzję. Umacniajmy w słuszności wstępnej decyzji.**
 - **3. Stadium przygotowawcze. Jest to etap pojawienia się postanowienia i szczegółowego planu działania. Tu nie powinno być pośpiechu.**
 - **4. Stadium działania. Konsekwentna realizacja planu. Ważne, aby stale kontrolować pozytywne zmiany. Pomocne jest wsparcie społeczne.**
 - **5. Stadium utrzymania działania. Groźne są nawroty.**
-





Życzenia !!!

Życzę Państwu
doświadczenia
radości podczas
wysiłku
fizycznego
płynącego z

wisceroreceptorów !

