



Fundusze Europejskie  
dla Małopolski



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

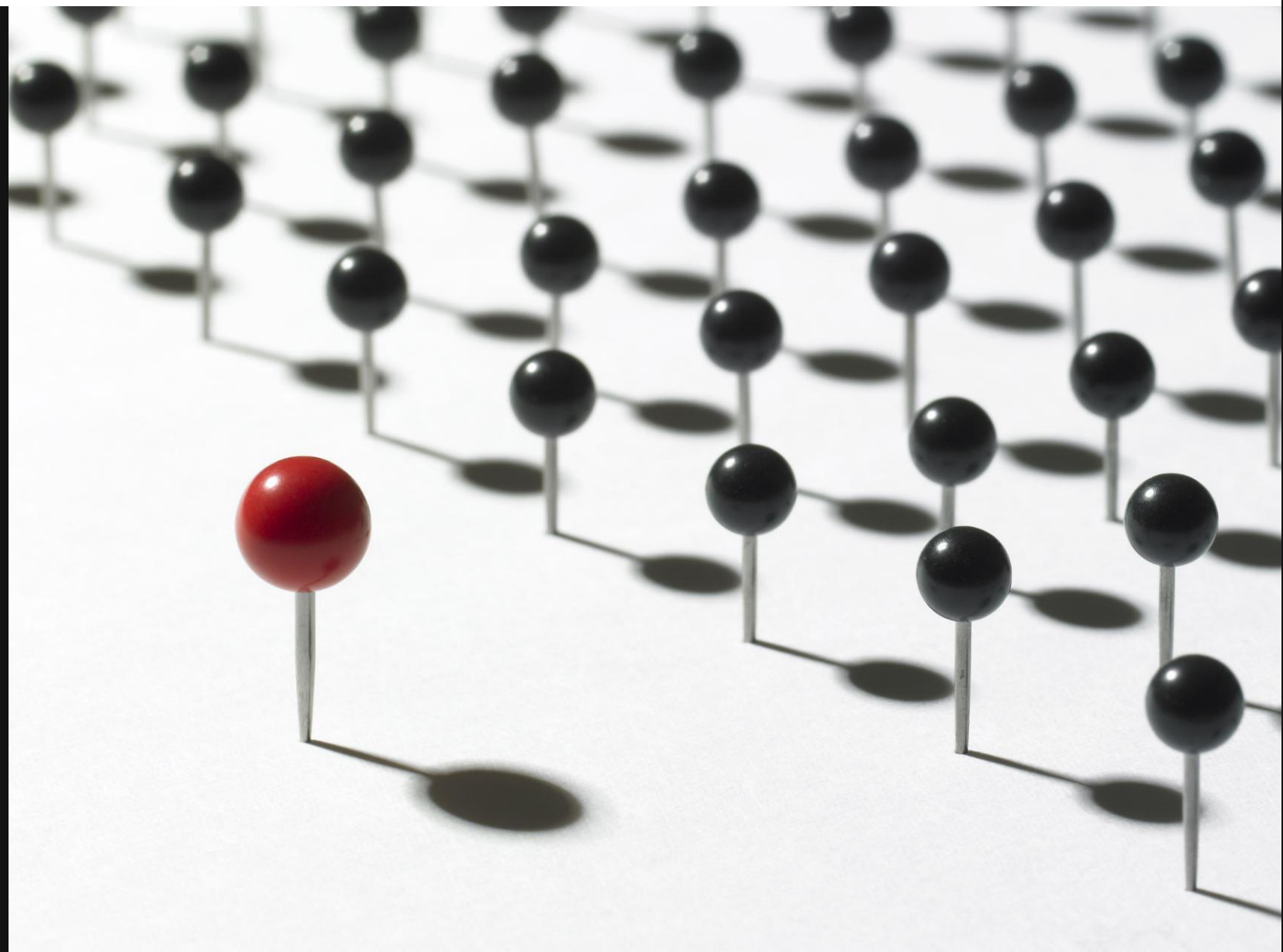


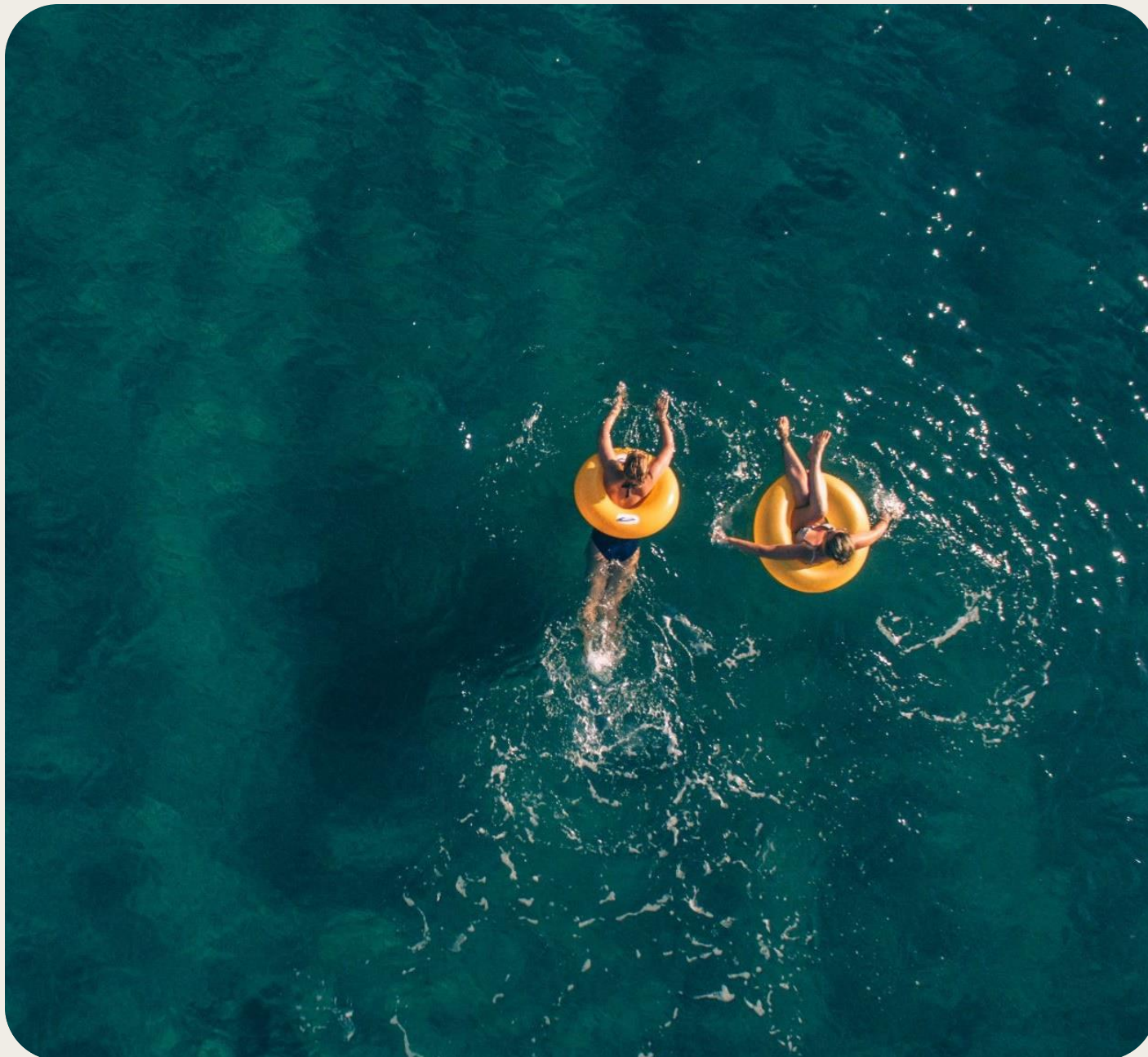
MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ  
profilaktyka chorób odstresowych

## NAWYKI

Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego  
Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób pracujących na terenie województwa małopolskiego, z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus



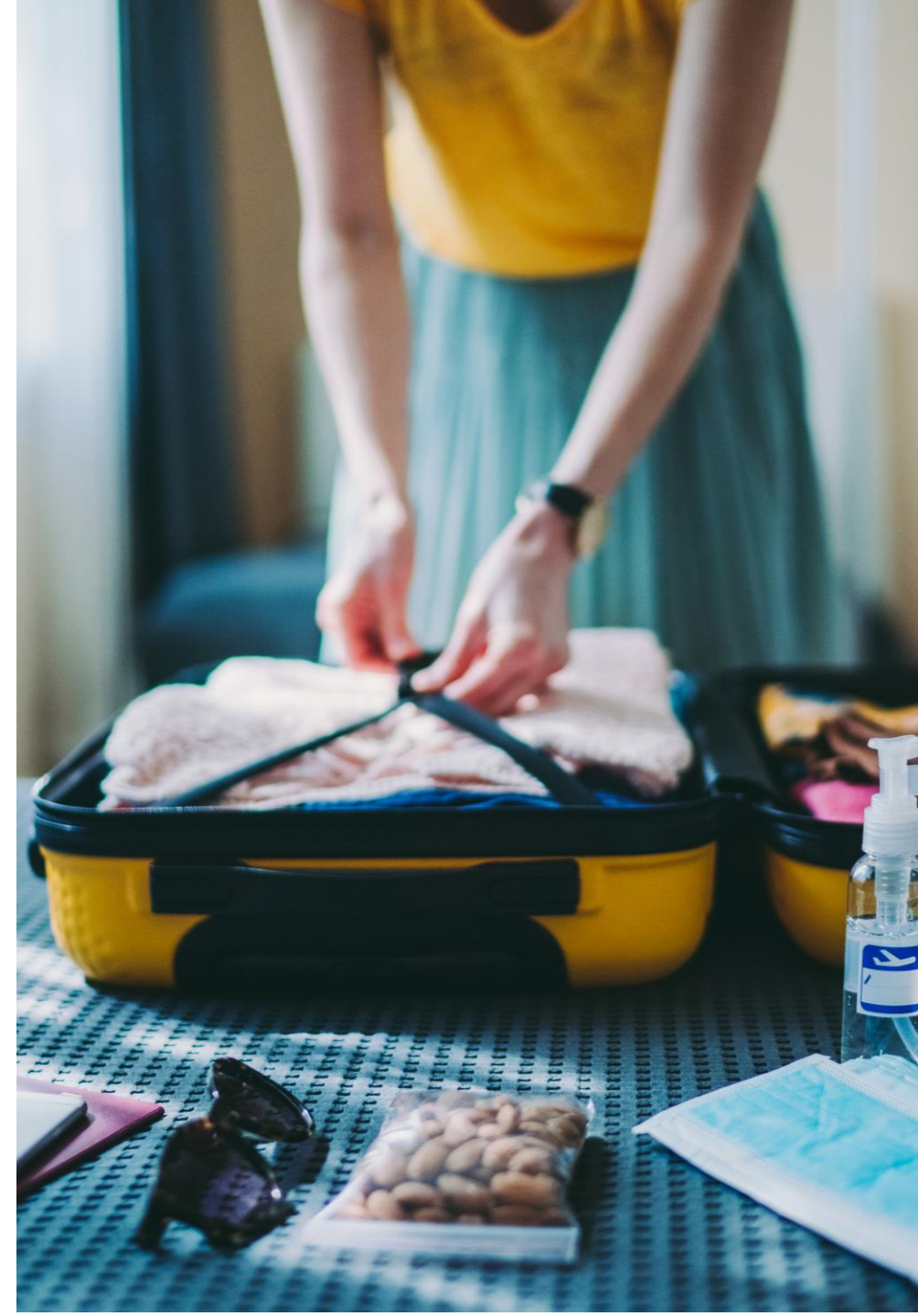


- Znając teorię, możemy przejść do praktyki – konkretnych technik radzenia sobie ze stresem
- Kluczowa jest regularność, dlatego przyjrzymy się temu, jak budować i utrzymywać nawyki
- Wrócimy też do fundamentów – czyli tego, co realnie wspiera organizm na co dzień
- Nawet niewielka, świadoma zmiana, nad którą masz kontrolę, może pozytywnie wpłynąć na Twoje samopoczucie i poczucie sprawczości

# CO TO JEST NAWYK?

Nawyki to zautomatyzowane zachowania wypracowane przez powtarzanie, które pozwalają mózgowi oszczędzać energię. Aby zbudować trwały nawyk, kluczowe jest powtarzanie czynności w stałym kontekście. Zmiana nawyków wymaga czasu i cierpliwości, ale jest możliwa dzięki zastępowaniu złych rutyn nowymi, korzystniejszymi wzorcami.

Za wszystko odpowiada **neuroplastyczność** mózgu. Im częściej wykonujemy jakąś czynność, tym bardziej ta czynność fizycznie zapisuje się w naszym mózgu. Coś, co jest na początku trudne, z czasem staje się wręcz odruchowe. Neuroplastyczność ma wpływ na „zapisywanie” się w naszym mózgu nawyków zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych.



# Jakie masz nawyki?

## Dobre nawyki (przykłady):

- **Zdrowie:** Picie odpowiedniej ilości wody, codzienne spacerowanie, zbilansowana dieta, regularne badania, medytacja.
- **Produktywność:** Planowanie dnia, metoda pomodoro, czytanie książek, rano ścielenie łóżka, wczesne wstawanie, oszczędzanie pieniędzy.
- **Rozwój:** Nauka nowych umiejętności, pozytywna samomotywacja, wdzięczność.

## Złe nawyki (przykłady):

- **Zdrowie:** Palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, jedzenie typu fast food, pomijanie śniadań, późne chodzenie spać, siedzący tryb życia.
- **Produktywność:** Prokrastynacja (odkładanie spraw na później), multitasking (robienie wielu rzeczy na raz), brak organizacji.
- **Emocje/Psychika:** Narzekanie, porównywanie się do innych w mediach społecznościowych, negatywne myślenie, ciągłe sprawdzanie telefonu.

## **Dlaczego nawyki są tak ważne**

- większość naszych codziennych działań to nawyki, nie świadome decyzje
- nawyki odciążają mózg i oszczędzają energię
- to one w dużej mierze kształtują zdrowie, samopoczucie i poziom stresu

## **Dlaczego trudno zmieniać nawyki**

- mózg preferuje to, co znane i „oszczędne energetycznie”
- zbyt ambitne cele na start
- brak systematyczności
- poleganie wyłącznie na motywacji



# PĘTLA NAWYKU

- Wyzwalacz/ trigger: Bodziec, który informuje mózg, aby przełączyć się w tryb automatyczny. Może to być pora dnia, emocja (stres, nuda), określone miejsce, ludzie lub sekwencja zdarzeń.
- Zwyczaj / Rutyna: Właściwa czynność lub zachowanie, które wykonujemy automatycznie, np. sięgnięcie po czekoladę, otwarcie aplikacji społecznościowej.
- Nagroda: Subiektywna korzyść (fizyczna lub emocjonalna), którą mózg otrzymuje, np. ulga po stresie, przyjemny smak, rozrywka. To ona pomaga mózgowi zapamiętać pętlę na przyszłość.

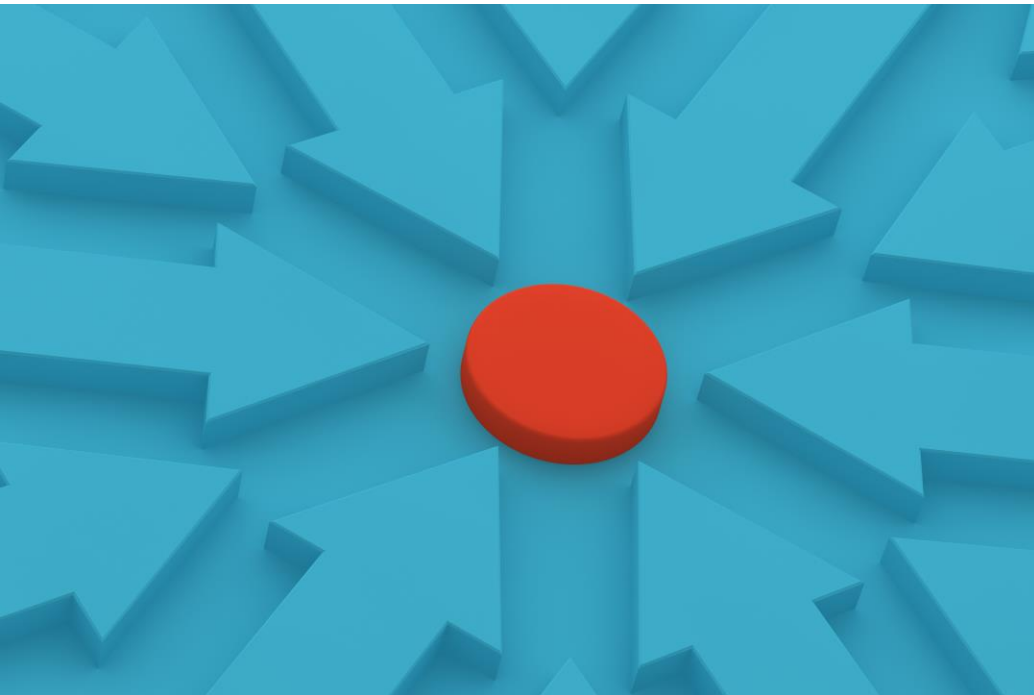
Czyli: jestem zestresowany, widzę ciastko, jem ciastko, relaksuję się.

# 30 dni

Tylko tyle czasu trzeba, żeby zmienić nawyk\*

\*lub 60 dni, jeśli naprawdę go lubisz.

# Zmiana zaczyna się od planu.

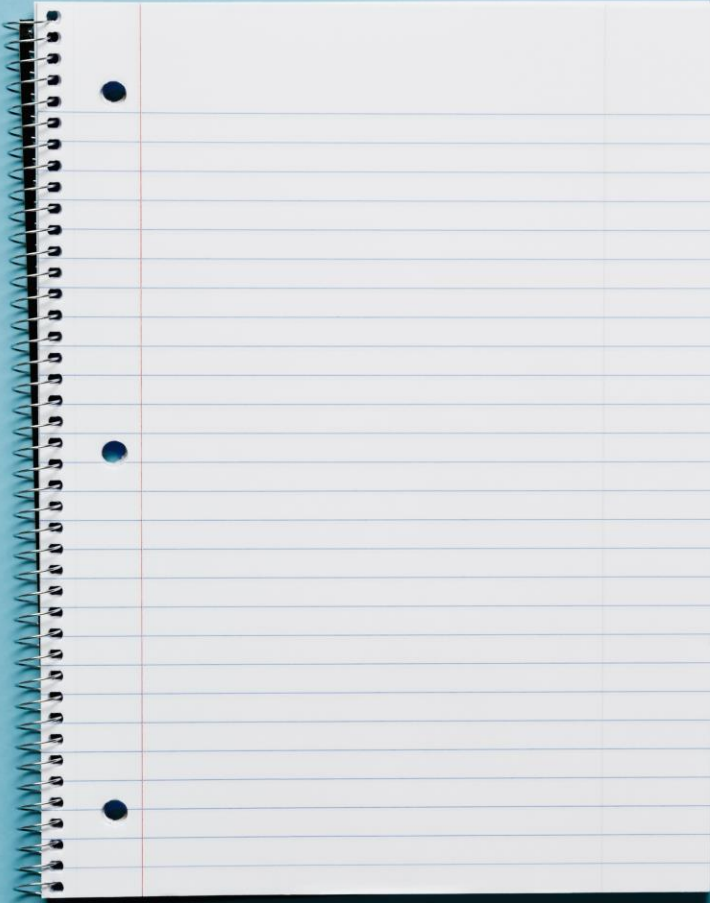


Aby zmienić nawyk, należy zidentyfikować wyzwalacz nagrodę, a następnie podstawić nową, zdrowszą rutynę pod dotychczasowy sygnał, zachowując tę samą nagrodę.

1. Zdefiniuj swój cel. Dokładnie określ, jakie efekty ma przynieść zmiana. Ogólne stwierdzenie „chcę być zdrowy” to za mało.
2. Zidentyfikuj wskazówkę: Co wyzwała zachowanie?
3. Zrozum nagrodę: Co zyskujesz z tego działania?
4. Zmień rutynę: Zastąp stary nawyk nowym, który dostarcza tej samej nagrody.

# Wskazówki praktyczne

- Powiąż nowy nawyk z istniejącym  
Łatwiej wprowadzić zmianę, gdy „dokleimy” ją do już utrwalonej czynności (np. czytanie książki DO porannej kawy).
- Ustal konkretny moment działania  
Nawyki utrwalają się szybciej, gdy są związane z określoną porą lub sytuacją (np. spacer po pracy).
- Dbaj o regularność, nie perfekcję  
Pominięcie jednego dnia nie przekreśla procesu. Kluczowe jest powracanie do działania.
- Wzmacniaj pozytywne efekty  
Zauważanie korzyści (lepsze samopoczucie, więcej energii) zwiększa szansę na utrzymanie nawyku.



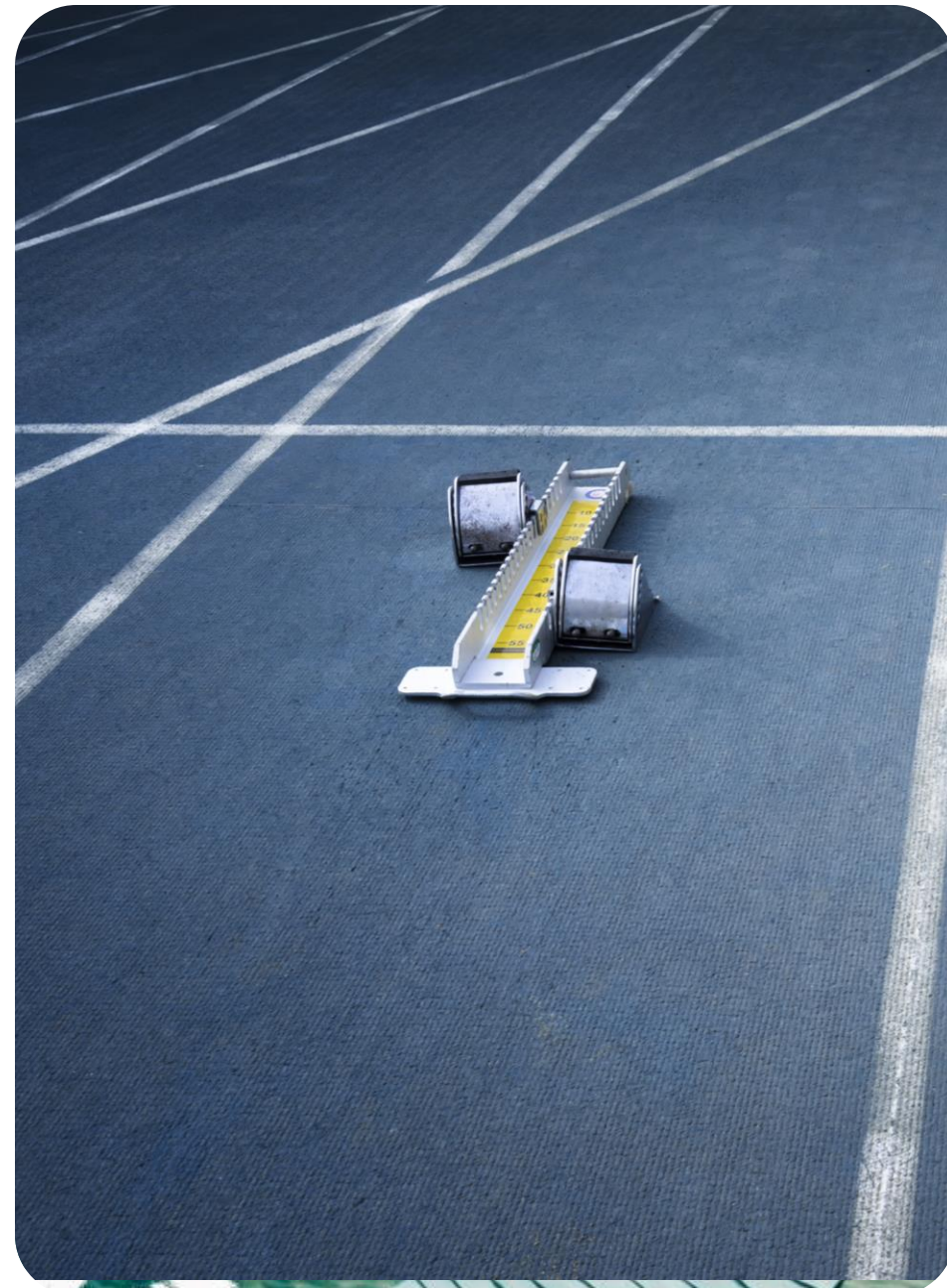
# Jak zacząć?

W każdym poradniku znajdziesz informację, aby zaczynać od małych kroków. To prawda, że zbyt duże zmiany na początku zwiększają ryzyko rezygnacji i lepiej zacząć od czegoś prostego i wykonalnego.

Jeżeli jednak jest ci ciężko poćwiczyć te 5 minut zamiast 30, to zacznij od

## **METODY NAJMNIEJSZEGO MOŻLIWEGO KROKU**

Chcesz zacząć ćwiczyć? Wstań. I wstawaj tak przez tydzień, póki nie zachce ci się zrobić 1 skłonu. W ten sposób nawet najbardziej oporny mózg nie będzie w stanie znaleźć wymówki, aby nie robić czegoś, co nie wymaga ani trochę wysiłku.



# Jak przerwać impuls i wyjść z automatycznego działania

W sytuacji silnego napięcia lub impulsu (np. sięgnięcia po używkę, jedzenie, wycofanie się) reakcje często pojawiają się automatycznie.

Kluczowym krokiem jest przerwanie tego automatyzmu i stworzenie krótkiej przestrzeni na wybór.

Pomocne strategie:

- Zatrzymanie reakcji („pauza”): świadome zatrzymanie się na kilka sekund przed działaniem
- Zmiana bodźca fizycznego: zmień otoczenie, wyjdź, weź lodowaty prysznic - pomaga „wybić” organizm z napięcia
- Skupienie na oddechu lub ciele: obniża pobudzenie i przywraca kontrolę
- Odroczenie działania: „wrócę do tego za 10 minut” – impuls często słabnie z czasem
- Nazwanie tego, co się dzieje, np. „czuję napięcie”, „mam impuls” – zwiększa świadomość i kontrolę. Impuls nie musi prowadzić do działania – można nauczyć się go zatrzymywać i regulować.

## **ŹRÓDŁA:**

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, [www.openstax.org](http://www.openstax.org).

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<https://www.verywellmind.com/how-long-does-it-take-to-build-a-habit-5272517>

<https://www.verywellmind.com/mental-health-benefits-of-making-your-bed-5093540>