
ZADBAJ O ZMYSŁY

Zmysły, którymi dysponujemy – **smak, węch, wzrok, słuch i dotyk** – codziennie bombardowane są niezliczoną ilością bodźców. Pracują dla nas wytrwale, współdziałając z emocjami, dzięki czemu możemy sprawnie funkcjonować. Warto więc zadbać o nie, szczególnie, że wtedy odwdzięczą się nam, wyciszając nasze emocje i pozwalając nam uzyskać równowagę i dobre samopoczucie, tak istotne w obecnych niespokojnych czasach.

Jak zadbać o swoje zmysły?

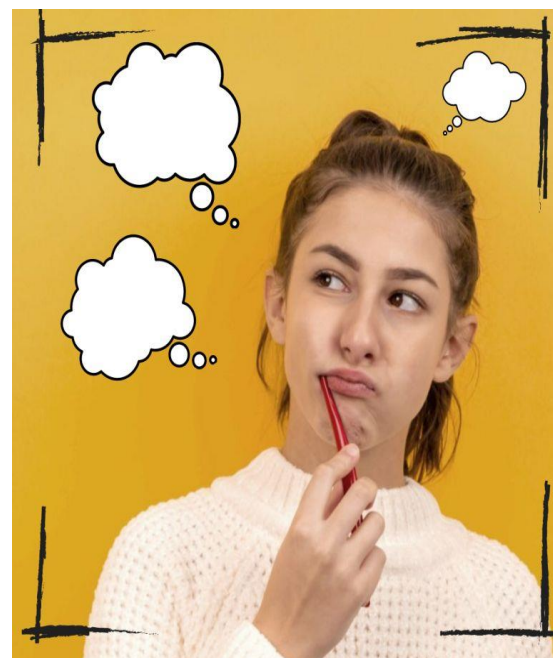
Jest na to kilka sposobów. Zaczniemy od sprawdzenia, jak dobrze radzimy sobie z odczytywaniem informacji, które pozyskujemy dzięki naszym zmysłom.

UWAŻNOŚĆ W CODZIENNOŚCI

Mark Williams, jeden z propagatorów uważności (ang. *mindfulness*) podkreśla, że wiele czynności wykonujemy nie przywiązując do nich uwagi, bez namysłu. Aby sobie to uświadomić, autor ten proponuje prosty test, do którego i Ciebie czytelniku teraz zaproszę.

Zapewne jak co dzień, również Twój dzisiejszy poranek wypełniony był szeregiem czynności, które miały przygotować Cię do wszystkich zaplanowanych na ten dzień wyzwań. Jedną z tych czynności z pewnością było prozaiczne, acz konieczne działanie, jakim jest mycie zębów. Ponieważ jest to czynność, która wykonujemy codziennie, często nie skupiamy się na niej, a czas jej trwania wypełnia nam rozmyślanie o danym dniu.

Większość z nas używa do mycia zębów ręki dominującej, czyli tej, która piszesz i wykonujesz większość rzeczy - mogę założyć, że Ty też tak zrobiłeś. Aby sprawdzić, na ile uważny jesteś podczas wykonywania codziennych nawykowych czynności, spróbuj sobie teraz przypomnieć, co robiłeś drugą ręką?



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

UCIEKAJĄCE MYŚLI

Wielu z nas będzie miało problem z odpowiedzią na powyższe pytanie. Dzieje się tak, ponieważ tak silnie skupiamy się na swoich myślach, że nie rejestrujemy świadomie wielu bodźców z otoczenia. Czemu jednak nam to nie służy?

Kiedy pozwalamy naszym myślom uciekać w przyszłość lub powracać do przeszłości, przestajemy być obecni w teraźniejszości. Zamiast tego, znowu martwimy się tym, co wydarzyło się w pracy albo zaczynamy obawiać się, czy nasze dziecko na pewno poradzi sobie z testem z matematyki. Omija nas wtedy to, co dzieje się aktualnie wokół nas. Jak poskromić myśli i przywołać naszą uwagę do czasu teraźniejszego? Pomocne będzie pewne bardzo proste ćwiczenie:



Uważne zmysły codzienne ćwiczenie

Wybierz dogodną dla siebie porę dnia – może to być poranek przed zabieganym dniem, droga powrotna z pracy, wieczorne szykowanie się do snu – i poświęć około 2-3 minut na zatrzymanie się (możesz nawet nastawić sobie w telefonie przypomnienie). Zaczynaj od kilku głębokich oddechów, a następnie zacznij „skanować” co dociera do Ciebie za pomocą zmysłów. Być może czujesz w dłoni ciepło filiżanki z kawą albo słodycz zjedzonego rogalika z konfiturą? Może to delikatny wiatr muskający skórę, kiedy spacerujesz wracając do domu z pracy albo ukryty między szumem samochodów szmer fontanny? Bądź zapach świeżo wypranej pościeli i miłe uczucie spokojnego w niej leżenia?

Codzienny „trening” naszych zmysłów pomoże nam bardziej świadomie odczytywać docierające do nas bodźce, a dzięki temu mieć większy wgląd w stany emocjonalne, które są przez nie wywoływane.

Jak jeszcze możemy zadbać o swoje zmysły, aby dobrze nam służyły?

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

WPROWADŹ SPOKÓJ

Gdy nasze zmysły codziennie analizują ogromne ilości docierających do nich bodźców, mogą – podobnie jak nasze mięśnie – w pewnym momencie zostać przeciążone. Wówczas warto zadbać o ich wyciszenie, poprzez ograniczenie docierających do nas bodźców. Jak to zrobić w praktyce? Oto kilka prostych i szybkich sposobów:

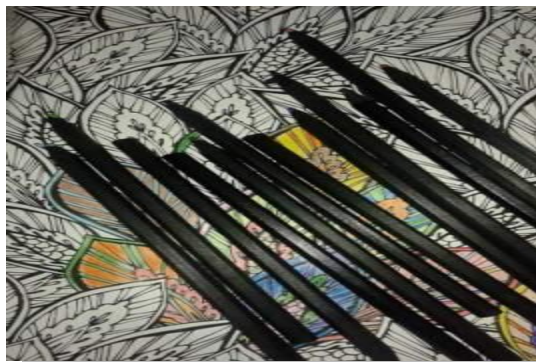


NOWE BODŹCE – RELAKS DLA ZMYŚLÓW

Kolejnym sposobem na zadbanie o zmysły jest wprowadzenie nowych bodźców, stanowiących odmianę od codzienności. Człowiek skłonny jest przyzwyczajać się do tego, co niezmiennie. Podobnie jest z naszymi zmysłami. Im częściej widzimy te same obrazy, słyszymy te same dźwięki, jemy potrawy, które smakują i pachną tak samo, po czasie oswajamy się z nimi i przestajemy je rejestrować. To normalny proces, ale poopowiada nam, jak wprowadzając różnorodność, możemy „zrelaksować” nasze zmysły. A oto propozycje, które pomogą nam to osiągnąć:

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Arteterapia – to wszelkie działania związane z aktywnością artystyczną, plastyczną – malowanie, kolorowanie, a nawet układanie puzzli. To działania angażujące jednocześnie wzrok oraz



Chromoterapia – to niekonwencjonalna metoda oddziaływania na człowieka poszczególnymi kolorami. Dobrze na nasze zmysły działa np. kolor zielony. Możemy skupić swój wzrok na wybranym kolorze lub znaleźć takie otoczenie, które będzie dostarczało nam go w intensywnej formie.

Obcowanie ze zwierzętami to kolejny sposób na uspokojenie zmysłów – specyficzny dotyk sierści, zapach zwierząt, a nawet wydawane przez nie odgłosy będą oddziaływały na większość naszych zmysłów. Ponadto, koty, psy, konie czy alpaki świetnie sprawdzają się jako „pocieszyciele”, pomagając nam odzyskać równowagę emocjonalną w sytuacjach stresowych.



Aromaterapia – to wszelkie sposoby oddziaływania na nasz węch. Zapachowa świeca, wonne olejki eteryczne czy ulubiony płyn do kąpieli pozwolą dopieścić zmysły.

Wielozmysłowy kontakt z naturą – świadome i uważne przebywanie na łonie natury, przyglądanie się otaczającym krajobrazom, innym niż codzienne widoki, wsłuchiwanie się w dźwięki przyrody, szum potoku, śpiew ptaków, wdychanie świeżego powietrza, a czasem też kosztowanie dziko rosnących owoców – to kopalnia sposobów na dostarczenie nowych bodźców naszym zmysłom. A do tego, dawka przyjemności!





PŘEKRAČUJEME HRANICE
PRZEKRACZAMY GRANICE
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice

Niech powyższe przykłady stanowią jedynie inspirację do codziennego dbania o swoje zmysły. One z pewnością nam się odwdzięczą, sprawnie dla nas działając i pomagając nam utrzymać dobre samopoczucie.

Autorka tekstu:
psycholog - Joanna Tyburczyk