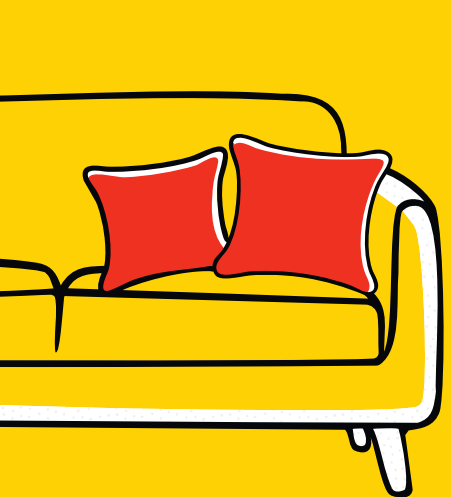




żółta kanapa

Białystok dba o dobrostan i kondycję psychiczną.

„

Zachęcam Państwa do udziału w drugim sezonie kampanii „Żółta Kanapa”. Wspólnie z Partnerami tej inicjatywy poszukujemy sposobów na przeciwdziałanie skutkom stresu i lepszą profilaktykę zdrowia psychicznego białostoczanek i białostoczan.

Tadeusz Truskolaski,
Prezydent Białegostoku

„

Stres potrafi odebrać radość i osłabić naszą energię, ale to wcale nie musi tak wyglądać. W Białostockiej Radzie Kobiet podejmujemy inicjatywę, które przypominają, że dbanie o zdrowie psychiczne i własny dobrostan nie jest luksusem – to dowód troski o siebie i tych, których kochamy. Wierzymy, że każda kobieta ma prawo do spokoju i poczucia bezpieczeństwa. Bo gdy czujemy się silne i zaopiekowane, możemy budować lepszy świat – dla siebie i dla innych. Razem pokazujemy, że siła zaczyna się od harmonii wewnątrz nas.

Anna Augustyn,
Przewodnicząca Białostockiej Rady Kobiet

GDZIE SZUKAĆ WIEDZY?

„Stres jest znakiem naszych czasów. Jesteśmy ciągle w biegu, napięciu, niepewności, pod ciągłą presją – a więc w przewlekłym stresie. Wpływa on destrukcyjnie na nasz organizm i może prowadzić do wielu poważnych chorób i dolegliwości. **Ale ze stresem można sobie poradzić. Trzeba tylko nauczyć się nim zarządzać i osłabić jego negatywne działanie.** Istnieje wiele metod radzenia sobie w sytuacji stresowej i nie ma jednej najskuteczniejszej. Dlatego warto znać ich jak najwięcej i umieć skorzystać z tej, która najbardziej nam pomoże w danym momencie.

A można je znaleźć w magazynie NFZ „Ze Zdrowiem”. Oprócz przydatnych informacji o technikach radzenia sobie ze stresem znajdą tam Państwo również wskazówki, gdzie szukać pomocy medycznej.”

Anna Rzemek, dyrektor Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ

SPOŁECZNE KONSEKWENCJE STRESU

„Tylko co 11 białostoczanin nie odczuwał istotnego zdenerwowania w ciągu ostatniego miesiąca. Ponadto aż 62,3% pracujących białostoczan deklaruje narażenie na stres w miejscu pracy, a 58% określa je jako jeden z głównych czynników obciążających. To dowód, że stres stał się jednym z kluczowych wyzwań zdrowia publicznego w Białymstoku. (...)

Nie możemy go traktować wyłącznie jako problemu indywidualnego, bo dotyczy różnych środowisk zawodowych i wpływa na kondycję całej społeczności. (...) Dlatego potrzebne są zarówno działania profilaktyczne, jak i systemowe wsparcie psychiczne, aby ograniczać długofalowe skutki napięcia i poprawiać jakość życia mieszkańców.”

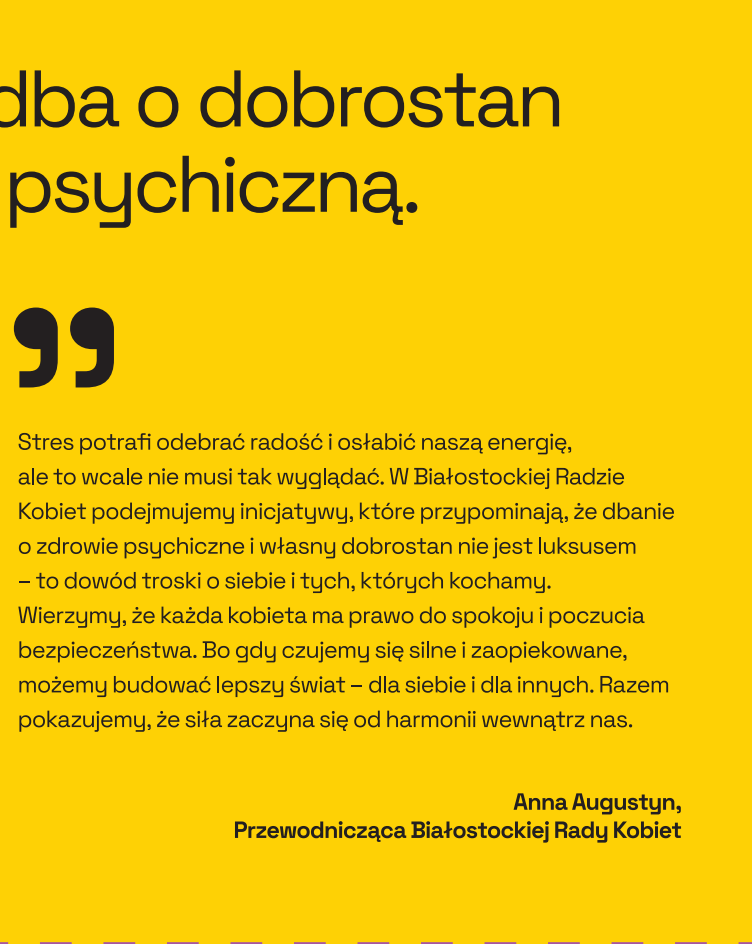
prof. dr hab. n. med. Karol Kamiński, badanie Białystok PLUS,
Ośrodek Badań Populacyjnych Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

ZRÓŻNICOWANE OBLICZA STRESU

„Wstępna diagnoza zdrowia psychicznego mieszkańców Białegostoku pokazuje, że stres jest zjawiskiem powszechnym wśród białostoczan, choć jego źródła różnią się w zależności od wieku i płci. **Młodszy mieszkańcy najczęściej wskazują na obciążenia związane z pracą i finansami, osoby w średnim wieku – na trudności rodzinne i brak wolnego czasu, natomiast seniorzy – na pogarszające się zdrowie i samotność.**

Widać też wyraźne różnice między kobietami i mężczyznami: kobiety częściej podkreślają stres wynikający z relacji i odpowiedzialności opiekuńczych, podczas gdy mężczyźni silniej akcentują napięcia związane z pracą zawodową i sytuacją materialną. Dane te jednoznacznie dowodzą, że stres w Białymstoku ma zróżnicowane oblicze i wymaga podejścia dopasowanego do specyfiki poszczególnych grup mieszkańców.”

dr Łukasz Kiszkiel,
Wydział Socjologii Uniwersytetu w Białymstoku



Organizator



Z inicjatywy



Partnerzy



STRES OBNIŻA NASZĄ ODPORNOŚĆ

„Choroba nowotworowa to szczególny rodzaj sytuacji stresowej, której towarzyszą dolegliwości somatyczne, ale także obawa o przebieg leczenia i rokowanie oraz strach przed śmiercią. Sam w sobie stres nie ma mocy wywołania nowotworu. Jednak **między stresem, a chorobą zachodzi wyraźny związek. Przedłużające się napięcia i frustracje sprawiają, że po początkowej mobilizacji nasz układ odpornościowy wyczerpuje się.** Może to doprowadzić do zwiększenia produkcji komórek anormalnych w czasie, kiedy organizm ma najmniejszą zdolność do ich niszczenia. (...) Przewlekły stres osłabia układ odpornościowy, co może utrudnić organizmowi wykrywanie i niszczenie komórek nowotworowych. (...) Terapie psychologiczne mogą zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby (np. w chorobie raka piersi).”

Małgorzata Rymarska, psycholog kliniczny, koordynatorka poradni psychologicznej Białostockiego Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie w Białymstoku

RELACJE RECEPTĄ NA DŁUGOWIECZNOŚĆ

„Reakcje „walcz lub uciekaj” („fight or flight”) to nie jedyny zestaw reakcji na stres. Według psycholożki Shelley Taylor inną reakcją – częściej występującą u kobiet, choć występuje też u mężczyzn – jest zachowanie „opiekuj się i zaprzyjaźnij” („tend and befriend”). Doświadczając poczucia zagrożenia i związanego z nim stresu, **kobiety częściej szukają wsparcia u innych osób, to zaś prowadzi do obniżenia poziomu stresu a w konsekwencji chroni przed destrukcyjnym zachowaniem i problemami zdrowotnymi.**

Te zjawisko może być także wyjaśnieniem większej oczekiwanej długości życia u kobiet niż u mężczyzn. (...) Przyczyny zgonów, które w dużej mierze odpowiadają za wczesną śmiertelność mężczyzn, to te związane z reakcją „walcz lub uciekaj”, takie jak agresywne reakcje na stres, wycofanie w postaci nadużywania substancji psychoaktywnych oraz choroba wieńcowa, której ryzyko zwiększa się w wyniku częstej lub nawracającej ekspozycji na stres.”

Na podstawie książki „Zachowuj się. Jak biologia wydobywa z nas to, co najgorsze, i to, co najlepsze”, Robert M. Sapolsky – **poleca Wioletta Kujawa-Brzezińska, psychoterapeutka Pracowni Psychoterapii i Psychoedukacji Integra**

PORADNIKI, PODCASTY, WYDARZENIA, KONTAKTY:

www.bialystok.pl/zołtakanapa

ZAPYTAJ FARMACEUTĘ

„Stres jest zjawiskiem powszechnym, a wiele osób sięga po preparaty dostępne bez recepty, aby sobie z nim poradzić. Należy jednak pamiętać, że zarówno suplementy diety, jak i leki ziołowe mogą wchodzić w interakcje z przyjmowanymi lekami i w konsekwencji obniżać ich skuteczność, bądź wywoływać działania zagrażające zdrowiu i życiu. Dlatego tak ważny jest udział farmaceuty w działaniach na rzecz profilaktyki i zwalczania stresu – to właśnie **farmaceuta może doradzić bezpieczne rozwiązania, wskazać potencjalne ryzyka, a także zaproponować metody wspierające zdrowie bez stwarzania jego zagrożenia.**”

Dr Nazar Smereczański, Zakład Toksykologii, Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku

CZY RADZIMY SOBIE Z PRESJĄ?

„**W 2024 roku prawie połowa Polaków (45%) doświadczyła silnego stresu,** a 35% musiało zrezygnować z pracy z jego powodu, jak wskazuje badanie Ipsos Health Service. W Europie 15% badanych odczuwa silny stres codziennie, a w Polsce 11% absencji chorobowych dotyczy problemów ze zdrowiem psychicznym, głównie z powodu nadmiaru zadań, presji czasu i złych relacji w pracy.”

Milena Grabińska, psycholożka, Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny, Centrum Zdrowia Psychicznego Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PRZYNOSI ULGĘ

„Joga jest wspianym narzędziem, które na co dzień pomaga efektywnie radzić sobie ze stresem. To ogromna ilość praktyk (nie tylko asan), mających na celu uwalnianie z cierpienia na poziomie fizycznym, emocjonalnym oraz mentalnym. (...) Współczesna neuronauka odsłania coraz więcej mechanizmów, które od tysięcy lat leżą u podstaw praktyki jogi. Kluczowy jest tu oddech, który odzwierciedla samopoczucie oraz relację ze światem zewnętrznym. Prawidłowe nawyki oddechowe pozwalają uwalniać napięcia, rozbrajać traumę oraz pomagają poczuć, że świat zewnętrzny jest bezpiecznym miejscem.

W grudniu 2016 r. **joga została wpisana na listę Niematerialnego Dziedzictwa Kulturowego Ludzkości UNESCO.** Głęboko wierzę, że praktyka jogi oraz wartości, które ze sobą niesie, mają moc budowania kultury pokoju.”

Anna Chomczyk, Joginka w Podróżu