

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Mózg, myśli i noworoczne postanowienia

Jeśli komuś nie wychodzi dotrzymanie noworocznych obietnic, nie powinien się obwiniać, bo jak twierdzą naukowcy, ludzką wolę sabotuje własny mózg człowieka. Nauka podpowiada jednak, jak sobie z tym poradzić.

Minął pierwszy tydzień stycznia, a to znaczy, że wiele z ogłoszonych w Sylwestra postanowień zaczyna tracić albo nawet utraciło już swoją moc i kontrolę przejęły stare przyzwyczajenia. Wielu może się obwiniać za taki stan rzeczy, ale nie warto tego robić. Otóż, jak twierdzą naukowcy, przyczyna nierealizowania założonych na nowy rok planów leży w mózgu.

„Rzucenie palenia, ograniczenie spożycia alkoholu, mediów społecznościowych, unikanie stresu czy spędzanie większej ilości czasu z rodziną zamiast w pracy - to popularne noworoczne postanowienia. Inne to oszczędzanie pieniędzy, nauka gry na instrumencie czy nowego języka, wygospodarowanie większej ilości czasu dla siebie, zmniejszenie debetu czy datki na cele charytatywne” - opowiada prof. Selena Bartlett z Queensland University of Technology, zajmująca się relacjami między działaniem mózgu a nawykami i ich zmianą, autorka książki „MiGGi Matters: How to train your brain to manage stress and trim your body”.

„Niestety, choć intencje są zwykle szczytne, ludzie nakładają na siebie kolosalny stres i doświadczają depresji oraz rozczarowania, kiedy poddają się swoim impulsom” - dodaje ekspertka. Jak wyjaśnia, nawet w dzisiejszych czasach mózg kontroluje zachowanie człowieka w taki sam sposób, w jaki robił to w zamierzonych czasach, a dzieje się tak szczególnie w obliczu stresu.

„Nasz mózg niepostrzeżenie steruje naszym zachowaniem tak, jakbyśmy nadal byli ludźmi żyjącymi w prehistorycznych warunkach i napędza nasze zachowania związane z uzależnieniami. Kiedy więc jesteśmy zestresowani, mózg szuka przyjemności, co często jest przyczyną łamania noworocznych postanowień” - dodaje.

Niestety sprzyja temu nowoczesny świat, który stwarza silnie stresogenne środowisko do życia. Napięcia dotyczące pracy, finansów, relacji czy rodzicielstwa powodują w organizmie produkcję tzw. hormonów stresu, m.in. kortyzolu. Z czasem wywołują one nawet zmniejszenie liczby synaps (połączeń między komórkami nerwowymi) w obszarach mózgu, które pozwalają właśnie na kontrolę impulsywnych zachowań. Powrót do nawyków jest więc pewnego rodzaju mechanizmem obronnym organizmu.



„Aby zapobiegać zniszczeniom spowodowanym przez hormony stresu, pierwotna, emocjonalna część naszego mózgu każe nam poszukiwać przyjemności. Kiedy jej doświadczamy, nasze ciało zalewane jest przez takie hormony jak dopamina, serotonina i endorfiny. Łączą się one z receptorami w mózgu i zmniejszają uszkodzenia wywołane przez hormony stresu” - wyjaśnia prof. Barlett. Ekspertka daje na szczęście kilka rad osobom, które chcą wytrwać w swoich postanowieniach.

Po pierwsze warto mieć na uwadze, że mózg właśnie tak działa i pamięta, że często może on być wręcz uszkodzony przez stres. Trzeba też mieć na uwadze, jak reaguje - że jego odpowiadająca za emocje część (tzw. ciało migdałowate) w dużym stopniu kieruje zachowaniami wbrew racjonalnym

wyborom. Z tą świadomością, można zacząć rozpoznawać, kiedy ta część mózgu przejmuje kontrolę - gdy np. w stresującej sytuacji ktoś zaczyna odczuwać przymus sięgnięcia po poprawiające nastrój jedzenie czy alkohol. Teraz można zastąpić niezdrową czynność, jak np. objadanie się czy picie alkoholu, czymś relaksującym np. głębokim oddychaniem, ćwiczeniami rozciągającymi, biegiem, spacerem czy innym sprawiającym przyjemność ruchem. Do tego warto także w pozostałym czasie ograniczyć cukier i zadbać o aktywność fizyczną - to pomoże uzdrowić mózg z wywołanych stresem uszkodzeń, a przy okazji poprawi kondycję ciała.

O pomocnej roli dobrego traktowania siebie w dotrzymywaniu noworocznych obietnic mówią także naukowcy z Florida State University, którzy zajęli się badaniem realizacji postanowień związanych z redukcją wagi.

Badacze radzą, aby zamiast się zadręczać, pozbyć się negatywnych myśli na temat swojego ciała. „Warto pomyśleć, co uczyni człowieka bardziej szczęśliwym - zrzucenie 5 kg czy pozbycie się szkodliwych nastawień odnośnie własnego ciała” - podkreśla prof. Pamela Keel, która poświęciła swoją karierę zagadnieniom związanym z mentalnym obrazem ciała i tym jak wpływa on na zaburzenia odżywiania. Badaczka alarmuje, że np. w USA negatywne nastawienie do własnego wyglądu spotyka się powszechnie, szczególnie u młodych kobiet. W ciągu 35 lat idealny model stał się praktycznie nieosiągalny dla większości. „To sprawa, że ludzie czują się z sobą źle, a niestety negatywne nastawienie do ciała nie motywuje do wprowadzania poprawiających zdrowie zachowań” - wyjaśnia prof. Keel.

Wyposażona w tę wiedzę, wykorzystwała ona w pracy z mężczyznami program "The Body Project", opracowany przez Erica Stice'a z Oregon Research Institute i Carolyn Becker z Trinity University w Teksasie. Powstał on z myślą o pomocy osobom z zaburzeniami nastawienia do własnego ciała i kłopotami z jedzeniem. Stosuje się w nim m.in. różne ćwiczenia. Jedno z nich polega na tym, aby mimo dyskomfortu stanąć przed lustrem w minimalnej ilości odzieży lub nawet bez niej. Następny krok to znalezienie tych części ciała, które jego właścicielowi się podobają. Można skupić się na potrzebnej człowiekowi funkcji danego narządu. „Można np. powiedzieć +naprawdę doceniam to, że moje nogi niosą mnie tam, dokąd chcę. Każdego dnia, bez problemów pozwalają mi wstać z łóżka, dojechać do samochodu, wejść po schodach i do biura. Nie muszę martwić się o chodzenie+” - idee ćwiczenia tłumaczy prof. Keel. Można też docenić wygląd danej części ciała, np. skóry czy ramion.

Taka strategia oparta na koncentracji na pozytywnych cechach zamiast na punktowaniu negatywnych pomaga zmienić odczucia kojarzone z własnym ciałem. To przynosi efekty, które wykraczają poza zmiany psychologiczne. Rezygnacja z nieosiągalnych ideałów i docenienie swojego, jak twierdzą badacze, poprawia nastrój, samoocenę, pomaga ograniczyć szkodliwe zachowania związane z jedzeniem i inne ryzykowne, szkodliwe zachowania. „Kiedy ludzie czują się dobrze swoimi ciałami, łatwiej jest im dobrze się o nie troszczyć w przeciwieństwie do sytuacji, kiedy traktują swoje ciało jak wroga, czy co gorsza, jak przedmiot” - opowiada prof. Keel. Warto więc przemyśleć swoje noworoczne postanowienia i mieć na uwadze to, w jak sobie z nimi dobrze radzić.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28860.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy