

RUCH/UWAGA/NOWOŚĆ

DR ANNA JAŚKIEWICZ

PSYCHOLOG-PSYCHOONKOLOG

RUCH



Ruch

Dla Seniora to nie „dodatek do zdrowia”, tylko jeden z najważniejszych czynników podtrzymujących funkcjonowanie całego organizmu — szczególnie serca, naczyń i metabolizmu.

Tworzenie krążenia obocznego (klucz kardiologiczny)

Z wiekiem naczynia krwionośne mogą się zwęzać (np. przez zmiany miażdżycowe). Organizm ma jednak zdolność „obejścia problemu”.

Regularny ruch:

- pobudza rozwój tzw. **krążenia obocznego** (małych naczyń omijających zwężenia)
 - poprawia ukrwienie serca i mięśni
 - zmniejsza ryzyko niedokrwienia
- 👉 To jak tworzenie „objazdów” dla krwi — szczególnie ważne u osób z chorobą wieńcową.

Co jest kluczowe:

wysiłek umiarkowany (np. marsz, rower, pływanie)

regularność (minimum 4–5 razy w tygodniu)

Wsparcie pracy serca i układu krążenia

Ruch działa jak naturalny „trening” dla serca:

- obniża ciśnienie tętnicze
- poprawia elastyczność naczyń
- zmniejsza tętno spoczynkowe
- poprawia wydolność (mniej duszności przy wysiłku)

Wsparcie metaboliczne (bardzo niedoceniane)

U seniorów metabolizm zwalnia — a to prowadzi do wielu chorób.

Regularny ruch:

- poprawia wrażliwość na insulinę (ważne przy cukrzyca typu 2)
 - pomaga kontrolować masę ciała
 - obniża poziom glukozy i lipidów
 - zmniejsza stan zapalny w organizmie
- 👉 To realna profilaktyka chorób przewlekłych, nie tylko „lepsze samopoczucie”.
- 👉 Serce pracuje „spokojniej, ale wydajniej”.

Efekt psychologiczny i neurologiczny

Ruch to również „lek na mózg”:

- poprawia nastrój (więcej endorfin)
- zmniejsza lęk i napięcie
- wspiera pamięć i koncentrację
- redukuje ryzyko depresji i otępienia

👉 Senior, który się rusza, **lepiej funkcjonuje poznawczo i emocjonalnie.**

Sprawność i niezależność

Bez ruchu bardzo szybko dochodzi do:

- utraty masy mięśniowej (sarkopenii)
- problemów z równowagą
- większego ryzyka upadków

Ruch:

- wzmacnia mięśnie i stawy
- poprawia koordynację
- wydłuża samodzielność

 To często decyduje o tym, czy ktoś może żyć samodzielnie.

Zalecenia praktyczne

Bezpieczne i skuteczne podejście:

150 min tygodniowo umiarkowanego ruchu

Najlepsze formy:

marsz (najprostszy i najbezpieczniejszy)

nordic walking

rower stacjonarny

pływanie

Ważna zasada psychologiczna

Największy błąd:

„Jestem za stary / za słaby, żeby ćwiczyć”

👉 W praktyce:

- brak ruchu pogarsza stan szybciej niż wiek
- nawet mała aktywność daje duże efekty

To jedna z niewielu „interwencji”, która działa jednocześnie na **ciało i psychikę**.

Bezpieczne ćwiczenia dla seniorów oparte na kinezylogii (ruchu naprzemiennym i tzw. „leniwych ósemkach”).

Ich główny cel to:

- poprawa koordynacji półkul mózgowych
- wsparcie koncentracji i pamięci
- delikatna aktywizacja układu nerwowego i krążenia

Marsz naprzemienny w miejscu (podstawa)

Jak wykonać:


stój prosto lub siedź na krześle

dotykaj prawym łokciem lewego kolana

potem lewym łokciem prawego kolana

wykonuj powoli, rytmicznie

Czas: 1–3 minuty

 To klasyczny ruch naprzemienny – integruje pracę obu półkul mózgu.

Dotykanie przeciwległych punktów

Jak wykonać:

- prawa ręka dotyka lewego ramienia
- lewa ręka dotyka prawego ramienia
- potem można przejść do kolan lub bioder

 Proste, ale bardzo skuteczne dla osób mniej sprawnych.

„Leniwe ósemki” ręką (klasyka kinezyjologii)

Jak wykonać:

- wyciągnij rękę przed siebie
- rysuj w powietrzu znak nieskończoności (∞)
- zaczynaj od środka i prowadź ruch płynnie

Ważne:

- oczy śledzą ruch ręki
- ruch powolny i płynny

👉 Poprawia koordynację wzrok–ruch i koncentrację.

Ósemki oczami (bez ruchu głowy)

Jak wykonać:

- wyobraź sobie dużą ósemkę przed sobą
- śledź ją tylko oczami (głowa nieruchoma)

👉 Działa korzystnie na:

- koncentrację
- zawroty głowy
- napięcie

Ósemki całym ciałem (bardzo delikatna wersja)


Jak wykonać:

- stań stabilnie
- przenoś ciężar ciała jakbyś „rysował biodrami ósemkę”
- ruch ma być mały i kontrolowany

👉 Poprawia równowagę i świadomość ciała.

Rysowanie ósemek obiema rękami

Jak wykonać:

- rysuj ósemki jednocześnie obiema rękami
 - możesz robić to w powietrzu lub na kartce
-  Wzmacnia integrację półkul mózgowych.

Naprzemiennie unoszenie nóg (na siedząco)

Naprzemiennie unoszenie nóg (na siedząco)

Jak wykonać:

- siedząc, unosz naprzemiennie kolana
- możesz dodać dotyk przeciwnej ręki

 Bezpieczne dla osób z ograniczoną sprawnością.

Proste ćwiczenia

Te ćwiczenia nie są „treningiem siłowym” — ich siła polega na:

- koordynacji
- rytuale
- połączeniu ruchu z uwagą

👉 To szczególnie ważne u seniorów, bo wspiera jednocześnie ciało i mózg.

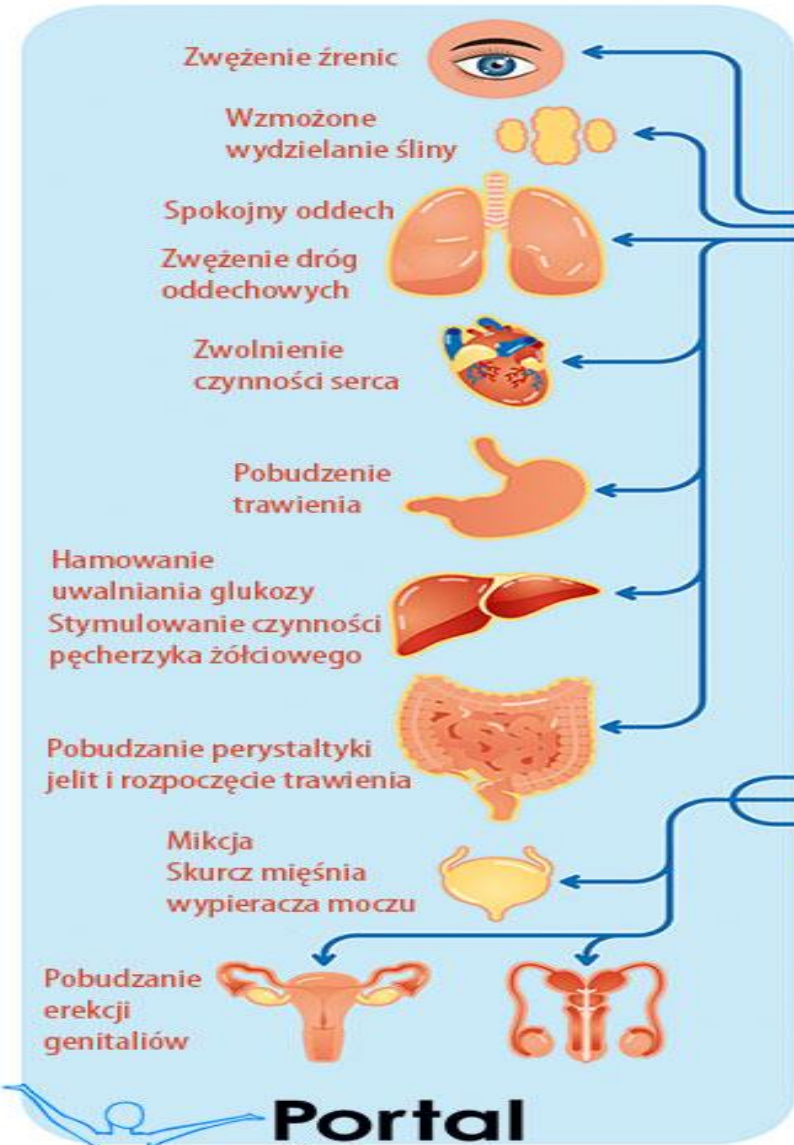
Ćwiczenia psychosomatyczne na wyciszenie układu nerwowego

Układ nerwowy reguluje nie tylko oddech, czynność serca, trawienie, zapotrzebowanie energetyczne czy zachowania obronne.

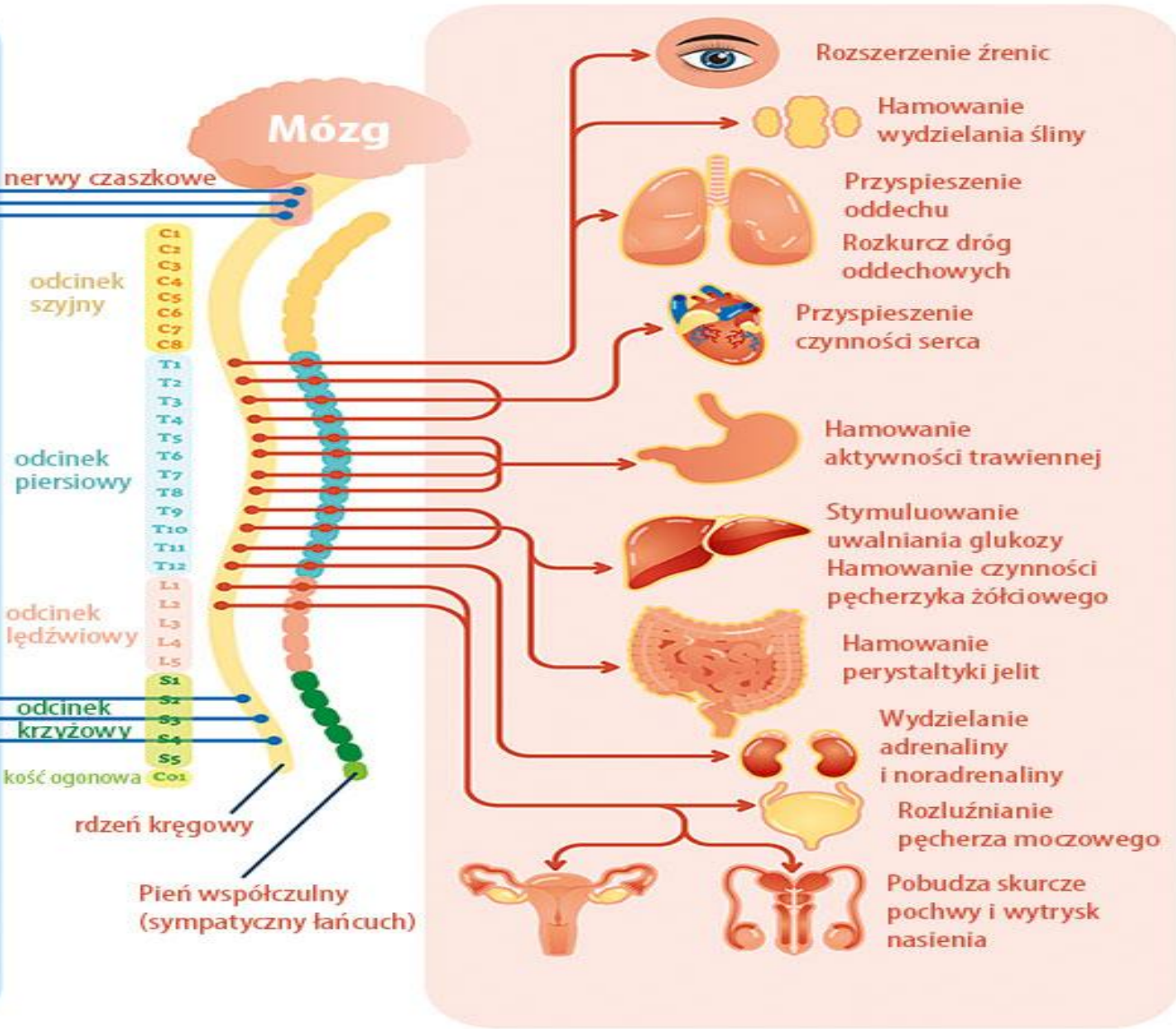
Układ **przywspółczulny** aktywuje się w stanach odpoczynku i relaksu, czyli np. gdy śpimy, leżymy lub oglądamy telewizję.

Z kolei układ **współczulny** ulega aktywacji w momencie aktywności fizycznej, stresu, strachu czy działania

Układ przywspółczulny



Układ współczulny



Regulacja i praca z ciałem

- Wymaga akceptacji i czasu
- Po pierwsze zwolnij, poczuj co czujesz, pozwól sobie na emocje, pozwól sobie na kontakt z ciałem
- Mniej znaczy więcej
- Pracuj systemowo, a nie jednorazowo, to przyniesie najlepsze efekty
- Nie spiesz się, powolne, delikatne podejście da najlepsze rezultaty
- Nie rób wszystkiego na raz, to prosta droga do przytłoczenia układu nerwowego

Regulacja i praca z ciałem

- Umiejętność regulacji wspiera możliwość bycia obecnym, zarówno w swoim ciele jak i tu i teraz, oraz lepszego reagowania w emocjach i odczuciach
- Autoregulacja pozwala na danie kroku w tył, aby zdystansować się od bodźca lub sytuacji a także uczy lepszego poruszania się w emocjach i odczuciach

„Krzyżowanie rąk” (uspokojenie układu nerwowego)

Jak wykonać:

- skrzyżuj ręce na klatce piersiowej
- broda opuszczona
- oczy zamknięte
- oddychaj spokojnie przez 1–2 minuty

👉 Pomaga w:

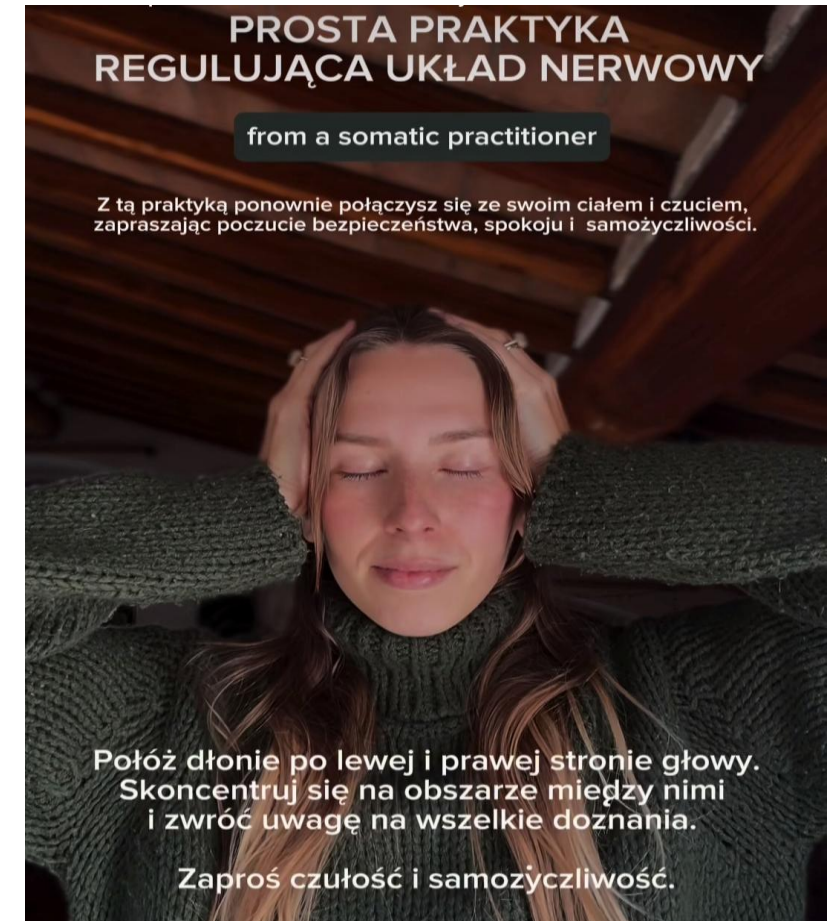
wyciszeniu

redukcji napięcia

poprawie koncentracji

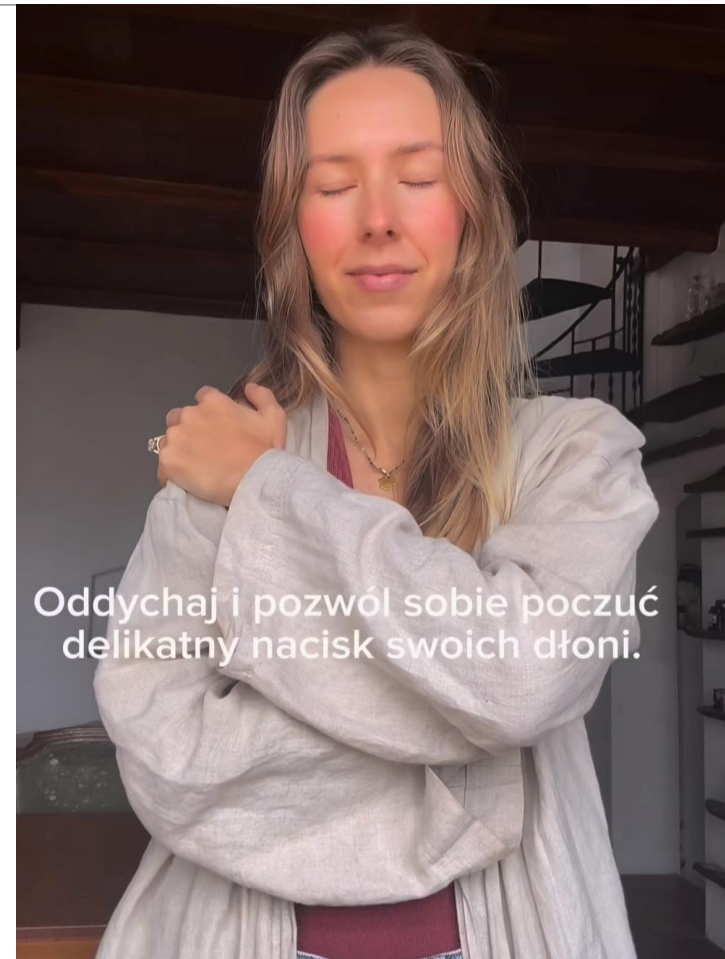
Regulacja układu nerwowego – dłonie

- Połóż dłonie po obu stronach głowy. Skoncentruj się na obszarze między nimi
- Połóż jedną dłoń na czole, a drugą z tyłu głowy, po sygnale z ciała przejdź do następnej pozycji
- Rękę, która była z tyłu głowy połóż na sercu, po sygnale z ciała przejdź do następnej pozycji
- Jedną rękę połóż na sercu, a drugą na brzuchu
- Jedną rękę pozostaw na brzuchu, drugą połóż na karku
- Włóż jedną rękę pod pachę, a drugą połóż na przeciwległym ramieniu, oddychaj spokojnie i głęboko



Regulacja gdy czujesz się przytłoczony – ręce pod pachą

- Podnieś prawą dłoń
- Włóż ją pod lewą pachę
- Lewą rękę połóż na swoim prawym ramieniu
- Oddychaj i poczuj delikatny nacisk rąk na swoim ciele
- Kontynuuj aż zauważysz zmianę – może to być ziewnięcie, westchnienie lub przełknięcie, które sygnalizują aktywację przywspółczulnego układu nerwowego.



Regulacja w chwilach lęku i paniki

- Spleć dłonie o kciuki, aby powstał motyl
- Połóż tak splecione dłonie na klatce piersiowej
- Delikatnie pukaj palcami na zmianę prawej i lewej ręki, uspokajając rytm serca przez około 30,40 sekund



Regulacja układu nerwowego – dłonie

- Kiedy czujesz się zestresowany, przytłoczony emocjami
- Potrzymaj intensywnie dłonie tak aby odczuć ciepło około 30-60 sekund
- Przyłóż do głowy zasłaniając delikatnie oczy
- Następnie przełóż dłonie na policzki, pozwól głowie delikatnie opaść, by znalazła oparcie, pozostań tak przez chwilę
- Możesz zakończyć ćwiczenie kładąc prawą rękę na sercu, a lewą na brzuchu, weź parę głębokich wdechów

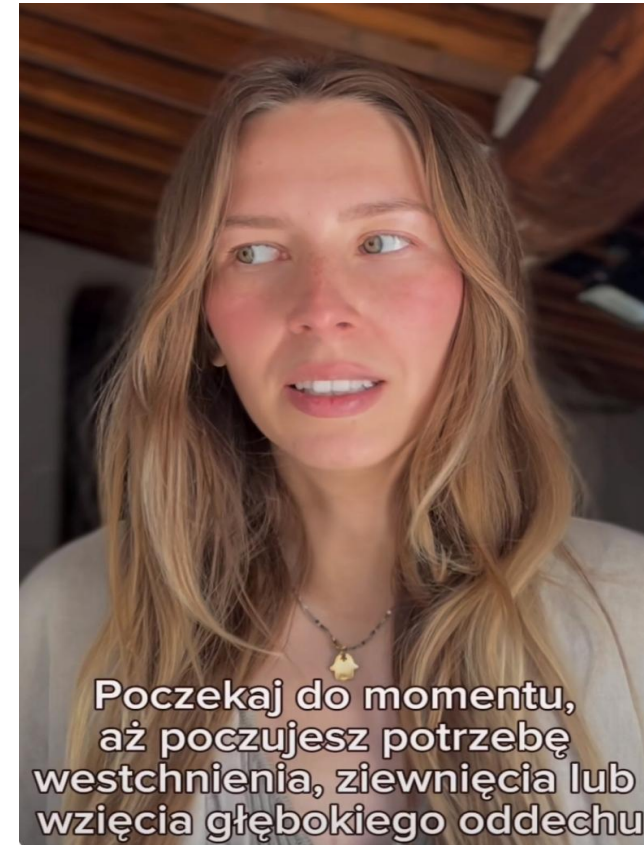
Regulacja układu nerwowego – dłonie



Regulacja układu nerwowego – oczy

- Utrzymując głowę nieruchomo i na wprost popatrz w lewo – przesunij oczy tak daleko jak to możliwe, ale bez uczucia dyskomfortu
- Po chwili prawdopodobnie przełkniesz ślinę, ziewniesz lub westchniesz, to znak, że Twój układ nerwowy rozluźnia się
- Postaraj się ruszać tylko oczami głowę pozostawiając w bezruchu
- Następnie skieruj oczy w prawo i postępuj tak jak poprzednio, daj sobie 30-60 sekund, dopóki nie przełkniesz, ziewniesz lub westchniesz
- Naturalnie weź pełniejszy oddech

Regulacja układu nerwowego – oczy



Regulacja układu nerwowego - oczy



UWAGA



Jak zmienia się uwaga u seniorów

Z wiekiem najbardziej spada:

- **uwaga podzielna** (robienie kilku rzeczy naraz)
- **szybkość przetwarzania**
- **odporność na rozpraszacze**

Natomiast względnie dobrze zachowana jest:

uwaga **dowolna (świadoma)**

zdolność koncentracji, jeśli warunki są spokojne

👉 Wniosek: Senior nie „traci uwagi”, tylko potrzebuje **innych warunków i tempa**.

Dlaczego seniorzy powinni ćwiczyć uwagę?

Ćwiczenie uwagi u seniorów jest ważne, ponieważ wraz z wiekiem mózg naturalnie wolniej przetwarza informacje, łatwiej się rozprasza i trudniej utrzymać koncentrację przez dłuższy czas. Dobra wiadomość jest taka, że mózg zachowuje zdolność do uczenia się przez całe życie — regularny trening uwagi może poprawić codzienne funkcjonowanie, pamięć i samopoczucie

Lepsza pamięć i orientacja

Uwaga działa jak „brama” dla pamięci. Jeśli ktoś nie skupia się na informacji, trudniej ją zapamiętać.

Trening koncentracji pomaga:

- pamiętać o lekach i terminach,
- łatwiej prowadzić rozmowy,
- szybciej odnajdywać potrzebne rzeczy

Większe bezpieczeństwo

Dobra koncentracja pomaga podczas:

- przechodzenia przez ulicę,
- prowadzenia samochodu,
- gotowania,
- przyjmowania leków

Spowolnienie pogorszenia funkcji poznawczych

Regularna aktywność umysłowa może wspierać pracę mózgu i zmniejszać ryzyko szybszego osłabienia funkcji poznawczych związanych z wiekiem

Lepsze samopoczucie psychiczne

Ćwiczenie uwagi:

- zmniejsza poczucie chaosu i zagubienia,
- pomaga ograniczać stres,
- daje poczucie sprawczości i aktywności.

Ćwiczenia codzienne

1. Czytanie ze świadomym skupieniem. Po przeczytaniu krótkiego tekstu warto:

streścić go własnymi słowami,

odpowiedzieć na pytania,

zapamiętać 3 najważniejsze informacje.

2. Słuchanie i powtarzanie. Dobrym treningiem jest:

słuchanie audiobooka lub radia,

powtarzanie usłyszanych informacji,

opowiadanie treści drugiej osobie.

3. Obserwacja otoczenia. Przykład:

przez minutę obserwować pokój,

zamknąć oczy,

wymienić jak najwięcej szczegółów.

Gry i aktywności wspierające uwagę

- sudoku,
- puzzle,
- gra w karty,
- szachy,
- gry pamięciowe

Ruch fizyczny też poprawia uwagę

Aktywność fizyczna zwiększa ukrwienie mózgu. Szczególnie pomocne są:

- spacer,;
- nordic walking,
- taniec,
- ćwiczenia równowagi,
- lekka gimnastyka.

Dobrze działają również ćwiczenia łączące ruch i koncentrację, np. Tai Chi lub Joga.

Ćwiczenia uważności (mindfulness)

Proste ćwiczenie:

Usiąść wygodnie.

Skupić uwagę na oddechu przez 2–5 minut.

Gdy pojawią się rozproszenia — spokojnie wrócić do oddechu.

Regularna praktyka pomaga poprawić koncentrację i zmniejszyć napięcie.

Najważniejsza zasada: regularność

Lepiej ćwiczyć:

10–15 minut codziennie niż: 2 godziny raz w tygodniu.

Najlepsze efekty daje połączenie:

aktywności umysłowej,

ruchu,

kontaktów społecznych,

zdrowego snu i diety

NOWOŚĆ



Nowość

Nowość działa na mózg seniora bardzo silnie, ponieważ pobudza go do tworzenia nowych połączeń nerwowych.

Mózg lubi rutynę, ale rozwija się wtedy, gdy spotyka coś nowego: nowe miejsca, zadania, rozmowy czy doświadczenia.

To właśnie aktywizuje tzw. neuroplastyczność — zdolność mózgu do adaptacji i uczenia się przez całe życie

Pobudza uwagę i koncentrację

Kiedy pojawia się coś nowego, mózg automatycznie zwiększa czujność:

bardziej się skupiamy,

dokładniej obserwujemy,

aktywniej zapamiętujemy.

To naturalny trening funkcji poznawczych

Tworzy nowe połączenia nerwowe

Uczenie się nowych czynności pomaga „ćwiczyć” mózg podobnie jak mięśnie podczas ruchu.

- nauka obsługi smartfona,
- nowe przepisy kulinarne,
- nowa trasa spaceru,
- nauka kilku słów obcego języka.

Zwiększa motywację i emocjonalne ożywienie

Nowość często wiąże się z ciekawością i lekkim pobudzeniem emocjonalnym.

To wspiera wydzielanie dopaminy — substancji związanej z motywacją i odczuwaniem satysfakcji

Może spowalniać osłabienie funkcji poznawczych

Regularne angażowanie mózgu

w nowe doświadczenia

pomaga utrzymywać sprawność umysłową dłużej

Jak aktywizować sferę nowości u seniorów?

Zasada małych kroków

Nowość nie musi oznaczać wielkich zmian.

Najlepiej działa:

- coś nowe,
- ale bez nadmiernego stresu

Praktyczne sposoby:

1. Zmianie codziennej rutyny. Nawet małe zmiany pobudzają mózg:

inna droga na spacer,

nowe miejsce zakupów,

nowe smaki,

słuchanie nowej muzyki

2. Nauka nowych umiejętności. Świetnie działają:

kursy komputerowe,

fotografia,

rękodzieło,

ogrodnictwo,

podstawy języków obcych (nauka kilku słów po włosku czy hiszpańsku codziennie daje mózgowi bardzo dobry trening)

taniec.

Praktyczne sposoby:

3. Kontakty społeczne. Nowe rozmowy i spotkania silnie aktywizują mózg:

kluby seniora,

wolontariat,

zajęcia grupowe,

gry towarzyskie.

4. Łączenie ruchu z nowością. Bardzo korzystne są:

wycieczki,

taniec,

ćwiczenia w grupie,

poznawanie nowych miejsc.

Praktyczne sposoby:

5. Ćwiczenia kreatywne

Pomagają:

rysowanie,

pisanie wspomnień,

układanie historii,

śpiew,

improvizacja.

Ważne: nowość nie może przeciążać

U seniorów nadmiar bodźców może wywołać:

zmęczenie,

frustrację,

lęk.

Dlatego najlepiej:

wprowadzać jedną nową rzecz naraz,

powtarzać ją spokojnie,

wzmacniać poczucie sukcesu

Najlepsze efekty daje połączenie:

nowości,

ruchu,

relacji społecznych,

emocji,

poczucia sensu i sprawczości.

SEN



Sen

Higiena snu u osób starszych koncentruje się nie tylko na nawykach, ale także na regulacji emocji, przekonaniach i sposobu reagowania na trudności ze snem.

Sen jako proces a nie zadanie do wykonania

Snu nie da się wymusić, nadmierne koncentrowanie się na zaśnięciu często nasila napięcie i utrudnia zasypianie.
Pomocne jest przyjęcie bardziej akceptującej postawy „odpoczywam nawet jeśli nie śpię”

Rola przekonaniach „czy na pewno muszę spać 8 godzin”

Indywidualność potrzeb snu i normalność krótszego snu wraz z wiekiem

Sen

Im bardziej rytmiczny, aktywny dzień, z odpowiednią dawką ruchu oraz kontaktów społecznych, im zdrowszy jadłospis, tym większa szansa na dobry sen

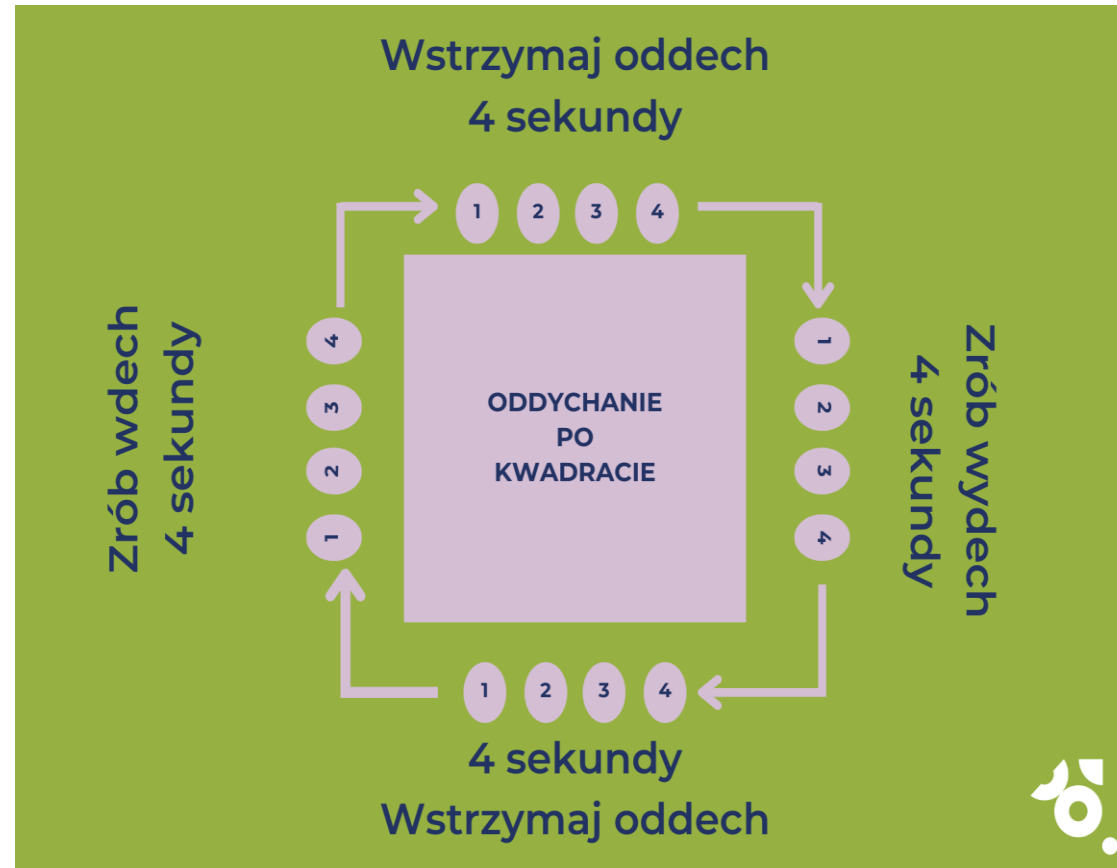
Nie tabletki, lecz zdrowe nawyki

- Pilnuj regularnych pór snu, dostosowanych do tego, ile jesteś w stanie przespać.
- Nie spędzaj w łóżku zbyt dużo czasu, bo jakość Twojego snu się pogorszy.
- W ciągu dnia dbaj o aktywność fizyczną oraz kontakt ze światłem słonecznym. Te dwa czynniki wzmacniają działanie Twojego zegara wewnętrznego i napędzają gotowość do snu w nocy.
- Unikaj długich drzemek w ciągu dnia. Optymalny czas drzemki do około 15-20 minut. Najlepiej do godz. 14.00.
- Na około 4-6 godzin przed snem zrezygnuj z picia napojów pobudzających (kawy, czarnej herbaty).
- Dbaj o zdrową dietę. Nie kładź się spać spragnionym, przejedzonym ani też głodnym.
- Kładź się do łóżka, gdy czujesz senność i jest Twoja pora pójścia spać. Zbyt wczesne kładzenie się spać, bez poczucia senności, sprzyja trudnościom w zasypianiu.
- Jeśli doskwierają Ci problemy ze snem, nie zwlekaj z szukaniem fachowej pomocy.
- Możesz zacząć od podstawowych badań u lekarza rodzinnego.
- W przypadku bezsenności lekarzem zajmującym się tym problemem jest psychiatra lub specjalista medycyny snu

ODDECH



Ćwiczenie oddechowe



Westchnienie fizjologiczne – aktywujące układ współczulny.

Polega na wzięciu podwójnego wdechu i długiego wydechu.

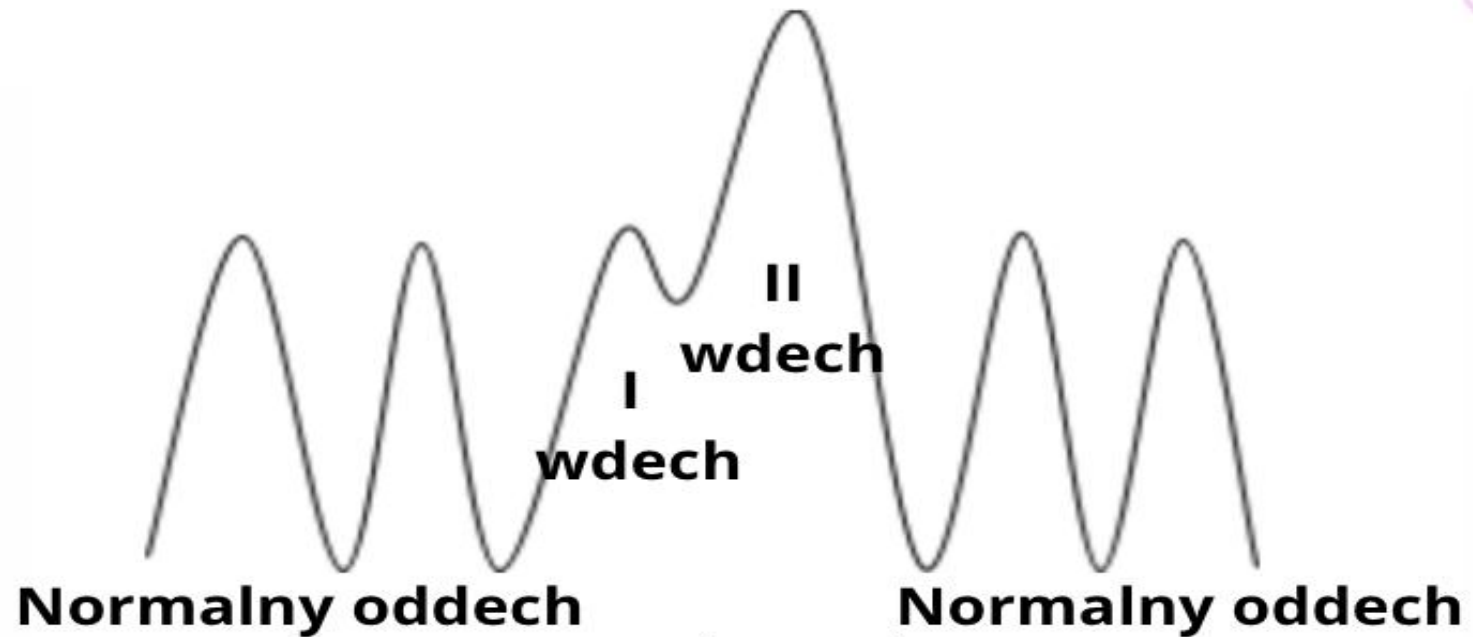
Pierwszy wdech jest dynamiczny i głęboki, drugi to jego mniejszy brzośzek, i długi spokojny wydech.

Podwójny oddech ma wymusić swoiste odetkanie się pęcherzyków płucnych i napełnienie ich powietrzem.

Niweluje to poczucie duszenia się i panikę.

Należy wziąć 2-3 takie wdychy, uspokojenie przychodzi po około 20 sekundach.

Westchnienie fizjologiczne



@sandra_osipiuk

Nigdy nie zostawiaj niczego
na specjalne okazje...
bycie żywym to wyjątkowe okazje

**Ten dzień to specjalna okazja
– ponieważ jesteśmy!**

SENIORALIA 2026

Dziękuję
za uwagę

