Fundusze Europejskie dla Małopolski

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
profilaktyka chorób odstresowych

DOBRY FUNDAMENT

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

Tak jak nie da się wybudować domu na grzęzawisku, tak postawą walki ze stresem jest mocny fundament.

Bez niego, nawet najwymyślniejsze techniki się nie sprawdzą.

Podstawą zdrowego funkcjonowania organizmu są:

- sen
- dieta
- odpoczynek
- ruch

Dlaczego?

Bo sen, sposób odżywiania i regeneracja to podstawowe procesy biologiczne, które bezpośrednio wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego.

To od nich zależy:

- zdolność radzenia sobie z napięciem
- stabilność emocjonalna
- poziom energii i koncentracji

W sytuacji przewlekłego stresu organizm potrzebuje regeneracji bardziej niż kiedykolwiek – jej brak nasila objawy i utrudnia powrót do równowagi.

Układ nerwowy nie funkcjonuje w oderwaniu od ciała

– jego działanie zależy od stanu fizjologicznego organizmu.

Badania pokazują, że:

- niedobór snu zwiększa reaktywność emocjonalną (silniejsze reakcje na stres)
- nieregularne posiłki sprzyjają wahaniom poziomu energii i nastroju
- brak regeneracji prowadzi do utrzymującego się wysokiego poziomu kortyzolu

Hormony i układ nerwowy:

- **kortyzol** – hormon stresu, podwyższony przy przeciążeniu
- **melatonina** – reguluje sen i rytm dobowy

To ich równowaga wpływa na zdolność do regeneracji

Co dzieje się z organizmem w trakcie snu?

Nasz mózg regeneruje się poprzez:

- konsolidację pamięci – informacje z dnia są przetwarzane i utrwalane;
- oczyszczanie toksyn – tzw. układ glimfatyczny usuwa produkty przemiany materii, które gromadzą się w ciągu dnia.

Odbudowuje się całe ciało:

- naprawiają się komórki – procesy naprawcze w układzie odpornościowym i narządach wewnętrznych są najbardziej aktywne w nocy.
- odnowa energetyczna – uzupełnianie zapasów glikogenu i innych paliw dla mięśni i mózgu.

Wzmacnia się też nasz układ odpornościowy:

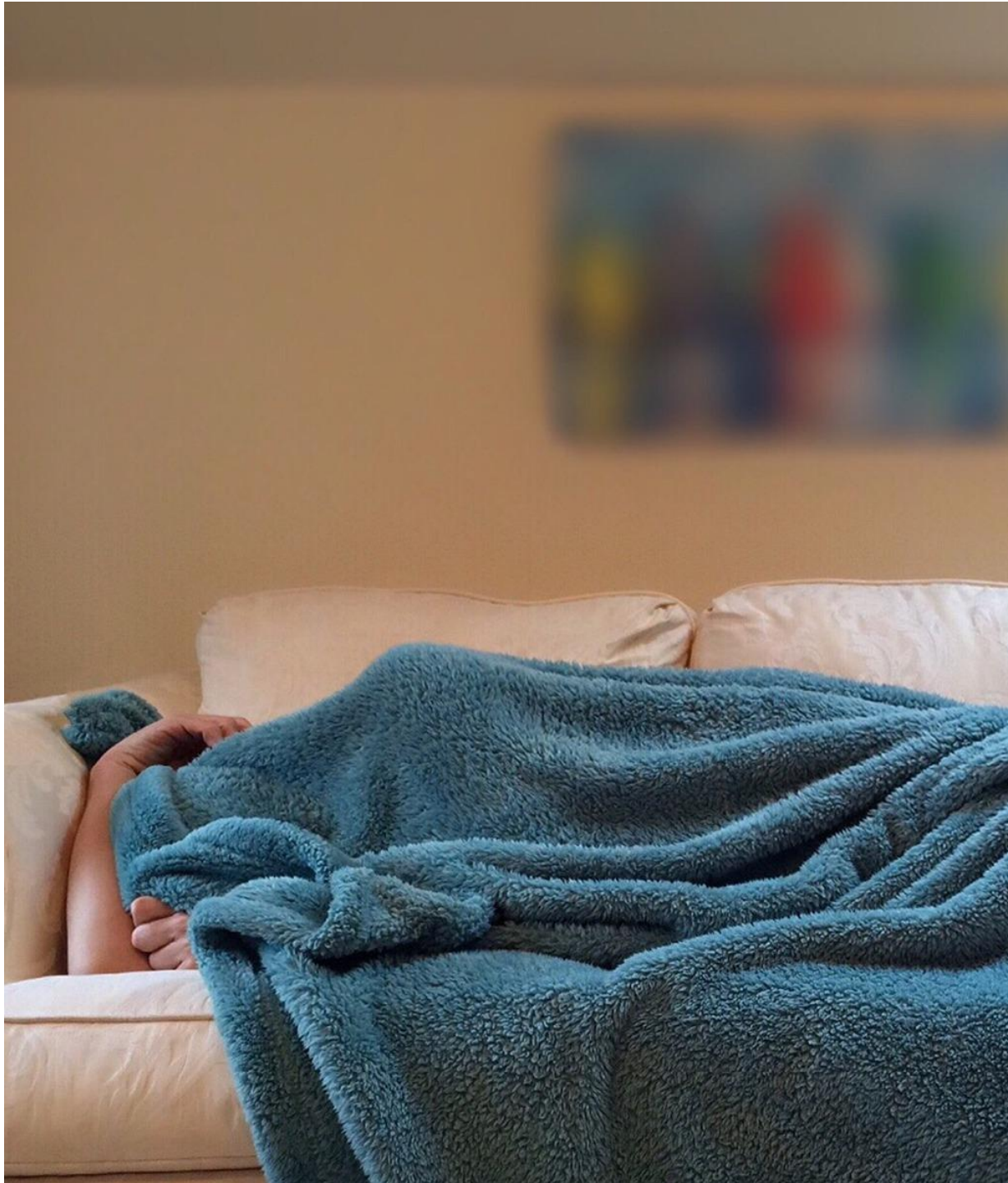
- wysypianie się wspiera produkcję cytokin – białek odpornościowych.
- niedobór snu zwiększa podatność na infekcje i spowalnia regenerację po chorobach.

Gdy brakuje snu...

Przy deficytach snu słabną też:

- koncentracja, kreatywność i szybkość reakcji;
- decyzyjność i odporność na stres psychiczny;
- nastrój - brak snu zwiększa drażliwość, impulsywność i ryzyko zaburzeń emocjonalnych.

W skrócie: gorzej radzisz sobie z wyzwaniami codzienności, co przekłada się na wzrost poziomu stresu, co przekłada się na gorszy sen, co przekłąda się na więcej stresu.



Higiena snu

Dobre nawyki snu mają ogromny wpływ na zdrowie, nastrój i odporność na stres.
Oto najważniejsze zasady:

1. **Stałe godziny snu.** Chodź spać i wstawaj o podobnej porze codziennie (nie nadrobisz w weekend deficytu z całego tygodnia). To pomoże utrwalić rytm dobowy i produkcję melatoniny.

2. **Odsypianie.** Jeśli jesteś zmęczony, są dwie złote zasady:
   -Dobra drzemka nie trwa dłużej niż 20 minut.
   -Lepiej położyć się spać wcześniej, niż długo odsypiać rano.

3. **Jedzenie i picie.** Postaraj się unikać kawy, mocnej herbaty, energetyków od popołudnia. Nie jedz też zaraz przed snem. Alkohol z kolei uniemożliwia organizmowi wejście w fazę snu głębokiego: ułatwia zaśnięcie, ale utrudnia wyspanie.

Jesteś tym, co jesz

- Osoby spożywające regularnie owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste mają o 20–30% niższe ryzyko depresji i zaburzeń lękowych (badania meta-analizy 2019).
- Niedobór magnezu, witamin z grupy B czy omega-3 wiąże się z wyższym poziomem kortyzolu i silniejszą reaktywnością stresową.
- Badania pokazują, że nieregularne posiłki i wysokoprzetworzona dieta zwiększają wahania nastroju i impulsywność.

Korzyści zdrowej diety

- Stabilizuje poziom glukozy – unikasz gwałtownych wahań energii i emocji
- Wspiera układ nerwowy – białko i tłuszcze omega-3 są budulcem neuronów
- Reguluje hormony stresu – magnez i witaminy z grupy B pomagają kontrolować reakcję na napięcie
- Wzmacnia odporność – antyoksydanty i mikroelementy wspierają układ immunologiczny
- Poprawia funkcje poznawcze - omega-3 wspiera pamięć i koncentrację
- Wzmacnia układ odpornościowy - witamina C, D, cynk wspierają odpowiedź immunologiczną
- Redukuje stany zapalne w organizmie – dieta bogata w antyoksydanty zmniejsza przewlekły stan zapalny, który leży u podłoża wielu chorób.

Jak powinna wyglądać zdrowa dieta?

Spróbuj jeść więcej:

- **Białka** – ryby, jaja, rośliny strączkowe, orzechy
- **Zdrowych tłuszczy** – omega-3 (ryby, siemię lniane), oliwa z oliwek
- **Węglowodanów złożonych** – pełnoziarniste produkty, warzywa, owoce
- Zadbaj o **mikroskładniki** – magnez (orzechy, kakao, zielone warzywa), witaminy z grupy B, cynk

Co ciekawe, jest to podstawą diety śródziemnomorskiej, która ma bardzo wysoką skuteczność w zmniejszaniu ryzyka chorób serca (o 40%), zapobieganiu cukrzycy typu 2, nowotworom oraz chorobom neurodegradacyjnym (Alzheimer) i tym sposobem wspiera długowieczność.

Zacznij od dodania większej ilości warzyw do posiłku. I nie zapomnij o nawadnianiu!

https://zdrowadieta.info.pl/zasada-80-20-zdrowa-dieta-zywnosc-rekreacyjna/

Regeneracja

Regeneracja to nie „dodatek”, ale warunek prawidłowego funkcjonowania organizmu. To właśnie w czasie odpoczynku ciało i układ nerwowy wracają do równowagi po stresie.

- **Obniża poziom napięcia i kortyzolu** – pozwala organizmowi wyjść z trybu ciągłej mobilizacji
- **Wspiera układ nerwowy** – umożliwia przejście z pobudzenia do stanu wyciszenia i odbudowy
- **Poprawia koncentrację i wydolność** – bez odpoczynku spada efektywność i rośnie liczba błędów
- **Chroni przed przeciążeniem i wypaleniem** – brak regeneracji prowadzi do kumulacji stresu

Regularny odpoczynek nie jest stratą czasu – to inwestycja w zdrowie, energię i zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, www.openstax.org.

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

https://www.verywellmind.com/foods-for-brain-health-5323880

https://www.verywellmind.com/foods-for-brain-health-5323880

https://www.verywellmind.com/how-to-boost-happy-hormones-11937788

https://zdrowadieta.info.pl/zasada-80-20-zdrowa-dieta-zywnosc-rekreacyjna/