

JUSTYNA ŻEJMO

SPOKOJNY MÓZG

NEURONAUKOWE
I PSYCHOLOGICZNE
NARZĘDZIA BUDOWANIA
ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ



justInBrain

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne w książce i na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/odpops>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-787-0

Copyright © Helion S.A. 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Wstęp. Zaproszenie do podróży	7
Mapa podróży. Jak najefektywniej wędrować po tej książce?	13
Miejsce celu	15
Kilka słów o Niewidzialnej Przewodnicze tej podróży	16
Pytanie 1. Po co nam odporność psychiczna?	19
Stres	21
Dlaczego zebry nie mają wrzodów?	26
Psychosomatyka — relacja stresu z chorobami człowieka	28
Stres ostry a stres przewlekły	37
Układ nerwowy	43
Pytanie 2. Czym jest odporność psychiczna?	49
Kompetencja XXI wieku	49
Odporność psychiczna według modelu 4C	54
Pytanie 3. Dlaczego tracimy równowagę?	69
Mózg przeładowany danymi	70
Jak reaguje człowiek poddany „smogowi informacyjnemu”? ..	72
Kilka faktów ze świata badań	73
Pytanie 4. Co zagraża odporności?	79
6 największych wrogów odporności psychicznej	81
Kilka słów o zmianie nawyku	115

Pytanie 5. Jakie sposoby na poprawę odporności psychicznej rekomendują naukowcy?	119
5 zbadanych i sprawdzonych sposobów naukowych	120
Pytanie 6. Jakie neuronawyki budują równowagę wewnętrzną? ..	153
10 nawyków wzmacniających odporność psychiczną	155
Pytanie 7. Jak pomóc mózgowi złapać oddech?	
Szybkie sposoby na uspokojenie	195
Jak się uspokoić, kiedy jesteś już w trybie „chomika pędzącego w kołowrotku”?	203
Pytanie 8. Co dalej, kiedy wrócę z tej podróży?	245
Od czego możesz zacząć?	254
<i>Blue Zones</i> — miejsca na świecie, gdzie żyje się długo	254
Potrzebujesz jeszcze więcej dowodów, że warto dbać o odporność psychiczną?	259
Zakończenie	263
Jak mogę Cię wspierać?	265
Źródła użyte w tej książkowej podróży	267



PYTANIE 1. PO CO NAM ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA?

To dziś niewątpliwie niezbędna umiejętność, która pozwala człowiekowi odnaleźć się i funkcjonować w świecie dążenia do realizacji celów, często niestety pod wpływem presji czasu, rywalizacji, lęku o pracę, o pieniądze czy o status. W dzisiejszym świecie, który bezlitośnie i bez skrupułów bodźcuje nasz mózg milionem informacji przychodzących do nas z licznych źródeł, choćby takich jak: social media, TV, telewizja online, prasa, inni ludzie, nakręceni tym, co usłyszeliśmy lub przeczytaliśmy, zaczynamy funkcjonować jak w matriksie. Głowa „mieli” zdobyte informacje, zużywa bezcenną energię na ich przetwarzanie i selekcjonowanie, aż mózg, niczym chomik, zaczyna swój wyścig w kołowrotku myśli. Można powiedzieć, że człowiek żyje niby w tym samym świecie, a jednak każdego dnia musi umieć zmagać się z nim od nowa. Jeden z dziennikarzy — Eryk Mistewicz — napisał na swojej stronie internetowej zdanie, które doskonale opisuje świat, w którym żyjemy:



**Nigdy dotąd zmiana nie była tak gwałtowna. Nigdy dotąd tak wiele informacji nie wymagało od nas przetworzenia [...].
Świat przyspieszył, a człowiek został taki sam.**

Eryk Mistewicz

Czuje, że to zdanie będzie aktualne za kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt kolejnych lat. Krótko i konkretnie pokazuje, że dziś stres jest ograniczeniem odpowiednich zasobów czy narzędzi do tego, aby nadać lub płynąć ze zmieniającym się nurtem życia. Dlatego tak ważne są dziś umiejętności adaptowania się do nowych, zmieniających się okoliczności i odpowiednie podejście do trudności dnia codziennego.

Nie ma się co dziwić, że zagadnienie stresu i radzenia sobie z nim jest tak istotnym od wielu lat nurtem badań i dociekań psychologii. To też temat, który nie przestaje być aktualny. Powstają setki teorii, tysiące książek, miliony koncepcji, a wszystko po to, aby znaleźć najlepsze rozwiązania, które pomogą nam przetrwać w kołowrotku zmian i informacji stymulujących nasze mózgi do pracy na najwyższych obrotach.

Trzeba zdawać sobie jednak sprawę z tego, że i najdoskonalszy silnik może się przegrzać.

Zanim przyjrzymy się bliżej temu, czym jest odporność psychiczna, warto na początku zwrócić uwagę na podstawową rolę mózgu w naszym życiu, przybliżyć sobie zagadnienie stresu i poznać, czym jest równowaga wewnątrz organizmu.



STRES

Psychologia rozpatruje stres jako proces, dzieląc go na trzy elementy:

- bodziec stresowy (coś, co nas odpala emocjonalnie),
- reakcja (stan emocjonalny w zetknięciu z bodźcem),
- transakcja (efekt reakcji człowieka na stresor).

Stres określa się w literaturze psychologicznej jako złożoną reakcję organizmu na bodźce zakłócające jego równowagę, w profesjonalnym języku na tzw. homeostazę. Termin, którym torturowano nas na lekcji biologii. To trudne pojęcie — **homeostaza** — pod koniec lat dwudziestych wprowadził do nauk o zdrowiu, a w 1932 r. spopularyzował i opisał w swojej książce *The Wisdom of the Body* Walter Bradford Cannon². Homeostazę można określić jako **utrzymanie stałego poziomu wewnątrzstrojowej równowagi organizmu podczas mierzącego się ze sobą w trudnych sytuacjach stresu i motywacji**.

Oznacza to nic innego jak to, że organizm jest bardzo mądrym mistrzem, który dąży do równowagi, nawet kiedy doświadczamy napięcia emocjonalnego. Potrafi utrzymywać i regulować właściwą temperaturę, poziom wody, soli, cukru, białka, tłuszczu, zawartości wapnia, a także tlenu we krwi. Te wszystkie procesy kontroluje Dyrektor Ekonomiczny — MÓZG. Jego rolą zatem nie jest — jak pewnie większość przypuszcza — myślenie,

2 Cannon w swojej książce opisuje homeostazę jako sposób, w jaki organizm ludzki utrzymuje stały poziom temperatury, wody, soli, glukozy, białka, tłuszczu, zawartości wapnia i tlenu we krwi. Zob. K. Rodolfo, *What is homeostasis?*.

tylko zarządzanie budżetem naszego ciała. Oczywiście, że mózg myśli (i dobrze ☺), wyobraża sobie, generuje pomysły, przywołuje wspomnienia i doświadczenia, umożliwia rozumienie. Wszystkie te zdolności umysłowe są jednak konsekwencją misji naszego mózgu, jaką jest utrzymywanie nas przy życiu, a dzięki prowadzeniu budżetu ciała — utrzymywanie nas dodatkowo w dobrym stanie. Wszystko, co nasz mózg produkuje — zaczynając od wspomnień po wyobrażenia i wizje, od podniecenia po wstyd — jest częścią tej misji. Stres jest informacją zwrotną dla Ciebie o możliwym zagrożeniu jej realizacji. Mózg wówczas zaczyna przybierać zbroję, aby uchronić Cię przed utratą zasobów biologicznych wewnątrz organizmu.

Zarządzanie tymi zasobami — lub inaczej mówiąc: kontrolę wydatków ciała — naukowcy nazywają (uwaga — kolejna tortura z biologii) **allostazą**. O to pojęcie poszerzył badania nad homeostazą neurobiolog Bruce McEwan. Jest ona automatycznym przewidywaniem potrzeb organizmu i przygotowaniem się do ich zaspokajania, zanim faktycznie się pojawiają.

Nasuwa Ci się teraz pytanie:

A tak po ludzku — to jaka jest różnica między homeostazą a allostazą?

Ważne jest, aby zrozumieć, czym dokładnie jest allostaza, gdyż jest ona rolą naszego mózgu. W tym celu warto zobrazować różnice, posługując się porównaniem prof. Roberta M. Sapolskiego.

Wyobraź sobie, że w Twoim mieście zaczyna brakować wody.

- Rozwiązanie homeostatyczne — wydać zalecenie zamontowania toalet zużywających mniejsze ilości wody.
- Rozwiązanie allostatyczne — wydać zalecenie zamontowania toalet zużywających mniejsze ilości wody + psycho-

edukacja w obszarze ekologii i sensu oszczędzania wody + przekonywanie mieszkańców do oszczędzania wody przez pokazanie im różnych możliwości.

Teraz wyobraź sobie, że tej wody brakuje w Twoim organizmie:

- Rozwiązanie homeostatyczne — mózg odkrywa brak wody i wydaje nerkom zalecenie wytwarzania mniejszej ilości moczu, by ją oszczędzić.
- Rozwiązanie allostatyczne — mózg odkrywa brak wody i wydaje nerkom zalecenie wytwarzania mniejszej ilości moczu, by ją oszczędzić + wysyła sygnały, aby odciąć wodę od miejsc, z których łatwo paruje (skóra, usta, nos) + wysyła Ci informację o odczuwaniu pragnienia i wtedy chce Ci się pić.

Mam nadzieję, że to porównanie pomogło Ci zrozumieć różnicę w obu procesach. Homeostaza to majsterkowanie przy określonej usterce, a allostaza dotyczy koordynowania zmian ogarniających ciało szerzej, często włączając w to zmiany zachowania.

Cannon jako pierwszy zidentyfikował reakcje organizmu na stres. To dzięki niemu wiemy dziś, że reakcje organizmu, takie jak: rozszerzenie źrenic, ciężki i płytki oddech, szybkie bicie serca, podwyższone ciśnienie tętnicze krwi, pot, napięcie mięśni, przygotowują ciało do podjęcia wysiłku w obronie na przewidywane zagrożenie, które Cannon nazwał mechanizmami **walki** (*fight*) i **ucieczki** (*flight*). Uznał te wrodzone mechanizmy mózgu za reakcje przystosowawcze, pomagające w utrzymaniu równowagi. Wykształtowały się one w drodze ewolucji człowieka. Kolejni naukowcy, pracując i rozwijając koncepcje Cannon, poszerzyli te mechanizmy jeszcze o **zamrożenie** (*freeze*), a współcześnie — przy reakcjach na sytuacje traumatyczne — psychoterapeuta amerykański Pete Walker dołączył mechanizm zwany **zadowalaniem innych** (*fawn*).

Zamrożenie to reakcja tzw. paralizu. Kojarzysz pewnie, gdy kot, widząc przed sobą psa, w pierwszym odruchu — zanim rzuci się do ucieczki — zastyga. My też stajemy sztywni, kiedy nagle wyskakuje na nas coś zza krzaka lub wjeżdża w nas samochód. To dokładnie ta reakcja. W życiu codziennym zamrażamy się, kiedy nie mamy pojęcia, jak zareagować, co powiedzieć.

Współczesne czasy zmusiły do zaktualizowania mechanizmów obronnych jeszcze o **zadowalanie** (często spotykane jest też **zagubienie**). To również jest rodzaj ucieczki, ale motywacją tej reakcji jest unikanie konfliktów. W tej sytuacji zaczynamy zadowalać innych i robimy wszystko, czego to oni potrzebują i chcą, nie stawiamy granic, „zaciskamy zęby” dla świętego spokoju. Jest to rodzaj zagubienia, spowodowany brakiem wizji rozwiązania, jakimś rodzajem odczuwanej bezsilności w danej sytuacji. Może też być nieświadomym mechanizmem odpowiadającym na lęk przed odrzuceniem albo przed oceną czy na „złudne wzmocnienie poczucia wartości”, kiedy robimy coś tylko po to, żeby ktoś pomyślał lub powiedział o nas dobrze.

Trzeba pamiętać, że nie ma sytuacji bez wyjścia i nie ma sprawy, której nie da się rozwiązać, ale o tym później — przy budowaniu odporności psychicznej.

Poszczególne zachowania w codziennym życiu człowieka, jakie kryją się pod mechanizmami obronnymi walka — ucieczka — zamrożenie — zadowalanie, dla jaśniejszego zrozumienia funkcjonowania mózgu w momencie stresu, przedstawiłam Ci na rysunku „Przykłady zachowań dla konkretnych reakcji mózgu na stres”.

Walkę i ucieczkę oraz **zamrożenie** ewidentnie otrzymaliśmy od ewolucji. Kiedy trzeba było ochronić swoje życie przed dziką zwierzyną, np. lwem, część układu nerwowego odpowiedzialna za mobilizowanie energetyczne i mięśniowe organizmu (w na-

Przykłady zachowań dla konkretnych reakcji mózgu na stres



Walcz

- Wybuchy złości
- Reakcje gniewu
- Agresja
- Ocenianie
- Hejtowanie
- Nadmierne kontrolowanie
- Szantażowanie
- Obrażanie się
- Karanie ciszą
- Bronienie swoich opinii i granic za wszelką cenę
- Rzucanie rzeczami
- Trzaskanie drzwiami
- Nagłe wychodzenie
- Straszanie
- Warunkowanie



Uciekaj

- Zaburzenia lękowe
- Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne
- Pracoholizm
- Uzależnienia od używek
- Kilkogodzinne, codzienne granie w gry komputerowe
- Kilkogodzinne, codzienne oglądanie seriali
- Szukanie nieustającego kontaktu z innymi
- Ciągłe szukanie zajęć
- Ciągła potrzeba wychodzenia na spotkania
- Trudności z relaksowaniem się
- Trudności z wyciszeniem
- Nadmierne jedzenie (tzw. zjadanie stresu)



Zamróż się

- Wycofywanie się z działania
- Wycofywanie się z rozmów
- Wycofywanie się w relacjach
- Izolowanie się
- Pozorne lenistwo
- Ciągłe zmęczenie
- Stanie w miejscu (ugrzążnięcie)
- Duża trudność z podejmowaniem decyzji
- Lęk przed wzięciem odpowiedzialności za rozwiązanie
- Stany depresyjne
- Milczenie
- Czekanie, aż życie i los rozwiążą sytuację
- Frustracja
- Brak planów
- Demotywacja



Zadawalaj

- Unikanie konfliktów
- Obawa przed wyrażeniem swojego zdania
- Nadmierne dbanie o potrzeby innych
- Podejmowanie decyzji zdeterminowane lękiem przed odrzuceniem
- Robienie czegoś lub nierobienie czegoś dla „świętego spokoju”
- „Zaciskanie zębów”, żeby komuś było dobrze
- Realizowanie oczekiwań innych, zapominając o sobie i własnych potrzebach
- Obawa przed tym, „co ludzie powiedzą”
- Przejmowanie się oceną innych

ukowym języku — układ współczulny) przygotowywała go do: walki o życie; ucieczki, by ochronić życie; lub do zamrożenia, jeśli walka i ucieczka nie były możliwe. Kiedy niebezpieczeństwo mijało, aktywowana była część układu nerwowego odpowiedzialna za relaksację, wyciszenie i odprężenie organizmu, żeby natychmiast wyrównać wewnętrzne płyny i doprowadzić do równowagi. I gdyby nam tak zostało, to bylibyśmy superbohaterami, o tej SUPERMOCY, jaką jest odporność psychiczna. Bylibyśmy jak zebry.



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

UWOLNIJ SIĘ OD PRZEWLEKŁEGO STRESU I OSIĄGNIJ **METASPOKÓJ**

Wyobraź go sobie. **METASPOKÓJ** to błogi stan równowagi, spójności, dogłębnej znajomości siebie i co za tym idzie — życia w zgodzie ze sobą. Osiągnięcie go pozwala podejmować decyzje, które są zgodne z wewnętrznym systemem wartości. Doświadcza się w nim pewności, odwagi i motywacji do działania bez żadnych obciążeń czy lęków. Pozostaje się wolnym od oczekiwań innych, od ich — często negatywnych — ocen. Innymi słowy: to stan, w którym potrafisz w trudnych sytuacjach wejść w rolę obserwatora i przyglądać się sobie i swojemu życiu z poziomu **META**. To pozwala zachować równowagę wewnętrzną. Czy chcesz dotrzeć do tego miejsca?

Jeśli tak, sięgnij po tę książkę i pracuj z nią, analizując rozdział po rozdziale. Napisała ją dla Ciebie Justyna Żejmo, psycholożka, pasjonatka neuronauki, od lat skupiająca się na poszukiwaniu sprawdzonych neurometod redukcji codziennego stresu. Za pośrednictwem tego poradnika autorka wyposaża Cię w niezbędną wiedzę dotyczącą mechanizmów funkcjonowania mózgu. Następnie poda Ci konkretne pomysły na radzenie sobie z trudnymi emocjami, a także podpowie, jak samodzielnie budować odporność psychiczną.

Justyna Żejmo przyznaje, że dzięki znajomości mózgu nauczyła się z nim przyjaźnić i współpracować tak, że obecnie prowadzi życie lepszej jakości, pełne wewnętrznej równowagi. Jej relacje z ludźmi są zdrowe, a ona czuje w sobie niezwykłą siłę psychiczną. Dzięki lekturze tej książki i Ty możesz się znaleźć w tym miejscu.

Weź mózg w swoje ręce i ruszaj tam, gdzie znajdziesz UPRAŻNIONY SPOKÓJ i SZCZĘŚCIE



JUSTYNA ŻEJMO

Psycholożka, terapeutka pracująca w nurcie TSR, neurotrenerka, licencjonowana konsultantka Mental Toughness (odporności psychicznej) z ramienia AQR International. Jej specjalność i pasja to psychologia kliniczna, neuropsychologia i psychosomatyka. Wspiera drugiego człowieka psychologicznie, rozwojowo i duchowo w budowaniu odporności psychicznej i tworzeniu życia lepszej jakości. Prowadzi bloga o mózgu i energii – www.justinbrain.pl. Jest założycielką półrocznej Akademii Odporności Psychiczej.

ebook dostępny na:
ebookpoint

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novosci>

ISBN 978-83-8322-787-0



cena: 49,90 zł