**„Jedność ciała i umysłu. Integralne podejście do zdrowia i prewencji chorób”**

28 stycznia nasza Fundacja wspólnie z **Firmą Sante** zorganizowała wykład pt. „Jedność ciała i umysłu. Integralne podejście do zdrowia i prewencji chorób”, który odbył się w Studio Sante w Warszawie. Spotkanie poprowadziła
**lek. med. Elżbieta Dudzińska**, absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej we Wrocławiu oraz Medycyny Integralnej na Uniwersytecie Arizona w USA.

 Wykład stał się inspiracją do nowego, szerszego spojrzenia na własny umysł oraz na to, jaki potencjał kryje się w każdym z nas. W pierwszej części poznaliśmy odpowiedzi na pytania:

- jak funkcjonuje umysł? Co warto wiedzieć, żeby świadomie go wykorzystywać i nie pozwalać wpędzać się w jego pułapki

- co to jest medycyna umysł-ciało i jakie konkretne jej techniki wpływają na zdrowie.

Żeby lepiej zrozumieć działanie umysłu musimy poznać podstawy jego funkcjonowania. Każdy z nas wie, że mózg jest głównym elementem naszego ciała. Jeżeli spojrzymy na mózg w aspekcie ewolucyjnym możemy, w uproszczeniu, wyróżnić w nim trzy części:

* mózg przetrwania, który odpowiada za podtrzymywanie podstawowych funkcji życiowych oraz za reakcje w sytuacjach zagrożenia życia
* mózg emocjonalny, który automatycznie i błyskawicznie analizuje rzeczywistość pod kątem: nowe czy znane, podoba się vs nie podoba, lubię vs nie lubię, wpływając i kształtując nasze myślenie, wybory i decyzje, bardzo często w sposób zupełnie przez nas nie uświadamiany
* mózg myślący, najmłodsza część mózgu, kora mózgowa, z którą się wszyscy najbardziej utożsamiamy, która formułuje nasze świadome decyzje i myślenie

Nowe narzędzia badawcze, które pozwoliły na śledzenie w czasie rzeczywistym tego co dzieje się w naszych głowach, zupełnie zmieniły spojrzenie na to jak funkcjonuje mózg. Okazało się, że bodźce w mózgu zawsze płyną od dołu do góry, co oznacza że zanim uruchomi się kora, czyli myśli i interpretacje, najpierw pobudzony jest nasz mózg emocjonalny. W praktyce oznacza to, że emocje, automatyczne i bardzo często zupełnie niezauważane, wpływają na świadome postrzeganie rzeczywistości.

Na spotkaniu Elżbieta Dudzińska odwołała się do książki Dana Ariela pt. „Potęga Irracjonalności”, w nawiązaniu do informacji, że nasza zdolność przewidywania jak zmieni się nasze zachowanie pod wpływem emocji, jest bardzo słaba. Eksperyment, który porównywał wpływ teoretycznego i rzeczywistego podniecenia seksualnego na potencjalne wybory pokazał naszą dwoistą naturę. W stanie podniecenia seksualnego nasze wybory i decyzje są mniej racjonalne, bardziej ryzykowane i zupełnie inne niż te, które wyobrażaliśmy sobie „na zimno”. Realia są takie, że zachowania, które prezentujemy w danym stanie emocjonalnym mogą powrócić ponownie, pomimo tego, że za każdym razem obiecujemy sobie, że nigdy więcej tego już nie zrobimy. Niestety, jeżeli żyjemy na tzw. „automatycznym pilocie”, wówczas nie zauważamy tego, co się dzieje w naszej głowie i nie mamy wpływu na to jak się zachowujemy. Musimy nauczyć się to zauważać  i już w tzw. „stanie letnim” wycofać się i nie wchodzić w tzw. „stan gorący”. Liczenie na to, że w „stanie gorącym”  uda się nam opanować, niestety z dużym prawdopodobieństwem nie sprawdza się.

Nasze myśli i emocje przekładają się na produkcję **neuropeptydów**, które komunikują ze sobą układ nerwowy, hormonalny i immunologiczny. Musimy pamiętać o tym, **że to co się dzieje w naszej głowie, albo służy naszemu zdrowiu, albo działa w przeciwnym kierunku.**

Poznanie funkcji neuronów lustrzanych wytłumaczyło nam, dlaczego emocje są zaraźliwe. Wszystko czego doświadczamy, o czym myślimy, co robimy lub czego właśnie nie robimy znajduje swoje odwzorowanie w aktywności mózgu. Mimo, że można być bardzo spokojnym, jeżeli znajdziemy się w pobliżu osoby zdenerwowanej, wówczas mózg odzwierciedla pobudzenie analogicznych neuronów i zaczyna produkować konkretne neuropeptydy. **Dlatego musimy chronić siebie przed negatywnym, często nie zamierzonym wpływem osób, które nas otaczają, a jednocześnie dbać o to żeby swoją postawą, mimiką i emocjami nie wpływać źle na innych ludzi.**

**Neuroplastyczność**to właściwość mózgu, dzięki której jest on zdolny do adaptacji, zmienności, samonaprawy, uczenia się i reorganizacji, w odpowiedzi na bodźce. Mózg jest absolutnie dynamicznym i plastycznym narządem, który cały czas się reorganizuje i zmienia pod wpływem bodźców i doświadczeń. To, co praktykujemy w naszej głowie, czy to będą myśli, nawyki, czy ćwiczenia,  zwiększa swój obszar pobudzania w mózgu.

Dr. Jeffrey Schwartz, autor książki „You Are Not Your Brain” opracował metodę 4 kroków, która pomaga każdej osobie, borykającej się z problemami takimi jak: nadmierna nerwowość, lęki, zamartwianie się, stres, napięcie, gniew, depresja, nałogi, rozkojarzenia, zaburzenia odżywiania, nadmierne analizowanie, nadmierne myślenie i niska samoocena.

Możemy zapanować nad własną głową, cierpliwie praktykując następujące 4 kroki zaproponowane przez Dr Schwartza:

* Przemianuj: rozpoznaj zwodniczą informację wymyśloną przez mózg
* Przemianuj: nazwij te myśli, pragnienia, namowy czy impulsy które Ci doskwierają, jako błędne działania twojego mózgu
* Przekieruj: odwróć uwagę, zajmij się czymś innym, co skupi Twoją uwagę i myśli
* Przewartościuj: stopniowo wyrwij się z błędnego koła i zastąp je czymś konstruktywnym i pozytywnym. Nagradzaj się za sukces.

**W drugiej części spotkania** temat przewodni to jakie znaczenie dla naszego zdrowia ma nasza psychika.

Analizując osoby, które w życiu przeżyły podobne sytuacje możemy zaobserwować, że reakcje mogły być skrajnie różne. Niektóre osoby poradzą sobie z emocjami, a inne nie. W większości sytuacji, **to jakiego stresu doświadczamy, nie jest spowodowane stresorem tylko tym, co myślimy o danym stresorze**, a więc jest to zjawisko umysłowe, czyli takie, które można kontrolować, przynajmniej w dużej części.

Niezależnie od wewnętrznych predyspozycji wszyscy musimy pamiętać, aby na bieżąco być świadomym tego co się dzieje w naszych głowach i jaką narrację nadajemy różnym zdarzeniom, które nas w życiu spotykają, czasami złym, czasami dobrym. Stres wykańcza nas nie tylko psychicznie, ale i fizycznie. Każdy człowiek powinien przyjrzeć się w jakim stopniu doświadcza destrukcyjnego stresu i jak bardzo tym stresem przyspiesza zużycie własnego organizmu.

Osoby, które generują w sobie negatywne myśli, płacą za to dużą cenę. Wiele badań przeanalizowało i udowodniło wpływ nawykowego negatywnego myślenia na zapadalność i przebieg chorób. Optymizm to konkretne wzorce myślenia, które możemy wyszkolić. Nie jesteśmy skazani na psychikę, którą ukształtowały czynniki zewnętrzne, czy na taką którą w sobie wypracowaliśmy. Jeżeli chcemy coś zmienić - mamy na to szanse. Konkluzja - osoby, które są optymistycznie nastawione do życia mają większe szanse na zdrowie niż osoby, który mają pesymistyczny wzorzec pesymistyczny.

Choroby genetyczne, czy genetyczne uwarunkowania to coś przekazywanego z pokolenia na pokolenie. Pamiętajmy, że rodzimy się z określonymi genami, w przypadku znaczącej większości genów, mogą się one pobudzić, ale nie muszą. Nasze zachowanie, myśli, styl życia, aktywność fizyczna, dieta, sen, a przede wszystkich psychika odgrywają tutaj bardzo ważną rolę. Wzorce zachowania to coś, co możemy zmienić. Stosunek ciała i umysłu jest relacją wzajemnie zwrotną. **Umysł wpływa na ciało, a ciało wpływa na umysł.**

**Medycyna umysł-ciało ma na celu uruchomienie niezwykłych możliwości samoregulacji i autoporządkowania, które posiada każdy organizm**. Aby skorzystać z tych zasobów, najważniejsze jest wygenerowanie odpowiedzi relaksacyjnej, czyli spowolnienie częstotliwości fal w mózgu, spowolnienie częstotliwości oddychania, spadek ciśnienia, mniejsze zużycie tlenu. Jeżeli tylko potrafimy zaprzyjaźnić się z technikami relaksacyjnymi to już wzmacniamy własne zdrowie. Musimy tylko znaleźć technikę, która nam odpowiada i którą akceptujemy i regularnie praktykujemy.

 **Do technik relaksacyjnych można zaliczyć:**

* **Medytację** – to ćwiczenie umysłowe związane z koncentracją.
* **MBSR** – Mindfulness-Based Stress Reduction „Trening uważności ” uczy dwóch rzeczy: różnych technik medytacyjnych i kładzie nacisk na rozwijanie umiejętności bycia tu i teraz w sposób nieoceniający. Na każdym spotkaniu wprowadza się inną technikę relaksacyjną.
* **Ćwiczenia oddechowe** – koncentrujemy się na oddechu, a świadomy wolny pełny oddech zdecydowanie bardziej dotlenia organizm i generuje odpowiedź relaksacyjną.
* **Wizualizacja** – ma na celu generowanie wyobrażeń z zaangażowaniem wszystkich zmysłów. Im więcej zmysłów w trakcie tych wyobrażeń uruchomimy, tym efekt jest silniejszy. Każdy zmysł ma inną reprezentację w mózgu. W momencie, kiedy uruchamiamy wszystkie zmysły, tworzy się dużo silniejszy obwód. **Wizualizacja jest genialną metodą wspierającą leczenie przy wszelkiego rodzaju chorobach.** Każdy z nas potrafi wizualizować, bo wizualizacja to między innymi marzenia, czyli wyobrażanie sobie różnych rzeczy.
* **Trening autogeniczny**– jest to aktywność programująca, nakierowana na leczenie wielu dolegliwości psychosomatycznych, [nerwic](https://portal.abczdrowie.pl/nerwica-i-leki), [nadpobudliwości](https://portal.abczdrowie.pl/dziecko-nadpobudliwe-psychoruchowo), zaburzeń hormonalnych, foniatrycznych czy neurologicznych.
* **Progresywna relaksacja** – metoda, która pozwala zrelaksować umysł, uwolnić mięśnie od napięcia, uspokoić oddech, a przede wszystkim poznać i nauczyć się obserwować i świadomie rozluźniać poszczególne grupy mięśni.
* **Biofieedbac k**– jest to metoda pozwalająca kontrolować różne procesy fizjologiczne zachodzące w organizmie. Uczy panowania nad wybranymi reakcjami organizmu, pomaga nauczyć się odpowiednio relaksować i stopniowo radzić sobie w rzeczywistych, trudnych stresujących sytuacjach.
* **Yoga, Tai Chi** – to świetny sposób na walkę ze stresem. Joga to forma aktywności, która łączy ćwiczenia rozciągające, kontrolowane oddychanie i medytacje. Tai Chi natomiast to chińska sztuka relaksu, medytacji i walki. Równoważy ciało, oddech, energię i umysł.

Do tej pory koncentrowaliśmy się na samym umyśle. Jeśli potrafimy połączyć i zrelaksować umysł i ciało przyśpieszymy leczenie i powrót do zdrowia.

Medycyna umysł - ciało to również inne aspekty:

**1.** **Dieta**

Jeżeli się źle odżywiamy to źle wpływamy na stan naszego mózgu i całego organizmu.

 **2. Aktywność fizyczna**

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna. Nawet nie posiadając zasobów finansowych możemy uprawiać wiele sportów. Aktywność fizyczna pokazała w badaniach niezwykłą skuteczność w zapobieganiu i leczeniu nie tylko schorzeń układu krążenia, ale również depresji i zaburzeń nastroju.
W badaniu DOSE sprawdzono na ile aktywność fizyczna jest w stanie wyleczyć łagodną i średnią depresją. Okazało się, że wysiłek fizyczny jest absolutnie skuteczny w leczeniu. Aktywność fizyczna to również droga do utrzymania wspaniałej kondycji umysłu mimo upływu lat.

Przygotowując skuteczny plan treningowy pamiętajmy o najważniejszych elementach:

F - Frequency - częstotliwość (min. 5 razy w tygodniu)
I – Intensity - intensywność
T – Time - 30 minut/ minimum
T – Type - rozciągające, aerobowe, dotleniające

**3. Sen**

Żaden człowiek na świecie nie jest w stanie funkcjonować bez snu. Minimalna dawka snu to 7 godzin na dobę. Osoby, które cierpią na choroby przewlekłe i są narażone na stres niestety często mają problemy ze snem. Promieniowanie z monitorów, telefonów, smartphonów negatywnie wpływa na wydzielanie melatoniny, niezbędnej dla spokojnego snu. Dobrą praktyką jest przyciemnianie światła ok.3 godziny przed snem oraz m.in. słuchanie odpowiednio dobranej muzyki.

**4. Styl życia**

Zdrowy styl życia jest bardzo ważny dla naszego organizmu. Daje nam zdrowie i lepsze samopoczucie. Aby to uzyskać musimy znajdować czas na relaks i bycie szczęśliwym.

**5. Humor**

Kiedy się śmiejemy, w mózgu wydzielają się endorfiny, które mają działanie przeciwbólowe i przeciwnowotworowe. 10 minut śmiechu to dwie godziny bez bólu. Uśmiech i humor to genialna technika relaksacyjna. W USA leczenie nowotworów wspomaga się terapią śmiechu. Im bardziej pozwalamy sobie na śmiech tym bardziej sprzyjamy własnemu zdrowiu.