

Zdrowy duch – zdrowe ciało.

Ostatnio panuje jakaś niesamowita moda na bycie zdrowym. To dobrze! Nie mówię, że nie, ale w tej całej pogoni ludzi za zgrabną, wysportowaną sylwetką, w często nawet obsesyjnym spożywaniu wyłącznie produktów fit, gubi się równie ważny aspekt – dobre samopoczucie psychiczne. Dojrzałość emocjonalna, radzenie sobie ze swoim własnym humorem. To właśnie był temat poprowadzonej przez naszą szkolną pedagog - Panią Annę Sawicką – prelekcji, która odbyła się w środę 18 marca 2018 w naszej szkole. Wykład odbył się w ramach projektu MOVING2HEALTH, sfinansowanego przez Erasmus+.

Gdzie zaczyna się i gdzie kończy zdrowe podejście do naszego umysłu? Jak poradzić sobie, gdy znajdziemy się w trudnej sytuacji? To wszystko interesowało nas – uczestników. Nie można ukrywać, że właśnie nasza grupa, jest jedną z grup najbardziej narażonych na działanie stresu, strachu. Burze hormonalne w naszym ciele, podczas dojrzewania często działają na naszą niekorzyść. Większość problemów przeżywamy o wiele dotkliwiej, nie czujemy się jeszcze na siłach, by sami sobie z tym radzić. Prelekcja pokazała nam, że świat emocji nie jest straszny, że wszyscy żyjemy razem z nimi, nie powinniśmy ich ukrywać. W czasie wykładu próbowaliśmy nazywać emocje, wymienialiśmy skojarzenia, prowadziliśmy otwartą dyskusję. Uświadomiliśmy sobie, że bardzo ważnym jest rozmawiać o własnych odczuciach, pokazywać innym, co jest dla nas przyjemne, a co sprawia nam przykrość. Tylko tak możemy być zrozumiani przez środowisko, które bardzo często jest przyczyną naszego braku komfortu psychicznego.

Druga część wykładu poświęcona była zaburzeniom emocjonalności, a przede wszystkim ciężkiej chorobie – depresji. Podczas niej, oglądaliśmy materiały o tymże temacie, wypowiedzi psychologów, psychiatrów, ale także osób chorujących na tą przypadłość. Rozmawialiśmy o tym, jak porozumieć się z takimi osobami, co jest wbrew pozorom dość trudne. Mówiliśmy o wpływie tejże choroby na organizm człowieka, jego sposób postrzegania świata i często trudności w jego odbiorze. Wymienialiśmy też sposoby zapobiegania złemu nastrojowi, w których znalazło się między innymi uprawianie sportu, czy zdrowa dieta.

Po wykładzie doszedłem do wniosku, że by być w pełni zdrowym, nie wystarczy jeść chlebki fit i wychodzić na krótkie joggingi. Musimy pamiętać też o naszej duszy i pielęgnować ją, zadbać o dobre samopoczucie, o siebie samego. Bo bycie w pełni świadomym swojej własnej wartości, posiadanie panowania nad emocjami, zaraz obok sportu, diety i braku nałogów, jest zupełnie nieodłącznym elementem układanki, jaką jest zdrowy człowiek.

Piotr Michalski, kl. 2 b lo

<https://youtu.be/9U-AYQ86jIE>