

# NIEZBĘDNIK OPTYMISTKI

Zdrowie to nie tylko osiem godzin snu dziennie, mądra dieta i regularne zażywanie ruchu. TO TAKŻE SPOTKANIA Z PRZYJACIÓŁMI, TANIEC, PISANIE PAMIĘTNIKA, MODLITWA ORAZ... ZABAWA KREDKAMI TEKST AGATA DOMAŃSKA



Stres. Jak alarmują psychologowie, jest prawdziwą zmorą nowoczesności. Pod jego wpływem cierpi nasza głowa – gonitwa myśli, niepokój, nerwowość. Ale to tylko wierzchołek góry lodowej. Zanim odczujemy rozchwianie emocji, zachodzą bowiem poważne zmiany w całym organizmie. – Stres sprawia, że nadnercza zaczynają produkować kortyzol, adrenalinę i noradrenalinę – mówi Agnieszka Fudzińska, psycholog i coach. Na obecność tych hormonów reaguje dosłownie całe nasze ciało. Wzburzona fala rozprzestrzenia się dalej. – Pojawiają się problemy z trawieniem, bo mózg wysyła do jelit sygnały, że organizm powinien się skupić na stresorze, więc trawienie nie jest teraz najważniejsze – trzeba zatem obejść się mniejszą ilością krwi – tłumaczy psycholog. – Jelita przez to pracują wolniej, zmienia się też skład ich flory bakteryjnej na mniej korzystny dla naszego zdrowia i ogólnej odporności.

Efekt? Jeśli stres jest chroniczny, spada nasza odporność, jesteśmy więc narażeni na częstsze infekcje, które w dodatku intensywniej przechodzimy i dłużej wracamy do zdrowia. Rośnie też zagrożenie ze strony chorób przewlekłych oraz nowotworów, bo kortyzol nie tylko potrafi zwiększać apetyt, ale też skłania ciało do gromadzenia tłuszczu na brzuchu – a taki tłuszcz >

uwalnia tzw. cytokiny prozapalne, które podnoszą ryzyko rozwoju wspomnianych chorób. – W dodatku stres powoduje, że napinamy mięśnie – mówi Agnieszka Fudzińska. – Zestresowani ludzie mają wiecznie napięte barki, kark i plecy. Na dłuższą metę taki stan prowadzi do zwyrodnień i bólu, ale i na krótszą daje się we znaki: stężale mięśnie zmęczone nawet niewielką pracą.

Jako lekarstwo wielu specjalistów zaleca sprawdzone od lat metody: medytację, jogę, sport, masaże oraz naukę zarządzania napięciem. Regularnie stosowane działają jak najlepsza terapia. Jednak równie ważny dla zachowania wewnętrznej równowagi jest nasz stosunek do świata, wyrażający się w tym, co robimy, co myślimy i co czujemy. W skrócie: optymiści żyją dłużej!

### Śmieć się i pielęgnuj pozytywne emocje

Śmiech nie tylko rozkłada stres na łopatki, ale też stymuluje układ odpornościowy. Lee S. Berk, neuroimmunolog z Loma Linda University School of Medicine w Kalifornii, latami badał wpływ śmiechu na ludzki organizm. Podczas badań wykazał, że pozytywne emocje, które wyzwała śmiech, obniżają poziom hormonów stresu, jednocześnie stymulując do działania układ odpornościowy. Sam śmiech, jako zjawisko fizyczne, zmusza przeponę do pracy, pogłębia oddech i dotlenia organizm. Okazało się też, że po solidnej dawce śmiechu we krwi podnosi się poziom interferonu gamma – hormonu układu immunologicznego. Co ciekawe, do uzyskania takiego efektu wystarczyło obejrzenie godzinnej komedii czy zabawnego występu stand-uperów. – Szukajmy wokół siebie elementów humorystycznych – okazuje się, że to, jak interpretujemy otaczającą rzeczywistość, też jest bardzo ważne

– dodaje Agnieszka Fudzińska. Potęgę optymizmu potwierdzają zresztą badania wspomnianego doktora Berka: kontrolował on obraz krwi u studentów pierwszego semestru prawa. I stwierdził, że ci, którzy zaczynali naukę z optymistycznym nastawieniem, mieli w połowie semestru więcej komórek typu T i więcej białych krwinek (oba typy ciałek to nasi naturalni obrońcy). Zdaniem Agnieszki Fudzińskiej, optymiści rzeczywiście lepiej radzą sobie ze stresem i rzadziej chorują. – Starajmy się więc otaczać ludźmi o pozytywnym nastawieniu – radzi psycholog. – Każdy z nas jest częściowo zlepkiem pięciu osób, które spotyka najczęściej. Jeśli są to ludzie optymistycznie nastawieni do życia, będą nas karmić dobrą energią. W dodatku zmotywują do wysiłku i aktywności, sprzedadzą przepis na fajną sałatkę i doradzą w kłopotach. Z takimi ludźmi łatwiej być i szczęśliwym, i zdrowym.

### Módl się i wychodź z domu

Obie te aktywności, jak się okazuje, sprzyjają zdrowiu. Modlitwa oczyszcza z zalegających emocji: to przecież rodzaj rozmowy z kimś,



**ekspert**  
**Agnieszka Fudzińska**  
psycholog i coach

kto jest nam życzliwy, jakkolwiek nazwiemy istotę, której się zwieramy – bo działa każdy rodzaj modlitwy, nie tylko ta chrześcijańska. Na potwierdzenie tej tezy istnieją namacalne badania: naukowcy z Duke University Medical Center w Durham badali krew ludzi uczestniczących przynajmniej raz w tygodniu w jakimś nabożeństwie. Zauważyli, że osoby te mają wyższy poziom interleukiny-6, będącej rodzajem odpornościowego białka. Naukowcy zadali sobie pytania: Co takiego w modlitwie sprawia, że rośnie poziom tej substancji? Czy tylko to, że wyzwala reakcję relaksacyjną, odprężającą? A może ma to związek także z faktem, że znajdujemy się w gronie współwyznawców i czujemy ich wsparcie? Okazuje się, że obie zmienne wpływają na naszą odporność. Potęgę wsparcia grupy potwierdzają też badania przeprowadzone w Szwecji, które wykazały, że ludzie chodzący na koncerty, wystawy czy choćby mecze piłkarskie żyją dłużej niż ich rówieśnicy domatorzy. Podobne wyniki osiągnęli badacze z Carnegie Mellon University w Pittsburghu, którzy stwierdzili, że z przeziębieniami lepiej radziły sobie osoby mające

## SPOSOBY NA PONURE MYŚLI

**Pamiętnik lub blog.** Pisanie to jeden z najskuteczniejszych sposobów na oczyszczenie się z emocji. Metodę przelewania ich na papier stosuje się w wielu terapiach. Prowadzący pamiętnik rzadziej odwiedzają lekarzy - i dotyczy to także osób cierpiących na choroby przewlekłe. Jednak by ten sposób zadziałał, musimy oddawać się tej aktywności regularnie: od trzech do pięciu razy w tygodniu. Jeśli wolisz, idź z duchem czasu i zamiast skrobać długopisem, wystukuj myśli na klawiaturze - załóż bloga lub fan page - to też dobry sposób na wylanie emocji.

**Kolorowanki dla dorosłych.** Kiedy zabieramy się do zabawy kredkami, nie trzeba długo czekać, by umysł się oczyścił. Na czym polega moc kolorowanek? Wypełnianie barwą kształtów na papierze przypomina terapię sztuką i medytację w jednym, a obie aktywności mają moc obniżania napięcia, redukowania lęku i poprawiania nastroju. Warunek jest jeden: by metoda zadziałała, wzory powinny być abstrakcyjne. Możesz sięgać po różnorodne motywy: od kwiatowych, przez inspirowane Bollywood, aż po esy-floresy zaprojektowane przez znanych designerów, np. Yves Saint Laurent i Hermès.

szerokie kontakty towarzyskie. Ich system immunologiczny funkcjonował o 20 proc. lepiej w porównaniu z introwertykami. Dlaczego? Ponieważ kontakty międzyludzkie to rodzaj mikroszczepionki: obcując z innymi, stykamy się z różnymi bakteriami i wirusami, na których nasz układ immunologiczny stale ćwiczy. Naukowcy stwierdzili, że ślina towarzyskich osób zawiera wyższy poziom immunoglobuliny A (IgA) – przeciwciała broniącego przed infekcjami i rakiem. – Kolejny powód, by mieć wielu przyjaciół – i to nie tylko na Facebooku – uśmiecha się Agnieszka Fudzińska.

### Let's dance!

Jeśli masz bolesne okresy, bóle krzyża czy skłonności do migren, powinnaś pomyśleć o tańcu! Ale

nie byle jakim, lecz takim, który sprawi, że będziesz tańczyć ramię w ramię z innymi. Doskonale sprawdzi się zumba albo west coast swing dance – oba wymagają, by wszyscy tancerze poruszali się jednakowo, w tym samym rytmie i tym samym krokiem. Co to daje? Okazuje się, że wspólny taniec z przyjaciółmi... podwyższa próg bólu! Zauważyły to oksfordzkie badaczki podczas testowania młodzieży ze szkoły tanecznej w Marajo Island w Brazylii. – Wspólny taniec łączy w sobie dwa zjawiska: ćwiczenie fizyczne oraz poczucie jedności – wyjaśnia Agnieszka Fudzińska. – Oba powodują, że mózg zaczyna produkować hormonalny koktajl, który można nazwać „hormonami szczęścia” (znajdziemy w nim endorfiny, ale także endokannabinoidy), bo ich wyzwalenie następuje w efekcie wysiłku fizycznego, jak i poczucia

jedności i bliskości. Okazuje się, że już nawet stukanie palcem w tym samym rytmie co inna osoba, sprawia, że mamy poczucie bycia bliżej. Indianie wiedzieli, co robią, tańcząc całymi wioskami – zwłaszcza przed bitwą czy polowaniem.

Brazylijscy badacze niejako przy okazji odkryli, że po takim tańcu uczestnicy mają także wyższy próg bólu, a efekt ten utrzymywał się jeszcze kilka godzin później. Przy czym ważniejsza okazała się synchronizacja niż wysiłek fizyczny. Odporność na ból rosła bowiem też u ludzi, którzy poruszali się leniwie – ale tak samo jak pozostali. Tak długo, jak długo widzieli innych, robiących to samo w tym samym czasie, eksperyment działał. Może więc, jeśli nie lubisz zumbi, zapisz się na chi kung lub tai chi? Efekty osiągniesz podobne. **Is**