

♦ Biblioteka teorii • Podejście 06 / 06

Rutyny i zdrowie psychiczne w codziennym życiu

Jak znajome i elastyczne codzienne nawyki mogą robić miejsce na nasze potrzeby i wspierać nasz dobrostan.

11 min czytania



Rutyny to znajome czynności, do których regularnie wracamy – na przykład przygotowanie posiłku, wyciszenie się przed snem czy cotygodniowe spotkanie z przyjacielem. Mogą wspierać zdrowie psychiczne, bo nadają codzienności pewną strukturę i robią miejsce na nasze potrzeby. Pomocna rutyna pasuje do naszej sytuacji, pozwala na zmiany i sprawia, że łatwiej poradzić sobie z dniem.

Co rozumiemy przez rutynę

Rutyna to powtarzający się schemat w codziennym lub cotygodniowym życiu. Może być związana z porą dnia – jak jedzenie lunchu w przerwie w pracy – albo z jakimś wydarzeniem, na przykład chwilą odpoczynku po powrocie do domu. Może obejmować kilka czynności albo tylko jedną znajomą aktywność.

Nawyk to pojęcie bardzo bliskie, ale oba słowa opisują nieco inne rzeczy. Nawyk to działanie, które w znajomej sytuacji może stać się względnie automatyczne. Rutyna może nadal wymagać świadomej decyzji. Możemy celowo znaleźć czas na cotygodniową rozmowę, nawet jeśli nigdy nie stanie się ona automatyczna.

Większość z nas ma już jakieś rutyny, także takie, których nigdy nie planowaliśmy. Może sprawdzamy wiadomości zaraz po przebudzeniu, pomijamy obiad, gdy w pracy jest dużo do zrobienia, albo spędzamy wieczór, przeskakując z ekranu na ekran. Przyjrzenie się tym schematom może pomóc zauważyć, co nas wspiera, a co sprawia, że nasze potrzeby zostają bez odpowiedzi.

Chodzi o to, żeby zrozumieć, jak wyglądają nasze dni. Nie trzeba zastępować każdego istniejącego schematu ani tworzyć zupełnie nowego stylu życia.

Jak rutyny mogą wspierać zdrowie psychiczne

National Institute of Mental Health (amerykański Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego) w swoich wskazówkach dotyczących dbania o zdrowie psychiczne wymienia sen, regularne posiłki, aktywność fizyczną, przyjemne zajęcia i wspierające relacje. Podkreśla też, że dbanie o siebie dla każdego wygląda inaczej. [1]
Rutyny mogą pomóc nam zrobić miejsce na te potrzeby w zwykłym życiu.

Na przykład wcześniejsza decyzja o tym, kiedy zrobić przerwę na obiad, może zmniejszyć ryzyko, że praca wypełni cały dzień. Regularna rozmowa może dać przyjaźni stałe miejsce w zabieganym tygodniu. Przygotowanie spokojnego zajęcia na wieczór może sprawić, że przejście od obowiązków do odpoczynku stanie się bardziej odczuwalne.

Przewidywalność może być pomocna także w czasie zmian. Jeśli wiele w życiu wydaje się niepewne, kilka znajomych czynności może dawać poczucie ciągłości. Osoba, która dopiero urządza się w nowym kraju, może utrzymywać regularne rozmowy z kimś bliskim z domu, stopniowo odkrywając nowe miejsca i nawiązując nowe znajomości.

Te korzyści zależą od tego, co rutyna umożliwia. Szczelnie zaplanowany dzień, w którym nie ma miejsca na jedzenie, odpoczynek czy kontakt z innymi, może dawać strukturę, a mimo to być wyczerpujący. Warto pytać, czy dany schemat wspiera nasz dobrostan, a nie tylko, czy konsekwentnie się go trzymamy.

Sen i rytm dnia

Sen to obszar, w którym regularność może pomóc. Zalecenia NHS (brytyjskiej publicznej służby zdrowia) radzą, by w miarę możliwości kłaść się spać i wstawać o podobnych porach oraz dać sobie czas na relaks przed snem. Zwracają też uwagę, że na poprawę trudności ze snem czasem trzeba poczekać. [2]

Wieczorna rutyna może obejmować spokojniejsze zajęcia, przygotowanie kilku rzeczy na jutro albo decyzję, od której godziny przestajemy odpowiadać na wiadomości z pracy. Konkretna kolejność ma mniejsze znaczenie niż to, czy pasuje do naszych potrzeb i sytuacji.

Nie istnieje jedna uniwersalna rutyna przed snem. Ktoś, kto pracuje na zmiany, opiekuje się niemowlęciem albo mieszka w hałaśliwym domu, może mieć niewielki wpływ na swój sen. Odpowiedni plan musi uwzględniać takie realia. Utrzymujące się problemy ze snem wymagają uwagi specjalisty, a nie kolejnych prób bycia bardziej zdyscyplinowanym.

Trudna noc nie musi też przesądzać o następnym dniu. Rutyny mogą być punktem wyjścia, ale snu nie da się zagwarantować nawet najlepszym przygotowaniem.

Posiłki, ruch i podstawy, o których łatwo zapomnieć

Kiedy życie staje się wymagające, codzienne potrzeby mogą zejść na dalszy plan. Pracujemy dalej zamiast zjeść posiłek albo spędzamy godziny w tej samej pozycji, bo przerwa wydaje się niewygodna. Znajoma pauza może dać tym potrzebom miejsce, zanim dzień się zapełni.

Dla jednej osoby może to oznaczać trzymanie pod ręką łatwo dostępnej opcji na obiad. Dla innej – poproszenie zespołu o uszanowanie przerwy albo zorganizowanie praktycznej pomocy w przygotowywaniu jedzenia. Potrzebne wsparcie będzie się różnić w zależności od pieniędzy, zdrowia, czasu i dostępu do zasobów.

Ruch również może być częścią zwykłej rutyny. Światowa Organizacja Zdrowia uznaje aktywność fizyczną za korzystną dla zdrowia psychicznego i wyjaśnia, że obejmuje ona chodzenie, poruszanie się na wózku, taniec i inne formy ruchu w codziennym życiu. [3] Dobra opcja to taka, która pasuje do możliwości i sytuacji danej osoby.

Nie trzeba zamieniać całego dnia w program zdrowotny. Mała zmiana, która jest dostępna i wygodna, może przynieść więcej pożytku niż ambitny plan zależny od zasobów, których nie mamy.

Miejsce na relacje i przyjemność

Niektóre rutyny są cenne, bo wprowadzają do naszego życia innych ludzi. Spotkanie z kimś po regularnych zajęciach, wspólny posiłek czy cotygodniowa rozmowa telefoniczna mogą tworzyć okazje do kontaktu bez konieczności organizowania wszystkiego za każdym razem od nowa.

Takie ustalenia powinny pozostać wygodne dla wszystkich zaangażowanych osób. Regularną rozmowę można przełożyć, a zaproszenie można odrzucić. Przewidywalność jest pomocna, kiedy wspiera relację i pozwala ludziom mówić o tym, czego potrzebują.

Przyjemność również zasługuje na swoje miejsce. Czytanie, muzykowanie, rysowanie, praca w ogrodzie czy czas spędzony w ulubionym miejscu mogą być częścią życia bez potrzeby osiągnięcia jakiegokolwiek rezultatu. Rutyna może chronić ten czas przed wypełnianiem go wyłącznie niedokończonymi zadaniami.

Jeśli jakieś zajęcie zaczyna przypominać kolejny obowiązek, jego miejsce w tygodniu może się zmienić. Możemy wybrać inne zajęcie, zaprosić kogoś do towarzystwa albo zostawić ten czas wolny. Chodzi o to, by zachować przestrzeń na to, co jest dla nas ważne.

Dlaczego warto zaczynać od małych kroków

Plany wprowadzenia nowej rutyny często zaczynają się z entuzjazmem. Wyobrażamy sobie idealny poranek, perfekcyjnie zorganizowany tydzień albo długą listę zdrowszych wyborów. Trudność pojawia się, gdy plan zderza się ze zwykłym dniem – z przerwami, zmęczeniem i obowiązkami, które się ze sobą ścierają.

Mniejszy punkt wyjścia daje szansę sprawdzić, co jest realistyczne. Ktoś, kto chce spędzać więcej czasu z dala od ekranu, może zacząć od jednego posiłku bez wiadomości z pracy. Ktoś, kto pragnie spokojniejszego wieczoru, może wybrać jedno znajome zajęcie po skończonej pracy.

Pomocne może być powiązanie nowej czynności z czymś, co już się dzieje. Położenie książki obok miejsca, w którym zwykle siadamy wieczorem, może na przykład ułatwić pamiętanie o czytaniu. To opcja do przetestowania, a nie zasada, której każdy musi przestrzegać.

Nie ma uniwersalnego terminu, w którym rutyna powinna stać się znajoma. Możemy obserwować, czy dana czynność jest przydatna i wykonalna, a potem dopasować jej porę lub zakres. Dodawanie kolejnych elementów jest opcjonalne.

Elastyczne rutyny

Rutyna powinna móc się zmieniać, gdy zmienia się życie. Podróże, choroba, opieka nad innymi i nieoczekiwane obowiązki mogą przerwać nawet dobrze utrwalony schemat. Opuszczenie jakiejś czynności nie przekreśla jej dotychczasowej wartości.

Wyobraź sobie kogoś, kto zwykle przygotowuje obiad w domu. W wymagającym tygodniu prostszy posiłek albo pomoc innej osoby mogą być bardziej realistycznym wyborem. Podstawowa potrzeba – odżywienie się – pozostaje ta sama; sposób jej zaspokojenia może się zmienić.

To samo dotyczy odpoczynku, ruchu i relacji. Zaplanowany spacer może zamienić się w krótsze wyjście. Spotkanie może zamienić się w krótką rozmowę telefoniczną. Bywają dni, kiedy trzeba całkiem się zatrzymać i wrócić do rutyny później.

Warto też zauważyć, kiedy rutyna zaczyna wywoływać cierpienie. Jeśli zmiana kolejności czynności wywołuje silny lęk albo powtarzające się działania stają się trudne do powstrzymania i utrudniają życie, pomocne może być wsparcie specjalisty. Celem jest wspieranie codziennego funkcjonowania, a nie uzależnianie go od perfekcyjnego wykonania jakiejś sekwencji.

Rutyny w okresach obniżonego nastroju lub stresu

Kiedy jest nam ciężko, czynności, które zwykle wydają się proste, mogą być trudne do rozpoczęcia. Rada, by zorganizować sobie dzień, może brzmieć prosto, ale pomija to, ile wysiłku wymagają w danym momencie podstawowe zadania.

Wspierająca reakcja zaczyna się od tego, na co dana osoba ma teraz siłę. Może to oznaczać praktyczną pomoc, obniżenie oczekiwań albo wybranie jednej, możliwej do ogarnięcia części dnia, na której warto się skupić. Przyjaciół może przynieść jedzenie, dotrzymać towarzystwa albo pomóc umówić wizytę.

Rutyny mogą towarzyszyć zdrowieniu i leczeniu, ale nie powinny stawać się sprawdzianem tego, czy ktoś wystarczająco się stara. Jeśli obniżony nastrój, lęk lub problemy ze snem utrzymują się albo utrudniają codzienne życie, wykwalifikowany specjalista może pomóc ocenić, jakie wsparcie jest potrzebne. [1]

Nie trzeba czekać, aż plan dbania o siebie zawiedzie, żeby poprosić o pomoc. Odpowiednią rutynę może być łatwiej zbudować ze wsparciem niż w pojedynkę.

Wspierające rytmy w pracy z młodzieżą

W grupie młodzieżowej czy w przestrzeni edukacyjnej znajomy rytm może pomóc uczestnikom wiedzieć, czego się spodziewać. Jasne godziny rozpoczęcia, przewidywalne przerwy i wyjaśnienie programu dnia sprawiają, że łatwiej odnaleźć się w danym miejscu.

Krótką rundą na powitanie albo stały moment zamknięcia mogą zapewniać poczucie ciągłości. Udział powinien pozostać dobrowolny, a dzielenie się osobistymi sprawami nigdy nie powinno być wymagane. Młodzi ludzie mogą współdecydować o tym, które elementy są przydatne i jak powinny działać.

Wspólne rutyny muszą też uwzględniać różne potrzeby. Ktoś może potrzebować więcej przerw, cichszego miejsca albo innego sposobu uczestniczenia. Pomaga, jeśli w miarę możliwości wyjaśniamy zmiany z wyprzedzeniem i zostawiamy przestrzeń na informację zwrotną.

To samo dotyczy kadry. Regularna rozmowa superwizyjna czy chroniona przerwa mają sens wtedy, gdy organizacja zapewnia czas i warunki, by mogły się odbyć.

Wystąpienie TED, które warto obejrzeć

Christine Carter i „The 1-minute secret to forming a new habit” (Minutowy sekret wyrabiania nowego nawyku)

W tym wystąpieniu na TEDxMarin socjolożka Christine Carter opowiada o dobrze znanym doświadczeniu: z entuzjazmem zaczynamy realizować nowy cel, a potem tracimy motywację i czujemy frustrację. Proponuje przystępne wprowadzenie do przemyślenia, jak podchodzimy do nowych nawyków. [4]

To wystąpienie może być dobrym uzupełnieniem tego artykułu, zwłaszcza dla osób, które mają skłonność do stawiania sobie ambitnych oczekiwań. To spojrzenie na kształtowanie nawyków, a nie metoda leczenia trudności ze zdrowiem psychicznym.

OBEJRZYJ WYSTĄPIENIE

Obejrzyj wystąpienie TED lub przeczytaj transkrypcję (EN)

Christine Carter · TEDxMarin

https://www.ted.com/talks/christine_carter_the_1_minute_secret_to_forming_a_new_habit

Przydatne materiały do czytania, oglądania i pobrania

WIĘCEJ MATERIAŁÓW

Poradnik o śnie NHS Every Mind Matters (EN)

Ten przystępny poradnik omawia regularny rytm snu, wyciszenie się i tworzenie wygodnych warunków do spania. Zawiera film z poradami dotyczącymi snu oraz materiał relaksacyjny o nazwie Beditation. Można sięgać po pojedyncze wskazówki, bez prób zmieniania wszystkiego naraz. [2] Przeczytaj poradnik i obejrzyj filmy.

<https://www.nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/how-to-fall-asleep-faster-and-sleep-better/>

NIMH: Caring for Your Mental Health (EN)

Zwięzły przegląd tematu dbania o siebie i tego, kiedy szukać profesjonalnej pomocy. Pomaga umieścić rutyny w szerszym podejściu do dobrostanu, które obejmuje priorytety i wsparcie innych osób. Informacje o usługach na tej stronie dotyczą Stanów Zjednoczonych. [1]

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>

WHO: Doing What Matters in Times of Stress (Rób to, co ważne, w czasach stresu)

Ten bezpłatny, ilustrowany poradnik proponuje sposoby radzenia sobie ze stresem, m.in. techniki uziemiania (grounding) i działanie zgodne z własnymi wartościami. Dostępne są wersje do pobrania w różnych językach, w tym po włosku, oraz towarzyszące im nagrania audio. Każdy może wybrać krótkie ćwiczenie, gdy będzie mu to pasować. [5] Pobierz poradnik i znajdź materiały audio.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>

NIH: materiały o dobrostanie emocjonalnym (EN)

Ten zbiór zawiera odnośniki do informacji o stresie, śnie, uważności (mindfulness) i radzeniu sobie ze stratą. Przydaje się, gdy chcemy dokładniej zgłębić konkretny problem, korzystając z materiałów zdrowia publicznego. [6]

<https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>

◆ JEDNO PYTANIE WARTO ZAPAMIĘTANIA

Która część mojego dnia mogłaby stać się trochę łatwiejsza albo bardziej wspierająca? Odpowiedzią może być lepsza okazja do zjedzenia posiłku, wyraźniejsze zakończenie pracy albo regularny kontakt z kimś, na kim nam zależy. Może się też okazać, że potrzebujemy praktycznej pomocy.

Rutyna jest pomocna wtedy, gdy służy naszemu życiu. Możemy zachować to, co pomaga, zmienić to, co już nie pasuje, i zostawić miejsce na spontaniczność. Celem jest dzień, w którym jest więcej miejsca na nasze potrzeby i wystarczająco dużo elastyczności, by sprostać prawdziwemu życiu.

Źródła

- 1 National Institute of Mental Health. [Caring for Your Mental Health](#).
- 2 NHS Every Mind Matters. [How to fall asleep faster and sleep better](#).
- 3 World Health Organization. [Physical activity](#).
- 4 Christine Carter. [The 1-minute secret to forming a new habit](#). TEDxMarin 2020.
- 5 World Health Organization. [Doing What Matters in Times of Stress](#). 2020.
- 6 National Institutes of Health. [Emotional Wellness Toolkit resources](#).



Te treści mają charakter edukacyjny i nie zastępują profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Jeśli Ty lub młoda osoba, z którą pracujesz, przeżywacie trudności, skontaktujcie się z wykwalifikowanym specjalistą lub lokalnymi służbami ratunkowymi.



**Co-funded by
the European Union**

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

www.wellnessnavigators.eu · Biblioteka teorii · Podejście 06