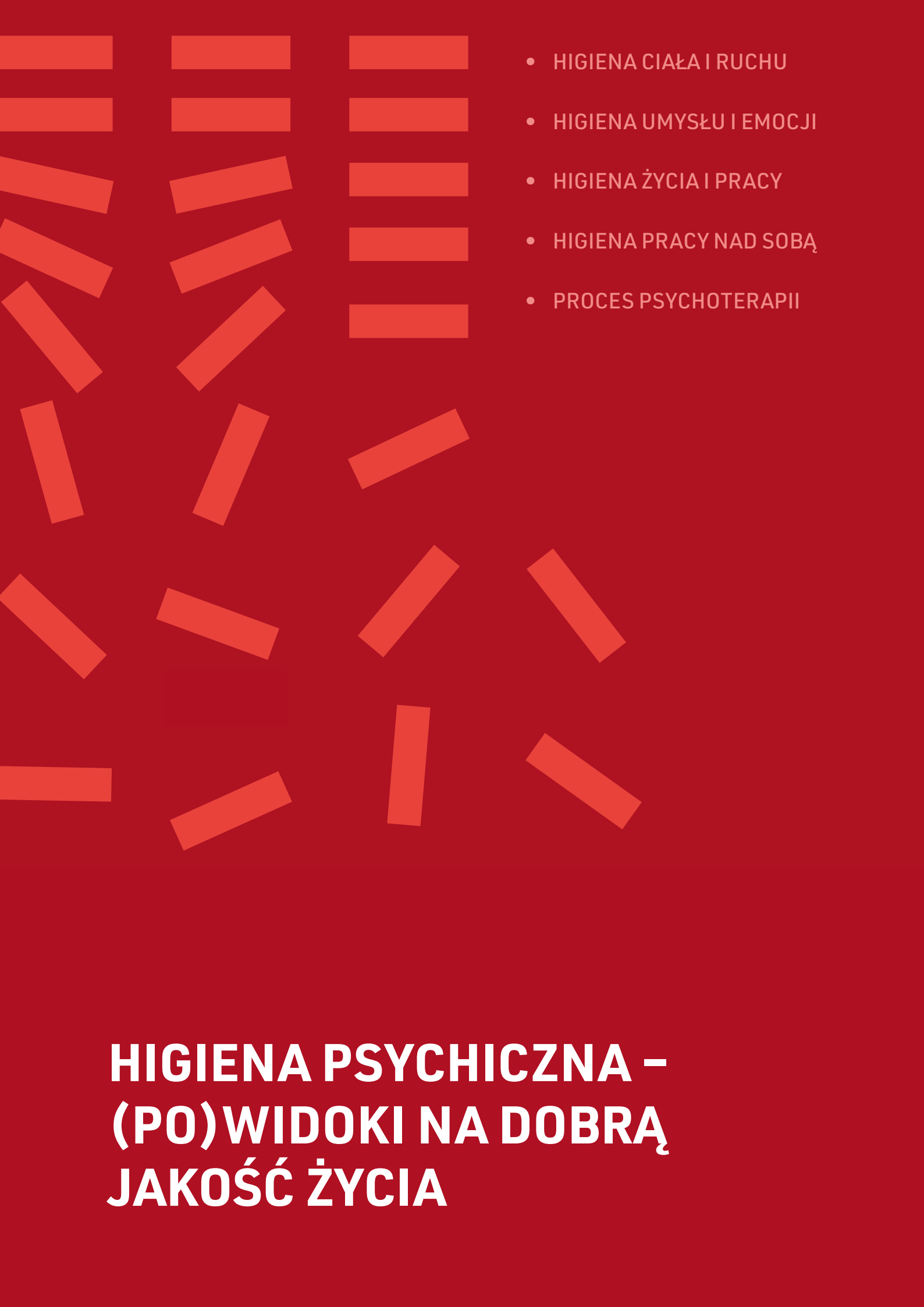
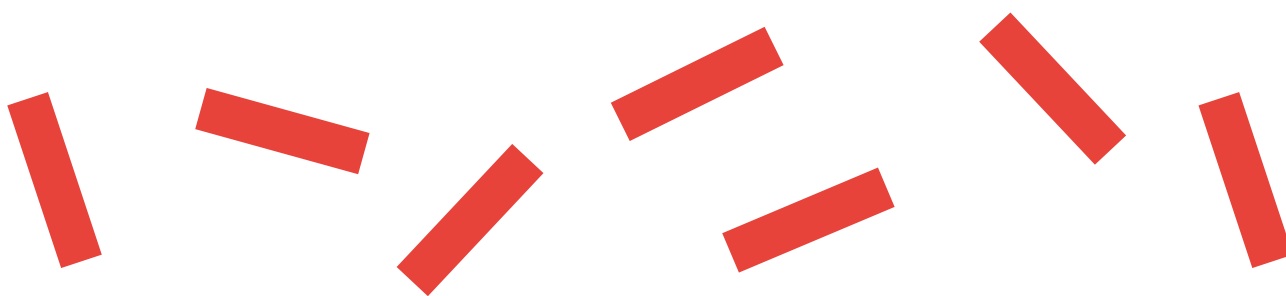


- 
- HIGIENA CIAŁA I RUCHU
 - HIGIENA UMYŚŁU I EMOCJI
 - HIGIENA ŻYCIA I PRACY
 - HIGIENA PRACY NAD SOBĄ
 - PROCES PSYCHOTERAPII

HIGIENA PSYCHICZNA – (PO)WIDOKI NA DOBRĄ JAKOŚĆ ŻYCIA

CIAŁO – HIGIENA PSYCHOSOMATYCZNA, KOMUNIKACJA Z ORGANIZMEM I ODPORNOŚĆ PSYCHOFIZYCZNA

Psychosomatyka od wielu lat podkreśla, że ciało nie jest dodatkiem do psyche, lecz jej integralnym przedłużeniem. To, w jaki sposób żyjemy, pracujemy, przeżywamy emocje i budujemy relacje, odzwierciedla się w funkcjonowaniu układu nerwowego, odporności, trawienia, oddychania czy napięcia mięśniowego. **Współczesna psychoneuroimmunologia (Ader, Felten, Cohen) pokazała, że emocje i stres wpływają bezpośrednio na funkcje immunologiczne**, a długotrwałe napięcie może „przeprogramowywać” reakcje ciała na bodźce społeczne i środowiskowe. W tym kontekście rodzi się poczucie **osobowości silnej immunologicznie** (której teorię stworzył Henry Dreher) – osoby, która posiada zdolność regulacji napięcia, adekwatnej ekspresji emocji i zdrowej troski o swoje granice.



1. Ciało jako barometr życia wewnętrznego

Wiele osób zaczyna świadomie pracować nad sobą dopiero wtedy, gdy ciało wysyła pierwsze sygnały przeciążenia: bezsenność, bóle głowy, wypadanie włosów, ucisk w klatce piersiowej, problemy gastryczne, przewlekłe infekcje czy pogorszenie koncentracji. To nie są „drobne sprawy”, lecz komunikaty układu nerwowego, który nie radzi sobie z ilością bodźców, tempem życia lub brakiem odpoczynku. Według poliwalgalnej teorii Stephena Porges’a ciało stale monitoruje bezpieczeństwo i zagrożenie – jeśli doświadcza nadmiernego stresu, przełącza się w tryb walki, ucieczki lub zamrożenia. **Praca psychosomatyczna opiera się więc na rozpoznawaniu tych stanów i uczeniu się regulacji.**

2. Regulacja napięcia i praktyki wzmacniające odporność

Badania nad uważnością (Kabatt-Zinn), TRE, technikami oddechowymi czy treningiem autogennym pokazują, że regularne praktyki obniżają poziom kortyzolu, zmniejszają napięcie mięśni głębokich i poprawiają jakość snu. **Praca z ciałem nie polega jednak na wykonywaniu pojedynczych ćwiczeń, ale na wprowadzeniu i przestrzeganiu rytuałów:**

- stałe godziny posiłków i snu,
- codzienna aktywność fizyczna, nawet krótka, minimum 20 minut dziennie,

- umiejętność świadomego oddychania w trudnych sytuacjach,
- przerwy w pracy na mikroregulację (5 minut ruchu, rozciągania, kontaktu z oddechem),
- Trening rozluźnienia, autogenny Shultza, Trening napinania mięśni Jacobsona.

Regularność jest kluczowa. Organizm potrzebuje powtarzalności – to dzięki niej odzyskuje poczucie bezpieczeństwa. Czasem, jak nie możemy nic zrobić, możemy zacząć spokojnie i głęboko oddychać.

3. Emocje w ciele i świadomość sygnałów somatycznych

Emocje mają swoje somatyczne odpowiedniki: złość w klatce piersiowej, lęk w żołądku, smutek w ciężkości ciała. Zbyt długo tłumione, zaczynają „szukać wyjścia” w postaci objawów somatycznych, które stają się psychosomatycznymi. Higiena psychosomatyczna polega więc na: zauważaniu co się z nami dzieje, w jakich okolicznościach, jakie części ciała najbardziej reagują, potem próbujemy nazywać to, czego doświadczamy, łączyć fakty, reflektować, a następnie obserwować i regulować to, co się z nami dzieje, czyli wprowadzać zmiany. Lepiej znając siebie, możemy tak żyć, aby redukować takie sytuacje, która nam szkodzą a intensyfikować te, które nam służą. Ważny staje się świadomy kontakt z tym, co się dzieje wewnątrz ciała.

4. Kierunki pracy nad sobą – propozycje

1. **Dzienniczek ciała** – trzy razy dziennie pytanie „Co teraz czuję w ciele?” i „Jakie towarzyszą temu okoliczności w moim życiu?”
2. **Obserwacja „wyzwalaczy”** – jakie sytuacje napięciowe powodują reakcje somatyczne?
3. **Nazywanie i łączenie** – objaw, okoliczność, odczucia.
4. **Refleksja nad osobistymi stylami reagowania** – co mi służy, co mnie krzywdzi.
5. **Praktyki ugruntowania** – kontakt stóp z podłogą, ciężar ciała, oddech przeponowy.
6. **Nauka odpoczynku** – nie tylko w weekend, lecz codziennie.

Ciało jest naszym najpierwszym terapeutycznym narzędziem – im lepiej je słyszymy, widzimy, tym łatwiej utrzymujemy psychiczną równowagę.

W refleksjach nad higieną psychosomatyczną coraz częściej podkreśla się, że ciało potrzebuje nie tylko regulacji emocjonalnej, ale również **kontaktu naturą i ruchem**. Badania psychoneurobiologiczne pokazują, że regularna aktywność fizyczna – nawet umiarkowana, jak szybki spacer – aktywizuje układ przywspółczulny, obniża poziom kortyzolu i uspokaja „układ alarmowy” mózgu. Kontakt z przyrodą działa podobnie jak dobre doświadczenie wczesnej relacji – **osadza, ugruntowuje, obniża napięcie**.

Przebywanie w naturalnym rytmie światła, zieleni, wody czy wiatru ma działanie regulacyjne, przywracające równowagę wegetatywną. Psychosomatyka współczesna podkreśla również wartość sensoryczności: chodzenie boso, zanurzenie w wodzie, kontakt z fakturą ziemi czy drewna. Ruch i natura nie są dodatkiem, lecz **podstawową formą troski o ciało**, które przecież jest pierwszym miejscem, w którym zapisują się emocje.

HIGIENA CIAŁA I RUCHU

- **Rytm ciała i ruchu** – regularna aktywność fizyczna wpływa na regulację hormonów stresu i poprawia metabolizm glukozy. Można to realizować nie tylko przez trening, ale też poprzez świadome spacerowanie w lesie, wędrówki w górach lub ćwiczenia jogi w domu, obserwując reakcje organizmu i poziom energii.
- **Sen jako fundament zdrowia** – sen jest kluczowy dla regeneracji układu nerwowego, równowagi hormonalnej i konsolidacji pamięci. Warto wypracować stały rytm snu, ograniczyć światło niebieskie wieczorem i wprowadzać krótkie rytuały wyciszające przed snem, np. kilka minut medytacji czy spokojnej lektury.
- **Odżywianie i metabolizm** – świadoma dieta bogata w mikro- i makroskładniki, przeciwutleniacze i białko stabilizuje poziom energii, wspiera odporność i funkcjonowanie mózgu. Obserwowanie wpływu konkretnych posiłków na samopoczucie pozwala lepiej rozumieć potrzeby własnego organizmu.
- **Kontakt z naturą i regeneracja** – regularny pobyt na łonie przyrody, np. spacerowanie po parku, praca w ogrodzie, obserwacja ptaków lub wędrówki po górach, obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie spokoju, a także poprawia zdolności poznawcze.
- **Równowaga hormonów i emocji** – integracja ruchu, snu i diety pozwala regulować układ hormonalny, co widać np. w zmniejszeniu napięcia, poprawie nastroju i lepszej kontroli reakcji na stres.

UMYSŁ – KOMUNIKACJA, BARIERY PSYCHOLOGICZNE, ASERTYWNOSĆ I EMPATIA DO SIEBIE

Umysł jest strukturą niezwykle złożoną. Z jednej strony przetwarza informacje, z drugiej – interpretuje je na podstawie wcześniejszych doświadczeń. To oznacza, że w codziennej komunikacji nie odbieramy rzeczywistości „obiektywnie”; reagujemy bardziej na to, co znamy, niż na to, co faktycznie słyszymy. **Dlatego praca nad higieną psychiczną obejmuje refleksję nad tym, jak komunikujemy się ze sobą i z innymi.**

1. Psychologiczne bariery w komunikacji

Bariery komunikacyjne wynikają z:

- przekonań o sobie („nie mam prawa mówić o swoich potrzebach”),
- lęku przed odrzuceniem,
- doświadczeń z dzieciństwa,
- automatycznych schematów (Beck, Young),
- deficytów regulacji emocji.

Kiedy jesteśmy zmęczeni, przepracowani lub w stresie, nasze funkcje wykonawcze słabną – rośnie impulsywność, a maleje zdolność słuchania i empatii.

2. Zasoby i ograniczenia w porozumiewaniu się.

Świadomość zasobów komunikacyjnych to umiejętność:

- mówienia jasno i konkretnie,
- oddzielania emocji, faktów od interpretacji,
- obserwowania reakcji własnego ciała w dialogu,
- tolerowania różnicy zdań.

Ograniczenia pojawiają się, gdy komunikacja staje się narzędziem obrony, a nie porozumienia. Rozpoznanie ich jest początkiem zmiany.

3. Asertywność oparta na empatii do siebie.

Asertywność nie jest twardością ani agresją. To umiejętność wyrażania siebie w sposób, który nie narusza innych. A podstawą asertywności jest... **empatia wobec własnych granic.**

Jeśli nie potrafimy poczuć, co jest dla nas dobre, a co przekracza naszą odporność psychiczną, nie będziemy też potrafili tego zakomunikować. Współczesna psychologia podkreśla, że empatia do siebie – self-compassion (Kristin Neff) – wzmacnia odporność emocjonalną, redukuje stres i poprawia jakość relacji. Ważne jest traktowanie siebie łagodnie, zmniejszenie wobec siebie wymagań.

Asertywność zaczyna się od słów: „To dla mnie za dużo”, „Tego potrzebuję”, „Muszę/chcę odpocząć.”

4. Komunikacja w zespole – aktywne słuchanie, feedback i kultura bez oskarżeń

Zespoły funkcjonują zdrowiej, gdy widać w nich:

- jasny przepływ informacji,
- brak stygmatyzacji,
- otwartość na komunikację, inicjatywy,
- zdolność do integrowania różnic,
- zdolność do rozmawiania w sytuacji konfliktu i sprzecznych interesów,
- zdolność przedstawiania swojej perspektywy, nazywania emocji i poglądów,
- konstruktywny feedback,
- skupienie na problemie, nie na człowieku.

Badania nad komunikacją organizacyjną (Edmondson – koncepcja *psychological safety*) pokazują, że zespoły, w których nie ma lęku przed oceną, są kreatywniejsze, efektywniejsze i zdrowsze psychicznie.

5. Kierunki pracy nad sobą

- praktyka aktywnego słuchania (powtórzenie, parafraza, pauza, klaryfikacja, odzwierciedlanie),
- praca nad rozróżnianiem faktów od emocji,
- identyfikacja schematów osobistego reagowania,

- trening komunikacji bez przemocy (Rosenberg),
- ćwiczenie jasnego formułowania próśb i ograniczeń, także własnego zdania.

Umysł potrzebuje porządku i świadomości – im bardziej staje się przejrzysty, tym stabilniejsza staje się nasza psychika.

W procesie budowania zdrowej komunikacji niezwykle ważną rolę odgrywa **wyobraźnia, symbol i zabawa** – obszary, o których pisał Winnicott, podkreślając ich rolę w tworzeniu relacji i w rozumieniu siebie. Sztuka – niezależnie od formy: muzyki, filmu, malarstwa, literatury czy teatru – staje się przestrzenią, w której człowiek uczy się rozpoznawać i wyrażać emocje, a także rozumieć intencje i uczucia innych ludzi.

Obcowanie ze sztuką wprowadza naturalny dystans, który umożliwia bezpieczne przyglądanie się temu, co trudne. Jest to jedna z pierwotnych form przetwarzania emocji. Zabawa, twórczość, improwizacja – również w świecie dorosłych – pozwalają wyjść poza literalność i sztywność komunikacji. Umożliwiają spotkanie, które nie jest oparte na obronach, ale na **autentycznym wyrażaniu siebie**.

Psychologia komunikacji pokazuje, że osoby, które w życiu mają przestrzeń na sztukę, metaforę i twórczość, lepiej regulują napięcie, łatwiej przyjmują feedback i rzadziej uciekają w mechanizmy obronne o charakterze projekcyjnym lub oskarżycielskim.

HIGIENA UMYŚLU I EMOCJI

- **Praktyki uważności i ciszy** – codzienne krótkie medytacje lub świadome momenty ciszy pozwalają obniżyć poziom kortyzolu, uspokajają umysł i wzmacniają odporność psychiczną. Mogą to być np. 10 minut oddechu w rytmie 4-7-8, obserwacja wschodu słońca, albo świadome siedzenie w spokoju przy filiżance herbaty.
- **Świadomość emocji i autorefleksja** – prowadzenie dziennika uczuć, zapisywanie myśli i analizowanie ich w kontekście reakcji ciała pomaga rozpoznawać wzorce zachowań, zwiększa samoświadomość i pozwala świadomie modulować reakcje w stresie.
- **Odżywianie wspierające mózg** – dieta bogata w tryptofan, kwasy omega-3 i witaminy z grupy B wspiera produkcję neuroprzekaźników regulujących nastrój, koncentrację i sen, co wzmacnia efekty praktyk uważności.
- **Kontakt z naturą jako terapia emocji** – obserwacja ptaków, spacer w lesie, praca w ogrodzie lub kontakt ze zwierzętami domowymi pozwala oderwać się od stresujących myśli i wzmacnia empatię oraz zdolność do odczuwania przyjemności.
- **Rytuály wyciszenia** – świadome krótkie praktyki relaksacyjne (np. kąpiel w ciszy, słuchanie spokojnej muzyki, malowanie lub praca manualna) wpływają na redukcję napięcia psychosomatycznego i poprawiają regulację emocji.

HIGIENA ŻYCIA I PRACY – STRES, KRYZYS, WYPALENIE, NEUROBIOLOGIA OBCIĄŻENIA.

Żyjemy w świecie, który wymaga szybkiej adaptacji, wielozadaniowości i nieustannego przetwarzania informacji. Nic więc dziwnego, że stres stał się zjawiskiem nie tyle epizodycznym, ile chronicznym. Długotrwałe przeciążenie prowadzi do zaburzeń psychosomatycznych, wypalenia zawodowego, poczucia pustki i utraty sensu.

1. Neurobiologia stresu – co się dzieje w mózgu?

Układ limbiczny, szczególnie ciało migdałowate, reaguje na zagrożenie natychmiast. Kora przedczołowa – odpowiedzialna za logiczne myślenie – potrzebuje więcej czasu. W przewlekłym stresie:

- rośnie poziom kortyzolu,
- obniża się neuroplastyczność,
- spada odporność immunologiczna,
- zaburza się rytm snu i apetyt.

To wszystko prowadzi do zjawiska określanego jako **zmęczenie systemowe** – ciało i psychika przestają działać harmonijnie.

2. Wypalenie zawodowe jako proces, nie jako etykieta

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) klasyfikuje wypalenie jako zjawisko wynikające wyłącznie z kontekstu pracy. Nie jest to choroba, lecz stan wynikający z nierównowagi między wysiłkiem a zasobami. Wypalenie ma trzy fazy:

1. **emocjonalne wyczerpanie,**
2. **depersonalizacja / dystans,**
3. **obniżone poczucie kompetencji.**

Bez interwencji prowadzi do problemów psychosomatycznych, depresyjnych i relacyjnych.

3. Kryzys jako moment decyzji

Kryzys nie jest tylko trudnością – jest punktem zwrotnym. Może prowadzić do rozpadu lub do przebudowy. W ujęciu Eriksona kryzys jest naturalnym etapem rozwoju, który pojawia się wtedy, gdy dotychczasowe mechanizmy radzenia sobie zawodzą. Higiena pracy polega więc na umiejętności zauważania sygnałów nadchodzącego kryzysu, zanim przybierze formę destrukcyjną.

4. Profilaktyka i higiena pracy

- jasne granice między pracą a domem,
- odpoczynek dzienny i tygodniowy,
- przerwy co 90 minut pracy poznawczej,

- świadome „zamykanie dnia pracy”,
- rytuały przejścia między rolami (krótki spacer, oddech, zapisanie 3 zadań na jutro),
- kontakt z własnym ciałem (czy dziś coś mnie boli?).

Zdrowie psychiczne nie bierze się z motywacji, tylko z rytmu.

5. Kierunki pracy nad sobą

- nauka regeneracji,
- nauka redukcji tego, co jest dla nas w nadmiarze,
- praca nad przekonaniami perfekcjonistycznymi i nadmierną odpowiedzialnością,
- budowanie wsparcia społecznego,
- konsultacje psychologiczne w razie pierwszych objawów przeciążenia,
- rozpoczęcie psychoterapii,
- równoważenie aktywności wysokonapięciowych i niskonapięciowych.

Żeby pracować mądrze, trzeba najpierw nauczyć się dobrze o siebie dbać.

W kontekście higieny życia coraz wyraźniej dostrzega się wartość prostych, powtarzalnych czynności: ruchu, spaceru, pracy z oddechem, kontaktu z naturą i rytuałów codzienności. Są to formy regulacji, które wspierają autonomiczny układ nerwowy i przeciwdziałają wypaleniu.

Badania pokazują, że nawet 20 minut dziennie w naturalnym środowisku obniża tętno, redukuje poziom stresu i poprawia funkcjonowanie kory przedczołowej odpowiedzialnej za decyzje, koncentrację i regulację emocji. Aktywność fizyczna – traktowana nie jako obowiązek, lecz jako **element dbania o rytm własnego życia** – przywraca poczucie wpływu i odzyskania energii życiowej.

Powrót do naturalnego rytmu dobowego, prostych rytuałów (poranne światło, wieczorne wyciszenie, przerwy w pracy, czas bez ekranów) tworzy podstawę higieny psychicznej. Ruch, natura i rytm pełnią funkcję „zewnętrznego kontenera”, który reguluje system nerwowy, podobnie jak stabilna relacja reguluje emocje.

HIGIENA ŻYCIA CODZIENNEGO I PRACY

- **Planowanie dnia z uwzględnieniem ciała i umysłu**, swoich możliwości i ograniczeń – organizacja pracy z przerwami na ruch, oddech i posiłki poprawia metabolizm i pozwala uniknąć chronicznego zmęczenia.
- **Komunikacja w zespole** – aktywne słuchanie, feedback w stylu „ja czuję... gdy...” i tworzenie kultury braku oceniania sprzyja redukcji napięć psychosomatycznych i poprawia efektywność zespołu.
- **Cisza i koncentracja** – krótkie momenty wyłączenia powiadomień lub skupienie uwagi na oddechu w ciągu dnia wspierają równowagę emocjonalną i efektywność poznawczą.

- **Ruch w pracy** – np. krótkie ćwiczenia przy biurku, spacer podczas przerwy lub świadome wstawanie i rozciąganie poprawiają krążenie, metabolizm i regulują napięcie nerwowe.
- **Odżywianie i energia w pracy** – przygotowywanie pełnowartościowych posiłków i przekąsek (orzechy, owoce, warzywa) stabilizuje poziom glukozy, co wpływa na koncentrację i samopoczucie przez cały dzień.

PROCES PSYCHOTERAPII – SETTING, ETYKA, KOMPETENCJE I STYL PRACY TERAPEUTY

Psychoterapia jest procesem naukowo ugruntowanym, systematycznie badanym i opisanym w wielu teoriach. Niezależnie od nurtu, jej fundamentem jest relacja terapeutyczna oparta na bezpieczeństwie, poufności i etycznych zasadach.

1. Setting terapeutyczny – fundament pracy

Setting to struktura, która tworzy ramy terapii:

- stała godzina i czas sesji,
- stałe miejsce,
- regularność sesji z góry zaplanowana i respektowana,
- poufność,
- powściągliwość terapeutyczna,
- granice kontaktu poza sesjami,
- jasne zasady komunikacji, płatności i urlopów.

To nie są formalności – to psychologiczne warunki umożliwiające pacjentowi wejście w proces zmiany. **Stabilny setting reguluje układ nerwowy, daje poczucie przewidywalności i buduje zaufanie. To bezpieczne rytmy, które znamy z okresu prenatalnego.**

2. Kompetencje i szkolenie psychoterapeuty

Psychoterapeuta przechodzi wieloletnie szkolenie (4 – 10 lat), obejmujące:

- teorię i metodykę pracy,
- praktyki kliniczne, staże ogólnokliniczne i psychiatryczne,
- regularną i wieloletnią superwizję indywidualną i grupową,
- roczne, uzupełniające seminaria kliniczno-teoretyczne
- własną profesjonalnie prowadzoną terapię (niezbędną zwłaszcza w podejściach pracy głębokiej).

Rzetelny terapeuta należy do Towarzystwa psychoterapeutycznego, przestrzega kodeksów etyki, dba o rozwój zawodowy, higienę życia i higienę pracy. Jest punktualny, przewidywalny, stały w ustaleniach i cechuje go wysoka kultura osobista, w tym kultura języka.

3. Etyka psychoterapii

Etyka obejmuje: poufność, zakaz relacji poza terapią, brak kontaktów seksualnych, towarzyskich, handlowych, powściągliwość osobistą, unikanie doradzania i moralizowania, respektowanie autonomii pacjenta. Złamanie etyki jest naruszeniem zaufania i może być zgłaszane do Towarzystwa psychoterapeutycznego.

4. Styl pracy terapeuty

W zależności od nurtu terapeuta może być bardziej aktywny (poznawczo-behawioralny) lub bardziej powściągliwy (psychoanalityczny). Jednak we wszystkich kierunkach łączy ich jedno: **szacunek do podmiotowości pacjenta**. Terapeuta nie naprawia pacjenta – pomaga mu zobaczyć to, czego sam nie jest w stanie zobaczyć. Pomaga mu rozumieć, aby w przyszłości potrafił sam siebie odciążać i siebie wspierać.

5. Terapia jako proces badań nad własnym życiem

Badania (Norcross, Wampold, Lambert) pokazują, że najważniejszym czynnikiem leczącym jest relacja terapeutyczna – nie tyle techniki. Proces psychoterapii jest jak laboratorium, w którym pacjent może zobaczyć swoje wzorce emocjonalne, relacyjne i poznawcze. Setting sprawia, że ta praca jest bezpieczna i przewidywalna.

6. Kierunki pracy nad sobą w terapii

- praca nad emocjami i ich regulacją,
- przyglądanie się swoim relacjom i mechanizmom obronnym,
- budowanie zdolności do przeżywania trudnych uczuć,
- rozwój samowspółczucia, traktowania się z łagodnością, adekwatnie do swoich doświadczeń,
- możliwość nazywania swoich stanów psychicznych, psychosomatycznych i łączenia ich z okolicznościami, doświadczeniami,
- zmiana przekonań, zrozumienie przymusów powtarzania, które utrudniają codzienne życie,
- uczenie się bardziej dojrzałych sposobów reagowania.

Psychoterapia jest jedną z najgłębszych form troski o siebie – nie polega na szybkim „zlikwidowaniu problemu”, **lecz na przekształceniu sposobu, w jaki człowiek przeżywa świat i siebie.**

Psychoterapia od dawna porównywana jest do procesu twórczego. Relacja terapeutyczna – stabilna, regularna, przewidywalna – tworzy przestrzeń, w której pacjent może „wytwarzać” nowe znaczenia, tak jak artysta tworzy formę. Sztuka i psychoterapia mają wspólny rdzeń: **symbol**, „materiał”, który nie jest ani rzeczywistością, ani fantazją, lecz pomostem między wewnętrznym światem a zewnętrznym doświadczeniem.

W settingu terapeutycznym pojawia się coś, co wielu autorów (Winnicott, Milner, Phillips) nazywa **przestrzenią potencjalną** – miejscem podobnym do pracowni artysty czy pejzażu

natury, w którym można eksperymentować z przeżyciami, nie bojąc się oceny. To właśnie tam zachodzi zmiana – poprzez metaforę, narrację, obraz, fantazję, gest.

Dla niektórych pacjentów kontakt ze sztuką, muzyką, pisaniem, ruchem czy naturą staje się naturalnym przedłużeniem terapii, sposobem utrzymania regulacji emocjonalnej i wglądu, refleksji pomiędzy sesjami. Te aktywności wspierają pracę terapeutyczną, ponieważ odwołują się do głębszych, pierwotnych, przedjęzykowych form przetwarzania, które często są kluczowe w procesach korektywnych.

HIGIENA PRACY NAD SOBĄ I PSYCHOTERAPII

- **Regularność i rytm sesji** – stałe terminy sesji tworzą przewidywalną strukturę, która stabilizuje emocje i wspiera psychofizyczną równowagę pacjenta.
- **Obserwacja ciała i emocji** – świadome monitorowanie napięcia mięśni, oddechu czy reakcji hormonalnych pozwala lepiej zrozumieć powiązania między ciałem a psychiką i wzmacnia efekty terapii.
- **Techniki oddechowe i relaksacyjne** – krótkie praktyki oddechowe lub wyciszające przed lub po sesji wspierają regulację autonomicznego układu nerwowego i pomagają integrować proces terapeutyczny.
- **Zdrowe nawyki** – dbanie o sen, dietę i ruch wspiera metabolizm, hormonalną równowagę i odporność psychiczną, co wzmacnia proces leczenia.
- **Kontakt z naturą i cisza** – spacer, obserwacja przyrody czy momenty wyciszenia między sesjami umożliwiają lepsze przetwarzanie treści terapii i integrację nowych sposobów reagowania na stres.



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

Tekst powstał w ramach współpracy Urzędu Miasta Tychy z VERSO Śląskie Studium Psychoterapii Psychoanalitycznej Instytut Zdrowia Justyna Rutkowska.

*Autorem treści jest **Justyna Rutkowska** – psychoterapeuta, psycholog, trener kadr medycznych, dyrektor VERSO.*