

EWA OSÓBKA-ZIELIŃSKA



MÓZG NA SIŁOWNI

EWA OSÓBKA-ZIELIŃSKA

**MÓZG
NA
SIŁOWNI**

Publikacja powstała w 2020 r. dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Opracowanie merytoryczne:

Ewa Osóbka-Zielińska – psycholog, coach, trener, psychoterapeuta

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, produkcja:

Agencja Wydawnicza PAJ-Press

97-200 Tomaszów Maz., ul. Długa 82

tel. 44 724 24 00

ISBN: 978-83-64423-47-5



Wydawca:

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego

Oddział Warszawski

www.ptsr.waw.pl

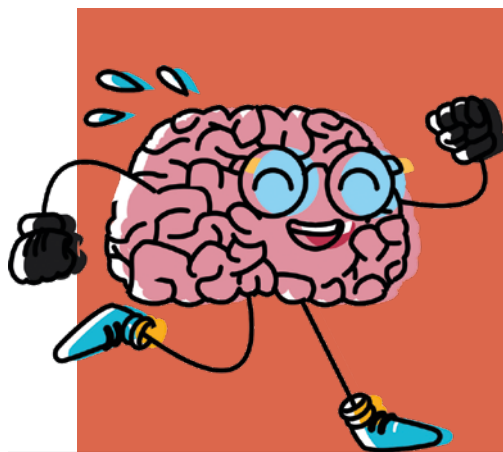
e-mail: biuro@ptsr.waw.pl

SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU – PODSUMOWANIE	5
ZADBAJ O DOBRĄ FORMĘ MÓZGU!	7
PODSTAWY TRENINGU MÓZGU	10
1. UCZYMY SIĘ PRZEZ SKOJARZENIA	10
2. PAMIĘĆ	12
3. ZMIANY, CZYLI NA PRZEKÓR RUTYNIE	17
4. KORZYSTAJ ZE ZMYŚŁÓW ILE SIĘ DA	23
5. KONCENTRACJA UWAGI	35
6. MÓZG LUBI NOWOŚCI	39
7. WEWNĘTRZNY NAWIGATOR – EMOCJE	42
ZADANIE TRENUJĄCE ZDOLNOŚCI POZNAWCZE – POZIOM MISTRZA:	
PLANOWANIE I PRECYZOWANIE CELÓW	48
BIBLIOGRAFIA	61
O AUTORCE	62
O WYDAWCY	63

ZAMIAST WSTĘPU – PODSUMOWANIE

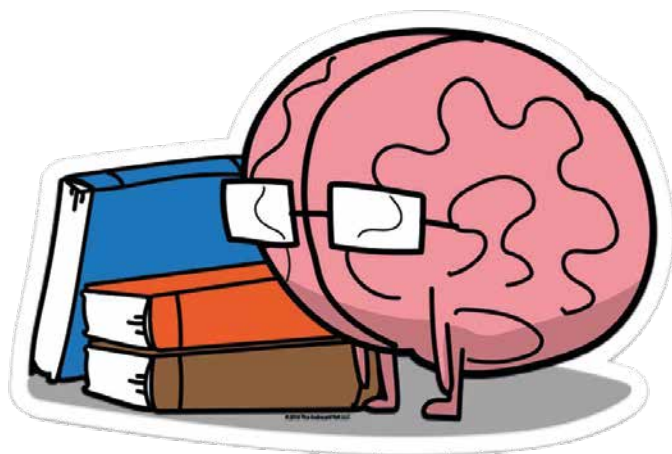
- ▶ Mózg działa podobnie jak mięśnie i ciało. Aby sprawnie i wydajnie pracować potrzebuje systematycznego treningu. Stawiaj przed sobą wyzwania i walcz o stałą motywację do ćwiczenia mózgu.
- ▶ Ludzie przyswajają wiedzę w różny sposób. Niektórzy wolą uczyć się słuchając, inni – czytając, jeszcze inni – poprzez działania praktyczne, eksperymenty. Część preferuje pracę w grupie, inni z kolei wolą pracować samodzielnie.
- ▶ Ludzki mózg to genialny instrument pozwalający na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców.
- ▶ Mózg lubi zmiany, potrafi przystosować się do nowych sytuacji i warunków życia.
- ▶ Uczymy się przez skojarzenia. Kiedy pojawiają się nowe bodźce, mózg łączy je z tym, co już zna, a to wzbogaca naszą wiedzę.
- ▶ Pamięć umożliwia rejestrowanie i przywoływanie wrażeń zmysłowych, skojarzeń oraz informacji. Pamięć to zdolność do przechowywania, magazynowania i odtwarzania informacji o doświadczeniach.



- ▶ Mózg lubi nowości. Łamanie znanych reguł czasem pomaga znaleźć rozwiązania dla nowych problemów.
- ▶ Zmieniaj sposób działania. Jeśli nie jesteśmy zadowoleni z efektów naszego

działania, to trzeba coś zmienić w swoim postępowaniu – ciągle powtarzanie czynności w taki sam sposób prowadzi do podobnych konsekwencji.

- ▶ Poszukuj w życiu nieoczekiwanych doświadczeń, a poznając nowe obszary rzeczywistości korzystaj obficie ze wszystkich zmysłów.
- ▶ Kontakty z ludźmi pobudzają ciekawość (co poprawia zdolność zapamiętywania) i wywierają jednoznacznie pozytywny wpływ na ogólnie pojęte zdrowie psychiczne.



ZADBAJ O DOBRĄ FORMĘ MÓZGU!

W tej publikacji zostaną przedstawione różne sposoby ćwiczeń umysłowych pomagających utrzymać sprawność intelektualną na stałym, wysokim poziomie. Trening mózgu, chociaż czasami wydaje się prosty, wręcz banalny, to jednocześnie jest niezwykle skuteczny! Czerpie ze zdolności naszych pięciu zmysłów, wykorzystuje naturalną tendencję mózgu do tworzenia skojarzeń pomiędzy zdobywanymi i przetwarzanymi informacjami oraz pozwala wykonywać ćwiczenia w dowolnym miejscu i czasie. Dzięki temu nasz umysł jest gotowy do podejmowania wielu codziennych wyzwań – od zapamiętywania listy zakupów, spraw do zrobienia, nazwisk nowo poznanych osób, do skutecznego i nowatorskiego radzenia sobie z bardziej złożonymi zadaniami.

PO CO:

- ▶ Aby poczuć się pewniej.
- ▶ Aby być na bieżąco z tym, co dzieje się wokół ciebie.
- ▶ Aby przypomnieć sobie o swoich zdolnościach i możliwościach, o których myślałaś/łeś, że zanikły.
- ▶ Aby nadal rozwijać się... ba – cieszyć się rozwojem osobistym, poznawać nowe obszary i dziedziny.
- ▶ Aby potwierdzić powiedzenie (które obecnie często jest podważane), że starszy to mądrzejszy.

CO JEST POTRZEBNE:

- ▶ Ciekawość świata.
- ▶ Chęć poznawania nowych osób i zagadnień.
- ▶ Trochę czasu.
- ▶ Skupienie.

- ▶ Pomysłowość.
- ▶ Decyzja do rozpoczęcia treningu.

Celem ćwiczeń mózgu jest utrzymanie sprawności, jasności i elastyczności myślenia na stałym, zadowalającym dla danej osoby poziomie. Ćwiczenia sprawności poznawczych są świetnym sposobem, by to osiągnąć. Dokładnie w ten sam sposób, w jaki możemy utrzymać nasze ciało w dobrej formie, możemy również zadbać o sprawność umysłu. Uda nam się to jeśli będziemy dostarczać mózgowi różnorodnych nietypowych i nieoczekiwanych doświadczeń. Czyli wyjdziemy poza rutynowe, oczywiste wcześniejsze doświadczenia i odważnie spróbujemy czegoś nowego, angażując przy tym zarówno wszystkie zmysły (wzrok, słuch, dotyk, smak, węch), jak i wrażenia emocjonalne. Zaktywizują one pracę mózgu poprzez wytworzenie większej liczby połączeń pomiędzy różnymi jego częściami, co w konsekwencji wpłynie na odżywienie i wzrost komórek nerwowych. Najlepsza metoda uczenia się to tworzenie skojarzeń pomiędzy różnego typu informacjami. Skojarzenia to główne elementy tworzące pamięć i fundament procesu uczenia się.



Wracając do skojarzenia z dbaniem o kondycję fizyczną – wiemy, że najskuteczniejsze sposoby ćwiczeń kładą nacisk na uaktywnianie różnych grup mięśni w celu zwiększenia koordynacji i elastyczności ruchów. Analogicznie, jeśli chcemy usprawnić nasze zdolności poznawcze – czyli myślenie, koncentrację, pamięć – najlepsze okażą się takie ćwiczenia mózgu, które polegają na korzystaniu z różnych jego obszarów w nowy sposób.

PAMIĘTAJ:

Trenujesz mózg za każdym razem, gdy czytasz tekst ze zrozumieniem, starasz się zrozumieć nowe zagadnienie, rozwiązujesz sudoku, poznajesz nowy język, uczysz się tańczyć lub jeździć na skuterze, rozwiązujesz krzyżówki „z przymrużeniem oka”, podliczasz koszt zakupów bez kalkulatora, uczysz się nowych informacji na temat, który cię interesuje.

PODSTAWY TRENINGU MÓZGU

1. UCZYMY SIĘ PRZEZ SKOJARZENIA

Skojarzenie to połączenie ze sobą wrażeń, wyobrażeń i innych zjawisk psychicznych w taki sposób, że pojawienie się w świadomości jednych z nich powoduje uświadomienie sobie innych (za Słownikiem Języka Polskiego PWN).

Nasze otoczenie dostarcza nam wielu wrażeń i danych, które odbieramy za pomocą wszystkich zmysłów. Nawet jeśli świadomie ich nie rejestrujemy – nasz mózg i tak tworzy połączenia umysłowe. Tak powstaje ogromna i nieustannie aktualizowana osobista baza danych. Aby stworzyć nowe połączenie mózg kojarzy różne dane dostarczane przez nasz system spostrzegania i reagowania, np. widok, zapach pizzy, uczucie ciepła podczas gryzienia, przyjemność spożywania lubianej potrawy. W procesie uczenia się mózg połączy te doznania prawie automatycznie z pojęciem „pizza”. Potem natychmiast przywoła je, kiedy np. znajomy zaproponuje nam wyjście do pizzerii albo kiedy idąc ulicą zobaczymy logo restauracji serwującej pizzę. Możemy tworzyć tego typu powiązania pomiędzy prawie wszystkimi informacjami dostarczonymi drogą zmysłową. Pamiętasz eksperyment z „psem Pawłowa”? Za każdym razem podczas karmienia psa Pawłow dzwonił dzwonkiem co sprawiło, że po jakimś czasie już sam dźwięk dzwonka – nawet jeśli nie podawano karmy – wywoływał u zwierzęcia odruch ślinienia się, który pojawia się normalnie, kiedy pies widzi lub czuje jedzenie.

I jeszcze jedno. Im więcej zarejestrowanych danych, tym lepsza jakość zapamiętywania. Przykładowo, jeśli chcemy zapamiętać jakiś przedmiot, to im więcej różnych danych,

z różnych zmysłów i obszarów działania mózgu będzie wykorzystanych, tym łatwiej zapamiętamy i szybciej sobie go przypomnimy. Kiedy np. jednocześnie wachamy, dotykamy, patrzymy na kwiat i wypowiadamy (na głos lub w myślach) słowo **konwalia**, to pobudzamy większą liczbę dróg pomiędzy odpowiadającymi tym zmysłom częściami mózgu. Te połączenia skojarzeń pomiędzy zmysłami pomagają nam w przywoływaniu wspomnień. Każde wspomnienie ma swój ślad w wielu różnych obszarach mózgu (głównie kory mózgowej). Im silniejszą zatem i bogatszą sieć skojarzeń stworzymy w naszym umyśle, tym lepiej zabezpieczymy ją przed utratą informacji.

Przypomnij sobie jakieś przyjemne zdarzenie z ubiegłego tygodnia. Staraj się jak najdokładniej odtworzyć miejsce, w którym się ono wydarzyło. Możesz zamknąć oczy, by przywołać wszystkie wrażenia zmysłowe. Co widzisz? Co czujesz? Co słyszysz? Jak się czujesz? Jak czuje się twoje ciało? Jakie emocje odczuwasz? Prawdopodobnie im więcej danych sobie przypominasz, tym dokładniej możesz odtworzyć to zdarzenie w swojej głowie. A może nawet przez chwilę poczujesz się tak, jakbyś znalazł/ła się tam ponownie.

2. PAMIĘĆ

Pamięć jest jedną z funkcji ludzkiego umysłu, a ściślej – jest to zdolność poznawcza do przechowywania, magazynowania i odtwarzania informacji o doświadczeniach. Bez tej jednej z najważniejszych funkcji mózgu bylibyśmy kompletnie zdezorientowani i bezradni. Nie wiedzielibyśmy kim jesteśmy, skąd pochodzimy, kim są nasi bliscy, co działo się z nami wcześniej. Sprawnie działająca pamięć pozwala nam funkcjonować w świecie i jest podporą naszej tożsamości.

Istnieją różne sposoby klasyfikacji pamięci w zależności od czasu jej trwania, charakteru i sposobu przypominania oraz sposobu gromadzenia informacji.

PODSTAWOWE RODZAJE PAMIĘCI, KTÓRE ZWIĄZANE SĄ Z WYBRANYM ZMYŚŁEM DOSTARCZAJĄCYM INFORMACJI DO MÓZGU:

- ▶ **Pamięć wzrokowa** – tworzona jest przez szczegóły wizualne, zapamiętywanie danych widzianych w otoczeniu np.: kolorów, kształtów, nasycenia barw, oświetlenia. Osoby preferujące uczenie się bazujące głównie na danych wzrokowych mają łatwość w opanowywaniu schematów i rycin, lubią tworzyć rysunkowe reprezentacje poznawanej dziedziny. Uczą się też przez zapisywanie informacji i dlatego lubią robić notatki.
- ▶ **Pamięć dotykowa** – związana jest z dobrym zapamiętywaniem i rozróżnianiem poszczególnych odczuć z ciała, np. rozpoznawanie znajomych osób za pomocą zapamiętanych uścisków dłoni, wybieranie mebli głównie ze względu na ich wygodę a nie wygląd, wy-

bieranie wygodnych ubrań a nie ich kroju czy stylu. Dotykowo możemy zapamiętać np. fakturę materiału, ciężar, temperaturę przedmiotu.

- ▶ **Pamięć słuchowa** – przejawia się dobrym zapamiętywaniem dźwięków, słów, lepszym rozumieniem sensu jakiegoś zagadnienia po uprzednim wypowiedzeniu tego na głos. „Słuchowcy” wolą słuchać wykładów. Lubią też, gdy ktoś im wytłumaczy temat, którego się uczą, zamiast uczenia się poprzez czytanie.
- ▶ **Pamięć węchowa, smakowa** – to wrażliwość na bodźce płynące ze zmysłu powonienia i smaku. Węch i smak to nasze najstarsze zmysły. Często przypominamy sobie o jakimś zdarzeniu lub miejscu, czując podobny zapach lub jedząc jakąś potrawę.
- ▶ **Pamięć ruchowa** – wiąże się ze sprawnym zapamiętywaniem układów ruchów, umiejętnym dostosowywaniem dynamiki poszczególnych sekwencji ruchów (np. w sporcie, w tańcu). Sprawnie działająca pamięć ruchowa umożliwia zapamiętywanie złożonych układów choreograficznych, ćwiczeń fizycznych itp.

PAMIĘTAJ!

Pamięć jest umiejętnością rejestrowania i ponownego przywoływania informacji, skojarzeń czy wrażeń zmysłowych. Pamięć jest jedną z tych umiejętności układu poznawczego, dzięki której możemy uczyć się nowych rzeczy.

PODSTAWOWA KLASYFIKACJA PAMIĘCI OPARTA NA DŁUGOŚCI JEJ TRWANIA:

- ▶ **Pamięć ultrakrótka, sensoryczna** – najkrótsza i najbardziej ulotna, zawiera wszystkie informacje dochodzące z narządów zmysłu. Przechowuje dokładne cechy bodźców zmysłowych przez kilka sekund lub nawet mniej. Doznania wzrokowe trwają około dziesiąte części sekundy, słuchowe zaś dłużej, nawet do kilku sekund. Uważa się, że ten rodzaj pamięci jest czynnością biologiczną, odbywającą się w pewnym stopniu poza naszą świadomością. Część informacji z pamięci sensorycznej przedostaje się do pamięci krótkotrwałej, w której następuje analiza i interpretacja danych.
- ▶ **Pamięć krótkotrwała, świeża, operacyjna** – działa jak drzwi dostępu do pamięci długotrwałej albo jak pomieszczenie umożliwiające zachowanie informacji, których w tym momencie potrzebujemy, np. gdzie zaparkowaliśmy samochód, a które niekoniecznie będą potrzebne nam w przyszłości. Pozwala zachować pewną ilość informacji w krótkim czasie. Pamięć krótkotrwała „trzyma” przez chwilę przetworzone informacje, które albo szybko zanikają, albo zamieniają się w pamięć długotrwałą. Zatem uszkodzenie pamięci krótkotrwałej może mieć wpływ na przepływ informacji do pamięci długotrwałej. Ten rodzaj pamięci ma dwie główne właściwości - ograniczoną pojemność i kończący się czas trwania. Pojemność pamięci krótkotrwałej określa się na ok. 7 (plus/minus 2) elementów. Oznacza to, że jeśli chcemy zapamiętać imiona nowo poznanych osób, to jednorazowo jesteśmy w stanie utrwalić imiona około siedmiu z nich.

Ludzie różnią się liczbą elementów, jakie mogą zapamiętać na krótki czas. Uczniowie, studenci i osoby intensywnie uczące się przyswajają informacje szybciej niż ludzie mniej zaangażowani i zainteresowani zapamiętywaniem nowości.

Trudno definitywnie stwierdzić, kiedy kończy się pamięć krótkotrwała, a zaczyna długotrwała. Niektórzy badacze uważają, że pamięć krótkotrwała trwa tylko ok. 15-30 sekund. Z kolei pamięć długotrwała oznacza pamiętanie informacji i innych bodźców przez długi, a niekiedy nawet nieograniczony czas.

PAMIĘTAJ!

Aby trwale zapamiętać nowe wiadomości, warto korzystać z techniki powtarzania. To bardzo pomaga w codziennym funkcjonowaniu. Przykładowo nowych znajomych zapamiętamy lepiej, jeśli powtórzymy kilkakrotnie w myślach ich imiona, a kupimy to, co zamierzaliśmy – jeśli kilkakrotnie powtórzymy listę zakupów.



- ▶ **Pamięć długotrwała** stanowi trwały magazyn zarejestrowanych przez człowieka informacji o teoretycznie nieograniczonej pojemności i czasie przechowywania. Można ją porównać do twardego dysku w komputerze. Zawiera on wszystkie wprowadzone dane. Nie znaczy to, że w każdym momencie są one wykorzystywane. W odniesieniu do pamięci człowieka – nie musimy pamiętać o wszystkich zapamiętanych informacjach. Poza naszą świadomością grupują się one w różnych podgrupach, kategoriach i stale wpływają na powiększanie się naszego zasobu wiedzy. Kiedy jakaś informacja jest nam potrzebna, potrafimy wydobyć ją z naszej pamięci, zaktualizować i wykorzystać w bieżącej sytuacji. Wydobyte dane trafiają do naszej świadomości i umożliwiają nam sprawne funkcjonowanie i właściwą reakcję. Nasza świadomość staje się wtedy podobna do ekranu monitora lub wyświetlacza w smartfonie. W urządzeniach pokazuje, co możemy wykorzystać z zainstalowanych aplikacji, a w przypadku naszego umysłu – co może nam się przydać z zapisanej w pamięci wiedzy. Chociaż mamy w swojej głowie mnóstwo zapamiętanych wiadomości – a u wielu osób im więcej liczą lat życia, tym ich magazyn pamięci jest obszerniejszy – to niestety często doskwiera nam problem wydobycia tej informacji, która jest nam w danej chwili potrzebna. Ba... czasem nawet zapominamy, że coś wiemy!

GŁÓWNE FAZY PRZETWARZANIA INFORMACJI W PAMIĘCI TO:

- ▶ Zapamiętywanie, przyswajanie, poznawanie informacji.
- ▶ Magazynowanie, przechowywanie informacji.
- ▶ Przypominanie, odtwarzanie, rozpoznawanie, wydobywanie informacji z pamięci.

PAMIĘTAJ!

„Porcjowanie” informacji ułatwia zapamiętywanie. Większe porcje informacji możemy podzielić na małe części, dzięki czemu zmniejszamy liczbę elementów do zapamiętania. Na przykład możemy łatwiej zapamiętać numer telefonu, który składa się z 9 elementów, jeśli podzielimy go na trzy części i wówczas zamiast zapamiętać cyfry 5 0 4 0 6 2 6 2 2, zapamiętamy 504 062 622. W drugim przykładzie mamy do zapamiętania trzy porcje cyfr zamiast 9 elementów.

3. ZMIANY, CZYLI NA PRZEKÓR RUTYNIE

Trudno o pewniejszą oznakę nienormalności, jak powtarzanie w kółko tego samego i oczekiwanie, że otrzyma się inne wyniki.

Albert Einstein

Każdy może się nauczyć myśleć tak samo twórczo i nieszablonowo jak Einstein.

Scott Thorpe

Działania, nawyki, przekonania, które znamy, mamy dobrze opanowane i które powtarzamy, automatycznie porządkują nasz świat. Nadają mu strukturę oraz zapewniają poczucie bezpieczeństwa. Czy ktoś tak naprawdę chciałby odkręcać kran w nowy sposób? Zastanawiać się, czym zjeść zupę, albo każdego poranka na nowo uczyć się wiązać sznurówki? Rutyna umożliwia wykonywanie mnóstwa czynności na autopilocie, dzięki czemu możemy skoncentrować się

na sprawach o większym znaczeniu niż to, jak zaparzyć herbatę i umyć zęby.

Jakiś czas temu Instytut Gallupa (założony w 1935 roku, najstarszy instytut badania opinii społecznej na świecie) podzielił się informacją, że ludzie odnoszący sukcesy nie różnią się bardzo od tych, którym się nie powiodło, jeśli chodzi o pomysłowość czy poziom wykształcenia. Ci, którym się nie powiodło często legitymują się większą wiedzą i doświadczeniem od rywali, którzy ich wyprzedzili. Co zatem sprawiło, że im się nie udało?

Badania pokazały, że zaważyła stara prawda: aby wygrać, trzeba złamać schemat, czyli jeśli wielokrotnie powtarzasz jakieś działanie, to najczęściej osiągasz ten sam albo bardzo podobny skutek. Jeśli chcesz coś zmienić, zrób to inaczej niż zwykle, czyli mówiąc wprost – zmień styl postępowania. Zwycięzcy i przegrani często nie różnią się inteligencją i wynikami w nauce, ale znacząco różnią się gotowością do wyjścia poza stereotypy i zmodyfikowania wyuczonych schematów działania.

Rutyna zatem przytępia umysł. Z biegiem lat życie większości z nas wypełnione jest mnóstwem sztywnych czynności powtarzających się zgodnie z nabytym wcześniej schematem. Z jednej strony to bardzo ułatwia nam życie. Z drugiej strony rutyna sprawia, że stajemy się przewidywalni, przestajemy szukać nowych rozwiązań, zastanawiać się nad nowym spojrzeniem na znane sprawy, nie zmieniamy przekonań i niechętnie przyjmujemy do wiadomości opinie, które nie są podobne do naszych. W konsekwencji nasze spojrzenie na rzeczywistość traci świeżość, a ciekawość świata blaknie. Po co „wywarzać otwarte drzwi” i zmieniać sposób postępowania tylko aby... coś zmienić?

Po co „tracić czas” na urozmaicanie codziennych czynności, skoro tyle jeszcze rzeczy jest do zrobienia?

Rutyna osłabia też naszą uważność. Tak dobrze znamy drogę do sklepu, na przystanek, że nie zauważamy drobnych zmian w najbliższym otoczeniu: nowo posadzonego drzewa, koloru budynku naprzeciwko, obok którego tak często przechodzimy, że nawet nie wiemy, jak dokładnie wygląda jego fasada. Ścieżka wydeptana będzie właśnie tą, którą najchętniej podążymy kolejny raz. Jadąc samochodem czasem nie zauważymy nowego znaku drogowego, co może skutkować mandatem. Tak dobrze znamy osoby, z którymi codziennie się stykamy, że nie dostrzeżemy drobnych zmian w ich wyglądzie i zachowaniu. Wydaje nam się, że wiemy z góry, jak zareagują i co powiedzą. Mózg zastęga w znanych sobie sposobach postrzegania, a my razem z nim.

Zachowania rutynowe są prawie nieświadome, więc do ich wykonania wystarcza nam minimum energii umysłowej, a to nie zapewnia naszemu mózgowi okazji do ćwiczeń. Kiedy uczy się nowych rzeczy, w mózgu powstają nowe ścieżki neuronalne. Ćwiczymy zatem nasz mózg, który może rozwijać się przez całe nasze życie, choć do niedawna sądzono, że szlaki nerwowe u dorosłych pozostają niezmiennie. Degeneracja jest możliwa, ale regeneracja już nie.

Dbanie o sprawność umysłu nie tylko pozwala zapobiegać chorobom, ale też zachować świeżość spojrzenia i ciekawość świata. Umożliwia zaskakiwanie samych siebie nowymi wnioskami i pomysłami. Chociaż mózg lubi nawyki – bo ułatwiają mu działanie – to również potrzebuje świeżych bodźców.

JAK ZATEM MOŻNA PRZEŁAMAĆ RUTYNĘ?

Często wystarczają drobiazgi, które niewiele nas kosztują, a mogą urozmaicać życie, pozwalając na ciekawsze jego doświadczenie.

POZNAJ NOWE ŚCIEŻKI ZNANYCH DRÓG

Wybierz inną trasę do domu, mniej uczęszczaną drogę, inny szlak spacerowy z psem, inną linię autobusową, nawet jeśli nadłożysz drogi. Zmień choćby część trasy, przejdź inną stroną niż zwykle albo pokonaj tę samą trasę o innej porze dnia. Możliwe, że zobaczysz inne kolory, usłyszysz trochę inne dźwięki. I zaczniesz zwracać na nie uwagę.

ODKRYWAJ SWOJE OTOCZENIE

Pojeżdź w nieznaną tramwajem, autobusem do innej części miasta, gdzie zwykle nie bywasz, bo nie masz potrzeby. Trafisz na muzeum, park, kościół, cmentarz, sklep. Może w nowym miejscu coś cię zainteresuje? Wejdz i popatrz.

Poznaj lepiej swoją okolicę, pospaceruj bez celu, zajrzyj w bramy, zbadaj zakamarki dzielnicy, miejsca, gdzie zwykle nie zaglądasz. Może w twojej okolicy są jakieś znane, ciekawe miejsca, które zwykle omijasz z powodu braku czasu i też trochę dlatego, że masz je pod ręką. Odszukaj je i dowiedz się o nich czegoś więcej. Odwiedź nieznaną bar, kawiarnię – wypij herbatę w nowym miejscu, zamów danie, którego nigdy nie jadłeś. Poczuj klimat tego lokalu.

Takie ćwiczenia zwiększają elastyczność spostrzegania i zdolności do myślenia przestrzennego.

POCZYTAJ GAZETĘ, PO KTÓRĄ ZAZWYCZAJ NIE SIĘGASZ, POSŁUCHAJ MUZYKI, KTÓREJ ZWYKLE NIE SŁUCHASZ

Zapomnij o uprzedzeniach i przyzwyczajeniach. Przy wyborze kieruj się szczegółami, które przyciągną twoją uwagę, np. kolorami okładki, intrygującą nazwą zespołu lub kierunku muzycznego. Pozwól sobie na nowe doświadczenia, nawet jeśli w rezultacie nie spodobają ci się i nie zmienią twoich preferencji.

OBEJRZYJ WSCHÓD SŁOŃCA

Ten widok zazwyczaj budzi wiele pozytywnych wrażeń, a z jakichś powodów często nam umyka. Zatrzymaj się lub wybierz specjalnie do miejsca, gdzie będziesz mógł/mogła obserwować zmiany na niebie i na horyzoncie, poddaj się chwilowej zadumie, napawaj się pięknem zmian w naturze.

DOŚWIADCZAJ INACZEJ SMAKU

Zjedz obiad z zamkniętymi oczami. Kup nową przyprawę i dodawaj ją do znanych dań. Na parapecie postaw zioła, jakich wcześniej nie wybierałeś/łaś i wachaj je w przelocie. Używaj olejków aromatycznych, a jeśli już to robisz – kup nowy zapach.

UWAŻNE DOTYKAJ RZECZY, KTÓRE ZAZWYCZAJ IGNORUJESZ

Poznawaj palcami rośliny w doniczce, korę drzew, kamienie na polu, sploty grubego swetra.

SPRÓBUJ ZROBIĆ COŚ NA ODWRÓT

Gdy jesteś praworęczny otwieraj drzwi nie prawą, a lewą ręką, spróbuj odczytać tekst od tyłu lub do góry nogami, itp. Spróbuj umyć zęby lewą ręką, jeśli jesteś praworęczny/na

albo prawą ręką, jeśli jesteś leworęczny/na. Przedtem oczywiście odkręć nakrętkę tubki i wyciśnij pastę na szczoteczkę, również używając niedominującej ręki. Zapnij guziki inną ręką niż zazwyczaj.

Takie ćwiczenia mogą doprowadzić do szybkiego i dość znacznego rozwoju połączeń w tych częściach mózgu, które są odpowiedzialne za przetwarzanie informacji czuciowej wysyłanej przez rękę.

WYKONAJ PONIŻSZE ĆWICZENIE:

Utwórz słowa z podanych liter. Wykorzystaj tyle liter ile potrzebujesz i staraj się tworzyć jak najdłuższe słowa oraz jak najwięcej słów. Możesz użyć tyle liter, ile zostało podanych w przykładzie, np. jeśli w przykładzie ZAGEKER występują litery Z, G, A, K, R jeden raz to przy tworzeniu nowych słów możesz użyć ich tylko jednokrotnie, natomiast literę E możesz użyć w nowym słowie 2 razy.

GAODETL

PLOFETR

ZAGEKER

POJCILA

TRASIOS

RAWIKPN

AOYKRLU

NPDSOEI

ROTWABA

GAĆKASŁ

OZŁRKSE

4. KORZYSTAJ ZE ZMYŚŁÓW ILE SIĘ DA

*Wszelka nasza wiedza ma początek
w naszych zmysłach.*

Leonardo da Vinci

Nasze zmysły pełnią funkcję drzwi wejściowych, przez które różne informacje przedostają się ze świata zewnętrznego do naszego umysłu. Dzięki nim nasz organizm łączy się z otaczającym nas środowiskiem.

Polisensoryczne (wielozmysłowe) poznawanie świata polega na posługiwaniu się kilkoma zmysłami jednocześnie. Umożliwia ono doznawanie przez patrzenie, słuchanie, dotykanie, wąchanie i smakowanie, dzięki czemu tworzy się wielozmysłowy obraz, który pozwala nam normalnie funkcjonować, poruszać się, jeść, pracować, kontaktować się z innymi ludźmi. Utratę możliwości korzystania z któregośkolwiek ze zmysłów da się, przynajmniej częściowo, zrekompensować innymi (tak jak w przypadku osób niewidomych czy niesłyszących).

Niektórzy ludzie lepiej uczą się słuchając, inni lepiej zapamiętują to, co widzą, a jeszcze inni wykorzystują różne kombinacje zmysłów, by uczyć się wydajniej. Wszystkie tak pozyskane informacje dostarczane są do mózgu, który je rozpoznaje, segreguje, zapamiętuje i wysyła sygnały, kierujące naszymi reakcjami.

Na co dzień opieramy się najczęściej na wzroku i słuchu, ponieważ umożliwiają nam one zdobycie wielu informacji o otoczeniu w krótkim czasie. Zmysł wzroku daje około $\frac{3}{4}$ wrażeń odbieranych przez organizm z otoczenia. Są to nie tylko kształty, kolory i natężenie światła, ale także odległo-

ści czy perspektywa. Dzięki zmysłowi słuchu z kolei możemy odbierać dźwięki z otoczenia, a także porozumiewać się. Korzystanie z innych zmysłów – węchu, smaku, dotyku jest rzadsze i pozornie może się wydawać mniej użyteczne, bo informacje zdobyte poprzez nie są mniej świadomie zapamiętywane.

Kiedy zamkniemy oczy i spróbujemy poruszać się po pokoju okaże się, jak bardzo zmienia się nasze doświadczanie rzeczywistości. Odbieramy dźwięki, zapachy, przestrzenne wspomnienia naszego otoczenia, ale przede wszystkim wrażenia dotykowe. Poruszanie się z zamkniętymi oczami lub w ciemności jest dla naszego umysłu sporym wyzwaniem.

Mózg dysponuje rozległą siecią szlaków przenoszących informacje wzrokowe. Wiele codziennych doświadczeń odwołuje się do wzroku i skojarzeń wzrokowych i słuchowych. Przykładowo reklamy przyciągają naszą uwagę kolorowymi zdjęciami i odpowiednią muzyką, żeby zachęcić nas do podjęcia decyzji zakupowych.

Dawniej rola zmysłu powonienia i smaku była bardziej znacząca dla przeżycia człowieka. To one informowały o tym, czy dana rzecz jest jadalna, świeża i zdrowa. Wyostrzony zmysł powonienia niejednokrotnie przyczyniał się do przetrwania. Dzięki niemu można było przewidzieć zmiany w pogodzie, wyczuć drapieżne zwierzę. Nawet osoby zajmujące się leczeniem wykorzystywały węch do diagnozowania chorób. Mimo, że obecnie rola powonienia w życiu człowieka nie jest już tak istotna, to skojarzenia związane z zapachami i smakiem tworzą się niezwykle szybko i na długo pozostają w pamięci. Dlatego niektóre zapachy i smaki z dawnych lat: perfum, potraw, świeżego chleba, kwiatów, pomieszczeń mogą wyzwolić emocje przywołujące wspomnienia skojarzonych z nimi konkretnych wydarzeń.

JAK ĆWICZYĆ WIELOZMYŚLOWE DOŚWIADCZANIE ŚWIATA?

ZAANGAŻUJ JEDEN LUB KILKA ZMYŚŁÓW W INNYM NIŻ DOTYCHCZAS KONTEKŚCIE

Wykonując zwykłe czynności postaraj się „wylączyć” zmysł, którym zwykle się posługujesz i odbieraj informacje innymi zmysłami, np.:

- ▶ Ubieraj się z zamkniętymi oczami – dzięki temu możesz poznać lepiej fakturę materiałów i nauczyć się kształtów poszczególnych elementów garderoby.
- ▶ Wybierz kilka owoców, na które masz ochotę. Połóż je przed sobą i zamknij oczy, a następnie wyczuj ich zapach. Odkryjesz może, że kiedy skupiasz się na wąchaniu i nie widzisz ich, pachną bardziej intensywnie. Ciekawie i wesoło będzie, jeśli zaprosisz drugą osobę do ćwiczenia „Zamknij oczy, otwórz buzię”.
- ▶ Słuchaj wybranego utworu muzycznego, wdychając jakiś przyjemny zapach.
- ▶ Z zamkniętymi oczami otwórz lodówkę i odgadnij co się w niej znajduje.
- ▶ Pokrój na kawałki różne rzeczy do jedzenia: wędlinę, owoce, warzywa itp., następnie wrzuć je do miski i z zamkniętymi oczami sięgaj po różne kawałki, wkładaj je do ust, a następnie zgaduj co właśnie jesz.
- ▶ Weź kąpiel albo prysznic z zamkniętymi oczami (upewniając się przedtem, że się nie przewrócisz lub nie poparzysz).
- ▶ Poproś kogoś, by włożył do nieprzezroczystej torby lub pojemnika kilka przedmiotów o różnych kształtach i fakturach. Potem włóż rękę i staraj się odgadnąć co to za przedmioty jedynie za pomocą dotyku.

STWÓRZ NOWE SKOJARZENIE WYKORZYSTUJĄC KILKA ZMYŚLÓW NA RAZ

Jeśli poranek kojarzy ci się głównie z zapachem kawy lub herbaty możesz urozmaicić sobie doświadczenie, dodając do niego inny zapach, który lubisz i który dobrze cię nastraja, np. mięty, wanilii, róży. Umieść w kuchni olejek z tym zapachem, który będzie cię witał na dobry dzień.

ZWIĘKSZ AKTYWNOŚĆ RÓŻNYCH OBSZARÓW MÓZGU

Dobrym na to sposobem jest głośne czytanie. Możemy sami czytać na głos, będąc w roli czytającego, lub słuchać jak ktoś czyta. W powyższych sytuacjach nie korzystamy z tych samych połączeń mózgowych, co podczas cichej lektury. Badacze udowodnili, że to samo słowo, w zależności od tego, czy je widzimy, słyszymy, czy wymawiamy, wywołuje pobudzenie w różnych rejonach mózgu. Słuchanie słów pobudza dwa różne obszary kory mózgowej w lewej i w prawej półkuli. Wymawianie tych słów pobudza jednocześnie korę ruchową obu półkul oraz mózdzek. Patrzenie na słowa pobudza natomiast tylko jeden rejon kory w lewej półkuli mózgowej.

TRENUJ UWAGAŃ ZEWNĘTRZĄ

Często robiąc coś, poruszając się po znanych i mniej znanych okolicach, siedząc na ławce w parku, kawiarni lub innym miejscu, zatapiamy się w myślach i tylko częściowo zdajemy sobie sprawę z tego, co dzieje się wokół nas. Wyłapujemy jakieś istotne informacje, które mają dla nas znaczenie, czasem coś na chwilę przykuje naszą uwagę, po czym wracamy do swoich przemyśleń lub odpływamy w stan marazmu. A wokół nas może pojawiać się mnóstwo rzeczy, ciekawych zjawisk, nie mówiąc już o ferii barw i dźwię-

ków, które emituje świat. Warto poczuć, usłyszeć, dostrzec jak najwięcej szczegółów. Następnie wybrać te, które są dla nas szczególnie ciekawe i chwilę baczniej je obserwować, doświadczać. Kierować swoją uwagę na różne aspekty otoczenia, jakbyśmy chcieli jak najwięcej dostrzec, zrozumieć i zapamiętać. Słowem bądź jak Sherlock: orientuj się w tym, co cię otacza i zapamiętuj jak najwięcej.

ĆWICZ UWAGAŃ W WĘTRZNA. TRENING AUTOOBSERWACJI

Przeczytaj ten akapit i przerwij na chwilę czytanie. Zamknij oczy.

- ▶ Zwróć uwagę na swój oddech. Jaki jest teraz – długi czy krótki? Oddech to najlepszy sposób na zakotwiczenie się w pełni świadomości, przywrócenie skupienia, odzyskanie kontroli nad sobą. Za każdym razem, gdy odczuwasz rozproszenie po prostu skieruj uwagę na oddech. Skup się na wdechu i wydechu. Wystarczy 10 takich świadomych oddechów, by przywrócić spokój i świadomość tego, co dzieje się tu i teraz.
- ▶ Zorientuj się, co dzieje się w twoim umyśle. Co jakiś czas zadaj sobie takie pytania: Jaka jest dla mnie ta chwila? Co teraz czuję? O czym teraz myślę? Takie pytania jak znak STOP zatrzymują nas na chwilę. Uczą samoświadomości i ważności.
- ▶ Przeskanuj swoje ciało. Zwróć uwagę na różne sygnały, które dochodzą do ciebie z ciała, np. swędzenie, ucisk, ból, pragnienie, głód, zmęczenie oraz odczucia termiczne. Zareaguj na potrzeby ciała, odpręż się, zmień pozycję, dotknij miejsca, z którego dochodzą niekomfortowe doznania, podrap się. Takie proste reakcje są wyrazem zadbania o swoje naturalne, fizyczne potrzeby. Bo chociaż wydaje się oczywistym, że powinniśmy o nie dbać, to jednak w rzeczywistości często je zaniedbujemy.

WZMACNIAJ SWOJE DOZNANIA PRZEZ ŚWIADOME WYOSTRZANIE ZMYŚLÓW

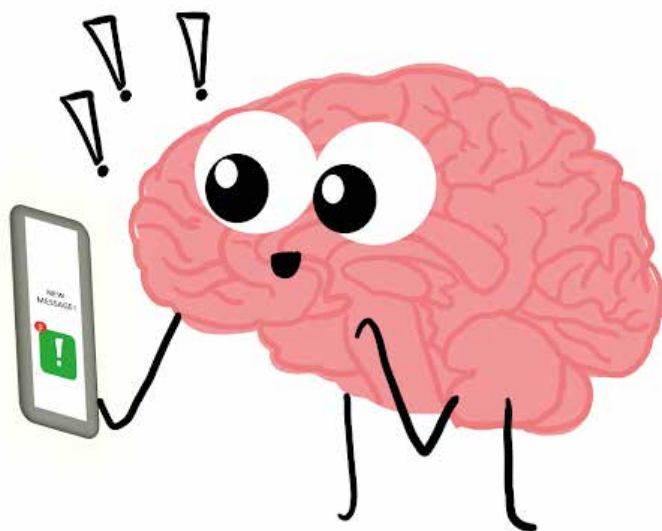
WZROK

Oko ogarnia piękno całego świata.

Leonardo da Vinci

- ▶ Czy pamiętasz, **jaki kolor mają oczy twoich bliskich i znajomych?** Poświęć chwilę, by sobie przypomnieć. Jeśli nie pamiętasz, to przyjrzyj im się podczas kolejnego spotkania.
- ▶ Przynajmniej raz dziennie **spoglądaj w niebo i w dal**. Obserwuj chmury, wymień kolory na niebie, które dostrzegasz. Może zobaczysz przelatujące ptaki albo ślad samolotu?
- ▶ **Wyjrzyj przez okno** w swoim pokoju lub innym domowym pomieszczeniu. Dokładnie przyjrzyj się temu, co widzisz i w myślach lub na głos opisz ze szczegółami ten widok.
- ▶ **Czasem pobaw się rysowaniem**. Rysuj esy-floresy, różne figury, ozdabiaj litery itp.
- ▶ **Ćwicz naprzemienne skupianie się na tym, co bliskie i dalekie**. To proste ćwiczenie możesz wykonywać każdego dnia wiele razy. „Rozruszasz” dzięki temu gałki oczne i poszerzysz percepcję. Spójrz na coś, co znajduje się blisko ciebie, po czym przenieś wzrok na najodleglejszy horyzont. Wybierz jakiś szczegół w oddali i skup się na nim przez kilka sekund, po czym spójrz na swoją dłoń albo przedmiot, który leży przed tobą. Następnie znowu spójrz daleko i po chwili popatrz na jakiś detal blisko.
- ▶ **Wyobraź sobie swój ulubiony widok**. Zamknij oczy i przywołaj obraz jakiegoś miejsca prawdziwego lub wyobrazonego, w którym chciałbyś się znaleźć. Umieść jak najwięcej szczegółów w tym widoku: wizualnych, słuchowych,

kinestetycznych. Co widzisz? Co słyszysz? Jakie wrażenia odczuwasz? Skup się na tym, jak obraz ten wpływa na twoje samopoczucie. Może czujesz ciepło słońca, powiew wiatru. Może dotykasz roślin, piasku, przedmiotów. Im bardziej zaangażujesz wszystkie zmysły, tym to doświadczenie będzie mocniejsze.



SŁUCH

Różnice między słuchaniem a słyszeniem świetnie oddaje zdanie: Żeby słyszeć, wystarczy mieć otwarte uszy, ale żeby słuchać, trzeba mieć otwarty umysł.

autor nieznany

- ▶ **Trenuj słuchanie warstwowe.** Kilka razy dziennie zatrzymaj się na parę chwil i wsłuchaj się w otaczające cię odgłosy. Możesz zamknąć oczy, żeby lepiej się skoncentrować. Najpierw wyodrębnij najbardziej narzucające się, najgłośniejsze dźwięki: szum uliczny, tykanie zegara, dźwięki odbiorników, głosy ludzi, odgłosy pracujących maszyn. Następnie skieruj uwagę ku drugiej warstwie i na początku usłysz, jak oddychasz, jak wdychasz i wydechasz powietrze. Usłysz też szelest ubrania, kiedy ruszasz różnymi częściami ciała, kroki w korytarzu, podmuchy wiatru. Na koniec skieruj świadomość głębiej, aż usłyszysz rytmiczne bicie własnego serca, burczenie w brzuchu itp.
- ▶ **Wsłuchuj się w ciszę,** w przerwy w rozmowie, pauzy w muzyce lub w odgłosach, które przed chwilą były głośne i wyraźne. Czy pamiętasz doświadczenie głuchej ciszy, kiedy miałeś wrażenie, że żaden dźwięk jej nie zakłóca? Przypomnij sobie odczucia, jakie wtedy ci towarzyszyły, np. szum w uszach.
- ▶ **Praktykuj milczenie.** Wyłącz telewizor, radio, itp. Pospaceruj w milczeniu, przejdź się po lesie tylko słuchając. Nie dzwoń i nie odbieraj telefonu. Przez jakiś czas, gdy jesteś w domu, nic nie mów, tylko słuchaj. Może odkryjesz coś, co cię zdziwi, zastanowi? Taki „słowny post” świetnie rozwija zdolność wnikliwego słuchania;

- ▶ **Przeznacz czas w ciągu dnia na słuchanie muzyki, którą lubisz.** Zanurz się w niej. Piękna, ulubiona muzyka jest najlepszą metodą doskonalącą wrażliwość słuchową. Możesz ustalić ze sobą, że codziennie będziesz słuchać utworów wybranych zespołów, kompozytorów lub gatunków muzycznych. Wsłuchuj się w momenty powstawania i uwalniania napięcia, jest to doświadczenie podobne do wznoszenia i opadania fali. Rejestruj zmiany tempa, natężenia dźwięków, różne tonacje, powtórki fraz muzycznych, refrenów. Możesz pobawić się w skojarzenia partii utworów z żywiołami, innymi odgłosami natury lub świata albo emocji: radości, smutku, gniewu, uniesienia.



POWONIE NIE

Piosenki i zapachy przenoszą człowieka w czasie bardziej niż cokolwiek innego. To zadziwiające, ile można sobie przypomnieć, dzięki kilku dźwiękom albo odrobinnie zapachu...

Emily Giffin

- ▶ **Pomyśl o swoich ulubionych zapachach.** Czy masz w domu rzeczy, które pachną tak jak lubisz: kosmetyki, saszetki potpourri w szafkach, kwiaty, owoce? Które zapachy oddziałują na twoje uczucia pozytywnie i negatywnie?
- ▶ Sprawdź, czy potrafisz **ocenić jakość** potrawy, wina, napoju na podstawie wydzielanej przez nie woni.
- ▶ **Wdychaj dla przyjemności** zapachy świeżych kwiatów, owoców, jarzyn, zapachy pór roku, drzew, lasu, parku.
- ▶ **Wzbogacaj swoje słownictwo zapachowe.** Wytwórcy perfum wyróżniają aromaty kwiatowe, miętowe, piżmowe, eteryczne (np. gruszka), żywiczne (np. kamfora), cuchnące (np. zepsute jajka), a także drażniące, jak zapach octu. Każdego dnia otaczają nas przeróżne zapachy ale zwykle nie nazywamy ich szczegółowo ograniczając się do stwierdzeń „ładnie pachnie”, „śmierdzi”, „świeży albo nieświeży zapach”.
- ▶ **Zabaw się w odkrywanie otoczenia kierując się zmysłem zapachu.** Obwąchaj książkę, którą czytasz, szklanekę z herbatą czy kawą, wnętrze swojej dłoni, pomieszczenie, w którym jesteś teraz, produkty w sklepie. Czy to są przyjemne doznania?

SMAK

Bo w życiu to wszystko lepiej smakuje, jak jest przyprawione miłością. Trzeba jej dawać wszędzie. Gdzie się tylko da.

Anna Ficner-Ogonowska

- ▶ Czy potrafisz rozpoznać świeżość potraw po smaku? Czy są dopiero przygotowane, czy odgrzewane?
- ▶ Od czasu do czasu kosztuj dań z różnych kuchni narodowych. Czy masz swoje ulubione smaki? Czy potrafisz w potrawie rozpoznać i nazwać różne przyprawy?
- ▶ Kup kilka gatunków np. czekolady, miodu, oliwy, wina itp. i kosztuj je po kolei dostrzegając różnice w smaku, zapachu.

DOTYK

Większość ludzi dotyka, nie czując.

Leonardo da Vinci

Receptywność jest zdolnością „słuchania” rękoma i całym ciałem, którą wykorzystują osoby niewidome, by orientować się w otoczeniu.

- ▶ **Dotykaj powierzchni różnych przedmiotów**, które cię otaczają, skupiając się na poznawaniu ich faktury: mebli, tapicerki, ubrań, naczyń, papieru.
- ▶ Zbierz dziesięć przedmiotów, które masz w domu. Mogą to być: sztuce, naczynia, zabawki, bibeloty itp. Następnie zasłoń oczy opaską (lub po prostu zamknij oczy) i badaj te przedmioty dłońmi. Opisz ich fakturę, ciężar i inne cechy. Czy coś cię zaskoczyło? Udało ci się

odkryć jakieś szczegóły tych rzeczy, których zwykle nie dostrzegasz, kiedy na nie patrzysz?

- ▶ Wyjdź na zewnątrz, najlepiej do parku i badaj fakturę drzew, kory, roślin, kwiatów, liści, ziemi,
- ▶ Jeśli masz w domu zwierzęcego pupila pogłaszcz go chwilę z zamkniętymi oczami. Jak odczuwasz dotyk sierści swojego psa, kota, chomika? Czy jest to przyjemne? Jak możesz nazwać te wrażenia?

TRENUJ!

Otwórz okno i wyjrzyj na zewnątrz albo zatrzymaj się na chwilę, jeśli jesteś np. w trakcie spaceru. Skieruj swoją uwagę na doświadczenia zmysłowe. Najpierw skup się na tym, co widzisz i wymień pięć rzeczy, które spostrzegasz. Następnie wsłuchaj się w dźwięki i wymień pięć różnych odgłosów dochodzących do ciebie. Na koniec wymień pięć wrażeń fizycznych, które odbiera twoje ciało: powiew wiatru, zapach roślin, ciepło słońca na odkrytych częściach ciała, odczucia pod stopami itp. Możesz powtórzyć to ćwiczenie kilka razy.

5. KONCENTRACJA UWAGI

Uwaga jest procesem:

- 1. Najpierw wzmaga się nasza czujność, kiedy nieoczekiwanie usłyszymy nasze imię. Wzrasta szybkość reakcji i myślenia, a także uwrażliwienie na ewentualne dalsze informacje.*
- 2. Wyławiamy z gwaru głos, który wymówił nasze imię, aby usłyszeć go szczególnie wyraźnie. Także wzrok może skierować się w stronę mówiącego. Zawdzięczamy to funkcji orientacji.*
- 3. Wreszcie wszystkie inne myśli w głowie ulegają stłumieniu przynajmniej przez parę sekund. Jesteśmy teraz nastawieni tylko na to, co mogą o nas mówić. Zapewnia to tak zwana wybiórcza uwaga.*

Stefan Klein w książce:
„Czas – przewodnik użytkownika”

Koncentracja uwagi to umiejętność świadomego skupienia uwagi na jakiejś myśli, przedmiocie, wydarzeniu, pomagająca w selekcyonowaniu bodźców ze świata zewnętrznego. Dzięki niej możemy wybierać jedno źródła stymulacji, a ignorować inne. Przykładowo, jeśli siedzimy w jakimś publicznym miejscu i czytamy wiadomości, umiemy skoncentrować się na przyswajaniu treści, nie zwracając uwagi na toczące się dokoła rozmowy. Takie nieistotne sygnały nazywane są „szumem”.

Uwaga to także aktywny proces związany z przeszukiwaniem pola widzenia w celu znalezienia obiektów spełniających określone warunki. Nasz umysł ukierunkowuje uwagę

na bodźce środowiska w zależności od ich źródła. Bodźce pochodzące z zewnątrz są niezależne od naszej woli. Jeśli prowadzimy samochód i na drogę wybiegnie pies, to ten bodziec przyciągnie uwagę. Tak samo, gdy podczas spaceru nagle usłyszymy głośny krzyk, to pewnie odwrócimy głowę w stronę tego wyraźnego bodźca. Zwracamy na nie uwagę automatycznie. Ten aspekt uwagi odziedziczyliśmy po przodkach. Ma on podłoże ewolucyjne – w puszczy kluczowe znaczenie miała szybka reakcja na zagrożenie, bo umożliwiała przeżycie (np. mobilizowała do ucieczki na widok drapieżnika).

Możemy też samodzielnie decydować na czym chcemy się w danym momencie skupić. W przypadku, gdy wykonujemy skomplikowaną czynność, to właśnie umiejętność kontroli uwagi ze względu na istotny dla nas cel pozwala ignorować to, co dzieje się obok nas i w pełni poświęcić się pracy. To kontrola uwagi jest tak istotna, gdy stoimy przed rozwiązaniem zadania, które nie jest dla nas oczywiste. W tym wypadku dobra koncentracja jest kluczowym czynnikiem, który umożliwia efektywne wykonanie naszego zadania – zarówno umysłowego, jak i fizycznego. Im wyższy mamy poziom koncentracji, tym większa efektywność! A im większa efektywność, tym więcej możemy zrobić w krótkim czasie...

Na przykład zawiązanie butów nie wymaga od nas uwagi, bo stało się czynnością automatyczną, ale przeczytanie tego tekstu – jak najbardziej wymaga od nas skupienia oraz niezwracania uwagi na to, co dzieje się obok (szum, ludzie, rozmowy).

Podsumowując, koncentracja uwagi umożliwia czujność i gotowość do działania. A jako że jest to umiejętność – można ją wyćwiczyć.

Oto trzy sposoby:

WIZUALIZACJA

Zamknij oczy i wyobraź sobie jakiś przedmiot, a następnie staraj się przez jakiś czas utrzymać go w pamięci. Jeśli jakaś myśl zakłóca ci koncentrację, np. zaczynasz zastanawiać, w co się jutro ubierzesz, odsuń od siebie te myśli i z powrotem skup się na obrazie.

WPATRYWANIE SIĘ W PUNKT

Wydrukuj lub narysuj czarną kropkę na białym papierze i połóż ją na biurku, a następnie wpatruj się w nią około 5 minut, nie myśląc o niczym innym.

WYSZUKIWANIE

Kolejne ćwiczenia zwiększające umiejętność skupienia, to wyszukiwanie konkretnych zestawień literowych lub cyfrowych w ciągu alfabetycznym lub cyfrowym.

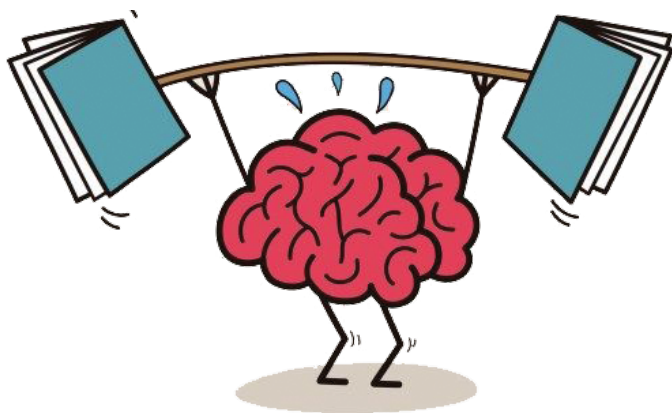
PODĄŻAJ ZA WYBRANYM PRZEDMIOTEM BĘDĄCYM W RUCHU

Dobrym ćwiczeniem jest śledzenie wskazówki sekundnika. Skup się na wskazówce i wytrzymaj, aż wykona pełen obrót. Możesz się zdziwić, że masz wrażenie, iż trwa to dłużej, niż ci się wydawało.

TRENUJ:

Wyszukaj i podkreśl wszystkie wyrazy **kora** i liczbę **54** w poniższych ciągach:

Dkorai6547ej235faks120podkora98dvn-
f8456oeiwag54avnl436dkn634vsldkv7
61597dv86swuakj bch54dd512af-
35fzero45efgsd51231sdrokoko-
bvtdfd23579kora3527kuraraf45d-
fga5r523bretr563fe54fhy56d4ts-
dfh8654er81654879dom841ngf3g2
168hb7fg98r453fn2vf13g57koran-
4g876543251354fdsdg53dama765ds-
g32cif34687fg45321sdf664554dgsd62-
n7f359gjd155243785n3lsf45dkv4f-
12123679korara80987ve5oivdora547nz-
3245547nv54a7lk11s8n854v6lskoraka7nv



6. MÓZG LUBI NOWOŚCI

Wszystko jest lekcją.

Eugene Ionesco

W mózgu człowieka znajdują się sieci nerwowe składające się z komórek nerwowych, inaczej zwanych neuronami. Neurony łączą się ze sobą za pomocą wypustek – dendrytów i aksonów – tworząc wielomilionowe rozgałęzienia w formie sieci. Kiedy aksony i dendryty są odpowiednio pobudzone i aktywne, zaczynają się ze sobą komunikować. W ten sposób powstaje połączenie nazywane synapsą. Klucz do efektywnej nauki i rozwoju tkwi właśnie w synapsach i ich sile. Dzięki nim neurony mogą łączyć się w obwody i tworzyć coraz to silniejsze sieci neuronowe.

W związku z tym, im więcej korzystnych bodźców z otoczenia dociera do nas, tym więcej połączeń synaptycznych i sieci nerwowych powstaje w naszym mózgu.

Ewolucja to proces zmian, uczenia się, dostosowywania się do zmieniających warunków i rozwoju. Nasz mózg jest więc ewolucyjnie przystosowany do reagowania na nowe zjawiska i nieoczekiwane sytuacje. Kiedy w otoczeniu zdarza się coś, czego nie oczekujemy, nasz mózg włącza tryb intensywniejszej pracy. Sprawdza, rozpoznaje, porównuje ze znanymi schematami, szuka w pamięci informacji, które mogą wyjaśnić, co się dzieje, przewiduje skutki, jednym słowem – działa. Uaktywniają się różne obszary mózgu, powstają nowe połączenia neuronalne pomiędzy nimi, a wzmożone wydzielanie neurotrofin powoduje, że koncentrujemy się z większym zapalem na nowej sprawie.

PAMIĘTAJ!

Aby dobrze pracować nasz umysł potrzebuje energii! Mózg stanowi tylko 2% masy całego ciała człowieka, a jednocześnie zużywa aż 20% energii, która jest produkowana przez ludzki organizm. Szczególnie istotna jest odpowiednia ilość dostarczanego tlenu, ponieważ mózg jest bardzo wrażliwy na jego niedobory. Pamiętaj o spacerach, wietrzeniu pokoju, wycieczkach w plener, efektywnym oddychaniu w trakcie ćwiczeń fizycznych.

JAK MOŻEMY USPRAWNIĆ DZIAŁANIE MÓZGU WYKORZYSTUJĄC JEGO NATURALNĄ POTRZEBĘ UCZENIA SIĘ NOWYCH RZECZY?

ZACZNIJ ROBIĆ COŚ NOWEGO, CO ZMUSI TWÓJ UMYSŁ DO WYTĘŻONEJ PRACY

Stawiaj sobie każdego dnia małe wyzwania, ucz się nowych pojęć, złóż model samolotu, wybierz się do nowego miejsca, a jeśli nigdy nie grałeś na żadnym instrumencie – spróbuj. Każda nowa aktywność, która zmusza mózg do wysiłku, będzie świetnym treningiem.

UCZ SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH

Naukowcy udowodnili, że po kilku tygodniach nauki nowego języka zmienia się struktura mózgu oraz powstają nowe połączenia nerwowe. Dzięki temu poprawisz koncentrację oraz ogólną efektywność pracy mózgu.

POZNAWAJ NOWE OSOBY, CZYLI SPOTYKAJ SIĘ Z LUDŹMI (CHOCIAŻ CZASEM UWAŻASZ, ŻE CI SIĘ NIE CHCĘ)

Kontakty z ludźmi sprawiają – poza innymi profitami – że nasz mózg pracuje na pełnych obrotach. Poza tym pomagają uwolnić się od stresu i negatywnych emocji, przez co hamują wydzielanie kortyzolu, który nie jest dobry dla mózgu, bo przyspiesza jego starzenie się. Aktywność społeczna jest jednym z filarów zdrowia psychicznego.

NAUCZ SIĘ NOWYCH ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH ALBO NOWEGO SPORTU

Nowe ruchy świetnie wpłyną na obszary mózgu odpowiedzialne za koordynację ruchową i kontrolę ciała. Dzięki regularnemu uprawianiu sportu zwiększamy przepływ krwi w rejonach mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć.

UCZ SIĘ NA BŁĘDACH

Znane powiedzenie głosi, że „nie ma błędów, są tylko negatywne konsekwencje naszych działań”. Dzięki temu, że coś nie wyszło zgodnie z naszymi oczekiwaniami i potraktujemy to jak lekcję, z której wyciągniemy wnioski, możemy opracować nowy sposób, który pozwoli osiągnąć zadawalający wynik. A nasz zaangażowany do twórczego myślenia mózg będzie miał solidną porcję ćwiczeń.

PAMIĘTAJ!

Skutecznym ćwiczeniem pamięci jest uczenie się nowych informacji z dziedziny, która nas interesuje. Możemy wybierać np. jeden temat na tydzień, który zgłębiamy i szukamy nowych aspektów tej dyscypliny. Dzięki powszechnemu dostępowi do internetu mamy możliwość stałego dostępu do ogromnej bazy wiedzy, aby eksplorować przeróżne obszary sztuki, geografii, techniki, literatury, filmu itp. Niektórzy stale poszerzają swoją wiedzę w sferach, które są związane z kolekcjonerstwem albo innym hobby.

7. WEWNĘTRZNY NAWIGATOR – EMOCJE

Nie wstydz się swojej wrażliwości. Ona przyniosła ci wiele bogactw. Widzisz to, czego inni nie mogą zobaczyć. Czujesz to, czego inni wstydzą się czuć.

Jeff Foster

Wiele osób twierdzi, że emocje jedynie przeszkadzają im w życiu, bo nie pozwalają skoncentrować się na rzeczach najważniejszych i skłaniają do podejmowania nierozsądnych decyzji. Jednak czy bez ich pomocy kiedykolwiek poznalibyśmy rzeczy dla nas najważniejsze? W końcu to one kształtują nasz indywidualny sposób patrzenia na świat. Na-

dają życiu sens, czyniąc je czymś więcej, niż tylko pasmem szarych, podobnych do siebie dni.

Emocje, zarówno pozytywne, jak i negatywne, są źródłem inspiracji dla mnóstwa utworów artystycznych i literackich.

Emocje są jak busola – pozwalają lepiej orientować się w świecie.

Ewa Pragłowska

One są jak znaki drogowe: mają bezpiecznie doprowadzić do celu, informują o zagrożeniach, pozwalają zaspokajać obecne potrzeby. Nasz mózg jest dobrze przystosowany do rozwiązywania problemów i przetwarzania informacji. Zapamiętuje informacje, które łączą się w sensowną wiedzę, a sprzyjają temu dobre emocje i aktywność ciała. Ruch fizyczny i dobre nastawienie pobudza do myślenia.

John Marshall Reeve to autor, który w ostatnich dziesięcioleciach przyczynił się do badań nad motywacją i emocjami. Według niego **istnieją trzy główne funkcje emocji: adaptacyjna, społeczna i motywacyjna.**

Emocje pobudzają nas do podjęcia tych działań, które są dla nas ważne. Ukierunkowują i podtrzymują te działania oraz informują, jaki wpływ mają na nas określone zdarzenia, ludzie, sytuacje. Emocje są regulatorami naszego funkcjonowania. Pełnią wiele użytecznych funkcji, nadają życiu smak czyniąc go pięknym, ciekawym i intensywnym. Pozbycie się ich byłoby szkodliwe i ograniczyłoby nasz odbiór rzeczywistości. Z drugiej strony ich cechy, jak np. intensywność, częstotliwość i czas trwania bywają czasem kłopotliwe. Emocje łączą psychikę z ciałem. Ich przeżywanie wywołuje reakcje fizjologiczne, np. w gniewie i strachu następuje wyrzut adrenaliny, który dodaje siły do walki lub

ucieczki. Dzięki temu mobilizujemy energię potrzebną do działania i chronimy siebie.

FUNKCJE ADAPTACYJNE EMOCJI

Jedną z najważniejszych funkcji emocji jest przygotowanie ciała do działania. Każda emocja, niezależnie od jakichkolwiek pozytywnych lub negatywnych konotacji, jest dla nas użyteczna. Adaptacyjne funkcje emocji sprawiają, że możemy w razie potrzeby skutecznie wkroczyć do działania. W innym przypadku, kiedy w pobliżu widzimy kogoś płaczącego, odczuwamy niepokój, zainteresowanie, troskę i chcemy się dowiedzieć, dlaczego jest roztrzęsiona.

Oto główne funkcje adaptacyjne wybranych emocji:

Podstawowa emocja	Funkcja adaptacyjna
szczęście	uczucie spełnienia, bliskości z innymi
odraza	odrzuć, unikanie
gniew	samoobrona
złość	sprzeciw, bunt wobec łamania zasad
strach	ochrona
zaskoczenie	eksploracja, dociekanie znaczenia
smutek	strata

FUNKCJE SPOŁECZNE EMOCJI

Wyrażanie naszych emocji pomaga również wzmocnić naszą sieć wsparcia społecznego.

Emocje przekazują nasz emocjonalny stan umysłu i wyrażają to, co dzieje się wewnątrz. „Jestem smutny”, „czuję się niepewnie”, „jestem zawstydzony”, „jestem szczęśliwa”, „denerwuję się” – wszystkie te frazy odnoszą się do stanów emocjonalnych. Emocje ułatwiają kontakty społeczne, gdyż pomagają ludziom wokół nas przewidywać nasze zachowanie, a nam pozwalają przewidzieć ich zachowania. Z tego powodu emocje są bardzo użyteczne i niezbędne w relacjach międzyludzkich.

Ważne jest, aby pamiętać, że wyrażamy emocje nie tylko werbalnie. Istnieją różne sposoby sprawdzenia, jak ktoś się czuje. Nie zawsze można zapytać, gdyż dana osoba może mieć trudność z wyrażeniem tego, co dokładnie czuje. Kiedy obserwujemy postawę ciała, gesty lub mimikę twarzy, możemy zorientować się, jak ktoś się czuje. Nawet jeśli o to nie zapytamy, często potrafimy rozpoznać czy ktoś jest smutny, zmęczony, czy zdenerwowany po jego postawie i ekspresji.

Generalnie – hamowanie i ukrywanie emocji powoduje nieporozumienia, a czasem nawet dolegliwości fizjologiczne. Może doprowadzić do niekontrolowanego wybuchu emocji i zachowań, z których potem nie jesteśmy zadowoleni. Może też powodować napięcie ciała, które jest nieprzyjemnym doznaniem a które, jeśli dłużej się utrzymuje, potrafi zamienić się w fizyczną dolegliwość, np. ból głowy, brzucha itp.

Zdarzają się jednak sytuacje, kiedy powstrzymanie się od wyrażenia czy zakomunikowania emocji pełni również funkcję społeczną. Czasami lepiej jest nie pokazać tego, co naprawdę czujemy, aby nie zranić albo nie zdenerwować

drugiej osoby. Większość z nas zna takie sytuacje z własnego życia.

FUNKCJA MOTYWACYJNA EMOCJI

Uczucia mogą wzmacniać naszą motywację. Z drugiej strony wszystkie zachowania motywacyjne wywołują emocjonalną reakcję, np. radość, zdenerwowanie, ciekawość. Motywacja napędza emocje, a uczucia wzmacniają (radość) lub osłabiają motywację (niechęć, rozczarowanie, frustracja). Na przykład, jeśli czujemy się szczęśliwi i spędzamy z kimś miło czas, poczukujemy się zmotywowani do ponownego spotkania się z tą osobą. I wręcz przeciwnie – złe doświadczenia z kontaktu wywołują negatywną reakcję emocjonalną, która zmusi nas do zastanowienia się, czy chcemy ponownie zobaczyć tę osobę.

Emocje są podstawowym systemem motywowania ludzkich zachowań. Zasadniczo są one katalizatorem umożliwiającym podejmowanie działań. Dotyczy to również procesów percepcji, rozumowania i motywowania.

W wielu badaniach potwierdzono, że nasza zdolność zapamiętywania różnych spraw w dużym stopniu zależy od tego, jakie towarzyszą nam wtedy emocje. Mózg przesyła informację do pamięci długotrwałej tym chętniej, im większe znaczenie emocjonalne ma ona dla nas. Dlatego dużo łatwiej przyswajamy wiadomości, którym towarzyszą np. interakcje społeczne. Automatycznie zwracamy uwagę na sprawy, które są dla nas ważne, które osobiście nas dotyczą. Dodatkowo wiele sytuacji społecznych jest nieprzewidywalnych, więc prowokują nas do zachowań wykraczających poza rutynę.

Większość ludzi posiada potrzebę interakcji z innymi, a ich brak w wyniku np. konieczności przebywania w domu,

powoduje obniżenie sprawności umysłowej. Dlatego tak ważnym czynnikiem poprawiającym sprawność mózgu, jest szukanie okazji do spotkań towarzyskich. Kontakty z ludźmi pobudzają ciekawość, co poprawia zdolność zapamiętywania i wywierają jednoznacznie pozytywny wpływ na ogólnie pojęte zdrowie psychiczne. Nawet jeśli spotykając się z ludźmi jesteśmy zmuszeni do konfrontowania swoich przekonań, co często prowadzi do irytacji, to nasza „głowa” intensywnie pracuje nad formułowaniem argumentów przemawiających za naszymi opiniami.

Nowoczesne technologie oraz tempo współczesnego życia pozbawiły nas możliwości wielu społecznych interakcji oraz bogactwa stymulacji zmysłowych. Komputer i internet izolują nas od wielu możliwości bezpośredniego kontaktu z ludźmi. Zakupy on-line, korzystanie z aplikacji, nawet wysyłanie wiadomości tekstowych z jednej strony ułatwiają życie, a z drugiej „zamykają” nas na osobiste rozmowy i spotkania. A przebywanie w realnym świecie, gdzie naturalne jest angażowanie wszystkich zmysłów, w tym tak ważny „zmysł emocjonalny i społeczny”, jest niezbędne do utrzymania zdrowia mózgu i aktywnej pamięci – szczególnie w okresie starzenia się.



ZADANIE TRENUJĄCE ZDOLNOŚCI POZNAWCZE – POZIOM MISTRZA: PLANOWANIE I PRECYZOWANIE CELÓW

Jeśli właściwie opracujesz, opiszesz swój cel, dostaniesz ogromne wsparcie od twojego umysłu, zarówno od świadomości, jak i podświadomości.

Umysł jest jak góra lodowa. Nie widać go z zewnątrz, bo jest ukryty w głębi nas, ale ma ogromne znaczenie i siłę sprawczą. Naucz się wyznaczania celów i praktykuj to przy każdym ważniejszym zadaniu, a zwiększysz swoją koncentrację, pamięć, myślenie twórcze i wiedzę!

Nigdy nie ma wystarczającej ilości czasu, by zrobić wszystko, ale zawsze jest wystarczająca ilość czasu, by zrobić to, co najważniejsze.

Brian Tracy

Systematyczność i zaangażowanie są niezbędne do tego, żeby spełnić marzenia.

STWÓRZ LISTĘ SWOICH CELÓW

Zastanów się i wypisz wszystkie swoje cele życiowe, finansowe, zawodowe, rodzinne itp., które chciałbyś zrealizować. Nie tylko w ciągu kolejnego roku, lecz także te w bardziej odległym czasie. Puść wodze fantazji i zapisz wszystko, co przychodzi ci do głowy. Bez hamulców i ograniczeń. Niech twoje cele są ambitne! Kieruj się nastawieniem, że są możliwe, odsuń myśli związane z tym, że może

ZILUSTRUJ SWÓJ CEL

Teraz weź wybrany jeden cel na warsztat! Ponieważ obrazy przemawiają do nas znacznie silniej niż tekst, dlatego w kolejnym kroku warto stworzyć wizualną kreację swojego celu. Możesz zilustrować go, wykonując rysunek, zdjęcie lub ściągnąć z internetu fotografię, która najlepiej go przedstawia. Te obrazy pomogą utrzymać twoją motywację i lepiej nastawić się na realizację celu.

WYPISZ POZYTYWNE KONSEKWENCJE

Wiele osób przestaje realizować swój cel, szczególnie taki, który wymaga wysiłku, bo zapominają **po co** to robią. Zapominają, dlaczego osiągnięcie tego celu jest to dla nich ważne.

Kolejny etap pracy nad celem jest poświęcony opisaniu wszystkich pozytywnych konsekwencji, dla których warto realizować wybrany przez nas cel. Świadomość pozytywnych efektów swojego działania będzie przypominać ci w ciężkich chwilach, dlaczego nie chcesz tym razem odpuścić.

Pomogą ci poniższe pytania:

- ▶ Dlaczego zależy ci na realizacji tego celu?
- ▶ Jakie korzystne zmiany zajdą w twoim życiu, kiedy go osiągniesz?
- ▶ Jak będziesz się wtedy czuł?
- ▶ Co będziesz o sobie myślał (będziesz dumny, zadowolony z siebie, poczujesz się bezpieczniej, itp.)?
- ▶ Jak osiągnięcie przez ciebie tego celu wpłynie na życie twoich bliskich?

Data, kiedy twój cel będzie osiągnięty:

.....

.....

Na koniec pozostaje tylko:

- 1. Podjąć działanie.**
- 2. Każdego dnia wykonać chociaż jeden krok w stronę swojego celu.**

PAMIĘTAJ O PRZESZKODACH!

NIE ODWLEKAJ!

Lenistwo to coś, co tak naprawdę nie istnieje. Problem, który odciąga nas od aktywności, jest albo zbyt niska motywacja, albo brak odwagi, albo źle określony cel, albo... zmęczenie.

Odwlekanie to wyjątkowo trudny przeciwnik. Działa tak, jakby coś odbierało nam kontrolę nad czasem.

POKONAJ „SŁOMIANY ZAPAL”!

Zaczynamy działać szybko, z dużą energią robimy od razu kilka rzeczy naraz, ale równie szybko się rozpraszamy. Szukamy nowych bodźców i nowych inspiracji przez co zapominamy jaki był nasz cel.

Skup się na raz na jednym zamierzeniu.

A potem podejmuj kolejne.

BIBLIOGRAFIA

1. Internetowy Słownik Języka Polskiego, PWN (2020) – <https://sjp.pwn.pl/>;
2. Scott Thorpe, „Myśleć jak Einstein”, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2002;
3. Michael J. Gelb, „Myśleć jak Leonardo da Vinci”, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2000;
4. Gael Lindenfield, „Samokontrola Emocjonalna”, AMBER 1998;
5. L. C. Katz, M. Rubin, „Neurobik – Zadbaj o Kondycję Mózgu”, Warszawa 2002;
6. Marcin Iwuć, blog „Finanse Bardzo Osobiste” – „Nie marnuj kolejnego roku! Twoje cele finansowe na 2020 rok!”, 2020;
7. Johnmarshall Reeve, „Understanding Motivation and Emotion”, John Wiley & Sons; 7th Edition (2018);
8. Stefan Klein, „Czas – przewodnik użytkownika”, W.A.B. 2009.



O AUTORCE

EWA OSÓBKA-ZIELIŃSKA

Z osobami chorymi na stwardnienie rozsiane i ich rodzinami pracuje od 2005 roku. Prowadzi poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, psychoterapię, mediacje oraz warsztaty i szkolenia.

Od 19 lat pomaga osobom zmagającym się z różnymi sytuacjami kryzysowymi w życiu, w pracy i w związkach. Wiele z tych osób doświadczyło stresu pourazowego, depresji, przeżyło odejście bliskich osób, żałobę lub było poddawanych manipulacji. Pomaga również osobom długotrwale chorującym, którzy przeżywają lęk o swoje zdrowie i przyszłość.

Motywacją do spotkania z psychologiem jest dla ludzi najczęściej pragnienie szczęścia, satysfakcji, dobrych kontaktów z bliskimi i łatwości w podejmowaniu pożądanych wyzwań. Od ponad 10 lat pracuje jako coach i towarzyszy klientom w podejmowaniu kolejnych kroków prowadzących do zmiany ich życia, realizacji celów i wykorzystania swoich mocnych stron.

Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Akademię Menadżera III Sektora w Collegium Civitas, a także szkolenia specjalistyczne, m.in. z mediacji i negocjacji, PR, Studium Coachingu MLC i Psychoterapii Neurolingwistycznej oraz renomowaną Szkołę Psychoterapii Ośrodka Intra w Warszawie. Posiada europejski certyfikat psychoterapeuty (European Certificate of Psychotherapy) uprawniający do praktykowania zawodu w Europie oraz certyfikat coacha i trenera biofeedback. Uzyskała także certyfikat doradcy stowarzyszenia NEST – New Experience for

Survivors of Trauma w Irlandii. Pracuje w zarządzie Polskiej Federacji Psychoterapii i w Stowarzyszeniu Psychoterapii Neurolingwistycznej oraz w Polskiej Radzie Psychoterapii.

Doświadczenie w pracy z chorymi somatycznie zdobywała m.in. w Oddziale Leczenia Nerwic Szpitala MSWiA w Otwocku, w Hospicjum Domowym Caritas oraz w Polskim Towarzystwie Stwardnienia Rozsianego.

O WYDAWCY

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (OW PTSR) został założony 3 lutego 1990 r., od maja 2004 r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, zapewnienie dostępu do leczenia i rehabilitacji, tak aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości. Prowadzone przez nasze stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiają poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Aktualnie Stowarzyszenie liczy ponad 1200 członków, z czego ponad 760 osób korzysta z prowadzonych działań. Głównym obszarem działalności OW PTSR jest realizacja

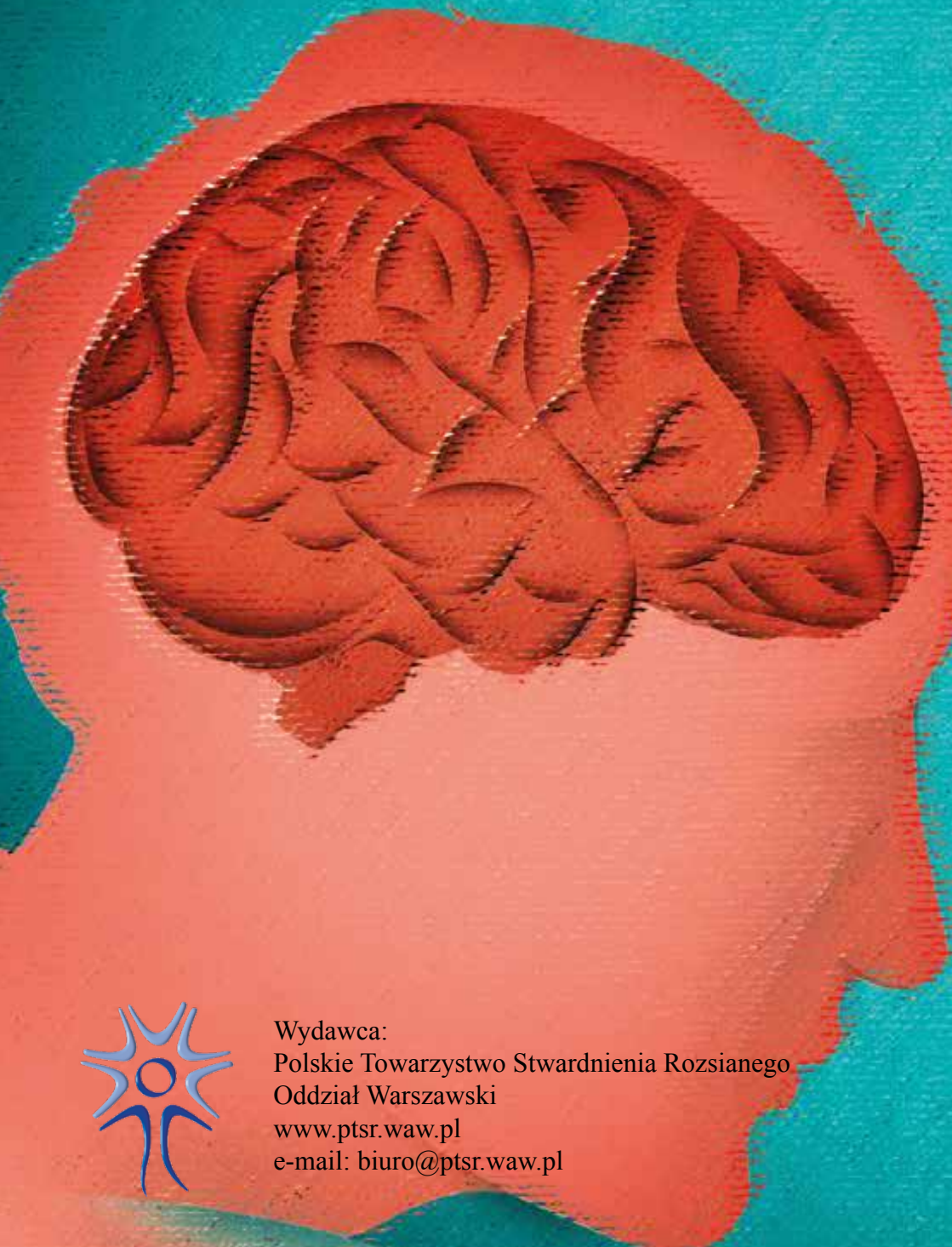
programów z zakresu wszechstronnej rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i zawodowej osób chorych na stwardnienie rozsiane mieszkających na terenie Warszawy i okolic. Oddział Warszawski PTSR prowadzi m.in. grupowe i indywidualne zajęcia rehabilitacji ruchowej, masaże usprawniające, mechanoterapię, zajęcia taneczne, jogi, tai-chi, zajęcia na basenie, arteterapeutyczne i ceramiczne, warsztaty wokalne, teatralne, pomoc osobistego asystenta, zajęcia „Główka pracuje”, wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, prawnika, logopedy, dietetyka, jak również różnorodne warsztaty i szkolenia (także wyjazdowe) aktywizujące społecznie i zawodowo osoby z SM, wycieczki, rekolekcje, wyjścia kulturalne i spotkania integracyjne oraz działalność wydawniczą (od ponad 27 lat wydaje kwartalnik „Nadzieja”, Informatory, broszury informacyjne, plakaty i ulotki). W partnerstwie z innymi Oddziałami PTSR oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych Stowarzyszenie realizuje także szereg projektów ponadregionalnych. Do realizacji tych zadań zatrudniani są sprawdzeni rehabilitanci i specjaliści.

**JEŚLI POTRZEBUJESZ INFORMACJI
O STWARDNIENIU ROZSIANYM, JEGO
OBJAWACH, LECZENIU I REHABILITACJI,
PORADY LUB WSPARCIA SPECJALISTY,
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**

**Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa
Stwardnienia Rozsianego
ul. Nowosielecka 12,
00-466 Warszawa tel.: 22 831 00 76/77
www.ptsr.waw.pl, biuro@ptsr.waw.pl**



ISBN: 978-83-64423-47-5



Wydawca:
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Oddział Warszawski
www.ptsr.waw.pl
e-mail: biuro@ptsr.waw.pl