

# Wsparcie psychologiczne w realizacji idei szkoły promującej zdrowie

---



UNIWERSYTET  
KAZIMIERZA WIELKIEGO  
W BYDGOSZCZY



**Roman Ossowski**

# **Dlaczego i kiedy osobie potrzebne jest wsparcie ?**

---

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

# Natura wsparcia

---

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

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

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

---

# Natura wsparcia

---

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

**CZŁOWIEK**

**OTOCZENIE**

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

Wskaźnikami udanej aktywności są:

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

**NATURA  
WSPARCIA**

Aktywność jest determinowana przez ślady i wzorce.

Aktywność może być skuteczna, nieskuteczna albo przeciwskuteczna.

# Aktywność ruchowa wskaźnikiem jakości promocji zdrowia

---

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

WHO, Glossary, 1995

---

# Natura współczesnej cywilizacji

---

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

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

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



# Styl życia a zdrowie populacji

---

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

Theodore Roosevelt

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

**Już w latach 70. Naczelny Lekarz USA twierdził:**

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

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

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

---



# Główne dziedziny wsparcia związane z promocją zdrowia

---

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

# Odżywianie i uzależnienia

Racjonalny sposób odżywiania wyraża się w optymalnym i zdrowym żywieniu.

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

Sentencja łacińska



Istnieje problem odżywiania i jakości żywności.

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

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

---

\* WHO – dzienna norma ruchu 8 km.

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

Aerobowy, znaczy dosłownie „z tlenem”.

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

---

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

---

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

# Aktywność ruchowa – lek ciała i duszy

---



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

Barbara Woynarowska

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

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

Fryderyk Nietzsche

---

# Stres

---

- Hans Selye – twórca koncepcji *ogólnego zespołu adaptacji GAS (general adaptation syndrome)*. GAS obejmuje trzy fazy:
    - Reakcję alarmową (uciekaj albo walcz).
    - Stadium odporności (stawiania oporu).
    - Stadium wyczerpania (zagrożenia życia).
  
  - „Stres jest solą życia, ale może i zabić”.
  
  - **NAUCZ SIĘ METOD RĄŻENIA SOBIE ZE STRESEM ZANIM NAPIĘCIE NADWERĘŻY CI ZDROWIE I ZNISZCZY TWOJE SZCZĘŚCIE**
  - Reakcje na stres:
    - Stres wyzwanie i radzenie sobie skoncentrowane na problemie
    - Stres – koncentracja na emocjach (paliatywne, psychiczne mechanizmy obronne).
- Problem przewlekłego stresu.**
- 
- Problem wsparcia.**

# Aktywność fizyczna a cechy charakteru

---

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

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

# Znaczenie wychowania fizycznego

---

**Wychowanie fizyczne stanowi szczególną formę wyrabiania sprawności i wydolności organizmu:**

- trening* ⇒ dobre samopoczucie;**
  - hipokinezja* ⇒ złe samopoczucie, ospałość - usuwane poprzez doping (środki uzależniające) i czynną agresję,**
  - aktywność ruchowa* ⇒ żywołność jednostki,**
  
  - nie wiek biologiczny (młodość), a żywołność (energia życiowa i entuzjazm) są wskaźnikami dobrego stanu organizmu i wysokiej jakości życia.***
  - ADHD – zaburzenie czy protest najwywołniejszych dzieci przeciwko ruchowemu zniewoleniu ?***
-



# Znaczenie ćwiczeń fizycznych

---

**Regularne ćwiczenia fizyczne wpływają na:**

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

# Wychowanie fizyczne a sport wyczynowy

---

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

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

# ***Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną***

- apel do polityków i władz oświatowych

---

- **Rozwój systemu boisk sportowych, zwłaszcza w miastach. Miasta powinny być przyjazne dla wszystkich jej mieszkańców - także dla młodych ludzi i osób w okresie późnej dorosłości.**
  
  - **Promocja dojazdów uczniów na rowerach do szkoły.**
  
  - **Szkoła powinna być terenem zajęć sportowych po zajęciach lekcyjnych.**
  
  - **Budowanie "ścieżek zdrowia na wzór działań lekarza krakowskiego Henryka Jordana (1842-1907).**
-

# Możliwości promocji zdrowia poprzez aktywność fizyczną

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

---

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

# Metodyka nauki ruchu

---

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

# **Nauka upadków – zaniedbany problem w edukacji fizycznej**

---

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

# Proces odchudzania

---

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







# Życzenia !!!

---

Życzę Państwu  
doświadczenia  
radości podczas  
wysiłku  
fizycznego  
płynącego z

**wisceroreceptorów !**

---

