

Dorota Nowicka & dr Dagna Wysocka
lek. Marcin Zygmuntowicz

UMYSŁ I CIAŁO

DWIE STRONY TEGO SAMEGO ZDROWIA

O TYM, JAK STYL ŻYCIA WPŁYWA
NA NASZE SAMOPOCZUCIE

Dorota Nowicka & dr Dagna Wysocka
lek. Marcin Zygmuntowicz

UMYSŁ I CIAŁO

DWIE STRONY TEGO SAMEGO ZDROWIA

O TYM, JAK STYL ŻYCIA WPŁYWA
NA NASZE SAMOPOCZUCIE

MoveConcept – gabinet fizjoterapii oraz terapii logopedycznej dzieci i dorosłych, w którym wykwalifikowani fizjoterapeuci oraz logopedzi pomagają pacjentom radzić sobie z różnorodnymi problemami. Zapewniając podopiecznym jak najpełniejszą opiekę, współpracują z odpowiednimi specjalistami. MoveConcept koncentruje się na koncepcjach ruchowych, dzięki czemu efekty terapii przekładają się na długotrwałą poprawę jakości życia pacjentów.

www.moveconcept.pl

Sentia Biom – gabinet specjalizujący się w kompleksowym wsparciu zdrowia poprzez indywidualnie dobrane zalecenia żywieniowe, racjonalną suplementację oraz konsultacje w zakresie farmakoterapii. Wykorzystuje założenia psychogastroenterologii, koncentrując się na relacjach zachodzących w osi jelita-mózg. Szczególna uwaga poświęcana jest czynnikom wpływającym na skład i aktywność mikrobiomu jelitowego, a także zasadności stosowania prebiotyków, probiotyków i innych interwencji wspierających zdrowie przewodu pokarmowego. Dopelnieniem opieki są przeglądy lekowe, obejmujące analizę stosowanych preparatów pod kątem skuteczności, bezpieczeństwa oraz potencjalnych interakcji.

www.sentiabiom.pl

Stowarzyszenie Selenit – wsparcie w chorobach przewlekłych, dietozależnych i zaburzeniach neurorozwojowych. Stowarzyszenie powstało, aby budować bezpieczne i wspierające miejsce dla osób zmagających się z chorobami przewlekłymi. Łączy dietoterapię, edukację zdrowotną, wsparcie psychologiczne oraz budowanie świadomości społecznej, by przywracać równowagę i poczucie sprawczości. Wierzy, że zdrowienie wymaga zarówno specjalistycznej wiedzy, jak i empatii, a każdy człowiek zasługuje na życie w zdrowiu, w godności i bez barier.

www.stowarzyszenieselenit.pl

*Umysł i ciało – dwie strony tego samego zdrowia
O tym, jak styl życia wpływa na nasze samopoczucie*

Wydanie pierwsze, Kraków 2026
Copyright © Dorota Nowicka, Dagna Wysocka, Marcin Zygmuntowicz, 2026

Ilustracje: Marta Krokosz
Skład i łamanie: Michał Wysocki

ISBN (wersja drukowana): 978-83-980122-0-1
ISBN (ebook pdf): 978-83-980122-1-8



adrem
Centrum Poznawczo-Behawioralne

ul. Śliska 16/4, 30-516 Kraków
+48 732 632 263
www.centrum-poznawcze.pl, info@centrum-poznawcze.pl

Spis treści

O autorach	7
Co łączy dobre samopoczucie, styl życia i zdrowie fizyczne?	9
1. Sen jest dla słabych? Nic bardziej mylnego! Sen to prawdziwa supermoc.	13
2. „Niech jedzenie będzie Twoim lekarstwem”. Czy Hipokrates miał rację?	16
3. Szklanka wody dla neuronów, czyli o tym, że mózg potrzebuje dobrego nawodnienia.	18
4. Ruch to zdrowie! Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne?	20
5. W zdrowym ciele, zdrowy duch! Twój mózg potrzebuje ciała w dobrej formie	22
6. Miej dobrą relację ze słońcem	25
7. A może by tak jednak porozmawiać z roślinami?	27
8. <i>Dosis facit venenum</i> – dawka czyni truciznę. Jak codzienne używki wpływają na mózg?	29
9. Smartfon – nowy „przyjaciół” człowieka. O wpływie technologii na nasze samopoczucie	33
10. Weź głęboki wdech. Czy dzięki oddechowi możemy regulować nasz układ nerwowy?	37
Wiele dróg... ..	41
Bibliografia	43

W tej publikacji znajdziesz informacje dotyczące wpływu stylu życia na wybrane aspekty zdrowia psychicznego i fizycznego. Wszystkie treści mają charakter edukacyjno-rozwojowy i nie zastąpią psychoterapii, wsparcia psychologicznego ani specjalistycznych konsultacji lekarskich.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Publikacja stanowi utwór chroniony na podstawie ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Zabronione jest kopiowanie i rozpowszechnianie niniejszych treści z wyjątkiem dozwolonego użytku osobistego lub publicznego. Możesz cytować i używać fragmentów publikacji pod warunkiem, że zaznaczysz tytuł książki i autorów – dr Dagna Wysocka, Dorota Nowicka i Marcin Zygmuntowicz. W mediach społecznościowych oznaczaj nas jako @psychoterapia.cbt.adrem

O autorach

dr Dagna Wysocka – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (nr certyfikatu 429), trenerka medyczna oddechu, adeptka stoicyzmu, autorka książki „Stoicyzm. Jak zyskać zdrowy dystans, wpływ na własne życie i wewnętrzny spokój. Zeszyt ćwiczeń”. Stopień doktora uzyskała na Wydziale Filozoficznym Uniwersytetu Jagiellońskiego, gdzie obroniła z wyróżnieniem rozprawę doktorską z zakresu CBT. Ukończyła liczne kursy i szkolenia dotyczące m.in.: terapii traumy relacyjnej i cPTSD (złożonego zespołu stresu pourazowego), związków chorób somatycznych z psychiką, pracy z pacjentem w obliczu nagłej choroby, terapii zaburzeń osobowości w terapii schematu. W swojej praktyce, oprócz sprawdzonych metod terapii poznawczo-behawioralnej, wykorzystuje elementy terapii oddechowej, a także pracy z ciałem. Interesuje się zaburzeniami snu oraz wsparciem w przypadku przewlekłego bólu. Uczestniczy w kursie certyfikującym z zakresu medycyny stylu życia (Lifestyle Medicine Core Accreditation) akredytowanym przez Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia. Przynależy do Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej (PTTPB) oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia (PTSŻ). Współzałożicielka Centrum Poznawczo-Behawioralnego Ad Rem działającego w Krakowie od 2013 r.



Dorota Nowicka – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (nr certyfikatu 457), absolwentka Studium Pedagogicznego UJ. W ramach studiów na Uniwersytecie Jagiellońskim ukończyła ścieżkę specjalizacyjną z psychologii klinicznej. Swoje zaciekawienie zależnościami pomiędzy umysłem a ciałem człowieka pogłębiała, realizując studia podyplomowe z psychosomatyki i somatopsychologii na Uniwersytecie SWPS. Zawodowo interesuje się neuroroznorodnością oraz podejściami tzw. trzeciej fali psychoterapii poznawczo-behawioralnej, zwłaszcza terapią akceptacji i zaangażowania. Aktualnie



uczestniczy w kursie certyfikującym z zakresu medycyny stylu życia (Lifestyle Medicine Core Accreditation) akredytowanym przez Polskie Towarzystwo Medycyny Stylu Życia. W swojej pracy uwzględnia jej założenia jako istotny element wspierający proces psychoterapeutyczny. Przynależy do Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej (PTTPB) oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia (PTSŻ). Współzałożycielka Centrum Poznawczo-Behawioralnego Ad Rem działającego w Krakowie od 2013 r.



Marcin Zygmuntowicz – lekarz specjalista psychiatrii, konsultant kliniczny, posiada europejski certyfikat psychoterapeuty poznawczo-behawioralnego wydawany przez European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT). Ma wieloletnie doświadczenie kliniczne zdobyte m.in. w pracy w Klinice Psychiatrii Dorosłych Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie oraz w innych ośrodkach psychiatrycznych o profilu ogólnopsychiatrycznym. Współpracuje z poradniami zdrowia psychicznego i placówkami zajmującymi się leczeniem uzależnień. Prowadzi konsultacje psy-

chiatryczne dla osób dorosłych. W swojej praktyce koncentruje się na diagnostyce i leczeniu zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych, zaburzeń osobowości oraz problemów ze snem. Zajmuje się również leczeniem m.in. schizofrenii i innych psychoz, a także zaburzeń psychicznych współwystępujących z chorobami somatycznymi. Ponadto w pracy klinicznej obejmuje opieką osoby w wieku podeszłym, pacjentki w ciąży i w okresie okołoporodowym oraz osoby doświadczające trudności adaptacyjnych związanych z kryzysami życiowymi.

Co łączy dobre samopoczucie, styl życia i zdrowie fizyczne?

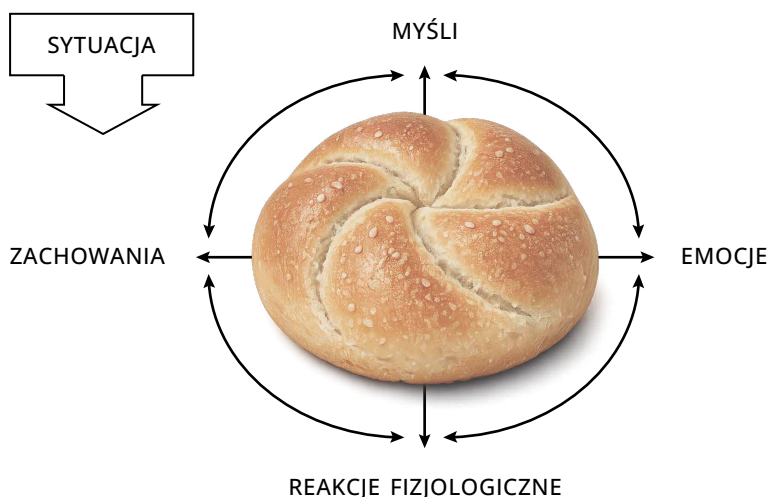
Na to, jak się czujemy, co o sobie myślimy, jak funkcjonujemy na co dzień, ile mamy energii i jak wyglądają nasze relacje z innymi, wpływa wiele wzajemnie powiązanych czynników. Nasze zdrowie psychiczne nie jest oderwane ani od ciała, ani od stylu życia, ani od kontekstu społecznego. To system naczyń połączonych – zmiana w jednym obszarze pociąga za sobą zmiany w innych.

Kilka słów o psychoterapii

Psychoterapia, a w szczególności terapia poznawczo-behawioralna (ang. CBT, *cognitive-behavioral therapy*), jest jedną z najlepiej przebadanych i najskuteczniejszych metod leczenia zaburzeń emocjonalnych, dlatego wpisuje się w nurt medycyny opartej na dowodach naukowych (ang. EBM, *evidence-based medicine*). CBT koncentruje się na zależnościach między myślami, emocjami, zachowaniami i reakcjami fizjologicznymi, pomagając rozpoznawać niepomocne schematy i stopniowo je modyfikować. Badania naukowe potwierdzają jej wysoką skuteczność m.in. w leczeniu depresji i innych zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych, PTSD, complex PTSD, bezsenności, zaburzeń osobowości, zaburzeń odżywiania, uzależnień, problemów z regulacją emocji, przewlekłego stresu, bólu czy funkcjonowania w chorobach somatycznych. Stanowi też efektywne wsparcie dla osób neuroróżnorodnych, z diagnozą ADHD i/lub spektrum autyzmu.

W terapii poznawczo-behawioralnej często odwołujemy się do tzw. kajzerki – modelu pokazującego wzajemne sprzężenia zwrotne między myślami, emocjami, zachowaniami i reakcjami fizjologicznymi. To, co dzieje się w psychice, wpływa na ciało (psychosomatyka), a to, co dzieje się w ciele, wpływa na psychikę (soma-topychologia). Takie dwukierunkowe podejście pomaga lepiej zrozumieć trudności i skuteczniej wspierać proces zmiany.

W dobrze prowadzonej psychoterapii, terapeuta buduje relację terapeutyczną z Klientem/Klientką oraz dobiera metody adekwatnie do indywidualnych potrzeb. W ramach CBT jest z czego wybierać – nieustannie rozwijane są nowe podejścia



terapeutyczne, tzw. terapie poznawczo-behawioralne trzeciej fali, które oferują szeroki wachlarz oddziaływań, jak m.in.: terapia schematów, terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) czy terapia dialektyczno-behawioralna (DBT).

Kilka słów o farmakoterapii

Często farmakoterapia psychiatryczna uzupełniania jest psychoterapią, a psychoterapia – farmakoterapią. Farmakoterapia – stosowana przez lekarzy psychiatrów zgodnie z zasadami medycyny opartej na dowodach – dla wielu osób stanowi istotny element leczenia i stabilizacji objawów. Należy ściśle podążać za zaleceniami swojego lekarza psychiatry i nie modyfikować dawek samodzielnie – może to niezamierzenie pogorszyć samopoczucie, doprowadzić do wystąpienia objawów niepożądanych i odstawiennych lub zniekształcić dynamikę leczenia. Warto pamiętać, że zarówno psychoterapia, jak i leczenie farmakologiczne potrzebują czasu, by przynieść odczuwalne efekty. Proces zdrowienia rzadko bywa natychmiastowy.

Kilka słów o zależnościach...

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że u podłoża szeroko definiowanych zaburzeń emocjonalnych leżą różne czynniki. Oznacza to, że rozwój i utrzymywanie

się trudności w obszarze zdrowia psychicznego wiąże się nie tylko z myśleniem czy emocjami, ale także m.in. z jakością snu, ruchem, sposobem odżywiania, relacjami społecznymi, używaniem substancji, kontaktem z naturą, czy współistnieniem chorobami somatycznymi. Uwzględnienie tych obszarów znacząco zwiększa szanse na trwałą poprawę i najlepsze możliwe efekty terapeutyczne.

...oraz o medycynie stylu życia

Dlatego w publikacji, którą oddajemy w Twoje ręce – podobnie jak w naszej codziennej praktyce terapeutycznej – łączymy podejście CBT z elementami medycyny stylu życia, czyli nowoczesnej, opartej na badaniach naukowych dziedziny medycyny. Wyróżnia ona sześć filarów stanowiących podstawę naszego dobrostanu psychofizycznego. Są to: zarządzanie stresem, budowanie bliskich relacji, minimalizacja używania substancji oraz szkodliwych zachowań, zdrowe odżywianie się, jakościowy sen, aktywność fizyczna. Medycyna stylu życia podkreśla rolę codziennych nawyków w zapobieganiu, wspieraniu leczenia, a w niektórych przypadkach także w odwracaniu przebiegu zaburzeń i chorób przewlekłych, takich jak m.in. depresja, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroby nowotworowe.

Zapraszamy Cię do całościowego spojrzenia na zdrowie psychiczne – takie, które wspiera leczenie, wzmacnia jego efekty i pomaga lepiej rozumieć siebie. Mamy nadzieję, że zdobyta wiedza stanie się dla Ciebie praktycznym wsparciem w procesie zmiany oraz punktem wyjścia do prowadzenia satysfakcjonującego życia, w którym troszczysz się zarówno o swój dobrostan psychiczny, jak i fizyczny.

Od czego zacząć?

Układ rozdziałów nie jest przypadkowy – zaczęliśmy od zagadnień najważniejszych, stanowiących fundament dobrostanu psychicznego i fizycznego. Na tej bazie pojawiają się kolejne tematy – również istotne, ale mamy większą szansę skuteczniej zadbać o nie wtedy, gdy nasze podstawy (czyli odpowiednia ilość snu i właściwe odżywienie organizmu) są stabilne. Zachęcamy, potraktuj tę publikację jak swoisty algorytm działania. Jeśli wahasz się, czy wstać na trening kosztem snu – wybierz solidne 7-9 godzin nocnego wypoczynku, ponieważ to właśnie sen stanowi podstawę, na której opiera się nasze codzienne funkcjonowanie. Masz ochotę na słodką przekąskę? Zatrzymaj się i zapytaj siebie, czy to na pewno coś,

co realnie Cię odżywi. Być może lepszym wyborem okaże się zdrowsze źródło węglowodanów, na przykład banan.

Nasze życie składa się z sumy codziennych, drobnych wyborów. Nie chodzi o gwałtowne zmiany ani o zaczynanie wszystkiego idealnie „od jutra”. Najtrwalsza zmiana powstaje z małych kroków, które powtarzamy wystarczająco często. To właśnie w codziennych decyzjach – o tym, czy odpoczniemy, jak zadamy o swoje ciało, co odżywczego zjemy – budujemy podstawy swojego dobrostanu. Każdy z tych wyborów jest niewielki sam w sobie, ale razem tworzą kierunek, w którym zmierza Twoje życie.

1 Sen jest dla słabych? Nic bardziej mylnego! Sen to prawdziwa supermoc

Wyobraź sobie, że możesz – nic nie robiąc – wydłużyć swoje życie, dbać o stabilny nastrój, wzmacniać koncentrację i zapamiętywanie, wspomagać układ odpornościowy i krwionośny, zmniejszać ryzyko zapadnięcia na chorobę Alzheimera, a nawet utrzymywać odpowiednią masę ciała. Brzmi nieprawdopodobnie? A jednak jesteśmy biologicznie wyposażeni w tę supermoc – wystarczy, że będziemy przesypiać od 7 do 9 godzin każdej nocy (dzieci i młodzież dla optymalnego funkcjonowania potrzebują więcej snu niż dorośli).

Według raportu UCE Research i platformy ePsycholodzy w 2025 r. aż 41,4% Polaków było niezadowolonych z jakości swojego snu i jest to z roku na rok rosnąca tendencja. Dopilnowanie odpowiedniej ilości i jakości snu powinno stanowić podstawę wszystkich działań, także prozdrowotnych. Bez tego nasza kora przedczołowa – odpowiedzialna m.in. za podejmowanie racjonalnych decyzji – nie działa prawidłowo, stajemy się bardziej rozdrażnieni i impulsywni, a układ współczulny, odpowiedzialny za reakcję typu „walcz albo uciekaj” sprawia, że doświadczamy przewlekłego stresu. W takim stanie trudniej nam realizować powzięte zamierzenia, np. o zdrowym odżywianiu. To dlatego, że niewyspanie zwiększa poziom greliny, czyli hormonu odpowiedzialnego za łaknienie i zmniejsza poziom leptyny, która wysyła sygnał, że jesteśmy najedzeni – jemy więc więcej i to produktów bogatych w cukry i wysokoprzetworzonych.

Prawidłowy sen nie tylko regeneruje nasze ciało, ale także wpływa pozytywnie na samopoczucie w ciągu dnia, pozwalając nam działać sprawniej i w większej równowadze emocjonalnej niż wtedy, kiedy jesteśmy choć trochę niedospani. Jeśli miewasz problemy ze snem, niezwykle pomocna może być terapia poznawczo-behawioralna. Badania pokazują, że jest ona skuteczna zarówno w leczeniu zaburzeń snu, jak i trudności, które przyczyniają się do pogorszenia jakości snu (jak np. zaburzenia lękowe, przewlekły stres, tendencja do zamartwiania się, perfekcjonizm, życie w ciągłym biegu). Rozwiązanie tych problemów pozwala odzyskać zdrowy, nocny sen.

Czy wiesz, że...

- ▶ Melatonina w tabletkach nie jest uniwersalnie skutecznym środkiem nasennym. Pomaga ona regulować tylko porę snu, wysyłając naszemu organizmowi sygnał, że nadchodzi noc i należy udać się na spoczynek. Nie bierze istotnego udziału w powstawaniu samego snu. Dzięki niej nasze ciało otrzyma wcześniej informację, że pora spać, jednak melatonina nie pomoże nam szybciej zasnąć, jeśli mamy z tym trudności, ani nie sprawi, że nasz sen będzie lepszej jakości. Jeśli nie mamy problemów z cyklem okołodobowym, który występuje w przypadku jet lagu, u osób pracujących w systemie zmianowym i osób starszych, u których pojawia się przesunięcie fazy snu, melatonina może pomóc nam jedynie na zasadzie efektu placebo.
- ▶ U osób starszych zapotrzebowanie na sen nie zmniejsza się. Ich organizm do dobrego funkcjonowania potrzebuje tyle samo snu, co w przypadku wszystkich osób dorosłych. To, co się zmienia, to nasilające się problemy ze snem spowodowane m.in. fizjologicznym przesunięciem fazy snu czy potrzebą korzystania z toalety, a przez to częstymi pobudkami w trakcie nocy. Nie wierz więc w mit mówiący o tym, że „seniorzy potrzebują mniej snu” – zamiast tego zadbaj o dobry i wystarczająco długi sen u siebie i/lub u swoich bliskich.
- ▶ Każda faza snu pełni nieco inne funkcje, dlatego warto zadbać o to, by położyć się spać wtedy, kiedy czujemy senność i wstać po 7-9 godzinach. Choć w trakcie snu co 90 minut przechodzimy między fazami snu NREM i REM, to w pierwszej części nocy w cyklach snu dominuje sen NREM, a w drugiej – sen REM. W trakcie snu NREM nasze neurony współpracują ze sobą na niespotykaną skalę, która nie występuje w żadnym innym stanie funkcjonowania. Dochodzi wtedy m.in. do regeneracji organizmu, usuwania zbędnych połączeń neuronalnych, porządkowania informacji, które docierały do nas w ciągu dnia i przenoszenia ich do magazynu pamięci długotrwałej. Faza snu REM sprzyja z kolei m.in. przetwarzaniu emocji, konsolidacji pamięci proceduralnej (czyli związanej z umiejętnością robienia różnych rzeczy), integracji nowej wiedzy z tą, którą już mamy, rozwiązywaniu problemów oraz kreatywności.
- ▶ Jeśli chcesz skutecznie zapamiętywać i uczyć się nowych rzeczy, także manualnych, kluczem jest wysypianie się. Badania naukowe pokazują, że odpowiednio długi sen w nocy oraz drzemka w ciągu dnia trwająca 15-20 minut, maksymalnie 30 minut (dłuższa może sprawić, że wieczorem będzie Ci trudniej zasnąć), istotnie wpływają na nabywanie wiedzy i umiejętności fizycznych. Nie wystarczy więc, że poświęcisz czas na naukę czy treningi, a potem prześpisz 6 godzin –

te wysiłki nie dadzą skutecznych, długotrwałych efektów, jeśli nie zadbasz o 7-9 godzin snu.

- Chroniczne niedosypianie prowadzi do wielu problemów zdrowotnych. Poza zwiększaniem ryzyka wystąpienia otyłości, niedobór snu wiąże się m.in. z pojawieniem się nadciśnienia, choroby wieńcowej, zawału, udaru, cukrzycy typu 2, zmniejszeniem płodności oraz zwiększeniem prawdopodobieństwa zachorowania na nowotwory. Niedostateczna ilość i jakość snu jest także cichym zabójcą na drogach – wiele wypadków komunikacyjnych spowodowanych jest przez to, że kierowcy zapadli w mikrosen, czyli krótki, mimowolny, epizod płytkiego snu, podczas którego tracili całkowicie kontrolę nad tym, co dzieje się z prowadzonym przez nich pojazdem.

Pobudka o godzinie 5 rano nie jest kluczem do sukcesu (zwłaszcza, jeśli jesteś „sową” i naturalnie lepiej funkcjonujesz w nocy niż nad ranem). Kluczem jest wysypianie się! Zadbaj o odpowiednią długość (7-9 godzin) i jakość swojego snu. Dzięki temu nie tylko Twoja pamięć się poprawi, będziesz mniej rozdrażniony/rozdrażniona i bardziej stabilny/stabilna emocjonalnie, ale też Twoje ciało będzie w dużo lepszym stanie niż w sytuacji, kiedy notorycznie śpisz na przykład tylko po 6 godzin na dobę. Postaraj się uczynić z wysypiania się swój priorytet, a jeśli masz problemy ze snem – skorzystaj z profesjonalnej pomocy.



2 „Niech jedzenie będzie Twoim lekarstwem”. Czy Hipokrates miał rację?

Masa mózgu stanowi zaledwie około 2% masy ciała człowieka. Mimo względnie niewielkich rozmiarów, ten skomplikowany organ wykorzystuje do swojej pracy nawet do 20% energii z dostarczonego organizmowi pokarmu. Nasz mózg pracuje 24 godziny na dobę i potrzebuje ciągłej dostawy „paliwa”. Tym paliwem jest jedzenie. Ilość i jakość tego, co jemy ma realny wpływ na jego pracę, a co za tym idzie na regulację emocji, koncentrację, elastyczność poznawczą czy nastrój. Nutropsychiatria, czyli psychiatria żywieniowa, to dyscyplina badająca zależności pomiędzy dietą a zdrowiem psychicznym. Współczesne badania naukowe potwierdzają, że zbilansowana dieta stanowi ważny czynnik profilaktyki i leczenia zaburzeń emocjonalnych.

Czy wiesz, że...

- ▶ Przyjmowane wraz z pożywieniem składniki odżywcze pełnią między innymi funkcje budulcowe, wpływając na ogólną kondycję komórek nerwowych oraz decydują o odpowiednim wytwarzaniu neuroprzekaźników, czyli substancji chemicznych, za pomocą których neurony komunikują się ze sobą. Wśród kluczowych dla działania mózgu substancji pokarmowych wymienia się białka (np. tryptofan), tłuszcze (np. kwasy omega-3), witaminy (np. witaminy z grupy B, witamina C oraz D3), a także składniki mineralne (np. żelazo, magnez czy cynk).
- ▶ Różnorodna, odżywcza dieta bogata m.in. w błonnik i produkty fermentowane (np. dieta śródziemnomorska), sprzyja również utrzymaniu różnorodnej mikrobioty jelitowej, czyli zbioru mikroorganizmów, takich jak bakterie i grzyby, które zasiedlają nasz układ pokarmowy. Mikrobiota ta poprzez tzw. oś jelitowo-mózgową wpływa na działanie naszego układu nerwowego, odgrywając rolę między innymi w metabolizmie neuroprzekaźników. Im więcej pożądaných szczepów bakteryjnych w naszych jelitach, tym lepiej wyregulowany układ nerwowy.
- ▶ Istota szara mózgu, czyli tkanka nerwowa zbudowana z ciał komórek nerwowych, składa się w 33% z kwasów omega-3 (głównie kwasu DHA), które muszą być

dostarczane w diecie. Doskonałym ich źródłem są tłuste ryby morskie, olej z alg albo orzechy. Kwasy tłuszczowe omega-3 pełnią wiele ważnych funkcji w naszym systemie nerwowym, wpływając chociażby na neurogenezę, czyli proces powstawania nowych neuronów, a także sprawne działanie neuroprzebiegów takich jak serotonina, noradrenalina czy dopamina. Badania naukowe wskazują na związek pomiędzy ich niedoborami a występowaniem depresji.

- Tzw. dieta zachodnia (inaczej standardowa dieta amerykańska), czyli styl żywienia, w którym dominują produkty wysokoprzetworzone (np. frytki lub batony), związana jest z wyższym ryzykiem zaburzeń emocjonalnych. Zbyt częste jedzenie pokarmów bogatych w cukry proste, niezdrowe tłuszcze trans, nadmierną ilość soli oraz picie kolorowych, barwionych napojów, wywołuje w organizmie – w tym w tkance nerwowej – przewlekły stan zapalny. Wzrost stężenia cytokin prozapalnych może powodować między innymi nadmierne wydzielanie kortyzolu, czyli hormonu stresu.
- Śródziemnomorski model żywienia, bogaty w lokalne warzywa, owoce, orzechy, rośliny strączkowe, ryby czy oliwę, to wzorzec odżywiania o naukowo dobrze udowodnionym wpływie ochronnym na zdrowie psychiczne. Z dużym powodzeniem jesteśmy w stanie przenosić założenia tego stylu jedzenia na grunt polski, dodając do naszej diety chociażby nierafinowany olej rzepakowy albo lniany, orzechy włoskie, które mogą zastąpić owoce morza.

To byłoby cudowne, gdybyśmy – zgodnie z wizją Hipokratesa – mogli leczyć się tylko jedzeniem! Rzeczywistość bywa jednak bardziej złożona. Niestety istnieje wiele stanów medycznych i chorób, w których niezbędna jest specyficzna farmakoterapia albo interwencja chirurgiczna. Absolutnie nie należy z nich rezygnować i zdecydowanie warto podążać za zaleceniami lekarskimi.

Jednocześnie odżywianie odgrywa faktycznie ogromną rolę w utrzymaniu kondycji, w profilaktyce zdrowotnej oraz we wsparciu procesu leczenia. Czy zauważasz jakieś obszary do zmian w zakresie Twoich wyborów żywieniowych? Będąc na zakupach może już dawno nie wrzuciłaś/wrzuciłeś do swojego koszyka opakowania z orzechami włoskimi? To byłaby doskonała przekąska dla Twojego mózgu! A może do ulubionego bajgla z serem żółtym dorzucisz kilka pomidorków koktajlowych albo rzodkiewek, jeśli akurat jest na nie sezon? Twoja mikrobiota jelitowa oszaleje z radości! Nie chodzi o rewolucję. Liczą się małe, regularne zmiany.

3 Szklanka wody dla neuronów, czyli o tym, że mózg potrzebuje dobrego nawodnienia

Woda stanowi ponad połowę masy ciała dorosłego człowieka. Organizm ludzki potrzebuje jej do sprawnie działającego metabolizmu i szeregu różnych reakcji biochemicznych. Od wody zależy praca wielu narządów, dlatego jej niedobór, powodujący odwodnienie, może prowadzić do ich dysfunkcji albo chorób i wielu problemów zdrowotnych.

Czy wiesz, że...

- ▶ Mózg człowieka składa się z wody aż w około 80%. Woda w mózgu nie jest biernym „wypełniaczem”, lecz aktywnym elementem umożliwiającym jego funkcjonowanie. Bierze udział chociażby w procesie usuwania produktów przemiany materii, a także stanowi środowisko dla jonów sodu, potasu czy wapnia, które uczestniczą w elektrycznym przewodzeniu impulsów w obrębie naszego układu nerwowego.
- ▶ Badania wykazały, że podniesienie dziennego spożycia wody u osób, które zazwyczaj piją relatywnie niewiele (w tym przypadku mniej niż 1,2 litra na dobę) wiązało się ze znaczącą poprawą nastroju, mniejszym zmęczeniem, mniejszą dezorientacją oraz sennością. Z kolei osoby na co dzień pijące względnie dużo (2,4 litra), które na potrzeby badania zmniejszyły dzienne spożycie wody, raportowały pogorszenie samopoczucia, mniejszy spokój, mniej zadowolenia i energii.
- ▶ Badania przeprowadzone wśród uczniów pokazały, że rano 17%, a na koniec dnia szkolnego nawet 40% z nich było odwodnionych pomimo nieograniczonego dostępu do wody. Wzrost fizjologicznych wskaźników odwodnienia (na przykład ciężaru właściwego moczu) był związany ze spadkiem nastroju oraz obniżeniem wyników pamięci roboczej i długotrwałej.
- ▶ Umiarkowane spożycie kawy i herbaty, czyli do kilku filiżanek dziennie, nie prowadzi do odwodnienia u większości osób zdrowych. Napoje te mają prawie identyczne właściwości nawadniające jak woda. Kofeina zawarta w tych napojach ma

wprawdzie właściwości moczopędne, ale efekt ten zmniejsza się u osób pijących ją regularnie.

- ▶ Nie wszystko, co jest płynne, nadaje się do nawadniania Twojego mózgu i ciała. Regularne spożywanie słodzonych napojów bezalkoholowych – takich jak cola, energetyki, napoje o smaku owocowym czy lemoniady – wiąże się nie tylko z rozwojem chorób somatycznych, na przykład cukrzycy czy nowotworów, lecz także ze zwiększonym ryzykiem zaburzeń emocjonalnych. Badacze zwracają uwagę na mechanizmy związane z dysbiozą jelitową, która rozwija się w odpowiedzi na nadmierne spożycie wysokoprzetworzonych cukrów. Zmiany w mikrobiomie jelitowym – w tym nadmierne namnażanie się bakterii z rodzaju *Eggerthella* – mogą prowadzić do osłabienia bariery jelitowej i powstania przewlekłego stanu zapalnego w organizmie. Ten z kolei zaburza funkcjonowanie mózgu i może negatywnie wpływać na nastrój oraz regulację emocji.

Woda to życie. Człowiek jest w stanie przeżyć względnie długo bez jedzenia, ale bez wody już nie. W zależności od swojej wagi, aktywności i temperatury otoczenia powinniśmy pić od 1,5 do 3 litrów płynów dziennie. Czy rzeczywiście tyle wypijasz? Jeśli nie, zastanów się, co stoi na przeszkodzie. Być może w natłoku obowiązków zapominasz o tym i pomocne mogłoby być trzymanie blisko siebie napełnionego bidonu albo dzbanka? Może czysta woda Ci nie smakuje i lepszym rozwiązaniem byłoby przygotowywanie dla siebie owocowych herbat, naparów albo dorzucanie do wody plastra cytryny lub świeżej mięty? Warto tu poeksperymentować!



4 Ruch to zdrowie!

Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne?

Nasz organizm jest świetnie przystosowany do skutecznego radzenia sobie ze stresem – pod warunkiem, że jest to stres krótkotrwały, a do naszego układu nerwowego dociera jasny sygnał, że zagrożenie minęło. We współczesnym świecie nie trudno jednak o to, by towarzyszył nam przewlekły stres, a oś podwzgórze–przysadka–nadnercza, czyli tzw. oś HPA (ang. hypothalamus–pituitary–adrenal) pracowała na najwyższych obrotach przez długi czas, sprawiając, że zamiast wzrostu koncentracji i zastrzyku energii, czujemy się coraz bardziej wyczerpani i rozkojarzeni.

Kiedy nasze ciało migdałowate wykrywa coś, co uważa za zagrożenie, podwzgórze wysyła sygnał do przysadki mózgowej, która z kolei pobudza nadnercza, a te wydzielają kortyzol – hormon stresu. Mobilizuje on organizm do reakcji „walcz–uciekaj”, a kiedy sytuacja stresowa mija – jego poziom spada. Problem zaczyna się w momencie, kiedy stres jest długotrwały. Dochodzi wtedy w naszym organizmie do wielu sprzężeń zwrotnych, m.in. pod wpływem kortyzolu ciało migdałowate staje się jeszcze bardziej aktywne i to znów pobudza wydzielanie kortyzolu, a kiedy jest go za dużo neurony hipokampu obumierają, co przekłada się na pogorszenie zarówno pamięci, jak i regulacji emocjonalnej.

Jak zatem możemy usprawnić działanie osi HPA, jeśli diametralna zmiana warunków, w jakich funkcjonujemy, czy wyeliminowanie wszelkich źródeł przewlekłego stresu, nie wchodzi w grę?

Ruszając się! Podczas aktywności fizycznej poziom kortyzolu rośnie. Dzięki niemu serce bije szybciej i mocniej, mięśnie otrzymują dodatkową energię i tlen, a tętno wzrasta. Po treningu natomiast kortyzol spada do poziomu niższego... niż przed ćwiczeniami. Przy regularnym ruchu organizm będzie wytwarzał coraz mniej kortyzolu, a ponadto po zakończeniu aktywności jego poziom będzie coraz bardziej się zmniejszał. Co najważniejsze – systematyczna aktywność fizyczna sprawia, że kortyzol nie rośnie tak bardzo także w innych, niezwiązanych z ruchem, sytuacjach. Innymi słowy, dzięki aktywności fizycznej nasz organizm uczy się mniej stresować – tak generalnie, na co dzień.

Czy wiesz, że...

- ▶ Aktywność fizyczna wpływa ochronnie na mózg i pozwala utrzymywać stabilny nastrój. Ruch sprzyja wytwarzaniu m.in. neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (ang. BDNF, brain-derived neurothrophic factor), czyli białka, które odpowiada m.in. za neuroplastyczność i neuroregenerację. Poza tym uczestniczy w procesach uczenia się i zapamiętywania, a także pomaga regulować rytm dobowy i metabolizm organizmu.
- ▶ Aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Nie tylko zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych, rozwinęcia nadciśnienia, określonych rodzajów nowotworów czy cukrzycy typu 2, ale też redukuje objawy lęku i depresji oraz poprawia funkcje poznawcze i jakość snu.
- ▶ Aby uzyskać znaczne korzyści zdrowotne, wystarczy tygodniowo 150-300 minut umiarkowanej aerobowej aktywności fizycznej lub 75-150 minut intensywnej aktywności. Możesz więc wyjść na szybki marsz, popływać, tańczyć, biegać, jeździć na rowerze czy grać w gry zespołowe, a intensywność ćwiczeń poznasz po tym, że Twoje tętno wyraźnie przyspiesza i trudniej Ci swobodnie mówić. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) warto także minimum dwa razy w tygodniu wykonywać ćwiczenia siłowe.
- ▶ Regularna aktywność fizyczna pozwala na redukcję objawów depresyjnych w porównywalnym zakresie co przyjmowanie antydepresantów. Jest to możliwe m.in. dzięki temu, że w trakcie ćwiczeń wydzielane są neuroprzekaźniki, takie jak endorfiny, serotonina czy dopamina, które są kluczowe dla regulacji nastroju. Co więcej, systematyczne treningi wpływają na zmniejszanie się stanów zapalnych w organizmie, które są powiązane z występowaniem depresji.
- ▶ Regularne ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na funkcje wykonawcze, uwagę, kontrolę impulsów oraz elastyczność poznawczą w ADHD. Trening aerobowy poprawia koncentrację, trening o wysokiej intensywności pozwala lepiej zarządzać impulsami, a sporty zespołowe czy sztuki walki, jak np. taekwondo sprzyjają lepszemu radzeniu sobie z różnymi deficytami poznawczymi.

Każdy ruch ma znaczenie! Dosłownie! Postaraj się jak najwięcej ruszać każdego dnia – ciało zostało stworzone do ruchu. Wsiądź z komunikacji miejskiej dwa przystanki wcześniej i zrób sobie spacer, wychodząc na małe zakupy nie bierz samochodu, wejdź po schodach zamiast korzystać z windy, rób przerwy w pracy na rozciąganie się. A jeśli systematycznie trenujesz nie zapominaj o regeneracji, to też niezwykle ważna część utrzymywania się w formie.

5 W zdrowym ciele, zdrowy duch! Twój mózg potrzebuje ciała w dobrej formie

Mózg nie działa „w zawieszeniu”. Poprzez złożoną sieć połączeń nerwowych nieprzerwanie komunikuje się ze wszystkimi innymi układami, narządami i tkankami naszego organizmu.

Nauka jasno pokazuje, że nie da się rozdzielić naszego emocjonalnego funkcjonowania od zdrowia i kondycji całego ciała. Układy nerwowy, hormonalny, odpornościowy, oddechowy, krążenia czy pokarmowy współdziałają ze sobą, czego wynikiem jest subiektywnie doświadczany dobrostan psychofizyczny. Procesy biochemiczne zachodzące w układzie nerwowym znajdują odzwierciedlenie w pracy innych organów oraz układów ciała, i na odwrót – to, w jakiej kondycji są te organy i układy, będzie wpływało na pracę mózgu. W naszym organizmie zachodzą więc skomplikowane mechanizmy sprzężeń zwrotnych. Innymi słowy – to, jak się czujemy psychicznie wpływa na nasze ciało, a stan naszego organizmu oddziałuje na to, jak się mamy.

Czy wiesz, że...

- Niedobór żelaza w organizmie, często wywołujący anemię, wpływa nie tylko na pracę układu krwionośnego, ale też m.in. na działanie centralnego układu nerwowego. Poza wzmożonym zmęczeniem, osłabieniem siły mięśniowej czy problemami z koncentracją, wśród osób z niedoborami żelaza obserwuje się również zwiększone ryzyko zaburzeń emocjonalnych. Pierwiastek ten odgrywa bowiem istotną rolę w prawidłowej syntezie i metabolizmie neuroprzekaźników, takich jak dopamina, serotonina, noradrenalina czy glutaminian, odpowiedzialnych za regulację emocji i funkcje poznawcze (na przykład koncentrację uwagi czy zapamiętywanie). Żelazo powiązane jest także z odpowiednim poziomem BDNF – białka kluczowego dla wzrostu i rozwoju neuronów. Warto więc sprawdzać poziom żelaza we krwi (na przykład badając poziom ferrytyny), ponieważ niedobór tego mikroelementu jest jednym z najczęściej spotykanych na świecie, zwłaszcza

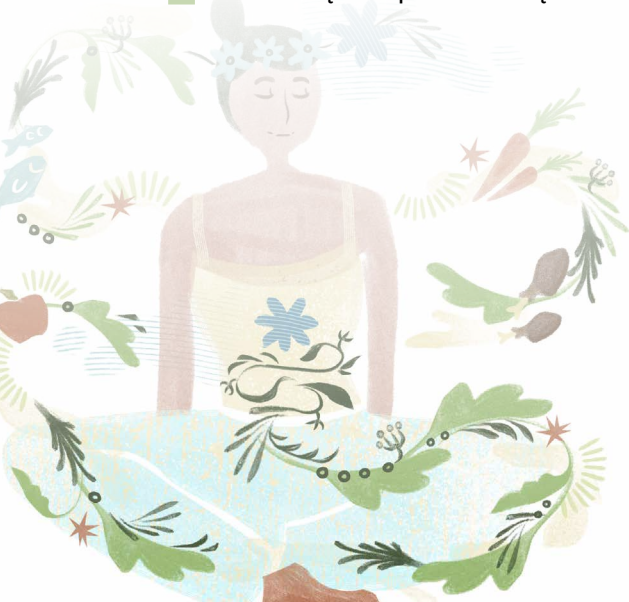
wśród kobiet. Doniesienia naukowe wskazują, że dieta bogata w żelazo oraz jego suplementacja przynoszą pozytywne korzyści dla nastroju oraz jakości snu.

- ▶ Zaburzenia funkcjonowania tarczycy, zarówno jej niedoczynność, jak i nadczynność, mogą wywołać różne objawy neuropsychiatryczne. Konsekwencją niedoboru hormonów tarczycy są często objawy przypominające depresję, takie jak np. nadmierna senność, zmniejszony apetyt, brak energii, apatia, osłabiona koncentracja i pamięć. Natomiast ich nadmiar może wiązać się ze wzmożonym niepokojem, drażliwością, labilnością emocjonalną lub bezsennością. Postawienie trafnej diagnozy medycznej oraz dobrane odpowiedniej farmakoterapii, mającej na celu normalizację pracy tarczycy i wyrównanie hormonalne, jest kluczowe dla osiągnięcia stabilizacji psychicznej.
- ▶ Kondycja Twoich jelit ma wpływ na Twój stan psychiczny. Jelita to drugi po mózgu ośrodek kontroli nerwowej w naszym ciele, z bardzo rozbudowaną siecią neuronalną. Komunikacja między jelitami a mózgiem (czyli tzw. oś mózgowo-jelitowa) jest dwukierunkowa. Stan emocjonalny człowieka wpływa na działanie układu pokarmowego. I odwrotnie – zaburzenia takie jak m.in. zwiększona przepuszczalność bariery jelitowej będą miały negatywny wpływ na pracę mózgu, powodując między innymi stany neurozapalne. Te z kolei wiążą się z rozwojem zaburzeń lękowych i depresyjnych oraz chorób neurodegeneracyjnych.
- ▶ Psychogastroenterologia to dynamicznie rozwijająca się dziedzina wiedzy, która dostarcza coraz nowszych danych na temat wzajemnego wpływu układu pokarmowego i psychiki. Obecnie dużym zainteresowaniem naukowców cieszy się tematyka związana z mikrobiotą jelitową, czyli zespołem mikroorganizmów zasiedlających nasz układ pokarmowy. Pełni ona kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowej funkcji bariery jelitowej. Wykazano, że u osób chorujących na depresję często występuje tzw. dysbioza jelitowa, co oznacza, że ich mikrobiota jest uboższa i mniej różnorodna w porównaniu z osobami nie zmagającymi się z obniżeniem nastroju. W badaniach obserwuje się także związek pomiędzy obecnością w układzie pokarmowym pewnych gatunków bakterii a lepszą równowagą emocjonalną. Przyjmowanie psychobiotyków, czyli odpowiednio przebadanych szczepów bakteryjnych (na przykład *Lactiplantibacillus plantarum* 299v), zasilających mikrobiotę jelitową, może modulować działanie osi mózgowo-jelitowej i poprawiać zdrowie psychiczne. Na co dzień mamy również wiele innych dostępnych sposobów dbania o naszą mikrobiotę. Może to być m.in. jedzenie surowych warzyw i owoców, a także produktów fermentowanych, odpowiednie nawodnienie organizmu, odstawienie alkoholu i papierosów, czy też minimalizacja przyjmowania antybiotyków. Pamiętajmy, że jelita „rozmawiają” z naszym mózgiem!

- Otyłość i funkcjonowanie psychiczne są ze sobą dwukierunkowo związane. Otyłość to przewlekła choroba metaboliczna, charakteryzująca się nieprawidłowym i nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej. Z jednej strony stres emocjonalny zwiększa ryzyko otyłości, m.in. poprzez zmiany hormonalne. Z drugiej – otyłość wpływa na stan emocjonalny danej osoby, nie tylko poprzez zwiększanie niezadowolenia z własnego wyglądu, ale także w wyniku działania stricte biologicznych mechanizmów, takich jak m.in. fakt, że nadmiar tkanki tłuszczowej (która jest organem aktywnym metabolicznie) wywołuje przewlekły stan zapalny w organizmie. Obecność cytokin prozapalnych zmniejsza z kolei biodostępność tryptofanu, który jest odpowiedzialny za produkcję serotoniny – neuroprzekaźnika regulującego funkcjonowanie emocjonalne. Leczenie otyłości jest kluczowe nie tylko ze względu na profilaktykę chorób krążenia czy cukrzycy, ale również ze względu na sprawnie działający układ nerwowy.

Wielu z nas, zauważając pogorszenie samopoczucia, automatycznie szuka przyczyn w zewnętrznych, stresujących wydarzeniach. Myślimy: *może czuję się gorzej, bo ostatnio mam trudny czas w pracy?* Albo: *może to efekt przemęczenia opieką nad dziećmi czy problemów w bliskiej relacji?* Takie doświadczenia – i sposób, w jaki je interpretujemy – rzeczywiście mają duży wpływ na nasz nastrój i są ważnym obszarem psychologicznej pracy nad sobą.

Czasami jednak, aby w pełni zadbać o swój dobrostan, warto spojrzeć szerzej i przyjrzeć się całemu ciału. Być może od dawna dokucza Ci ból brzucha albo stawów? A może natłok obowiązków sprawił, że od lat nie masz czasu na wykonanie profilaktycznych badań krwi i nie masz pewności, czy wszystko jest w porządku z morfologią, poziomem cukru czy hormonami tarczycy? Jasny, wyregulowany umysł potrzebuje wsparcia ciała będącego w dobrej formie. Warto więc zaopiekować się nim z taką samą uważnością.



6

Miej dobrą relację ze słońcem

Organizm człowieka działa w rytmie dobowym, który został wyznaczony przez aktywność Słońca. Na przestrzeni milionów lat światło słoneczne przecierało szlaki neuronalne i zmieniało chemię naszego mózgu. Słońce nadało też rytm reakcjom biochemicznych i procesom metabolicznym zachodzącym w całym naszym ciele. Nocą spada na przykład aktywność nerek oraz temperatura ciała i ciśnienie krwi, zmniejsza się działanie hormonów głodu, a rano wszystkie te procesy aktywują się na nowo.

Coraz więcej doniesień naukowych wskazuje na potrzebę zadbania o odpowiednio długą ekspozycję na światło w ciągu dnia oraz ograniczania ekspozycji na sztuczne oświetlenie wieczorem i w nocy. Zapewnienie sobie dobrego naświetlenia w mieszkaniu i miejscu pracy, spędzanie czasu na zewnątrz w pierwszej części dnia, a także rezygnacja z korzystania ze smartfonów i innych ekranów oraz gaszenie lamp z jasnym światłem wieczorem, będzie wspierało jakościowy sen, równowagę emocjonalną, prawidłową pracę mózgu oraz całego organizmu.

Czy wiesz, że...

- ▶ Poranna ekspozycja na światło słoneczne, trwająca około 15-30 minut, może poprawić czujność oraz zdolność koncentracji. Związane jest to m.in. z szybkim wyciszeniem działania melatoniny i pojawieniem się zdrowego, naturalnego piku porannego kortyzolu. Poranna kąpiel słoneczna, zwłaszcza przed godziną 10, jest również związana z wyższą jakością snu głębokiego i łatwiejszym zasypianiem nocą, co z kolei napędza pozytywne koło dobrego funkcjonowania poznawczego w trakcie kolejnego dnia.
- ▶ Światło dzienne zwiększa neurotransmisję serotoniny – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za regulację emocjonalną i dobry nastrój. U osób, które wystawiają się na większą ilość światła słonecznego występuje wyższe wiązanie receptorów serotoninowych, co skutkuje lepszą dostępnością tego neuroprzekaźnika.

Jesienią i zimą, gdy brakuje światła słonecznego, obserwuje się częstsze występowanie tzw. sezonowego zaburzenia afektywnego (SAD), polegającego m.in. na znacznym obniżeniu nastroju, spadku energii i problemach z koncentracją. Badania naukowe potwierdzają, że terapia jasnym światłem jest skuteczną i obiecującą, niefarmakologiczną interwencją w przypadku SAD. Polega ona na codziennej kilkudziesięciominutowej ekspozycji na intensywne światło o parametrach odwzorowujących poranny poziom natężenia światła dziennego.

- Pod wpływem światła słonecznego w naszej skórze syntetyzuje się witamina D, która ma złożony wpływ na pracę naszego mózgu. Witamina D ma m.in. działanie neuroprotekcyjne, hamując cytokiny prozapalne w niektórych częściach mózgu. Jej niedobór zaburza równowagę wielu ważnych neuroprzekaźników. Co więcej, jest ona zaangażowana w procesy neuroplastyczności. Badania wykazały, że wzrost witaminy D w krwi wiąże się z poprawą nastroju i jakości snu. Warto więc dbać o jej optymalny poziom!

Wyewoluowaliśmy w ścisłej harmonii ze słońcem. Korzystaj zatem świadomie ze światła słonecznego w ciągu dnia, pamiętając o zabezpieczeniu przed promieniowaniem UV. Oczywiście w przebywaniu na zewnątrz nie chodzi o smażenie się w ostrych promieniach, co jest niebezpieczne dla Twojej skóry. W upalne dni można zatrzymać się w cieniu drzewa albo budynku i już samo to będzie niosło za sobą dobroczynne skutki. Warto też wychodzić na zewnątrz nawet wtedy, gdy słońce jest schowane za chmurami! Unikaj sztucznego oświetlenia w nocy. Przed położeniem się spać dobrą alternatywą dla scrollowania (niebieskie światło) może być posłuchanie ulubionego podcastu albo sięgnięcie po książkę. Tylko tyle i aż tyle! Twoje ciało będzie Ci wdzięczne, a Twoje emocje bardziej wyregulowane.



7 A może by tak jednak porozmawiać z roślinami?

W świecie, w którym rytm codzienności wyznaczają ekrany, aplikacje i nieustanny pośpiech, kontakt z naturą staje się jednym z najcenniejszych, a zarazem najprostszych sposobów odzyskania równowagi, poczucia stabilności i bezpieczeństwa. Coraz więcej badań wskazuje, że przebywanie wśród drzew, zieleni czy nawet niewielkich naturalnych elementów w otoczeniu, ma korzystny wpływ na nasz dobrostan psychofizyczny.

Ten efekt nie jest przypadkowy. Przez ponad 99% historii gatunku ludzkiego żyliśmy w środowiskach naturalnych, a nasze zmysły, układ nerwowy i mechanizmy regulacji emocji kształtowały się w bliskiej relacji z krajobrazem, cyklem wegetacji roślin, zapachami i dźwiękami przyrody. Aktualnie wygląda to całkiem inaczej – zgodnie z danymi GUS już 60% Polaków mieszka na terenach zurbanizowanych. Inne badania podkreślają, że niektórzy mieszkańcy miast nawet do 90% czasu spędzają w zamkniętych pomieszczeniach. Zurbanizowane przestrzenie, choć funkcjonalne, często odbiegają od warunków, do których jesteśmy ewolucyjnie przystosowani.

Czy wiesz, że...

- Wyniki badań naukowych potwierdzają, że sama obecność roślin doniczkowych w mieszkaniu albo innych pomieszczeniach, w których na co dzień przebywają ludzie, może mieć realny wpływ na ich dobrostan psychologiczny i fizyczny. Uczestnicy badania, którym towarzyszyła roślinność, częściej deklarowali uczucia takie jak spokój, zadowolenie czy komfort, a także spadek poziomu lęku i poczucia presji. Efekty te pojawiały się już przy minimalnej liczbie roślin – jednej lub kilku doniczkach. U osób badanych obserwowano również obiektywnie mierzalne reakcje fizjologiczne potwierdzające ich subiektywne opisy – obniżenie tętna, zmianę aktywności fal mózgowych, wyższą zmienność rytmu serca, czy też obniżenie się poziomu kortyzolu w ślinie.

- Istnieją również badania, które analizują, jak proces pielęgnowania roślin doniczkowych w środowisku domowym wpływa na regulację emocjonalną u osób, które niedawno doświadczyły stresujących wydarzeń. Grupa uczestników, mająca za zadanie pielęgnowanie roślin, deklarowała mniej ruminacji, czyli powtarzających się, uporczywych myśli o negatywnym charakterze oraz objawów depresyjnych niż grupa kontrolna, która nie zajmowała się roślinami. Osoby badane mówiły o odzyskiwaniu poczucia kontroli, odpowiedzialności, sensu, o rodzącej się nadziei i wyciszaniu się.
- Osoby spacerujące w przestrzeniach zielonych (np. w parkach miejskich) mogą odnieść więcej korzyści emocjonalnych niż osoby spacerujące w terenach zabudowanych. Badania eksperymentalne, przeprowadzone przy użyciu funkcjonalnego rezonansu magnetycznego, wykazały, że mózgi osób, które spacerowały w naturze, charakteryzowały się spadkiem aktywności w podkolanowej części kory przedczołowej, czyli części mózgu odpowiedzialnej za przetwarzanie negatywnych treści emocjonalnych. Wynik ten był zbieżny z deklarowanym przez uczestników obniżeniem ilości ruminacji. Efektu takiego nie zaobserwowano w przypadku osób spacerujących w obszarze zurbanizowanym. Wyniki tych, a także innych podobnych badań sugerują, że dostępność obszarów zielonych może mieć duże znaczenie dla zdrowia psychicznego w naszym coraz bardziej zabetonowanym świecie.
- Coraz więcej badań naukowych eksploruje związki pomiędzy zdrowiem ludzi a przebywaniem w lesie. Szczególnie japońscy naukowcy przyglądają się temu tematowi i promują praktykę shinrin-yoku, czyli „kąpieli leśnych”. Polega ona na uważnym zanurzaniu się w atmosferę lasu oraz uruchamianiu pięciu zmysłów: słuchu, wzroku, węchu, smaku i dotyku w jego doświadczaniu. U osób praktykujących zauważa się m.in. obniżenie poziomu kortyzolu, wzrost poziomu serotoniny, spadek ciśnienia krwi, poprawę jakości snu, wzmocnienie odporności, zwiększenie różnorodności mikrobioty jelitowej, a także zmniejszenie poziomu lęku i depresyjności.

Co Ty na to, żeby poszukać natury wokół siebie i spróbować się nią zainteresować? Może na którymś z parapetów Twojego mieszkania, nieśmiało przycupnięta za firanką, znajduje się roślinka doniczkowa, którą automatycznie w biegu podlewasz raz na jakiś czas? Jak ona teraz wygląda? Jak się zmieniła przez ostatnie miesiące? Jak wyglądają jej liście za dnia, a jak wieczorem? Czy wiesz, gdzie znajduje się najbliższy park miejski? Może to dobry kierunek na poranne spacerki? Aby budować bliskość z naturą, wystarczy obserwować, wachać, słuchać, dotykać. Jesteśmy przecież jej częścią.

8 *Dosis facit venenum* – dawka czyni truciznę. Jak codzienne używki wpływają na mózg?

Nasz gatunek od wieków stosuje różnego rodzaju substancje, które oddziałują na to, jak się czujemy, jak i co myślimy oraz jak się zachowujemy. Na co dzień wiele osób sięga po mniej lub bardziej naturalne środki, wpływające na układ nerwowy. Na ogólnym poziomie, ze względu na to czy dodają nam energii, czy wręcz przeciwnie, dzieli się je na stymulanty (np. kofeina, kokaina, nikotyna, metylofenidat, efedryna), które pobudzają aktywność mózgu oraz depresanty (np. alkohol, benzodiazepiny, opioidy) – spowalniające działanie ośrodkowego układu nerwowego.

Nie będziemy skupiać się tutaj na narkotykach (poza marihuaną) – z pewnością słyszałeś/-aś o ich zgubnym wpływie zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, ani na lekach wypisywanych na receptę. Te należy przyjmować pod ścisłą kontrolą lekarską, aby móc skorzystać z ich potencjału leczniczego z możliwie jak największym ograniczeniem niepożądanych skutków ubocznych, jak np. uzależnienie od benzodiazepin stosowanych w leczeniu zaburzeń lękowych czy też bezsenności. Jak jednak inne powszechne substancje wpływają na nasze funkcjonowanie?

Czy wiesz, że...

- Kofeina (znana także pod takimi nazwami jak teina, czyli kofeina zawarta w herbach, guaranina – w guaranie czy mateina – w yerba mate) nie eliminuje potrzeby snu, lecz jedynie czasowo ją odsuwa. Kofeina blokuje receptory adenozyiny – substancji, która odpowiada za narastanie senności i regulację snu, a także wpływa na uwagę, pamięć i ogólny poziom pobudzenia. Dzięki temu po wypiciu kawy odczuwamy chwilowy wzrost energii i zmniejszenie senności. Podczas gdy kofeina jest obecna w organizmie, adenozyina jednak cały czas się w nim gromadzi. Gdy działanie kofeiny słabnie, skumulowany efekt adenozyiny ujawnia się, co często prowadzi do wyraźnego spadku energii i nasilonej senności. Jeśli „poratujemy się” w takim momencie kolejną dawką kofeiny możemy wieczorem mieć problem

z zaśnięciem. Okres połowicznego zaniku kofeiny, czyli czas potrzebny do usunięcia połowy stężenia substancji z organizmu, wynosi aż 5-7 godzin – musimy więc poczekać, aż nasz organizm odblokuje adenozyne, a ta pozwoli nam udać się w objęcia Morfeusza. Badania wykazują, że aby uniknąć negatywnego wpływu na sen, kawa powinna być pita co najmniej osiem godzin przed położeniem się do łóżka. Kofeina istotnie bowiem pogarsza jakość i długość snu, skracając jego całkowity czas, obniżając jego efektywność oraz wydłużając czas zasypiania i okresy wybudzeń. Zmniejsza także długość snu głębokiego, co z kolei zmniejsza potencjał nocnej regeneracji.

- Regularne spożywanie kofeiny przez osoby dorosłe w dawce nieprzekraczającej za jednym razem 200 mg lub w ciągu dnia 400 mg (dla porównania – jedno espresso zawiera średnio 60-80 mg kofeiny) wiąże się z wolniejszym pogarszaniem się funkcji poznawczych oraz mniejszym ryzykiem wystąpienia udaru mózgu, choroby Parkinsona i choroby Alzheimer. Długotrwałe i systematyczne picie kawy może więc działać ochronnie na mózg. Natomiast przyjmowanie wyższych dawek kofeiny może wiązać się z szeregiem działań niepożądanych, takich jak np. odczuwanie niepokoju i napięcia, doświadczanie drżenia, a nawet napady drgawkowe.
- Publikacje naukowe wskazują na to, że spożywanie dużych ilości energy drinków może wiązać się z szeregiem negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Obejmują one m.in.: zaburzenia ze strony układu sercowo-naczyniowego (np. wzrost średniego ciśnienia tętniczego u osób bez chorób przewlekłych), przewodu pokarmowego (np. nadmierna ilość witaminy B3 – niacyny wiąże się z ryzykiem uszkodzenia wątroby) oraz układu nerwowego (np. wystąpienie epizodów psychotycznych, drgawek klonicznych czy udaru). Przewlekłe picie energy drinków pogarsza także samopoczucie i sprzyja nasileniu lęku, podczas gdy okazjonalne przyjmowanie niewielkich ilości nie powoduje tego rodzaju powikłań.
- Nadmierne spożycie cukru – zwłaszcza fruktozy – może „oszukiwać” mózg, słabiej uruchamiając sygnały sytości i silnie pobudzając układ nagrody, co sprzyja przejadaniu się. Badania pokazują, że dieta bogata w cukry proste może aktywować mechanizmy podobne do tych obserwowanych w uzależnieniach oraz wiąże się z otyłością, stanami zapalnymi, zespołem metabolicznym i insulinoopornością, a także z pogorszeniem funkcji poznawczych, negatywnymi zmianami neuroplastycznymi, takimi jak dysfunkcja hipokampa oraz z zaburzeniami emocjonalnymi, szczególnie lękiem i depresją. Dla porównania węglowodany złożone działają korzystniej niż cukry proste, wspierając pracę jelit i ograniczając stany zapalne.

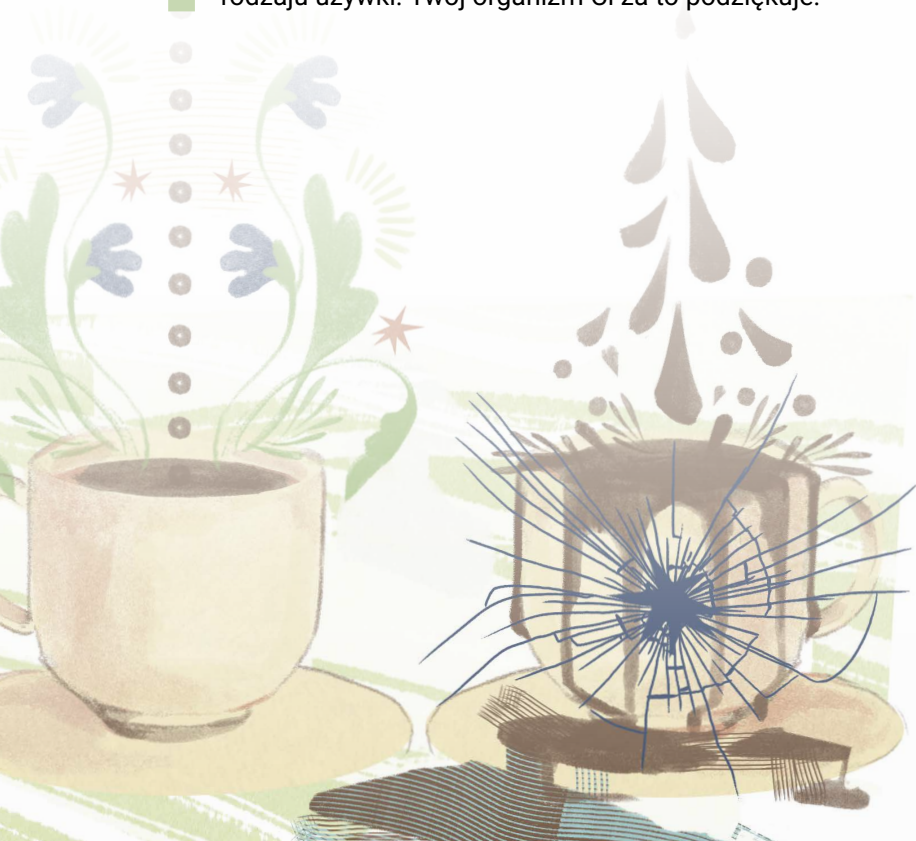
- ▶ Wieloletni palacze żyją o 20-25 lat krócej niż osoby niepalące. Nikotyna wpływa na receptory acetylocholino, dzięki temu na moment zwiększa koncentrację, daje poczucie spokoju oraz satysfakcji wynikającej z oddziaływania na układ dopaminergiczny. Te właśnie czynniki wpływają równocześnie na to, że nikotyna jest tak uzależniająca. W rzuceniu tego nałogu pomocna może być terapia poznawczo-behawioralna oraz wiedza na temat negatywnych skutków palenia, do których zalicza się m.in.: wrzody żołądka i dwunastnicy, choroby oczu, problemy z potencją i płodnością, choroby układu krążenia oraz układu oddechowego, a także pogorszenie funkcjonowania mózgu. Badania naukowe coraz częściej podważają także mit dotyczący tego, że e-papierosy czy papierosy typu IQOS stanowią mniej szkodliwą alternatywę dla tradycyjnych papierosów. O ile mogą faktycznie zawierać mniej substancji o charakterze rakotwórczym, wciąż zawierają substancje toksyczne i nikotynę, zwiększając ryzyko zaburzenia prawidłowej pracy wątroby czy rozwoju m.in. nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zakrzepicy żyłnej oraz chorób zębów i dziąseł.
- ▶ Alkohol jest toksyczny dla mózgu. Substancja ta spowalnia aktywność układu nerwowego poprzez pobudzanie hamujących receptorów kwasu gamma-aminomasłowego (GABA). Po pierwszych łykach alkoholu, wzrost działania GABA powoduje rozluźnienie, spadek napięcia i lęku oraz chwilowe poczucie spokoju. Jednocześnie alkohol osłabia działanie glutaminianu, który odpowiada za pobudzenie, co dodatkowo „wycisza” mózg. A to tylko jeden z mechanizmów potwierdzających, że alkohol potrafi być uzależniający. Im częściej i im więcej pijemy, tym skutki tego zachowania stają się coraz poważniejsze. Nasze neurony obumierają, synaptogeneza się pogarsza, a neurogeneza i powstawanie sieci neuronalnych – zaburza. Innymi słowy – nasz mózg jest w coraz gorszym stanie, co znajduje odzwierciedlenie m.in. w problemach z pamięcią, kontrolą emocjonalną czy podejmowaniem racjonalnych decyzji. Regularne spożywanie alkoholu niesie za sobą także wiele negatywnych konsekwencji dla ciała – zaczynając od zwiększenia ryzyka urazów fizycznych, poprzez większe ryzyko udaru, aż do zwiększonego ryzyka zapadnięcia na różnego rodzaju nowotwory, takie jak rak jelita grubego u mężczyzn czy rak piersi u kobiet.
- ▶ Badania z wykorzystaniem obrazowania mózgu pokazują, że używanie marihuany wiąże się z jego obniżoną aktywnością podczas zadań wymagających pamięci roboczej. U osób sięgających po marihuanę często i przez długi czas, aktywność w obszarach mózgu związanych z takimi funkcjami, jak uwaga, planowanie i pamięć, jest wyraźnie zmniejszona w porównaniu do osób, które nie używają konopi. U palaczy funkcje poznawcze, które wykorzystujemy m.in. do śledzenia rozmów,

zapamiętywania instrukcji czy rozwiązywania problemów, mogą być zatem mniej sprawne. Krótkotrwałe efekty, jak np. uczucie relaksu czy euforii są odczuwane przede wszystkim w czasie działania THC, natomiast szkodliwe dla mózgu konsekwencje palenia mogą utrzymywać się także po ustaniu ostrego działania marihuany, szczególnie u osób z długą historią używania.

Umiarkowanie jest prawdziwą sztuką – wypicie jednej czy dwóch kaw dziennie, energetyka raz na jakiś czas, czy kieliszka dobrego wina na uroczystej kolacji nie sprowadzi na nas klęski zdrowotnej. Im częściej i w większych dawkach dostarczamy sobie różnego rodzaju używek, tym gorszy efekt dla naszego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Zależność ta jest konsekwencją regularnego spożywania substancji – nasz mózg przyzwyczaja się do nich i „żąda” ich coraz więcej. Z jednej strony „wszystko jest dla ludzi”, z drugiej – biorąc pod uwagę konsekwencje, jak np. uzależnienie mogące nieść za sobą m.in. utratę pracy, utratę szacunku do samej/samego siebie, zerwanie relacji z bliskimi – czy na pewno warto „wszystkiego” próbować?

Jeśli uważasz lub bliskie Ci osoby wskazują na to, że możesz mieć problem z przyjmowaniem używek, nie wahaj się skorzystać z profesjonalnej pomocy.

Jeśli chcesz po prostu zadbać o swoje zdrowie – ogranicz wszelkiego rodzaju używki. Twój organizm Ci za to podziękuje.



9 Smartfon – nowy „przyjaciel” człowieka. O wpływie technologii na nasze samopoczucie

Reakcja „walcz–uciekaj” pomaga nam umknąć przed niebezpieczeństwem. Co jednak skłania nas do rozwoju i poszukiwania nowych możliwości? Układ nagrody! Stanowi on sieć struktur i neuroprzekaźników, która odpowiada za motywację do działania i uczenie się na podstawie doświadczeń. Jego istotnym elementem jest dopamina, która wbrew powszechnemu przekonaniu nie jest „cząsteczką przyjemności”, a „cząsteczką antycypacji” – poziom dopaminy wzrasta wtedy, kiedy mamy na coś nadzieję, a nie kiedy dochodzi to do skutku. Z pewnością zdarzyło Ci się z niecierpliwością oczekiwać na jakieś wydarzenie – czuje się wtedy ekscytację i nie można przestać myśleć o tym, jak będzie fantastycznie. A kiedy to coś w końcu nadejdzie, zaczynamy zdawać sobie sprawę, że samo czekanie budziło większe emocje niż to, co nastąpiło później. Tak właśnie działa dopamina – wzmacnia pragnienie, ale nie zadowolenie. To drugie wymaga od naszego mózgu przestawienia się z koncentrującej się na przyszłości dopaminy na neuroprzekaźniki zorientowane na „tu i teraz”, takie jak serotonina, oksytocyna, endorfina, wazopresyna czy endokannabinoidy.

Badania pokazują, że reakcja dopaminowa jest słabsza, gdy nagroda jest całkowicie pewna, niż wtedy, gdy jej uzyskanie wiąże się z niepewnością. Najsilniejszą aktywność dopaminy obserwuje się przy umiarkowanym prawdopodobieństwie nagrody (np. 50%), a więc wtedy, gdy przyjemne doświadczenie pojawia się nieregularnie. Dla mózgu kluczowe znaczenie ma więc nie tyle sama nagroda, ile proces oczekiwania i niepewność związana z jej osiągnięciem. Ten właśnie mechanizm stoi za uzależnieniami oraz za... używaniem smartfona. To dopamina skłania nas do sięgnięcia po telefon i zobaczenia „co tam w świecie”. Wiedza o tym, jak działa układ nagrody jest pomocna w korzystaniu z mocy płatów przedczołowych, dzięki którym możemy podjąć świadomą decyzję o nieuleganiu dopaminowemu impulsowi i powstrzymać odruch scrollowania.

Czy wiesz, że...

- ▶ Metaanaliza badań naukowych przeprowadzonych w sumie na 98 299 uczestnikach wykazała, że oglądanie krótkich materiałów wideo w mediach społecznościowych jest związane z gorszym funkcjonowaniem poznawczym, w tym z obniżeniem koncentracji uwagi i słabszą kontrolą impulsów. Wiąże się także z pogorszeniem dobrostanu psychicznego, podwyższonym poziomem stresu oraz lęku.
- ▶ Korzystanie z mediów społecznościowych niesie za sobą negatywne konsekwencje, takie jak nasilenie lęku, obniżenie nastroju i poczucie samotności. Dodatkowo porównywanie swojej sytuacji do selektywnie prezentowanego obrazu życia innych może prowadzić do niezadowolenia z siebie oraz spadku samooceny. Z kolei negatywne interakcje, w tym cyberprzemoc, mogą jeszcze bardziej pogłębiać trudności psychiczne, zwłaszcza u młodszych użytkowników. Z drugiej strony, media społecznościowe mają potencjał, by wzmacniać poczucie wspólnoty i przynależności, oferując wsparcie społeczne oraz przestrzeń do wyrażania siebie, zwłaszcza w przypadku osób z grup marginalizowanych.
- ▶ Podzielność uwagi nie istnieje. To, co nazywane jest „podzielnością uwagi” w rzeczywistości jest szybkim przełączaniem się uwagi między zadaniami. Multitasking, wbrew wciąż obecnemu przekonaniu, nie poprawia efektywności – liczne badania dowodzą, że prowadzi on do spadku jakości wykonywanych zadań, wydłuża czas ich realizacji oraz zwiększa liczbę błędów. Co więcej, ciągłe przerwy i rozproszenie mogą wpływać nie tylko na wydajność, ale też na nasz stan psychiczny, obniżając poczucie kontroli i zwiększając poziom stresu.
- ▶ 55% Polaków korzysta ze smartfona na 30 minut przed zaśnięciem, a w grupie wiekowej 25-34 lat odsetek ten wynosi blisko 77%. Ekspozowanie się na niebieskie światło z ekranów, wprowadzanie w stan pobudzenia psychicznego wynikającego z przeglądanych treści oraz podejmowanie zachowań nawykowych, które opóźniają zasypianie – to wszystko wpływa na skrócenie czasu snu i pogorszenie jego jakości. Żeby się wyspać warto wieczorem odstawić telefon.
- ▶ Lęk przed brakiem telefonu przy sobie nosi nazwę nomofobii (ang. no mobile phone phobia). Zjawisko to obejmuje także lęk przed brakiem zasięgu czy lęk przed tym, że urządzenie się rozładuje. Objawy mogą przybierać na sile od lekkiego niepokoju, poprzez poddenerwowanie, podwyższone tętno, przyspieszone bicie serca, ataki paniki, aż do zachowań agresywnych.
- ▶ Lekceważenie drugiej osoby w związku ze zbyt intensywnym używaniem smartfona w jej obecności ma swoją nazwę. Phubbing – bo o niego chodzi, nie tylko istotnie pogarsza relacje społeczne, ale także wiąże się z obniżeniem dobrostanu

psychologicznego zarówno u jednej, jak i drugiej strony interakcji. Może prowadzić m.in. do zwiększenia poczucia lęku, depresji, frustracji oraz obniżenia samooceny. Sygnały świadczące o tym, że ktoś jest *phubberem*, czyli wybiera telefon zamiast bycia w realnym kontakcie z drugą osobą twarzą w twarz, obejmują zachowania, takie jak: częste sprawdzanie urządzenia w trakcie spotkania; trzymanie telefonu „w pogotowiu” (np. na stole); równoległe prowadzenie rozmowy z osobą stojącą obok oraz konwersacji online (bez pełnego skupienia się na żadnej z nich); trudności z utrzymaniem kontaktu wzrokowego; opóźnione reakcje na to, co mówi lub robi druga osoba; sięganie po telefon w pierwszej chwili ciszy, nudy lub dyskomfortu; bycie zdenerwowanym lub zirytowanym bez sprawdzania urządzenia oraz bagatelizowanie problemu (tłumaczenie się np. „koniecznością bycia w kontakcie”, „podzielnością uwagi” czy „ważnymi sprawami”).

- FOMO, czyli z angielskiego *fear of missing out* to lęk, że umknie nam coś istotnego, kiedy nie będziemy online. Pośredniczy on w zmniejszeniu zadowolenia z życia związanego z nadmiernym korzystaniem ze smartfonów i mediów społecznościowych. FOMO wiąże się także z częstszym doświadczaniem objawów stresu, lęku i obniżonego nastroju, co wpływa negatywnie na ogólne samopoczucie. Aby móc skutecznie sobie z nim radzić należy poprawić jakość życia, regulację emocji i pracować nad bardziej świadomym, a nie impulsywnym, korzystaniem z technologii.
- Algorytmy mediów społecznościowych mają istotny wpływ na zachowanie, emocje i dobrostan psychiczny użytkowników, ponieważ są projektowane przede wszystkim w celu maksymalizacji zaangażowania, a nasza uwaga przekłada się na zyski korporacji. Algorytmy często promują treści silnie nacechowane emocjonalnie lub kontrowersyjne, co może prowadzić do polaryzacji opinii, wzrostu dezinformacji, utrwalania skrajnych przekonań oraz wzrostu wrogości wobec innych grup społecznych.

Smartfon stanowi nieodłączny element codziennego życia. Umożliwia nam bycie w kontakcie z innymi osobami, szybkie i sprawne sprawdzenie informacji, przypomina o ważnych wydarzeniach i codziennych zadaniach. W dzisiejszych czasach wydaje się niemożliwe, by z niego zrezygnować, możemy jednak używać go z głową. W taki sposób, by technologia przynosiła nam więcej korzyści niż kosztów, takich jak m.in. problemy z koncentracją, wzrost lęku i niezadowolenia, obniżenie samooceny, poczucie przytłoczenia, osłabienie relacji z innymi czy prokrastynacja. Jak to zrobić? Ustaw limity czasu spędzanego w aplikacjach, zablokuj strony www, które sprawiają, że się rozpraszasz,

zmień kolor wyświetlacza na czarno-biały, odinstaluj media społecznościowe, wyłącz dźwięk telefonu, na noc ustawiaj tryb samolotowy, zmień nawyk rozpoczynania i kończenia dnia ze smartfonem w dłoni oraz trzymaj urządzenie poza zasięgiem swojego wzroku, kiedy spotykasz się z kimś twarzą w twarz.



10

Weź głęboki wdech. Czy dzięki oddechowi możemy regulować nasz układ nerwowy?

Przeciętna, zdrowa osoba wykonuje około 10-20 oddechów na minutę. Przy średniej 15 oddechów, daje to 21 600 oddechów na dobę. Każdy z nich niesie za sobą możliwość wpływania na szeroko rozumiany stan zdrowia. Nieoptymalny sposób oddychania może wiązać się bowiem z takimi objawami, jak m.in.: zmęczenie, problemy z koncentracją i pamięcią, trudności ze snem, osłabienie, alergie, duszności, kaszel, ucisk lub ból w klatce piersiowej, bóle w dolnej części pleców, nadmierne ziewanie i pociąganie nosem, nieregularne bicie serca, zimne dłonie i stopy, drżenia, tężyczka, uczucie guli w gardle, zgaga, wzdęcia czy odbijanie się, trudności w połykaniu, zawroty i bóle głowy, migreny, mrowienia/drętwienia kończyn, uderzenia gorąca, lęk, napięcie, napady paniki oraz uczucie derealizacji.

Na sposób oddychania, czyli wzorzec oddechowy, wpływają trzy rodzaje czynników: biomechaniczne, biochemiczne i psychologiczne. Aspekt biomechaniczny oddychania związany jest z ruchem kręgosłupa, żeber, przepony oraz mięśni oddechowych – warto więc dbać o mobilność w obszarze klatki piersiowej. Biochemia oddychania opiera się na wymianie i metabolizmie gazów, w tym zużyciu tlenu i produkcji dwutlenku węgla (CO_2). Co ważne, pewien poziom CO_2 we krwi jest konieczny – nie tylko decyduje on o dostępności tlenu dla tkanek i komórek, ale także odgrywa kluczową rolę w regulacji pH krwi, wpływając na równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Wymiar psychologiczny oddychania wiąże się z kolei z uczuciem spokoju i bezpieczeństwa – kiedy wciągamy powietrze do płuc głęboko, powoli i lekko; bądź z uczuciem niepokoju, lęku, napięcia – kiedy nasz oddech staje się szybki, płytki i intensywny. Praca z oddechem, aby była jak najbardziej skuteczna, powinna obejmować oddziaływania w każdym z wymienionych trzech obszarów.

Oddech jest procesem automatycznym. Podobnie jak m.in. ciśnienie tętnicze krwi, praca serca czy termoregulacja, zarządzany jest przez pień mózgu. Oddychamy w czasie snu i w trakcie różnych czynności, nie poświęcając na ten proces swoich świadomych zasobów. Z drugiej strony, możemy w sposób intencjonalny wpływać na to, w jaki sposób bierzemy wdechy i wydechy, i dzięki temu regulować pobudzenie autonomicznego układu nerwowego, oddziałując na swój stan psychofizyczny.

Czy wiesz, że...

- ▶ Podstawą dla optymalnego wzorca oddychania jest oddychanie przez nos, który ogrzewa, nawilża i filtruje wdychane powietrze. Dodatkowo zatrzymuje część wilgoci z wydychanego powietrza, co zapobiega wysychaniu jam nosowych. Z kolei w trakcie wdechu zatoki uwalniają tlenek azotu, który m.in. zwiększa transport tlenu w całym organizmie oraz pomaga zapobiegać przeziębieniom, grypie, reakcjom alergicznym, katarowi siennemu i drażniącemu kaszlowi. Oddychanie przez nos sprzyja prawidłowej pracy przepony, a także wspiera aktywność przywspółczulnego układu nerwowego, który odpowiada za stan spokoju i relaksu, spowalnia oddech i pracę serca oraz wspomaga trawienie. Co więcej, ten sposób oddychania umożliwia również prawidłowe ułożenie języka i ust, co służy właściwemu zgryzowi. Ponadto oddychanie przez nos w trakcie nocy zmniejsza ryzyko chrapania i bezdechu sennego oraz wpływa pozytywnie na jakość snu.
- ▶ Hiperwentylacja to nadmierne oddychanie, przekraczające potrzeby metaboliczne organizmu. Do jej objawów zalicza się m.in.: napięcie, niepokój, poczucie odrealnienia, oddychanie przez usta, suchość w gardle, ból w klatce piersiowej, przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, obniżenie koncentracji i uwagi, nadpotliwość emocjonalną oraz uczucie braku tchu. Tendencja do nadmiernego oddychania, występująca często u osób zmagających się z lękiem czy cierpiących na problemy ze snem, wpływa w istotny sposób na ich stan psychiczny – sprawia, że czują one jeszcze większy lęk i napięcie.
- ▶ Oddech jest ściśle powiązany z pracą nerwu błędnego. Nerw błędny to najdłuższy nerw w naszym ciele. Unerwia on między innymi przeponę oraz zbiera informacje z płuc i dróg oddechowych. Sygnały te trafiają do rdzenia przedłużonego, do struktury nazywanej jądrem pasma samotnego. Pełni ono rolę „centrum integrującego” informacje z ciała – koordynuje działanie autonomicznego układu nerwowego, czyli tej części, która odpowiada za reakcje stresowe i odprężenie. Następnie przekazuje impulsy m.in. do ciała migdałowatego, które uczestniczy w przetwarzaniu emocji, ocenie zagrożenia oraz uruchamianiu reakcji stresowych. Oznacza to, że sposób, w jaki oddychamy, może wpływać na aktywność nerwu błędnego, a tym samym na nasz stan emocjonalny. Spokojny, pogłębiony oddech sprzyja regulacji układu nerwowego, pomaga obniżyć poziom stresu i wysyła organizmowi sygnał, że sytuacja jest bezpieczna.
- ▶ Oddech ma wpływ na pracę serca. Rytm serca podlega naturalnym zmianom, nie jest idealnie równomierny. Te drobne różnice w czasie pomiędzy kolejnymi uderzeniami serca nazywane są zmiennością rytmu serca (z ang. HRV – Heart Rate

Variability). HRV jest jednym z najważniejszych wskaźników równowagi autonomicznego układu nerwowego oraz zdolności organizmu do adaptacji na stres. Sposób oddychania wpływa na HRV poprzez działanie nerwu błędnego, który łączy układ oddechowy z układem krążenia. Podczas wdechu rytm serca naturalnie przyspiesza, a podczas wydechu zwalnia – zjawisko to nosi nazwę arytmii zatokowej oddechowej i jest oznaką zdrowej regulacji układu nerwowego. Szczególną rolę odgrywa tzw. oddech koherentny – powolny, rytmiczny, o częstotliwości około 5-6 oddechów na minutę. Taki sposób oddychania sprzyja synchronizacji pracy serca, układu oddechowego i autonomicznego układu nerwowego. W efekcie dochodzi do wzrostu HRV, co wiąże się z lepszą regulacją emocji, obniżeniem napięcia i większym poczuciem spokoju. Regularna praktyka oddechu koherentnego wspiera pracę serca, zwiększa elastyczność układu nerwowego i pomaga organizmowi szybciej wracać do równowagi po stresie.

Mimo tego, że nie musimy myśleć o oddychaniu, by funkcjonować, możemy świadomie regulować swój oddech. I dzięki temu wpływać na stan zdrowia, samopoczucie, jakość snu, koncentrację, wydolność organizmu, a nawet poziom energii – wyciszając się dzięki wydłużaniu wydechu lub pobudzając serią szybkich i intensywnych wdechów i wydechów. Zanim jednak rozpoczniesz jakiegokolwiek ćwiczenia oddechowe, przyjrzyj się temu, jak oddychasz na co dzień. Samoświadomość oraz uważność na własne reakcje to baza, na której można budować zdrowe i pomocne nawyki. A jak oddychać w najbardziej optymalny sposób? Nosem! Oraz wzmacniając dolnożebrowy wzorzec oddechowy, nazywany także przeponowym. Po czym go rozpoznać? Podczas wdechu delikatnie unosi się górna część brzucha, która następnie obniża się w czasie wydechu. Klatka piersiowa porusza się na wszystkie strony, także do boku i do tyłu, w tzw. mechanizmie 360 stopni. Wdech jest krótszy niż wydech, po którym dodatkowo następuje naturalna krótka przerwa przed kolejnym wzięciem powietrza, co daje średnio 14-16 oddechów na minutę. Tego rodzaju wzorzec oddechowy świadczy o prawidłowo działającej przeponie, a na poziomie psychologicznym pozwala czuć się spokojnie, daje większą „przestrzeń w głowie” i umożliwia sprawniejsze radzenie sobie w codziennych sytuacjach.

Wiele dróg...

Jak widzisz, istnieje wiele naukowo potwierdzonych dróg, prowadzących do poprawy samopoczucia. Szukanie możliwości w każdej z nich, z dużym prawdopodobieństwem będzie wiązać się z najlepszymi dla Ciebie efektami, stanowiąc doskonałe wsparcie dla podjętej psychoterapii czy psychofarmakoterapii.

Być może to całościowe spojrzenie na zdrowie psychiczne jest Ci bliskie. Warto wtedy na chwilę się zatrzymać i przyjrzeć swojemu codziennemu funkcjonowaniu: czy są obszary, nad którymi już dziś możesz zacząć pracować?

A może należysz do szerokiego grona osób, które mają już za sobą nieskuteczne próby zmiany niepomocnych nawyków? W takim przypadku psychoterapia poznawczo-behawioralna może stanowić skuteczne wsparcie w tworzeniu takiego życia, jakie chcesz prowadzić.

Podążając za wskazówkami zawartymi w tej publikacji, troszczysz się nie tylko o swój dobrostan emocjonalny, lecz także – niejako w bonusie – o zdrowie całego organizmu. Uczenie się troski o siebie i o swoje ciało może stać się ważną, wartościową podróżą – prowadzoną we własnym tempie i z uważnością na swoje potrzeby. Życzymy Ci, aby była ona źródłem większej równowagi, sprawczości i życzliwości wobec siebie.

Bibliografia

1. „Sen jest dla słabych?” Nic bardziej mylnego! Sen to prawdziwa supermoc

- Bpacnz Publications Team (2024). *Melatonin: is it worthwhile for sleep?* Dostęp 5.01.2026 ze strony: <https://bpac.org.nz/2024/melatonin.aspx>
- Murawski, B., et al. (2018). A systematic review and meta-analysis of cognitive and behavioral interventions to improve sleep health in adults without sleep disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 160–169. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.12.003>
- Murgrabia, M. (2025). *Polacy mają problem ze snem*. Dostęp 5.01.2026 ze strony: <https://www.isbzdrowie.pl/2025/06/polacy-maja-problem-ze-snem/>
- Scott, H., et al. (2024). Are we getting enough sleep? Frequent irregular sleep found in an analysis of over 11 million nights of objective in-home sleep data. *Sleep Health*, 10 (1), 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.10.016>
- Suni, E. (2025). *How much sleep do you need?* Dostęp 5.01.2026 ze strony: <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- van der Zweerde, T., et al. (2019). Cognitive behavioral therapy for insomnia: A meta-analysis of long-term effects in controlled studies. *Sleep Medicine Reviews*, 48, 101208. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.08.002>
- Vitols, K., Voss, E. (2021). *Zmęczenie kierowców w europejskim transporcie drogowym*. Dostęp 5.01.2026 ze strony: <https://www.etf-europe.org/wp-content/uploads/2021/06/Fatigue-REPORT-PL-1.pdf>
- Walker, M. (2025). *Dlaczego śpimy. Nauka o zdrowym śnie i jego mocy*. Marginesy.

2. „Niech jedzenie będzie Twoim lekarstwem”. Czy Hipokrates miał rację?

- Chmiel, I., Łojko, D. (2024). *Nutropsychiatria. Interwencje żywieniowe w zaburzeniach afektywnych i lękowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dal, N., Bilici, S. (2024). An overview of the potential role of nutrition in mental disorders in the light of advances in nutropsychiatry. *Current Nutrition Reports*, 13 (2), 69–81. <https://doi.org/10.1007/s13668-024-00520-4>
- Podgórska, J. (2023). *Tak działa mózg. Jak dobrze dbać o jego funkcjonowanie*. Grupa Wydawnicza Foksal.

3. Szklanka wody dla neuronów, czyli o tym, że mózg potrzebuje dobrego nawodnienia

- Emadi, R.C., Kamangar, F. (2025). Coffee's impact on health and well-being. *Nutrients*, 17 (15), 2558. <https://doi.org/10.3390/nu17152558>
- Lukito, W. (2021). Current evidence in water and hydration science. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 77 (4), 1–6. <https://doi.org/10.1159/000521769>
- Podgórska, J. (2023). *Tak działa mózg. Jak dobrze dbać o jego funkcjonowanie*. Grupa Wydawnicza Foksal.

- Pross, N., et al. (2014). Effects of changes in water intake on mood of high and low drinkers. *PloS One*, 9 (4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094754>
- Roberts, C.A., et al. (2025). Hydration, mood, and cognition in primary school aged children in the United Kingdom. *Physiology & Behavior*, 302, 115073. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.115073>
- Thanarajah, E.S., et al. (2025). Soft drink consumption and depression mediated by gut microbiome alterations. *JAMA psychiatry*, 82 (11), 1095–1102. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2025.2579>

4. Ruch to zdrowie! Jak aktywność fizyczna wpływa na zdrowie psychiczne?

- Bittencourt Nascimento, Y.D., Dos Santos, M.G. (2025). Physical exercise, nutrition, and mental health: A detailed look at the psychological and physiological benefits. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 25 (03), 351–360. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.25.3.0731>
- Biuro Regionalne WHO na Europę (2021). Wytyczne WHO dotyczące aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia: omówienie. Kopenhaga: Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Hansen, A. (2021). *W zdrowym ciele zdrowy mózg*. Wydawnictwo Znak.
- Martín-Rodríguez, A., et al. (2025). The role of physical activity in ADHD management: diagnostic, digital and non-digital interventions, and lifespan considerations. *Children*, 12 (3), 338. <https://doi.org/10.3390/children12030338>
- Siefken, K., et al. (2019). How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety. *Human Movement*, 20 (1), 62–74. <https://doi.org/10.5114/hm.2019.78539>
- White, R.L., et al. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21 (1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>

5. W zdrowym ciele, zdrowy duch! Twój mózg potrzebuje ciała w dobrej formie

- Berthou, C., et al. (2021). Iron, neuro-bioavailability and depression. *eJHaem*, 3 (1), 263–275. <https://doi.org/10.1002/jha2.321>
- Borrego-Ruiz, A., Borrego, J.J. (2024). An updated overview on the relationship between human gut microbiome dysbiosis and psychiatric and psychological disorders. *Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry*, 128, 110861. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2023.110861>
- Dubniewicz, E., et al. (2025). The association between hypothyroidism and mental health: a literature review. *Journal of Education, Health and Sport. Online*, 79, 57866. DOI 10.12775/JEHS.2025.79.57866.
- Kim, J., Wessling-Resnick, M. (2014). Iron and mechanisms of emotional behavior. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 25 (11), 1101–1107. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2014.07.003>
- Lekurwale, V., et al. (2023). Neuropsychiatric manifestations of thyroid diseases. *Cereus*, 15 (1), e33987. <https://doi.org/10.7759/cureus.33987>
- Piaseczna, N., Skrzydło-Romańska, B. (2025). Psychobiotyki w zintegrowanym modelu postępowania w zespole jelita nadwrażliwego (IBS): od mikrobioty do neuromodulacji. *Terapia poznawczo-behawioralna*, 17, 79–109.
- Podgórska, J. (2023). *Tak działa mózg. Jak dobrze dbać o jego funkcjonowanie*. Grupa Wydawnicza Foksal.

6. Miej dobrą relację ze słońcem

- Canazei, M., et al. (2023). Impact of repeated morning bright white light exposures on attention in a simulated office environment. *Scientific Reports*, 13, 8730. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35689-1>
- de Menezes-Júnior, L.A.A., et al. (2025). The role of sunlight in sleep regulation: analysis of morning, evening and late exposure. *BMC Public Health*, 25 (1), 3362. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24618-8>
- Deprato, A., et al. (2025). Associations between light at night and mental health: A systematic review and meta-analysis. *Science of the Total Environment*, 974, 179188. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2025.179188>
- Geddes, L. (2022). *W pogoni za słońcem. O świetle słonecznym i jego wpływie na ciało i umysł*. Insignis Media.
- Sailike, B., et al. (2024). Vitamin D in the central nervous system: implications for neurological disorders. *International Journal of Molecular Sciences*, 25 (14), 7809. <https://doi.org/10.3390/ijms25147809>
- Spindelegger, C., et al. (2012). Light-dependent alteration of serotonin-1A receptor binding in cortical and subcortical limbic regions in the human brain. *World Journal of Biological Psychiatry: the Official Journal of the World Federation of Societies of Biological Psychiatry*, 13 (6), 413–422. <https://doi.org/10.3109/15622975.2011.630405>
- Wan, Y., et al. (2025). Effectiveness of visible light for seasonal affective disorder: A systematic review and network meta-analysis. *Medicine*, 104 (27), e43107. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000043107>

7. A może by tak jednak porozmawiać z roślinami?

- Azad, S., Marselle, M. (2025). Thriving through stressful life events with nature: A mixed-method study on tending indoor plants and rumination resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22 (3), 369. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030369>
- Bratman, G.N., et al. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112 (28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Chen, H., et al. (2025). Is forest bathing a panacea for mental health problems? A narrative review. *Frontiers in Public Health*, 13, 1454992. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1454992>
- Główny Urząd Statystyczny (2025). *Ludność. Stan i struktura ludności w przekroju terytorialnym w 2025 r.* Dostęp 7.01.2026 ze strony: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/6/39/1/ludnosc_stan_i_struktura_oraz_ruch_naturalny_w_2025_stan_na_30_06.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Han, K.T., et al. (2022). Effects of indoor plants on human functions: a systematic review with meta-analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (12), 7454. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127454>
- Li, Y., et al. (2025) Acute mental health benefits of urban nature. *Nature Cities* 2, 720–731. <https://doi.org/10.1038/s44284-025-00286-y>

8. Dosis facit venenum – dawka czyni truciznę. Jak codzienne używki wpływają na mózg?

- Fiani, B., et al. (2021). The neurophysiology of caffeine as a central nervous system stimulant and the resultant effects on cognitive function. *Cureus* 13 (5): e15032. <https://doi.org/10.7759/cureus.15032>

- Freeman, C.R. (2018). Impact of sugar on the body, brain, and behavior. *Frontiers In Bioscience*, 23, 2255–2266. <https://doi.org/10.2741/4704>.
- Gacoń, E.K., et al. (2023). E-cigarettes and tobacco heaters – a healthier alternative or another threat – literature review. *Medycyna Środowiskowa* 26 (1–2), 39–42. <https://doi.org/10.26444/ms/170831>
- Gardiner, C., et al. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 69, 101764. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2023.101764>.
- Gowin, J.L., et al. (2025). Brain function outcomes of recent and lifetime cannabis use. *JAMA Netw Open*, 8 (1):e2457069. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.57069>
- Jacques, A., et. al. (2019). The impact of sugar consumption on stress driven, emotional and addictive behaviors. *Neuroscience & Behavioral Reviews*, 103 (18) 30861–3. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.021>
- Nehlig, A. (2016). Effects of coffee/caffeine on brain health and disease: What should I tell my patients? *Practical Neurology* 16, 89–95. <https://doi.org/10.1136/practneurol-2015-001162>.
- Podgórska, J. (2023). *Tak działa mózg. Jak dobrze dbać o jego funkcjonowanie*. Grupa Wydawnicza Foksal.
- Vinci, C. (2020). Cognitive behavioral and mindfulness-based interventions for smoking cessation: a review of the recent literature. *Current Oncology Reports*, 22 (6), 58. <https://doi.org/10.1007/s11912-020-00915-w>
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. *Continuous update project expert report 2018. Alcoholic drinks and the risk of cancer*. Dostęp 12.01.2026 ze strony: www.dietandcancerreport.org.
- Żuber, M., et al. (2024). Health effects of energy drinks, facts and myths – literature review. *Journal of Education Health and Sport* 61, 11–25. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.61.001>

9. Smartfon – nowy „przyjaciel” człowieka. Jak technologia wpływa na nasze samopoczucie?

- Ajewumi, O.E., et al. (2024). The impact of social media on mental health and well-being. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24 (01), 107–121. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3027>
- Biuro prasowe Medicover (2023). *Ponad połowa Polaków korzysta ze smartfona na chwilę przed zaśnięciem – na podstawie „Badania HONOR 90. Co Polacy wiedzą o ochronie oczu podczas korzystania ze smartfona?”*. Dostęp 15.01.2026 ze strony: <https://biuroprasowe.medicover.pl/256233-ponad-polowa-polakow-korzysta-ze-smartfona-na-chwile-przed-zasniciem>
- Fiorillo, C.D., et al. (2003). Discrete coding of reward probability and uncertainty by dopamine neurons. *Science* 21, 299 (5614), 1898–902. <https://doi.org/10.1126/science.1077349>
- Hanson, A. (2021). *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*. Wydawnictwo Znak.
- Kumar, M., et al. (2025). Exploring the link between smartphone use and sleep quality: A systematic review. *Sleep Research*, 2 (1), 42–56. <https://doi.org/10.1002/slp.2.70002>
- Lieberman, D.Z., Long, M.E. (2019). *Mózg chce więcej. Dopamina – naturalny dopalacz*. Wydawnictwo Feeria.
- Mark, G., et al. (2008). *The cost of interrupted work: More speed and stress. Proceedings of the 26th Annual CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357072> Dostęp 12.01.2026 ze strony: <https://ics.uci.edu/~gmark/chi-08-mark.pdf>

- Mark, G. (2024). *Attention span: finding focus for a fulfilling life*. HarperCollins Publishers.
- Nagarajappa, R., et al. (2020). Emerging consequences of phubbing among adults. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 14 (4), 8132–8136. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v14i4.12936>
- Nguyen, L., et al. (2025). Feeds, feelings, and focus: A systematic review and meta-analysis examining the cognitive and mental health correlates of short-form video use. *Psychological Bulletin*, 151 (9), 1125–1146. <https://doi.org/10.1037/bul0000498>
- Ophir, E., et al. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106 (37) 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Singer, A.N. (2022). *The negative effects of social media algorithms*. Dostęp 13.01.2026 ze strony: https://honors.libraries.psu.edu/files/final_submissions/8388
- Soraci, P., et al. (2025). FoMO and psychological distress mediate the relationship between life satisfaction, problematic smartphone use, and problematic social media use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24, 918–947. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01432-8>

10. Weź głęboki wdech. Czy dzięki oddechowi możemy regulować nasz układ nerwowy?

- Bentley, T.G.K., et al. (2023). Breathing practices for stress and anxiety reduction: conceptual framework of implementation guidelines based on a systematic review of the published literature. *Brain Sciences*, 13 (12), 1612. <https://doi.org/10.3390/brainsci13121612>
- Jones, M., et al. (2013). Breathing exercises for dysfunctional breathing/hyperventilation syndrome in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 31 (5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009041.pub2>
- Lörinczi, F., et al. (2024). Nose vs. mouth breathing – acute effect of different breathing regimens on muscular endurance. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation*, 16 (1), 42. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00840-6>
- McKeown, P. (2022). *Terapeutyczny oddech*. Wydawnictwo Spokojny Oddech.
- O'Hare, D. (2019). *Koherencja rytmu serca*. 3-6-5. Wydawnictwo: CoJaNaTo.
- Storer, B. (2024). The prevalence of anxiety in respiratory and sleep diseases: A systematic review and meta-analysis. *Respiratory Medicine*, 230, 107677. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2024.107677>

Centrum Poznawczo-Behawioralne Ad Rem – zaufanie budowane od 2013 roku

Tu terapia poznawczo-behawioralna spotyka się z medycyną stylu życia

Jesteśmy zespołem wykwalifikowanych oraz doświadczonych psychologów i psychoterapeutów poznawczo-behawioralnych. Pracujemy zgodnie ze standardami European Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies oraz Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, którego jesteśmy członkami.

Dbamy o jakość i skuteczność psychoterapii, regularnie korzystając z superwizji oraz stale podnosząc swoje kwalifikacje, poprzez uczestnictwo w specjalistycznych szkoleniach i kursach – tak, aby nasi Klienci otrzymywali pomoc opartą na aktualnej wiedzy, doświadczeniu i najwyższych standardach pracy terapeutycznej.

W naszej ofercie znajdują się:

- indywidualna psychoterapia osób dorosłych oraz młodzieży (m.in. depresja, zaburzenia lękowe, PTSD, c-PTSD, zaburzenia snu, zaburzenia osobowości, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, ADHD, spektrum autyzmu, problemy w relacjach, niska samoocena)
- psychoterapia par
- wsparcie psychologiczne w trudnych momentach życia
- diagnoza psychologiczna (m.in. osobowości, funkcjonowania poznawczego, ADHD u osób dorosłych) i neuropsychologiczna w podstawowym zakresie
- wsparcie w budowaniu zdrowych nawyków w obszarze sześciu filarów medycyny stylu życia, takich jak: dobrostan psychologiczny, bliskie relacje, jakościowy sen, zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna oraz ograniczanie szkodliwych substancji i zachowań
- konsultacje rodzicielskie, zarówno dla rodziców dzieci neuro różnorodnych, jak i neurotypowych
- konsultacje psychodietetyczne
- konsultacje oddechowe
- konsultacje łączące wsparcie psychologiczne z filozofią stoicką
- szkolenia z zakresu psychoterapii poznawczo-behawioralnej oraz warsztaty rozwojowe.

Umów się na konsultację stacjonarną lub online – to pierwszy krok ku zmianie

Zadzwoń: +48 732 632 263 (Nie odbieramy? Oddzwonimy!)

Napisz: info@centrum-poznawcze.pl

Strona www: www.centrum-poznawcze.pl

Instagram: [@psychoterapia.cbt.adrem](https://www.instagram.com/psychoterapia.cbt.adrem)

Spotkajmy się w Krakowie w Starym Podgórzu: kameralnie urządzone gabinety znajdują się przy ul. Śliskiej 16/4 (przecznica od ul. Kalwaryjskiej, między przystankami Rondo Matecznego i Smolki).




Centrum Poznawczo-Behawioralne

PARTNERZY


MOVE CONCEPT
PHYSIOTHERAPY


SentiaBiom


STOWARZYSZENIE
WSPARCIE W CHOROBAH PRZEWLEKLYCH,
DIETYZALNYCH, ZABURZENIACH NEUROROZWOJOWYCH

ISBN (wersja drukowana): 978-83-980122-0-1

ISBN (ebook pdf): 978-83-980122-1-8