



SPÓJNA
INTEGRACJA
REGIONALNA
EKONOMII
SPOŁECZNEJ II

Jak zadbać o swój dobrostan, gdy uciekają siły

Monika Hausman-Pniewska



Stowarzyszenie Treńskie Organizacji Pozarządowych
Warszawa 2023

www.stowarzyszeniestop.pl



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt realizowany jest w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Gdy wykończona panna przychodzi do Baby Jagi i użala się na zmęczenie i brak sił, a tu zdążyć przecież trzeba ze wszystkim, Baba Jaga nie opowiada jej o zarządzaniu czasem, tak by więcej i efektywniej zrobić, i nie czyta jej afirmacji.



Rozplata pannie warkocze i prowadzi ją do rozgrzanej sauny, a po saunie zawija ją w ciepły koc, zaparza aromatycznej herbatki z leśnej poziomki i wypytuje, dokąd to uciekają jej siły.



I panna odkrywa, jak wiele dobra stara się dać ludziom, jak niesie to, co powinni nieść inni, jak stara się zrobić tak, by wszystkim dokoła było dobrze. I jaką cenę za to płaci¹.

Tekstów na temat skutecznego samozarządzania i planowania zarówno w życiu zawodowym, jak i rodzinnym, aby pomóc sobie w utrzymaniu równowagi między obiema sferami i zapobiec wypaleniu zawodowemu, można już znaleźć w internecie naprawdę sporo. Zgodnie więc z przytoczoną na początku przypowieścią nie będę się w tym artykule zajmować sposobem na „wydłużenie doby”, aby móc jeszcze więcej i efektywniej pracować, a **profilaktyką i zachęcaniem do uważności na to, co mówią nam nasze ciała**, do sprawdzania, w jakiej jesteśmy obecnie kondycji. Chcę was (osoby, które często pracują ponad swoje siły i to odczuwają albo przeczuwają – tak, są takie!) namówić do dbania o siebie na co dzień. Do uważności na siebie podczas przygotowań do pracy i podczas niej. Zwłaszcza w czasie pracy z grupą, gdy napięcie związane z podążaniem za procesem poczujecie dopiero wieczorem albo kilka dni później w barkach, biodrach, zaciśniętej szczęce czy niespokojnym śnie.

Chcę was zachęcić do racjonalnego wykorzystywania swoich zasobów i nieprzekraczania własnych granic. Aby pewnego dnia nie obudzić się na stacji Wypalenie, choć dla pocieszenia powiem, że dotarcie tam wcale nie jest takie łatwe. Praca z ludźmi obfituje bowiem w ciągłe poszukiwania, inspiracje, kontakty, stałe doszkalanie się, a więc zapewnia efekt świeżości i brak nudy. Z drugiej strony ta obfitość może być pułapką, gdyż wszystko to jest tak niezwykle interesujące, że aż trudno zwolnić, a co dopiero się zatrzymać.

¹ Definicja za: D. Cieślukowska, M. Branka, *Edukacja antydyskryminacyjna. Podręcznik trenerski*, Kraków 2010.

„Sformułowanie: *znajdź to, co kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia* – uważam za jedno z większych oszustw naszych czasów. Moje doświadczenie było takie, że przekształcenie tej pasji i zaangażowania w pracę sprawiło, że... nigdy nie przestawałam pracować”² – dzieli się swoją refleksją w wywiadach Natalia Sarata – działaczka społeczna i badaczka, edukatorka, założycielka fundacji RegenerAkcja.

JAK ODDYCHAMY, JAK SYPIAMY, CZYM SIĘ KARMIMY I JAKA JEST NASZA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA?

Dbanie o swój dobrostan to przede wszystkim dbanie o samego, samą siebie. Dlatego na początek przyjrzyjmy się sobie i zastanówmy się: jak oddychamy, jak śpimy, czym się karmimy i jaka jest nasza aktywność ruchowa? To podstawa dobrostanu, czyli takiego życia, w które angażujemy się całym, całą sobą, nawet w tych najtrudniejszych momentach. Bo mamy na to siły i jesteśmy odporni, odporne psychicznie na codzienny stres i wyzwania. To bycie w ciągłym procesie, w kontakcie ze sobą, wsłuchiwanie się w swoje potrzeby i odpowiadanie na nie, ciągłe poznawanie siebie, uważność na to, co się z nami i wokół nas dzieje.

Pierwszym krokiem w dbaniu o własny dobrostan jest zrozumienie swoich potrzeb, celów, ale też granic. Co jest ode mnie zależne, na co mam wpływ, a co leży poza moimi możliwościami? Na przykład za proces edukacji odpowiedzialne są przynajmniej dwie strony: osoba szkoląca i osoba ucząca się. Wydaje się to oczywiste, a jednak znam wiele osób szkolących, które obwiniają się, jeśli coś nie pójdzie im w pracy z grupą, lub egzystują w poczuciu niespełnienia czy niewystarczalności. Alternatywą jest porzucenie pomysłu, że da się zadbać o wszystko. Nie da się i to nie musi być myśl, która nas przytłacza. Może być uwalniająca.

NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI – ODDECH I PRZYRODA

Jednym z fundamentów zdrowia jest oddech, którego jakość przekłada się na nasze samopoczucie. Brzmi banalnie, ale zaryzykuję uogólnienie, że duża część z nas nie przykładła znaczenia do sposobu, w jaki oddycha. Internet jest pełen rozmaitych filmów i kursów z ćwiczeniami oddechowymi, ale na początek najlepiej robić to pod okiem fachowców. I przede wszystkim praktykować regularnie, dzięki czemu ciało niejako zapamiętuje stan uspokojenia, relaksu, w jaki je wprowadzamy, i przywołuje go w stresujących momentach, co sprawia, że łatwiej nam się wówczas uspokoić.

² N. Sarata, „RegenerAkcja”, <https://regeneracja.medium.com/> [dostęp: 5.09.2023].

Jedne osoby, praktykujące oddychanie niejako zawodowo, doradzają oddech naturalny, jak przy medytacji czy relaksacji, bez poprawiania go, a jedynie ze skupieniem na samym procesie. Inne uczą technik oddechu kontrolowanego, jak np.:

- **oddychanie pudełkowe** polegające na wykonywaniu wdechu przez cztery sekundy, wstrzymaniu oddechu na cztery sekundy, wydechu przez kolejne cztery i przerwy, również czterosekundowej;
- **oddychanie cykliczne** polegające na wzięciu dwóch następujących po sobie wdechów przez nos, po których następuje jak najdłuższe (przypominające głębokie westchnienie) wydychanie powietrza przez usta. Takie cykle wykonujemy przez pięć minut.

Co wybrać? Czego używać? Co jest dla nas, osób pracujących z ludźmi, najzdrowsze? Zapytałam o to Marka Budzińskiego z Pracowni Oddechu³:



„Wszystko zależy od ciebie, twojego wzorca oddechowego oraz tego, czego tak naprawdę potrzebujesz w danym momencie. Jeśli ja chcę się szybko uspokoić, wybieram pięć minut oddechu do brzucha, co obniża ciśnienie krwi i uspokaja układ nerwowy. A jeśli na przykład potrzebuję pobudzenia lub mobilizacji, wykonuję espresso oddechowe, polegające na czterech szybkich intensywnych oddechach przez nos i piątym wolniejszym. Powtarzam to cztery razy w odstępach co około pięć sekund seria. W ciągu dnia zwracam też uwagę, aby jak najczęściej oddychać nosem, jeśli oczywiście mam taką możliwość. Jest to po prostu najbardziej naturalna i najzdrowsza droga dla naszego oddechu”.

Według Marka Budzińskiego osoby pracujące głosem, często w napięciu, powinny zadbać o rozgrzewkę i przygotowanie do pracy. Pomocne będzie odpowiednie ugruntowanie i czucie swojego ciała tuż przed szkoleniem czy spotkaniem. Na pewno przyda się wspomniany wyżej oddech do brzucha. Przed pracą z grupą można poświęcić trzy–pięć minut mruczenie polegające na wdychaniu i wydychaniu powietrza nosem z dźwiękiem „mmmm” na wydechu z zamkniętymi ustami. Wykonując prawidłowo to zadanie, będziemy czuć delikatne wibracje na podniebieniu i w nosie. Jest to świetny masaż, a także sposób na uspokojenie i wyciszenie.

³ Wywiad własny.

Dobrym rozwiązaniem są również naturalne głębokie i głośne westchnięcia w trakcie spotkania. Można w to włączyć także osoby uczestniczące. Jest to naturalny bufor organizmu w zrzućaniu niepotrzebnego napięcia. Daje dużo radości i ulgi, a wspólne westchnięcia zbliżają grupę.

NERWY W LAS

Jeśli nie macie ochoty albo czasu uczestniczyć w zorganizowanych kursach oddechowych, zapraszam was na leśny spacer. W lesie jakość oddechu znacząco się poprawia. W dużym uproszczeniu, źródłem tego dobra są tzw. terpeny, czyli wydzielane przez drzewa cząsteczki, których wdychanie wzmacnia układ odpornościowy i przyczynia się do poprawy naszego samopoczucia. Sama leśna atmosfera: określona przestrzeń, odcienie zieleni, cisza czy zapachy koją system nerwowy u większości osób.



Spokojny spacer po lesie albo siedzenie w leśnym zaciszu i doświadczanie go przy użyciu wszystkich zmysłów ma swoją nazwę – kąpiel leśna (*shinrin-yoku*) – i wywodzi się z Japonii. To w tym kraju, o wyjątkowo dużym zaludnieniu miejskim, zaczęto badać zdrowotne oddziaływania związane z powrotem do natury i w 1982 roku otworzono w lesie Akasawa pierwsze z centrów terapii lasem, które potem zaczęły powstawać także w innych miejscach na świecie, w tym w USA, Kanadzie i Korei Południowej. Polecam wybrać się na taki spacer z leśnym przewodnikiem czy przewodniczką, a jest ich już w Polsce coraz więcej.

W lesie odpoczywa i ciało, i głowa. Osobom, które z różnych przyczyn nie mogą korzystać z dobrodziejstw natury w przestrzeniach leśnych czy parkowych, zaleca się choć miniogródek na balkonie albo kwiaty na parapecie i skrzyneczkę z roślinami, o które można dbać. Dobra wiadomość jest taka, że na nasz dobrostan znacząco wpływa nieszkodliwa i pospolita bakteria, którą kryje gleba: *Mycobacterium vaccae*, zwana potocznie bakterią szczęścia⁴. Praca na łonie natury, dotykanie ziemi bez rękawiczek, nawet w doniczce, wdychanie jej zapachu – to wszystko uwalnia serotoninę, co w konsekwencji poprawia nasz nastrój i przyczynia się do lepszego funkcjonowania mózgu.

⁴ Wspomina o niej m.in. K. Simonienko, *Przytul drzewo. Poradnik pozytywnego myślenia*, „Charaktery” 2021, nr 9.

LEŚNA KĄPIEL

Ćwiczenie

Znajdź przyjemne spokojne miejsce w lesie. Usiądź lub połóż się. Ważne, abyś mógł, mogła swobodnie oddychać. Weź kilka głębszych oddechów przez nos, a następnie wyobraź sobie, jak z każdym wdechem pobierasz cenne leśne terpeny, na przykład pod postacią delikatnej, zielonej mgiełki. Pomyśl, jak ta lecznicza moc z każdym oddechem rozprowadzana jest coraz głębiej w twoim ciele i jak każda komórka twojego ciała jest nią wypełniona. Następnie skoncentruj się na miejscu w twoim ciele, które cię boli lub martwi, gdzie odczuwasz stres lub napięcie. Teraz skieruj tam swoje myśli i wyobraź sobie, jak lecznicze terpeny koncentrują się tam z każdym oddechem. Wyobraź sobie, najdokładniej, jak możesz, jak ta delikatna zielona mgła „pochłania” wszystkie zarzki, chore komórki lub negatywne energie, rozprasza je w powietrzu lub zamienia w zdrowe komórki i pozytywną energię. To, co sobie wyobrazisz, zależy wyłącznie od ciebie. Trzymaj się tego wyobrażenia tak długo, jak to tylko możliwe. Przystwój ten obraz, a następnie powoli wróć do normalnego oddychania i do „tu i teraz”⁵.

GDY KOŃCZĄ NAM SIĘ BATERIE...

Samo oddychanie czy leśne kąpiele to profilaktyka i sposób na wspieranie siebie w trakcie zawodowej aktywności. **Jeśli dojdzie do przemęczenia, znużenia, wyczerpania organizmu, potrzebny jest lekarz i leki. To mogą być symptomy depresji albo wypalenia zawodowego.**

Czym w ogóle jest wypalenie zawodowe i jak je rozpoznać? Według WHO to wynikający z chronicznego stresu w miejscu pracy syndrom, którego nie daje się już zwalczyć zwykłymi metodami i który wymaga interwencji lekarskiej.

Wymienia się trzy główne objawy syndromu wypalenia zawodowego⁶:

- wyczerpanie i poczucie całkowitego braku energii,
- negatywny lub cyniczny stosunek do pracy,
- znacznie zmniejszona efektywność pracy.

Od stycznia 2022 z takimi objawami możemy dostać zwolnienie lekarskie, pod warunkiem że istnieją one, jak podkreśla WHO, w kontekście pracy, a nie w innych

⁵ Ćwiczenie pochodzi z książki: U. Felber, *Leśne kąpiele. Mały poradnik z leśnymi ćwiczeniami*, tłum. K. Wojciechowski, Katowice 2020.

⁶ Za: „Rynek Zdrowia”, WHO: *wypalenie zawodowe niszczy zdrowie, ale to jeszcze nie choroba*, <https://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/WHO-wypalenie-zawodowe-niszczy-zdrowie-ale-to-jeszcze-nie-choroba,195091,8.html> [dostęp: 5.09.2023].

dziedzinach życia. Jako pierwszy terminu „wypalenie” użył w 1974 roku amerykański psycholog Herbert J. Freudenberger i określił je jako stan zmęczenia czy frustracji wynikający z poświęcenia się jakiejś sprawie, sposobowi życia lub związkowi, co nie przyniosło oczekiwanej nagrody. O ogólnozyciowym wypaleniu piszą siostry Emily i Amelia Nagoski w książce *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*. Wskazują, że wypalenie to ogólny stan utraty życiodajnej energii i zdolności do regeneracji; poczucie przeciążenia, irytacji czy cynizmu w obszarach często wykraczających też poza te zawodowe.

WSZYSTKIEMU WINIEN STRES

„Dlaczego zebry nie mają wrzodów?” – pyta Robert M. Sapolsky w swojej książce o psychofizjologii stresu. Bo umieją się stresować jak należy. Kiedy uda im się uciec przed zagrożeniem, jakim jest np. lew, otrząsają się (zrzucają stres) i dalej spokojnie jedzą trawę. Ludzie natomiast, nawet kiedy nie ma realnego zagrożenia, tworzą je we własnych głowach, co wywołuje w nich tak samo silne emocje, jakby coś się działo w rzeczywistości.

”

Ile hipopotamów zamartwia się tym, czy ich ubezpieczenie społeczne będzie ważne do końca życia, lub tym, co powiedzą na pierwszej randce?⁷

”

– podaje żartobliwy przykład Sapolsky. I dodaje już całkiem poważnie „Zebry i lwy przewidują nadejście kłopotów w ciągu nadchodzącej minuty i mobilizują organizm do antycypowanej reakcji stresowej, ale nie przeżywają stresu z powodu zdarzeń, które wystąpią kiedyś, w przyszłości”⁸.

Anders Hansen w swojej książce *W zdrowym ciele zdrowy mózg* przekonuje, że aktywność fizyczna przyczynia się do redukcji stresu, poprawy koncentracji, pamięci, rozbudzenia kreatywności i ogólnego dobrostanu człowieka, a nawet... młodnienia mózgu. Autor podkreśla, że „ruch to prawdziwa pigułka szczęścia i to na wyciągnięcie ręki, bez recepty”⁹. Według Hansena trzeba jednak wstać z kanapy i zacząć się ruszać, choćby piętnaście minut dziennie, ale tak, żeby się trochę spocić, podnieść puls, bo sam spacer nie wystarczy.

⁷ R.M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, tłum. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa 2012.

⁸ Tamże.

⁹ A. Hansen, *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, tłum. A. Teperek, Kraków 2021.

Wspomniane już siostry Nagoski wskazują, że dobrymi nawykami w walce ze stresem i w konsekwencji wypaleniem są m.in.: nawiązywanie i podtrzymywanie więzi, relacji, a także umiejętność odpoczywania.

„Wypoczynek jest ważny, bo ty jesteś ważna”¹⁰ – podkreślają, skupiając się głównie na kobietach jako osobach szczególnie narażonych na „syndrom istoty dającej”. A to już termin ukuty w odniesieniu do kobiet przez australijską filozofkę Kate Manne, według której obowiązkiem istot dających jest dbanie o innych, oferowanie im swojego czasu, troski, energii, a nawet ciała.



„Kiedy odmawiamy sobie zaspokojenia podstawowych potrzeb, przyrodzonych wszystkim ssakom, kierowane błędnym przekonaniem, że w ten sposób okazujemy oddanie sprawie albo bliskim nam osobom, wypalamy się. A potem odpadamy. Tylko jeśli dopilnujemy, żeby dopływ energii był równy energii wydatkowanej, będziemy mogły utrzymać zaangażowanie w idee i relacje, które są dla nas ważne”¹¹ – przekonują Emily i Amelia Nagoski.

W ZDROWYM CIELE...

Dobrostan osobisty przekłada się na ten w środowisku pracy. Jeśli dbamy o swój organizm, czyli wysypiamy się, zdrowo się odżywiamy, jesteśmy aktywni, aktywnie fizycznie, to realnie doświadczamy tego dobrostanu w miejscu pracy. Nasze zdrowe, wypoczęte ciało odpłaca nam z nawiązką dobrym samopoczuciem i pozytywnym nastawieniem. Jesteśmy zwyczajnie bardziej odporni, odporne na stres i silniejsi, silniejsze, aby mierzyć się z wyzwaniami. Praca nad własnym dobrostanem jest nie tylko korzystna dla nas samych, ale także przekłada się na wyższą jakość naszych działań i ma pozytywny wpływ na osoby, z którymi pracujemy.

¹⁰ E. Nagoski, A. Nagoski, *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*, tłum. A. Ostrowska, Warszawa 2020, s. 190.

¹¹ Tamże, s. 191.

AUTORKA

Monika Hausman-Pniewska – trenerka, psychoterapeutka, superwizorka i animatorka społeczna od kilkadziesiąt lat związana z organizacjami pozarządowymi. Zajmuje się edukacją osób dorosłych, holistycznym wspieraniem liderki i liderów w środowisku ich działania oraz rozwijaniem organizacji i zmianą w nich. Towarzyszy grupom w ich procesach rozwojowych, cyklach szkoleniowych. Jest współautorką innowacji skierowanych do osób starszych i doświadczających ubóstwa oraz wykluczenia, a także dziennikarką, członkinią m.in. redakcji pisma środowisk seniorskich „Generacja”. W latach 2018–2022 była ambasadorką EPALE – Elektronicznej platformy na rzecz uczenia się dorosłych w Europie. Dużo radości daje jej bycie w relacji z innymi ludźmi.

BIBLIOGRAFIA

- Felber U., *Leśne kąpiele. Mały poradnik z leśnymi ćwiczeniami*, tłum. K. Wojciechowski, Katowice 2020.
- Hansen A., *W zdrowym ciele zdrowy mózg*, tłum. A. Teperek, Kraków 2021.
- Nagoski E., Nagoski A., *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu*, tłum. A. Ostrowska, Warszawa 2020.
- „Rynek Zdrowia”, *WHO: wypalenie zawodowe niszczy zdrowie, ale to jeszcze nie choroba*, <https://www.rynekzdrowia.pl/Uslugi-medyczne/WHO-wypalenie-zawodowe-niszczy-zdrowie-ale-to-jeszcze-nie-choroba,195091,8.html> [dostęp: 5.09.2023].
- Sapolsky R.M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, tłum. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa 2012.
- Sarata N., „RegenerAkcja”, <https://regeneracja.medium.com/> [dostęp: 5.09.2023].
- Serina J., *Ten jedyny*, tłum. A.E. Wrzesińska, www.slowianska.pl [dostęp: 5.09.2023].
- Simonienko K., *Lasoterapia*, Bielsko-Biała 2021.
- Simonienko K., *Nerwy w las. Jak odnaleźć spokój i radość życia*, Gliwice 2021.
- Simonienko K., *Przytul drzewo. Poradnik pozytywnego myślenia*, „Charaktery” 2021, nr 9.
- www.pracownia-jestem.pl [dostęp: 5.09.2023].