

Karina
Jasińska

Magdalena
Milert

Malwina
Marciniak

Rafał
Jabluszewski

Monika
Żuwała

Andrzej
Lewicki

Marta
Piksa

Akademickie SelfCare



Jak zadbać o zdrowie w trakcie studiów?

Rafał Jabłuszewski, Karina Jasińska, Andrzej Lewicki, Malwina Marciniak, Magdalena Milert, Marta Piksa, Monika Żuwała

Akademickie Selfcare.

Jak zadbać o zdrowie w czasie studiów?

Wydanie I, 2022

Projekt okładki i oprawa graficzna: Magdalena Milert

Redakcja i skład: Rafał Jabłuszewski, Magdalena Milert

Książka powstała w ramach projektu „Popularyzacja nie boli!” organizowanego przez Krajową Reprezentację Doktorantów, w ramach programu „Społeczna odpowiedzialność nauki” Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Wydana pod patronatem BioCentrum Edukacji Naukowej w Warszawie oraz Fundacji Science Watch Polska.

ISBN 978-83-961391-2-2

Wstęp

Ta lekka i przyjemna lektura skierowana jest przede wszystkim do osób, które osiągnęły poziom młodego dorosłego (ang. *young adulthood*) w przygodowo-strategiczno-psychologicznej grze zwanej życiem. Jest to wspaniały stan, który osiągamy w momencie wkraczania w dorosłość. Nie jesteśmy już nastolatkami: skończyliśmy 19 lat i (w zależności od kultury, religii i regionu) możemy już całkowicie legalnie robić wiele rzeczy. Jednocześnie jesteśmy zobowiązani do robienia rozmaitych rzeczy, o których bardzo często nie mamy bladego pojęcia. Na tym levelu będziemy pozostawać aż do osiągnięcia tzw. wieku dorosłego, zwanego czasem średnim (ang. *middle age*), który przypada na czas między 30 a 40 rokiem życia. Choć wielu z nas może wydawać się, że to początek końca, to przygoda dopiero się zaczyna! Ta książka została napisana przez młodych dorosłych dla nowych graczy na tym poziomie.

Żeby pomóc, doradzić, wesprzeć. Ku pokrzepieniu serc.

W [bibliografii](#) odnajdziesz odnośniki i linki do publikacji naukowych, które były podstawą do napisania tej książki. Sekcje „[Sięgnij po więcej](#)” pokierują Cię dalej, jeżeli zechcesz bardziej poszerzyć swoją wiedzę. O studenckich doświadczeniach opowie **Pola**, której historii mogą stanowić pewnego rodzaju *rel...*

Miłej podróży!

Wstęp	3
1. Zdrowie fizyczne	7
1.1. Na co chorują młodzi dorośli?	9
Nadwaga i otyłość	9
Cukrzyca	10
Insulinooporność	11
Tarczyca	12
1.2. Choroby zawodowe	13
Kręgosłup to po(d)stawa	13
Przejrzyj na oczy	15
Mysz laboratoryjna	20
1.3. Badaj się	22
1.4. Zdrowie fizyczne a przestrzeń życiowa	27
Ergonomia miejsca pracy	27
Zadbaj o siebie w swoim domu	30
Zacienienie sypialni	31
Okolica ma być przedłużeniem mieszkania	32
1.5. W zdrowym ciele zdrowy duch	34
W zdrowym ciele warzyw wiele	34
W zdrowym ciele synaps wiele	39

2. Zdrowie psychiczne	42
2.1. Przyjemne i zdrowe: odpoczynek, sen, relaks	43
Odpoczynek	43
Moc jest z Tobą	51
„Ludzie sukcesu nie śpią! Odpocznę po śmierci!”	53
Oddech nasenny	56
SenLista: odznacz zdrowe nawyki	57
Stylowy stres	58
Obrona czy radzenie sobie?	60
2.2. Praca umysłowa	63
Organizacja pracy	64
Narzędzia do organizowania pracy umysłowej	68
Ryzykowna nauka	71
3. Jak sobie pomóc?	73
3.1. Pomoc psychologiczna i terapeutyczna	73
3.2. Pomoc pozauczelniana	75
3.3. Zadbaj o siebie na własnej uczelni	77
Podsumowanie	83
Bibliografia	85

Rel: Pola osiągnęła level *adulthood* i czuje się zagubiona. Z jednej strony ludzie powtarzają jej, że to najlepszy czas w życiu. Tyle opcji! Może studia? Może rodzina? Może praca? Nowy związek? Stary związek? Mieszkanie wspólnie z rodzicami? A może spróbować osobno? Może z partnerem, a może z przyjaciółką? Duże miasto czy mała miejscowość? A może zapomniana wieś w Bieszczadach? Może kupić auto? A może jednak rower? W końcu można samemu zdecydować! I właśnie to Polę najbardziej przeraża.... Gdyby tylko gdzieś istniała jakaś instrukcja, jakiś notatnik, albo chociaż strzępek informacji...



1. Zdrowie fizyczne



Nie powiemy Ci, jak żyć, ale może podpowiemy, jak żyć zdrowo.

W 2020 roku amerykańscy naukowcy obliczyli, że maksymalny czas życia organizmu ludzkiego to 130 lat. Całkiem sporo. Oczywiście na taki wynik wpływa mnóstwo czynników o dziwo niezwiązanych ze śpiewaniem „sto lat” co roku na przyjęciu urodzinowym. Naukowcy szczególną uwagę poświęcają skrajnym okresom życia ludzkiego. Nic dziwnego. Tajemnice poczęcia, narodzin i okres dziecięcy chcemy zbadać jak najgłębiej, aby znaleźć odpowiedź na pytania: czemu jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, oraz jak bardzo jest to zapisane w naszych genach, a do jakiego stopnia możemy na to wpływać. Z drugiej strony mamy okres starości, którego wszyscy się obawiamy, dlatego niestrudzenie poszukujemy metod przechytrzenia czasu i natury, co prowadzi nas do dokładnego poznawania procesów starzenia się i stanu starości.

Jako młodzi dorośli jesteśmy zawieszani gdzieś między jednym a drugim. Po okresie dzieciństwa przychodzi czas nastoletniego buntu związany z rozwojem hormonalnym i dojrzewaniem płciowym, co również wydaje się atrakcyjnym tematem badań. Jako dorośli zaczynamy odczuwać

postępujący proces starzenia i będąc już poważnymi ludźmi o sprecyzowanych celach i poglądach, które utarły się przez lata, stanowimy ważną część społeczeństwa i w równym stopniu ważny obiekt badawczy.

A gdzie okres między rozwydrzonym nastolatkiem a poważnym dorosłym? Czy zmiana jak w Simsach następuje w jeden dzień i budzimy się z gotowym planem na przyszłość? Oczywiście, że nie! Okres w życiu człowieka zwany *young adulthood* (w wolnym tłumaczeniu młody dorosły) to równie ważny czas, a jednak w kontekście badań często pomijany.

Niewiele czasu poświęca się zagadnieniom zdrowia fizycznego i psychicznego młodych dorosłych, a temat jest wart uwagi. Okazuje się, że w samych Stanach Zjednoczonych wiele poważnych problemów okresu dojrzewania przybiera na sile po ukończeniu 19 roku życia.

Statystycznie rzecz biorąc, stan zdrowia młodych dorosłych jest zwykle gorszy niż nastolatków: większa ilość urazów, wyższy wskaźnik śmiertelności i występowanie chorób przewlekłych. Wybiórczość badań naukowych doprowadziła do powstania wielu luk w obecnym stanie wiedzy o zdrowiu fizycznym na tym etapie życia, dlatego wciąż czekamy na bardziej kompletne studia, prowadzone w poszczególnych państwach w celu określenia ogólnościowych tendencji w kwestii zdrowia fizycznego u młodych dorosłych.

1.1. Na co chorują młodzi dorośli?

Nadwaga i otyłość



Weźmy cztery części świata: Amerykę Północną, Azję, Europę i Australię. Co je łączy? Otyłość wśród młodych dorosłych. Skąd taki wniosek? Otóż okazuje się, że z biegiem lat w wyniku rosnącego problemu otyłości i nadwagi wśród tej grupy wiekowej coraz trudniej o sprawnych żołnierzy. Niestety blisko połowa młodych dorosłych zamieszkujących powyższe regiony świadomie lub nieświadomie mierzy się z problemem nadwagi. Jest to związane z niezrównoważoną, czy nawet z niezdrową dietą, oraz brakiem aktywności fizycznej, która od momentu osiągnięcia przez nas wieku 18 lat spada o 25%. Według ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia liczba takich osób zwiększyła się od 1975 roku trzykrotnie.

Według danych publikowanych przez Departament Analiz i Strategii Narodowego Funduszu Zdrowia w 2016 roku 53% kobiet i 68% mężczyzn powyżej 20 roku życia miało nadwagę, a 23% kobiet i 25% mężczyzn było otyłych. Oszacowano również, że przeciętny czas życia osoby, której zgon może być powiązany z konsekwencjami spożycia napojów słodzonych cukrem, jest o 15 lat krótszy. Ponadto, blisko 1400 rocznych zgonów w Polsce jest skutkiem nad-

miernego spożycia napojów słodzonych cukrem. Jak donosi Główny Urząd Statystyczny, przeciętny mieszkaniec Polski spożywa rocznie 44,5 kg cukru w różnej postaci (dane na rok 2017).

Otyłość charakteryzuje się nadmiernym przyrostem tkanki tłuszczowej. Zwykle pierwszym krokiem do jej zdiagnozowania jest sprawdzenie swojego wskaźnika masy ciała (ang. *Body Mass Index*, BMI). Wzór jest bardzo prosty i jedyne parametry potrzebne do jego ustalenia to nasza waga i nasz wzrost. Dzięki dostępności kalkulatorów internetowych z łatwością obliczymy swoje BMI, podając jedynie dwie powyższe wartości. Jeśli BMI przekracza wartość 25, oznacza to nadwagę, jeśli natomiast przekracza wartość 30, to mamy do czynienia z pierwszym stopniem otyłości.

Cukrzyca

Jednym z najpoważniejszych skutków nadmiernej wagi i siedzącego trybu życia jest cukrzyca typu 2. W odróżnieniu od cukrzycy typu 1, kiedy mamy do czynienia z chorobą autoimmunologiczną (nasz system odpornościowy działa przeciwko nam, niszcząc własne zdrowe komórki) i gwałtownym rozwojem choroby, stan chorobowy cukrzycy typu 2 rozwija się dość długo (przez kilka lat). W obu przypadkach mamy do czynienia ze stanem, w którym nasz organizm nie radzi sobie z nadmiarem cukru (glukozy) we krwi. Główną tego przyczyną jest niewystarczająca ilość wytwarzanej przez trzustkę insuliny, czyli hormonu

odpowiedzialnego za przekazywanie cukru do różnych komórek naszego organizmu (wątroby, mięśni). W roku 2018 blisko 8% ludzkości mierzyła się z problemem cukrzycy, z czego 90% przypadków dotyczyło cukrzycy typu 2. Podstawą diagnozy jest badanie poziomu cukru oraz insuliny we krwi.

Jedną z najbardziej dramatycznych konsekwencji cukrzycy jest stopa cukrzycowa, czyli niegojąca się rana będąca skutkiem uszkodzenia naczyń krwionośnych i nerwów przez zbyt wysokie stężenie cukru w krwioobiegu. W 2017 roku w Polsce doszło do ok. 4 tys. hospitalizacji związanych z amputacją kończyny z zespołem stopy cukrzycowej. Oznacza to, że średnio co 2 godziny w Polsce wykonuje się ten rodzaj amputacji.

Insulinooporność

Insulinooporność jest związana z powyżej przedstawionym hormonem zwanym insuliną, odpowiedzialnym za dostarczanie cukru z krwi do różnych komórek budujących nasz organizm. Insulinooporność charakteryzuje się obojętnością naszego organizmu na insulinę, w związku z czym trzustka produkuje jej jeszcze więcej w celu skutecznego dostarczenia cukru do komórek. Jeśli cukier pomimo dużej ilości insuliny nie jest efektywnie odprowadzany do komórek, to jego poziom we krwi pozostaje wysoki. Zjawisko to jest ściśle związane z rozwojem cukrzycy i zaniedbane prowadzi zwykle do cukrzycy typu 2. Na szczęście dzięki

odpowiedniej diecie można je częściowo i świadomie kontrolować. Ważnym czynnikiem jest tu tzw. indeks glikemiczny spożywanego pokarmu. Wskaźnik, który stosuje się, by określić, jaki poziom cukru we krwi osiągniemy po spożyciu danego pokarmu, gdzie referencją jest czysta glukoza. Diagnostyka insulinooporności związana jest przede wszystkim z badaniem poziomu insuliny we krwi.

Tarczyca

Tarczyca to zlokalizowany w szyi (w okolicy tchawicy) gruczoł dokrewny występujący zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Jest zaangażowana w produkcję hormonów wpływających na prawidłowy metabolizm, wzrost, rozwój, cykl menstruacyjny (u kobiet) czy gospodarkę wapniową. Żeby produkować te hormony, tarczyca potrzebuje jodu, którego niedobór (dawka poniżej 25 mg dziennie) powoduje niedoczynność tarczycy, czyli osłabienie produkcji jej hormonów. Zbyt duża ilość jodu może powodować nadczynność tarczycy, czyli zbyt intensywne wytwarzanie hormonów, przekraczające potrzeby naszego organizmu. Ale nie o sam jod tu chodzi. Problemy w kwestii produkcji hormonów produkowanych przez tarczycę mogą być związane z kuracją hormonalną, zmianami nowotworowymi, stanami zapalnymi w obrębie tarczycy czy chorobami autoimmunologicznymi: w tym chorobą Gravesa-Basedowa i Hashimoto. Obie jednostki chorobowe należy diagnozować na drodze oznaczenia przeciwciał antytarczycowych w surowicy krwi oraz USG tarczycy. W USA nowotwór tarczycy to

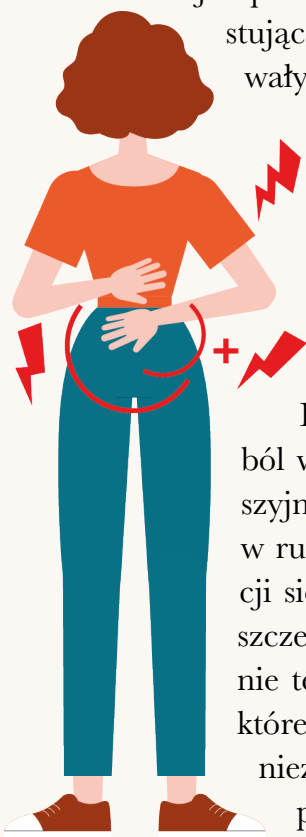
jeden z najczęściej występujących wśród nastolatków i młodych dorosłych typów nowotworów. Do objawów związanych z niedoczynnością tarczycy należą m.in.: wzrost masy ciała, zmęczenie, niedokrwistość, problemy z koncentracją i pamięcią, senność, obfite miesiączki, sucha skóra, wypadające włosy. Nadczynność tarczycy charakteryzuje z kolei opuchnięta szyja (wole), nerwowość, bezsenność, wytrzeszcz oczu, spadek masy ciała, osłabienie miesiączki. Jeśli dostrzeżesz u siebie wyżej wymienione objawy, rozważ zbadanie poziomu produkowanego przez nią hormonu tyreotropowego (TSH), trójiodotyroniny (FT3) oraz tyroksyny (FT4) we krwi.

1.2. Choroby zawodowe

Kręgosłup to po(d)stawa

Siedzenie. Czynność, której istnienie jest dłuższe niż obecność *Homo sapiens* na ziemi. Siedzimy w pracy, po pracy i w drodze do pracy, a rozwój technologiczny zdecydowanie sprzyja siedzeniu. O ile pozycja siedząca może być dla większości osób jedną z najwygodniejszych, to jej długofalowe skutki są zatrważające. Dane fizjologiczne, epidemiologiczne i molekularne wskazują, że siedzący tryb życia może być kluczowym czynnikiem sprzyjającym występowaniu ponad 30 chorób i stanów chorobowych, w tym otyłości, cukrzycy typu 2 czy chorób układu krążenia.

Człowiek do stanu dwunożności ewoluował setki tysięcy lat, a nasze ciała przystosowane są do bycia w ruchu. Dane sugerują, że przed rewolucją przemysłową ludzie siedzieli przez 300 minut dziennie i żyli aktywnie. Postępująca od ponad dwóch stuleci urbanizacja i rozwój przemysłowy sprzyjają ograniczeniu ruchu. Na początku XX wieku kraje uprzemysłowione budowały nowe fabryki wykorzystujące przenośniki taśmowe, w latach 40. powstawały pierwsze nowoczesne biura, w których praca była wykonywana w pozycji siedzącej. Obecnie szacuje się, że pracownicy biurowi mogą siedzieć nawet 15 godzin w ciągu doby.



Co na to nasze kręgosłupy? Nie są zachwycone.

Pierwszym sygnałem, że coś jest nie tak, będzie ból w obrębie odcinka lędźwiowego lub/i odcinka szyjnego. Nasze ciała są zaprojektowane do bycia w ruchu. Pozostawanie przez dłuższy czas w pozycji siedzącej nie tylko powoduje nadwyrężenie poszczególnych mięśni zaangażowanych w utrzymanie tej pozycji, ale także sprzyja osłabieniu mięśni, które w tym czasie nie są wykorzystywane, choć niezbędne przy utrzymaniu poprawnej pionowej pozycji ciała. Niestety najczęściej aby zrekomensować sobie ból lub dyskomfort spowodowany siedzeniem, przybieramy najdziwniejsze pozycje.

Pod przykrywką wygody wyrządzamy sobie wielką krzywdę, zniekształcając własny kręgosłup.

Przejrzyj na oczy

Studiowanie w mieście niesie ze sobą duże obciążenie dla Twoich oczu. Ekrany, billboardy, światła, zabudowania, można tak mnożyć bez końca... Narząd wzroku wykonuje ogrom pracy od przebudzenia aż po zaśnięcie. W pracy zdalnej jeszcze bardziej nadwyrężasz jego możliwości. Skutkiem tego może być zespół suchego oka, krótkowzroczność lub zespół widzenia komputerowego (Computer Vision Syndrome, CSV).

„Sztuczne światło zakłócające okres nocnego mroku wpływa niekorzystnie na sen. Szczególnie destrukcyjnie działa wieczorne naświetlanie światłem niebieskim. Jedną z przyczyn tych zaburzeń jest blokowanie wydzielania melatoniny, która wspomaga prawidłowy przebieg snu”.

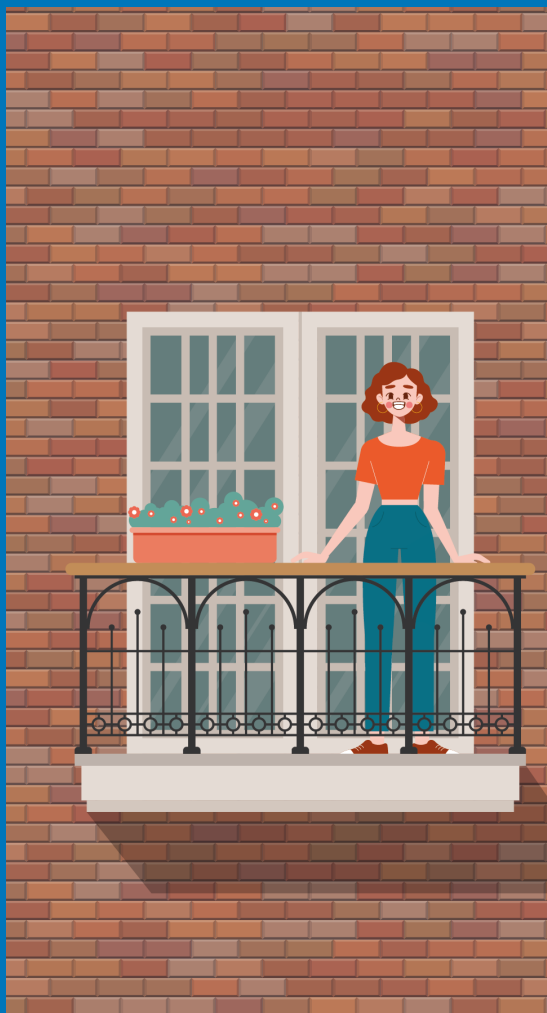
Jolanta Orzeł-Gryglewska
Zaburzenia snu związane z nadmierną ekspozycją na światło

Nie należy poprzestawać na samym dostrzeżeniu problemu. Zaczynij działać profilaktycznie!

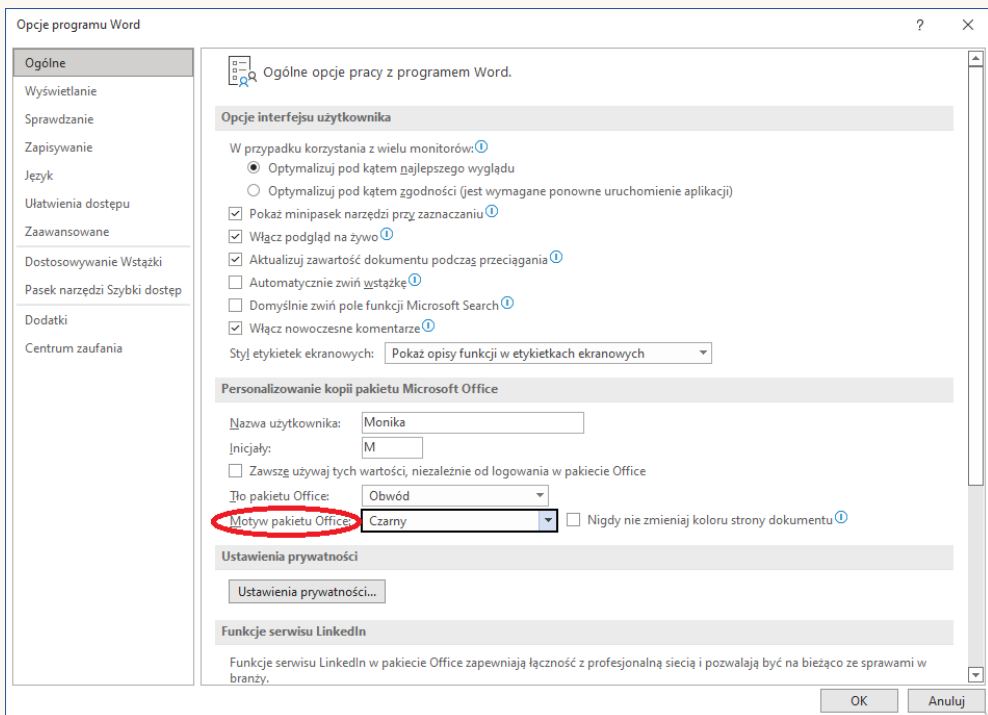
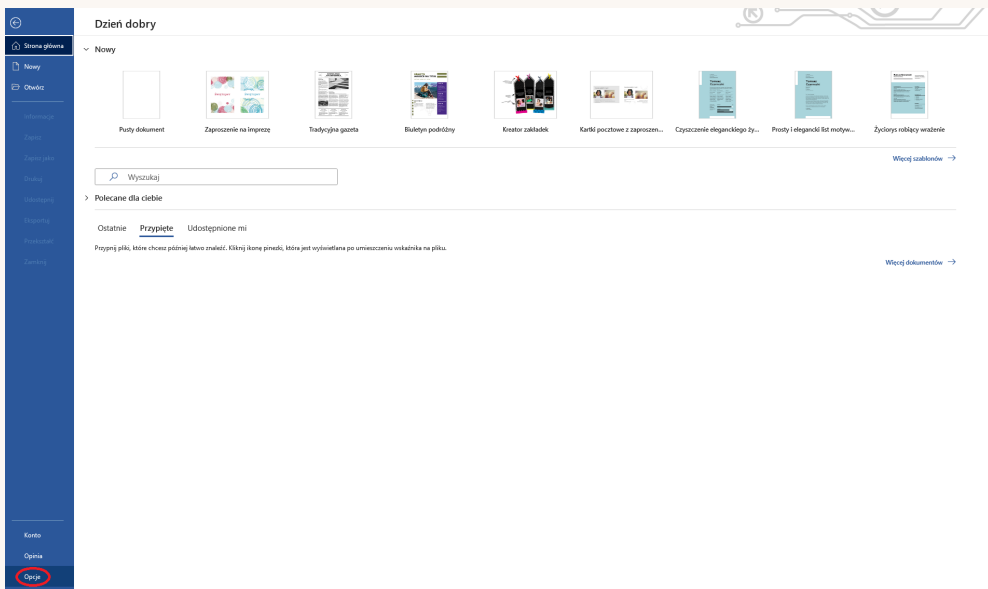
Jak dać odpocząć oczom podczas pracy przy komputerze?

- Pracuj w dobrze naświetlonym miejscu. Postaraj się, aby ekran monitora nie był jedynym źródłem światła! Najlepiej, żeby światło nie było zbyt ostre, a rozproszone.
- Zachowaj odpowiednią odległość od ekranu (ok. 60-70 cm).
- Rób częste przerwy: odejdz od komputera, zamru-gaj, spójr w dal (wówczas mięsień rzęskowy będzie miał szansę się rozluźnić).
- Możesz także skorzystać z zasady 20-20-20, według której co 20 minut przez 20 sekund należy patrzeć na dowolny punkt w przestrzeni odległy minimum o 6 metrów (20 stóp).
- Skorzystaj z filtra światła niebieskiego np. [f.lux](#).
- Ustaw stonowany motyw kolorystyczny i tło pulpitu, unikaj jaskrawości.
- Zadbaj o przejrzystość przeglądanych treści i optymalizuj rozmiar czcionki czytanych tekstów.
- Przetestuj pracę przy ciemnym motywie, większość przeglądarek i programów posiada taką opcję w ustawieniach.

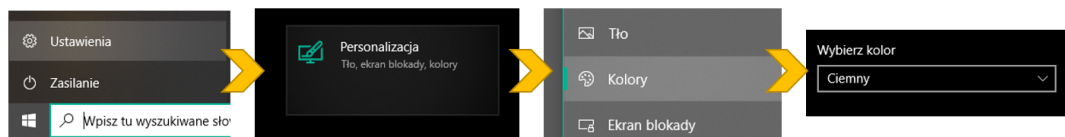
[Rel]: Pola jest w trakcie pisania pracy zaliczeniowej ze statystyki. Już drugą godzinę ślęczy przed laptopem. Zaczyna czuć suchość oczu i narastający ból głowy. Postanawia przerwać pracę. Otwiera okno w pokoju, spogląda na podwórze, a następnie przechodzi się po mieszkaniu. Po tym kilkuminutowym odpoczynku wraca do laptopa i postanawia poszperać w różnych ustawieniach. Zmniejsza jasność ekranu oraz w opcjach Worda, w którym pisze pracę, zmienia motyw programu na ciemny. Teraz może zabrać się do efektywnej pracy.



Zmiana ustawień motywu programu Microsoft Word w dwóch krokach:



Zmiana ustawień motywu oprogramowania Windows 10 w 4 krokach



Zmiana ustawień w oprogramowaniu Windows 10 powinna objąć również ustawienia przeglądarki internetowej Google Chrome, która automatycznie zmieni motyw na ciemny.

Warto również ściągnąć darmowy program f.lux, który pozwoli nam dostosować kolorystykę i jasność ekranu, oraz zminimalizować niebieskie światło monitora. Do pobrania na stronie justgetflux.com.

Sięgnij po więcej:

- Ergonomia pracy z komputerem
- Blaski i cienie światła niebieskiego
- Charakterystyka Syndromu Widzenia Komputerowego
- Blue Light Hazard, czyli czy i jak chronić się przed nadmiarem światła niebieskiego

Mysz laboratoryjna

Praca w laboratorium brzmi dla wielu ekscytująco. Białe fartuchy, rękawiczki ochronne, okulary laboratoryjne, to wszystko wygląda profesjonalnie, ale za tym pięknym obrazkiem kryje się gorzka prawda. Laboratorium czy to chemiczne, fizyczne czy biologiczne, ukrywa wiele zagrożeń niedostrzegalnych na pierwszy rzut oka. Należy zacząć od szkła laboratoryjnego, które wbrew pozorom może wyrządzić wiele krzywd, nawet jeśli nie miało kontaktu z żadną substancją chemiczną. Do głównych czynników ryzyka należą tu ciśnienie, temperatura czy prostu ludzka nieuwaga. Skaleczenia pękniętym szkłem to czubek góry lodowej. Pomimo wielu środków ochrony indywidualnej w laboratoriach bardzo często dochodzi do poparzeń na skutek kontaktu skóry eksperymentatora z rozgrzanym szkłem. Najbardziej niebezpieczne sytuacje wynikają jednak z zastosowania ciśnienia, które nieodpowiednio kontrolowane może rozsądzić aparaturę badawczą i wyrządzić eksperymentatorowi nieodwracalne szkody.

Obecność substancji chemicznych lub zanieczyszczeń biologicznych na pękniętym szkłe to dodatkowe ogromne zagrożenie dla naszego zdrowia. Dlatego **ZAWSZE** powinniśmy zdawać sobie sprawę, z czym pracujemy i jakie ryzyko to za sobą niesie. W przypadku substancji chemicznych należy zapoznać się z **kartą charakterystyki**, czyli uregulowanym prawnie opisem danego związku chemicznego, zawierającym także informacje o bezpieczeństwie

i sposobie pracy z tym związkim. Szczególną uwagę należy zwrócić na zastosowanie środków ochronnych i skutki ekspozycji, czyli po prostu kontaktu z daną substancją poprzez jej wdychanie, kontakt ze skórą lub połknięcie.

Praca z materiałem biologicznym, a w szczególności z materiałem zakaźnym, wymaga dodatkowych środków bezpieczeństwa, które nie tylko nas ochronią, ale również zapobiegną rozprzestrzenianiu się materiału poza miejscem pracy. Zwykle stosowane są tu dodatkowe środki ochrony w postaci komór laminarnych czy szerokiej gamy środków dezynfekcji. Informacji o bezpieczeństwie materiału biologicznego, z którym mamy przyjemność obcować, należy szukać u źródła, czyli w kolekcji komórek lub mikroorganizmów (taki „bank”, w którym zamiast złota mamy materiał biologiczny) czy też zwrócić się do konkretnych placówek, które udostępniły nam dany materiał.

Niezależnie od charakteru badań należy zachować odpowiednią powagę, przestrzegać bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosować wskazane środki ochrony indywidualnej, nawet jeśli czasem wydają się nam infantylne (jak na przykład mycie rąk czy zakaz spożywania posiłków w laboratorium). Na pierwszym miejscu powinniśmy zawsze stawiać swoje zdrowie, a nie wygodę, i mieć na uwadze, że przyjdzie czas, gdy jedynymi osobami, które zadbają o nasze bezpieczeństwo w pracy, będziemy my sami.

1.3. Badaj się!

Badaj się! To proste hasło, które ma wielką moc. Skłania nas do refleksji na temat naszego stanu zdrowia i do zastanowienia się nad tym, kiedy ostatnio odbyliśmy kontrolną wizytę lekarską. To proste hasło mobilizuje również do podjęcia kroków w celu zadbania o własne zdrowie: ważne jest systematyczne wykonywanie badań profilaktycznych pozwalających wykryć nieprawidłowości, które mogą wskazywać na wczesny rozwój wielu chorób. Regularna profilaktyka dotyczy wszystkich (bez względu na wiek) oraz pozwala na szybkie rozpoczęcie leczenia w przypadku zdiagnozowania konkretnych dolegliwości.

Wykłady, ćwiczenia, seminaria, kolokwia, egzaminy – te wszystkie sprawy nie powinny przesłaniać tematów zdrowotnych, dlatego w trakcie roku akademickiego znajdź czas na wykonanie badań profilaktycznych. Jak to zrobić i od czego zacząć?

1. Przede wszystkim – motywacja! Nie możesz myśleć o profilaktyce zdrowotnej jak o przykrym obowiązku, ale jak o prezencie od siebie dla siebie. Wykonanie badań może być nową formą celebracji urodzin, imienin lub innych okolicznościowych dni w ciągu roku.
2. Miej stały dostęp do Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Po wyprowadzce z rodzinnej miejscowości, w której do

tej pory korzystałaś/eś z wizyt lekarskich, zadbaj o zmianę lekarza pierwszego kontaktu. Warto wziąć pod uwagę przeniesienie się do nowej przychodni, która będzie bliżej miejsca zamieszkania czy uczelni. Wniosek o zmianę lekarza POZ możesz wypełnić bezpłatnie dwa razy w roku w przychodni lub przez Internetowe Konto Pacjenta na stronie <https://pacjent.gov.pl>.

3. Wybierz się na wizytę kontrolną do lekarza POZ i uzyskaj skierowanie na podstawowe badania profilaktyczne. Przynajmniej raz do roku warto zbadać:
 - morfologię krwi
 - poziom żelaza, TIBS (badanie całkowitej zdolności wiązania żelaza) i transferynę
 - lipidogram (panel lipidowy, który zawiera 4 badania – cholesterolu całkowitego, frakcji LDL cholesterolu, frakcji HDL cholesterolu, triglicerydów)
 - kreatyninę (badanie oceniające pracę nerek)
 - AST i ALT (badanie enzymów wątrobowych)
 - mocz
 - OB i CRP (badanie wskazujące m.in. na występowanie stanu zapalnego w organizmie)

- poziom glukozy we krwi
 - TSH, FT3 i FT4 (badanie hormonów tarczycy)
4. Warto też poprosić lekarza POZ o skierowanie do innych specjalistów m.in do:
- dermatologa na kontrolę znamion skórnych, która ma na celu wczesne wykrycie ewentualnych zmian nowotworowych (np. czerniaka)
 - kardiologa na badanie oceny pracy serca - EKG (elektrokardiografia)
 - okulisty na kontrolę wzroku
 - stomatologa na profesjonalną higienizację i kontrolę stanu zębów, aby wczesnie rozpoznać ewentualne ubytki
 - endokrynologa na badanie hormonów pod kątem chorób tarczycy
 - ginekologa/urologa:
 - kobiety: na kontrolę ginekologiczną z USG, na wykonanie cytologii, mającej na celu wczesne wykrycie zmian szyjki macicy oraz USG piersi

- mężczyźni: na kontrolę narządów płciowych i moczowych oraz na badanie PSA, czyli antygenu gruczołu krokowego jako profilaktyki nowotworu prostaty
- obie grupy: na badanie w kierunku najczęściej występujących chorób wenerycznych.

Pamiętaj, że wszystkie wyniki badań powinny być skonsultowane z lekarzem! Sprawdzanie samodzielnie wszystkiego w Internecie nie jest dobrym pomysłem, gdyż może wprowadzić w błąd i prowadzić do nadinterpretacji wyników czy pogorszenia samopoczucia.

Nietypowy kalendarz badań profilaktycznych

20
marca

**Światowy Dzień
Zdrowia Jamy Ustnej**

idealny na wizytę
u stomatologa

25
maja

**Światowy Dzień
Tarczycy**

idealny na wizytę
u endokrynologa

9
czerwca

**Dzień
Przyjaciela**

zadbaj o swój organizm
i zrób badania krwi

9
września

**Międzynarodowy
Dzień Urody**

zbadaj o swoje
znamiona u dermatologa

15
września

**Europejski Dzień
Prostaty**

panowie, pora
na wizytę u urologa

**Ostatnia
niedziela
września**

**Światowy Dzień
Serca**

idealny na wizytę
u kardiologa

13
października

**Światowy Dzień
Wzroku**

idealny na wizytę
u okulisty

15
października

**Europejski Dzień
Walki Z Rakiem Piersi**

panie, idealny moment
na wizytę u ginekologa

1
grudnia

**Światowy Dzień
Walki Z AIDS**

dobrym momentem
na badanie w kierunku
chorób wenerycznych

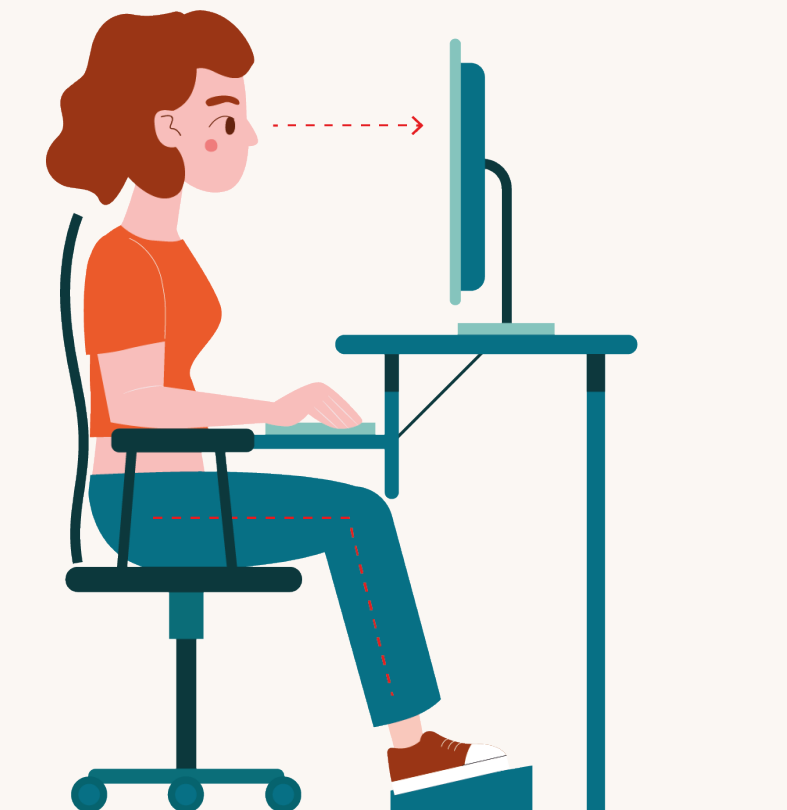
1.4. Zdrowie fizyczne a przestrzeń życiowa

Ergonomia miejsca pracy

Pracujesz, uczysz się na łóżku albo z laptopem na kolana-
ch, a Twoje ciało w tej pozycji przypomina krewetkę? To
poważny błąd. Narażasz tym samym siebie na kontuzje
kręgosłupa, a co za tym idzie nie tylko narażasz się na ból,
kontuzje czy migreny, ale również wyrabiasz złe nawyki,
które będą niebawem skutkowały wizytami u fizjoterapeu-
ty. Garbiąc się, łatwo nadwyrężyć odcinek szyjny kręgosłu-
pa. Miejsce pracy, w którym spędzamy długie godziny, jest
bardzo ważne. Oto przepis, jak dobrze je zaprojektować!

Po pierwsze: siedź przy biurku na fotelu z podłokietni-
kami. Optymalna pozycja siedząca przy komputerze to
taka, w której kolana znajdują się lekko poniżej bioder.
Pamiętaj też, by dobrze się „usadowić”. Usiądź tak, by
czuć guzy kulszowe (kości znajdujące się w pośladkach).
Poczujesz je, jeśli podłóżysz dłonie pod pośladki i usiądzie-
sz uciskając guzami na ręce. Taka pozycja powoduje au-
tomatyczne ustawienie kręgosłupa w naturalnej pozycji.
Nie siadaj też po turecku, ani na stopach. Chcesz zmienić
otoczenie? Przespaceruj się, wyjrzyj za okno, ale nie leż na
łóżku ani nie kucaj z notatkami.

Po drugie: jeśli możesz, pracuj na monitorze, który ustawiony jest na wysokości wzroku. Pracujesz na laptopie i nie możesz pozwolić sobie na zakup monitora? Postaw na stojak i dodatkową klawiaturę. Dzięki temu sprawisz, że głowa nie będzie wędrować w dół i zachowasz dobrą pozycję.



Po trzecie: wyprofilowanie. Zastosuj podnózek oraz podpórkę pod plecy, aby postawa podczas pracy przy komputerze była odpowiednia. Odpowiednie ułożenie stóp jest jednym z warunków, jakie powinno spełniać ergonomicznie zaprojektowane stanowisko pracy przy komputerze.

Po czwarte: rób przerwy! Jeśli nie robisz przerw, to szybko doświadczysz bólu sztywniejącej szyi czy karku, odczujesz cierpiące nogi czy nabawisz się kontuzji nadgarstków.

Ważne są także regularne ćwiczenia na kręgosłup, które łatwo można znaleźć w sieci. Skorzystaj z filmików na youtube (joga na kręgosłup, ćwiczenia na ból pleców, poprawianie postawy ciała, ćwiczenia na kręgosłup), a czas ćwiczeń i intensywność dopasuj do własnych możliwości (nie rób niczego na siłę, jest różnica między dyskomfortem a bólem). Nasze ciało nie jest zaprojektowane do długotrwałego przebywania w jednej pozycji, dlatego jego rozruch jest obowiązkowy.

Po piąte: zadbaj o odpowiednie oświetlenie! Światło dzienne jest najlepszym przyjacielem naszych oczu, a sztuczne źródła światła powinny być tylko jego uzupełnieniem. Postaraj się zorganizować pokój tak, by biurko znajdowało się blisko okna. Konieczne będzie dodatkowe oświetlenie samego biurka. Tutaj pomocne będą lampki, w których można regulować natężenie światła, np. lampki ze ściemniaczami. Moc naszego źródła światła powinna przede wszystkim zależeć od wielkości pomieszczenia. Nowocze-

sne lampy i żarówki najczęściej mają podaną moc w lumenach. Przyjmuje się, że na metr kwadratowy pomieszczenia powinno przypadać między 200 a 400 lumenów. W miejscu pracy potrzebujemy 400 lumenów. Oświetlenie biurka powinno być stałe, ponieważ migoczące żarówki mogą powodować utratę koncentracji i bóle głowy. Tutaj najlepsze będą żarówki LED, które nie tylko zapewnią jednolite światło, ale również zmniejszą zużycie energii elektrycznej.

Zadbaj o siebie w swoim domu

Nasze mieszkania czy pokoje nie są wyłącznie miejscami do pracy i spania. Przebywamy w nich przez znaczną część naszego czasu, więc ich estetyka i emocje, które w nas wywołują, mają bezpośredni wpływ na nasz dobrostan. Zadbaj o każdy ze swoich zmysłów i wyeliminuj te rzeczy, które mają zły wpływ na Twoje samopoczucie.

Wzrok powinien w tej przestrzeni odpoczywać. Postaraj się, by Twoje ulubione kolory stworzyły spójną, estetyczną całość. Dbaj również o porządek w mieszkaniu – bałagan jest niepotrzebnym źródłem dodatkowego stresu. W tym celu możesz zastosować zasadę jednej minuty – jeżeli da się coś sprzątnąć lub uporządkować w około minutę, nie przekładaj tego na później i zrób to od razu. Dzięki temu łatwiej Ci będzie utrzymać porządek na co dzień, a planowane w tygodniu dokładne sprzątnięcie mieszkania będzie wymagało mniej wysiłku.

Zadbaj też o swój węch. Jeżeli występuje ten problem, zidentyfikuj źródła nieprzyjemnych zapachów. Czasem wystarczy tylko wymiana kosza na śmieci na bardziej szczelny, odgrzybienie silikonu lub odpływu lub przeniesienie miski z karmą naszego pupila w inne miejsce. Innym razem, może to wymagać wizyty hydraulika lub innego specjalisty. Spośród źródeł przyjemnych zapachów możesz zdecydować się na dodatkowy odświeżacz powietrza lub ulubione świece.

Zacienienie sypialni

Kiedy w 1994 roku w wyniku trzęsienia ziemi zgasły światła w całym Los Angeles, w obserwatoriach rozdzwoniły się telefony. Zadziwieni mieszkańcy pytali o dziwne zjawisko „świecącego gazu” widocznego na niebie po trzęsieniu ziemi. Nie miał wtedy miejsca żaden ewenement astronomiczny; mieszkańcy miasta pierwszy raz w swoim życiu zobaczyli rozgwieżdżone niebo i Drogę Mleczną.

Ponad połowa światowej populacji żyje obecnie w miastach. Szacuje się, że 3 na 4 mieszkańców miast nigdy nie widziało nieba pełnego gwiazd. Pozwalając zdegradować nocne niebo, nie tylko tracimy nasze dziedzictwo kulturowe, ale także pogłębiany problemy bezpieczeństwa, oszczędności energii, zdrowia i negatywny wpływ na przyrodę. Szkodzimy również swojemu zdrowiu, zaburzając nasz sen i rytm dobowy.

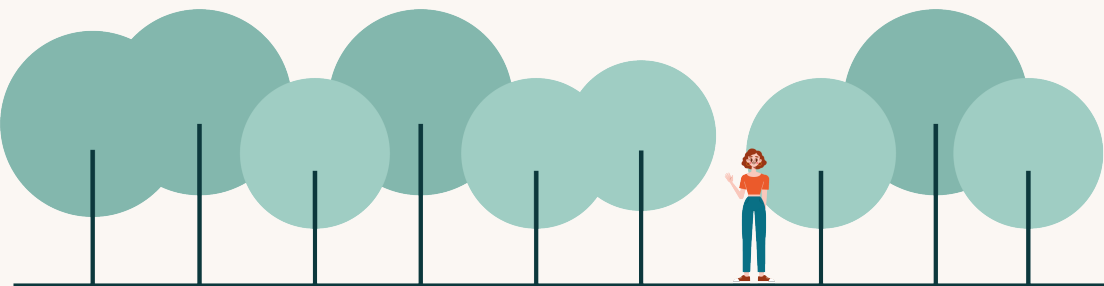
Przy poszukiwaniu nowego mieszkania sprawdź, czy światło lamp wokół budynku jest ukierunkowane na ulicę i czy nie świeci bezpośrednio w okna. W mieszkaniu ważne są szczelne rolety lub żaluzje, które nie będą prześwitywać. Innym rozwiązaniem może być założenie do snu opaski na oczy.

Okolica ma być przedłużeniem mieszkania

Miejsce zamieszkania to nie tylko sama powierzchnia lokalu. Otoczenie ma ogromne znaczenie. Kształtuje Twoje zachowania, a zarazem Ciebie. Oprócz wygodnego mieszkania tak samo komfortowa powinna być jego okolica. To także sprawdzenie, czy przestrzenie publiczne są faktycznie publiczne, ogólnodostępne, a najważniejsze elementy codziennego użytkowania (sklep, szkoła, apteka, przystanek komunikacji zbiorowej, park) są w zasięgu 20-minutowego spaceru.

Podczas analizy otoczenia może okazać się, że w okolicy brakuje usług (np. sklep, ośrodek zdrowia), terenów zieleni i przestrzeni rekreacyjnych. A to są rzeczy nie do przeskoczenia! Musimy mieć nie tylko dobre mieszkanie, ale i funkcjonalną okolicę, jeśli nie chcemy się czuć jak na pustyni. To bardzo ważne dla naszego zdrowia, także psychicznego. Fakt, nie każdy lubi to samo, ale istnieje kilka podstawowych, uniwersalnych zasad, które sprawdzą się

w większości przypadków. Jedną z nich jest bliska odległość od punktów handlowych i usługowych. Trzeba myśleć strategicznie i warto zwracać uwagę na odległość od punktów usługowych. W perspektywie naszego codziennego funkcjonowania pozwoli nam zaoszczędzić dużo czasu. Sprawdź koniecznie, jaką masz trasę z mieszkania do uczelni - jak się tam dostaniesz? Jeśli jest to trasa piesza, to upewnij się, jak wygląda w listopadowy deszczowy wieczór - czy jest bezpieczna, zachęcająca do przejścia? Jeśli będziesz poruszać się transportem zbiorowym - sprawdź rozkład jazdy. Sama obecność przystanku nie sprawia, że nie doświadczysz wykluczenia transportowego (pozbawienia możliwości korzystania z transportu publicznego mieszkańców danego obszaru). Dowiedz się, jak kursuje transport w najważniejszych dla Ciebie terminach... także w piątkowe wieczory ;)



Badacze ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu w Exeter odkryli, że stworzenie większej powierzchni terenów zielonych w miastach jest korzystne dla zdrowia publicznego. Osoby przenoszące się do zielonych okolic przeważnie doświadczały natychmiastowej poprawy zdrowia psychicznego.

go, która utrzymywała się przez co najmniej 3 kolejne lata. Inne badanie pokazało, że mieszkańcy są bardziej zadowoleni z życia, gdy w okolicy ich miejsca zamieszkania znajdują się skwery i parki. Co ciekawe efekt ten jest niezależny od tego, kim jesteśmy, jaką mamy pracę, ile zarabiamy, oraz jaki jest nasz model życia. Jak podkreślają eksperci, nawet krótkie, systematyczne przebywanie na terenach zielonych poprawia nastrój oraz umiejętność koncentracji i myślenia. Badania wykazały, że dobry dostęp do terenów zielonych zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby psychiczne nawet o 55%. Wniosek jest prosty: zieleń wpływa na nasz organizm pozytywnie! Szukaj więc miejsc, w których bezpośrednim otoczeniu jest zieleń, a najlepiej zaś taka, którą będziesz mijać codziennie.

1.5. W zdrowym ciele zdrowy duch

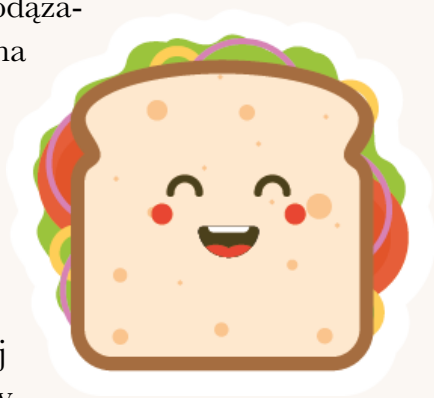
W zdrowym ciele warzyw wiele

Prawidłowe odżywianie jest jednym z kluczowych czynników, które mają wpływ na zdrowie i rozwój człowieka. Termin ten posiada wiele składowych, takich jak nawyki i zwyczaje żywieniowe, a także zapewnienie organizmowi energii oraz wszystkich podstawowych i niezbędnych składników pokarmowych poprzez odpowiedni skład posiłków. Do osób najbardziej narażonych na konsekwencje

nieprawidłowego odżywiania zaliczani są młodzi ludzie, w tym również młodzież akademicka.

Brak czasu, nieregularny tryb zajęć, stres, niski status ekonomiczny, podejmowanie prac dorywczych - to tylko część czynników prowadzących do zaburzenia optymalnej diety. Jak temu przeciwdziałać? Najlepiej małymi krokami!

Zdrowe odżywianie nie polega na stosowaniu restrykcyjnych diet, detoksów czy podążaniu za dietetycznymi trendami, a na stopniowym zmienianiu nawyków żywieniowych i staraniu się, aby każdego dnia wprowadzić coś dobrego do naszej diety. Jak to zrobić? Oto kilka wskazówek:



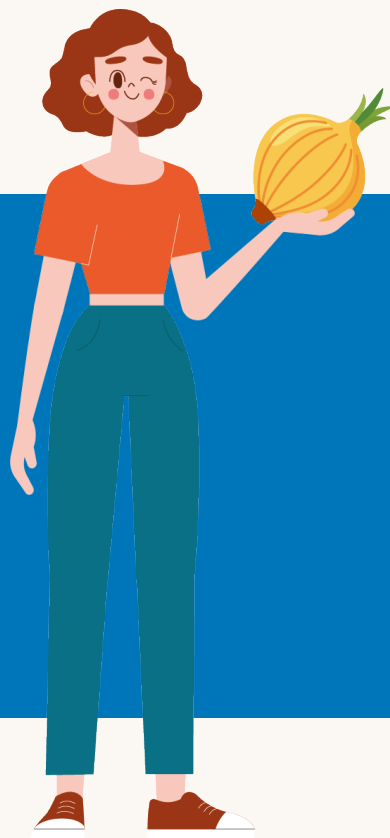
- W pierwszej kolejności poszukaj rzetelnych źródeł informacji o żywieniu, które pomogą usystematyzować wiedzę i zainspirować do działania. Pomocne mogą być „Zalecenia zdrowego odżywiania” w formie talerza, opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego i opublikowane na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, które krok po kroku pokazują, jak rozpocząć proces zmiany nawyków.
- Kolejny etap to działanie! Stopniowo zwiększaj porcje warzyw i owoców w każdym posiłku. Zgodnie z zalece-

niami z 2020 roku warzywa i owoce powinny stanowić połowę posiłków spożywanych przez Polaków. Wystarczy zacząć od dodawania np. do kanapek pomidora, ogórka, czy rzodkiewki lub stosowania past warzywnych.

- Nawodnienie. Pamiętaj o codziennym piciu minimum 2 litrów wody. Najlepiej przygotuj sobie checklistę i każdego dnia wieczorem odznaczaj, czy udało się wypić odpowiednią ilość wody. Podczas pracy czy zajęć miej zawsze pod ręką butelkę z wodą, aby móc po nią sięgnąć. Korzystaj z butelek filtrujących wodę lub sprawdź, czy kranówka w Twoim mieście nadaje się do picia i korzystaj z niej do woli.
- Mniej cukru, soli i mięsa. Zaleca się ograniczenie spożywania zbyt dużej ilości przetworzonego czerwonego mięsa ze względu na zwiększone ryzyko wystąpienia nowotworów oraz soli, która może podnosić ciśnienie tętnicze. Zamiast tego jedz drób, ryby lub rośliny strączkowe (fasolę, groch, soczewicę czy ciecierzycę). Smażenie potraw zamień na gotowanie, duszenie lub pieczenie. Wymień jasne pieczywo i przetworzone produkty zbożowe na te bardziej pełnoziarniste oraz zastąp słodkie i słone przekąski orzechami, pestkami, nasionami lub warzywami i owocami.
- I najważniejsze na koniec, czyli wytrwałość i cierpliwość. Zmiana nawyków żywieniowych to proces, który nie

zadzieje się z dnia na dzień. Trzeba powoli dążyć do celu i nie poddawać się, gdy przyjdzie zwątpienie/gorszy dzień.

[Rel]: Pola wraca późno z zajęć i musi przygotować śniadanie i obiad na kolejny dzień. W kuchni ma tylko: makaron, zielone pesto w słoiku, cebulę, czosnek, paprykę, fetę, bułki, jajka, pomidory. Co może z tego przyrządzić?



Śniadanie:

- kanapki posmarowane zielonym pesto z ugotowanym jajkiem na twardo i pomidorem
- kanapki z pastą jajeczną z fetą z papryką i pomidorem

akademickie śniadanie

- ◆ kanapki z pesto, z ugotowanym jajkiem na twardo i pomidorem



- ◆ kanapki z pastą jajeczną, fetą, papryką i pomidorem



Obiad:

- makaron z zielonym pesto z cebulą, czosnkiem, papryką, pomidorami i fetą
- makaron z jajkiem z cebulą, czosnkiem i papryką

akademicki obiad

- ◆ makaron z jajkiem z cebulą, czosnkiem i papryką



- ◆ makaron z zielonym pesto z cebulą, czosnkiem, pomidorami i fetą, ozdobione bazylią

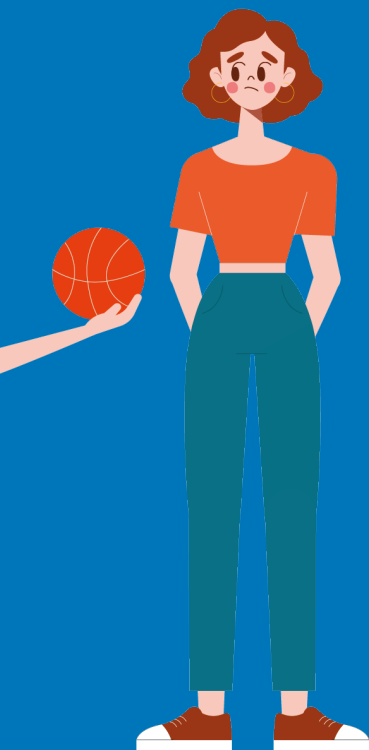


W zdrowym ciele synaps wiele

Neurotrofiny są to substancje specyficzne dla określonej puli komórek nerwowych, które wspomagają ich przeżywalność. Przykładem jest BDNF – neurotroficzny czynnik pochodzenia mózgowego. Jest on obecny w dojrzałym mózgu i pełni niezwykle ważne funkcje – wspomaga wzrost neuronów, zapewniając prawidłowy rozwój układu nerwowego.

Różne substancje, z którymi mamy do czynienia na co dzień, potrafią wiązać się do tych samych receptorów co BDNF i w efekcie wywoływać te same pozytywne zmiany. Do takich substancji można zaliczyć kurkuminę – główny składnik kurkumy oraz resweratrol – który można znaleźć w czarnych i czerwonych odmianach winogron.

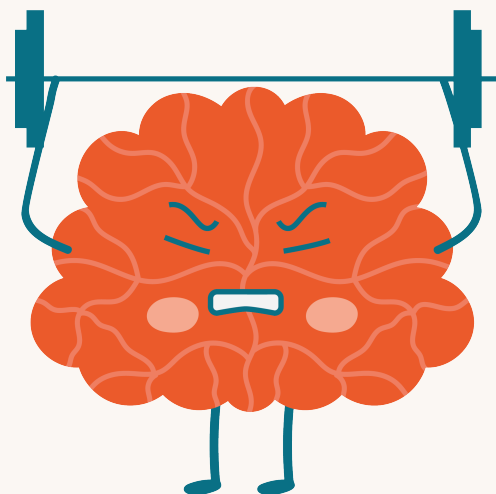
Wysiłek fizyczny powoduje zwiększenie poziomu BDNF, co prowadzi do zwiększania liczby rozgałęzień aksonów (wypustek komórek nerwowych), liczby synaps i aktywnych połączeń między innymi neuronami.



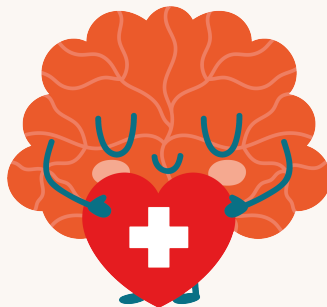
[Rel]: Pola nigdy nie przepadała za sportem. Na studiach spotkała jednak wiele nowych osób, w tym Franka, który później stał się jej najlepszym przyjacielem. Franek uwielbia jeździć na rowerze i stara się przekonać Polę do wspólnej przejażdżki. Pola jednak odmawia, argumentując: „Wybacz, nie jestem typem sportowca. Poza tym wolę skupić się na nauce, to dla mnie ważne”. Franek, z lekkim uśmiechem, odpowiada Poli, że: „Aktywność fizyczna jest konieczna, aby Twoje szare komórki były w formie. Jeśli chcesz się efektywnie uczyć, nigdy nie zapominaj o ruchu!” Pola nie spodziewała się takiego podejścia do sprawy. Rozmowa z przyjacielem dała jej do myślenia na temat związku sportu z możliwościami intelektualnymi.

Sięgnij po więcej:

- Rola mózgowego czynnika neurotroficznego (BDNF) w procesach neurodegeneracji oraz w mechanizmach neuroregeneracji wywołanej wzmożoną aktywnością fizyczną



2. Zdrowie psychiczne



Według WHO zdrowie psychiczne to „dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji”. W tej szerokiej (niemedycznej) definicji zdrowia psychicznego oprócz samej psychiki równie ważny jest aspekt fizyczny i społeczny.

Być może często zapominasz o tym, że Twoje samopoczucie czy zdolności poznawcze są ściśle związane z optymalnym funkcjonowaniem ciała (o czym szerzej pisaliśmy w poprzednim rozdziale), a także z zadowoleniem wynikającym z funkcjonowania w społeczeństwie. Na wiele z powyższych spraw masz realny wpływ, więc warto je wziąć we własne ręce!

Jednocześnie warto pamiętać, że nie na wszystko masz wpływ, dlatego w przypadku niepokojących symptomów czy pogarszającego się samopoczucia - należy skonsultować się ze specjalistą (zob. w rozdziale „Jak sobie pomóc?”).

W poniższym rozdziale poznasz sposoby odpoczynku i spania, co nieco o relaksie, wreszcie na koniec o tym, jak pracować skutecznie i z głową – wszystko po to, żeby poprawić Twoje (i innych) samopoczucie.

2.1. Przyjemne i zdrowe: odpoczynek, sen, relaks

Odpoczynek

„Kiedy czujesz, że nie masz czasu na odpoczynek, pamiętaj, że to ten moment, kiedy musisz znaleźć czas na odpoczynek”.

Matt Haig

Dość dobre powody, aby pozostać przy życiu

Idąc na przekór przekonaniu, że w życiu najważniejsza jest praca, zaczniemy ten rozdział nie od pracy, a właśnie od odpoczynku. Wiemy (i mamy na to dowody!), że odpowiedni odpoczynek, wartościowy sen czy rozmaite techniki relaksacyjne pomagają nie tylko efektywniej pracować, ale przede wszystkim czuć się lepiej, a w efekcie pozytywnie wpływać na otoczenie.

Odpoczynku w żadnym razie nie wolno mylić z lenistwem! Taki fałszywy i szkodliwy pogląd często jednak pokutuje w naszych czasach (i być może staje się coraz bardziej powszechny...). Odpoczynek rozumiany jako świadome zaprzestanie wykonywania aktywności fizycznej czy umysłowej nie jest w Twoim życiu dodatkiem czy zapłatą za dobrze wykonane zadanie, a podstawą Twojej egzystencji,

odpowiadającą za prawidłowe funkcjonowanie Twojego organizmu.

Trudno jest zdefiniować odpoczynek, bo dla każdego wygląda on inaczej. Dla jednego będzie to dłuższy spacer z psem, a dla innego – sesja głębokich wdechów na macie. Bez względu na wybór, dobroczynnych efektów dla naszego ciała i psychiki jest wiele: redukcja stresu, zwiększenie energii, obniżenie ciśnienia krwi, poprawa systemu immunologicznego i wiele innych.

Oto kilka wskazówek, jak zdrowo i skutecznie odpoczywać:

- **Ucz się odpoczywać** – odpoczywanie wcale nie musi być dla nas czymś oczywistym i naturalnym, dlatego warto na bieżąco obserwować ciało i umysł w celu znalezienia optymalnej formy wypoczynku dla nas. Sam odpoczynek związany jest z wieloma umiejętnościami, które z czasem doskonalimy, dlatego warto często o nich myśleć.
- **Odpoczynek mały i duży** – przerwa od pracy to nie tylko wakacje, ferie czy święta. To także – a może przede wszystkim – codzienna i cotygodniowa troska o Twoje potrzeby, moment odprężenia czy przyjemności, dzięki którym oderwiesz się od ciężących na Tobie obowiązków i w spokoju zregenerujesz siły.

- **Wysiłek fizyczny** – kwestia szczególnie ważna dla osób spędzających godziny na uczelnianej auli bądź na krześle przy biurku. Korzyści z poruszania się jest naprawdę wiele, tak samo jak wiele jest możliwych form wysiłku fizycznego. Z pewnością znajdziesz coś dla siebie.
- **Przebywaj na świeżym powietrzu** – kolejny doskonały sposób na wypoczynek. Na zewnątrz dotleniasz umysł i ciało, regenerujesz oczy czy zapewniasz odpoczynek dla umysłu. Dobrym pomysłem jest także regularnie spacerowanie, dzięki czemu dodatkowo zapewnisz ciało odrobinę ruchu.
- **Skoncentruj się na odpoczynku** – w czasie przerw dobrze jest maksymalnie ograniczyć myśli związane z obowiązkami, a skupić się wyłącznie na odpoczynku. Musisz pamiętać, że odpoczynek jest znacznie skuteczniejszy i przyjemniejszy, kiedy skupiasz się na wykonywanej czynności, a nie na czekających Ciebie obowiązkach. Warto nad tym pracować.
- **Różnorodność form odpoczynku** – wykaż kreatywność w odnajdywaniu nowych sposobów wypoczyniania, nie ograniczaj się wyłącznie do znanych Tobie sposobów. Wystarczy rozejrzeć się po mieszkaniu, żeby odkryć wannę do gorącej kąpieli, działające radio, na którym posłuchamy ciekawej audycji czy blachę w kuchni, na której upieczemy ciasto.

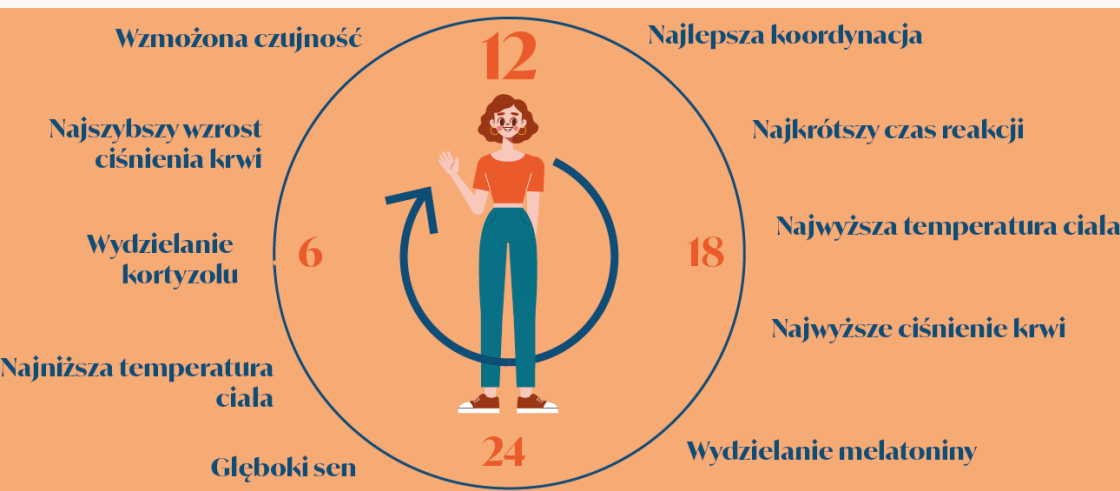
Warto zatroszczyć się o jakość własnego wypoczynku, ponieważ jest on fundamentem zarówno dobrostanu fizycznego, jak i psychicznego. Dobrym pomysłem jest także dzielenie się własnymi doświadczeniami związanymi z odpoczynkiem z bliskimi, rodziną czy przeglądanie blogów poświęconych zdrowiu psychicznemu czy czytanie książek tematycznych. Należy przy tym uważać, żeby odpoczynek nie stał się dla Ciebie ciężką pracą!

„Mechanizmy pozwalające na antycypację cyklicznych zmian w środowisku nazywamy zegarami biologicznymi, a rytmy, których okres zbliżony jest do doby (~24h) rytмами okołodobowymi, czy cirkadialnymi (łac. *circa* – około, *dies* – dzień). U ssaków, w tym także u ludzi, rytmy okołodobowe możemy obserwować na każdym poziomie ich organizacji: od procesów molekularnych (ekspresja genów), przez procesy biochemiczne (np. metabolizm), do złożonych zachowań, takich jak sen czy pobieranie pokarmu”.

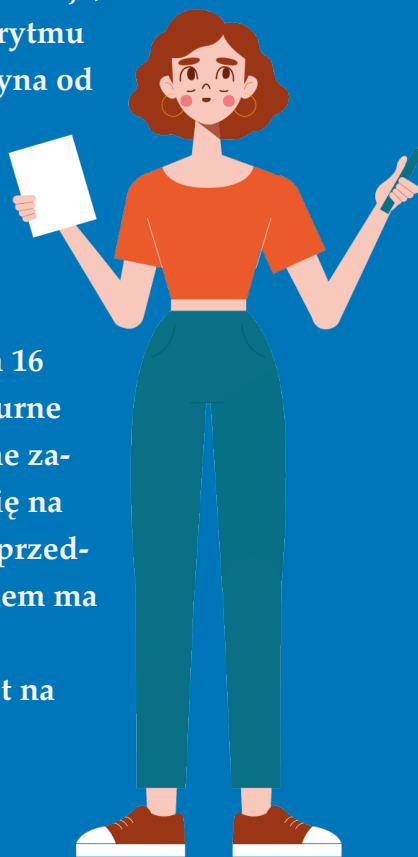
Łukasz Chrobok, Marian H. Lewandowski
Wielo-oscylatorowa teoria mechanizmu zegara biologicznego ssaków

Każdy z nas posiada wewnętrzny (endogenny) mechanizm, który odpowiada za wydawanie poleceń w określonych punktach czasowych i za odbieranie świetlnych i nieświatlnych informacji ze środowiska. Mechanizmem tym jest biologiczny zegar okołodobowy (jego głównym generatorem u ludzi jest parzysta struktura w naszym mózgu – jądra nadskrzyżowaniowe podwzgórza). Jak to zegar, na-

daje rytm najróżniejszym działaniom naszego organizmu. Na przykład kortyzol jest wydzielany przede wszystkim rano, gdy potrzebujemy energii, a melatonina wieczorem, co ułatwia nam zaśnięcie. Jest to zatem naturalny system, który dostosowuje konkretne akcje do odpowiedniej pory w trakcie doby. Realia codziennego życia nie zawsze są zgodne z naszym wewnętrznym rytmem. Sprawdź więc, o których porach w ciągu dnia czujesz się najlepiej, potrafiś utrzymać koncentrację, a kiedy jesteś najbardziej zmęczona/y i potrzebujesz przerwy. Ustalenie swojego chronotypu (wewnętrznego rytmu dobowego) pozwoli Ci efektywniej zaplanować aktywności i przerwy w trakcie dnia oraz sen, może być również ważne w kontekście pory zażywania leków. W okresie dorosłości chronotyp jest względnie stały, natomiast w ciągu całego życia może ulegać zmianom.



[Rel]: Pola od czasu rozpoczęcia studiów czuje, że nie może się dostosować do nowego rytmu dnia. Postanawia coś z tym zrobić. Zaczyna od obserwacji, w jakich porach dniach ma najwięcej energii do działania, a w jakich najmniej. Przez tydzień skrupulatnie zapisuje swoje spostrzeżenia. Okazuje się, że najwięcej siły ma zwykle przed południem, a w okolicach 16 opada z sił. Zauważyła też, że w pochmurne dni woli wykonywać bardziej kreatywne zadania. W związku z tym Pola zapisała się na dodatkowe zajęcia z rysunku do grupy przedpołudniowej, bo właśnie przed południem ma „świeżą głowę” i najwięcej pomysłów. Planowane zakupy przełożyła natomiast na popołudnia.



„Spostrzeganie to proces aktywnej interpretacji danych zmysłowych z wykorzystaniem wskazówek kontekstualnych, nastawienia i wcześniej nabytej wiedzy. W wyniku percepcji dochodzi do rozpoznania obiektu”.

Edward Nęcka i in.
Psychologia poznawcza

Jaki kolor sukienki postrzegasz?



fot. Caitlin McNeill

Złudzenia wzrokowe polegają na tym, że bodziec pozostaje niezmienny, natomiast w zależności od obserwatora, umieszczenia przestrzennego i czasowego, środowiska, kultury czy psychiki, samo postrzeganie może się różnić.

Jeżeli kolor sukienki postrzegasz jako biało-złoty, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że jesteś rannym ptaszkiem. Takie osoby bowiem są częściej wystawione na światło dzienne, więc naturalnie zakładają jako bardziej prawdopodobne, że sukienkę sfotografowano w cieniu. Jeżeli kolor sukienki postrzegasz jako czarno-niebieski, to istnieje duża możliwość, że jesteś nocnym markiem, a zdjęcie sukienki zostało zrobione przy sztucznym oświetleniu.

Na co dzień musisz wstać wcześniej i potem odsypiasz w weekend? Jeżeli tak, oznacza to, że wpadłaś/eś w sidła społecznego jet lagu (ang. *social jet lag*). Ta niezgodność między funkcjonowaniem zegara biologicznego organizmu a realnym wzorcem snu może powodować spadek dobrego samopoczucia, problemy z koncentracją oraz zwiększone zmęczenie. To zabawne ćwiczenie z określeniem koloru sukienki może być zachętą do zastanowienia się nad rytmem naszego dnia. Gdy już poznasz jego przebieg, zastosuj się, aby ściśle odpowiadał Twojej naturalnej rutynie.

Moc jest z Tobą

Czy jest coś, co możesz zrobić, gdy w ciągu dnia poczujesz zmęczenie lub senność, a przed Tobą jeszcze cały dzień pracy? Istnieje kilka opcji!

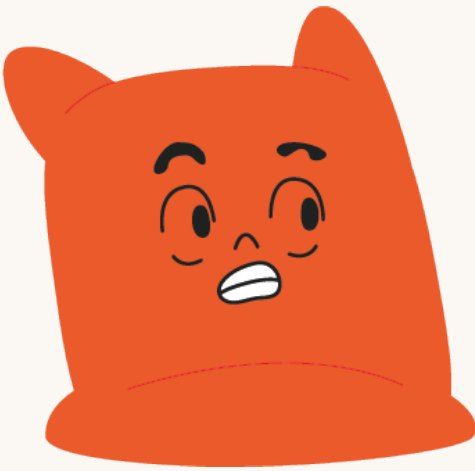
Z pewnością dla jednych oczywistą odpowiedzią będzie wypicie filiżanki mocnej kawy.

Budowa chemiczna znajdującej się w niej kofeiny jest zbliżona do budowy innego związku (neuroprzekaźnika) – adenozyiny, która kumulując się w ciągu dnia w naszym mózgu, wywołuje senność. Dzięki podobieństwu strukturalnemu kofeina może „udawać” adenozyinę. W efekcie blokuje jej receptory, a my przez jakiś czas nie czujemy objawów zmęczenia.

Drugi obóz ludzkości opowie się natomiast za snem.

„Czynnikiem zapoczątkowującym sen jest najprawdopodobniej wzrost stężenia adenozyiny. Stężenie adenozyiny narasta w czuwaniu i spada podczas snu. Adenozyina pobudza neurony hamujące VLPO (brzusznoboczne jądro przedwzrokowe podwzgórza) i hamuje podtrzymujące czuwanie neurony w przodomózgowiu podstawnym. Kofeina i teofilina, antagoniści adenozyiny, powodują wzbudzenie i tłumią sen”.

Waldemar Szelenberger
Neurobiologia snu



W trakcie snu następuje zahamowanie aktywności układów pobudzających mózg, a także wzrost poziomu prostaglandyn, pobudzających układ odpornościowy. Wyróżnia się dwie zasadnicze fazy snu, które występują po sobie naprzemiennie:

- **Faza snu wolnofalowego** (sen głęboki, non-rapid eye movement, NREM), która dzieli się dodatkowo na fazy N1-N3 → jego rolą jest regeneracja organizmu. Podczas tej fazy snu następuje spadek tempa metabolizmu, ciśnienia krwi, rytmu oddechu, pracy serca, temperatury ciała, marzenia senna występują rzadko.
- **Faza snu paradoksalnego** (rapid eye movement, REM) → sen płytszy, w którym mogą występować najbardziej żywe sny, niektóre części kory mózgowej ulegają wzbudzeniu, a inne zahamowaniu.

„Ludzie sukcesu nie śpią! Odpocznę po śmierci!”

Brzmi znajomo? Niedocenianie regeneracji oraz nieplanowanie czasu na odpoczynek fizyczny i psychiczny może doprowadzić do opłakanych skutków, w tym także zdrowotnych. Być może wydaje Ci się, że w zasadzie jak śpiesz, to nic się nie dzieje. Błąd! Sen to AKTYWNY proces fizjologiczny, który wymaga czasu.

Co się dzieje podczas snu w mózgu (między innymi)?

- Konsolidacja śladu pamięciowego (engramu) i pozbycie się niewzmacnianych informacji. Dopiero po konsolidacji nasze wspomnienia trafiają do pamięci długotrwałej.
- Wzmoczone działanie układu glimfatycznego – jest to tzw. układ „detoksykujący” mózgu („g” pochodzi od komórek glejowych, które razem z komórkami nerwowymi tworzą tkankę nerwową), który jest najbardziej aktywny właśnie podczas snu. Usuwa wówczas zbędne metabolity (niepotrzebne substancje nagromadzone w mózgu w ciągu dnia), w tym białko amyloid β , którego złogi przyczyniają się do powstania choroby Alzheimera, a także przywraca środowisko odpowiednie do funkcjonowania komórek nerwowych.

Już ponad ćwierć wieku temu drzemka została uznana za jeden z najskuteczniejszych środków przeciwdziałających senności i zmęczeniu.

OK, drzemki w ciągu dnia brzmią jak świetny pomysł, ale chyba raczej... dla niemowląt? Otóż nie! Badania naukowe przemawiają za ucięciem sobie krótkiej drzemki w ciągu dnia, więc nie warto sobie skąpić tego błęgiego dobrodziejstwa. Ale jak krótka powinna być drzemka i po co właściwie drzemać?

Zacznijmy od początku. Dzięki drzemce po przebudzeniu możemy mieć więcej energii, być bardziej zmotywowani i czuć się lepiej. Ponadto możemy odczuć poprawę czujności, szybsze czasy reakcji oraz lepszą wydajność pamięci krótkotrwałej.

60-minutowa drzemka popołudniowa wpływa pozytywnie na kontrolę emocji. Polepsza nastrój, zmniejsza zachowania impulsywne, a także zwiększa naszą tolerancję na frustrację (niestety dosyć częstą w życiu studentów i doktorantów).

„(...) nie sen jest najgorszy, najgorsze jest przebudzenie...”

Julio Cortázar
Gra w klasy

Trudności z wybudzeniem, senność, drażliwość lub zmęczenie - nie tego oczekujemy od drzemki.

Aby uniknąć przedstawionych skutków bezwładności snu (ang. *sleep inertia*), nie powinniśmy drzemać zbyt długo.

Według [badań NASA](#) idealny średni czas takiej drzemki (przynajmniej dla astronautów) wynosi 26 minut. Co ciekawe ta konkretna liczba nie jest wzięta z kosmosu, ponieważ wyniki badań naukowych oscylują pomiędzy 10 a 30 minutami. Chodzi o to, żeby nie wejść w trzecią fazę snu wolnofalowego (N3 NREM), która zaczyna się mniej więcej pół godziny po zaśnięciu. Na tym etapie sen jest na tyle głęboki, że jego przerwanie grozi efektem przeciwnym do oczekiwanego.

Jeżeli w nocy śpisz normalnie, to najlepszym rozwiązaniem, które wspomogę Twoją koncentrację w ciągu dnia, będzie trwająca maksymalnie 30 minut drzemka. Możesz zatem sam poeksperymentować, czy 10, 15 lub 20 minut zaowocuje u Ciebie poprawą efektywności w pracy.

Warto dodać, że drzemki są zwykle stosunkowo opłacalną, bezpieczną i łatwą do wdrożenia strategią w miejscu pracy. Mogą przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa oraz regulować negatywne reakcje emocjonalne. Dodatkowym atutem jest to, że krótkie drzemki są bardziej praktyczne niż długie.

Ważna w kontekście zarządzania ryzykiem zmęczenia jest odpowiedzialność grupowa w zarządzaniu czasem, w tym pilnowanie długości drzemki i wrażliwość na sposób budzenia, jak również zapewnienie odpowiedniej przestrzeni biurowej.

Niezwykłe ciekawym combo wydaje się połączenie kawy i snu, czyli drzemka mocy (ang. *power nap*)!

20-minutowa drzemka mocy może polepszyć nastrój, zwiększyć koncentrację i zmniejszyć senność.

Jak to działa? Zanim kofeina zawarta w kawie zadziała pobudzająco, musi przedostać się przez żołądek, jelita, krew oraz barierę krew-mózg, a to zajmuje jej od 20 do 45 minut. To właśnie wtedy możesz uciąć sobie drzemkę. W efekcie odzyskasz energię do działania. Cząsteczki adenyliny zostaną naturalnie usunięte, a Ty po przebudzeniu nie będziesz zmęczona/y.

Oddech nasenny

Tak prosta czynność, którą wykonujesz średnio 20 000 razy dziennie, posiada niezwykłą moc!

W stresie Twój oddech jest szybki i płytki. Spróbuj oddychać świadomie. Co to znaczy? Dobrym pomysłem jest włączenie do codziennej rutyny kilku ćwiczeń oddechowych, najlepiej przed snem oraz w sytuacjach stresowych.

Zrób głęboki wdech nosem, niech powietrze dotrze nie tylko do Twoich ust, ale głębiej, aż do płuc. Możesz zatrzymać powietrze na kilka sekund. Wydech również niech będzie dłuższy niż zwykle. Stopniowo staraj się wydłużać swój oddech. Dzięki temu uspokoisz się, rozpatrzysz problem bez nadmiernych emocji, a także łatwiej zaśniesz.

SenLista: odznacz zdrowe nawyki

- Skowronek czy nocny marek? Daj sobie trochę czasu na ustalenie, w jakich godzinach czujesz się najefektywniej i w miarę możliwości dostosuj swój plan dnia do wewnętrzznego rytmu.
- Zapewnij sobie całkowitą ciemność na czas snu – kilka godzin przed nim nie wystawiaj się na mocne światło. Zamknij drzwi, zasun rolety i zasłony, wyłącz wszelkie lampy, urządzenia elektroniczne oraz pozbadź się z miejsca snu świecących elementów.
- Przed snem zadbaj o komfort fizyczny i psychiczny: wyłącz telefon (jeżeli masz ustawiony budzik to wyłącz internet i powiadomienia, możesz ustawić tryb samolotowy) i odłóż go w miejscu możliwie oddalonym od łóżka, przeciągnij się, zrób kilka głębokich wdechów i wydechów, zrób okrężne ruchy głową.
- Stopniowo staraj się wstawać o tej samej porze każdego dnia (także w weekendy).
- Rano po przebudzeniu się przebywaj w jasnym otoczeniu.

Sięgnij po więcej:

- Światło w nocy: czy tylko zaburzenia jakości snu? Mechanizmy epigenetyczne pośredniczące we wpływie zanieczyszczenia świetlnego na organizm człowieka
- Wpływ snu na funkcjonowanie układu limfatycznego
- Neurobiologia snu

Stylowy stres

„Stres można podzielić na stres negatywny – dystres, oraz na stres pozytywny – eustres. Eustres napędza człowieka do działania, dodaje sił w walce z trudną sytuacją, jest tzw. „wewnętrzna siła”. Niestety ludzie częściej pamiętają sytuacje wywołane przez dystres, ponieważ jego udział w życiu jest przeważnie większy niż udział stresu pozytywnego”.

Emilia Gajda, Agnieszka Biskupek-Wanot
Stres i jego skutki

W psychologii stresu stres jest określany jako stan napięcia psychicznego wywołany przez siły lub naciski (fizyczne, psychiczne, społeczne), które wywołują w organizmie istotne zmiany. Nie musi to być jedynie bodziec, ale także reakcja emocjonalna (określone przeżycie) oraz relacja między czynnikami ze-



wnętrznymi a właściwościami człowieka.

Hans Selye (nominowany do Nagrody Nobla aż 17 razy!), nazywany „ojcem stresu”, wyróżnił:

- stres - niespecyficzną reakcję organizmu na wszelkie wymagania jakie mu się stawia.
- dystres, zły stres - stres deprivacji lub stres przeciążenia prowadzący do choroby; niesie cierpienie i dezintegrację psychiczną.
- eustres, dobry stres - stan pełnego zadowolenia bez dystresu (cierpienia), który motywuje człowieka do wysiłku i spełniania celów życiowych.

Będąc studentem lub doktorantem, szczególnie zwróć uwagę na:

- **przeciążenie** - sytuacje zawierające zadania lokujące się pod względem trudności na granicy Twojej możliwości, w tym związane z nadmiernym wysiłkiem umysłowym.
- **sytuację deficytu czasu i informacji** – w której powinnaś/powinieneś podjąć jednoznaczną prawidłową decyzję w ograniczonym czasie.
- **stres interpersonalny** – w tym rozbieżność między celem grupy i celem jednostki.

- **„syndrom grupowego myślenia”** - im większa spójność grupy i im większy konformizm wobec norm tym większe szanse na popełnienie błędu w decyzji.
- **stres organizacyjny** – związany z zajmowaną pozycją kierowniczą w grupie, może objawiać się apatią i agresją.
- **wypalenie zawodowe** – stan wyczerpania spowodowany nadmiernymi wymaganiami w odniesieniu do posiadanej energii, siły, zasobów. Charakteryzują je wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja oraz obniżone poczucie dokonań osobistych.

Obrona czy radzenie sobie?

Stres jest elementem życia. Aby poradzić sobie z negatywnymi skutkami dystresu, przeanalizuj to, w jaki sposób działasz w obliczu trudnych sytuacji. Wówczas będziesz mogła/mógł wykształcić w sobie odpowiednią do Twojego stylu (indywidualnych dyspozycji determinujących zachowania w stresie) strategię – sposób radzenia sobie ze stresem. Pamiętaj, że proces radzenia sobie ze stresem jest złożony, często długotrwały i dynamiczny. Jednak kluczowe jest, aby, w przeciwieństwie do przymusowych zachowań obronnych, był celowy, elastyczny, zróżnicowany i zorientowany na rzeczywistość.

[Rel]: Pola za tydzień ma egzamin z ogólnej fizjologii zwierząt, którym bardzo się stresuje. Postanowiła więc dowiedzieć się o nim jak najwięcej. Sięgnęła do sylabusu kursu, skąd dowiedziała się o tym, które treści mogą obowiązywać na egzaminie i zapoznała się z kryteriami oceniania. Sprawdziła również, w jakiej sali się on odbędzie. Dodatkowo, zapytała koleżanki z wyższych roczników o wrażenia. Okazało się, że egzamin jest wymagający, ale skupia się najbardziej na tylko kilku elementach. Dzięki tym informacjom, Pola się uspokoiła i rozplanowała ostatni tydzień nauki tak, aby szczegółowo powtórzyć treści wskazane przez starszych studentów.



Richard Lazarus wyróżnił cztery kategorie strategii radzenia sobie:

- **poszukiwanie informacji** – bliższe zapoznawanie się z sytuacją stresową, już samo poszerzanie wiedzy na jej temat czasami poprawia samopoczucie.
- **bezpośrednie działanie** – próby opanowania sytuacji stresowej np. wyrażanie emocji, przygotowanie się do sytuacji potencjalnie stresogennej.

- **powstrzymanie się od działania** – często wymaga wysiłku np. zaniechanie działań szkodliwych dla zdrowia, a mogących tylko na krótko poprawić samopoczucie.
- **metody intrapsychiczne** – aktywność poznawcza, która pozwala się zdystansować, zwiększyć poczucie kontroli i regulować emocje.

Pamiętaj, że każdy z nas posiada różny styl radzenia sobie ze stresem. Zależy to m.in. od osobowości, naszej tolerancji na niepewność i pobudzenie oraz wielu innych czynników.

Sięgnij po więcej:

- Wypalenie zawodowe – fakty, mity, kontrowersje
- O stresie i sposobach radzenia sobie z nim

2.2. Praca umysłowa

We wciąż przyspieszającym życiu uniwersyteckim, w którym w tempie wykładniczym przybywa Ci obowiązków (zadanych lektur, prezentacji, projektów, nowych języków, specjalizacji, praktyk itd.), możesz niekiedy poczuć się przytłoczenie, zmęczenie, rozczarowanie czy wypalenie. I masz do tego pełne prawo!

Czekających na studenta czy doktoranta zadań jest obiektywnie bardzo dużo (najczęściej: za dużo), a praca umysłowa bywa realnie męcząca czy frustrująca – i warto zdać sobie z tego sprawę, zanim zaczniesz obwiniać się o lenistwo, niezorganizowanie czy brak ambicji. Oprócz uniwersytetu musisz przecież zadbać o bliskich, mieć czas i energię na realizowanie własnych pasji czy zająć się innymi obowiązkami.

Kiedy zdasz już sobie sprawę, że przed Tobą stoi wiele trudnych i czasochłonnych zadań i nie wszystkie z nich musisz (a raczej: nie powinnaś/powinieneś) perfekcyjnie i na czas wykonywać, to zastanów się nad tym, jak zaplanować nad tym, nad czym możemy mieć kontrolę.

Organizacja pracy

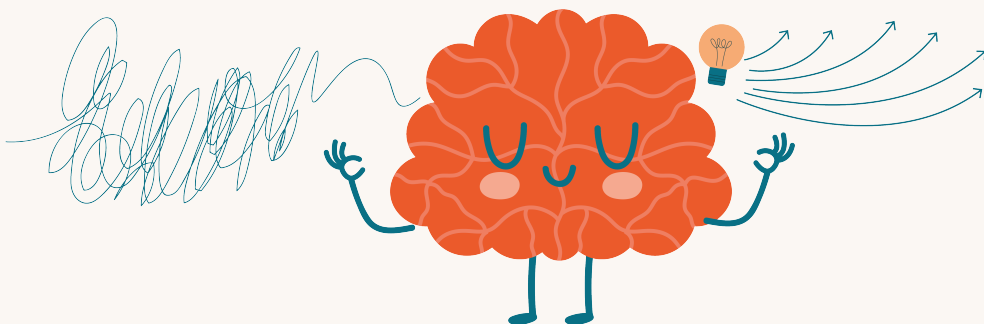
Zacznij od pytania: **jak wygląda Twoja nauka?**

Pytanie z pozoru błahe, być może nawet banalne, ponieważ do tego stopnia żyjesz w przekonaniu, że uczenie się stanowi integralną część Twojego życia – znaną Ci doskonale od najmłodszych lat – że zupełnie nie odczuwasz potrzeby poddawania jej jakiegokolwiek refleksji czy dokonywania w niej zmian bądź modyfikacji.

Tylko niekiedy – najczęściej w noc przed egzaminem bądź tuż przed upływem terminu – decydujesz się na wprowadzenie radykalnych zmian. Obiecujesz sobie wtedy solennie, że już przenigdy nie zostawisz nauki na ostatnią chwilę i od tego momentu będziesz uczyć się zupełnie inaczej (w domyśle: mądrze i regularnie), oszczędzając sobie i swojemu organizmowi wiele nerwów, nieprzespanych nocy i niezdrowego jedzenia.

Warto zatem znacznie wcześniej i nie pod presją czasu pomyśleć, jak wygląda proces Twojego uczenia się i co możesz zrobić, żeby egzaminy i zbliżające się projekty nie spędzały Ci snu z powiek. Higiena pracy i świadomość wykonywanych obowiązków bez wątplenia pozytywnie wpływają na nasz dobrostan psychiczny. Robienie wszystkiego w chaosie i na ostatnią chwilę – przeciwnie.

Dzięki stopniowo i świadomie wprowadzonym zmianom do Twojej naukowej rutyny z pewnością znacząco poprawisz sposób, w jaki się uczysz. W efekcie nie tylko zwiększysz efektywność wykonywanych zadań i zaoszczędzisz wiele czasu, ale także sprawisz, że sama praca naukowa będzie zdrowsza i bardziej satysfakcjonująca.



Mając powyższe na uwadze, przyjrzyj się kilku wskazówkom, w jaki sposób możesz podnieść samoświadomość uczenia się i uczynić proces przyswajania wiedzy zdrowszym i skuteczniejszym! Oto one:

- **Pomyśl o nauce** – zanim przystąpisz do nauki, warto poświęcić parę minut na zastanowienie się, jak wygląda proces Twojego uczenia się i przyswajania wiedzy; czy jest związany ze zdrowymi nawykami, czy raczej sprawia Ci trudności i bywa stresujący. Jeśli wiąże się on z psychicznym dyskomfortem, to warto zadać sobie pytanie, co możesz zrobić w celu uczynienia go przyjemniejszym i zdrowszym. Warto także zastanowić się nad skutecznością wykorzystywanych przez Ciebie metod i narzędzi.

Autoanaliza to podstawa zdrowej i skutecznej nauki, dlatego warto do niej regularnie wracać!

- **Koncentracja** – po pierwsze jeśli potrafisz pogodzić naukę ze słuchaniem muzyki i przeglądaniem Instagrama – doskonale. Nie ma powodów, żeby to zmieniać. Jeśli jednak czujesz, że oglądanie śmiesznych piesków w czasie przygotowywania projektu, jest dla Ciebie problemem – a zwykle tak jest – to radzimy wziąć tę poradę do serca. Jak wskazują liczne badania, skoncentrowanie naszej uwagi wyłącznie na jednej czynności znacząco podnosi naszą efektywność. Pozwala w efekcie szybko, skutecznie i satysfakcjonująco wykonać powierzone nam zadanie, a potem spokojnie odpocząć lub poświęcić całą naszą uwagę drugiej osobie.
- **Rób przerwy** – pełna koncentracja na wykonywaniu jakiegoś zadania to nie powód by zapomnieć też o przerwach. W licznych poradnikach przeczytasz, że najbardziej efektywni jesteśmy przez pierwsze 30 minut, po których powinniśmy zrobić sobie 5- czy 10-minutową przerwę. Czas pracy i przerwy należy dostosować do Twoich własnych potrzeb i preferencji. Nie zmienia to jednak faktu, że sam pomysł przerw jest bardzo ważny. Kiedy zaczynasz tracić uwagę i odczuwasz zmęczenie, warto wstać od miejsca pracy, zmienić pomieszczenie, wziąć parę głębszych oddechów (najlepiej na świeżym powietrzu) i rozprostować kończyny. Zdziała to korzystnie na Twoje procesy poznawcze, a także odpręży

ciało, które pozostawało w jednej pozycji przez dłuższy czas. W rezultacie wrócisz do nauki z energią i zapałem.

- **Ogranicz „rozpraszacze”** – aby w pełni skoncentrować się na Twoim zadaniu, warto zminimalizować czynniki, które mogą Cię rozpraszać. Smartfon leżący na biurku, włączone karty w przeglądarce, dobiegający przez uchylone drzwi hałas – wszystko to w mniejszym lub większym stopniu wytrąca Cię z wykonywanej czynności. Dobrze jest zatem przed przystąpieniem do nauki zadbać o odpowiednie warunki, zapewniając sobie wyciszone pomieszczenie i pozostawiając przed sobą wyłączone to, co będzie Ci potrzebne.
- **Zmień otoczenie** – jeśli masz taką możliwość, to warto wygospodarować na naukę pomieszczenie inne niż to, w którym śpisz. Pokój taki w pierwszej kolejności kojarzy nam się z odpoczynkiem i snem, dlatego łatwiej Ci będzie się w nim zrelaksować i odciąć od obowiązków. I na odwrót – w pokoju poświęconym nauce nie będziesz myśleć o odpoczynku czy posiłku, a Twoje myśli kierować się będą ku obowiązkom. Jeśli jednak nie masz takiej możliwości, to warto pamiętać o istnieniu licznych czytelnicy czy pokojów cichej nauki. Warto do nich zajrzeć, żeby przekonać się, jak łatwo i skutecznie można uczyć się w pomieszczeniach specjalnie do tego przeznaczonych.

- **Personalizuj naukę** – pamiętaj wreszcie, że każdy z nas jest inny. Różne porady, techniki i narzędzia nie są uniwersalne. Jako że różnimy się pod względem potrzeb, oczekiwań czy preferencji, to każdą poznaną rzecz powinniśmy dopasowywać do siebie. Dobrze jest poznawać gotowe techniki organizacji pracy, poranne rutyny czy konkretne aplikacje – na końcu jednak należy zadać sobie pytanie, czy dzięki nim proces uczenia się jest dla Ciebie choć odrobinę mniej stresujący i kłopotliwy, a trochę bardziej przyjemny i skuteczny. To właśnie regularnie myślenie o procesie uczenia się pomaga nam mądrze i zdrowo dopasować sposoby i narzędzia nauki do naszych potrzeb.

To tylko niektóre, szczególnie istotne wskazówki, które warto wziąć pod uwagę, gdy zależy Ci na poprawie Twoich nawyków uczenia się.

Narzędzia do organizowania pracy umysłowej

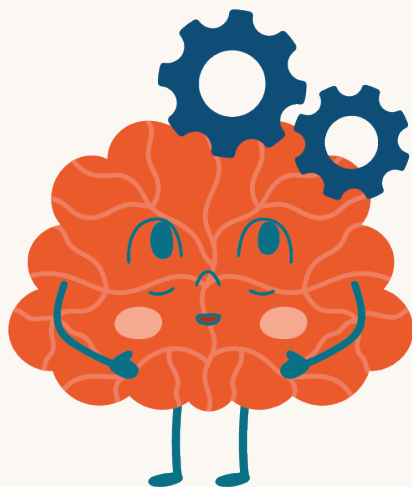
Choć powiedzenie „nie trzeba pracować ciężiej – lepiej pracować inteligentnie” jest komercyjną kliszą, jest w nim ziarenko prawdy. Odpowiednio spersonalizowane narzędzia pracy pozwalają wykonać tę samą pracę szybciej i mniej obciążająco.

Oto przykładowe narzędzia, które mogą Ci w tym pomóc:

- **Pomodoro** – mówiąc najprościej, to metoda polegająca na precyzyjnym odmierzeniu czasu pracy/nauki, do której może Ci posłużyć zwykły stoper, zegar kuchenny czy najnowsza aplikacja. Korzyści płynące z tego prostego narzędzia są zadziwiające: pozwala skoncentrować się na wykonywanym zadaniu, wypracować dobre nawyki czy precyzyjniej zarządzać czasem. Idąc krok dalej, możesz samodzielnie lub z pomocą aplikacji sumować godziny poświęcone na naukę w celu ustalenia czasu poświęcanego na naukę w ciągu dnia – tygodnia – miesiąca. Dzięki takiej wiedzy możesz dokonywać istotnych zmian w planach naukowych, wyznaczać zadaniowe priorytety, wreszcie w sposób efektywny zarządzać swoim czasem.
- **Aplikacje typu „to-do list”** – organizatory tego typu skutecznie pomagają planować naukę zarówno w krótkiej, jak i dłuższej perspektywie czy ułatwiać i upraszczać plany szkolne i naukowe. Efekty z powyższego są oczywiste – zwiększenie produktywności, świadomość wykonywanych obowiązków, kontrolowanie powierzonych zadań. Obecnie aplikacje tego typu są bardzo popularne, dlatego na rynku znajdziesz ich rozmaite wersje; warto poświęcić chwilę na znalezienie takiej, która najlepiej będzie odpowiadała Twoim preferencjom!
- **Kalendarze** – przydadzą się nie tylko lubiącym planowanie z dużym wyprzedzeniem. Zarówno te papierowe,

jak i elektroniczne pozwalają dokładnie zaplanować i uprościć czekające nas obowiązki. Rzecz prozaiczna – jeśli przy dacie zapiszesz zadanie, to prawdopodobnie o nim nie zapomnisz. Dodatkowo przy natłoku większych obowiązków łatwo jest zapomnieć o tych mniejszych. Dzięki kalendarzowi o każdym będziesz pamiętać!

- **Notatniki** – no i wreszcie on. Najbardziej popularny, uniwersalny i ... niedoceniany. Właściwie w nim samym zawierają się wszystkie inne aplikacje – daje niezliczone możliwości organizowania czasu. W notesie możesz zapisywać zarówno plany, projekty, daty spotkań, jak i inspiracje, ważne myśli czy zasłyszane w autobusie fragmenty piosenek. Nieograniczone możliwości notesu mogą stać się też jego wadą – możesz łatwo w gąszczu innych notatek stracić z oczu wyznaczone przez Ciebie zadania. Przy odrobinie samodyscypliny notes pozostaje jednak doskonałym i nieodzownym towarzyszem w pracy naukowej na każdym poziomie!



To tylko część narzędzi, po które możesz sięgnąć. Każde z nich warto dostosować do własnych potrzeb i preferencji. Warto skorzystać z rynkowego urodzaju oferowanych nam narzędzi. Pamiętaj przy tym, że istotą korzystania z jakiegokolwiek narzędzia jest skuteczniejsze organizowanie czasu, a nie samo używanie. Łatwo jest ulec urokowi licznych aplikacji, notesów czy kalendarzy, które do niczego Ci się nie przydadzą.

Narzędzia te mają Ci pomagać w organizowaniu pracy, a nie rozpraszać Cię!

Ryzykowna nauka

Zarządzanie od wielu lat staje się istotnym elementem życia. Zarządzanie firmą, zespołem czy czasem. Do tej listy należy również dodać stosunkowo nową dziedzinę, jaką jest zarządzanie ryzykiem zmęczenia (ang. *fatigue risk management*, FRM). Odnosi się ona do planowania i kontroli środowiska pracy w celu zminimalizowania niekorzystnego wpływu zmęczenia na czujność pracowników. Niebezpieczeństwo takie jest ważne nie tylko u pilotów i kierowców, ale także pracowników laboratoriów, techników oraz w określonym stopniu, każdego innego zawodu. Obejmuje między innymi takie czynniki, jak ekspozycja na jasne światło, kofeinę czy leki.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy rekomendują

przeciwdziałanie stresowi zawodowemu oraz jego skutkom poprzez zarządzanie ryzykiem psychospołecznym (ang. *psychosocial risk management*, PSRM). Obejmuje on pięć etapów, jakimi są:

1. **Ocena aktualnie stosowanych praktyk** – określenie pozytywnych i negatywnych cech pracy np. w postaci anonimowych ankiet dla pracowników, skutków doświadczania stresu, czynników psychospołecznych stanowiących największe zagrożenie oraz ich źródeł.
2. **Opracowanie realnego planu działania** – określenie celu i sposobów jego osiągnięcia, środków niezbędnych do realizacji oraz oczekiwanych korzyści.
3. **Realizacja** opracowanego planu działania i stałe monitorowanie efektywności działań naprawczych
4. **Ocena** realizacji wdrożenia.
5. **Uczenie** się organizacji.

Zadbaj o zdrowie i bezpieczeństwo, także w miejscu pracy!

Sięgnij po więcej:

- Zarządzanie ryzykiem psychospołecznym w ochronie zdrowia pracujących

3. Jak sobie pomóc?

3.1. Pomoc psychologiczna i terapeutyczna.

Centra pomocy na uczelniach.

Z jakimi problemami można się zgłaszać?

Według badania przeprowadzonego przez Parlament Studentów RP zdecydowana większość studentów przyznaje, że ze stresem radzi sobie „źle” lub „przeciętnie”. Jednocześnie aż 62% z nich nie wie, czy na ich uczelni jest udzielana bezpłatna pomoc psychologiczna. Rozwiewamy te wątpliwości: zgodnie z rekomendacjami Ministerstwa Edukacji i Nauki uczelnie powinny zapewnić swoim studentom dostęp do bezpłatnych i indywidualnych konsultacji psychologicznych. Polskie szkoły wyższe stworzyły odpowiednie jednostki wsparcia psychologicznego oraz pozostają we współpracy z poradniami psychologicznymi. Poniżej przedstawiamy miejsca utworzone przez największe z nich i zachęcamy do odszukania podobnych poradni na swojej uczelni.

Uniwersytet Warszawski	Centrum Pomocy Psychologicznej
Uniwersytet Jagielloński	Studencki Ośrodek Wsparcia i Adaptacji „SOWA”
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu	Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego
Uniwersytet Łódzki	Akademickie Centrum Wsparcia
Politechnika Wrocławska	Poradnia psychologiczna dla studentów Politechniki Wrocławskiej
Politechnika Warszawska	Biuro ds. Społecznej Odpowiedzialności Uczelni
Akademia Górniczo-Hutnicza im. Stanisława Staszica w Krakowie	Dział Spraw Studenckich - Program ADAPTER
Uniwersytet Gdański	Centrum Wsparcia Psychologicznego
Uniwersytet Wrocławski	Poradnia Psychologiczna; Pracownia Konsultacji i Poradnictwa Psychologicznego
Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu	Uniwersytecki Ośrodek Wsparcia i Rozwoju Osobistego

Z jakimi problemami możemy zgłaszać się z prośbą o wsparcie? Ze wszystkimi! Rozłąka z rodziną, trudności w nauce, problemy w relacjach z innymi czy długotrwałe złe samopoczucie. Każdy z problemów jest ważny. Uczel-

niane poradnie psychologiczne najczęściej udzielają pomocy w formie konsultacji psychologicznych. Specjalista pomaga zidentyfikować i nazwać problem, sugeruje doraźne środki pomocy, a także wskazuje odpowiednie miejsca i osoby, do których możemy się zwrócić o dalszą pomoc.

3.2. Pomoc pozauczelniana

Według raportu Niezależnego Zrzeszenia Studentów aż 64% studentów twierdzi, że dostęp do pomocy psychologicznej na ich uczelniach jest niewystarczający. Jeżeli natrafimy na problemy z dostępnością wsparcia czy nie znajdziemy wspólnego języka z obecnym psychologiem, to powinniśmy zainteresować się działalnością ogólnopolskich organizacji i fundacji, w których studenci i doktoranci każdej uczelni w Polsce mogą uzyskać pomoc. Poniżej wymieniamy kilka przykładowych ogólnopolskich organizacji, w których młodzi dorośli (w tym studenci i doktoranci) mogą uzyskać wsparcie w sytuacjach kryzysowych.

„Strefa Komfortu PSRP” to projekt Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej. W jego ramach studenci i doktoranci mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji z psychologiem, wziąć udział w webinarach prowadzonych przez specjalistów czy przeczytać artykuły o tematyce zdrowia psychicznego.

(<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>)

#StudenciDlaZdrowia to inicjatywa Niezależnego Zrzeszenia Studentów, która odpowiada na problemy z dostępnością uczelnianych ośrodków pomocy. Na stronie internetowej <https://nzs.calmsie.ai> można zarejestrować się na bezpłatną godzinną konsultację psychologiczną. Możemy także obejrzeć nagrania ciekawych rozmów ze specjalistami, które dostępne są tutaj: <https://nzs.org.pl/blog/category/studencidlazdrowia/>.

Centrum Praw Kobiet (<https://cpk.org.pl/>) to organizacja wspierająca kobiety w sytuacjach kryzysowych. Celem udzielanego tam wsparcia jest wyjście z sytuacji kryzysowej i nabranie wiary w swoje umiejętności. Istnieje możliwość umówienia się na konsultacje indywidualne oraz grupowe. CPK udziela również pomocy ofiarom różnych form przemocy.

Ośrodki Interwencji Kryzysowej można odnaleźć w wielu miastach w Polsce. Można w nich uzyskać krótkoterminową pomoc w sytuacjach kryzysowych i nagłych (nawet do 24 godzin od zgłoszenia). Lista ośrodków znajduje się na stronie <http://www.oik.org.pl/>.

Stowarzyszenie Lambda oferuje wsparcie osobom przeżywającym trudności związane z orientacją psycho-seksualną lub tożsamością płciową. W ramach jego działania można zapisać się na bezpłatne anonimowe konsultacje z psychologiem lub uczestniczyć w grupach spotkaniowych i grupach wsparcia.

Fundacja Science Watch Polska to pozarządowa organizacja wspierająca przede wszystkim osoby pokrzywdzone w środowisku akademickim. Podejmują czynności integrujące środowisko naukowe oraz promujące dobre wzorce etyczne i moralne w nauce. Więcej o fundacji, aktywności i działaniach na stronie www.sciencewatch.pl, a bezpośredni kontakt z zespołem możecie podjąć przez skrzynkę mailową info@sciencewatch.pl.

W przypadku trudności komunikacyjnych lub innych problemów uniemożliwiających osobistą obecność zachęcamy do pytania o możliwość konsultacji online lub skorzystania z telefonów zaufania. Najważniejsze z nich to:

- 116 123 – Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny
- 22 425 98 48 - Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

3.3. Zadbaj o siebie na własnej uczelni

Największą siłą studentów jest tworzona przez nich społeczność. Studenci najlepiej znają swoje potrzeby, posiadają najwięcej energii i dobrze wiedzą, jak polepszyć życie na uczelni. Niestety głos pojedynczego studenta może nie zo-

stać usłyszany, dlatego zachęcamy do aktywności w ramach uczelnianych i ogólnopolskich organizacji studenckich.

Samorządy studentów i doktorantów to najważniejsze ze wszystkich organizacji studenckich obecnych na uczelniach. Zgodnie z ustawą, samorządy są wyłącznymi reprezentantami ogółu studentów danej uczelni. W związku z tym uczestniczą m.in. w ustalaniu programu studiów, podziale środków finansowych czy podejmowaniu uchwał przez władze uczelni. Samorządy studenckie mają również prawo do organizacji strajków lub innych akcji protestacyjnych. Samorząd tworzą wszyscy studenci i studentki danej uczelni, dlatego ze swoimi pomysłami lub problemami warto porozmawiać bezpośrednio z wybranym w głosowaniu zarządem.

Wśród pracowników uczelni są wyznaczone osoby, których zadaniem jest reprezentowanie interesu studentów i pomoc w rozwiązywaniu ich problemów. O strukturę organizacyjną swojego wydziału warto zapytać opiekuna roku, którego rolą jest zapoznanie studentów z wydziałem i tokiem studiów, jak również służyć radą w sprawach indywidualnych. Opiekun roku jest wyznaczany przez prodziekana ds. studenckich, który spośród władz dziekańskich najściślej współpracuje z organizacjami studenckimi. Dodatkowo na uczelniach może działać rzecznik akademicki (ombudsman), który pomaga rozwiązywać rozmaite problemy, a także pełni rolę mediatora w sytuacjach konfliktowych.

[Rel]: Przyjaciółka Poli mocno przeżywa pierwszą sesję egzaminacyjną. Rozważa nawet porzucenie studiów z obawy, że następne lata będą jeszcze trudniejsze i zupełnie sobie nie poradzi. Pola nie jest pewna, jak mogłaby jej pomóc. Przeczytała w internecie, że uczelnia powinna zapewnić swoim studentom bezpłatny dostęp do konsultacji z psychologiem – niestety, jej uczelnia jeszcze nie zorganizowała takiej pomocy. Pola postanowiła zwrócić się z tym tematem do samorządu studenckiego na swoim wydziale. Dzięki jej działaniom problem został przedstawiony przewodniczącemu samorządu i przygotowano oficjalną prośbę do rektora uczelni o zorganizowanie pomocy psychologicznej dla studentów na uczelni Poli.



Komu komunikować potrzeby studentów? Checklista.

- Samorząd studentów
- Opiekun roku
- Prodziekan do spraw studenckich
- Rzecznik akademicki (Ombudsman)
- Prorektor do spraw studenckich

Kreowanie pozytywnych zmian

Oficjalne organy uczelniane i studenckie mogą pomagać w rozwiązywaniu problemów i przyczyniać się do poprawy warunków na uczelni. Niestety, dobrej atmosfery na studiach nie wprowadzimy uchwałą. Budowanie przyjaznej atmosfery jest zadaniem studentów. To my, tworząc społeczności studenckie, mamy bezpośredni wpływ na warunki, w jakich spędzimy najbliższe lata swojego życia. Warto jest zadbać o dobre relacje z nowo poznanymi ludźmi. Koleżeńskie i przyjacielskie relacje mają oczywisty wpływ na nasze dobre samopoczucie, ale są również ważne przy stawianiu pierwszych kroków w sferze zawodowej. O wielu ciekawych projektach często nie usłyszymy inaczej, niż od innych studentów, którzy są w nie bezpośrednio zaangażowani. Ważne jest posiadanie określonego celu, jednak

niekiedy może on przysłonić nam wiele nadarzających się okazji.

Korzystanie z pomocy w rozwiązaniu swoich problemów może wiązać się ze wstydem i poczuciem, że nie radzimy sobie w tym nowym dla nas samodzielnym etapie życia. Największym wsparciem w tym trudnym momencie mogą być doświadczenia innych studentów, którzy znajdowali się w podobnej sytuacji. Dzielenie się swoimi historiami i przekazywanie informacji o zakresie dostępnej pomocy nie tylko ułatwia rozwiązanie problemów, ale przede wszystkim umacnia więzi i buduje poczucie wspólnoty. Ten „pomocowy marketing szeptany” może stać się fundamentem powstającej społeczności i zapewnić dobrą atmosferę na naszej uczelni.

Znane z historii o wojsku zjawisko „fali”, czyli ponížanie młodszych stażem żołnierzy, słusznie kojarzy nam się negatywnie. „Kocenie”, czyli inicjacja nowych studentów w uczelnianej społeczności, również często wiązało się z nękaniami i przemocą. Na szczęście ten zwyczaj praktycznie zanikł. Większość uczelni przeprowadza otrzęsiny w formie dużej imprezy, na której pierwszorocznicy studenci mają okazję lepiej się poznać, zintegrować i wymienić doświadczeniami z pierwszych tygodni spędzonych w nowym miejscu. „Fala” też najczęściej przekształcała się w pozytywne zjawisko - nieoficjalny mentoring, w ramach którego to starsi studenci wspierają młodszych. Najlepszą formą odwdzięczenia się za otrzymaną pomoc będzie nasze

wsparcie zagubionych studentów nowego roku. Każdy z takich miłych gestów popłynie falą przez kolejne roczniki i pomoże zbudować silną społeczność.

Podsumowanie

Dziękujemy, że Pola mogła w Twoim towarzystwie zdobywać nowe doświadczenia na poziomie młodego dorosłego. Dzięki tej podróży wiesz już, jak od samego początku dorosłości możesz zadbać o swoje zdrowie i odpowiednią Profilaktykę. Rozumiesz też, jak ważny jest odpowiedni Odpoczynek między kolejnymi sesjami nauki i pracy. Odpowiednia Logistyka Twoich działań i zorganizowanie przestrzeni do nauki pomoże Ci zaplanować pracę tak, aby spędzony czas był jak najbardziej efektywny. Wiesz również, że studenci tworzą różne społeczności, a Aktywność w nich może bardzo ułatwić rozwiązywanie problemów, które pojawią się w toku studiów. Mamy nadzieję, że nasza Pola pomoże Ci rozpocząć nową przygodę z uśmiechem i głową pełną pomysłów.



I na koniec - każdy z nas powinien zostać nauczycielem. Edukacja nie jest oczywistością i będąc na studiach jesteśmy w pewien sposób uprzywilejowani. Dzielić się swoją wiedzą można jako nauczyciel w szkole, popularyzator nauki lub wolontariusz, ale również w codziennych rozmowach z rodziną i bliskimi. Nauka nie jest systemem wierzeń ani prawdą ostateczną - jest tylko metodą zdobywania nowej wiedzy o świecie przez obserwację. Uczmy się ją komunikować i przekazywać dalej, bo nie ma piękniejszej rzeczy, niż dzielenie się swoją wiedzą z innymi. Uczelnia jest do tego doskonałym miejscem. Powodzenia!

Bibliografia

Na co chorują młodzi dorośli?

Anderson, E., & Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/J.SMHS.2019.08.006>

Doycheva, I., Issa, D., Watt, K. D., Lopez, R., Rifai, G., & Alkhouri, N. (2018). Nonalcoholic Steatohepatitis is the Most Rapidly Increasing Indication for Liver Transplantation in Young Adults in the United States. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 52(4), 339–346. <https://doi.org/10.1097/MCG.0000000000000925>

Dunstan, D. W., Howard, B., Healy, G. N., & Owen, N. (2012). Too much sitting – A health hazard. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 97(3), 368–376. <https://doi.org/10.1016/J.DIABRES.2012.05.020>

Lascar, N., Brown, J., Pattison, H., Barnett, A. H., Bailey, C. J., & Bellary, S. (2018). Type 2 diabetes in adolescents and young adults. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 6(1), 69–80. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(17\)30186-9](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(17)30186-9)

Levine, J. A. (2015). Sick of sitting. *Diabetologia*, 58(8), 1751–1758. <https://doi.org/10.1007/S00125-015-3624-6/FIGURES/1>

Massimino, M., Evans, D. B., Podda, M., Spinelli, C., Collini, P., Pizzi, N., & Bleyer, A. (2018). Thyroid cancer in adolescents and young adults. *Pediatric Blood & Cancer*, 65(8), e27025. <https://doi.org/10.1002/PBC.27025>

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/prediabetes-insulin-resistance>

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/pbc.27025?casa_token=gYpXVcdHb9AAAAAA:p9ql7zv814yFiuQWBv2OjusSaPe-

DxaVCCjxjHKBid-3sOvfSKABOyFIVmKAIXXKoL10NXOXDkQJKZO-
_ov

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2213858717301869>

Choroby zawodowe

Ordovas, J. M. (2006). Living Well to 100: Nutrition, Genetics, Inflammation. Proceedings of a conference, Boston, Massachusetts, USA, November 15-16, 2004. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 83(2), 403S-403S. <https://doi.org/10.1093/AJCN/83.2.403S>

Park, M. J., Paul Mulye, T., Adams, S. H., Brindis, C. D., & Irwin, C. E. (2006). The Health Status of Young Adults in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 39(3), 305–317. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2006.04.017>

Wong, C. W., Tsai, A., Jonas, J. B., Ohno-Matsui, K., Chen, J., Ang, M., & Ting, D. (2021). Digital Screen Time During the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom?. *American journal of ophthalmology*, 223, 333–337. <https://doi.org/10.1016/j.ajo.2020.07.034>

Altalhi, A., Khayyat, W., Khojah, O., Alsalmi, M., & Almarzouki, H. (2020). Computer Vision Syndrome Among Health Sciences Students in Saudi Arabia: Prevalence and Risk Factors. *Cureus*, 12(2), e7060. <https://doi.org/10.7759/cureus.7060>

Badaj się!

Neumeister, B. (2013). *Diagnostyka laboratoryjna*. Elsevier Health Sciences.

Dembińska-Kieć A., Naskalski J.W., Solnica B. (2017). *Diagnostyka laboratoryjna z elementami biochemii klinicznej*. Wydanie 4. Edra Urban & Partner.

Frączek, N., Chrzanowska, S., Cedro, S., Bokus, J., Dudek, I., Czarnecka, J., Gil-Kuklik P., Kocki, J. (2013). Analiza stanu wiedzy młodych ludzi na temat laboratoryjnych badań profilaktycznych. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 94(2):354-360.

Godycki-Ćwirko, M., Tomiak, E., Wrzeciono, B., & Lukas, W. (2009). Zakres profilaktyki w podstawowej opiece zdrowotnej. *Problemy Medycyny Rodzinnej*, 11(1), 15-22.

Zdrowie fizyczne a przestrzeń życiowa

<https://pieing.cafe/wp/zanieczyszczenie-swiatlem/>

https://blog.otodom.pl/raport_szczesliwe_cztery_sciany.pdf

<https://www.miasto2077.pl/idea-tworzenia-15-minutowego-miasta-roz-przestrzenia-sie-po-swiecie/>

W zdrowym ciele zdrowy duch

Galiński, G., Czarnocińska, J., & Zaborowicz, K. (2016). Ocena jakości diety studentów w zależności od ich płci i wiedzy żywieniowej. *Bromat Chem Toksykol*, 49(3), 474-8.

Rasińska, R. E. N. A. T. A. (2012). Nawyki żywieniowe studentów w zależności od płci. *Nowiny lekarskie*, 81(4), 354-359.

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

<https://www.pzh.gov.pl/raport-krajowe-badanie-sposobu-zywienia-i-stanu-odzywienia-populacji-polskiej/>

W zdrowym ciele synaps wiele

Di Liegro, C. M., Schiera, G., Proia, P., & Di Liegro, I. (2019). Physical Activity and Brain Health. *Genes*, 10(9), 720. <https://doi.org/10.3390/genes10090720>

Moraes, D. S., Moreira, D. C., Andrade, J., & Santos, S. (2020). Sirtuins, brain and cognition: A review of resveratrol effects. *IBRO reports*, 9, 46–51. <https://doi.org/10.1016/j.ibror.2020.06.004>

Ryzykowna nauka

<https://www.pip.gov.pl/pl/f/v/247269/Stres%20w%20pracy.%20Poradnik%20dla%20pracodawcy.pdf>

<https://osha.europa.eu/pl/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work>

Zegar życia & Moc jest z Tobą & Oddech nasenny & SenLista

Luo, Z., & Inoué, S. (2000). A short daytime nap modulates levels of emotions objectively evaluated by the emotion spectrum analysis method. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 54(2), 207–212. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1819.2000.00660.x>

Li, W., Duan, Y., Yan, J., Gao, H., & Li, X. (2020). Association between Loss of Sleep-specific Waves and Age, Sleep Efficiency, Body Mass Index, and Apnea-Hypopnea Index in Human N3 Sleep. *Aging and disease*, 11(1), 73–81. <https://doi.org/10.14336/AD.2019.0420>

Amber J. Tietzel, BSc (Hons.), Leon C. Lack, PhD, The Short-Term Benefits of Brief and Long Naps Following Nocturnal Sleep Restriction, *Sleep*, Volume 24, Issue 3, May 2001, Pages 293–300, <https://doi.org/10.1093/sleep/24.3.293>

Nieber K. (2017). The Impact of Coffee on Health. *Planta medica*, 83(16), 1256–1263. <https://doi.org/10.1055/s-0043-115007>

Schwartz, M. D., & Kilduff, T. S. (2015). The Neurobiology of Sleep and Wakefulness. *The Psychiatric clinics of North America*, 38(4), 615–644. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2015.07.002>

Roenneberg, T., & Merrow, M. (2016). The Circadian Clock and Human Health. *Current biology : CB*, 26(10), R432–R443. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2016.04.011>

Zerón-Rugerio, M. F., Cambras, T., & Izquierdo-Pulido, M. (2019). Social Jet Lag Associates Negatively with the Adherence to the Mediterranean Diet and Body Mass Index among Young Adults. *Nutrients*, 11(8), 1756. <https://doi.org/10.3390/nu11081756>

Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2021, 5924040. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>

Stylowy stres

Kaczmarek, A., & Curyło-Sikora, P. (2016). Problematyka stresu—przegląd koncepcji. *Hygeia Public Health*, 51(4), 317-321.

<http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2016/hyg-2016-4-317.pdf>

<http://www.czasopismopsychologiczne.pl/files/articles/2002-8-znaczenie-regulacyjnej-teorii-temperamentu-w-badaniach-nad-stresem-psychologicznym.pdf>

https://www.nobelprize.org/nomination/archive/show_people.php?id=8395