

# JESIEŃ TO DOBRY CZAS, BY ZWOLNIĆ

SMUTEK JEST JEDNĄ Z EMOCJI W ŻYCIU CZŁOWIEKA I MAMY PRAWO GO ODCZUWAĆ. PROBLEM JEST WTEDY, KIEDY UTRUDNIA NAM ŻYCIE. ROZMAWIAMY Z KATARZYŃĄ MICIUŁĄ, COACHEM.

— Jak poradzić sobie z gorszym nastrojem, który pojawia się jesienią?

— Pochmurne dni sprawiają, że u niektórych osób nastrój od czasu do czasu bywa bardziej „zachmurzony”. Co może pomóc? Jesień ma mnóstwo zalet. Owszem, jest mniej słońca, ale jeśli będziemy uważni, dostrzeżemy, że są dni, gdy zza chmur przebija słońce. Wybierzmy się na spacer, korzystajmy ze światła dziennego i nie rezygnujmy z aktywności na świeżym powietrzu. To może być inna aktywność niż latem, może być krótsza, ale nawet 20-minutowy spacer potrafi sprawić, że na wiele spraw łatwiej spojrzeć, z większym spokojem i dystansem.

— Co nam jeszcze pomoże?

— Dłuższe wieczory jesienne można doskonale spożytkować na sprawy, na które wcześniej nie mieliśmy czasu. Być może jakaś książka czeka na przeczytanie — do tego gorąca i pachnąca herbata, wygodny fotel i ciepły koc. To doskonała propozycja na niektóre jesienne wieczory.

Może warto się wybrać do znajomych, których dawno nie widzieliśmy, albo ugotować coś smacznego i miło spędzić czas w gronie przyjaznych osób. Pamiętajmy o uśmiechu, o życzliwości względem innych i względem siebie. Możliwości mamy wiele, wystarczy uważnie słuchać siebie.

— Kiedy pojawia się smutek, zwykle zaczynamy go wypierać. To chyba nie jest dobre rozwiązanie?

— Smutek jest jedną z emocji w życiu człowieka i mamy prawo go odczuwać. Problem pojawia się wtedy, kiedy smutek utrzymuje się za długo i zakłóca normalne funkcjonowanie. Wówczas rzeczywiście jest to poważny sygnał ostrzegawczy i specjalistyczne wsparcie jest niezbędne. Natomiast jeśli od czasu do czasu jest nam przez chwilę smutno, możemy podejść do tego z ciekawością i zazwyczaj zauważymy, że smutek ustępuje. Kojąco może zadziałać także rozmowa z życzliwą osobą. Jeśli jednak próbujemy różnych możliwości, a on nie mija, korzystajmy ze wsparcia.



Fot. Archiwum prywatne

Katarzyna Miciuła: Jesienią warto ugotować coś smacznego

— Dziś panuje kult bycia doskonałym. Czy kiedy nie potrafimy temu sprostać, to rodzi to w nas frustrację?

— To ważna kwestia. Warto poobserwować, czy przypadkiem nie dajemy się złapać

w pułapkę porównywania się do innych, którzy wydają nam się lepsi lub doskonali. Ciekawym polem do obserwacji są media społecznościowe. Przeglądając niektóre wpisy i zdjęcia, można odnieść wrażenie,

że są osoby wiodące życie doskonale pod każdym względem. Czy tak jest naprawdę? Jeśli włączymy zdrowy rozsądek, szybko sobie uświadomimy, że na tych zdjęciach widzimy tylko fragment życia danej osoby. To nie oznacza doskonałości we wszystkich aspektach życia. Nikt nie posiada wszystkiego, nie ma wszystkich talentów świata, wszystkich kompetencji ani nieograniczonego czasu. Zamiast dążyć do iluzji, wystarczy sobie uświadomić, a pozbedziemy się frustracji.

— Mówi się też, że trzeba zwolnić, ale w dzisiejszych czasach jesteśmy tak zabiegani, że na to brakuje czasu. Do czego to może doprowadzić?

— Wyobraźmy sobie sportowca w trakcie zawodów. Z każdą minutą jego organizm intensywnie pracuje i zużywa zapasy energii. Jest dla nas oczywiste, że żaden turniej sportowy, zawody czy wyścigi nie trwają w nieskończoność, ale mają wyznaczoną metę, cel. Organizm człowieka ma swoje granice wytrzymałości i dotyczy to nawet świetnie wytrenowanych osób. Każdy sportowiec wie, że po wysiłku kluczowa jest regeneracja. Organizm musi odpocząć.

Na co dzień mamy wiele różnych zajęć, obowiązków i zadań wymagających wysiłku. Jeśli mamy poczucie, że rzeczywiście zbyt pędzimy,

to jesień jest doskonałym pretekstem, aby trochę zwolnić. Jednak część osób lubi szybkie tempo lub niektóre rodzaje pracy tego wymagają. W takich przypadkach nie musimy zwalniać, za to koniecznie potrzebujemy zadbąć o przeplatanie wysiłku okresami odpoczynku i regeneracji. W przeciwnym razie zbyt długi stan mobilizacji i działania bez wypoczynku będzie dla organizmu stresem. Mogą wystąpić objawy jak przy długotrwałym stresie, np. osłabienie odporności, problemy ze snem, przemęczenie. Niedostateczna regeneracja organizmu, zwłaszcza zbyt mało snu, może być także powodem pogorszenia nastroju. Jesienne wieczory możemy wykorzystać do podarowania sobie większej porcji odpoczynku. Choćby po to, aby świadomie dostrzec i docenić to, co pozytywne w naszym życiu.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Katarzyna Miciuła specjalizuje się m.in. w coachingu zdrowia i coachingu antystresowym. Współpracuje z wieloma specjalistami i organizacjami. Jest w zarządzie Warmińsko-Mazurskiego Cechu Naturoterapeutów; współpracuje z psychiatrą Tomaszem Cieślińskim, dietetykami.

**SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOLOGICZNEJ**  
**dr n.med. Grażyna KUCIEL-LISIESKA**  
• diagnostyka i leczenie nowotworów (zabiegi chirurgiczne)  
**Olsztyn, ul. Zamenhofska 1**  
przyjęcia: pon., śr., godz. 15-17  
• domowy 89/542 58 29  
• komórka 502 056 459

dr n. med.  
**Sylwia Lisieska-Żołnierczyk**  
**specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej**  
• zabiegi chirurgiczne • wizyty domowe  
• poradnictwo żywieniowe chorych nowotworowych i ogólnych (certyfikat POLSPEN)  
**Olsztyn, ul. Zamenhofska 1, czw. 15.00-17.00**  
(poza te terminy po uzgodnieniu telefonicznym)  
Rejestracja telefoniczna codziennie:  
**506 116 994**

**proktologia**  
dr n. med.  
**Tadeusz Peterlejtner**  
specjalista chirurg  
**Olsztyn, ul. Mroza 13**  
pn., śr. i pt. 16.00-18.00  
rejestracja  
(89) 543-25-72  
kom. 0601-693-107

Lek. med.  
**Artur ZALEWSKI**  
specjalista chirurg  
**Chirurgia Ogólna**  
**LANCET, Olsztyn**  
**ul. Wojska Polskiego 39**  
środa 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
tel. rej. 89 535-72-80  
po 13<sup>00</sup> codziennie

**Roman Łesiów**  
**UROLOG**  
• leczenie zachowawcze i operacyjne  
• USG układu moczowego  
• cystoskopia, zabiegi operacyjne  
• urofiometria  
rejestracja Olsztyn, od godz. 13<sup>00</sup>  
Lancet 89 535 72 80  
al. Wojska Polskiego 39

**Urolog**  
USG - układu moczowego  
dr n. med. Zbigniew Purpurowicz  
Olsztyn-Dątki, ul. Rzepakowa 10  
Przyjęcia - pn., czw. 15.00-18.00  
(89) 527-83-19, 601-89-46-36

**Lech Mickiewicz**  
**GINEKOLOG**  
• sonda pochwowa  
• cytologia  
• antykoncepcja  
**Olsztyn**  
**ul. Barcza 48/1**  
poniedziałki, czwartki od godz. 15.00  
rej. tel. kom. 601-952-165

**STOMATOLOG**  
**LEK. EWA MICKIEWICZ**  
specjalista protetyki stomatologicznej  
**Olsztyn, ul. Barcza 48/1**  
tel. 89 542 67 40  
tel. 512 506 756  
• pełny zakres stomatologii zachowawczej • protetyka  
• RTG zębów • laseroterapia  
• wybielanie zębów  
• licówki porcelanowe

**NZOZ „ARTERIA”** PRYWATNE SPECJALISTYCZNE CENTRUM CHOROŃ NACZYŃ  
**Olsztyn, ul. Kopernika 30 (parter, lok. 14, 15) pn.-pt., rej. w godz. 10<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>, tel. 89 534-55-65**  
**CHOROBY ŻYŁ I TĘNIC**  
• diagnostyka • leczenie zachowawcze  
• skleroterapia żyłaków  
• laserowe leczenie żyłaków!!!  
• leczenie operacyjne żyłaków  
Specjaliści chirurgii naczyniowej i ogólnej:  
Mariusz Bloniecki | Rafał Dryzner  
Piotr Malinowski  
Maciej Sadowski tel. 89 509 344 667  
[www.arteria.olsztyn.pl](http://www.arteria.olsztyn.pl)

**Moda Optyk E.R. Wójcik**  
**OPTYKA OKULISTYKA OPTOMETRIA**  
rok założenia 1966  
**OKULARY W DOBRYM STYLU I DOBREJ CENIE**  
**NOWE KOLEKCJE OPRAW**  
[www.modaoptyk.pl](http://www.modaoptyk.pl)  
ul. Warmińska 17, tel. 89 527 02 01  
ul. Mickiewicza 4, tel. 89 542 43 17  
pl. Konstytucji 3 Maja 3, tel. 89 533 42 39  
wielowiecz vis à vis dworca

**Diagnostyka kardiologiczna**  
• 24 h zapis holtera  
• holter ciśnieniowy • echo serca  
**OLSZTYN, ul. Sybiraków 36**  
rej. tel. 89 539-27-90, w godz. 8<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

Elżbieta  
**Malarkiewicz**  
Specjalista Chorób Wewnętrznych  
**Kardiolog**  
**OLSZTYN, ul. Sybiraków 36, śr. 15<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>**  
rej. tel. 89 539-27-90, w godz. 8<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
**SZCZYTNÓ, ul. 3 Maja 2A,**  
pon. od godz. 15.00, tel. 602 210 164