

Walka ze zmęczeniem
W STWARDNIENIU ROZSIANYM



WALKA ZE ZMĘCZENIEM
W STWARDNIENIU ROZSIANYM

JAK ZMIENIĆ PRZYWYCZAJENIA,
BY MIEĆ WIĘCEJ ENERGII?

PORADNIK

Nancy A. Lowenstein

Tłumaczenie:
Marta Domagała



Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Warszawa 2011

Publikacja powstała dzięki wsparciu PFRON w ramach projektu:
„Twoja Pomocna Dłoń. Wydanie publikacji specjalistycznych skierowanych do chorych na SM”.



Tytuł oryginału:
Nancy A. Lowenstein, Fighting Fatigue in Multiple Sclerosis

Copyright © 2009 Demos Medical Publishing, LLC.
Copyright for Polish translation © 2011 by Polskie Towarzystwo
Stwardnienia Rozsianego

Wszelkie prawa zastrzeżone

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowana ani w żaden sposób reprodukowana lub odczytywana za pomocą jakichkolwiek środków elektronicznych i mechanicznych łącznie z fotokopiowaniem i nagrywaniem ani za pomocą innego systemu pozyskiwania i odtwarzania informacji bez pisemnej zgody Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego

Wydanie pierwsze

Tłumaczenie: Marta Domagała
Opracowanie merytoryczne: Marta Pajórek
Redakcja: Izabela Czarnecka

Korekta:
Halina Guzowska

Skład, opracowanie graficzne:
Studio Wydawnictwa Komograf

ISBN 978-83-60780-68-8

Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego
Plac Konstytucji 3/72, 00-647 Warszawa
Tel. +48 22 856 76 66; fax +48 22 849 10 65
e-mail: biuro@ptsr.org.pl
www.ptsr.org.pl

Drukowanie: Wydawnictwo Komograf, komograf@komograf.com

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne.....	9
Przedmowa	11
I. Życ intensywnie, myśleć sprawnie, być wszędzie	15
Kim jestem: nocnym markiem czy rannym ptaszkiem?..	16
Dlaczego czuję zmęczenie, mimo że nic jeszcze zrobiłem/-am?	18
Nie pozwolę, by stwardnienie rozsiane przejęło kontrolę nad moim życiem, więc będę chodzić bez pomocy	20
Dlaczego czuję się tak słabo, skoro siedzę cały dzień przy biurku?.....	22
Energia emocjonalna.....	25
Podsumowanie	25
II. Plan dnia.....	27
Czynności, które mogą przysparzać problemów	28
Mój typowy dzień.....	28
Co dzieje się z moją energią?	
Jak określić swój indywidualny profil funkcjonowania?	31
Ocena codziennych czynności	33
Analiza zestawienia codziennych czynności i określenie priorytetów.....	33
Podsumowanie.....	39
III. Wszystko, co robię, jest ważne!	
Jak mam cokolwiek zmienić?.....	45
Praca nad sobą.....	46
Zmiana pory wykonywania czynności	47
Modyfikacja czynności.....	49
Zmiana liczby lub kolejności kroków	49
Zmiana pory lub czasu wykonywania czynności	52

Zmiana surowców, narzędzi i urządzeń.....	52
Rozłożenie czynności na kilka etapów	53
Modyfikacja miejsca lub otoczenia	55
Podsumowanie.....	57
IV. Jak przywrócić sobie siły?.....	59
Bank energii.....	50
Wysypianie się.....	61
Drzemka.....	66
Robienie przerw w zajęciach i między nimi.....	68
Joga, tai-chi i medytacja	69
Zdrowe nawyki żywieniowe	69
Czas wolny i hobby	71
Przecież nie mam siły na nic, skąd mam wziąć energię na gimnastykę?	72
Harmonia w życiu	73
Podsumowanie.....	74
V. Jak znaleźć czas na gimnastykę? Znaczenie ćwiczeń fizycznych w kontroli zmęczenia	77
Co może pomagać, a co przeszkadzać w wykonywaniu ćwiczeń?.....	78
W jaki sposób SM może wpłynąć na zdolność do ćwiczeń?.....	80
W jaki sposób określić odpowiedni dla siebie program ćwiczeń?.....	82
Ryzyko związane z aktywnością fizyczną: co zrobić w przypadku przegrzania?.....	83
Jak włączyć gimnastykę do harmonogramu dnia?	84
Podsumowanie.....	86
VI. Jak znaleźć na to wszystko czas?.....	89
Poświęćmy trochę czasu, by się nauczyć, jak go nie tracić	90

Harmonogram tygodniowy	90
Harmonogram miesięczny	94
Jak się do tego zabrać – stworzenie własnego harmonogramu?	94
Modyfikujemy harmonogram na bieżąco	95
Dostosowywanie harmonogramu	103
Realny harmonogram to zrównoważony harmonogram	105
Życie jest jak komoda	106
Podsumowanie	107

VII. O nie, znowu muszę iść na górę! Jak otoczenie

przyczynia się do wzrostu zmęczenia?.....	109
Jak otoczenie może przyczyniać się do wzrostu zmęczenia?	110
Jakie elementy otoczenia można zmienić, by łatwiej było kontrolować zmęczenie?	112
Temperatura	112
Jak radzić sobie ze zbyt wysoką temperaturą?	112
Hałas	114
Stres.....	116
Oświetlenie	117
Zbyt duża wysokość lub odległość.....	119
Duże przedmioty i powierzchnie	123
Miejsca, w których często spędzamy czas	124
Miejsca, w których wykonujemy ważne czynności, i co sprawia, że są one męczące?	125
Organizacja przestrzeni: ergonomia.....	130
Gdzie warto wykorzystać zasady ergonomii?	131
Zasady ergonomii.....	131
Pozycja podczas kierowania samochodem.....	133
Co może nam utrudniać wprowadzenie zmian?.....	135
Podsumowanie.....	137

VIII. Jak upraszczać czynności i zadania?	139
Jak upraszczać czynności.....	140
Jak zmieniać czynności nawykowe?	140
Zlecanie zadań innym	145
Oszczędzające energię przybory pomocnicze	149
Podsumowanie	152
IX. Co zrobić, by nowe nawyki przetrwały?	153
Zrozumieć własną motywację do wprowadzenia zmian.....	154
Wiara w siebie	155
Zacznijmy od drobnych zmian.....	157
Określanie celów.....	160
Plan działania	165
Nie poddawajmy się	165
Nie jesteśmy sami!	169
Podsumowanie	170
Indeks.....	171

SŁOWO WSTĘPNE

Zmęczenie to jeden z najważniejszych problemów osób cierpiących na stwardnienie rozsiane. Boryka się z nim nawet 90 proc. chorych. Pacjenci opisują zazwyczaj ten objaw jako uczucie wyczerpania, a jego przyczyny upatrują często w nastroju lub niesprawności fizycznej. Takie rozumienie jest jednak błędne, zmęczenie bowiem jest objawem niezależnym od nastroju czy kondycji. W większości przypadków zmęczenie poddaje się leczeniu farmakologicznemu tylko częściowo, dlatego niezbędne jest włączenie alternatywnych terapii i sposobów kontrolowania poziomu energii. Ignorowanie problemu może doprowadzić u chorego do ogromnej frustracji i znacznie obniżyć jakość życia nie tylko jego samego, ale również jego rodziny. Może również odbijać się negatywnie na efektach opieki medycznej.

By poradzić sobie z tym problemem zdrowotnym przejawiającym się na tak wiele różnych sposobów, niezbędne jest podejście wysoce pragmatyczne i dające możliwość dostosowania do indywidualnych potrzeb pacjenta. Takie właśnie cechy posiadają metody walki ze zmęczeniem przedstawione w niniejszym poradniku. Stosowanie się do zaleceń autorek może znacznie poprawić jakość życia chorego, jednak sukces można osiągnąć jedynie dzięki wielkiej motywacji i konsekwencji. Na szczęście większość osób cierpiących na stwardnienie rozsiane jest bardzo silnie zmotywowa-

Nancy A. Lowenstein

nych do podejmowania działań mających na celu poprawę jakości ich życia i umożliwiających wykorzystanie całego ich potencjału.

Nad zmęczeniem można zapanować, a w niniejszej książce znajduje się rozwiązanie problemu. Warunkiem powodzenia jest przejęcie kontroli nad chorobą i niedopuszczenie do tego, by to ona nas kontrolowała. Podręcznik ten, bezpośrednio dotykając problemu braku energii towarzyszącej stwardnieniu rozsianemu, daje czytelnikowi do rąk narzędzia niezbędne do codziennej walki ze zmęczeniem i przeprowadza go – krok po kroku – przez sposoby wcielania ich w życie.

dr Lauren B. Krupp

*Profesor Neurologii i Psychologii Uniwersytetu Stanowego
Nowego Jorku i Centrum Medycznego w Stony Brook,
członkini zarządu Centrum Stwardnienia Rozsianego dla Dorosłych w
Stony Brook, autorka książki „Fatigue in Multiple Sclerosis:
A Guide to Diagnosis and Management”.*

PRZEDMOWA

Niniejsza książka powstała na podstawie moich 10-letnich doświadczeń w pracy trenera technik oszczędzania energii w Ośrodku Kompleksowego Leczenia Stwardnienia Rozsianego Szpitala Mount Auburn. Jestem autorką wielu prezentacji i warsztatów na temat kontroli zmęczenia organizowanych przez Sekcję Narodowego Stowarzyszenia Stwardnienia Rozsianego w Nowej Anglii (USA). Aby nauczyć się kontrolować zmęczenie, trzeba wprowadzić wiele zmian w postrzeganiu samego siebie, sposobach wykonywania różnych czynności, nawykach i procedurach. Nieodzwoną jest również pomoc ze strony rodziny i znajomych.

Poradnik przyniesie nam największe korzyści, jeśli będziemy czytać go zgodnie z kolejnością rozdziałów i dokładnie wykonywać wszystkie polecenia oraz ćwiczenia. Nie należy traktować podejścia w nim opisanego jako magicznej pigułki, która pozwoli nam całkowicie zapanować nad zmęczeniem i zrezygnować z leków zaleconych przez lekarza. Jednak dzięki połączeniu technik opisanych w tej książce z farmakoterapią poczujemy, że jesteśmy w stanie lepiej kontrolować swoje życie i objawy zmęczenia.

Do pracy nad wdrożeniem technik kontrolowania zmęczenia nie powinniśmy zabierać się bez pomocy. Jeśli zaangażujemy w to przedsięwzięcie rodzinę, znajomych, współpracowników i pracowników służby zdrowia, to szanse powodzenia znacznie się zwiększą. Może nam się wydawać, że jeśli poprosimy kogoś o od-

wiezione naszych dzieci na zajęcia lub zlecimy komuś ugotowanie obiadu, to będzie oznaczać, że dajemy chorobie nad nami zapanaować. Jednak, jeśli dzięki temu będziemy w stanie przyjemnie spędzić wieczorem czas na pomaganiu dzieciom w odrabianiu lekcji lub czytaniu im do snu, to chyba warto przełamać się i poprosić o wsparcie.

Musimy uczciwie i realistycznie przeanalizować nasze hierarchie wartości i postarać się nie definiować swojej osoby na podstawie tego, co jesteśmy w stanie zrobić, a czego nie. Bardzo ważne jest również, abyśmy zrozumieli, że wprowadzanie zmian to proces długotrwały i wymagający cierpliwości. Musimy być dla samych siebie wyrozumiali, cieszyć się z każdego sukcesu, śmiać się ze swoich pomyłek i nie wyrzucać sobie, jeśli nie będzie nam się zawsze udawało stosować się do nowych zasad postępowania. Wcielenie w życie nowego nawyku trwa około sześciu miesięcy. Wytlumaczymy osobom z naszego otoczenia, jaki cel chcemy osiągnąć, aby mogły nam w tym pomóc.

Jeśli uznamy, że potrzebne są nam profesjonalne porady i wsparcie instytucjonalne, możemy zwrócić się do osób specjalizujących się w pomocy chorym na SM. Stosowania wielu technik oszczędzania energii opisanych w tej książce może nauczyć nas terapeuta zajęciowy. Może on również przyjrzeć się otoczeniu, w którym żyjemy i pracujemy, i zaproponować modyfikacje, dzięki którym będzie ono bardziej sprzyjało oszczędzaniu energii. Może także polecić przydatne sprzęty wspomagające codzienne funkcjonowanie. Fizjoterapeuta może pomóc nam w opracowaniu odpowiedniego dla nas programu ćwiczeń i w wyborze sprzętu oraz urządzeń wspomagających poruszanie, takich jak laska, wózek lub skuter inwalidzki. Jeśli cierpimy z powodu depresji lub podwyższonego poziomu niepokoju, które mogą potęgować zmęczenie, porozmawiajmy o tym z psychologiem lub psychiatrą. Możemy również skorzystać z pomocy ośrodka pomocy społecznej; przydzielony opiekun lub asystent osoby niepełnosprawnej pomoże

w prowadzeniu domu, codziennej higienie, a nawet w załatwieniu sprawunków

Mam nadzieję, że Czytelnik znajdzie w tym poradniku odpowiednie dla siebie metody oszczędzania energii, które pozwolą mu skuteczniej kontrolować zmęczenie i poczuć się silniejszym. Techniki przedstawione w tej książce mogą być przydatne również osobom, które nie cierpią na stwardnienie rozsiane. Jeśli wśród naszych znajomych lub rodziny znajduje się ktoś zabiegany, ktoś, kto nie wie, w co włożyć ręce, przekażmy mu wiedzę zaczerpniętą z tej książki.

Nancy Lowenstein



I

ŻYĆ INTENSYWNIE, MYŚLEĆ SPRAWNIE, BYĆ WSZĘDZIE

Zapewne zanim usłyszeliśmy diagnozę: „stwardnienie rozsiane”, nie zwracaliśmy za bardzo uwagi na to, by oszczędzać energię. Przeżywaliśmy każdy dzień, nie zastanawiając się, kiedy „padniemy z nóg”. Bez problemu godziliśmy ze sobą wszystkie sfery swojego życia – od zaspokajania własnych potrzeb i odpowiedzialności za rodzinę przez pracę zawodową aż po odpoczynek. A teraz okazuje się, że zaczynamy tracić siły w połowie poranka. Nasze paliwo zużywa się znacznie szybciej niż kiedyś, a bak nie daje się już tak łatwo napełnić. Wieczorem zastanawiamy się, cóż takiego robiliśmy przez cały dzień, że czujemy się tak zmęczeni. Niniejszy rozdział pomoże Czytelnikowi zrozumieć, jak bardzo energochłonne są czynności wykonywane w ciągu dnia – nawet jeśli na takie nie wyglądają. Poradnik ten przybliży charakter różnych codziennych czynności i wskaże, które z nich wymagają szczególnie dużo energii, a które można wykorzystać, by ją zregenerować.

Z tego rozdziału dowiemy się:

- jak ważne są czynności nawykowe i codzienne procedury,
- co sprawia, że tracimy energię,
- w jaki sposób emocje i stres wpływają na poziom energii.

KIM JESTEM: NOCNYM MARKIEM CZY RANNYM PTASZKIEM?

Poziom energii człowieka zazwyczaj podnosi się i obniża wielokrotnie w ciągu dnia. Te zmiany znane są pod nazwą rytmu snu i czuwania. U każdego ten rytm wygląda trochę inaczej; niektórzy są rannymi ptaszkami, inni wolą funkcjonować w nocy, jak sowy. Jedni rano pełni energii wyskakują z pościeli, by zmierzyć się z dniem, drugim „rozkrećenie” się zajmuje więcej czasu. Rozwiąż quiz „Czy jesteś nocnym markiem?”, by odpowiedzieć sobie na pytanie, do której kategorii należysz: rannych ptaszków, nocnych Marków, czy może plasujesz się gdzieś pomiędzy.

Możliwe, że jesteś nocnym markiem, który nauczył się funkcjonować według zegara rannych ptaszków. Mimo to twoje naturalne preferencje mogą dawać się odczuć, a SM może sprawić, że dawne nawyki zaczną powracać. Zrozumienie własnego rytmu snu i czuwania oraz nauczenie się funkcjonowania w zgodzie z naturalnym cyklem energetycznym jest bardzo ważnym elementem radzenia sobie ze zmęczeniem.

QUIZ

Czy jestem nocnym markiem?

Quiz dotyczy okresu, zanim stwierdzono u nas SM.

Rano:

1. Zazwyczaj budzę się sam(a), nie korzystając z budzika, lub wstaję natychmiast po tym, jak zadzwoni.
2. Naciskam przycisk „drzemka”. Gdy budzik znowu dzwoni... naciskam przycisk „drzemka”. I... naciskam przycisk „drzemka”. I... naciskam przycisk „drzemka”. W końcu zwlekam się z łóżka.

O 21.30:

1. Od godziny leżę w łóżku.
2. Piorę, sprzątam, piekę chleb.

Najwięcej energii mam:

1. Wczesnie rano.
2. Po południu.
3. Późnym wieczorem.

Jeśli numery naszych odpowiedzi to: 2, 2, 3, należymy do grupy nocnych marków. Jeśli 1, 1, 1 – zaliczamy się do rannych ptaszków. Osoby znajdujące się w pośredniej kategorii odpowiadają na niektóre pytania tak jak nocne marki, a na inne – jak ranne ptaszki. Wykazują się również większą elastycznością, jeśli chodzi o rozplanowanie dnia.¹

¹ Quiz opracowano na podstawie informacji zawartych w książce *Birds of a different feather* Carolyn Schur; opublikowano za zgodą autorki i Schur-Goode Associates.

DLACZEGO CZUJĘ ZMĘCZENIE, MIMO ŻE NIC JESZCZE NIE ZROBIŁEM/-AM?

Odkąd pamiętamy, codziennie wykonywaliśmy wiele różnych czynności. Tak bardzo weszły nam one w krew, że w ogóle o nich nie myślimy. Czynności, do wykonywania których się przyzwyczajamy, to czynności nawykowe i procedury. Czynności nawykowe to czynności, które wykonujemy automatycznie, bez zastanowienia. Potrafimy wykonywać kilka takich czynności jednocześnie, np. ubierać się rozmawiając przez telefon lub sprawdzając pocztę elektroniczną i nie gubić się (chyba, że nie pozwalają nam na to problemy poznawcze, np. z pamięcią lub myśleniem). Gdy uruchamiamy samochód, nie zastanawiamy się, co zrobić z kluczykiem, po prostu wkładamy go do stacyjki. Procedury to ciągi czynności wykonywanych w określonej kolejności, takich jak te, które wykonuje dziecko, kładąc się wieczorem do łóżka, lub te, które wykonujemy rano po przebudzeniu: mycie się, ubieranie, robienie kawy. Czynności nawykowe będziemy również nazywać w skrócie nawykami.

Czynności nawykowe i procedury, które bez zastanowienia wykonywaliśmy przez te wszystkie lata, teraz, nie wiedząc czemu, wydają się wyczerpujące. Po pierwsze czynności takie często są bardzo energochłonne. Na przykład, ruchy podczas mycia się pod prysznicem przypominają ruchy podczas ćwiczenia aerobiku. Biorąc prysznic, stoimy wyprostowani, schylamy się, rozciągamy oraz wymachujemy rękami przez 15-20 minut. Gdy wycieramy się ręcznikiem, znowu schylamy się, rozciągamy i wymachujemy. Powtarzamy takie ruchy wielokrotnie, ubierając się i robiąc śniadanie. Nic dziwnego, że czujemy się zmęczeni – przecież właśnie skończyliśmy sesję aerobiku! Jeśli cierpimy z powodu zaburzeń równowagi i spastyczności, zużywamy jeszcze więcej energii. A przecież jest dopiero rano. Pomyślmy, jaką ciężką pracę wykonujemy, jeśli musimy w ciągu takiej porannej rutyny jeszcze wykąpać, ubrać

i nakarmić dzieci lub jeśli mamy przed sobą 40-minutową walkę z intensywnym ruchem ulicznym podczas podróży do pracy.

Powinno być już dla Czytelnika jasne, jak trudne, złożone i energochłonne są codzienne czynności i, że jeśli życie wymaga od nas wykonywania wielu procedur jednej za drugą, to być może one właśnie pochłaniają w całości nasze zasoby energetyczne.

Aby zrozumieć, na co i w jaki sposób wydajemy energię, wypiszmy sobie nawyki i procedury związane z codziennymi czynnościami w tabeli takiej, jak ta na s. 19. Na liście powinny znaleźć się procedury i nawykowe czynności składające się na każdą z procedur.

NIE POZWOLĘ, BY STWARDNIENIE ROZSIANE PRZEJĘŁO KONTROLĘ NAD MOIM ŻYCIEM, WIĘC BĘDĘ CHODZIĆ BEZ POMOCY

Ze stwardnieniem rozsiانym związanych jest wiele różnych objawów fizycznych, takich jak słabość mięśni, spastyczność (wzmózone napięcie lub sztywność mięśni), problemy z chodzeniem, drżenia, niezborność ruchowa, czy ból. Jeśli cierpimy na któreś z tych dolegliwości, prawidłowe poruszanie się i utrzymywanie odpowiedniej postawy kosztuje nas znacznie więcej wysiłku. Poruszanie się bez pomocy przeznaczonych do tego przedmiotów i urządzeń, takich jak laska, balkonik/chodzik, ortezy na nogi, prowadzi do wydatkowania znacznych ilości energii. Ciało pracuje znacznie ciężiej i męczy się szybciej. Podobnie jak w przypadku zwalczania innego rodzaju objawów za pomocą leków, aby przezwyciężyć trudności fizyczne, uciekamy się czasami do korzystania z urządzeń do tego stworzonych. Wypiszmy na Liście 2 objawy fizyczne, które nam dokuczają, sposób, w jaki wpływają na nasze życie i metody radzenia sobie z nimi.

DLACZEGO CZUJĘ SIĘ TAK SŁABO, SKORO SIEDZĘ CAŁY DZIEŃ PRZY BIURKU?

Przyjrzeliliśmy się naszym codziennym nawykom i procedurom oraz objawom choroby. Jednak do utraty energii mogą przyczyniać się również inne czynności. Każdy wie, że aktywność fizyczna wywołuje zmęczenie. Tymczasem procesy poznawcze², czyli po prostu myślenie, są również bardzo energochłonne.

Przypomnijmy sobie, jak zdarzało nam się siedzieć przez dłuższy czas w bezruchu na lekcji, spotkaniu, czy przy innej okazji i koncentrować uwagę tylko na śledzeniu wydarzeń. Czy nie czuliśmy się czasami zmęczeni? Czy nie spoglądaliśmy na zegarek, by sprawdzić, ile czasu jeszcze zostało? Czy nie wychodziliśmy ze spotkania lub lekcji zupełnie wykończeni? Zużywamy energię nie tylko podczas aktywności fizycznej; aktywność umysłowa jest również męcząca. Uczestniczenie w spotkaniu lub lekcji wymaga trwania w bezruchu, jednak jest to „sztywny” bezruch, który zmusza do utrzymywania wyprostowanej pozycji, śledzenia wypowiedzi innych uczestników, przetwarzania równoczesnych bodźców pochodzących z różnych źródeł – prezentacji, czytanego dokumentu i osoby wypowiadającej się w danym momencie. Nawet jeśli nasz mózg działa zupełnie sprawnie, radzenie sobie z takim natłokiem informacji kosztuje go bardzo dużo pracy. Jeśli natomiast zmagamy się z jakimś osłabieniem funkcji poznawczych, przetwarzanie wielu bodźców w takich sytuacjach pochłonie znacznie więcej energii poznawczej. Zastanówmy się nad czynnościami poznawczymi, jakie wykonujemy każdego dnia, zarówno w domu, jak i w pracy, i wypiszmy je wszystkie na Liście 3.

² Funkcje poznawcze to procesy wykonywane przez nasz mózg, takie jak m.in. uwaga, postrzeganie, myślenie, pamięć, które pomagają nam organizować napływające ze środowiska informacje i poznawać rzeczywistość. Bibliografia: Zimbardo, P.G. (2002), *Psychologia i życie*. Wydawnictwo Naukowe PWN; Myers, D. G. (2003), *Psychologia*. Zysk i S-KA; Maruszewski, T. (1996), *Psychologia poznania*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – przyp. red.

Wyobraźmy sobie czynność, podczas której cały czas trwamy w pozycji siedzącej, taką jak na przykład prace ręczne, praca przy komputerze lub przygotowywanie posiłku. Czy nie czuliśmy się nigdy zmęczeni podczas wykonywania takich czynności? Dlaczego czynności wykonywane w pozycji siedzącej, które wydają się nie angażować energii fizycznej, są tak męczące? Odpowiedzią na to pytanie jest mechanika działania mięśni. Gdy siedzimy, mięśnie tułowia przez dłuższy czas utrzymują go sztywno w pozycji zbliżonej do pionowej, ręce trzymamy nieruchomo, być może bez podparcia (por. omówienie ergonomii w rozdziale 7), głowę trzymamy również nieruchomo pochyloną do przodu. By utrzymać ciało w takiej pozycji, pewne mięśnie muszą przez dłuższy czas trwać w skurczu, a brak ruchu spowalnia przepływ krwi. Jednocześnie skupienie oczu na wykonywanej czynności nadwyręża wzrok. Jeśli dodamy do tego wysiłek umysłowy, zużycie energii okaże się olbrzymie. I to niezależnie od tego, czy poświęcamy się danemu zajęciu w czasie wolnym, w ramach odpoczynku, dla zabawy, czy jest ono związane z pracą zawodową.

Zastanówmy się, ile czasu w ciągu dnia spędzamy wykonując różne czynności w pozycji siedzącej i zróbmy ich listę. Użyjmy sformułowań z Listy 4 jako przykładów.

LISTA 4

Czas, jaki spędzam wykonując czynności w pozycji siedzącej:

Wykonując jakies zadanie, siedzę nieruchomo przez ___ minut bez przerwy.

Pracując na komputerze, wpatruję się w monitor przez ___ minut bez przerwy.

Jadąc samochodem (jako kierowca lub pasażer), siedzę w bezruchu przez ___ minut bez przerwy na rozruszanie mięśni.

ENERGIA EMOCJONALNA

Emocje również pochłaniają cenną energię. Złość, przygnębienie i stres wymagają dużych ilości energii „emocjonalnej”. W chwilach napięcia emocjonalnego w organizmie zachodzą różne procesy biologiczne, wydzielane są związki chemiczne, które pomagają nam stawiać czoło sytuacjom stresowym. Substancje te podnoszą ciśnienie krwi, skracają czas reakcji i przyspieszają inne procesy biologiczne w organizmie. Gdy źródło napięcia zostaje wyeliminowane, organizm powraca do stanu odprężenia, jednak poziom zmęczenia wzrasta w stosunku do tego sprzed wystąpienia czynnika wywołującego stres. Długotrwały stres może odbijać się negatywnie na stanie zdrowia i funkcjonowaniu układu odpornościowego, dlatego niezmiernie ważne jest, by realistycznie ocenić u siebie poziom stresu i zasięgnąć rady specjalisty – psychologa lub psychiatry. Oczywiście nie da się uniknąć codziennych napięć, jednak bardzo istotne jest, by zdać sobie sprawę z roli stresu w generowaniu zmęczenia i nauczyć się radzić sobie z silnymi emocjami. Pomyślmy, w jakich okolicznościach zużywa się nasza energia emocjonalna i zapiszmy to na Liście 5.

PODSUMOWANIE

Z tego rozdziału dowiedzieliśmy się, że siły, jakimi dysponujemy na co dzień, nie są niewyczerpane i w jakich sytuacjach „ucieka” z nas energia. Często nie zdajemy sobie sprawy, w jak wielu okolicznościach tracimy energię. Pochłaniają ją codzienne procedury i nawyki, procesy poznawcze oraz emocje. Aby wypracować bardziej wydajny sposób funkcjonowania, będziemy musieli wziąć pod uwagę swoje preferencje dotyczące rytmu snu i czuwania. Celem tego poradnika jest podsuniecie Czytelnikowi metody poznawania wszystkich tych dziedzin własnego życia i zapobiegania utracie energii.

W następnym rozdziale przyjrzymy się strukturze planu dnia i wpływowi, jaki wywiera ona na nasz poziom zmęczenia.

II

PLAN DNIA NANCY LOWENSTEIN

Bardzo istotne dla wypracowania metod radzenia sobie ze zmęczeniem jest przyjrzenie się swojemu codziennemu rozkładowi zajęć. Czasami energia ucieka niezauważenie, a my zastanawiamy się, coż takiego robiliśmy przez cały dzień i dlaczego czujemy się tak zmęczeni. Pamiętać trzeba, że każda czynność zużywa energię. Aby efektywnie radzić sobie ze zmęczeniem, musimy zrozumieć ile energii przypada na każdą z codziennych czynności i opracować sposoby regenerowania sił.

Z tego rozdziału dowiemy się:

- Jakie czynności mogą przysparzać nam problemy?
- Jak przypisać swoje codzienne nawyki i procedury do różnych kategorii?
- Jak stworzyć codzienny opis planu dnia i jak go analizować?

CZYNNOŚCI, KTÓRE MOGĄ PRZYSZPARZAĆ PROBLEMÓW

Trudno jest zmienić nawyki i procedury, którym pozostawało się wiernym przez całe dotychczasowe życie. Tożsamość człowieka często kształtują jego zdolności i wyniki działań. Niektórzy z nas

mają na przykład świetną pamięć do nazwisk, inni słyną z tego, że jedynym ich pożywieniem przez cały dzień jest kubek kawy i bułeczka. Jednak w chwili, gdy zapadają na SM, zaczynają zapominać nazwiska, wzięcie prysznic staje się dla nich niezwykle męczące, a kawa już nie działa pobudzająco. Tego rodzaju objawy mogą być trudne do zaakceptowania i wpływać negatywnie na to, jak sami siebie postrzegamy, co często uniemożliwia dostosowanie się do ograniczeń, jakie narzuca SM. Zmiany w codziennym funkcjonowaniu mające na celu oszczędzanie energii mogą kojarzyć się negatywnie, przez co zniechęcamy się do ich wprowadzania. Tymczasem zaakceptowanie koniecznych zmian i zrozumienie sposobów kontrolowania choroby może dodać nam sił. Zmiany te nie muszą wcale oznaczać rezygnacji z ulubionych zajęć, a jedynie wypracowanie nowych sposobów ich wykonywania, zmodyfikowanie planu dnia lub korzystanie z pomocy rodziny lub przyjaciół. Niektórym osobom do utrzymania przez cały dzień zadowalającego poziomu energii wystarczy wprowadzenie kilku drobnych, choć istotnych zmian. Mimo to wcielenie ich w życie może być dla nich bardzo trudne.

Nawyki, które trudno zmienić:

- zbytnia niezależność – niekorzystanie z pomocy innych,
- zbytnia spontaniczność – niechęć do planowania,
- zbytnia spontaniczność – niechęć do planowania,
- przymus „dbania o wszystko”.

MÓJ TYPOWY DZIEŃ

W ciągu dnia zazwyczaj zajmujemy się wieloma różnymi sprawami. Tabela 1 ukazuje pełną listę codziennych czynności. Niektórych z nich musimy podjąć się sami, nikt ich za nas nie wykona. Inne można zlecić komuś innemu. Z jeszcze innymi musimy zmie-

rzyć się samodzielnie, jednak możemy spróbować zmodyfikować sposób ich wykonywania tak, by zużywać mniej energii.

TABELA 1: Typowy dzienny rozkład zajęć.

Czynności, które trzeba wykonać samemu:	mycie się, ubranie się, jedzenie.
Czynności, które można zlecić komuś innemu:	zakupy, pranie, gotowanie, sprząatanie itp.
Czynności wymagające modyfikacji:	praca, opieka nad dzieckiem, gimnastyka itp.
Czynności sprawiające przyjemność:	hobby, oglądanie filmów, spędzanie czasu ze znajomymi.

Są w końcu czynności, których wykonywanie sprawia nam przyjemność. Niestety często zdarza się tak, że to właśnie z nich rezygnujemy w pierwszej kolejności, tymczasem to one mogą nas pobudzić i pomóc nam zregenerować siły. Wypiszmy teraz czynności, które wykonujemy każdego dnia. Do której kategorii należy każda z nich (Ćwiczenie 1)?

Wielu ludzi uważa, że zmiana pozycji podczas wykonywania różnych czynności ze stojącej na siedzącą sprawia, że zużywa się mniej energii. Jednak czynność wykonywana na siedząco nie pomaga nam się odprężyć ani zregenerować sił. Pracę przy komputerze często uważa się za relaksującą. Tymczasem wcale taka nie jest – wzrok zwykle musi być skupiony w jednym punkcie, umysł przetwarza wiele informacji wyświetlanych na ekranie, a mięśnie muszą utrzymać ciało w odpowiedniej pozycji. Trudno coś takiego nazwać odpoczynkiem!

ĆWICZENIE 1

Moje typowe codzienne czynności.

Czynności, które muszę wykonać samodzielnie

Czynności, które mogę zlecić komuś innemu

Czynności, które muszę zmodyfikować

Czynności, które sprawiają mi przyjemność

Skupienie na czynności, nawet gdy siedzimy – nie ma znaczenia, czy oddajemy się hobby, pracujemy czy płacimy rachunki – również pochłania mnóstwo energii fizycznej i mentalnej, co sprawia, że czynność taka jest znacznie bardziej męcząca, niż nam się wydaje.

CO DZIEJE SIĘ Z MOJĄ ENERGIĄ?

By zrozumieć, na jakie czynności zużywamy energię, musimy odpowiedzieć sobie na pytanie, jaki jest nasz indywidualny profil funkcjonowania. W tym celu trzeba ocenić, w jaki sposób różne czynności wpływają na nasz poziom energii, tzn. w jakim stopniu nas męczą lub działają regenerująco. Często całkowicie nie zdajemy sobie sprawy, ile energii pochłania dana czynność, bo do tej pory nigdy nie musieliśmy się nad tym zastanawiać.

Możemy odkryć swój indywidualny profil funkcjonowania, wykonując następujące ćwiczenie. Formularz zamieszczony na końcu tego rozdziału można skopiować, by śledzić przez kilka dni swoje codzienne czynności i to, jak wpływają one na nasz poziom energii, a potem dokonać porównania. Możemy również sprawdzić, czy dana czynność wpływa na nas w odmienny sposób w zależności od tego, czy jest to dzień pracy, czy wolny. Formularz można zmodyfikować tak, by odpowiadał naszym potrzebom.

JAK OKREŚLIĆ SWÓJ INDYWIDUALNY PROFIL FUNKCJONOWANIA?

Formularz na końcu tego rozdziału jest podzielony na kilka kolumn przeznaczonych do zapisywania pory dnia, czynności, poziomu zmęczenia, wagi czynności, objawów i komentarzy.

Zanotujmy czynności, które wykonujemy o każdej godzinie w ciągu dnia. W kolumnie z nagłówkiem „poziom zmęczenia” określmy, jak bardzo dana czynność nas zmęczyła, używając liczb od 1 do 10, gdzie 1 będzie oznaczało brak zmęczenia, a 10 – wyczerpanie.

Czynność, która pozwoliła nam się zrelaksować i zregenerować siły, oznaczmy literą R. W kolumnie oznaczonej „waga czynności” przypisz każdej czynności cyfrę od 1 do 5. W Tabeli 2 podano, co oznacza każda z cyfr.

TABELA 2: Jak ocenić wagę czynności.

1 -	Czynność konieczna, muszę ją wykonać samodzielnie; sposób jej wykonywania nie wymaga modyfikacji (np. ubieranie się).
2 -	Czynność konieczna, ale mogę ją zlecić komuś innemu (np. zakupy spożywcze).
3 -	Czynność konieczna, muszę ją wykonać samodzielnie, ale jest zbyt męcząca, więc muszę się zastanowić, jak ją zmodyfikować (np. praca, kąpiel).
4 -	Czynność, która sprawia mi przyjemność i z której nie chcę zrezygnować (np. spotkania ze znajomymi).
5 -	Czynność dodatkowa, mogę ją wykonać, jeśli mam na to siłę (np. porządkowanie rzeczy w szafkach).

Warto poświęcić trochę czasu na wypisanie wszystkich czynności, które wykonujemy w ciągu dnia pracy i w dniu wolnym. Zanotujmy uważnie wszystko, co robimy od samego przebudzenia aż do udania się na spoczynek. Starajmy się niczego nie przeoczyć. Jeśli nie jesteśmy w stanie przywołać z pamięci wszystkiego, poprośmy kogoś o pomoc. Możemy również zajrzeć do terminarza, w którym zapisujemy regularnie swoje codzienne sprawy.

W kolumnie oznaczonej „objawy” opiszmy, jakie fizyczne objawy zmęczenia towarzyszą wykonywaniu danej czynności lub występują po jej zakończeniu, np. niewyraźne widzenie, zeszywnienie mięśni. W kolumnie oznaczonej „komentarze” zanotujmy wszystkie inne rzeczy dotyczące danej czynności, które wydadzą nam się istotne. Tabela 3 zawiera przykładowo wypełniony formularz.

OCENA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI

Skoro dysponujemy już zestawieniem codziennych czynności, czas na przeanalizowanie ich i wyciągnięcie wniosków. Osoby zmagające się ze zmęczeniem i brakiem energii często rezygnują z rozrywek i koncentrują się na sprawach obowiązkowych, niezbędnych i ważnych czynnościach, by zdążyć je wszystkie wykonać, zanim skończą im się siły. Takie postępowanie prowadzi do zaburzenia równowagi między czasem poświęcanym czynnościom przyjemnym i koniecznym a czasem na rozrywkę i czynności przywracające energię. Zajęcia i rozrywki, którym oddajemy się w czasie wolnym od pracy, mogą łagodzić stres, a nawet redukować zmęczenie. Działanie to potęguje się, jeśli damy się pochłonąć zajęciu. Gdy zajmujemy się czymś, co sprawia nam przyjemność, nasz mózg wydziela dopaminę, substancję pobudzającą ośrodki przyjemności, które się w nim znajdują i poprawiającą nasze samopoczucie. Dzięki przyjemności płynącej z zajęcia koncentrujemy się na nim i nie odczuwamy zmęczenia.

ANALIZA ZESTAWIENIA CODZIENNYCH CZYNNOŚCI I OKREŚLENIE PRIORYTETÓW

Zmęczenie może być wywoływane przez określone czynniki, które układają się w jakiś regularny wzór. Spróbujmy znaleźć w naszym zestawieniu codziennych czynności zależności między pojawieniem się zmęczenia a rodzajem zajęcia. Prawidłowości takich można szukać na kilka różnych sposobów. Zmęczenie może pojawiać się np. o określonej porze dnia: niektóre osoby cierpiące na SM zachowują pełnię sił do pewnego momentu, a potem zaczynają czuć się zmęczone. U innych zmęczenie łączy się z określonym objawem, np. zanim zaczną odczuwać słabość, pojawia się u nich nieostre widzenie. Jeszcze inni tracą energię, wykonując określone czynności. Poziom zmęczenia może też być uzależniony od

Nancy A. Lowenstein

Godzina	Czynność	Poziom zmęczenia
5.00		
6.00	Pobudka: 6.30	3
7.00	Budzę syna; prysznic	8
8.00	Zawożę syna do szkoły; spacer z psem	10
9.00	Jem śniadanie; czytam gazetę	4
10.00	Włączam pranie	6
11.00	Siedzę przy komputerze: Internet, e-mail, gry	2
12.00	Siedzę przy komputerze: Internet, e-mail, gry	8
13.00	Odbieram syna ze szkoły, zawożę go do dentysty	10
14.00	Zawożę syna na lekcję muzyki	10
15.00	Zakupy	10
16.00	Wracam do domu; spacer z psem	10
17.00	Przygotowuję kolację	10
18.00	Kolacja	8
19.00	Zmywam, sprzątam; oglądam telewizję	8
20.00	Czytam synowi do snu	R
21.00	Kładę się do łóżka	R
22.00	Śpię	
23.00	Śpię	
0.00	Obudziłam się, by skorzystać z toalety	

PLAN DNIA NANCY LOWENSTEIN

Waga czynn.	Objawy	Komentarze
-	sztywność mięśni	
1		Używam stołka kąpielowego.
2, 4	chwiejny chód	
1		Gdy usiadłam, poczułam ulgę.
2		Chodzenie po schodach.
4		
4	nieostre widzenie, ból głowy	Zapomniałam zjeść obiad.
1	ból głowy, częste oddawanie moczu, sztywność	
1	jak wyżej	
1		Wrażliwość oczu na światło.
2	duża sztywność nóg	
1	ból głowy, roztargnienie	
1		
2		
3	duże zmęczenie mięśni	Zasnęłam na łóżku syna, mąż mnie obudził i zaprowadził do naszego łóżka.

wykonywania jakiejś czynności, która nie powoduje utraty energii, a odpręża, czyli dodaje energii. Gdy znajdziemy tego rodzaju zależności, możemy spróbować pomyśleć, jak rozwiązać problem. Przeanalizujmy nasze zestawienie codziennych czynności z pomocą formularzy w Tabelach 4 oraz 5 i poszukajmy prawidłowości.

TABELA 4: Poziom zmęczenia i waga poszczególnych czynności.

	Poziom zmęczenia (1-10)	Waga czynności (1-5)
Czynności, które muszę wykonać samodzielnie		
1.		
2.		
Czynności, które mogę komuś zlecić		
1.		
2.		
Czynności, które wymagają modyfikacji		
1.		
2.		
Czynności, których wykonywanie sprawia mi przyjemność		
1.		
2.		

TABELA 5: Częstotliwość wykonywania czynności o danej wadze każdego udokumentowanego dnia.

	Dzień	1	2	3	4
1 – Czynność konieczna, muszę ją wykonać samodzielnie, sposób jej wykonywania mi odpowiada.					
2 – Czynność konieczna, ale mogę ją zlecić komuś innemu.					
3 – Czynność konieczna, muszę ją wykonać samodzielnie, ale jest zbyt męcząca, więc wymaga modyfikacji.					
4 – Czynność, która sprawia mi przyjemność i z której nie chcę rezygnować; rozrywki.					
5 – Czynność dodatkowa, mogę ją wykonać, jeśli mam na to siłę.					
POZIOM ZMĘCZENIA					
Czynności, które męczą mnie najbardziej (od 8 punktów na skali zmęczenia wzwyż)	Dzień	1	2	3	4
Czynności, które męczą mnie w średnim stopniu (od 4 do 7 punktów)	Dzień	1	2	3	4
Czynności, które męczą mnie najmniej (2-3 punkty)	Dzień	1	2	3	4

Nancy A. Lowenstein

Czynności, które pozwoliły mi zregenerować siły	Dzień	1	2	3	4
OBJAWY					
Objawy, które wystąpiły, gdy zaczynałem/-am odczuwać zmęczenie lub gdy już się czułem/-am zmęczony/-a	Dzień	1	2	3	4
REGULARNOŚCI					
Zależności, które dały się zauważyć między poszczególnymi objawami, poziomem zmęczenia a rodzajem czynności	Dzień	1	2	3	4

Dowiedzieliśmy się już, jak wygląda rozkład naszego typowego dnia, które czynności wywołują największe zmęczenie, a które wpływają na nas regenerująco, na jakie objawy fizyczne zwracać uwagę i jak układać nasz plan dnia z zajęć obowiązkowych, rozrywkowych i innych. Na bazie tej wiedzy możemy zacząć pracę nad umiejętnościami w zakresie zarządzania naszą energią i siłami.

PODSUMOWANIE

W tym rozdziale przyjrzelśmy się dokładnie swoim czynnościom nawykowym i procedurom oraz typowemu rozkładowi dnia, by zidentyfikować prawidłowości w przypływach i odpływach energii. Rozpoznaliśmy również zajęcia, które można zlecić komuś innemu, czynności, których sposób wykonywania wymaga modyfikacji, oraz takie, które warto dodać do codziennego harmonogramu. W następnym rozdziale zobaczymy, jak wykorzystać tę wiedzę w celu wprowadzenia w codziennych procedurach zmian, które pozwolą nam kontrolować energię i zmęczenie.

TABELA 6. Mój indywidualny profil funkcjonowania.

Wykorzystajmy tę tabelę, by określić nasz indywidualny profil funkcjonowania. Zróbmy kilka kopii i wypełniamy tabelę przez kilka kolejnych dni, z czego jeden niech będzie dniem wolnym, a reszta – dniami pracującymi. Użyjmy skali poziomu zmęczenia i skali wagi czynności podanych poniżej:

<p>POZIOM ZMĘCZENIA: od 1 – brak zmęczenia do 10 – wyczerpanie; R – regeneracja i relaks</p>
<p>WAGA CZYNNOŚCI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – Czynność konieczna, muszę ją wykonać samodzielnie, sposób jej wykonywania nie wymaga modyfikacji (np. ubieranie się). 2 – Czynność konieczna, ale mogę ją zlecić komuś innemu (np. zakupy spożywcze). 3 – Czynność konieczna, muszę ją wykonać samodzielnie, ale jest zbyt męcząca, więc muszę się zastanowić, jak ją zmodyfikować (np. praca, kąpiel). 4 – Czynność, która sprawia mi przyjemność i z której nie chcę rezygnować (np. spotkania ze znajomymi). 5 – Czynność dodatkowa –mogę ją wykonać, jeśli mam na to siłę (np. porządkowanie rzeczy w szafkach)

Nancy A. Lowenstein

Godzina	Czynność	Poziom zmęczenia	Waga czynn.	Objawy	Komentarze
5.00					
6.00					
7.00					
8.00					

PLAN DNIA NANCY LOWENSTEIN

Godzina	Czynność	Poziom zmęczenia	Waga czynn.	Objawy	Komentarze
9.00					
10.00					
11.00					
12.00					

Nancy A. Lowenstein

Godzina	Czynność	Poziom zmęczenia	Waga czynn.	Objawy	Komentarze
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					

PLAN DNIA NANCY LOWENSTEIN

Godzina	Czynność	Poziom zmęczenia	Waga czynn.	Objawy	Komentarze
17.00					
18.00					
19.00					
20.00					

Nancy A. Lowenstein

Godzina	Czynność	Poziom zmęczenia	Waga czynn.	Objawy	Komentarze
21.00					
22.00					
23.00					
0.00					

III

WSZYSTKO, CO ROBIĘ, JEST WAŻNE! JAK MAM COKOLWIEK ZMIENIĆ?

NANCY LOWENSTEIN
NADIA D'ARISTA

Ten rozdział poświęcony jest metodom analizowania codziennych czynności, nawyków i procedur pod kątem zmian, jakie można w nich wprowadzić. Zastanowimy się, które z czynności możemy pozostawić bez zmian, które możemy zlecić komuś innemu, a które musimy zmodyfikować.

Jak można zmodyfikować czynność, czy procedurę, by była bardziej efektywna lub by zużywać mniej energii podczas jej wykonywania? Jest na to wiele sposobów; być może będziemy musieli poeksperymentować, by odkryć taki, który okaże się dla nas najkorzystniejszy. Zastanawiając się, jak ułatwić sobie wykonywanie danej czynności, spróbujmy przyjrzeć się jej z następujących trzech punktów widzenia:

1. Czy zmodyfikowanie jej będzie wymagało od nas pracy nad SOBĄ?
2. Czy modyfikacji wymaga sama CZYNNOŚĆ?
3. Czy modyfikacji wymaga MIEJSCE lub OTOCZENIE, w którym jest wykonywana?

Sprawdźmy, w jaki sposób możemy zmodyfikować taką czynność, jak np. kąpiel: gdybyśmy brali pod uwagę pracę nad sobą,

musielibyśmy zacząć ćwiczyć mięsień czworogłowy uda, by być w stanie podnieść nogę i wejść do wanny. Zmiana samej czynności mogłaby oznaczać np. branie kąpieli wieczorem zamiast rano. Modyfikacja miejsca lub otoczenia mogłaby polegać na kąpaniu się w innej łazience lub używaniu stołka kąpielowego.

Z tego rozdziału dowiemy się, jak zmodyfikować lub zaadaptować codzienne zajęcia i procedury:

- przez pracę nad sobą,
- przez modyfikację samej czynności,
- przez wprowadzenie zmiany w miejscu lub otoczeniu.

PRACA NAD SOBĄ

Każdy człowiek cierpiący z powodu SM przechodzi tę chorobę inaczej. Różne mogą być także objawy zgłaszane przez tę samą osobę w zależności od dnia. Na przykład, są dni, kiedy nasze ciało jest bardzo zeszywniałe, podczas gdy w inne dni sztywność maleje i poruszamy się z mniejszą trudnością. Praca nad sobą nie należy do łatwych, jednak najlepiej jest ją zacząć od zastanowienia się, co właściwie potrzebujemy zmienić lub chcemy zmienić w sobie. Być może chcielibyśmy zacząć się codziennie gimnastykować lub nauczyć się uprawiać jogę czy medytację. Może przydałoby się zmienić dzień czy porę przyjmowania leków (po konsultacji z lekarzem) lub nawet spróbować nowej kuracji. A może po prostu potrzebujemy więcej snu.

Do wykonania ćwiczenia w Tabeli 1 niezbędne nam będą informacje zgromadzone w naszym indywidualnym profilu funkcjonowania omówionym w rozdziale 2. Wypiszmy w Tabeli 1 czynności, którym przyznaliśmy powyżej 6 punktów na skali zmęczenia, i zastanówmy się, czy moglibyśmy zmienić coś w sobie w taki sposób, by czynność była mniej męcząca.

TABELA 1: Czynności, które wykonuję regularnie: jak pracować nad sobą, by zużywać podczas ich wykonywania mniej energii?

Czynność:	Jak pracować nad sobą?

ZMIANA PORY WYKONYWANIA CZYNNOŚCI

W rozdziale 2 analizowaliśmy różne zależności między różnymi aspektami czynności a poziomem zmęczenia. Mogliśmy np. stwierdzić, że więcej energii mamy rano, zaraz po wstaniu i tracimy ją po południu, lub – odwrotnie – że po przebudzeniu czujemy się słabi i nabieramy sił około południa. Jak pamiętamy z rozdziału 1, są wśród nas ranne ptaszki i nocne marki, jak również ludzie, u których poziom energii w ciągu dnia ulega wahaniom. Wahanom może ulegać również nastrój, co sprawia, że czasami zadanie jest trudniejsze do wykonania, a czasami – łatwiejsze. Nasz po-

ziom energii może również wzrosnąć, jeśli włączymy do swojego harmonogramu gimnastykę lub zrezygnujemy z takich przekąsek, jak słodycze i chipsy, na rzecz zdrowej żywności. Bez względu na to, jak przebiega nasza krzywa poziomu energii, czynności najbardziej energochłonne powinniśmy wykonywać w czasie, gdy mamy najwięcej sił. W dalszych rozdziałach przyjrzymy się, jak zoptymalizować różne procedury w skali dziennej, tygodniowej i miesięcznej. W Tabeli 2 sporządzmy listę najbardziej energochłonnych czynności i określmy pory, w których zwykle je wykonujemy.

TABELA 2: Czynności energochłonne a pora dnia

Czynności energochłonne:	Pory, o których je wykonuję:	Pora optymalna:

MODYFIKACJA CZYNNOŚCI

Najbardziej odczuwalny wpływ na poziom zmęczenia będzie miała radykalna zmiana sposobu wykonywania czynności. Zmianie mogą podlegać różne aspekty danej czynności. Może się też okazać, że całkiem nieświadomie wprowadziliśmy już pewne zmiany w naszych nawykach, w sposobie wykonywania czynności i procedur. W tym podrozdziale poznamy metody modyfikowania takich aspektów czynności, jak liczba elementów czynności, kolejność ich wykonywania, pora dnia i ilość czasu, jaka jest potrzebna na wykonanie danej czynności. Zastanowimy się również, co może dać zmiana narzędzi, materiałów i przedmiotów pomocniczych, których używamy do wykonywania danej czynności, podzielenie jej na mniejsze części, zlecenie komuś skończenie jej lub zaangażowanie kogoś do pomocy w trakcie jej wykonywania. Przyjrzymy się poszczególnym sposobom modyfikacji czynności na przykładzie pieczenia ciasteczek, które jest długim procesem składającym się z wielu kroków. Zastosujemy różne rodzaje modyfikacji, by przekonać się, na jak wiele sposobów można zmienić jedną i tę samą czynność.

ZMIANA LICZBY LUB KOLEJNOŚCI KROKÓW

By zdecydować, jak zmienić kolejność kroków w danej czynności, lub które elementy opuścić, najpierw musimy sporządzić listę głównych jej elementów. Przyjrzymy się liście czynności, które trzeba wykonać, by upiec ciasteczka (Tabela 3) i zobaczymy, jak zredukować ich liczbę (Tabela 4).

TABELA 3: Przykład: procedura wypieku ciasteczek

1. Wyjąć/znaleźć przepis.
2. Rozgrzać piekarnik.
3. Wyjąć mikser.
4. Wyjąć margarynę i natłuścić blachę.
5. Wyjąć masło, włożyć do miski, ubić.
6. Wyjąć i odmierzyć odpowiednią ilość cukru.
7. Dodać cukier do ubitego masła i dalej ubijać.
8. Wyjąć jajka, dodać do masła z cukrem, ubijać.
9. Wyjąć i odmierzyć odpowiednią ilość cukru waniliowego, dodać do masy, ubijać.
10. Wyjąć i odmierzyć odpowiednią ilość mąki.
11. Wyjąć i odmierzyć odpowiednią ilość proszku do pieczenia i soli.
12. Wymieszać wszystkie sypkie składniki w drugiej misce.
13. Dodać mieszankę sypkich składników do miski z masą z masła, cukru, jajek itd., wymieszać
14. Wyłożyć na natłuszczoną blachę równe porcje masy wielkości ciasteczek.
15. Wstawić blachę do piekarnika i nastawić minutnik na odpowiedni czas.
16. Wyjąć blachę z piekarnika, przełożyć ciasteczka na kratkę, by ostygły.
17. Przełożyć ostudzone ciasteczka do pojemnika.
18. Posprzątać.

TABELA 4: Przykład: zmodyfikowana procedura pieczenia ciasteczek.

1. Wyjąć przepis.
2. Rozgrzać piekarnik.
3. Wyjąć mikser, naczynia do odmierzenia i miarki, blachę do pieczenia z powłoką nieprzywieralną; położyć wszystko na stole lub w miejscu łatwo dostępnym.
4. Wyjąć wszystkie składniki i ustawić na stole.
5. Zmieszać razem wszystkie sypkie składniki.
6. Ubić masło i cukier na gładką masę.
7. Dodać jajka i zapachy lub przyprawy do masy maślano-cukrowej.
8. Dodać mieszankę z sypkich składników do masy, ubić.
9. Wyłożyć na blachę do pieczenia z powłoką nieprzywieralną równe porcje masy wielkości ciasteczek.
10. Wstawić ciasteczka do piekarnika i nastawić minutnik na odpowiedni czas.
11. Wyjąć ciasteczka z piekarnika, przełożyć ciasteczka na kratkę do ostygnięcia.
12. Przełożyć ostudzone ciasteczka do pojemnika.
13. Posprzątać..

Liczbę kroków w procedurze pieczenia ciasteczek można zredukować, przygotowując na stole wszystkie składniki i narzędzia przed rozpoczęciem pracy. To sprawi, że będziemy musieli mniej chodzić, schylać się i sięgać, dzięki czemu zaoszczędzimy ceną energię. Zastanówmy się samodzielnie nad innymi sposobami zredukowania liczby i kolejności kroków w takiej procedurze.

ZMIANA PORY LUB CZASU WYKONYWANIA CZYNNOŚCI

Zastanówmy się, o jakiej porze dnia najlepiej jest piec: gdy temperatura jest najwyższa, co sprawi, że ciepło bijące od piekarnika ogrzeje powietrze jeszcze bardziej, czy wieczorem lub rano, gdy jest chłodniej. Być może najkorzystniejsza byłaby pora, gdy mamy najwięcej energii. Możemy skrócić cały proces, korzystając z dostępnych w sprzedaży gotowych mieszanek składników lub mas, które wystarczy uformować i upiec. Możemy również trzymać w zamkniętym pojemniku zmieszane wcześniej sypkie i suche składniki, do których można w dowolnym momencie dodać ciekłe składniki i za chwilę mieć gotowe ciasteczka. Jeśli w sezonie świątecznym czujemy się bardzo zmęczeni z powodu natłoku zajęć i przygotowanie ciasteczek przychodzi nam z trudnością, możemy je upiec wcześniej, zanim rozpocznie się świąteczne szaleństwo, i zamrozić. Wiele rodzajów ciasteczek tak przechowywanych dobrze się trzyma.

ZMIANA SUROWCÓW, NARZĘDZI I URZĄDZEŃ

Zanim przejdziemy do omówienia konkretnych modyfikacji, musimy wyjaśnić znaczenie terminów użytych w tytule tego podrozdziału.

- **Surowce:** wszystko to, czego używamy tylko raz lub co wyrzucamy po użyciu. Może to być mąka, masło lub jajka.
- **Narzędzia:** narzędzia to przedmioty, które są niezbędne do wykonania czynności; zazwyczaj trzyma się je w ręku. Należą do nich: różne miarki i naczynia do odmierzania, łopatki, blacha do pieczenia.
- **Urządzenia:** większe, bardziej złożone i zmechanizowane narzędzia niż przedmioty wymienione w poprzednim punkcie. Mogą to być: mikser, piekarnik, lodówka.

Modyfikacja materiałów używanych do wypieku ciasteczek może okazać się trudniejszym zadaniem niż zmiana pory dnia, w której wykonujemy tę czynność. Można jednak wziąć pod uwagę użycie warzyw sprzedawanych w postaci już pokrojonej lub wykorzystanie różnych wygodnych opakowań. Zestaw narzędzi można modyfikować na wiele różnych sposobów: można wybrać narzędzia o innej wielkości, wadze, długości, ergonomii, kolorach itp. Jeśli chodzi o urządzenia, to być może trzeba je poprzestawiać, zmodyfikować ich budowę lub wymienić na inne, wygodniejsze.

Przykład wypieku ciasteczek wykorzystamy do przeanalizowania zmian zestawu użytych materiałów, narzędzi i urządzeń, które mogą pomóc w zredukowaniu wysiłku. Alternatywą dla wyrabiania ciasta „od zera” mogą być dostępne w sprzedaży gotowe mieszanki sypkich składników lub gotowe masy, które należy tylko uformować w pożądane kształty i upiec. Jeśli chodzi o narzędzia, zamiast ręcznie natłuszczać blachę do pieczenia, warto użyć blachy z nieprzywieralną powłoką, której nie trzeba smarować. Można również wymienić naczynia do odmierzania składników i miarki na lżejsze lub takie, które mają większe rękojeści lub uchwyty, co oszczędzi pracy naszym mięśniom. Wśród urządzeń wiele jest takich, których obsługa wymaga mniej wysiłku. Na przykład zamiast miksera ręcznego można użyć stołowego, co oszczędzi pracy rękami. Warto również zastanowić się nad zamontowaniem piekarnika ściennego – schylenie się do piekarnika, który jest elementem kuchenki, jest męczące i wymaga dodatkowej energii.

ROZŁOŻENIE CZYNNOŚCI NA KILKA ETAPÓW

Podzielenie czynności na kilka etapów tak, by była mniej męcząca, polega na wykonaniu części kroków, zrobieniu przerwy na odpoczynek i dokończeniu procedury, gdy zbierzemy dość sił. Proces wypieku ciastek można rozłożyć na etapy w ten sposób, że najpierw wyjmujemy wszystkie potrzebne składniki i narzędzia, po

czym robimy przerwę na odpoczynek. W tym czasie masło i jajka ogrzeją się do temperatury pokojowej. Można również przygotować ciasto, włożyć je do lodówki, zrobić przerwę, a ciastka upiec, gdy nabierzemy sił.

ZLECENIE CZYNNOŚCI KOMUŚ INNEMU LUB SKORZYSTANIE Z POMOCY

Osoby cierpiące na stwardnienie rozsiane często obawiają się, że jeśli zrezygnują z wykonywania jakiejś czynności lub poproszą o pomoc, to będzie oznaczać, że choroba je zdominowała. Taka postawa kosztuje mnóstwo cennej energii. Rezygnacja z kilku zajęć nie oznacza, że nie jesteśmy w stanie troszczyć się o rodzinę na inne sposoby. Podział zadań nie wyklucza możliwości spędzania czasu ze znajomymi. Oczywiście, jeśli wypiek ciasteczek sprawia nam wyjątkową przyjemność, nie powinniśmy zlecać tego zadania komuś innemu. Jeżeli natomiast pieczemy ciasteczka dlatego, że taka jest tradycja i rodzina tego od nas oczekuje, to może właśnie teraz należałoby pomyśleć o przekazaniu wiedzy o tej sztuce młodszemu pokoleniu. Można również włączyć do zabawy dzieci, wnuki i innych członków rodziny, zlecając im czynności wymagające dużego nakładu energii, takie jak przenoszenie, przekładanie, wyjmowanie składników i narzędzi, a samemu zając się zagniataniem ciasta. Takie podejście pozwala „upiec dwie pieczenie przy jednym ogniu”: z jednej strony jest wspaniałym sposobem na przekazanie młodszemu pokoleniu rodzinnej wiedzy i przepisów, a z drugiej umożliwia oszczędzenie czasu i energii. Zastanówmy się też, czy nie moglibyśmy zlecić całego zadania komuś innemu?

UWAGA:

Jeśli zlecamy wykonanie zadania komuś innemu, to musimy pozwolić, by zrobił to po swojemu!

W tym miejscu chciałabym podzielić się z Czytelnikiem pewną historią z mojego życia. Gdy moje dzieci były małe, prania nie ro-

biłam w domu, ale w innym budynku, do którego musiałam zejść dwa piętra w dół po schodach. Pewnego razu mój mąż zadeklarował się, że będzie wyręczać mnie w robieniu prania. Chcąc, nie chcąc, musiałam pozwolić mu wykonywać to zadanie po swojemu – bez sortowania rzeczy, przez co wszystkie ubrania łądowały w suszarce. By rozwiązać problem, kupiłam środek do prania ręcznego, zaczęłam odkładać rzeczy delikatne, których nie chciałam zniszczyć, i prać je sama. Dzięki tej zmianie podejścia oszczędziłam sobie bardzo męczącego zadania i zyskałam więcej czasu i energii na zabawę z dziećmi, gotowanie obiadu i inne zajęcia.

Spróbujmy przeanalizować jakąś czynność lub zadanie, wykorzystując do tego Tabelę 5. Na początek wybierzmy prostą czynność wykonywaną regularnie, której kolejne kroki łatwo sobie przypomnimy.

MODYFIKACJA MIEJSCA LUB OTOCZENIA

Ostatnim obszarem, któremu przyjrzymy się pod względem ewentualnych modyfikacji, są miejsca lub otoczenie, w których zazwyczaj wykonujemy czynności. Zadajmy sobie następujące pytania: Czy jest inne miejsce, w którym moglibyśmy wykonywać daną czynność? Czy organizacja pomieszczenia sprzyja oszczędzaniu energii? Czy urządzenia znajdujące się w pomieszczeniu są odpowiednie do wykonywania tej czynności? Czy oświetlenie jest odpowiednie? Jaki jest poziom hałasu w pomieszczeniu?

Niektórych czynności, takich jak mycie, pranie, zakupy, nie da się przenieść do innego pomieszczenia lub miejsca. Inne zajęcia można wykonywać w innym miejscu, np. pracować na komputerze lub sprawdzać pocztę elektroniczną można w pomieszczeniu znajdującym się na tym samym piętrze, na którym zwykle przebywamy – wystarczy przenieść komputer. W rozdziale 7 zastanowimy się bardziej szczegółowo nad zmianami w otoczeniu, jednak zanim to nastąpi, pamiętajmy, że otoczenie może mieć duży wpływ na to, ile energii zużywamy na różne czynności.

TABELA 5: Modyfikacja sposobu wykonywania zadania.

Zadanie: kroki	Które kroki mogę pominąć?	Jak mogę zmodyfikować kolejność kroków?	Które materiały, narzędzia lub urządzenia mogę zamienić na inne?	Jak podzielić zadanie na etapy?	Komu mogę powierzyć zadanie?	Kto mógłby mi pomóc?

PODSUMOWANIE

W tym rozdziale przyjrzelśmy się, jakie modyfikacje w sposobie wykonywania czynności nawykowych, zadań i procedur mogą uczynić pracę bardziej wydajną i pomóc nam oszczędzać energię. Kluczem do sukcesu jest wprowadzenie zmian w nas samych, w sposobie wykonywania czynności lub w otoczeniu. Rezultatem może być skrócenie czasu wykonywania czynności lub zredukowanie zmęczenia. Pamiętajmy, że nie od razu przyzwyczaimy się do nowej metody wykonywania zadania. Wdrożenie nowej metody może wymagać cierpliwości, ćwiczenia lub dalszych zmian, jednak na pewno się to nam opłaci – dzięki temu będziemy czuć się mniej zmęczeni. Następny rozdział poświęcony jest metodom przywracania energii, którą tracimy, wykonując różne czynności w ciągu całego dnia.



IV

JAK PRZYWRÓCIĆ SOBIE SIŁY?

DARIA RABKIN
NANCY LOWENSTEIN

Ważnym elementem nauki zarządzania energią i zmęczeniem jest opracowanie sposobów „napełniania baku” o różnych porach dnia. Najlepiej to robić, zanim poczujemy się tak zmęczeni, że nie zdołamy podjąć wysiłku, by odzyskać energię. Rewitalizacja to termin oznaczający „przywrócenie do poprzedniego stanu” lub „sprawienie, że człowiek ponownie czuje się świeżo i w pełni sił”. Kluczem do efektywnego zarządzania energią i zmęczeniem jest rozpoznanie zajęć i czynności, które napełniają nas energią i sprawiają, że czujemy się zregenerowani. Trzeba znaleźć kilka takich czynności, ponieważ nie każdą metodę można zastosować we wszystkich okolicznościach. Niektóre osoby czują się zregenerowane po wykonaniu serii ćwiczeń, innym pomaga medytacja, a jeszcze innym – wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych. Jednak dla wielu osób znalezienie odpowiednich metod odnawiania energii może być znacznie trudniejsze.

Ten rozdział przybliży Czytelnikowi sposoby minimalizowania zmęczenia pojawiającego się w ciągu dnia. Jednym z elementów kontrolowania zmęczenia jest zwracanie uwagi na sygnały, które wysyła nam nasze ciało, mówiąc: „Zwolnij!”. Zamiast ignorować takie sygnały i pracować dalej, trzeba ich posłuchać i zastosować technikę przywracającą energię, zanim nasze paliwo zupełnie

się wyczerpie. Techniki przywracające energię, które omówimy w tym rozdziale, to wysypianie się w nocy, ucinanie sobie drzemek w ciągu dnia lub robienie przerw w pracy, uprawianie medytacji, jogi lub tai-chi, zmiana nawyków żywieniowych, wprowadzenie rozrywki lub zajęć, które dają przyjemność, gimnastykowanie się oraz optymalne rozplanowanie dnia.

Z tego rozdziału dowiemy się:

- Jak określić odpowiednie dla siebie techniki przywracające energię?
- Jak ważne jest planowanie przerw w pracy i aktywności lub zajęć rewitalizujących?

BANK ENERGII

Gdy myślimy o naszej energii, powinniśmy skojarzyć ją sobie z jakimś obrazem. Można na przykład wyobrazić sobie słój, w którym znajduje się nasza energia. Gdy budzimy się rano, słój jest całkiem lub prawie pełny. Za każdym razem, gdy wykonujemy jakąś czynność, energia ucieka ze słoja lub wpływa do niego. Niektóre czynności powodują uciekanie energii, inne – przywracanie. W rozdziale 2 ustaliliśmy, jak męczące lub regenerujące są poszczególne czynności, które wykonujemy w ciągu dnia. Powróćmy do tego ćwiczenia (Tabela 6) i sprawdźmy, ile energii ucieka z naszego słoja w ciągu typowego dnia, a ile do niego wpływa. Jaki osiągamy wynik pod koniec dnia? Czy mamy jeszcze wolną energię, czy jesteśmy już na minusie?

Innym przykładem obrazu, jaki można skojarzyć z energią, jest konto bankowe, z którego wypłacamy lub na które wpłacamy pieniądze. Za każdym razem, gdy wykonujemy jakąś czynność, „wypłacamy” energię z konta lub „zasilamy” je nią. Zasilanie swojego konta energetycznego jest nie mniej ważne od wypłacania z niego energii. Trzeba znaleźć sposoby na zasilanie konta, zarówno niewielkimi porcjami energii, jak i większymi dawkami. Potrzebne

są nam zarówno metody, po zastosowaniu których energia wraca szybko, jak i te wymagające więcej czasu. Celem jest posiadanie rozmaitych opcji, z których możemy skorzystać w różnych okolicznościach.

WYSYPIANIE SIĘ

Sen jest niezwykle ważny, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, a wysypianie się w nocy jest kluczowe praktycznie dla każdego. Najczęściej zaleca się, by nieprzerwany sen trwał 8 godzin, jednak u każdego liczba godzin jest trochę inna. Zależy ona od wielu czynników, takich między innymi, jak:

- Geny,
- czynności pobudzające (np. picie napojów zawierających kofeinę),
- jakość snu,
- indywidualny cykl snu,
- czynności wykonywane w ciągu dnia (np. gimnastyka).

Wzajemne oddziaływanie wszystkich tych czynników i objawów SM decyduje, jak długo śpimy. Są wśród nich czynniki, których nie da się kontrolować, np. geny. Na te, na które można wpływać, warto jednak spojrzeć pod kątem ich znaczenia dla efektywności snu. W pierwszej kolejności należy skonsultować się ze swoim neurologiem i przedyskutować z nim jakość naszego snu i czynniki, które mogą go zakłócać (np. zespół niespokojnych nóg, nagła potrzeba oddania moczu (tzw. parcie nagłace), zatrzymywanie moczu, bóle, niepokój czy efekty uboczne przyjmowania leków). Następnie przyjrzyjmy się otoczeniu, w jakim śpimy, tj. sypialni i higienie snu. Istnieje wiele zaleceń dotyczących poprawy jakości snu, które są wynikiem wieloletnich badań prowadzonych przez specjalistów medycyny snu. Zalecenia te zamieszczono je w Tabeli 1.

TABELA 1: Jak poprawić swoją higienę snu?

- Wyznacz sobie stałe pory kładzenia się do łóżka i wstawania. Zadbaj, by twoje łóżko i pościel były wygodne; głównym powodem kłopotów ze snem może być stara poduszka lub materac.
- Zadbaj, by pokój, w którym śpisz, był dobrze przewietrzony i panowała w nim odpowiednia dla ciebie temperatura.
- Zadbaj, by do sypialni nie docierały żadne hałasy ani światło.
- Nie używaj łóżka jako stanowiska pracy, czy kanapy, nie oglądaj telewizji leżąc w nim; łóżko służy tylko do spania i dzielenia z partnerem.
- Wymyśl rytuał, który będziesz wykonywać przed pójściem spać, np. czytanie, wypicie szklanki ciepłego mleka, zjedzenie banana.
- Pod żadnym pozorem NIE oglądaj w łóżku TELEWIZJI, najlepiej wynieś telewizor do innego pokoju.
- Jeśli nie zaśniesz po 15-20 minutach, wstań, poczytaj, spróbuj się odprężyć (ale nie przed telewizorem, czy komputerem) i spróbuj znowu zasnąć, (ale nie staraj się przekonać siebie, że powinienś już zasnąć).

Głównym celem stosowania tych zasad jest stworzenie z kładzenia się spać czynności nawykowej o stałym przebiegu. Nasz mózg odczyta sekwencję zachowań jako sygnał do zwolnienia obrotów. Jeśli mamy dzieci, być może stworzyliśmy już dla nich taką wieczorną procedurę, zawierającą np. śpiewanie kołysanki, czy czytanie bajki na dobranoc, która sprawiała, że ich organizm się uspokajał i wyciszał przed zaśnięciem. Dorośli również potrzebują takiej procedury. Wykorzystajmy Listę 1, by przeanalizować naszą obecną wieczorną procedurę i zastanowić się, jak można ją zmodyfikować, by bardziej sprzyjała łatwemu zaśnięciu.

JAK PRZYWRÓCIĆ SOBIE SIŁY?



FOT. 1: Maska na oczy i zatyczki w uszach pozwalają odizolować się od światła i hałasu.

LISTA 1: Wieczorna procedura.

Obecna procedura	Tak/nie	Nowa procedura
Kładę się spać codziennie o tej samej porze.		
Wstaję codziennie o tej samej porze.		
Oglądam w łóżku telewizję. Czytam w łóżku.		
Moja poduszka ma więcej niż 6 lat. Mój materac ma więcej niż 6 lat.		
Gdy idę spać, w pokoju jest ciemno. Gdy idę spać, w pokoju panuje cisza.		

Obecna procedura	Tak/nie	Nowa procedura
W pokoju panuje komfortowa dla mnie temperatura lub mam wystarczająco dużo pościeli, by się ogrzać.		
Spożywam wysokoenergetyczne pokarmy przed pójściem spać (np. zawierające dużo cukru, kofeinę, alkohol*).		

* Takich pokarmów należy unikać.

Brak snu wpływa negatywnie na zdrowie (może skutkować obniżeniem odporności), koncentrację i sprawność, co oznacza, że może zwiększać zmęczenie czynnościami wykonywanymi w ciągu dnia. Innymi słowy, jeśli nie wysypiamy się w nocy, to w dzień odczuwamy większe zmęczenie, mamy problemy z koncentracją i funkcjonujemy mniej sprawnie.

W ocenie, jak zregenerowani lub zmęczeni czujemy się bezpośrednio po przebudzeniu i jakie zmiany powinniśmy wprowadzić w harmonogramie dnia (np. zrobienie przerwy na drzemkę), może nam pomóc prowadzenie dziennika snu. Ilustracja 2 przedstawia dziennik snu opracowany przez amerykańską Narodową Fundację Snu (National Sleep Foundation).

Sen

- Optymalna ilość snu jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania w ciągu dnia.
- Zbyt mała ilość snu wpływa negatywnie na zdrowie, koncentrację i sprawność.
- Znajdźmy przyczynę złej jakości naszego snu i ją wyeliminujmy!
- Porozmawiajmy z lekarzem o objawach SM i lekach, które mogą negatywnie wpływać na jakość naszego snu.

DRZEMKA

Jednym ze sposobów regenerowania energii jest ucięcie sobie drzemki. Jeśli cierpimy na SM, nikt się nie obrazi, gdy postanowimy się zdrzemnąć. Czasem drzemka jest wręcz nieodzowna. Udowodniono, że skłonność człowieka do ucinania sobie popołudniowej drzemki jest biologiczna. Jeśli od dawna zastanawialiśmy się, dlaczego małe dzieci i osoby starsze lubią uciąć sobie popołudniową drzemkę, to teraz jest to już dla nas jasne. Narodowa Fundacja Snu zachęca do drzemek o różnych porach dnia w celu zregenerowania energii. Zaleca również różne metody korzystania z drzemek, które mogą zwiększyć ich skuteczność.

Korzyści z drzemania:

- Lepsza koncentracja, wzrost energii i produktywności (szczególnie, jeśli nie wyspaliśmy się w nocy).
- Lepsza pamięć, zdolność uczenia się.
- Poprawa zdrowia.
- Większe uczucie odprężenia.
- Zmniejszenie napięcia.

Drzemka może nam pomóc lepiej funkcjonować w ciągu dnia, jednak trzeba wziąć pod uwagę kilka istotnych spraw. W ramce poniżej zamieszczono wskazówki, które pozwolą nam czerpać maksimum korzyści z drzemania.

Uwaga:

Celem drzemki jest rewitalizacja. Drzemka w ciągu dnia nie spełni swojej roli, jeśli poprzedniej nocy nie wyspaliśmy się.

Uwagi dotyczące drzemek:

- Starajmy się uciąć sobie drzemkę rano lub zaraz po obiedzie.
- Przed drzemką nie spożywajmy napojów zawierających kofeinę ani pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu.
- Na drzemkę przeznaczmy miejsce wygodne, czyste i zaciemnione.
- Przykryjmy się kocem i nastawmy budzik (np. w telefonie komórkowym).
- Nie zastępujemy pełnowymiarowego snu w nocy drzemkami.
- Drzemka nie powinna trwać dłużej niż 1 godzinę.
- Ucinajmy sobie drzemkę wtedy, kiedy robią to nasze dzieci.

To prawda, że drzemki mogą być niezmiernie pomocne, jednak nie mogą zastępować całonocnego, pełnowartościowego snu. Ważne jest również, by nie traktować potrzeby ucięcia sobie drzemki jako przejawu lenistwa. Drzemka sprawi, że przez resztę dnia będziemy lepiej skoncentrowani, bardziej produktywni i pełni energii – bez względu na to, co nam ten dzień przyniesie.

O jakiej porze i gdzie mogę uciąć sobie drzemkę?

ROBIENIE PRZERW W ZAJĘCIACH I MIĘDZY NIMI

Podobnie jak drzemka, zrobienie sobie przerwy w zajęciach pozwala oderwać się od wszelkiej pracy i poświęcić chwilę czasu wyłącznie sobie. Wielu ludzi czuje przymus wykonania wszystkich obowiązkowych czynności, zanim nadejdzie zmęczenie, i pracują wiele godzin, aż w końcu „padną z nóg”. Co prawda takie podejście może nam pomóc skończyć wszystko na czas, ale zupełnie pozbawia nas energii potrzebnej do funkcjonowania przez resztę tego dnia, a czasem nawet przez cały następny.

Robienie przerw w energochłonnych zajęciach jest bardzo ważne. Można zaplanować przerwę w trakcie wykonywania męczącego zadania lub po nim; można również bezpośrednio po zakończeniu męczącego zadania zająć się czymś regenerującym.

Jeśli pracujemy przy komputerze lub siedząc nieruchomo dłużej niż godzinę, zróbmy 10-minutową przerwę i wykonajmy kilka ćwiczeń rozciągających, dajmy odpocząć oczom i mięśniom. Takie przerwy pozwalają ciału i umysłowi zregenerować się, dzięki czemu w trakcie dalszej pracy będziemy lepiej skoncentrowani, a oczy nie będą tak zmęczone. Zastanówmy się, co zwykle pozwala nam szybko się zregenerować. Czy jest to zamknięcie na chwilę oczu? słuchanie muzyki? wyjście na spacer? Wypróbujmy różne strategie, by sprawdzić, co działa najlepiej.

Robienie przerw:

- Zaplanujmy przerwę mniej więcej co godzinę.
- Przerwa da naszemu ciału i umysłowi możliwość odprężenia się.
- Przerwa sprawi, że po powrocie do pracy będziemy w stanie lepiej się skoncentrować i poczujemy się odświeżeni.

Czynności, które mogą pomóc mi rozluźnić się i zregenerować w trakcie przerwy w pracy przy komputerze lub innych zajęciach wykonywanych w pozycji siedzącej:

JOGA, TAI-CHI I MEDYTACJA

Wiele osób twierdzi, że ćwiczenia takie jak joga, tai-chi czy medytacja nauczyły je, jak regenerować energię. Wykazano również, że u osób cierpiących na SM ćwiczenie jogi czy tai-chi poprawia równowagę i zmniejsza sztywność ciała. Najlepiej jest znaleźć trenera z doświadczeniem w pracy z osobami cierpiącymi na SM, a przynajmniej dopuszczającego modyfikację ćwiczeń na potrzeby takiego chorego. Celem medytacji jest wyciszenie umysłu, spowolnienie rytmu serca i wprowadzenie się w stan relaksacji. Jak każda nowa umiejętność, medytacja wymaga cierpliwości i ćwiczenia, w przeciwnym wypadku jej się nie nauczymy. Jednak jest to wspianała forma odprężenia i sposób na szybkie zregenerowanie energii.

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Zdrowa dieta jest zrównoważona, zróżnicowana i zawiera odpowiednią ilość każdego rodzaju pokarmów, dzięki czemu dostarcza nam wszystkich niezbędnych składników. Niektóre pokarmy,

np. te bogate w tłuszcze nasycone mogą nas obciążać i obniżać poziom energii, inne, np. owoce i warzywa, powodują wzrost poziomu energii, podnoszą odporność i poprawiają koncentrację.

Bardzo ważnym elementem zdrowej diety jest śniadanie, które zapewnia zastrzyk energii na początek dnia. Dzięki zjedzeniu śniadania w dalszej części dnia możemy już nie odczuwać potrzeby spożycia posiłku większego niż optymalny. Spożycie zbyt dużego posiłku często skutkuje silniejszym uczuciem zmęczenia. Jadłospis zawierający nadmiar pokarmów wysoko przetworzonych i niezdrowych oraz tzw. junk food czyli śmieciowe jedzenie³ sprawi, że będziemy czuć się wzdęci i ociężali, ponieważ tego typu pożywienie nie jest sycące. Zastąpmy wszelkiego rodzaju niezdrowe jedzenie naturalnym i wartościowym, spożywajmy umiarkowane ilości pokarmów i smakujmy je. Pokarmy dodające siły i poprawiające nastrój, takie jak warzywa, owoce (szczególnie różnego rodzaju jagody), pełne ziarna, orzechy (szczególnie migdały i orzechy włoskie), organiczny nabiał, rośliny strączkowe, czy awokado podnoszą poziom energii i sprawiają, że przestajemy mieć ochotę na niezdrowe jedzenie. Dodatkowo należy zwracać uwagę na ilość spożywanych napojów gazowanych, zawierających kofeinę i słodzonych, które mogą co prawda spowodować szybki i znaczny skok poziomu energii, jednak jest to działanie krótkotrwałe i gdy minie, poczujemy się tym bardziej zmęczeni.

Narodowe Stowarzyszenie Stwardnienia Rozsianego w USA opublikowało wiele opracowań dla pacjentów na temat odżywiania, w tym listę wskazówek dotyczących kontroli zmęczenia za pomocą odpowiedniego jadłospisu podaną w Tabeli 2.

³ Żywność tania i łatwa w produkcji, ale uboga pod względem dietetycznym, zawierająca tzw. puste kalorie. Typowa żywność typu junk food to różnego rodzaju chrupki kukurydziane, popcorn, chipsy itp. Do tej grupy zaliczane są też napoje gazowane o znacznej zawartości cukru, ale minimalnej lub zerowej zawartości innych niezbędnych dla organizmu ludzkiego składników – przyp. red.

TABELA 2: Jak się odżywiać, by kontrolować zmęczenie?

- Przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny. Posiłek nie musi być duży za każdym razem, wystarczy niewielka przekąska.
- Zmniejszenie posiłków sprawi, że będziemy potrzebować jedzenia częściej. Można np. podzielić obiad na dwie części i zrobić 3 godziny przerwy między nimi.
- Po południu zjedzmy wysokobiałkową przekąskę, np. panierowany ser, kawałek suszonej wołowiny, twaróg lub trochę masła orzechowego, co poprawi naszą koncentrację i sprawność.
- Nie spożywajmy dużych porcji ani słodkich deserów. I jedno, i drugie wywołuje zmęczenie!
- Nie nadużywajmy napojów kofeinowych. Popijanie w ciągu dnia kawy lub coli, by dodać sobie energii, może spowodować problemy ze snem lub uczucie niepokoju.

Zdrowe odżywianie

- Zawsze jedz śniadanie.
- Spożywaj więcej warzyw.
- Spożywaj zdrowe, naturalne pokarmy i delektuj się nimi.
- Włącz do jadłospisu pokarmy o szczególnych właściwościach odżywczych, takie jak orzechy, produkty z pełnego ziarna i różnego rodzaju jagody

CZAS WOLNY I HOBBY

Gdy jednym z naszych problemów jest nadmierne zmęczenie, często jedynym rodzajem czynności, na jaki sobie pozwalamy, są obowiązki. Trudno jest w takiej sytuacji rozważyć wypełnienie czasu wolnego dodatkowymi zajęciami. Jednak czynności, które sprawiają nam przyjemność, mogą działać rewitalizująco. Być może stan zdrowia nie pozwala już nam oddawać się dawnym

ulubionym zajęciom, jak bieganie czy robienie na drutach, dlatego bardzo ważne jest, by znaleźć inne hobby. Zdarza się często, że swoje dotychczasowe hobby zastępujemy wielogodzinnym siedzeniem przed komputerem lub oglądaniem telewizji. Mimo że takie zajęcia mogą sprawiać przyjemność, nie angażują umysłu w taki sposób, jak uprawianie hobby – samodzielnie lub z kimś.

Jeśli nie pamiętamy, jakie zajęcia kiedyś sprawiały nam przyjemność, lub nie jesteśmy już w stanie im się oddawać ze względu na SM, wykorzystajmy Tabelę 3, by zastanowić się nad innymi ciekawymi zajęciami lub ewentualnym zmodyfikowaniem starych w taki sposób, żebyśmy mogli do nich powrócić. Pomocne może okazać się wypełnienie tabeli wspólnie z partnerem lub kimś, z kim chcielibyśmy dzielić czas wolny od obowiązków. Jeżeli nie jesteśmy w stanie przypomnieć sobie, czym zajmowaliśmy się w czasie wolnym w przeszłości, spróbujmy określić swoje preferencje z pomocą listy hobby i zainteresowań – być może znajdziemy tam nowe ciekawe zajęcia. Na końcu tego rozdziału znajduje się przykładowa lista hobby i zainteresowań, z której możemy skorzystać.

PRZECIEŻ NIE MAM SIŁY NA NIC, SKĄD MAM WZIĄĆ ENERGIĘ NA GIMNASTYKĘ?

Regularne gimnastykowanie się jest niezmiernie istotne. Badania jednoznacznie wskazują, że systematyczne wykonywanie ćwiczeń pomaga w walce ze zmęczeniem u chorych na SM. Możliwe, że nie czujemy się na siłach, by ćwiczyć, jednak gimnastykowanie się na dłuższą metę podnosi naszą wydajność i pozwala na podejmowanie większej aktywności. Co więcej, poprawia jakość snu i obniża poziom napięcia i niepokoju. Najlepiej jest wykonywać ćwiczenia codziennie, ponieważ istotna jest regularność, a nie ilość poświęconego czasu. Ważne jest również, aby zanim zdecydujemy się na konkretne ćwiczenia lub program gimnastyczny, skonsultować się z fizjoterapeutą zorientowanym w potrzebach osób cierpiących na SM. Jeśli zdecydujemy się na gimnastykę jako technikę rewitalizują-

cą, pamiętajmy, że każdy dzień jest inny. Czasami, by odzyskać siły, wystarczy kilka minut gimnastyki, a zbyt długa gimnastyka może nas zmęczyć, co będzie miało odwrotny efekt od zamierzonego.

By nie zapominać, jakiego rodzaju ćwiczenia powinniśmy wykonywać w jakich okolicznościach, stwórzmy harmonogram ćwiczeń. Rozplanowanie ułatwi nam podzielenie ich na ćwiczenia wykonywane na stojąco i na siedząco. Postarajmy się gimnastykować się przynajmniej raz dziennie.

Gimnastyka

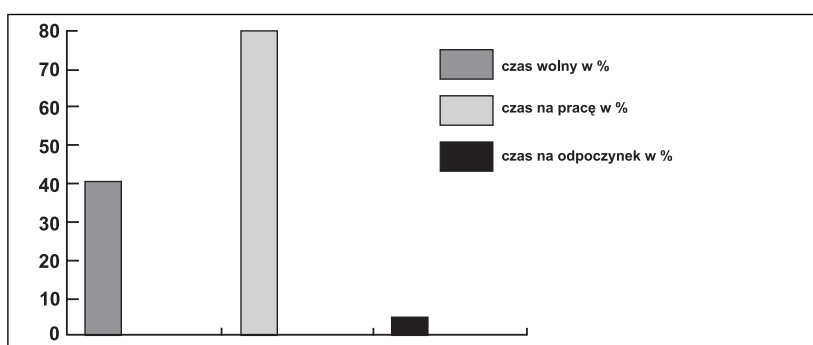
- Wybierz ćwiczenia, które sprawiają ci przyjemność.
- Ćwicz przynajmniej 1-2 razy dziennie.
- Zrób harmonogram ćwiczeń.
- Rozłóż ćwiczenia równomiernie na cały dzień.
- Nie przesadzaj z gimnastyką!

HARMONIA W ŻYCIU

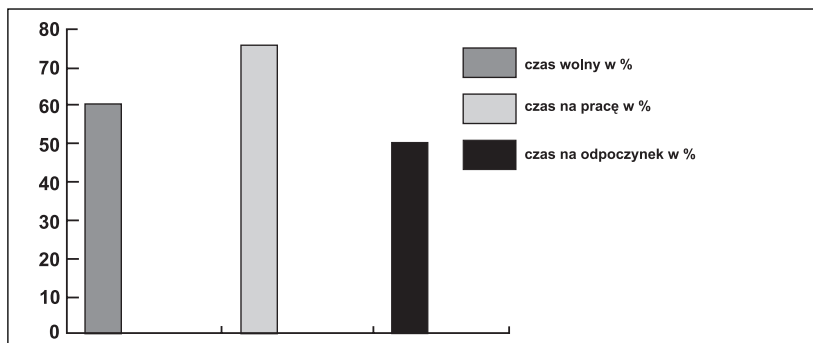
Bardzo istotne jest, by wiedzieć, jakie składowe powinno zawierać nasze życie, aby można było uznać je za zrównoważone. Opiekujemy się dziećmi, prowadzimy dom, być może pomagamy rodzicom, pracujemy, ale czy jest w tym wszystkim miejsce dla nas samych? Abyśmy mogli znaleźć czas i siły na zatroszczenie się o siebie, musi zapanować równowaga między wszystkimi składowymi naszego życia. Znalezienie złotego środka w dzieleniu dnia między czas wolny (tj. poświęcony na zajęcia sprawiające przyjemność i regenerujące, np. spacer, masaż, wizyta w salonie kosmetycznym), pracę (zawodową lub męczące obowiązki) i sen może okazać się trudnym zadaniem. Jednak nie należy tego zaniedbywać. Zrównoważenie tych elementów życia pozwoli nam określić czynności priorytetowe i rozplanować je tak, by obowiązki nie kłóciły się z przyjemnościami (jak to zrobić, dowiemy się w rozdziale 6). Jeśli uda nam się znaleźć złoty środek, będziemy czuć się szczęśliwsi, silniejsi i mniej zmęczeni.

Harmonia w życiu

- Podziel rozsądnie czas na pracę, przyjemności i sen.
- Priorytetowymi zadaniami powinny być obowiązki i przyjemności.



ILUSTRACJA 2 Brak harmonii.



ILUSTRACJA 3: Harmonijny dzień.

PODSUMOWANIE

Aby ustalić o jakich porach dnia i po jakich czynnościach powinniśmy wygospodarować czas na zajęcia rewitalizujące, dobrze jest odwołać się do metafory zasobów energetycznych jako obra-

zu, np. opróżniającego się lub napełniającego słoja czy konta, na które wpłacamy pieniądze i z którego je wypłacamy. Gdy czujemy się zmęczeni, zastanówmy się, jak odzyskać utraconą energię. Aby rano, po przebudzeniu czuć się wypoczętym i pełnym energii, musimy wysypiać się w nocy. Ucinanie sobie drzemek w ciągu dnia lub robienie przerw w pracy pozwala utrzymać sprawność umysłową i unikać problemów z koncentracją przez cały dzień. Dodatkowo podniesiemy swój poziom energii uprawiając tai-chi, jogę lub medytację, znajdując sobie nowe hobby, czy ulubione zajęcie, lub wracając do dawnego, teraz zarzuconego, stosując zdrową dietę i gimnastykując się regularnie. Wprowadzenie równowagi między różnymi sferami życia – pracą, relaksem i snem – pomoże nam kontrolować zmęczenie i rozplanować obowiązki i przyjemności tak, aby nie kłóciły się ze sobą.

PRZYDATNE ADRESY

Wiele informacji na temat higieny snu można znaleźć na następujących stronach internetowych:

- www.sleepfoundation.org
- www.stanford.edu/~dement/howto.html
- www.umm.edu/sleep/sleep_hyg.htm
- <http://yoursleep.aasmnet.org/Hygiene.aspx>

Strony w języku polskim:

- www.sen-instytut.pl
- www.nasen.pl
- <http://abcbezsennosc.pl>

ŹRÓDŁA:

Matsutsuyu J. *The interest checklist*. American Journal of Occupation Therapy 1969; 23:323-8.

The MOHO (Model of Human Occupation). The Clearinghouse, University of Chicago. Materiały dostępne na stronie <http://www.moho.uic.edu>. Stan na 6 października 2008.

You can ... maintain good nutrition, National Multiple Sclerosis Society.

Zajęcie	W jakim stopniu interesowało mnie dane zajęcie						Czy zajmuję się tym obecnie		Czy chcę zająć się tym w przyszłości	
	W ciągu ostatnich 10 lat			W ciągu ostatniego roku			tak	nie	Tak	Nie
	bardzo	średnio	wcale	bardzo	średnio	wcale				
Praca w ogródku lub na podwórzu										
Szycie/wszywanie										
Gra w karty										
Nauka języków										
Zajęcia związane z kościołem i parafią										
Słuchanie radia										
Spacer										
Majsterkowanie przy samochodzie										
Pisanie										
Taniec										
Jazda na rowerze										
Piłka nożna										
Słuchanie muzyki rozrywkowej										
Rozwiązywanie krzyżówek										
Zajęcia związane ze świętami										
Zwierzęta domowe										
Film										
Słuchanie muzyki klasycznej										
Uczęszczanie na wykłady										
Pływanie										
Kregle										
Odwiedzanie rodziny i znajomych										
Cerowanie										
Gra w szachy/warcaby										
Grillowanie										
Czytanie										
Podróże										
Imprezy										
Gotowanie										
Sprzątanie										
Modelarstwo										
Oglądanie telewizji										
Koncerty										
Garniarstwo										

ILUSTRACJA 4: Zmodyfikowana lista zainteresowań i hobby (na podstawie J. Matsutsuyu, *The interest checklist*).

V

**JAK ZNALEŹĆ CZAS
NA GIMNASTYKĘ?
ZNACZENIE ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH
W KONTROLI ZMĘCZENIA**

**SARAH HUDAK
NANCY LOWENSTEIN**

Wszyscy wiemy, że ćwiczenia fizyczne są ważnym elementem zdrowego trybu życia. Bez względu na to, ile mamy lat i jakiej jesteśmy płci, wygospodarowanie czasu na codzienną gimnastykę zawsze zwróci się nam w postaci poprawy samopoczucia, wyglądu i ogólnego stanu zdrowia. Ćwiczenia fizyczne mogą nawet minimalizować uciążliwe objawy chorób takich, jak SM, na przykład problemy z utrzymaniem równowagi i poprawić giętkość ciała, pomóc w uregulowaniu rytmu dobowego, pracy jelit i apetytu. Dzięki pozytywnemu wpływowi na kondycję, wytrzymałość i siłę ułatwiają kontrolę zmęczenia i sprawiają, że łatwiej jest nam wykonywać codzienne obowiązki. Jednak w obecnych czasach ćwiczenia fizyczne kojarzą nam się głównie z wydawaniem pieniędzy na siłownię, zajęcia jogi, czy sprzęt i gadżety gimnastyczne. Być może myślimy: No dobrze, wiem, że utrzymanie formy jest ważne, ale czy w tym celu koniecznie muszę zapisać się na siłownię i wynająć trenera? Jeśli właśnie takie pytanie zadajesz sobie, Czytelniku, to odpowiedź na nie brzmi: Oczywiście, że NIE! Rozdział ten poświęcony jest sposo-

bom na włączenie ćwiczeń fizycznych do swojego harmonogramu i rozplanowanie ich w taki sposób, by poprawiały nasze samopoczucie.

W tym rozdziale przeczytamy o tym:

- jak ćwiczenia fizyczne pomagają w walce ze zmęczeniem,
- co może nam pomagać, a co przeszkadzać w wykonywaniu ćwiczeń,
- jak włączyć ćwiczenia fizyczne do dziennego harmonogramu i o różnych rodzajach ćwiczeń i o tym, które z nich będą dla nas najlepsze.

CO MOŻE POMAGAĆ, A CO PRZESZKADZAĆ W WYKONYWANIU ĆWICZEŃ?

Znalezienie właściwych sposobów na utrzymanie ciała w dobrej kondycji i włączenie ćwiczeń do codziennego harmonogramu może być dużym wyzwaniem. Jeśli, Czytelniku, nigdy się nie gimnastkowałeś lub zniechęca cię sama myśl o tym, zapewniam cię, że to wcale nie jest takie trudne, jak się wydaje! Jeśli natomiast lubisz ćwiczyć, ale sądzisz, że dla osoby cierpiącej na SM jest to znacznie trudniejsze ze względu na zmęczenie i ograniczoną sprawność, być może wystarczy dopasować ćwiczenia i ich ilość oraz intensywność do swoich nowych potrzeb i ograniczeń. Trzeba również zdawać sobie sprawę, że u chorych na SM potencjał i siły zmieniają się każdego dnia. Dzisiaj możemy być w stanie spacerować przez 20 minut, a jutro perspektywa 5-minutowego spaceru może nas przerażać. Takie wahania poziomu energii nie powinny prowadzić do rezygnacji z ćwiczeń ani do zmuszania się do nich, jeśli mamy gorszy dzień. Musimy po prostu zrozumieć, że te wahania są normalne, i zaakceptować je.

Każdemu co innego może utrudniać wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Niektórzy mają zbyt wiele zajęć w ciągu dnia i brakuje

im czasu, inni mają dużo czasu, ale nie wiedzą, co i jak ćwiczyć. Wiele osób cierpiących na SM obawia się, że ćwiczenia fizyczne pochłoną zbyt dużo cennej energii i uważa, że powinny spożytkować tę energię na inne czynności. Często od podjęcia ćwiczeń powstrzymuje również obawa związana z brakiem wiedzy na temat radzenia sobie w przypadku kontuzji. Myśl o gimnastyce może spędzać sen z oczu! Zastanówmy się, czego się obawiamy? Co powstrzymuje nas od podjęcia ćwiczeń fizycznych? Co mogłoby nam w tym pomóc? Sporządźmy w Tabeli 1 listę rzeczy, które przeszkadzają nam w podjęciu ćwiczeń.

Typowe czynniki zniechęcające do podjęcia ćwiczeń fizycznych

- Zmęczenie: szkoda mi energii!
- Brak motywacji: nie lubię ćwiczyć, nie chce mi się spróbować, nie są potrzebne!
- Fundusze: opłaty za siłownię są zbyt wysokie!
- Lęk: kto mi pomoże, jeśli coś mi się stanie podczas spaceru?
- Transport: nie mam jak się dostać na siłownię lub basen!.

Ważne jest również, by zastanowić się, co mogłoby nam pomóc w podjęciu ćwiczeń. Dla niektórych czynnikiem motywującym jest płacenie abonamentu za siłownię lub członkostwo w klubie sportowym. Dla innych może to być towarzystwo znajomej osoby. Zastanówmy się, co mogłoby nas skłonić do włączenia gimnastyki do codziennego harmonogramu i zapiszmy to w Tabeli 1.

Typowe czynniki motywujące do ćwiczenia.

- Opłacenie abonamentu za siłownię lub klub.
- Wspólne ćwiczenie ze znajomą osobą.
- Uczynienie z ćwiczeń zabawy i rozrywki.
- Stworzenie programu ćwiczeń.
- Możliwość ćwiczenia bez dodatkowego sprzętu.
- Ustalenie sobie stałej pory dnia na ćwiczenia..

TABELA 1: Co mnie zniechęca do ćwiczenia i co może mnie do tego zachęcić?

Co mnie zniechęca do ćwiczenia?	Co może mnie zachęcić do ćwiczenia?

W JAKI SPOSÓB SM MOŻE WPŁYNAĆ NA ZDOLNOŚĆ DO ĆWICZEŃ?

Osoby cierpiące na SM, chcąc rozpocząć ćwiczenia fizyczne, powinny poddać się ocenie swojego stanu przez fizjoterapeutę dobrze zorientowanego w zakresie potrzeb takich pacjentów, który dobrze odpowiednio dla nas ćwiczenia. Nasz konkretny przypadek może wymagać rozciągania lub wzmocnienia określonych mięśni, a może pracy nad równowagą. Z kolei, jeśli w naszym przypadku chorobie towarzyszy spastyczność, może być konieczne wykonywanie ćwiczeń w specjalny sposób. Do typowych problemów osób cierpiących na SM należą: trudności z utrzymaniem równowagi, brak siły i sztywność oraz obniżona wytrzymałość. Dlatego niezwykle ważne jest, by opracować strategię, która pozwoli nam wykonywać ćwiczenia tak regularnie, jak to możliwe.

RODZAJE ĆWICZEŃ

Być może słyszeliśmy o tym, że różne ćwiczenia mają na celu poprawę funkcjonowania naszego ciała pod różnymi względami: siły, równowagi lub wytrzymałości. Jednak na czym polegają różnice między tymi rodzajami ćwiczeń? Czemu wszystkie one są ważne? Stwardnienie rozsiane jest chorobą, która uszkadza otoczkę mielinową pokrywającą nerwy, co spowalnia przesyłanie impulsów nerwowych z mózgu do mięśni. Zmniejszenie ilości mielin sprawia,

że nerwy gorzej przewodzą informacje, a mięśnie stają się słabsze. W konsekwencji – pacjenci skarżą się na brak siły, obniżenie ruchomości dużych stawów i spastyczność. Ćwiczenia siłowe mogą zapobiegać przykurczom mięśni (trwałemu skróceniu długości mięśni, co prowadzi do dyslokacji stawu), atrofii (zanikowi lub kurczeniu się mięśni) i zmęczeniu, jednocześnie usprawniając ich funkcję. Ćwiczenia dzielą się na oporowe i bezoporowe. W ćwiczeniach oporowych do obciążania mięśni można używać ciężarków, gum do ćwiczeń a nawet ważącej pół kilo torebki ryżu. Ćwiczenia oporowe służą do zwiększania siły mięśniowej: rozwijamy mięśnie zmuszając je do pokonywania większego oporu stawianego przez obciążnik. Obciążenie można stopniowo zwiększać. Ważne jest, by nie przesadzać z ćwiczeniami oporowymi, gdyż może to wywołać bóle i przeciążenie mięśni. Celem ćwiczeń bezoporowych natomiast jest zwiększanie wytrzymałości mięśni, czyli zdolności do poruszania nimi przez dłuższy czas i utrzymywania ich w tej samej pozycji. Ważne jest, by nasze mięśnie były zarówno silne, jak i wytrzymałe.

Drugim ważnym aspektem sprawności fizycznej, nad którym trzeba pracować, jest giętkość. Giętkością nazywamy rozciągliwość mięśni i ścięgien. Problemy z giętkością mogą wynikać ze spadku wydolności fizycznej, braku ruchu lub spastyczności. Pogorszenie giętkości może przejawiać się trudnościami z poruszaniem się, rozciąganiem kończyn, schylaniem się i innymi problemami ruchowymi. Ćwiczenia na giętkość nazywane są również ćwiczeniami na rozciąganie lub stretchingiem. Wykonuje się je w następujący sposób: rozciągamy mięsień, utrzymujemy jego pozycję przez 20-30 sekund, powracamy do pozycji wyjściowej, a potem rozciągamy go odrobinę bardziej.

Ostatnim rodzajem gimnastyki są ćwiczenia aerobowe. Ich celem jest poprawa sprawności sercowo-naczyniowej (aerobowej), która ma ogromne znaczenie dla skutecznej walki ze zmęczeniem. W miarę jak nasza sprawność sercowo-naczyniowa będzie się poprawiać, poczujemy, że jesteśmy w stanie wykonywać więcej zadań w ciągu dnia i mamy więcej energii. Ćwiczenia aerobowe polegają na rytmicznym, wielokrotnym wykonywaniu ruchów o umiar-

kowanym nateżeniu wymagających znacznej wytrzymałości. Do ćwiczeń aerobowych należą m.in. jazda na rowerze treningowym, pływanie, czy spacerowanie. Tego typu aktywność może utrudniać osłabienie mięśni lub wytrzymałości. Jeśli zdecydujemy się na pływanie, woda w basenie powinna mieć temperaturę 26-30 stopni Celsjusza. Dowiedzmy się, jaka jest temperatura wody w naszym basenie. Woda w basenach prowadzących program dla cierpiących z powodu artretyzmu ma zwykle temperaturę za wysoką dla osób chorujących na stwardnienie rozsiane.

Uprawianie każdego typu ćwiczeń wymaga określenia swoich indywidualnych granic. Lepiej zacząć od lekkich, niezbyt forsownych ćwiczeń i zwiększać ich intensywność, by stwierdzić, jaki rodzaj ruchu najbardziej nam odpowiada.

W JAKI SPOSÓB OKREŚLIĆ ODPOWIEDNI DLA SIEBIE PROGRAM ĆWICZEŃ?

Zanim rozpoczniemy jakikolwiek program ćwiczeń, przedyskutujmy tę kwestię z naszym lekarzem, fizjoterapeutą lub terapeutą zajęciowym. Niezmiernie ważne jest, by zgromadzić możliwie jak najwięcej informacji i o wszystko wypytać, gdyż ćwiczenia mają za zadanie pomóc, a nie zaszkodzić. Zanim udamy się do specjalisty, zadajmy sami sobie kilka pytań, które nas właściwie ukierunkują.

- Czy potrzebne są mi ćwiczenia na równowagę? Czy często się przewracam lub mam trudności z siedzeniem na łóżku?
- Czy muszę poprawić swoją wytrzymałość sercowo-naczyniową? Czy często odczuwam zmęczenie w trakcie spaceru lub pracy?
- Jak giętkie są moje stawy? Czy jestem w stanie bez problemu schylić się i sięgnąć?
- Czy mam dość siły, by wykonywać swoje codzienne obowiązki? Czy jestem w stanie podnieść swoje dziecko lub nosić torby z zakupami?.

Ważne też, by zadać sobie pytania o swoje cele i ograniczenia.

- Jakie są moje ograniczenia? Czy wiem, gdzie się znajdują granice moich możliwości? Skąd mam wiedzieć, kiedy przestać?
- W jakim celu wykonuję ćwiczenia? Czy chcę mieć więcej siły? Poprawić swoją równowagę? Mieć więcej energii?
- Jakie objawy choroby stwarzają mi największe problemy?
- Czy potrafię rozpoznać u siebie nadmierne zmęczenie?.

RYZIKO ZWIĄZANE Z AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ: CO ZROBIĆ W PRZYPADKU PRZEGRZANIA?

Każda osoba zainteresowana podjęciem aktywności fizycznej musi zdawać sobie sprawę z własnych ograniczeń. Lekceważąc je, ryzykujemy własnym zdrowiem. Dlatego trzeba zawsze pamiętać o bezpieczeństwie. Zanim rozpoczniemy ćwiczenia, porozciągajmy się. Jeśli korzystamy ze sprzętu do ćwiczeń, używajmy go zgodnie z instrukcją i z jego przeznaczeniem. Zorientujmy się, gdzie i jak uzyskać pomoc medyczną, jeśli zajdzie potrzeba.

Pocenie się podczas ćwiczeń nie jest niczym nieprawidłowym, jednak osoby cierpiące na SM mają większą skłonność do przegrzewania się. Dlatego warto zapoznać się z technikami zapobiegającymi przegrzaniu i, na wypadek gdyby jednak nie udało nam się tego uniknąć, ułatwiający obniżenie temperatury organizmu do optymalnego poziomu.

- Ćwiczmy w chłodnym lub klimatyzowanym pomieszczeniu lub postawmy sobie włączony wentylator.
- Koniecznie wypijmy dużo wody przed rozpoczęciem ćwiczeń, w ich trakcie i po zakończeniu.
- Ćwiczmy w basenie, w którym woda ma temperaturę 26-30° C.
- Do ćwiczeń zakładajmy lekkie ubranie z oddychających tkanin, na przykład bawełniane.
- Schłodźmy ciało przed rozpoczęciem ćwiczeń, na przykład wycierając je mokrym, zimnym ręcznikiem, aż poczujemy, że temperatura naszego ciała obniżyła się.
- Podczas ćwiczenia na wolnym powietrzu nośmy przewieszony na ramionach chłodny ręcznik lub kamizelkę chłodzącą.
- Nie przesadzajmy z ćwiczeniem – starajmy się zauważać sygnały, które wysyła nasze ciało, i jeśli próbuje nam dać do zrozumienia, że już wystarczy, to skończmy gimnastykę.

JAK WŁĄCZYĆ GIMNASTYKĘ DO HARMONOGRAMU DNIA?

Reklamy i właściciele siłowni wmawiają nam, że aby z ćwiczeń fizycznych był pożytek, trzeba poświęcić im mnóstwo czasu. Badania jednak wskazują, że gimnastykowanie się nawet w niewielkich dawkach może odnosić pożądanego skutek. Warunkiem skuteczności jest regularne i prawidłowe wykonywanie ćwiczeń oraz uszanowanie własnych ograniczeń. Niektóre osoby lubią zarezerwować sobie całą godzinę na ćwiczenia, dla innych może to być zbyt wiele. Jeśli należymy do tej drugiej grupy, nie musimy rezygnować z ćwiczeń; możemy wykonywać je podczas innych codziennych czynności i zajęć. Dzięki temu gimnastykowanie się nie będzie nam się wydawało tak trudne i angażujące. W Tabeli 2 zamieszczono propozycje połączenia ćwiczeń fizycznych z różnymi codziennymi zajęciami.

TABELA 2: Jak połączyć ćwiczenia fizyczne z typowymi codziennymi zajęciami?

Jeśli naszym problemem jest...	Zastosujmy następujące „ukryte” techniki ćwiczenia:
Równowaga	<ul style="list-style-type: none"> • myjemy zęby na stojąco, • podczas oglądania telewizji siedzmy na poduszce, • nie siadajmy czekając na zagotowanie się wody lub opieczenie tostów.
Wytrzymałość sercowo-naczyniowa (aerobowa)	<ul style="list-style-type: none"> • po zakupy idźmy piechotą. Jeśli mamy również problemy z równowagą, przez część drogi pchajmy wózek, • zapiszmy się na basen, • nie parkujmy samochodu przy samym celu podróży, ale dalej, by przejść kawałek pieszo, • przejmijmy obowiązek przynoszenia do domu poczty i gazet pozostawianych przez roznosiela przy wjeździe na naszą posesję.
Giętkość	<ul style="list-style-type: none"> • zakładając skarpetki rano siedzmy na łóżku z nogami wyciągniętymi prosto i przez 20 sekund dotykamy palcami u rąk palców u stóp, • oglądając telewizję, podczas przerw reklamowych prostujemy i rozciągamy kręgosłup i nogi, • rano po przebudzeniu i kiedy czujemy się spięci, weźmy kilka głębokich wdechów, wyciągając kręgosłup i ręce do góry, tak aby dotrzeć do sufitu, i ręce jak najdalej na boki, • róbmy przerwy w pracy i rozciągajmy kręgosłup, ręce i nogi.
Siła mięśni	<ul style="list-style-type: none"> • podczas robienia prania kilka razy podnieśmy ciężki pojemnik z proszkiem lub płynem, • używajmy ciężkich pojemników na jedzenie, • podczas zmywania zróbmy kilka przysiadów, przytrzymując się krawędzi zlewu.

PODSUMOWANIE

Ćwiczenia fizyczne są niezmiernie ważnym elementem walki ze zmęczeniem, gdyż pomagają radzić sobie z utrudnieniami związanymi ze spastycznością, osłabieniem mięśni i spadkiem wytrzymałości wynikającym z braku ruchu. Zrównoważony program gimnastyki powinien zawierać ćwiczenia poprawiające siłę mięśni, giętkość, równowagę i wytrzymałość sercowo-naczyniową. Zanim rozpoczniemy jakiegokolwiek ćwiczenia, konieczne jest skonsultowanie się z pracownikiem służby zdrowia zorientowanym w potrzebach osób z SM, na przykład z fizjoterapeutą.

Powinniśmy szczególnie zwracać uwagę, by nie przegrzewać się podczas ćwiczeń i nie przemęczać się oraz słuchać sygnałów wysyłanych przez własne ciało. Musimy również zdać sobie sprawę, że każdego dnia będziemy potrzebować innej ilości i rodzaju ćwiczeń i nie co dzień damy radę wykonać tyle ćwiczeń, ile sobie zaplanowaliśmy. Jeśli nie jesteśmy przyzwyczajeni do gimnastykowania się, zacznijmy od małych dawek; nawet niewielki wzrost aktywności przyniesie odczuwalne efekty. Jeżeli zastanawiamy się, czy powinniśmy zacząć ćwiczyć i jaki program ćwiczeń jest dla nas odpowiedni, odpowiedzmy na pytania w Tabeli 3. Pomoże to nam sprecyzować pobudki, jakimi się kierujemy, oraz ewentualne przeszkody i czynniki motywujące.

TABELA 3: Ważne pytania, na które powinniśmy sobie odpowiedzieć, jeśli planujemy rozpocząć jakikolwiek program ćwiczeń.

1. Czy ćwiczenia są dla mnie ważne? Tak <input type="checkbox"/> Nie <input type="checkbox"/>
2. Dlaczego osoby cierpiące na SM powinny wykonywać ćwiczenia fizyczne?

ZNACZENIE ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH W KONTROLI ZMĘCZENIA

3. Co może mnie powstrzymać przed podjęciem ćwiczeń? _____
4. Co może mnie dodatkowo zmotywować do ćwiczenia?
5. Jakiego rodzaju ćwiczenia mogę włączyć do swojego planu dnia? Na równowagę <input type="checkbox"/> Aerobowe <input type="checkbox"/> Na wytrzymałość <input type="checkbox"/> Na giętkość <input type="checkbox"/> Siłowe <input type="checkbox"/> Inne aspekty sprawności fizycznej, nad którymi chcę popracować: _____ _____
6. Jakich informacji potrzebuję, zanim rozpocznę ćwiczenia? _____ _____



VI

JAK ZNALEŹĆ NA TO WSZYSTKO CZAS?

ANN WIGHTON
NANCY LOWENSTEIN

Jestem taka zmęczona, a jeszcze muszę odebrać syna z treningu, córka wieczorem ma recital pianistyczny, muszę zrobić zakupy, w domu jest kompletny rozgardiasz, nie mówiąc o robocie piętrzącej się na biurku! Przypomina ci to coś, Czytelniku? Wystarczy tylko pomyśleć o tych wszystkich obowiązkach, żeby poczuć się wykończonym. Jeśli należymy do osób zapracowanych i jednocześnie cierpimy z powodu zmęczenia wynikającego z SM, pewnie zastanawiamy się, czy w ogóle da się znaleźć na to wszystko czas. W tym rozdziale spróbujemy przyjrzeć się naszemu harmonogramowi zajęć w szerszej perspektywie czasowej: dziennej, tygodniowej i miesięcznej. Nauczymy się rozplanować zajęcia tak, by między składowymi naszego życia, pracą, relaksem i odpoczynkiem, zapanowała równowaga, a jednocześnie byśmy mieli na wszystko dość energii.

Z tego rozdziału dowiemy się:

- Jak stworzyć tygodniowe i miesięczne harmonogramy zajęć?
- Jak ocenić, czy nasz obecny harmonogram jest optymalny?
- Jak przerobić harmonogram, by umożliwił nam wykonanie najważniejszych czynności?
- Jak dostosować harmonogram do swoich potrzeb?

POŚWIĘĆMY TROCHĘ CZASU, BY SIĘ NAUCZYĆ, JAK GO NIE TRACIĆ

Ludzie zapracowani często zarzucają planowanie i żyją z dnia na dzień, starając się nadążyć z wypełnianiem obowiązków. Takie podejście sprawia, że traci się wiele dobrych okazji do zaoszczędzenia czasu i energii. Planowanie pozwala oszczędzić mnóstwo czasu i energii, a dzięki temu znacznie obniżyć poziom napięcia, które przecież przyczynia się do wzrostu zmęczenia. Poświęćmy raz w tygodniu trochę cennego czasu, by opracować realistyczny plan dnia, a potem wprowadzić ewentualne zmiany. Potrzebny nam będzie do tego terminarz komputerowy lub w formie książki, urządzenie elektroniczne typu palmtop lub telefon komórkowy, albo po prostu zwykły papierowy kalendarz. Jeśli do naszych obowiązków należy również pilnowanie harmonogramów innych domowników, być może przyda się nam duża plansza z kalendarzem, którą można powiesić w centralnym punkcie domu. Dzięki temu wszyscy domownicy będą mogli się zaangażować w tworzenie harmonogramu i mieć na uwadze nasze zajęcia i potrzeby. Do zapisywania w takim kalendarzu planów różnych osób lub zajęć różnego rodzaju można używać różnokolorowych flamastrów.

HARMONOGRAM TYGODNIOWY

Harmonogram tygodniowy to siedmiodniowy plan zadań, które musimy wykonać: terminowych zajęć, wizyt, spotkań ze znajomymi, ćwiczeń itp. Musimy traktować taki harmonogram w sposób elastyczny i brać pod uwagę zmodyfikowanie go na wypadek, gdyby pojawiło się coś ważniejszego do zrobienia lub zmieniły się objawy choroby. Nie zapominajmy zaplanować każdego dnia czasu „dla siebie”, czyli czasu potrzebnego na regenerację.

Gdy pierwszy raz wypełnimy taki harmonogram tygodniowy, zobaczymy wyraźnie, w które dni zaplanowaliśmy zbyt wiele zajęć, i będziemy mieli możliwość wprowadzenia zmian tak, by dało

się nad wszystkim zapanować i by był on bardziej wyważony. Zorientujemy się też, w które dni mamy mniej pracy. Na te dni możemy zaplanować zajęcia mniej ważne lub jednorazowe zadania, które wymagają dużo energii (np. nawożenie ogródka). Tego rodzaju zadań nie powinno się planować na ten sam dzień co regularnych, często wykonywanych wysokoenergetycznych czynności. Z drugiej strony takie wolniejsze dni możemy poświęcić na odpoczynek i relaks. Dzień po brzegi wypełniony zajęciami może oznaczać, że warto przyjrzeć się wadze poszczególnych zajęć (omawialiśmy ten problem w rozdziale 2). Być może warto też zaplanować więcej zajęć regenerujących lub zredukować liczbę zadań poprzedniego lub następnego dnia. Każdemu zadaniu, które umieszczamy w harmonogramie, przyjrzymy się pod względem ilości energii potrzebnej na jego wykonanie. Jeśli jednego dnia zaplanujemy jakieś zadanie wymagające dużo energii, niech reszta zajęć tego dnia będzie lekka. Na przykład, jeśli na któryś dzień zaplanowaliśmy wieczorne wyjście, to warto przenieść zakupy spożywcze na inny dzień. Warto również zwrócić uwagę na godzinowy rozkład dnia. Jeśli jakaś czynność, na przykład poranne mycie się i ubieranie, jest dla nas szczególnie męcząca, rozdzielmy je lub zaplanujmy zaraz po ich wykonaniu czynność mniej energochłonną, na przykład śniadanie.

Do opracowania tygodniowego harmonogramu możemy wykorzystać nasz profil funkcjonowania, który stworzyliśmy w rozdziale 2, lub wynotujemy codzienne czynności i zadania, a potem zaznaczmy te, które są szczególnie męczące, i określmy ich wagę (tak jak w Arkuszu 1). Możemy wykorzystać do tego Arkusz 2. Ta lista codziennych czynności i zajęć będzie nam potrzebna później do stworzenia harmonogramu tygodniowego.

ARKUSZ 1.

Przykładowy wypełniony formularz profilu dziennego funkcjonowania: poziom zmęczenia i waga czynności.

Godzina	Czynność	Poziom zmęczenia	Waga czynności
5.00			
6.00	Pobudka: 6.30	3	-
7.00	Budzę syna; prysznic	8	1
8.00	Zawożę syna do szkoły; spacer z psem	10	2, 4
9.00	Jem śniadanie; czytam gazetę	4	1
10.00	Włączam pranie	6	2
11.00	Siedzę przy komputerze: Internet, e-mail, gry	2	4
12.00	Siedzę przy komputerze: Internet, e-mail, gry	8	4
13.00	Odbieram syna ze szkoły, zawożę go do dentysty	10	1
14.00	Zawożę syna na lekcję muzyki	10	1
15.00	Zakupy	10	1
16.00	Wracam do domu; spacer z psem	10	2
17.00	Przygotowuję kolację	10	1
18.00	Kolacja	8	1
19.00	Zmywam, sprzątam; oglądam telewizję	8	2
20.00	Kładę się do łóżka	R	
21.00			
22.00			

ARKUSZ 2.

Mój formularz profilu dziennego funkcjonowania: poziom zmęczenia i waga czynności.

Godzina	Codzienna czynność/zajęcie/ zadanie	Poziom zmęczenia	Waga czynności
5.00			
6.00			
7.00			
8.00			
9.00			
10.00			
11.00			
12.00			
13.00			
14.00			
15.00			
16.00			
17.00			
18.00			
19.00			
20.00			
21.00			
22.00			

HARMONOGRAM MIESIĘCZNY

Harmonogram miesięczny pozwoli nam przyjrzeć się swoim codziennym czynnościom w szerszej perspektywie czasowej. Umieścimy w nim ważne wydarzenia, terminowe zajęcia i spotkania, które mają miejsce rzadziej, na przykład comiesięczne spotkanie kółka czytelniczego lub wywiadówki (zob. Arkusz 3). Taki miesięczny harmonogram poprowadzi nas tydzień po tygodniu przez nasze zadania i zajęcia, dzięki czemu poczujemy, że mamy większą kontrolę nad swoim czasem i rozplanowaniem zajęć, co z kolei sprawi, że będziemy się czuć mniej zmęczeni. Zagłądanie na bieżąco do harmonogramu miesięcznego da nam pojęcie o tym, w których tygodniach będziemy bardziej zajęci. Pozwoli to nam poprzesuwać odpowiednio zajęcia, by się nie przeciążać. Przykładowo, jeżeli pod koniec miesiąca mamy zaplanowanych wiele ważnych spotkań i obowiązków, warto ustalić termin przyjęcia, które organizujemy, lub spotkania z przyjaciółmi na któryś z wcześniejszych tygodni. W Arkuszu 3 wypiszmy zajęcia i wydarzenia, które mają miejsce regularnie raz na tydzień, miesiąc lub dwa miesiące, i okreśmy ich wagę oraz poziom zmęczenia w taki sposób, jak to zrobiliśmy w Arkuszu 2.

Zajęcie /zadanie /wydarzenie	Ile razy w miesiącu	Poziom zmęczenia	Waga

JAK SIĘ DO TEGO ZABRAĆ – STWORZENIE WŁASNEGO HARMONOGRAMU?

Na końcu rozdziału znajdziemy puste wzory tygodniowego i miesięcznego harmonogramu.

Harmonogram tygodniowy: rozplanujmy każdy dzień wpisując codzienne czynności i zajęcia w komórki odpowiadające właści-

wym im godzinom (Arkusz 4). Pamiętajmy o tym, że nasz poziom energii i objawy zmęczenia zmieniają się w ciągu dnia (zob. rozdział 2), i weźmy to pod uwagę, planując zajęcia na cały tydzień. W kolumnie „Uwagi” zanotujmy rzeczy, których nie udało nam się zrobić i opiszmy swoje samopoczucie danego dnia (w tym objawy choroby i poziom zmęczenia). Nie wyrzucajmy tych harmonogramów, gdy się przestaną być aktualne, by móc je później przeanalizować.

Harmonogram miesięczny: Wpiszmy do niego ważne zajęcia terminowe i wydarzenia, zwracając uwagę szczególnie na te, które nie powtarzają się regularnie w każdym tygodniu. Harmonogram miesięczny pomoże nam przy tworzeniu planów na kolejne tygodnie (zob. Arkusz 5).

MODYFIKUJEMY HARMONOGRAM NA BIEŻĄCO

Jeśli stworzymy sobie harmonogram – dzienny, tygodniowy czy miesięczny – to nie znaczy, że nie możemy go zmienić. Jeżeli chorujemy na SM, musimy podchodzić do swoich planów w sposób elastyczny, gdyż poziom zmęczenia danego dnia może nie pozwolić nam zrealizować wszystkich, a nawet części zamierzeń. Dysponując tygodniowym harmonogramem, możemy jednak na bieżąco go analizować, sprawdzać, jakie ważne zadania mamy do wykonania danego dnia, i dostosowywać odpowiednio plany na kolejne dni lub tygodnie. By przyjrzeć się bliżej regularności w swoim funkcjonowaniu, możemy przeanalizować harmonogram tygodniowy na koniec tygodnia, a potem zrobić to znowu po 3-4 tygodniach. Czy były takie pory dnia lub konkretne dni w ciągu tygodnia, kiedy czuliśmy się znacznie bardziej zmęczeni niż zwykle? Czy jakaś kombinacja czynności i zadań wykonywanych tego samego dnia sprawiała nam szczególną trudność? Czy jakieś zajęcia lub czynności szczególnie dobrze ze sobą współgrały? Czy da się zauważyć jakąś regularność w występowaniu w ciągu tygodnia konkretnych objawów i ich powiązania z jakimiś konkretnymi czynnościami?

ARKUSZ 4.
Czysty diagram na stworzenie tygodniowego harmonogramu.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
5.00							
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							

ARKUSZ 5.

Czysty diagram na stworzenie harmonogramu miesięcznego.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

JAK ZNALEŹĆ NA TO WSZYSTKO CZAS?

Jakich zadań nie udało nam się wykonać i dlaczego? Czy nie trzymaliśmy się harmonogramu ze względu na błędy w planowaniu, zmęczenie lub nieoczekiwane okoliczności? Czy zarezerwowaliśmy wystarczająco dużo czasu na relaks i zajęcia rewitalizujące? Jeśli przyjrzymy się przykładowemu tygodniowemu harmonogramowi w Arkuszu 6, zauważymy, że każdego dnia zaplanowano zbyt mało zajęć rewitalizujących i że niektóre obowiązki można zlecić komuś innemu (na przykład odwożenie na zajęcia kilkorga dzieci jednym samochodem).

TABELA 1.

Dni tygodnia lub pory dnia, w których odczuwam wyraźnie większe zmęczenie: _____
Kombinacja czynności, które jest mi trudno wykonać w ciągu jednego dnia: _____
Kombinacja codziennych czynności, które dobrze ze sobą współgrają: _____
Między czynnościami/zajęciami a objawami istnieją następujące współzależności: _____
Następującej czynności: _____ nie udało mi się wykonać, ponieważ: _____
W następujące dni: _____ nie udało mi się zrealizować planów, ponieważ: . _____
Czy udało mi się zarezerwować wystarczająco dużo czasu na rewitalizację i relaks? _____

Odpowiedzi na pytania w Tabeli 1 pomogą nam w stworzeniu harmonogramu na nadchodzący tydzień lub miesiąc. Jeśli zauważyliśmy, że w dniach, w których robiliśmy zakupy spożywcze i pranie, byliśmy bardziej zmęczeni, przez co byliśmy w stanie

ARKUSZ 6. Przykładowy harmonogram tygodniowy.

	PON	WT	ŚR	CZW	PI	SOB	NIED
7.00	Pobudka/ Śniadanie.	Pobudka/ Śniadanie.	Pobudka/ Śniadanie.	Pobudka/ Śniadanie.	Pobudka/ Śniadanie.	Pobudka/ Śniadanie.	
8.00	zawięź dzieci do szkoły/ ja — praca.	zawięź dzieci do szkoły/ ja — praca.	zawięź dzieci do szkoły/ ja — praca.	zawięź dzieci do szkoly/ ja — praca	zawięź dzieci do szkoły/ ja — praca.	Pobudka/ mycie.	
9.00	Praca.	Praca.	Praca.	Praca.	Praca.	Śniadanie/ zawięź Daniele na lekcje balleta.	
10.00	Praca.	Spotkanie w pracy.	Praca.	Zebranie.	Praca.		Pobudka/ mycie.
11.00	Przerwa; gimnastyka — rozciąganie.	Przerwa; gimnastyka — rozciąganie.	Przerwa; gimnastyka — rozciąganie.	Przerwa; gimnastyka — rozciąganie.	Przerwa; gimnastyka — rozciąganie.		Śniadanie.
12.00	Praca.	Praca.	Praca.	Lekarz.	Praca.	Dzieńś Daniele; sekcja galeria z Daniele.	Kosciół.
13.00	Praca.	Praca.	Lekarz.	Praca.	Zakupy.		Praca.

JAK ZNALEŹĆ NA TO WSZYSTKO CZAS?

14.00	Praca.	Praca.	Praca.	Praca.	Lekarz	Praca.	Praca.	Zabawy.	Obiad z Ucar.
15.00	Praca.	Praca.	Praca.	Praca.	Spacer po plaży.	Praca.	Praca.	Zabawy sprzywuzce.	
16.00	Praca.	Praca.	Praca.	Praca.	Odebrań Roberta ze szkoły, zawieź go na mecz kolacja.	Praca.	Praca.	ODPOCZYNEK.	
17.00	Odebrań Daniello z hogsau.	Powrót do domu.	Powrót do domu.	Powrót do domu.	Na meza Roberta.	Praca.		Zrobić kolację.	
18.00	Kolacja.	Kolacja.	Kolacja.	Kolacja.	Na meza Roberta	Przełaska.	Kolacja.		Zaczęć robić kolację.
19.00		Pilates	Pilates	Pilates	Na meza Roberta	Pilates			
20.00				Pomóc Robertowi w pracy domowej	Kolacja na mieście z Robertem.				Kolacja.
21.00	Mycie TV	Mycie TV	Mycie TV	Mycie TV	Mycie TV	Kolacja.	Film.		
22.00	Spać.	Spać.	Spać.	Spać.	Spać.	Mycie.			Spać.
23.00						Spać.			
0.00							Spać.		

ARKUSZ 6. Przykładowy harmonogram tygodniowy. Ciąg dalszy

1.00									
2.00									
Zadania niewyko- nane			<i>Nie obejrzałam TV.</i>	<i>Wyszłam uczestniej z pracy.</i>	<i>Nie obejrzałam filma.</i>				
Uwagi	<i>Dobrze się dziś czyta.</i>		<i>Była dość gorąco — za gorąco na plażę. Miałam mecz z zespołem mi- się kłócić w głowie, nie wyrażałam swobodnie. Poprosiłam kogós o odwiezienie Roberta do domu.</i>	<i>Nadal bardzo nie wyrażałam widzę. Wyszłam uczestniej z pracy.</i>	<i>Byłam dziś tak zmęczona, że zasnęłam o 20.30. Trudno za dużo na dnie zaplanować.</i>			<i>Bardezo spokojny dzień, dobrze się czyta.</i>	

wykonać mniejszą liczbę zaplanowanych zadań, to zaplanujmy te czynności na różne dni i zanotujmy wszelkie zmiany w realizacji planów i w samopoczuciu. Jeśli okazało się, że objawy dawały nam się bardziej we znaki w środę, a na wtorek zwykle planowaliśmy dużą liczbę zadań, spróbujmy poprzesuwać zajęcia tak, by we wtorek było ich mniej, i opiszmy wszelkie zmiany, jakie zaszły w objawach dokuczających nam we środę. Jeśli przyjmujemy środki spowalniające postęp choroby, niewykluczone, że tego dnia, gdy otrzymujemy cotygodniowy zastrzyk, lub dzień później objawy zmęczenia dają się mocniej odczuć. Spróbujmy w takiej sytuacji zmodyfikować plany na tę porę dnia lub dzień.

DOSTOSOWYWANIE HARMONOGRAMU

Zawsze może się zdarzyć taki dzień, czy tydzień, w którym z przyczyn od nas niezależnych będziemy musieli zmodyfikować plany. Nie traktujmy naszych tygodniowych i miesięcznych harmonogramów jako sztywnych i niezmiennych – mają nam one tylko wskazywać drogę, a nie bezwarunkowo rządzić naszym życiem. Możemy je zmieniać i modyfikować, gdy tylko zaistnieje taka potrzeba: jeśli spotkanie lub wizyta zostanie w ostatnim momencie odwołana lub przełożona na za dwa tygodnie, rozchoruje się któreś z naszych dzieci lub nasze symptomy SM nagle znacznie się nasilą. Miesięczny harmonogram pozwala z wyprzedzeniem zidentyfikować szczególnie ciężki tydzień i zmodyfikować plany tak, by był on trochę luźniejszy. Na przykład, jeśli dzisiaj objawy choroby zaostrzyły się nieoczekiwanie i wiemy, że nie zdołamy wykonać wszystkich zaplanowanych czynności, spójrzmy na plany na następne dni i zastanówmy się, jak je dopasować do zaistniałej sytuacji. Na który dzień przesunąć niewykonane dzisiaj zadania i jak zmodyfikować plany na ten dzień, by było to możliwe? Jeśli na przykład dzisiaj zamierzaliśmy uprzątnąć podwórko, a akurat za kilka dni zaplanowaliśmy wieczór filmowy, możemy przesunąć oglądanie filmów na dziś, kiedy nie mamy siły na pracę fizyczną, a sprzątnięcie podwórka przełożyć na jakiś inny dzień.

ARKUSZ 7. Przykładowy harmonogram miesięczny.

	PON	WT	ŚR	CZW	PI	SOB	NIED
1	<i>Święto pracy.</i>	2 <i>Piłates</i>	3	4	5	6 <i>Impreza rodzinna w domu na wsi.</i>	7
8	<i>Odnowić paszporty.</i>	9 <i>Piłates.</i>	10 <i>Delegacja męża.</i>	11 <i>Delegacja męża. Wyznaczanka.</i>	12 <i>Mąż wraca z delegacji.</i>	13 <i>Mecz</i>	14
15		16 <i>Piłates.</i>	17 <i>Daniela i Robert – dentyści.</i>	18 <i>Neurolog.</i>	19 <i>Turniej piłki nożnej w Maine.</i>	20 <i>Turniej piłki nożnej w Maine.</i>	21 <i>Turniej piłki nożnej w Maine.</i>
22		23 <i>Piłates.</i>	24	25	26	27 <i>Mecz.</i>	28 <i>Śiadło urodziny Mai.</i>
29		30 <i>Piłates – odnowiony.</i>					

Wyobraźmy sobie, że wypełniony harmonogram miesięczny w Arkuszu 7 należy do nas. W tygodniu 2 nasz mąż wyjeżdża, co oznacza, że wszystkie obowiązki związane z opieką nad dziećmi spadną na nas. Z kolei na tydzień 3 mamy zaplanowane wiele terminowych spraw. Jeśli mamy tego świadomość wcześniej, możemy z wyprzedzeniem poprosić sąsiadów, by nasze dzieci mogły zabrać się z ich pociechami na zajęcia lub do szkoły, zaplanować, że zamiast gotować posiłki w domu, zamówimy dostawę z restauracji, lub ugotować je i zamrozić, by móc je później tylko szybko odgrzać. W tygodniu 3 możemy poprosić męża o zawiezenie dzieci do szkoły i na zajęcia. Ponieważ w weekend wyjeżdżamy na turniej piłki nożnej, musimy poprzesuwać sprawy, którymi zwykle się wtedy zajmujemy, na różne dni w tygodniu. Jak widać, możliwość ogarnięcia wszystkiego wzrokowo pozwala uniknąć niespodzianek podobnych do tej opisanej na początku tego rozdziału.

Łatwiej nam będzie dostosowywać taki harmonogram, jeśli opracujemy go zapiszemy w komputerze lub wypełnimy ołówkiem, żeby móc wymazywać gumką wydarzenia w przypadku zmiany. Można również przeznaczyć na harmonogram tablicę tzw. suchościerną, czyli taką, po której pisze się specjalnymi ściernymi flamastrami i która będzie widoczna dla wszystkich domowników lub współlokatorów. W ten sposób wszyscy zostaną poinformowani o nadchodzących wydarzeniach i terminach. Może się nawet zdarzyć, że jeśli powiesimy taką tablicę, to pozostali domownicy zaczną nieproszeni brać na siebie niektóre obowiązki.

REALNY HARMONOGRAM, TO ZRÓWNOWAŻONY HARMONOGRAM

Każdy człowiek jest niepowtarzalny i pełni swoje własne, niepowtarzalne role w życiu. To, jak ważne jest dla nas dane zadanie, czy czynność, zależy od tego, kim jesteśmy, jak również od dnia, czy okresu w naszym życiu. By móc realizować swoje plany, musimy stworzyć optymalny harmonogram, w którym będzie panować

równowaga między obowiązkami i przyjemnościami. Musi w nim również istnieć równowaga między trudnymi, energochłonnymi obowiązkami a zajęciami rewitalizującymi. Poza tym nie zapomnijmy, że niektóre męczące niezbędne zadania możemy zlecić komuś innemu, na przykład członkowi rodziny lub osobie znajomej. Wróćmy do Arkusza 2 i przeorganizujmy nasz harmonogram tak, by zapanowała w nim równowaga między czynnościami priorytetowymi a naszymi zainteresowaniami.

ŻYCIE JEST JAK KOMODA

Zanim rozpiszemy nasz następny harmonogram, spróbujmy wyobrazić sobie nasze życie jako komodę, gdzie w każdej z szuflad, zamiast ubrań określonego rodzaju, będą się mieściły różnego typu czynności i zadania. Do najwyższej szuflady włożymy zadania, które muszą być wykonane, czyli najważniejsze sprawy, przypisane do konkretnych dni. Ważne, by od nich zaczynać budowanie harmonogramu. Do szuflady drugiej od góry włożymy zadania, które trzeba wykonać – są one również ważne, ale można je odłożyć na inny dzień. W środkowej szufladzie umieścimy czynności, które chcemy wykonać. W czwartej szufladzie niech znajdą się czynności *rewitalizujące*, a w najniższej – zadania, które można zlecić komuś innemu do wykonania. Gdy planujemy swoje dzienne, tygodniowe i miesięczne harmonogramy, wyobraźmy sobie tworzenie harmonogramu jako poranne ubieranie się. Aby ubrać się odpowiednio do okazji, musimy dobrać ubrania z każdej szuflady. W podobny sposób tworzymy harmonogram – „ubieramy” go w różne czynności i zadania z każdej „szuflady”. Tak powstaje realny, zrównoważony, odpowiedni dla nas harmonogram.

Rozpocznijmy ćwiczenie „Życie jako komoda” od przyjrzenia się zadaniom, czynnościom i procedurom wykonywanym codziennie lub prawie codziennie, raz lub dwa w tygodniu i raz lub dwa w miesiącu. Pamiętajmy, by zawrzeć wśród nich zajęcia i czynności składające się na dbanie o siebie (mycie się, ubieranie,

pielęgnacja, zażywanie leków itp.), o innych (rodzinę i zwierzęta domowe), o dom (zakupy spożywcze, pranie, różne prace na posesji, naprawy itp.), zadania związane z pracą (dojazdy, praca do dokończenia w domu, delegacje, męczące sprawy terminowe itp.) i w końcu – nie mniej ważne niż reszta, a może nawet ważniejsze – przyjemności (hobby, czytanie, oglądanie filmów, przygotowywanie nowych, ciekawych potraw itp.). Wykorzystajmy do wykonania tego ćwiczenia Arkusz 8.

PODSUMOWANIE

Aby być w stanie kontrolować zmęczenie i znaleźć czas na wszystkie ważne sprawy, trzeba je odpowiednio rozplanować, a jednocześnie – jeśli zajdzie taka potrzeba – nie trzymać się kurczowo harmonogramu i nie traktować planów jak czegoś niezmiennego. Mądre rozplanowanie czasu pozwoli nam podnieść poziom energii i sprawi, że lżej nam będzie znosić objawy choroby.

Optymalne rozplanowanie zadań pomoże nam kontrolować poziom zmęczenia i dostosowywać się na bieżąco do nieprzewidzianych okoliczności, takich jak pogorszenie objawów choroby lub zmiana planów. Niezwykle ważne jest, by stworzyć zrównoważony i realistyczny harmonogram. Powinny się w nim znaleźć nie tylko obowiązki, ale i przyjemności, zajęcia, którym lubimy się oddawać. Koniecznie pamiętajmy też o czynnościach rewitalizujących. Nie unikajmy zlecania zadań innym – szczególnie tych bardzo męczących. Uczyńmy z tworzenia harmonogramu miłą i przyjemną czynność. Ozdóbmy go tak, by się nam podobał wizualnie i abyśmy z chęcią na niego spoglądali. Co wieczór znajdziemy chwilę, by przemyśleć to, co udało nam się osiągnąć przez cały dzień. Przecież w zarządzaniu swoim czasem najprzyjemniejsze jest wykreślanie wykonanych zadań z listy! W następnym rozdziale przyjrzymy się, jaki wpływ na nasz poziom energii ma otoczenie.

ARKUSZ 8. Życie jako komoda: moje zajęcia i czynności w odpowiednich szufladach.

Zajęcie/czynność	Górna szuflada <i>To musi być wykonane</i>	Drużga szuflada <i>To trzeba wykonać</i>	Trzecia szuflada <i>To chcę zrobić</i>	Dolna (czwarta) szuflada <i>To można zlecić komuś innemu</i>
Dbanie o siebie				
Dbanie o innych				
Dbanie o dom				
Związane z pracą				
Przyjemności				
Rewitalizacja				

VII

O NIE, ZNOWU MUSZĘ IŚĆ NA GÓRĘ!

JAK OTOCZENIE PRZYCZYNI SIĘ DO WZROSTU ZMĘCZENIA?

MEGAN BOYCE
NANCY LOWENSTEIN

Często czujemy się wykończeni nie tylko przez trudne czynności i dużą liczbę zajęć. Na zużycie energii wpływają też miejsca i otoczenie, w których spędzamy czas. W związku z tym trzeba się przyjrzeć fizycznej strukturze miejsc, w których pracujemy i wykonujemy różne czynności oraz zastanowić się, jakie mają one znaczenie dla stopnia zmęczenia. Otoczenie może sprawiać, że pewne czynności jest nam wykonywać łatwiej lub trudniej. Jednym ze sposobów walki ze zmęczeniem jest modyfikowanie lub dostosowywanie naszego otoczenia fizycznego w taki sposób, by pomagało nam wykonywać trudne czynności i ułatwiało kontrolę poziomu zmęczenia.

W tym rozdziale omówione zostaną proste metody zmodyfikowania otoczenia: domu, miejsca pracy, miejsc kultu, do których uczęszczamy i miejsc spotkań z przyjaciółmi.

Z tego rozdziału dowiemy się:

- W jaki sposób otoczenie może przyczyniać się do wzrostu zmęczenia?
- Jakie elementy otoczenia można zmienić, by ułatwić sobie kontrolę zmęczenia?
- Jak miejsca, w których wykonujemy ważne dla nas czynności, sprawiają, że pochłaniają one więcej energii?
- Jak organizować miejsce pracy, czyli ergonomia?
- Jakie trudności możemy napotkać, próbując modyfikować otoczenie?

JAK OTOCZENIE MOŻE PRZYCZYNIĄĆ SIĘ DO WZROSTU ZMĘCZENIA?

Przestrzeń, w której mieszkamy, pracujemy, spotykamy się ze znajomymi i obracamy cały dzień, jest bardzo istotnym aspektem naszego życia. Dlatego niezwykle ważne jest, by przyjrzeć się jej dokładnie i zrozumieć, w jaki sposób sprawiają, że wykonanie danej czynności jest bardziej lub mniej energochłonne i determinują ogólny poziom naszej energii. Struktura przestrzeni, w której się obracamy, może wpływać na ilość energii, której wymaga dana czynność. Zilustrujemy to zjawisko przykładem dwóch różnych przestrzeni życiowych różnie wpływających na poziom zmęczenia: Megan mieszka w dwupokojowym mieszkaniu, a Pam w jednopiętrowym domu. Która z nich zużywa więcej energii na utrzymanie domu w porządku?

Dom Pam ma większą powierzchnię, którą trzeba posprzątać, zużywa ona również więcej energii na przenoszenie przedmiotów z miejsca na miejsce, bo musi pokonywać większe odległości. Często także chodzi po schodach w tę i z powrotem i przenosi różne przedmioty między piętrem a parterem. Megan ma do posprzątania znacznie mniejszą powierzchnię, pokonuje mniejsze odległości

przenosząc przedmioty i nie musi biegać po schodach. Sprzątanie mieszkania Megan pochłonie znacznie mniej energii niż sprzątanie domu Pam ze względu na strukturę przestrzeni, w której ta czynność jest wykonywana.

Wielkość naszej przestrzeni mieszkalnej to tylko jeden z aspektów struktury otoczenia, które mają wpływ na nasz poziom energii. Inne czynniki to na przykład temperatura, hałas czy oświetlenie (zob. Arkusz 1). Oczywistym rozwiązaniem problemów wynikających ze struktury przestrzeni jest całkowita jej zmiana, czyli np. przeprowadzka do mniejszego domu czy mieszkania lub przebudowa starego. Jednak te opcje nie zawsze wchodzą w grę. Jest wiele innych, prostszych możliwości zmodyfikowania i przystosowania otoczenia tak, by nam ono służyło, a nie szkodziło.

ARKUSZ 1. Element mojego otoczenia:

Czy jest on dla mnie:

Zbyt ciepły?	Tak <input type="checkbox"/>	Nie <input type="checkbox"/>
Zbyt głośny?	Tak <input type="checkbox"/>	Nie <input type="checkbox"/>
Zbyt stresujący?	Tak <input type="checkbox"/>	Nie <input type="checkbox"/>
Zbyt jasny?	Tak <input type="checkbox"/>	Nie <input type="checkbox"/>
Zbyt daleko?	Tak <input type="checkbox"/>	Nie <input type="checkbox"/>
Zbyt wysoki?	Tak <input type="checkbox"/>	Nie <input type="checkbox"/>
Zbyt duży?	Tak <input type="checkbox"/>	Nie <input type="checkbox"/>

JAKIE ELEMENTY OTOCZENIA MOŻNA ZMIENIĆ, BY ŁATWIEJ BYŁO KONTROLOWAĆ ZMĘCZENIE?

Możliwe, że nie zdajemy sobie nawet sprawy, jakie aspekty otoczenia wpływają negatywnie na poziom energii. Do najbardziej widocznych aspektów należy rozmiar domu i pomieszczeń, jednak są również mniej oczywiste czynniki podwyższające nakłady energetyczne. Wydatek związany z ich modyfikacją może być znacznie skromniejszy, niż nam się wydaje, a zmiana może przełożyć się na zysk w postaci obniżenia poziomu zmęczenia.

TEMPERATURA

Czy jest mi zbyt gorąco?

Przebywanie i wykonywanie czynności w pomieszczeniu, w którym temperatura jest dla nas zbyt wysoka, prowadzi do zwiększonego zużycia energii. Pamiętajmy, że gorąco i podwyższona wewnętrzna temperatura ciała są głównymi przyczynami zmęczenia. Postarajmy się ustalić, w jakiej temperaturze najlepiej się czujemy i zmodyfikujmy otoczenie w taki sposób, by taką temperaturę utrzymywało. Jeśli dzielimy przestrzeń życiową z kimś, kto woli inną temperaturę, musimy postarać się wypracować kompromis i znaleźć średnią temperaturę, która dla żadnej z osób nie będzie dokuczliwa. Możliwe, że dodatkowo jedna z osób będzie musiała zgodzić się na noszenie swetra, a druga – na chodzenie w ubraniach z krótkim rękawkiem, ale kompromis w takiej sytuacji jest możliwy do osiągnięcia.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE ZBYT WYSOKĄ TEMPERATURĄ?

Jednym z możliwych rozwiązań jest zainstalowanie klimatyzacji lub wentylatorów w domu lub samochodzie. Być może wystarczy wyposażyć w klimatyzację jedno pomieszczenie, w którym

spędzamy najwięcej czasu. Jeśli zdecydujemy się na taką opcję, starajmy się wykonywać możliwie jak najwięcej czynności właśnie w tym pomieszczeniu. Innym dobrym sposobem jest zawieszenie w oknach domu lub samochodu zasłon blokujących dostęp silnego słońca, które jest przyczyną zbyt wysokiej temperatury powietrza. Moja mama miała zwyczaj w lecie zasłaniać szczelnie okna po nasłonecznionej stronie domu, a w nocy je odsłaniała. Dzięki temu gorące promienie słońca nie podnosiły temperatury w pokojach. Można również zmienić pokrycie mebli na wykonane z oddychającego materiału. Skóra co prawda ładnie wygląda i łatwo ją czyścić, ale nie oddycha i zatrzymuje ciepło. Gdy siedzimy na fotelu lub krześle pokrytym skórą, mebel przekazuje to ciepło naszemu ciału. Szczególnie często dzieje się tak w samochodach, w których skórzane fotele mocno się nagrzewają. Sprzedajmy skórzane pokrowce i zaopatrzmy się w bawełniane lub wykonane z innego oddychającego materiału. Nie musimy przecież od razu kupować nowych mebli, czy samochodu, wystarczy sprawić meblom nowe pokrowce lub po prostu przykryć je dużą płachtą oddychającego materiału, a na fotele w samochodzie wystarczy położyć ręczniki.

Inne sposoby radzenia sobie z ciepłem

Jeśli nie ma możliwości obniżenia temperatury otoczenia, musimy pomyśleć o innych strategiach. Możemy na przykład starać się planować różne zajęcia na chłodniejsze pory dnia. Jeśli najbardziej gorąco jest w domu po południu, gotujmy obiad rano, gdy w kuchni jest najchłodniej, by tylko podgrzać go przed podaniem. Czynności wykonywane na powietrzu i wyjście z domu również dobrze jest planować w zależności od temperatury; po sprawunki możemy na przykład wybrać się rano lub wieczorem, gdy temperatura jest niższa. Jeśli nie jesteśmy w stanie przełożyć zadania lub czynności na chłodniejszą porę dnia, zaopatrzmy się w kamizelkę chłodzącą lub nośmy chłodny ręcznik na karku i ramionach, co pozwoli nam utrzymać odpowiednią temperaturę ciała. Zakładajmy też luźne ubrania w jasnych kolorach, wykonane z oddychających materiałów – naturalnych włókien lub mieszanek.

W ramce poniżej wypiszmy często przez nas wykorzystywane pomieszczenia, w których jest zbyt gorąco i zastanówmy się nad sposobami obniżenia w nich temperatury.

Pomieszczenia, w których jest zbyt gorąco	Sposoby rozwiązania problemu

HAŁAS

Czy jest zbyt głośno?

Hałas dobiegający z otoczenia może wpływać na poziom energii. Głośne i denerwujące dźwięki, jak np. hałas powodowany przez kosiarkę do trawy lub trąbiące klaksony samochodów, mogą wywoływać napięcie w naszym systemie nerwowym i potęgować zmęczenie. Możemy nawet nie zdawać sobie sprawy, że przeszkadza nam hałas, na przykład szum urządzenia elektronicznego, dopóki go nie wyłączymy.

Jak obniżyć poziom hałasu

W zredukowaniu zmęczenia spowodowanego przez hałas może nam pomóc tak prosta rzecz, jak wyłączenie lub ściszenie telewizora, czy innych urządzeń elektronicznych/elektrycznych. Może się jednak zdarzyć, że nie będziemy w stanie zlikwidować drażniących nas dźwięków. Wtedy może nam pomóc zaopatrzenie się w odtwarzacz muzyki i płyty z odgłosami przyrody, szemrzącą fontannę pokojową lub generator szumu białego⁴, których dźwięk zastąpi stresujące odgłosy. Efekt podobny do tego, który daje biały szum, można z powodzeniem wywołać przy pomocy urządzenia

4 Szum biały to rodzaj szumu o całkowicie płaskim widmie. Przyjęło się uważać, że słuchanie szumu białego działa uspokajająco i poprawia koncentrację – przyp. red.

wydającego stały, cichy szum, np. wentylatora lub klimatyzatora. Po wykonaniu energochłonnej czynności włączmy sobie na od-twarzaczu w pracy, w domu, czy w samochodzie płytę z kojący-mi dźwiękami, które pomogą nam zredukować zmęczenie. Innym sposobem minimalizowania hałasu dobiegającego z zewnątrz, na przykład z ulicy, z sąsiadujących mieszkań czy pokoiów, jest wy-głuszenie pomieszczenia za pomocą dywanu i obić na ściany.

Inne sposoby obniżania poziomu hałasu

Kontrolowanie hałasu przez całą dobę może nie być możliwe ze względu na różne nieprzewidywalne zdarzenia i fakt, że ludzie wokół nas również generują wiele odgłosów. W takiej sytuacji moż-na wypracować z innymi domownikami grafik zajęć i czynności hałaśliwych, takich jak używanie suszarki do włosów lub ogląda-nie telewizji, i cichych godzin. Pozwoli nam to efektywniej kontro-lować stres poprzez planowanie zajęć z wyprzedzeniem. Jeśli do-kuczają nam odgłosy, na które nie możemy mieć żadnego wpływu, na przykład hałas dobiegający z budowy, możemy pójść do biblio-teki lub w inne ciche miejsce. Również trudnym do opanowania źródłem hałasu są dzieci: bawią się hałaśliwymi zabawkami, dużo krzyczą i hałasują podczas gier i zabaw. Możemy wyznaczyć pory dnia na głośną i cichą zabawę, schować hałaśliwe zabawki po kola-cji, wprowadzić regułę „nie krzyczymy”, stworzyć „strefę hałasu”, która może znajdować się nawet na dworze. Nie zdziwny się, jeśli się okaże, że stworzenie „cichych godzin” służy wszystkim.

Pomieszczenia, w których jest zbyt głośno	Sposoby rozwiązania problemu

STRES

Czy otoczenie, w którym przebywamy, wywołuje stres?

Otoczenie może wywoływać u nas napięcie i zdenerwowanie, które potęgują zmęczenie. Dezorganizacja, bałagan, zepsute narzędzia, zagracone miejsca – wszystko to może powodować stres, a stres pochłania duże ilości energii fizycznej i emocjonalnej, co przyczynia się do wzrostu zmęczenia.

Jak radzić sobie ze stresem wywoływanym przez otoczenie

Jeśli denerwują nas małe, ciasne, pełne sprzętów i rzeczy pomieszczenia, spróbujmy pozbyć się tych z nich, których już nie używamy i nie potrzebujemy. Znacznie łatwiej będzie nam zapanować nad bałaganem w domu, pracy czy samochodzie, jeśli zaopatrzymy się w pojemniki i pudełka, w których pochowamy posegregowane rzeczy. Przy podejmowaniu decyzji, czego się pozbyć, a co zatrzymać, przyjmijmy następującą zasadę: jeśli danej rzeczy nie używaliśmy, nie nosiliśmy, ani nawet nie oglądaliśmy ani razu przez ostatni rok, to ją wyrzucamy. Jeżeli mamy zwyczaj zachowywać zabawki, drobiazgi, czy zepsute urządzenia, to oddajmy je komuś, naprawmy albo wyrzucmy.

Wypracujmy właściwe nawyki pozbywania się starych i niepotrzebnych rzeczy. Sortujmy pocztę, gdy tylko nadejdzie, a ulotki od razu wyrzucajmy. Rachunki i katalogi wkładajmy do odpowiednich szuflad lub segregatorów; nie zwlekajmy z decyzją, co zrobić z daną przesyłką, róbmy to od razu. Jeśli na naszym biurku piętrzą się papiery, porządkowanie ich zacznijmy od jednej sterty, rogu czy szuflady, rozprawmy się z nią i dopiero zabierzmy się za następną. Uporanie się ze wszystkim może nam zająć kilka tygodni, jednak nie zrażajmy się i nie zapominajmy, jaka nagroda czeka na nas: nie-stresująca przestrzeń życiowa. Pomocne może się okazać wykorzystanie teczek lub pojemników w różnych kolorach: jednym kolorem oznaczmy rachunki, innym informacje na temat naszej choroby itd.

Wszystko powinno mieć swoje wyznaczone miejsce. Uporządkowanie rzeczy i papierów gromadzonych latami musi zająć

trochę czasu, ale na dłuższą metę opłaci się. Napisano wiele świetnych książek na temat sprzątanania i porządkowania zagraconych pomieszczeń. Nie zaszkodzi nam zapoznać się z którąś z nich, jednak lepiej jej nie kupujemy, tylko wypożyczymy z biblioteki, żeby nie stała się nowym gratem!

Inne sposoby radzenia sobie ze stresem wywołanym przez otoczenie

Może się okazać, że nawet jeśli uporządkowaliśmy już i oczyściliśmy naszą kuchnię z niepotrzebnych gratów, to nadal jest w niej zbyt mało przestrzeni, by więcej niż jedna osoba mogła w niej przebywać i przygotowywać posiłki. Albo że rano nie jesteśmy w stanie przygotować się do pracy, bo jest kolejka do łazienki. W takiej sytuacji w zredukowaniu stresu pomoże nam ustalenie grafiku korzystania z pomieszczeń, w których jest za mało miejsca, by mogła w nich przebywać lub pracować więcej niż jedna osoba. W ramce poniżej zrobimy listę pomieszczeń lub miejsc, które wywołują u nas stres ze względu na ciasnotę lub zagrącenie. W kolumnie po prawej wypiszemy sposoby poradzenia sobie z problemem.

Miejsca, które mnie stresują, bo są zbyt ciasne lub zagracone	Sposoby rozwiązania problemu ciasnoty lub zagrącenia

OŚWIETLENIE

Czy jest zbyt jasne? Czy jest za mało światła?

Oświetlenie w miejscach, gdzie spędzamy dużo czasu i wykonujemy wiele czynności, może sprawiać, że czynności te będą mniej lub bardziej męczące. Jasne i rażące czy pochodzące ze starych

żarówek jarzeniowych światło może nadmiernie stymulować system nerwowy i powodować bóle głowy i przemęczenie oczu, co prowadzi do wzrostu zmęczenia. Podobnie męczące jest czytanie czy wykonywanie czynności, do których wykorzystujemy wzrok, przy zbyt słabym lub odbitym świetle.

Jak rozwiązać problemy z niewłaściwym światłem?

Światło powinno być na tyle silne, by pozwalało nam wszystko dobrze widzieć podczas wykonywania czynności. Warto pomyśleć o zainstalowaniu oświetlenia miejscowego, na przykład lampki biurkowej i przyłóżkowej. Dzięki temu unikniemy nadwyrażania wzroku podczas pisania, czy czytania. Sprawdźmy, czy monitor naszego komputera nie jest zbyt jasny lub zbyt ciemny. Wyregulujmy ekran tak, by ani nas nie raził, ani nie był za ciemny i, jeśli istnieje taka potrzeba, zaopatrmy się w powłokę antyrefleksyjną na wyświetlacz lub monitor. Aby zredukować ilość światła w domu, zainstalujmy markizy, a w samochodzie – specjalne zasłony. Migające żarówki jarzeniowe wymieńmy na takie ze statecznikiem elektronicznym, który eliminuje miganie. Jeśli zauważymy, że czujemy się bardziej rozluźnieni przy naturalnym świetle, łagodnym oświetleniu sztucznym lub przy świetle świec, starajmy się, by takie właśnie rodzaje światła wykorzystywać w pomieszczeniach, w których przebywamy.

Ważne jest również umiejscowienie sprzętów i przedmiotów. Jeśli ustawimy telewizor lub monitor komputera przodem do okna, to światło dochodzące z zewnątrz sprawi, że obraz na ekranie będzie niewidoczny. Zainstalujmy w oknie markizy, zasłony lub żaluzje, albo przestawmy telewizor, czy monitor tak, by okno znajdowało się za nim lub z boku.

Inne sposoby radzenia sobie z niewłaściwym oświetleniem

Nie wszędzie, gdzie przebywamy, mamy możliwość kontrolowania oświetlenia. Może się tak zdarzyć na przykład w naszej pracy lub w miejscu publicznym. Spróbujmy porozmawiać z kierownikiem lub inną osobą odpowiedzialną za sprawy takie, jak

oświetlenie o korzyściach wynikających z jego zmiany na zdrowsze, jakie odnieśliby wszyscy przebywający regularnie w tych miejscach: rzadsze bóle głowy, ulga dla oczu, więcej energii, wzrost sprawności i wydajności. W ramce poniżej wypiszmy niewłaściwie oświetlone miejsca i pomieszczenia, w których często przebywamy i sposoby rozwiązania problemu.

Źle oświetlone miejsca	Sposoby rozwiązania problemu złego oświetlenia

ZBYT DUŻA WYSOKOŚĆ LUB ODLEGŁOŚĆ

Czy element otoczenia nie znajduje się zbyt daleko lub zbyt wysoko?

Wykonując różne czynności i zadania w domu, pracy i w innych miejscach zazwyczaj musimy dużo chodzić, sięgać i schylać się, przez co tracimy mnóstwo energii. Na to, jak dużo i jak intensywnie musimy się poruszać, wpływa struktura naszego otoczenia: na przykład przechowywanie wielu rzeczy w szafkach zawieszonych na ścianach wymaga częstego sięgania, a duża powierzchnia mieszkania lub domu – przemierzania dużych odległości przy przenoszeniu rzeczy czy zwykłym poruszaniu się między pomieszczeniami. Zmiany w organizacji przestrzeni życiowej mogą nam pomóc zaoszczędzić sporo energii.

Jak rozwiązać problem zbyt dużej wysokości i odległości

Aby zaoszczędzić energię zużywaną na noszenie rzeczy, sięganie i schylanie się, umieśćmy najczęściej używane przedmioty w miejscach, w których będą one łatwo dostępne. Wszystkie

pomieszczenia i przestrzenie, w których przechowujemy rzeczy, np. szafy, garaż, spiżarnię, garderobę, czy domowe biuro, urządzamy tak, aby mieć wygodny dostęp do przedmiotów często używanych. Rzeczy wykorzystywane przy konkretnych czynnościach powinny być umieszczone blisko miejsc, w których je wykonujemy. W kuchni ustawmy najczęściej używane naczynia na półkach i blatach, do których najłatwiej nam sięgnąć, czyli tych zamontowanych na poziomie między naszą talią a ramionami. Dzięki temu zmniejszymy częstotliwość wyciągania rąk i stawania na palcach, by czegoś dosięgnąć. Wymieńmy szafki z drzwiczkami na półki lub szafki otwarte (zob. zdjęcie 1). Postarajmy się w całym domu wprowadzić zasadę, że przedmioty używane w danym miejscu, na przykład na określonym blacie w kuchni, mają być przechowywane jak najbliżej tego miejsca. Zamiast chować do szafek naczynia kuchenne, których używamy do gotowania najczęściej, trzymajmy je na kuchence (zob. zdjęcie 2). Może się przydać ścienny wieszak na garnki, pod warunkiem, że zawiesimy go wystarczająco nisko i blisko, by było nam wygodnie do niego sięgnąć.



FOT. 1: Do otwartych szafek jest łatwiej sięgnąć po garnki i naczynia.



FOT. 2: Najwygodniej jest trzymać garnki i patelnie, które używamy często do przygotowywania posiłków na palnikach kuchenki.

W łazience zamontujmy półki ściennie i na nich, zamiast na brzegu brodzika prysznicowego lub wanny, stawiamy przybory i kosmetyki do mycia. Kolejną metodą na zaoszczędzenie energii jest unikanie ustawiania przedmiotów jeden na drugim. Taki sposób przechowywania wymaga unoszenia lub zdejmowania tych rzeczy, które stoją na wierzchu, by dostać się do leżących pod spodem. Jeśli już musimy ustawiać przedmioty jeden na drugim, starajmy się umieszczać te, których częściej używamy, na wierzchu.

Dobrym rozwiązaniem może okazać się zamontowanie różnego rodzaju regałów lub szafek z płaskimi szufladami. By nie zużywać niepotrzebnie energii przy okazji robienia prania, możemy poprosić domowników, by sami wkładali jasne i ciemne brudne ubrania do odpowiednich koszy i zanieśli pełne kosze do pomieszczenia, gdzie trzymamy pralkę. Wszystkie przybory i środki piorące przechowujemy obok pralki.

Aby uniknąć noszenia przedmiotów i przyborów z pomieszczenia do pomieszczenia, przechowujemy je tam, gdzie ich zwykle używamy, lub najbliżej, jak się da. Na przykład, zamiast nosić przybory i detergenty do sprzątania łazienki i kuchni z miejsca na

miejsce, postawmy butelkę płynu do czyszczenia i rolkę papierowych ręczników pod każdym zlewem i umywalką. Jeśli mieszkamy w kilkupiętrowym domu, pomoże nam zaopatrzenie każdej kondygnacji w cały zestaw przyborów i środków czyszczących, dzięki czemu unikniemy noszenia ich po schodach z góry na dół.

Inne sposoby rozwiązywania problemów z wysokością i odległością

Poza organizowaniem domu i miejsca pracy w sposób opisany w poprzednich podrozdziałach istnieją jeszcze inne metody oszczędzania energii. Stanowiska pracy można przystosować w taki sposób, by łatwo nam było do nich sięgać i byśmy musieli się jak najmniej schylać. Na przykład, jeśli posiadamy pralkę ładowaną z przodu, spróbujmy użyć pustaków, by ustawić ją wyżej, co pozwoli nam wyeliminować schylanie się przy wkładaniu prania do bębna. Jeśli w kuchni mamy wysoko zamocowane blaty, zaopatrmy się w wysoki stołek barowy. Siedzenie na stołku odpowiedniej wysokości podczas pracy w kuchni sprawi, że nasze ręce będą swobodnie zwisać wzdłuż ciała, a łokcie będą rozluźnione i wygodnie zgięte wzdłuż boków. W ramce poniżej wypiszmy często używane miejsca, pomieszczenia i sprzęty, które wymagają dostosowania pod względem wysokości oraz odległości i pomyślmy o odpowiednich dla każdego z nich rozwiązaniach.

Miejsca, które wymagają zbyt dużo schylania się i sięgania	Sposoby rozwiązania problemu

DUŻE PRZEDMIOTY I POWIERZCHNIE

Kolejnym czynnikiem potęgującym zmęczenie są duże pomieszczenia i przedmioty, takie jak meble. Jeśli meble w naszym domu lub pracy są tak poustawiane, że musimy je przesuwać lub prznosić, by dostać się do przedmiotów schowanych w szafkach, otworzyć drzwi lub posprzątać, to zużywamy na to przesuwanie i przenoszenie ogromne ilości energii. Pełen zajęć i trudny dzień staje się przez to jeszcze trudniejszy. Być może rozmiary pomieszczeń, w których przebywamy, są tak duże, że bez przerwy musimy się przemieszczać, przesuwać i prznosić sprzęty i meble, by móc dostać się do innych potrzebnych przedmiotów i wykonywać różne czynności.

Jak rozwiązać problem zbyt dużego rozmiaru?

Jeśli wśród mebli lub dużych i ciężkich przedmiotów w naszym domu lub pracy są takie, które trzeba często przesuwać, pomyślmy o przymocowaniu do nich kółek lub usunięciu elementów, które wywołują tarcie podczas przesuwania, na przykład grubego dywanu. W ten sposób meble lub przedmioty będzie znacznie łatwiej przemieszczać. Można również wykorzystać specjalne kółka samonastawne lub podkleić meble filcowymi podkładkami, jeśli mamy śliskie podłogi. Podkładki i kółka dostaniemy w każdym sklepie z artykułami metalowymi i gospodarczymi. Jeśli mieszkamy w bardzo dużym domu, zastanówmy się nad tym, by ograniczyć się do używania tylko kilku pokoi znajdujących się blisko siebie. Jeśli sypialnia mieści się na piętrze, przygotujmy sobie wieczorem rzeczy, których będziemy potrzebować rano przed wyjściem i zostawmy je na parterze, by oszczędzić sobie chodzenia po schodach. Zaopatrmy się w kilka sztuk często używanych przedmiotów i umieśćmy je w różnych pokojach, by nie biegać i nie szukać ich za każdym razem. Pomyślmy, jak można poprzestawiać meble i sprzęty w dużych pokojach, aby ograniczyć przestrzeń, w której pracujemy i musimy się poruszać. To z jednej strony sprawi, że duże pokoje będą sprawiały wrażenie przytulniejszych, a z drugiej – oszczędzi nam kilometrów chodzenia.

Inne sposoby rozwiązywania problemu dużych powierzchni

Wielkie obiekty, takie jak galerie handlowe, duże sklepy spożywcze i supermarkety mogą nas przytłaczać swoją rozległością. Sama myśl o konieczności odwiedzenia ich może nas męczyć. Czasami w takiej sytuacji warto skorzystać z wózka inwalidzkiego. Pozwoli nam to oszczędzić mnóstwo energii na przyjemne zajęcia. Nie należy się wstydzic jeżdżenia wózkiem – mit o tym, że jeśli rezygnujemy z chodzenia o własnych siłach, to poddajemy się chorobie, jest niczym więcej, niż właśnie mitem. W ramce poniżej wypiszmy duże przestrzenie i obiekty, w których często przebywamy, oraz przedmioty typu meble, wymagające częstego przesuwania, i zastanówmy się nad rozwiązaniami odpowiednimi dla każdego z nich.

Duże miejsca i obiekty, w których często przebywam; duże przedmioty, które często przesuwam	Sposoby rozwiązania problemu dużych powierzchni/ przedmiotów

MIEJSCA, W KTÓRYCH CZĘSTO SPĘDZAMY CZAS

Zastanówmy się nad miejscami, w których często przebywamy: naszym domem, pracą, szkołą, miejscami publicznymi, parkami, sklepami, restauracjami czy pubami, w których spotykamy się ze znajomymi. Wypiszmy te miejsca oraz ich wady na Liście 2. Być może pomoże nam przyjrzenie się swojemu typowemu rozkładowi dnia w tygodniu i w trakcie weekendu: jakie czynności zazwy-

czaj wykonujemy, czym się zajmujemy i gdzie? Weźmy pod uwagę sprawunki, spotkania, pracę, przemieszczanie się itp.

ARKUSZ 2.

Ocena elementów otoczenia, które przysparzają problemów:

Elementy otoczenia

Problemy

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

MIEJSCA, W KTÓRYCH WYKONUJEMY WAŻNE CZYNNOŚCI, I CO SPRAWIA, ŻE SĄ ONE MĘCZĄCE?

Dowiedzieliśmy się już wiele na temat funkcjonowania naszego otoczenia i tego, na jak wiele sposobów może ono na nas wpływać. Zrobiliśmy również listę różnych miejsc i środowisk oraz ich elementów, które przysparzają nam problemów. Spróbujmy teraz zastanowić się, co możemy zrobić, by zaczęły działać na korzyść naszą i osób, z którymi się stykamy. Zmiany, które wprowadzimy

w naszym otoczeniu wpłyną pozytywnie nie tylko na nas samych, ale również na inne przebywające w nich osoby.

1. Spójrzmy na listę miejsc, którą już zrobiliśmy.
2. Każdemu z miejsc przyporządkujmy męczące czynności, które w nich wykonujemy. Na przykład, przy kuchni wypiszmy zmywanie, chowanie naczyń do szafek, gotowanie, sprzątanie, chowanie żywności.
3. Zastanówmy się, dlaczego czynność wykonywana w danym miejscu jest męcząca. Do zrozumienia, w jaki sposób dane miejsce nas męczy, przyda się nam Arkusz 1 zatytułowany „Element mojego otoczenia” (na stronie 111).
4. Wypiszmy sposoby modyfikowania otoczenia, które mają na celu obniżenie nakładów energetycznych niezbędnych do funkcjonowania w nich. W części tego rozdziału, w której wymieniono sposoby dostosowania otoczenia, poszukajmy rozwiązań odpowiednich dla miejsc, w których często przebywamy – a przede wszystkim dla nas. Dobrze jest zaprosić do tego wykonania zadania inne osoby, które współdzielą z nami dane miejsce. One również mogą mieć ciekawe i praktyczne pomysły.

Przyjrzyjmy się przykładowemu opisowi w Arkuszu 3 i oprzyjmy na nim własną analizę otoczenia. W Arkuszu 4 znajduje się niewypełniona tabela, której możemy użyć do analizy kuchni w naszym domu. By ułatwić Czytelnikowi wykonanie tego zadania, w Arkuszu 4 podano kilka przykładowych czynności typowo wykonywanych w kuchni.

<p>ARKUSZ 3. Wypełniona rozpiska czynności wykonywanych w danym otoczeniu.</p> <p>Otoczenie: kuchnia w domu.</p> <p>Wykonywane czynności: zmywanie, wycieranie i chowanie naczyń, gotowanie, sprzątanie, chowanie żywności.</p>			
Czynniki potęgujące zmęczenie	Tak/ Nie	Elementy otoczenia, które potęgują zmęczenie	Sposoby zmodyfikowania otoczenia
Temperatura	Tak	Gdy używam zmywarki, piekarnika lub kuchenki, w kuchni robi się zbyt gorąco.	Korzystać z wentylatora, otwierać okna lub zainstalować klimatyzację.
Hałas	Tak	Gdy ktoś ogląda telewizję w salonie, dźwięki dobiegają do kuchni.	Stworzyć grafik korzystania z telewizora i z kuchni, by te dwie rzeczy ze sobą nie kolidowały.
Stres/ napięcie	Tak	Trudno jest gotować, gdy inni domownicy też korzystają z kuchni.	Stworzyć grafik korzystania z kuchni.
Światło	Tak	Górna lampa daje ostre światło, które mnie razi.	Wyłączyć górną lampę i korzystać z dziennego światła dochodzącego przez okna, światła dochodzącego z innego pomieszczenia lub lampek zainstalowanych pod szafkami ściennymi.

ARKUSZ 3. Wypełniona rozpiska czynności wykonywanych w danym otoczeniu. Ciąg dalszy

Odległość	Tak	Spizarnia jest daleko od kuchni, co sprawia, że muszę dużo chodzić w tę i z powrotem po składniki.	Przeorganizować kuchnię tak, by często używane składniki i przedmioty były łatwo dostępne, np. płatki śniadaniowe ustawić na blacie, garnki i patelnie – na palnikach kuchenne.
Wysokość	Tak	Błaty są zbyt wysoko, by było mi przy nich wygodnie pracować.	Zorganizować miejsce pracy, zaangażować pomoc, zgromadzić na blacie wszystkie niezbędne składniki przed rozpoczęciem przygotowywania jedzenia. Podczas przygotowywania posiłków siedzieć na wysokim stołku barowym.
Rozmiar	Tak	By otworzyć schowek na miotły i szczotki, muszę przesunąć ciężki kosz na śmieci.	Ustawić kosz na desce z kółkami, by można było go łatwiej przesunąć.

ARKUSZ 4. Pusta tabela na analizę otoczenia z punktu widzenia ergonomii.

Otoczenie: kuchnia w domu.

Wykonywane czynności: zmywanie, wycieranie i chowanie naczyń, gotowanie, sprzątanie, chowanie żywności.

Czynniki potęgujące zmęczenie	Tak/ Nie	Elementy otoczenia, które potęgują zmęczenie	Sposoby zmodyfikowania otoczenia
Temperatura			
Hałas			
Stres/ napięcie			
Światło			
Odległość			
Wysokość			
Rozmiar			

ORGANIZACJA PRZESTRZENI: ERGONOMIA

Ergonomia to nauka, która zajmuje się metodami organizacji przestrzeni w taki sposób, by wykonywanie czynności było jak najbardziej efektywne, a jednocześnie by został zminimalizowany poziom wysiłku i napięcia. Dzięki takiemu podejściu czynności stają się mniej męczące. Zasady ergonomii pozwalają zrozumieć, w jaki sposób ciało może wykonywać pewne czynności, pozostając w pozycji niepowodującej napięć. Urządzenie swojego otoczenia według tych zasad pozwoli nam uniknąć urazów wynikających z wielokrotnego przeciążania mięśni i ścięgien, takich jak zespół cieśni nadgarstka, nauczyć się przyjmować odpowiednią pozycję, by ciało było właściwie podparte, i dzięki temu zużywać mniej energii podczas wykonywania czynności.

ARKUSZ 5.

Często używane przeze mnie miejsca, które wymagają ergonomicznej rewolucji.

Miejsca, w których spędzam dużo czasu w pozycji siedzącej

Miejsca, w których spędzam dużo czasu w pozycji stojącej

Miejsca, w których regularnie wykonuję jakąś czynność

GDZIE WARTO WYKORZYSTAĆ ZASADY ERGONOMII?

Zastanówmy się, które części naszego otoczenia lub stanowiska pracy wymagają wprowadzenia zmian. Stanowiskiem pracy jest każde miejsce, w którym spędzamy dużo czasu w pozycji siedzącej lub stojącej, wykonując jakąś czynność. Są to między innymi: biurko w pracy lub w domu, kuchnia, pomieszczenie, w którym robimy pranie i je składamy, a nawet nasz samochód.

ZASADY ERGONOMII

Główną zasadą ergonomii jest dążenie do tego, by podczas wykonywania czynności ciało było ułożone w pozycji wygodnej, niepowodującej napięć i sprzyjającej odprężeniu. Stworzono listę wytycznych określających prawidłowe z punktu widzenia ergonomii sposoby wykonywania czynności. W ramce poniżej znajduje się lista wytycznych dotyczących ergonomicznego ułożenia ciała podczas wykonywania czynności w pozycji siedzącej i stojącej.

Pozycja siedząca

- Stopy powinny przylegać do podłogi na całej swojej długości. Jeśli krzesło, na którym siedzimy, nie pozwala dosięgnąć stopami ziemi, użyjmy podnóżka.
- Kolana powinny być ugięte pod kątem od 90 do 110 stopni względem tylnej powierzchni ud.
- Kąt między tułowiem a udami powinien być odrobinę większy od prostego.
- Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wymaga dodatkowego podparcia. Jeśli krzesło lub fotel, którego używamy, nie ma wbudowanego specjalnego oparcia, użyjmy małej poduszki lub zwiniętego ręcznika położonego między dolną częścią pleców a oparciem.
- Ramiona powinny być rozluźnione. Trudno uwierzyć, jak często bezwiednie garbimy się i usztywniamy ramiona. Napinając mięśnie zużywamy znacznie więcej energii, niż gdy mięśnie są rozluźnione.

Pozycja siedząca *ciąg dalszy*

- Łokcie powinny być ułożone luźno i blisko ciała – taka jest właśnie naturalna pozycja rąk.
- Przedramiona powinny być oparte na blacie stołu lub biurka, albo na podłokietnikach i ułożone równoległe do podłogi. Gdy przedramiona są podparte, mięśnie lżej pracują i można dłużej wykonywać takie czynności, jak na przykład pisanie.
- Szyję i głowę powinniśmy trzymać prosto, równo z linią kręgosłupa, a nie pochylone lub wysunięte do przodu. Może to wymagać odpowiedniego ustawienia monitora (zob. ilustracje 3 i 4).
- Przeguby dłoni powinny być ułożone w pozycji neutralnej, tzn. bez wyginania w górę lub w dół.
- Co godzinę róbmy krótkie przerwy w pracy.



FOT. 3: Zwróćmy uwagę na ułożenie rąk wymuszone przez ustawienie klawiatury. Monitor stoi poniżej linii wzroku, co zmusza osobę na zdjęciu do pochylecia głowy. Ramiona i barki są usztywnione i skulone, czego przyczyną są zbyt wysoko ustawione podłokietniki. Pozostawanie w takiej pozycji dłużej niż 10 minut sprawia, że mięśnie zaczynają się męczyć.



FOT. 4: Na tym zdjęciu osoba trzyma ręce w lepszej pozycji dzięki obniżeniu podłokietników i klawiatury. Monitor jest podwyższony, co sprawia, że jest na linii wzroku, głowa i szyja są wyprostowane i pracujący nie musi się garbić. W takiej pozycji mięśnie mają lepsze podparcie, więc można siedzieć znacznie dłużej. Jednak nie zapominajmy o przerwach na rozprostowanie kości! Nawet jeśli siedzimy prawidłowo, są one niezbędne!

POZYCJA PODCZAS KIEROWANIA SAMOCHODEM

Na pewno nie raz nam się zdarzyło prowadzić samochód i nagle zdać sobie sprawę, że trzymamy kurczowo kierownicę, siedzimy zgarbieni, nasze barki i ramiona są napięte, a w plecach odczuwamy ciągły ból (zob. ilustracja 5). Czy podczas prowadzenia samochodu wykorzystujemy podparcie lędźwiowego odcinka kręgosłupa? Czy fotel i zagłówek są ustawione na właściwej wysokości? Czy trzymamy kierownicę prawidłowo? Kierowanie samochodem, jeśli siedzimy w niewłaściwej pozycji, pochłania mnóstwo energii.

Następnym razem, gdy usiądziemy w samochodzie, sprawdzimy, czy fotel jest ustawiony na właściwej wysokości i jaka jest odległość między fotelą a pedałami. Jeśli wysokość fotela jest właściwa, to nasza głowa powinna się opierać na zagłówku. Jeśli fotel w naszym samochodzie nie jest wyposażony w podparcie lędźwiowej części kręgosłupa, weźmy mały ręcznik, zwińmy go i umieśćmy między fotelą a krzyżową częścią pleców. Łokcie powinny być oparte na podłokietnikach, luźne i lekko ugięte, a ręce umieszczone na kierownicy na 3 i 9 godzinie (zob. ilustracja 6). Gdy odnajdziemy wygodną pozycję do kierowania samochodem, zdamy sobie sprawę, że czynność ta nie jest wcale taka męcząca i nie przyczynia się do wzrostu napięcia.



FOT. 5: Niewłaściwa pozycja podczas jazdy samochodem. Ciało nie ma odpowiedniego podparcia.



FOT. 6: Prawidłową pozycję i podparcie ciała podczas jazdy samochodem umożliwia odpowiednie ustawienie fotela, zagłówka i podłokietników.

CO MOŻE NAM UTRUDNIAĆ WPROWADZENIE ZMIAN?

Do tej pory rozdział ten koncentrował się na wprowadzaniu zmian w otoczeniu mających na celu zmniejszenie zużycia energii podczas wykonywania czynności. Jednak samo wprowadzenie tych zmian może także wymagać dużych nakładów energii! Starajmy się nadać całemu przedsięwzięciu dostosowywania otoczenia odpowiednie dla nas tempo. Nawet drobna zmiana, taka jak zainstalowanie wentylatora w pomieszczeniu, w którym panuje zbyt wysoka temperatura, wystarczy, byśmy zaczęli oszczędzać energię. Nie myślm, że niezbędne jest wprowadzenie wielu zmian, byśmy odczuli ulgę, ani że wszystkie zmiany muszą być wprowadzone natychmiast. Co więcej, zmiany nie muszą łączyć się z dużymi wydatkami, jeśli podejmiemy do nich w sposób twórczy i zaangażujemy wyobraźnię. Przydatne może się okazać wsparcie znajomych lub członków rodziny, a w przypadku zmian na większą

skale i bardziej energochłonnych, na przykład przemeblowania lub przeorganizowania szaf – wynajęcie profesjonalnej pomocy.

Kolejnym problemem mogą być koszty. Do wielu drobnych modyfikacji można wykorzystać materiały i przedmioty, które mamy w domu, na przykład zamiast kupować podnózek, możemy podłożyć pod stopy kilka książek. Istotnym czynnikiem może również być wygląd naszego otoczenia – domu, miejsca pracy itp. Musimy znaleźć złoty środek między modyfikacjami, mającymi na celu ułatwienie nam funkcjonowania, a estetyką i funkcjonalnością. W przypadku miejsc, na których organizację nie mamy wpływu, warto spróbować przekonać innych użytkowników, że zmiany są niezbędne i przyniosą korzyści wielu ludziom. Być może przyda się zaangażowanie współpracowników lub zwrócenie się do lokalnych grup wsparcia, na przykład do oddziałów PTSR, lub innych organizacji pozarządowych, by nawiązać kontakty z osobami zabiegającymi o wprowadzenie podobnych zmian w naszych okolicach. Jeśli chodzi o pomoc w ocenie naszego otoczenia pod względem ergonomii i bezpieczeństwa oraz tego, czy sprzyja ono oszczędzaniu energii, najwłaściwszą do tego osobą będzie terapeuta zajęciowy.

Jak ułatwić sobie wprowadzanie zmian?

- Dobierzmy odpowiednie tempo: nie za szybkie, nie za wolne.
- Zwróćmy się o pomoc.
- Nie wydawajmy niepotrzebnie pieniędzy i wykorzystujmy materiały i przedmioty, które mamy pod ręką.
- Postarajmy się znaleźć złoty środek między wyglądem a funkcjonalnością.
- Zabiegajmy o wprowadzenie zmian w miejscach publicznych.
- Szukajmy wsparcia i pomysłów, nawiązując kontakt z innymi ludźmi znajdującymi się w sytuacji podobnej do naszej.

PODSUMOWANIE

Gdy staramy się zapanować nad zmęczeniem, musimy pamiętać o tym, że otoczenie, w którym spędzamy czas, może mieć wpływ na ilość energii, jaką zużywamy. Aby zacząć oszczędzać energię i w konsekwencji poczuć się lepiej, wystarczy wprowadzić w otoczeniu proste zmiany. Zastanówmy się nad elementami różnych środowisk, w których spędzamy czas: naszego domu, pracy, szkoły czy uczelni, miejsc, w których robimy zakupy, spotykamy się ze znajomymi i odwiedzamy z rodziną. Pomyślmy o każdym z tych miejsc z punktu widzenia oświetlenia, temperatury, hałasu, napięcia i stresu, gabarytów oraz wielkości przedmiotów, które się w nim znajdują. Zastanówmy się nad czynnościami, które wykonujemy w tych miejscach, i nad tym, w jaki sposób ich różne elementy i cechy mogą potęgować zmęczenie. PogłóWKujmy nad tym, jak zlikwidować utrudnienia i elementy zwiększające zużycie energii. Pamiętajmy również, że w minimalizowaniu zmęczenia może nam pomóc urządzenie stanowiska pracy w sposób ergonomiczny. Dobierzmy odpowiednie dla siebie tempo wprowadzania zmian. W przypadku zmian w miejscach publicznych na przykład w pracy może zaistnieć konieczność zwrócenia się do przełożonego. Do przeprowadzenia zmian na większą skalę niezbędna może się okazać pomoc. Następny rozdział traktuje o sposobach upraszczania różnych czynności.



VIII

JAK UPRASZCZAĆ CZYNNOŚCI I ZADANIA?

NANCY LOWENSTEIN

Jedna z moich znajomych lubi opowiadać pewną historyjkę ze swojego życia. Mianowicie – zawsze, gdy piekła szynkę, odcinała oba jej końce. Robiła tak przez całe swoje życie, myśląc, że jeśli nie odetnie końców, szynka się nie uda. Przepisu na pieczenie szynki w ten sposób nauczyła się od swojej matki. Pewnego razu zapytała ją, po co odcina te końce. Matka odpowiedziała, że inaczej szynka nie zmieściłaby się w brytfance! Postanowiłam przytoczyć tę anegdotkę na początku rozdziału, by uzmysłwić Czytelnikowi, że często robimy różne rzeczy w określony sposób i wcale nie zastanawiamy się nad tym, dlaczego robimy je właśnie tak i czy właśnie nasza metoda jest najlepsza.

Każdy wykonuje w swoim życiu niezliczone czynności i zadania w pewien określony sposób, ani razu nie zastanawiając się, dlaczego wykonuje je właśnie tak, a nie inaczej. Czasami wykonujemy zadanie w taki, a nie inny sposób, bo tak nas nauczono (podobnie jak moja znajoma piekła szynkę). Zdarza się, że nie potrafimy sobie wyobrazić innego sposobu wykonywania danej czynności poza naszym własnym, bo zawsze wykonywaliśmy ją właśnie tak. Tymczasem nasz sposób wykonywania różnych pospolitych czynności może wcale nie należeć do najlepszych i najefektywniejszych, przez co przyczynia się do potęgowania zmęczenia.

W tym rozdziale przyjrzymy się różnym często wykonywanym czynnościom i temu, jak można zmodyfikować sposób, w jaki je wykonujemy. Przyjrzymy się również prostym narzędziom i urządzeniom dostępnym w sklepach, które mogą ułatwić nam wykonywanie rozmaitych czynności.

Z tego rozdziału dowiemy się:

- Jak uprościć często wykonywane czynności?
- Jak zmienić nawyki?
- Jak zlecać zadania komuś innemu?

JAK UPRASZCZAĆ CZYNNOŚCI

W rozdziale 3 przedstawiono sposoby analizowania własnej osoby, otoczenia oraz samej czynności w celu zmodyfikowania sposobu jej wykonywania. Przyjrzyjmy się liście często wykonywanych czynności zawartej w tym rozdziale i zastanówmy się, w jaki sposób moglibyśmy je uprościć, by dopasować je do naszych potrzeb. W rozpoczęciu analizy pomogą nam sugestie zawarte w Tabeli 1.

JAK ZMIENIAĆ CZYNNOŚCI NAWYKOWE?

Czynności nawykowe są nam potrzebne, ponieważ umożliwiają działanie bez zastanowienia. Wyobraźmy sobie, jak by to było, gdybyśmy musieli za każdym razem zastanawiać się, gdzie włożyć kluczyk do zapłonu w samochodzie, lub jak trzymać szczoteczkę do zębów. Dzięki umiejętności przekształcania codziennych czynności w czynności nawykowe jesteśmy w stanie wykonywać je szybciej, a nawet kilka naraz. Potrafimy na przykład jednocześnie ubierać się i rozmawiać przez telefon. Dzięki nawykom znacznie szybciej pokonujemy jeden etap dnia za drugim. Jednak sposób,

Tabela 1. Często wykonywane czynności i sugestie zmian.

Czynność	Praca nad sobą	Modyfikacja czynności	Modyfikacja otoczenia
Mycie się	Wzmocnić mięsień czworogłowy, poprawić równowagę.	Mylimy się, gdy mamy więcej energii, lub wieczorem. Do osuszenia się używamy szlafroka frotte zamiast ręcznika. Zamiast wycierać się, usiadzmy na sedesie i pozwólmy ciału obесchnąć. Używamy takich pojemników na żel pod prysznic i szampon, które łatwo otwierać, zamykać i trzymać w ręku.	Zainstalujemy poręczę, używamy stolka kąpielowego, prysznicia ręcznego. W kabinie prysznicowej zamontujemy ławeczkę.
Ubieranie się	Ćwiczyć rozciąganie rąk, by być w stanie sięgnąć łopatką i nóg, by móc je podnieść.	Zgromadzmy wszystkie elementy ubrania w jednym miejscu przed rozpoczęciem ubierania się. Nie nosimy ubrań z małymi zapięciami (guzikami itp.), wymiemy zwykłe sznurowadła na elastyczne lub kupmy buty zapinane na rzepy lub wsuwane. Używamy różnego rodzaju urządzeń i narzędzi wspomagających, by wyeliminować schylanie się.	Ubieramy się na siedząco, a nie na stojąco. Używamy stabilnego krzesła zamiast siadać na brzegu łóżka. Ubrania chowamy w takim miejscu, by łatwo było po nie sięgnąć.
Pielęgnacja	Wzmocnić mięśnie rąk i dłoni, ćwiczyć nadgarstki, poprawić równowagę.	Wymierimy szczoteczkę do zębów, grzebień, szczotkę do włosów, maszynkę do golenia na takie, które mają większe rękojeści, lub takie, które łatwiej utrzymać.	Wykonujemy siedząc przed lustrem, a nie stojąc.

Czynność	Praca nad sobą	Modyfikacja czynności	Modyfikacja otoczenia
Toaleta	Wzmocnić mięśnie nóg, ćwiczyć równowagę w siadzie.	Naciągamy nogawki na nogi na siedząco. Umieścimy papier toaletowy tak, by było łatwo go dosięgnąć.	Zamontujemy poręczę w łazience przy wannie i w ubikacji przy sedesie. Umieścimy sedes na podwyższeniu.
Przygotowywanie posiłków	Ćwiczenia na wytrzymałość, ćwiczenia siłowe nóg i rąk.	Podzielmy przygotowanie posiłków na etapy. Wykonujemy część pracy przy przygotowaniu większego posiłku rano. Zaopatrzymy się w sprzęty dla niepełnosprawnych lub z takie pogrubioną rękojścią. Zgromadzimy wszystkie składniki przed przygotowaniem jedzenia. Kupujemy półprodukty spożywcze. Gotujemy w wolnowarze lub na grillu elektrycznym. Przygotowujemy wcześniej dużą ilość potrawy i zamrażamy.	Krójmy i mieszamy składniki na siedząco. Poprośmy kogoś o pomoc przy piekarniku. Przygotujemy stanowiska pracy. Urządzmy kuchnię w ten sposób, by przygotowywanie posiłków wymagało możliwie jak najmniej schylania się i sięgania. Rzeczy często używane trzymamy na blacie i palnikach kuchenki.
Ślanie łóżek	Ćwiczenia na wytrzymałość, na mięśnie wykorzystywane podczas chodu i na równowagę.	Zmierzymy koldry ciężkie wagowo na lekkie. Ścielmy najpierw jedną stronę łóżka, a potem obchodźmy łóżko wokół i ścielmy drugą. Pozbądźmy się nadmiarowych poduszek. Nauczmy dzieci, by same ślały swoje łóżka, ewentualnie zrezygnujemy w ogóle ze ślania łóżek.	Zakupmy prześcieradła rozmiarowo większe od łóżek. Nie ustawiajmy łóżek przy ścianie. Uprzątnijmy podłogę i blaty ze stojących tam i leżących rzeczy.

JAK UPRASZCZAĆ CZYNNOŚCI I ZADANIA?

Czynność	Praca nad sobą	Modyfikacja czynności	Modyfikacja otoczenia
Sprzątanie	Ćwiczenia na wytrzymałość, równowagę i siłę mięśni rąk.	Nie starajmy się sprzątnąć całego domu w ciągu jednego dnia. Jednego dnia/tygodnia posprzątamy jeden lub dwa pokoje, następnego następnym jeden lub dwa itd. Zatrudnijmy pomoc do sprzątania. Zaangażujmy do sprzątania dzieci. Zaopatrzmy się w łatwe w użyciu akcesoria do sprzątania, takie jak np. marki Swiffer.	Umieścimy produkty do sprzątania w każdym pomieszczeniu, w którym będą potrzebne. Kupmy robot odkurzający lub odkurzacz, który łatwo przesuwać (pod tym względem kolumnowy jest lepszy od klasycznego, który trzeba ciągnąć).
Zakupy spożywcze	Poprawić wytrzymałość, równowagę, ćwiczyć chodzenie.	Róbmy listę zakupów, planujmy potrawy z wyprzedzeniem. Używajmy lekkich toreb, poprośmy w sklepie, by spakowano wszystkie mrożone produkty do jednej torby, żeby nie trzeba było się spieszyć z wypakowywaniem i by mógł to zrobić ktoś inny.	Kupujemy zawsze w tym samym sklepie spożywczym. Nie chodzimy do supermarketów. Jeśli to możliwe, robimy zakupy spożywcze przez Internet.
Posilki	Poprawić równowagę w siadzie, ćwiczyć siłę mięśni rąk i wytrzymałość.	Używajmy sztućców z dużymi rękojeściami lub sami zwiększmy grubość standardowych okręcając je pianką izolacyjną do rur. Jeśli drżą nam ręce, używajmy kubków i fillizanek z przykrywką lub uchem. Przyrządzajmy potrawy do jedzenia rękami. Poprośmy kogoś o nakrycie do stołu.	Używajmy lekkich naczyń, ale nie papierowych. Jeśli mamy problemy ze wzrokiem, używajmy serwet w kolorach kontrastujących z zastawą, nie używajmy szkła. Stół ustawmy tak, by blat był na odpowiedniej dla nas wysokości, lub kupmy nowy odpowiedniej wysokości, używajmy stabilnego krzesła z podłokietnikami.

Czynność	Praca nad sobą	Modyfikacja czynności	Modyfikacja otoczenia
Opieka nad dziećmi	Poprawić równowagę, wzmocnić mięśnie rąk.	Urządźmy miejsce do przewijania dziecka tak, by móc przy tym siedzieć, a jednocześnie nie narażać bezpieczeństwa dziecka. Trzymajmy zabawki pod ręką, by móc nimi zabawić dziecko podczas przewijania.	Przebudujmy łóżeczko tak, by jeden bok był otwierany, co ułatwi dostęp do dziecka. Używajmy krzeselka o zmiennej wysokości siedzenia (np. typu Tripp Trapp), zamiast zwykłego krzeselka dzieciennego. Kupmy lekką składaną spacerówkę.
Pranie	Poprawić równowagę, wzmocnić mięśnie rąk i nóg.	Pierzmy częściej mniejsze ilości. Nie sortujmy prania, pierzmy wszystko razem w chłodnej wodzie. Środek do prania i zmiękczenia tkanin trzymajmy pod ręką. Jeśli mamy pralkę ładowaną od góry, używajmy długiego chwytaka do wyjmowania prania.	Wymieńmy pralkę i suszarkę na ładowane z przodu. Zamiast kosa na pranie używajmy torby i zrzucajmy ją z piętra lub ze schodów zamiast nosić. Poprośmy domowników, by sami zanosili swoje rzeczy do pomieszczenia z pralką. Postawmy przy pralce stół i krzesło, by po upraniu i wysuszeniu móc od razu składać rzeczy.

w który wykonujemy tę, czy inną czynność, może wcale nie być najszybszy, najprostszy, czy najbezpieczniejszy. Jest to szczególnie ważne, gdy mamy problemy ruchowe i fizyczne związane ze stwardnieniem rozsianym.

Nawyki może być trudno zmienić, gdyż nauczenie się wykonywania czynności w nowy sposób i przekształcenie tego w nowy nawyk trwa znacznie dłużej, niż tylko nauczenie się nowej czynności. Ludzie lubią to, co znajome, zmiany i wprowadzanie nowych elementów sprawia im trudność. Jednak korzyścią ze zmiany nawyku może być zwiększenie bezpieczeństwa, łatwości i tempa wykonywania czynności.

Jedni potrzebują zmienić tylko jeden nawyk, inni muszą pracować nad wieloma. Samo zastanawianie się nad nowymi sposobami wykonywania czynności może sprawić, że pocujemy się zniechęceni. Oczywiście, wygodniej jest robić wszystko w dobrze znany sposób, jednak może on być bardzo energochłonny. Z drugiej jednak strony nie możemy przecież zmienić wszystkich nawyków naraz! Najlepiej zacząć od wybrania jednej czynności, którą chcielibyśmy zmienić, a gdy przekształcimy nowy sposób jej wykonywania w nawyk, zabrać się za następną, itd.

ZLECANIE ZADAŃ INNYM

Jest wiele powodów, dla których niechętnie zlecamy wykonywanie czynności innym. Jednym z nich może być przekonanie, że nikt nie wykona danej czynności tak dobrze lub w taki sposób jak my. Inny powód to uczucie, że wykonywanie czynności za innych czyni z nas dobrych opiekunów. Jeszcze inną przyczyną takiego postępowania może być wrażenie, że jeśli zrezygnujemy z wykonywania zbyt wielu czynności, to będzie oznaczało, że nie przeciwstawiamy się chorobie. Każdy z tych powodów to dobre usprawiedliwienie, jednak w przypadku osób, u których jednym z objawów stwardnienia rozsianego jest zmęczenie i brak energii, obstawanie przy zajmowaniu się wszystkim nikomu nie przynie-

sie żadnych korzyści. Zajmowanie się wszystkim samemu w takiej sytuacji kończy się tym, że zaczynamy gorzej wykonywać zadania i robimy sobie wyrzuty, bo nie jesteśmy w stanie sprostać własnym wymaganiom. Jednocześnie ludzie wokół nas chcieliby pomóc, ale być może boją się zapytać lub nie wiedzą, co konkretnie mogliby zrobić. Przełammy więc opór, rozejrzyjmy się i zastanówmy, co i komu moglibyśmy zlecić. Trzeba przy tym jednak pamiętać o jednej bardzo ważnej rzeczy: jeśli zlecamy komuś jakieś zadanie, musimy pozwolić mu wykonywać je PO SWOJEMU, a nie zmuszać go, by uczył się naszego sposobu. Może się na przykład zdarzyć, że my pierzemy osobno rzeczy kolorowe i białe, a osoba, której postanowiliśmy zlecić robienie prania, nie sortuje rzeczy. Zaopatrzymy się w takiej sytuacji w środek do prania w chłodnej wodzie, rzeczy delikatne, których nie chcemy zniszczyć, trzymajmy osobno, a osobę odpowiedzialną za pranie poprośmy, by prała wszystko w chłodnej wodzie. Dzięki temu wszystkie rzeczy będą czystsutkie, poskładane i pochowane do szafek bez naszego udziału! Czyż nie jest to świetny sposób na zaoszczędzenie energii?

W Tabeli 2 podano przykłady zadań, które można zlecić komuś innemu. Jeśli zdecydujemy się zaangażować do pomocy dzieci, pamiętajmy, że one też na tym korzystają. Zlecenie dzieciom różnych prac domowych nie oznacza wcale, że zrzekamy się rangi rodzica i opiekuna, a wręcz przeciwnie – uczymy je odpowiedzialności i potrzebnych w życiu umiejętności. W Tabeli 3 wypiszmy zadania i czynności, z wykonywania których możemy zrezygnować, i osoby, które mogłyby je przejąć.

TABELA 2: Przykładowa tabela zadań i czynności oraz osób, które mogą je wykonać.

Zadanie	Kto wykonuje	Kto mógłby wykonywać	Jeśli zlecę to zadanie komu innemu, z czego będę musiał/-a zrezygnować?	Czy mogę z tego zrezygnować?
Zakupy spożywcze	Ja	Mąż, siostra, mama.	Nie użyją kuponów zniżkowych, nie będą kupować na wyprzedzających.	Być może; spróbuję to sobie odpuścić.
Chowanie upranych rzeczy do szafek	Ja	Dzieci mogą chować swoje własne rzeczy.	Mogą układać rzeczy w niewłaściwych miejscach.	Tak

TABELA 3: Pusta tabela na wypisanie zadań i czynności oraz osób, którym można je zlecić.

Zadanie	Kto wykonuje	Kto mógłby wykonywać	Jeśli zlecę to zadanie komu innemu, z czego będę musiał/-a zrezygnować?	Czy mogę z tego zrezygnować?

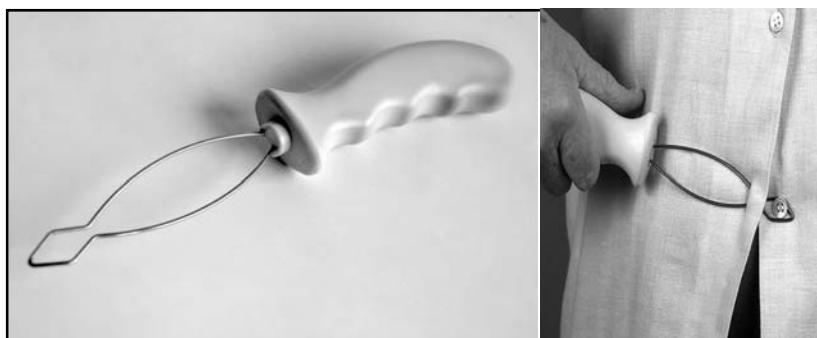
OSZCZĘDZAJĄCE ENERGIĘ PRZYBORY POMOCNICZE

W sklepach, w których często robimy zakupy, na pewno jest w sprzedaży wiele przyborów, które mogą pomóc nam oszczędzać energię. Są to przyrządy przeznaczone do ułatwiania różnych codziennych czynności przez wykonanie jej za człowieka, na przykład rozdrabniacz do warzyw, przez działanie dźwigni, na przykład otwieracz do puszek lub butelek, czy przez ułatwienie czyszczenia, na przykład garnki, patelnie i blachy do pieczenia z powłoką nieprzywieralną. Robiąc zakupy w sklepie spożywczym, wielobranżowym czy z narzędziami, rozglądajmy się za tego typu przyrządami. W szczególności odwiedzmy tę część sklepu, w której są różne gadżety i artykuły gospodarstwa domowego. Jeśli mamy na myśli jakąś konkretną czynność, którą chcielibyśmy sobie ułatwić, poszukajmy informacji na temat przyborów pomocniczych w Internecie lub zapytajmy o nie w hipermarkecie, czy w wyspecjalizowanych sklepach. Jeśli chodzi o przybory codziennego użytku, to wiele z nich dostępnych jest obecnie w sprzedaży w wersjach z ergonomicznymi rękojeściami lub uchwytami, antypoślizgowymi podstawami, czy innymi adaptacjami ułatwiającymi ich użytkowanie. Ilustracje od 1 do 8 przedstawiają przykłady takich przyborów i urządzeń. To tylko niektóre z nich – Czytelnik na pewno znajdzie takie lub inne w sklepach, a może nawet – zapomniane i nie używane – we własnym domu.



FOT. 1: Widelec z rączką ułatwiającą trzymanie.

Nancy A. Lowenstein



FOT. 2: Przyrząd ułatwiający zapinanie guzików.



FOT. 3: Elastyczne sznurowadła – dzięki nim buty sznurowane zmieniają się we wsuwane.



FOT. 4: Elektryczna golarka

JAK UPRASZCZAĆ CZYNNOŚCI I ZADANIA?



FOT. 5: Grill elektryczny George'a Foremana – z jego użyciem możemy łatwo i szybko przyrządzić grillowane kanapki, hamburgery itp. Nie wymaga przewracania potrawy na drugą stronę.



FOT. 7: Kubek z rurką – dzięki niemu unikniemy rozlewania płynów.

PODSUMOWANIE

W tym rozdziale omówiliśmy techniki modyfikowania i upraszczania różnych czynności i zadań. Przyjrzeliliśmy się również powodom, dla których tak ważne, z punktu widzenia oszczędzania energii, jest wprowadzenie zmian w obecnych nawykach i zwracanie się o pomoc bez poczucia, że pozwalamy chorobie nami rządzić. Zaprezentowaliśmy zdjęcia przyborów pomocniczych ułatwiających oszczędzanie energii –kilku z setek dostępnych na rynku. Rozglądajmy się za takimi w sklepach. Warto również zwrócić się do lekarza o wskazanie terapeuty zajęciowego, który będzie w stanie dokonać oceny naszego stanu fizycznego i wskazać nam alternatywne sposoby wykonywania różnych czynności oraz urządzenia wspomagające ich wykonywanie.

IX

CO ZROBIĆ, BY NOWE NAWYKI PRZETRWAŁY?

DARIA RABKIN

Zanim przystąpimy do wprowadzania zmian w swoim życiu, postarajmy się zrozumieć naturę naszych obecnych nawyków i powody, dla których nie sprzyjają one kontrolowaniu zmęczenia. Pomoże to nam zrobić krok w kierunku nowego życia i nie trwać biernie przy obecnych metodach i nawykach. Gdy podejmiemy decyzję o wprowadzeniu zmian w naszym życiu, musimy przejść przez cały proces, nie zbaczać z drogi i konsekwentnie dążyć do celu, aż zmiany przekształcą się w nawyki. Niezwykle ważne jest, by nasze myśli ogniskowały się na zmianach, które pragniemy wprowadzić. Jeśli sformułujemy jasno cel zmian (tj. zredukowanie zmęczenia), nowe zachowania będą miały większe szanse przekształcić się w nawyki i przetrwać. Jeśli świadomie zaplanujemy proces wprowadzania zmian (tj. naszym celem będą niewielkie zmiany), łatwiej odniesiemy sukces. W skrócie można powiedzieć, że nasze szanse powodzenia zwiększą się, jeśli wypracujemy w sobie postawę gotowości na zmiany.

Ten rozdział pomoże nam:

- Zrozumieć swoje obecne nawyki oraz przyczyny, dla których nie działają one na naszą korzyść.
- Wypracować postawę gotowości na zmiany.
- Znaleźć motywację do zmian.
- Świadomie zaplanować proces wprowadzania zmian.

ZROZUMIEĆ WŁASNĄ MOTYWACJĘ DO WPROWADZENIA ZMIAN

By nasze przedsięwzięcie przebudowania swojego życia według założeń tej książki zakończyło się sukcesem, musimy przede wszystkim zrozumieć, co skłoniło nas do podjęcia decyzji o wprowadzeniu zmian. Zmęczenie jest objawem, który można złagodzić stosując w życiu określone strategie postępowania. Perspektywa wprowadzania zmian w życiu może nas przerażać, jednak korzyścią ze zmodyfikowania codziennych czynności i procedur będzie poprawa samopoczucia wynikająca z redukcji zmęczenia. Jeśli zdamy sobie sprawę, w jaki sposób zmiany te mogą wpłynąć na nasze codzienne życie, znajdziemy źródło motywacji do doprowadzenia ich do końca i być może wprowadzenia jeszcze innych zmian mających na celu redukcję zmęczenia. Ciągłe przypominanie sobie o korzystnych efektach zmian będzie dla nas źródłem pozytywnego nastawienia, które będzie nas motywować i zachęcać do włączania różnych technik oszczędzania energii do codziennego funkcjonowania.

Jak zrozumieć swoją motywację do wprowadzenia zmian?

- Zapytajmy sami siebie, dlaczego chcemy wprowadzić zmiany w swoim życiu.
- Postarajmy się zrozumieć efekty zmian.
- Wzbudźmy w sobie entuzjazm do wprowadzanych zmian.
- Zastanówmy się, jaki jest cel zmian, które chcemy wprowadzić.
- Wyobraźmy sobie, o ile lepsze będzie nasze życie po wprowadzeniu zmian.

Moje źródła motywacji do wprowadzenia zmian:

- Chcę zmienić sposób wykonywania czynności, bo:

- Liczę, że dzięki zmianie zachowania będę mógł/mogła:

- Będzie świetnie, jeśli uda mi się wprowadzić zmiany do:

WIARA W SIEBIE

Wprowadzenie zmian w życiu to długotrwały proces, szczególnie jeśli obiektem zmiany mają być procedury i sposoby wykonywania czynności utrwalone przez lata. Nie należy zabierać się do jednoczesnej zmiany wszystkiego. Lepiej zastanowić się, którą sferę naszego życia będzie nam najłatwiej zmodyfikować, i od niej zacząć, dzięki czemu będziemy mogli już po niedługim czasie cieszyć się sukcesem. Nie martwmy się, jeśli nie zdołamy wprowadzić zmiany od razu lub wszystkich jej elementów jednocześnie. Procedury i sposoby wykonywania czynności utrwalone przez lata niełatwo ulegają modyfikacjom. Jednak dzięki skrupulatnej analizie naszych dziennych i tygodniowych harmonogramów będziemy w stanie zorientować się, od czego najlepiej zacząć. Na początek zaplanujmy przeprowadzenie drobnej zmiany. Poczujemy się dzięki temu bardziej pewni siebie i wejdziemy w kontakt z własnym potencjałem. Gdy już wdrożymy kilka pomysłów, dodajmy kolejne. Niektóre metody oszczędzania energii wymagają zwrócenia się o pomoc do innych osób, inne natomiast polegają na zmodyfikowaniu sposobu wykonywania czynności.

Dobrze jest mieć kogoś, kto wesprze nas w naszych działaniach. Jeśli opowiemy znajomym i rodzinie, jaki postawiliśmy sobie cel, w jaki sposób i dlaczego chcemy wprowadzić zmiany w naszym

życiu, będzie im łatwiej zrozumieć, co nas tak pochłania i postarają się nas wspierać. Pomogą nam również docenić każdy, nawet najdrobniejszy krok, w kierunku zmiany nawyku, co wzmocni naszą wiarę w siebie.

Wiara w siebie

- Uwierzymy w to, że jesteśmy w stanie się zmienić.
- Starajmy się mieć pozytywne nastawienie do idei wprowadzania zmian.
- Przyjmijmy do wiadomości, że wprowadzenie zmian to długotrwały proces.
- Nasza wiara w siebie wzrośnie, jeśli ktoś będzie nas wspierał w tym przedsięwzięciu.

Moja wiara w siebie

- Wierzę, że potrafię wprowadzić zmiany, ponieważ:

- Będę wzmocniać w sobie pozytywne nastawienie do wprowadzania zmian przez:

- Zwrócę się o wsparcie do:

NIECH ZMIANA ŻYCIA BĘDZIE NASZĄ MISJĄ

Bardzo skuteczną metodą wzmocnienia swojej motywacji jest napisanie manifestu, gdyż pomaga to skoncentrować się na celu działań. Zdolność do skoncentrowania się jest bardzo istotna – nie powinniśmy spuszczać naszego celu z oka! Jeśli obrany cel będzie

umykał naszej uwadze, znacznie trudniej będzie wprowadzić zmiany. Spisywanie manifestu rozpoczniemy od wynotowania naszych celów, następnie zastanówmy się nad przyczynami, dla których chcemy te cele osiągnąć i sposobami ich osiągnięcia. Jeśli do tego określimy termin, w którym chcielibyśmy zakończyć proces wprowadzania zmiany, prawdopodobieństwo, że odniesiemy sukces, wzrośnie, a my poczujemy, że osiągnięcie celu jest naprawdę realne.

Gdy będziemy już mieli gotowy manifest, sformułujmy hasło przewodnie naszej misji w formie krótkiego zdania – takiego, by łatwo było nam go zapamiętać – i zapamiętajmy je. Powtarzajmy je, by przypominać sobie o celu lub celach, które chcemy osiągnąć. Takie hasło może zawierać stwierdzenie faktu, wyrażenie myśli, określenie zamiaru, czy nawet pytanie. Najważniejsze, by było to proste zdanie lub fraza, która nawiązuje do tego, co nas motywuje do wprowadzenia zmian. Jeśli nie uda nam się od razu sformułować zadowalającego hasła, poprawiajmy je, aż powstanie jasna, prosta fraza – celem jest uzyskanie łatwo zapadającego w pamięć sformułowania, które będzie nam przypominać o tym, co chcemy osiągnąć. W Arkuszu 1 zamieszczono przykładowy arkusz manifestu. Pomoże nam on spisać nasz własny manifest i stworzyć hasła przewodnie dla każdej ze zmian, które chcemy przeprowadzić. Umieśćmy kartkę z naszym hasłem przewodnim w widocznym miejscu, by wszyscy, łącznie z nami, codziennie na nie patrzyli. Opowiedzmy innym o naszej misji i przedstawmy im hasło przewodnie, a potem zwróćmy się do nich o wsparcie i pomoc w osiągnięciu celu. Gdy przeanalizujemy informacje z Arkusza 1, stwórzmy własny arkusz celów i sposobów ich osiągnięcia w Arkuszu 2.

ZACZNIJMY OD DROBNYCH ZMIAN

Niezwykle istotne jest, by proces przekształcania swojego życia rozpocząć od małych kroków. Diametralna zmiana sposobów wykonywania czynności jest zbyt trudna do udźwignięcia. Rozpoczniemy od wdrożenia jednej strategii, a gdy stanie się ona

ARKUSZ 1. Wypełniony arkusz do ustalania celów.					
Co chcę osiągnąć?	Dlaczego chcę to osiągnąć?	Jak chcę to osiągnąć?	Termin zrealizowania celu	Hasło przewodnie misji	Hasło przewodnie misji
<i>PRZYKŁAD: Jestem mniej niezadowolony z potraw, a więcej zdrowych.</i>	<i>Chcę czuć prawdziwy smak potraw, a nie tylko zaspokojenie głodu produktami.</i>	<i>Zacznę kochać zdrowe jedzenie, więcej owoców, warzyw i orzechów, jest posilki: umiarkowanej wielkości, będę starać się smakować jedzenie.</i>	<i>30 czerwca.</i>	<i>Zdrowo się zżwisz — lepiej żyjesz.</i>	

ARKUSZ 2: Pusty arkusz do ustalania celów.

Co chcę osiągnąć?	Dlaczego chcę to osiągnąć?	Jak chcę to osiągnąć?	Termin zrealizowania celu	Hasło przewodnie misji

nawykiem, wprowadźmy następne. Dopiero, gdy poczujemy się pewnie z nowym sposobem działania, próbujemy wprowadzać następną zmianę. Analizując swój dzienny harmonogram i rozważając różne metody wdrażania strategii oszczędzania energii, zastanówmy się, które z nich będą dla nas najbardziej odpowiednie. Zaplanowanie na początek drobnych modyfikacji, a potem stopniowe poszerzanie ich zakresu umocni naszą wiarę w swoją zdolność do wprowadzania zmian w życiu i w to, że nowe nawyki przetrwają.

Zacznijmy od drobnych zmian:

- Rozpocznijmy od niewielkich celów i nie róbmy jednocześnie kilku rzeczy.
- Dodawajmy nowe cele w miarę swoich możliwości.
- Skoncentrujmy się na pracy nad jedną zmianą.

Moim pierwszym niewielkim celem jest:

OKREŚLANIE CELÓW

Jest to bardzo ważny etap w procesie wprowadzania wszelkich zmian w życiu. Określanie celów jest jak układanie planu działania, którego będziemy się trzymać w trakcie całego procesu. Plan działania to coś w rodzaju ustnej lub pisemnej umowy, którą zawieramy sami ze sobą z zamiarem jej przestrzegania. Stworzenie

planu działania zwiększy nasze szanse na powodzenie. Zarówno plan działania, jak i określenie celu powinno być możliwie jak najbardziej szczegółowe i konkretne. Istnieje wiele strategii określania celów, jednak my skoncentrujemy się na metodzie tzw. SMART⁵. Nazwa tej metody pochodzi od angielskiego słowa *bystry*, które jest jednocześnie skrótem od pięciu innych angielskich słów. Na cele niniejszej książki możemy ten skrót rozwinąć w następujący sposób: SPRECYZOWANIE, MONITOROWANIE, ADEKWATNOŚĆ, REALNOŚĆ oraz TERMIN.

TABELA 1: Metoda określania i realizowania celów SMART.

S	SPRECYZOWANIE	<i>Sprecyzuj</i> , które z twoich zachowań powinno się zmienić.
M	MONITOROWANIE	Określ sposoby <i>monitorowania</i> postępu procesu realizowania celu.
A	ADEKWATNOŚĆ	Postaw przed sobą cel <i>adekwatny</i> do twoich sił.
R	REALNOŚĆ	Ustal taki cel, aby jego osiągnięcie było <i>realne</i> .
T	TERMIN	Ustal <i>termin</i> realizacji celu, by plan miał jasno określone ramy

Musimy mieć pewność, że cel jest adekwatny do naszych sił i możliwości. W przeciwnym wypadku istnieje duże niebezpieczeństwo zahamowania całego procesu, a nawet porażki. Jeśli

⁵ SMART to koncepcja formułowania celów oparta na założeniu, że poprawnie sformułowany cel powinien posiadać pięć kluczowych cech. Pierwotnie cechy te określały przymiotniki: prosty (ang. simple), mierzalny (measurable), osiągalny (achievable), istotny (relevant) oraz określony w czasie (timely). Istnieje jednak wiele alternatywnych zestawów cech będących rozwinięciem skrótu S.M.A.R.T. Jeden z tych alternatywnych zestawów został użyty w książce to: sprecyzowany (specific), mierzalny (measurable), osiągalny (attainable), realistyczny (realistic), określony w czasie (timely). Dla celów przekazu niezbędne było zmodyfikowanie określeń tak, by ich inicjały tworzyły angielski wyraz SMART – przyp. tłum.

postawimy przed sobą adekwatny do naszych sił, realny cel, powinniśmy poczuć, że osiągnięcie go w ustalonym terminie leży w granicach naszych możliwości. Gdy sprecyzujemy cel, zadajmy sobie pytanie: „W jakim stopniu jestem przekonany/-a, że osiągnę ten cel?” Jeśli stwierdzimy, że w stopniu mniejszym, niż 85 proc., powinniśmy zmodyfikować cel lub znaleźć inny. Rezultatem powinien być taki cel, co do którego będziemy przekonani przynajmniej w 90 proc. W Arkuszu 3 znajdziemy przykład celu ustalonego metodą SMART, a w Arkuszu 4 – pusty plan, który wypełnimy samodzielnie.

Gdy sprecyzujemy już realistyczny i adekwatny do naszych sił cel, którego realizacji będziemy pewni, powinniśmy ustalić metodę śledzenia swoich postępów. Dobrym sposobem monitorowania pokonanych kroków (i nie pokonanych też!) jest prowadzenie dziennika. Pozwoli nam to uzmysłowić sobie, jakie metody zadziałały, a jakie – nie. Innym sposobem zwiększenia prawdopodobieństwa, że nasz plan się powiedzie, jest zwierzenie się komuś ze swoich zamiarów.

Gdy zwerbalizujemy i wypowiemy na głos nasze plany, staną się one rzeczywiste. Dzieląc się z innymi naszymi zamiarami, możemy poinformować ich, w jaki sposób mogą nas wesprzeć lub pomóc nam. Na przykład, jeśli chcemy chodzić trzy razy w tygodniu na siłownię, ale możemy mieć problem z dojazdem lub przydałaby się nam dodatkowa zewnętrzna motywacja, zwróćmy się do kogoś, by nam pomógł.

Cel, który chcę osiągnąć to:

ARKUSZ 3. Plan realizacji celu wypełniony metodą SMART wraz z wyszczególnionymi.							
Cel ogólny	Cel sprecyzowany	Miara	Adekwatność	Realność	Termin	Wątpliwości	Źródła wsparcia
Jeść mniej niezdrowych pokarmów.	Jeść więcej zdrowych przekąsek (owoce, warzywa, pokarmy niskotłuszczowe).	3 razy dziennie.	Myszę, że leży to w granicach moich możliwości.	90 proc.	3 tygodnie.	Uwielbiam ciastka, szczególnie z czekoladą; Warzywa i owoce są drogie.	Mój mąż, koleżanka z pracy Margie

ARKUSZ 4. Pusty arkusz na plan realizacji celu wykonany metodą SMART

Cel ogólny	Cel sprecyzowany	Miara	Adekwatność	Realność	Termin	Wątpliwości	Źródła wsparcia

Określanie celów:

- Określanie celów jest jak układanie planu działania, którego możemy się trzymać.
- Niech nasze cele będą zgodne z hasłami metody SMART: Sprecyzowane, Monitorowane, Adekwatne, Realne, Terminowe.
- Określmy cel jak najbardziej precyzyjnie i szczegółowo.
- Wybierzmy taki cel, byśmy byli przekonani, że go osiągniemy.
- Śledźmy na bieżąco swoje postępy.

PLAN DZIAŁANIA

Gdy postawimy już przed sobą cel, musimy zabrać się za jego realizowanie. Dobrą metodą pomagającą w osiągnięciu celów i utrzymaniu się na właściwej drodze do ich realizacji jest stworzenie planu działania. Plan działania składa się z osi czasu i kolejnych etapów na drodze do osiągnięcia celu, w tym znalezienia źródeł wsparcia i pomocy, wprowadzenia zmian w otoczeniu, zakup nowych przedmiotów, czy przyrządów itp. Przykładowo, jeśli obierzemy sobie za cel jedzenie zdrowych przekąsek przez trzy tygodnie, możemy stworzyć plan działania podobny do tego przedstawionego w Arkuszu 5. Użyjmy Arkusza 6 do określenia kroków, które musimy podjąć, by cel osiągnąć, czyli do rozpisania planu działania.

NIE PODDAWAMY SIĘ

Gdy staramy się zmienić coś w swoim życiu, często zdarza się, że w którymś momencie mamy ochotę poddać się. Gdy nie dostrzegamy postępów od razu lub gdy wydaje nam się, że proces zwolnił tempo – do czego na pewno prędzej, czy później dojdzie – naturalne jest, że możemy zacząć odczuwać frustrację i zniechęcenie. Należy jednak zdać sobie sprawę, że wprowadzenie zmian

w funkcjonowaniu, które mają przekształcić się w stałe nawyki, to powolny proces przebiegający stopniowo, wymagający dużo czasu oraz wysiłku (wyrobienie nowego nawyku trwa zazwyczaj do sześciu miesięcy). By zmienić styl życia, trzeba najpierw zmienić sposób myślenia. A sposób myślenia to element psychiki, który jest zakorzeniony w człowieku i niepodatny na zmiany w stopniu podobnym do nawyku obgryzania paznokci, czy strzelania palcami. Z tego względu nabycie nowej umiejętności – na przykład nowego sposobu postępowania – wymaga wielokrotnych powtórzeń. Jeśli nie zauważymy efektów po upływie krótkiego czasu, nie wolno nam się poddawać. Przyczyną braku lub zbyt powolnego postępu może być to, że nowe zachowanie jeszcze nie zakorzeniło się w naszym mózgu. Jeśli to nowe zachowanie będziemy często i wielokrotnie powtarzać, to stanie się ono automatyczne zarówno dla ciała, jak i dla umysłu. Bądźmy dla siebie pobłażliwi, a przede wszystkim nie poddawajmy się! W sytuacji, gdy zaczynamy wątpić w powodzenie naszego przedsięwzięcia, do gry powinny wkroczyć nasze źródła wsparcia: rodzina, znajomi, terapeuci, czy nawet lekarze. Posiadanie osób, które mogą pomóc nam utrzymać właściwy kurs, wspierać naszą wiarę w siebie może okazać się kluczowe dla osiągnięcia celu.

Skuteczną techniką usprawniającą dążenie do celu jest również zidentyfikowanie tzw. czerwonych flag, czyli sytuacji, w których powinniśmy zachować szczególną czujność na sygnały o możliwości pojawienia się pokusy poddania się i powrotu do starych nawyków. Na przykład, jeśli pracujemy nad tym, by zdrowiej się odżywiać, czerwoną flagą może być pokusa złapania i zjedzenia słodkiego batonika, gdy czujemy się zestresowani. Taką czerwoną flagą może też być uczucie, że jeśli jeden raz poddamy się pokusie i zjemy batonika, to znaczy, że całkiem zawaliliśmy i możemy sobie odpuścić i zacząć znowu niezdrowo się odżywiać. Jeśli zidentyfikujemy takie czerwone flagi i opracujemy sposoby przeciwdziałania konsekwencjom, będzie nam znacznie łatwiej utrzymać właściwy kierunek działań.

ARKUSZ 5. Przykładowy arkusz z gotowym planem działania: etapami, czynnikami motywującymi, utrudniającymi oraz rozwiązaniami.			
Etap	Czynniki motywujące	Czynniki utrudniające	Rozwiązanie
Do dnia [tu wstaw datę] znajdę sobie trzy zdrowe przekąski.	Kupię zdrowe przekąski w ciągu 4 dni i będę trzymał zapas w domu.	Nie wiem, co jest zdrowe, a co nie. Nie mam jak się dostać do sklepu spożywczego.	Poszukam informacji w Internecie, albo umówię się z dietetykiem. Poproszę kogoś, by kupił mi przekąski.
Do dnia [tu wstaw datę] zastąpię dwie z moich codziennych przekąsek zdrowymi.	Będę tak robić we wtorki i czwartki.	Zapominam zabrać przekąsek do pracy.	Poszukam innych zdrowych przekąsek w automacie, postaram się trzymać zdrowe przekąski w biurze, będę wychodził z biura, by kupić przekąskę.
Do dnia [tu wstaw datę] znajdę sobie zdrowe napoje.	Zabiorę zdrowe napoje i będę trzymał zapas w domu.	Nie wiem, jakie napoje są zdrowe, a jakie nie? Muszę się napić kawy, żeby mió funkcjonować. Nie mam jak się dostać do sklepu spożywczego.	Poszukam informacji w Internecie albo zapytam dietetyka. Zredaguję listę wypijanych filiżanek kawy o jedną tygodniowo. Poproszę kogoś, by kupił mi napoje.
Do dnia [tu wstaw datę] zastąpię 50 proc. moich codziennych napojów zdrowymi.	Będę tak robić we wtorki i czwartki, podobnie jak ze zdrowymi przekąskami.	Testem uzależniona od cukru. Zdrowe napoje nie będą mi smakowały.	Umieszczę w biurze kartkę z tekstem, który będzie mnie motywował do wytrwania w postanowieniach. Opowiem koleżance z pracy o moim zamiarze i poproszę ją, by mnie wspierała.

ARKUSZ 6. Pusty arkusz na plan działania uwzględniający kolejne etapy, czynniki motywujące i utrudniające oraz rozwiązania.			
Etap	Czynniki motywujące	Czynniki zniechęcające	Rozwiązanie

Nie poddawajmy się!

- Wprowadzenie najbardziej wartościowych i trwałych zmian w życiu to proces przebiegający stopniowo, trudny i czasochłonny.
- Nowe zachowanie trzeba wielokrotnie i często powtarzać, by stało się nawykiem.
- Najważniejsze, byśmy byli cierpliwi.
- Mogą nam się zdarzyć wpadki, jednak jeśli tak się stanie, bądźmy dla siebie pobłażliwi.
- Zwróćmy się do rodziny i przyjaciół o wsparcie.

NIE JESTEŚMY SAMI!

Decydując się na wprowadzenie zmian w życiu, trzeba koniecznie pamiętać, że wokół nas są ludzie, którzy mogą udzielić nam wsparcia. Znajomi, rodzina, czy pracownicy służby zdrowia mogą nam pomóc we wdrożeniu nowych nawyków, realizowaniu kolejnych etapów planu i utrzymaniu się na właściwym torze. Gdy szukamy pomocy w naszych codziennych sprawunkach, czy osób, którym moglibyśmy zlecić wykonanie zadań, możemy skorzystać z tych źródeł wsparcia, dzięki czemu nie będziemy czuć się przytłoczeni nawałem pracy. Ważne jest też, aby poinformować ludzi wokół o tym, jakie zmiany chcemy wprowadzić w naszym życiu. Gdy nasi znajomi i rodzina zdadzą sobie sprawę, w jaki sposób i dlaczego chcemy zmienić nasze życie, będą nas wspierać w wysiłkach i cieszyć się z każdego sukcesu przez cały czas zmian.

NIE JESTEŚMY SAMI

- Znajdźmy „źródła” wsparcia, na przykład wśród rodziny, znajomych, czy pracowników służby zdrowia.
- Wyjaśnijmy, jak i dlaczego chcemy zmienić nasze życie – pomoże to nam we wprowadzaniu i utrwaleniu zmian.
- Znajdźmy osoby, którym zlecimy wykonywanie pewnych czynności i zadań. Sprawi to, że będziemy znacznie wolniej tracić energię i męczyć się.

PODSUMOWANIE

Z tego rozdziału dowiedzieliśmy się, jak sprawić, by zmiany w naszym funkcjonowaniu się utrwaliły. Przede wszystkim nie zabierajmy się do wprowadzania zbyt wielu zmian jednocześnie. Jeśli rozpoczniemy od niewielkich zmian, prawdopodobieństwo powodzenia wzrośnie, a nasza wiara w siebie i własne możliwości umocni się. Gdy będziemy już mieli na koncie kilka drobniejszych zmian, wprowadzenie poważniejszych modyfikacji nie wyda nam się trudne. Dzięki wsparciu ze strony znajomych i członków rodziny więcej naszych planów zostanie zrealizowanych, a każdy sukces będzie miał większe znaczenie.

Jeśli udało nam się przeczytać wszystkie rozdziały tego poradnika od początku do końca oraz wykonać wszystkie ćwiczenia i polecenia po kolei, znaczy to, że zdobyliśmy umiejętność kontrolowania zmęczenia, która będzie nam służyć przez całe życie. Dzięki tej umiejętności w naszym sposobie myślenia nastąpią zmiany, które sprawią, że gdy pojawi się nowy objaw choroby lub obecne objawy przybiorą inną postać, będziemy wiedzieć, jak się do nowej sytuacji dostosować. Nawet jeśli wprowadziliśmy do naszego harmonogramu jeden nowy element, na przykład regularne gimnastykowanie się lub czynności rewitalizujące, to wykonaliśmy milowy krok w kierunku przezwyciężenia zmęczenia i przejęcia kontroli nad swoim życiem.

INDEKS

A

Aerobowa, wytrzymałość
 Aerobowa, sprawność
 Aktywność umysłowa, czynności poznawcze
 Jako przyczyna utraty energii
 Tworzenie listy
 Zużycie energii
 Atrofia (zanikanie lub kurczenie się mięśni)

B

Bank energii
 Baseny, temperatura
 Bóle
 Bóle głowy
 A słabe oświetlenie
 Brak snu, zob. Sen, brak

C

Cele
 Dzielenie się informacją z innymi
 Chodzenie
 Jako ćwiczenie typu aerobowego
 Jako przyczyna zmęczenia
 Problemy
 Urządzenia i przybory wspomagające
 Ciepłowość, jako niezbędny element procesu wprowadzania zmian w życiu
 Codzienne czynności, zob. czynności „Czerwona chorągiewka” flaga
 Czynniki motywujące
 A ćwiczenia fizyczne
 A osiąganie celów
 Czynności
 Wykonywanie kilku jednocześnie
 Czynności nawykowe

Definicja

Jako element planu dnia
 Jako przyczyny zmęczenia
 Wieczorne/związane ze snem
 Zmiany
 Znaczenie
 Czynności obniżające stres
 Aktywność fizyczna
 Drzemka
 Medytacja
 Zajęcia sprawiające przyjemność
 Czynności przywracające energię, zob.
 Czynności rewitalizujące
 Czynności wykonywane na siedząco, zob. też Komputer, Praca przy komputerze, Pozycja siedząca
 A zużycie energii
 Jako przyczyna zmęczenia
 Robienie przerw
 Czynności, zob. też: Czynności nawykowe, Zadania; Procedury; konkretne czynności
 Codzienne
 Energochłonne
 Ocena i klasyfikowanie czynności
 Ocena wagi
 Rewitalizujące
 Bank energii
 Gimnastyka, włączanie do planu dnia
 Joga
 Medytacja
 Ocena
 Planowanie
 Przerwy w pracy
 Sen
 Tai-chi
 Zajęcia w czasie wolnym, hobby

- Zdrowe nawyki żywieniowe
Rodzaje czynności
Skala oceny wagi czynności
Sprawiające przyjemność
Korzyści
Określanie wagi
Skala oceny
W zharmonizowanym życiu
Typowe
Zlecenie komuś innemu
Czytanie
A oświetlenie
- Ć**
Ćwiczenie siły
- D**
Depresja
Dom, wielkość
A zmęczenie
Dopamina
Drzemka
Drżenia
Dzieci
A kontrola hałasu
Rytuał wieczorny
Zlecenie zadań
Dziennik snu
- E**
Energia
Emocjonalna
Procesów poznawczych
Energochłonne czynności
A krzywa poziomu energii
Planowanie
Ergonomia
A prowadzenie samochodu
Definicja
Oświetlenia
Zasady
- Zastosowanie
- F**
Fizjoterapeuta
Konsultacje
Ocena sprawności przed podjęciem
ćwiczeń fizycznych
- Frustracja
- G**
Galerie handlowe
Korzystanie z wózka elektrycznego
Generatory szumu białego
- Giętkość**
Ćwiczenia (zob. też Stretching)
Spadek
- Gimnastyka**
A spastyczność
Czynniki motywujące
Ćwiczenia bezoporowe
Ćwiczenia na giętkość
Ćwiczenia na równowagę
Ćwiczenia na wytrzymałość
Ćwiczenia oporowe
Jako codzienna czynność
Jako czynność rewitalizująca
Korzyści
Niebezpieczeństwa
Planowanie
Przegrzanie
„ukryte” techniki
Utrudnienia
- Grill George’a Foremana
- H**
Hałas
Jako przyczyna zmęczenia
Kontrola
Harmonia
W życiu
Harmonijne życie
Harmonogram

INDEKS

- A czynności energochłonne
 A czynności wykonywane w ciasnych przestrzeniach
 A gimnastyka
 A unikanie wysokich temperatur
 A zajęcia rewitalizujące
 A zlecenie zadań
 A zrównoważenie
 Elastyczność
 Korzyści
 Miesięczny
 Kalendarz
 Wskazówki dotyczące tworzenia
 Nadawanie priorytetu czynnościom
 Rewizja
 Tygodniowy
 Definicja
 Dostosowywanie
 Elastyczność
 Kalendarz
 Rewizja
 Wskazówki dotyczące tworzenia
 Wykorzystanie profilu aktywności
 Użycie kalendarza
 Do tworzenia harmonogramu miesięcznego
 Do tworzenia harmonogramu tygodniowego
 Życie jako komoda
 Harmonogram miesięczny
 Jak tworzyć
 Użycie kalendarza
 Harmonogram tygodniowy, zob.
 Harmonogram
 Hobby
- I**
 Internet, zob. też Komputer a spędzanie czasu wolnego
 Izolacja
 W redukcji hałasu
- J**
 Joga
 Junk food
- K**
 Kalendarz
 Wykorzystanie do planowania
 Harmonogram miesięczny
 Harmonogram tygodniowy
 Klimatyzacja
 Jako źródło białego szumu
 Kofeina, spożycie
 A poziom niepokoju
 A sen
 Komputer
 A spędzanie czasu wolnego
 Krzywa poziomu energii
 Kuchnia
 Analiza otoczenia
 Analiza pod względem ergonomii
 Grill George'a Foremana
 Surowce, przybory, urządzenia sprzyjające oszczędzaniu energii
 Urządzenie
 Wysokość blatów
- L**
 Lampka przyłóżkowa
 Leki
 A sen
 Spowalniające postęp choroby, jako przyczyna zmęczenia
- Ł**
 Łazienka
 Zmiany w otoczeniu
- M**
 Manifest zmian
 Maski na oczy
 Meble, przesuwanie

- Medytacja
Metoda SMART
 A ustalanie i osiągnięcie celów
Miejsca wykorzystywane do pracy
 Definicja
 Ergonomiczność
 Ocena ergonomiczności
 Oświetlenie
Mięśnie
 Słabość, zob. też Ćwiczenie siły
 Użycie w pozycji siedzącej
Monitor (ekran) komputerowy
 Regulowanie jasności
 Ustawienie ergonomiczne
 Zapobieganie powstawaniu odbla-
 sków, powłoka antyrefleksyjna
Muzyka
Mycie się
 Analogia do sesji aerobiku
 Zmiany sposobu wykonywania
- N**
Nabywanie umiejętności
 Powtarzanie
Nadawanie priorytetu
 Czynnościom i zadaniom
 Na podstawie harmonogramu
 tygodniowego
 W celu stworzenia optymalnego
 planu
 W celu wprowadzenia harmonii do
 swojego życia
 Narodowa Fundacja Snu (National
 Sleep Foundation)
 Narodowe Stowarzyszenie
 Stwardnienia Rozsianego (National
 Multiple Sclerosis Foundation)
 Wskazówki dotyczące żywienia
Narzędzia i przybory, zmiany
Nawyki, zob. Czynności nawykowe
Nieostre widzenie
- Niepokój
 A spożycie kofeiny
 obniżanie za pomocą ćwiczeń
Niezależność
 Jako nawyk
Niezborność ruchowa (ataksja)
Nocny marek, kwiz
- O**
Obniżanie temperatury ciała
 Podczas gimnastyki
 Za pomocą zmian w otoczeniu
Ocena ergonomii
 Kuchni
 Przestrzeni przeznaczonej do pracy
 Stanowiska pracy
Odpoczynek, zob. też Drzemka, Sen
 Procentowy udział w codziennych
 zajęciach
Odżywianie
Oglądanie telewizji
 Jako zajęcie w czasie wolnym
Osiąganie celów
 Monitorowanie postępu
 Plan działania
 Znaczenie wiary w siebie
Osłabienie funkcji poznawczych
 A ilość zużywanej energii
Osłonki mielinowe
Oszczędzanie energii
Oś czasowa, jako element planu
działania
Oświetlenie
Oświetlenie miejscowe
- P**
Pielęgnacja
zob. też Ubieranie się, Mycie się,
Toaleta
 Zmiany
Plan działania, osiągnięcie celu

INDEKS

- | | |
|--|---|
| <p>Pływanie, jako ćwiczenie typu aerobowego</p> <p>Pokarmy wysoko przetworzone (junk food)</p> <p>Pory posiłków, zob. też Śniadanie</p> <p style="padding-left: 20px;">Zmiany</p> <p>Pory wykonywania czynności, zob. też Harmonogram</p> <p>Postrzeżenie własnej osoby, zmiany</p> <p>Powłoka antyrefleksyjna na monitor</p> <p>Powtarzanie; jako niezbędny element procesu wprowadzania zmian w życiu</p> <p>Poziom energii</p> <p style="padding-left: 20px;">A rytm snu i czuwania</p> <p>Pozycja siedząca</p> <p style="padding-left: 20px;">Ergonomia</p> <p style="padding-left: 40px;">Jako przyczyna zmęczenia</p> <p style="padding-left: 40px;">Robienie przerw</p> <p style="padding-left: 40px;">Zużycie energii</p> <p style="padding-left: 20px;">Pozycja stojąca</p> <p style="padding-left: 40px;">Ergonomia</p> <p>Półki, zob. Szafki kuchenne otwarte</p> <p>Praca i obowiązki</p> <p>Procentowy udział w codziennych zajęciach</p> <p>Praca przy komputerze</p> <p style="padding-left: 20px;">Ergonomia</p> <p style="padding-left: 40px;">Robienie przerw</p> <p style="padding-left: 40px;">Zużycie energii</p> <p>Pralka</p> <p style="padding-left: 20px;">Dostęp</p> <p style="padding-left: 20px;">Pranie</p> <p style="padding-left: 40px;">Dostęp do pralki</p> <p style="padding-left: 40px;">Wykonywanie ćwiczeń</p> <p style="padding-left: 40px;">Zlecenie komuś innemu</p> <p style="padding-left: 20px;">Zmiany</p> <p>Procedury</p> <p style="padding-left: 20px;">A gimnastyka</p> <p style="padding-left: 40px;">Codzienne</p> <p style="padding-left: 40px;">Definicja</p> <p>Poranne</p> | <p>Profil aktywności</p> <p style="padding-left: 20px;">Analiza</p> <p style="padding-left: 20px;">Dzienny</p> <p style="padding-left: 20px;">Miesięczny</p> <p style="padding-left: 20px;">Tworzenie</p> <p>Proteiny</p> <p style="padding-left: 20px;">W diecie</p> <p>Prowadzenie samochodu, ergonomia</p> <p>Przechowywanie</p> <p style="padding-left: 20px;">Kolorowe teczki/pojemniki</p> <p>Przechowywanie, przestrzenie</p> <p style="padding-left: 20px;">Urządzenie</p> <p>Przeżranie, zob. też Wysoka temperatura, obniżanie</p> <p style="padding-left: 20px;">Podczas ćwiczeń</p> <p style="padding-left: 20px;">Przerwy</p> <p style="padding-left: 40px;">A rewitalizacja</p> <p>Przestrzenie wykorzystywane do pracy</p> <p>Przestrzeń życiowa</p> <p style="padding-left: 20px;">Ciasnota jako przyczyna napięcia</p> <p style="padding-left: 20px;">Wielkość jako przyczyna zmęczenia</p> <p style="padding-left: 20px;">Współdzielenie jako przyczyna napięcia</p> <p>Przybory i środki do sprzątania</p> <p>Przechowywanie</p> <p>Przybory kuchenne</p> <p>Przechowywanie</p> <p style="padding-left: 20px;">Sprzyjające oszczędzaniu energii</p> <p style="padding-left: 40px;">Grill George'a Foremana</p> <p style="padding-left: 40px;">Zmiany</p> <p>Przybory pomocnicze</p> <p style="padding-left: 20px;">Oszczędzające energię</p> <p style="padding-left: 40px;">Grill George'a Foremana</p> <p style="padding-left: 40px;">Sznurowadła elastyczne</p> <p style="padding-left: 40px;">Wózki elektryczne</p> <p style="padding-left: 40px;">Wspomagające poruszanie się</p> <p>Przybory, zob. Narzędzia i przybory</p> <p>Przygotowanie posiłków, zob. też Kuchnia</p> |
|--|---|

- Przybory oszczędzające energię
 Wykonywanie ćwiczeń
 Zmiany
 Przykurcze mięśni
 Zapobieganie
- R**
- Regeneracja, zob. też Rewitalizacja
 Gimnastyka
 Joga
 Koncepcja „banku energii”
 Medytacja
 Ocena czynności
 Odżywianie i nawyki żywieniowe
 Planowanie
 Przerwy w pracy
 Sen
 A spożycie kofeiny
 Nawyki i procedury służące poprawie jakości
 Zapotrzebowanie
 Tai-chi
 Zajęcia w czasie wolnym i hobby
- Rewitalizacja, zob. też Czynności rewitalizujące
 Definicja
- Rower treningowy
 Rozdrabniacze do warzyw/miksery
- Równowaga
 A planowanie harmonogramu
 Ćwiczenia
- Rytm snu i czuwania; a poziom energii
- Rytuał wieczorny
- S**
- Samochód
 Kontrola temperatury wnętrza
- Schody, unikanie wchodzenia
 Sen
 A ćwiczenia fizyczne
- A przyjmowane leki
 A spożycie kofeiny
 Brak
 Drzemka
 Dziennik, zob. Dziennik snu
 Nawyki i rytuały służące poprawie jakości
 Zapotrzebowanie
- Sięganie
 Jako czynnik utrudniający funkcjonowanie
- Siła, utrata
- Siłownia
- Sklepy spożywcze
 Korzystanie z wózka elektrycznego
- Skórzane pokrycia
 Zatrzymywanie ciepła
- Słabość mięśni, zob. też Ćwiczenie siły
- Słanie łóżek
- Spastyczność
 A utrata mieliny
 A zdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych
- Spontaniczność jako nawyk
- Sposób myślenia
 Zmiana
- Sprawność sercowo-naczyniowa, zob. też Wytrzymałość, Aerobowa, sprawność
- Sprzątanie
 Jako przyczyna zmęczenia
 Metody oszczędzania energii
 Przesuwanie mebli
 Zmiany
- Sprzątanie domu, zob. Sprzątanie
- Stanowiska pracy
 Ergonomiczność
 Wygodna wysokość
- Stres
 A hałas
 A otoczenie

Negatywny wpływ na zdrowie
Stretching (ćwiczenia na giętkość)
Stwardnienie rozsiane
Objawy somatyczne
Styl życia, zmiany, zob. Zmiany; Czynności i procedury
Supermarkety
Korzystanie z wózków elektrycznych
Surowce
Zmiany
Swiffer®
Szafki i szafy
Urządzenie
Szafki kuchenne otwarte
Szafy
Urządzenie
Sznurowadła elastyczne
Śniadanie
A poziom energii
Środki spowalniające postęp choroby
Jako przyczyna zmęczenia
Światła jarzeniowe

T

Tai-chi
Telewizor
Oglądanie jako zajęcie w czasie wolnym
Regulacja głośności
Usuwanie z sypialni
Zapobieganie powstawaniu odbłasków
Temperatura ciała
A ćwiczenia fizyczne
A ubiór
A zmiany w otoczeniu
Wewnętrzna
Temperatura, zob. też Temperatura ciała
Jako przyczyna zmęczenia

Terapeuta zajęciowy
Terapia wodna
Toaleta, zmiany

U

Ubieranie się, zmiana metod
Ubiór
A kontrolowanie temperatury ciała
Upraszczenie i ułatwienie
Czynności i zadań
Mycia się
Opieki nad dziećmi
Pielęgnacji
Przygotowywania posiłków
Robienia prania
Słania łóżek
Spożywania posiłków
Sprzątania
Toalety
Ubierania się
Zakupów spożywczych
Urazy wynikające z wielokrotnego przeciążania mięśni i ścięgien, zapobieganie
Urządzenia, wymiana
Ustalanie celów
Metoda SMART
Plan działania
Ustawienie głowy
Podczas pracy przy komputerze
W pozycji siedzącej
Uwarunkowania genetyczne
A zapotrzebowanie na sen

W

Wentylator
Jako źródło białego szumu
Wewnętrzna temperatura ciała
A zmęczenie
Wiara w siebie
A osiągnięcie celów

Jako element właściwego nastawienia	Czynniki utrudniające
Wielkość domu	Lista zainteresowań
A zmęczenie	Procentowy udział w codziennych zajęciach
Wózki elektryczne	Zakupy spożywcze
Wózki elektryczne	Zlecenie komuś innemu
Wsparcie	Zmiany
A wprowadzanie zmian w życiu	Zarządzanie czasem, zob. Harmonogram
Wydajność	Zatyczki do uszu
Sposobu wykonywania czynności	Zdrowe pokarmy
Wypiek ciasteczek	Zespół cieśni nadgarstka
Wysoka temperatura	Zlecenie czynności i zadań
Jako przyczyna zmęczenia	Planowanie
Obniżanie	Wypieku ciasteczek
Wytrzymałość	Zrobienia prania
Aerobowa	Złość
Ćwiczenie	Zmęczenie
Definicja	A pora dnia
Spadek	A profil aktywności
Wytrzymałość aerobowa	W wyniku braku snu
Wzrok	Zapobieganie za pomocą ćwiczenia siły
Koncentrowanie	Zmiany
Nadwyrażanie	A wiara w siebie
Z	Brak postępu
Zaburzenia widzenia, zob. Nieostre widzenie	Czynniki utrudniające
Zadania	Czynności i procedury
Dzielenie na etapy	Hasła przewodnie
Jako podstawa powstawania nawyków	Kolejności lub liczby etapów składających się na czynność
Wykonywanie kilku naraz	Manifest
Zlecenie innym osobom	Metoda rozpoczynania od niewielkich zmian
Zagralenie	Motywacja
Jako przyczyna stresu	Określanie celów
Zajęcia sprawiające przyjemność	Metoda SMART
Korzyści	Opieki nad dziećmi
Kryteria oceny	Plan działania
Zajęcia w czasie wolnym	Pory wykonywania czynności
A obniżanie napięcia	Powtórzenia jako warunek sukcesu
A przywracanie energii	

Pozytywne nastawienie
Rola wsparcia
Rozważanie, co zmienić
Surowców, narzędzi i urządzeń
Zmiany w otoczeniu
A duże obiekty i przestrzenie
A jakość snu
A kontrola hałasu
A kontrola stresu
A kontrola temperatury
A mycie się
A ocena elementów otoczenia
A opieka nad dziećmi
A oświetlenie
A pielęgnacja
A przemieszczanie dużych przedmiotów
A przygotowywanie posiłków
A robienie prania
A sianie łóżek
A spożywanie posiłków
A toaleta
A ubieranie się
A wsparcie
A zakupy spożywcze
Jako element planu działania
Kontrola zmęczenia
Ułatwienia dostępu

Ż

Źródła wsparcia, zob. Wsparcie

Ż

Żywnienie

