

---

# ODPORNOŚĆ PONAD WSZYSTKO

CZYLI O TYM, CO MOŻEMY ZROBIĆ, BY ŻYŁO  
NAM SIĘ LEPIEJ W CZASIE PANDEMII

**Jak wszyscy obserwujemy, ponownie skłębity się nad nami złowrogie, pandemiczne chmury. Po chwilowym zdjęciu znacznej części obostrzeń, sytuacja panująca w kraju ponownie zmusiła nas do ograniczenia zakresu naszych działań – wprowadzono nauczanie zdalne zamykając ponownie szkoły, uniemożliwiono nam korzystanie z siłowni i pływalni, zobowiązani zostaliśmy do noszenia maseczek podczas pobytu na zewnątrz. Naturalnym jest, że zmiany te są bardzo stresujące, szczególnie, że przekaz płynący z mediów nie napawa optymizmem, co powodować może nasze zagubienie i poczucie beznadziei. Stan pandemii zbiera swoje plony w postaci znacznego pogorszenia nastroju i dezorganizacji życia. O tym, jak się nie poddać swoistej „pandemii strachu” dowiedziecie się z niniejszego artykułu, wobec tego zachęcamy do lektury!**

W pierwszej kolejności powinniśmy zadbać o swoje zdrowie fizyczne. Powszechnie już wiemy, że w ramach ochrony przed zakażeniem

koronawirusem należy unikać (w miarę naszych możliwości) bliskiego kontaktu z osobami kaszlącymi i gorączkującymi, przebywania wśród licznej grupy ludzi, zatłoczonych pomieszczeń w myśl zasady zachowywania dystansu społecznego oraz jak najczęściej myć ręce i dezynfekować je. Działania te stanowią naszą pierwszą linię obrony, jednak – jak się okazuje – mamy też drugą, własną odporność, którą można (a nawet należy!) wzmacniać. Prof. Jerzy Duszyński, prezes Polskiej Akademii Nauk, w jednym ze swoich opracowań na swoim profilu w mediach społecznościowych opublikował zbiór praktycznych informacji i zaleceń dotyczących różnych aspektów i sposobów ochrony przed SARS – CoV - 2, zaznaczając, że układ odpornościowy człowieka jest przygotowany na wytworzenie skutecznej linii obrony przeciw temu wirusowi. Aby jednak ów układ skutecznie pełnił swoją funkcję w walce z koronawirusem, musimy go wspomóc poprzez stworzenie odpowiednich warunków do działania, a te zapewnia mu m. in. dobra ogólna kondycja zdrowotna organizmu. Dlatego prof. Duszyński we współpracy z innymi naukowcami, m. in. z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny, wskazał na możliwe strategie wzmocnienia

---

organizmu, a przede wszystkim wcześniej wspomniany układ odpornościowy. Eksperci swoją uwagę skupili na czynnikach ściśle związanych ze stylem życia. Wśród czynników wpływających osłabiająco na układ odpornościowy znalazły się: nieprawidłowa dieta (np. wysokotłuszczowa, wysokocukrowa i wysoko przetworzona np. fast foody) i jej skutki (m. in. niedożywienie, awitaminoza, a także otyłość); przewlekły niedobór snu; brak regularnej, umiarkowanej aktywności fizycznej; nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu; palenie tytoniu; przyjmowanie narkotyków.

Z powyżej zawartych informacji wiemy już, czego należy bezwzględnie unikać, szczególnie w stanie podwyższonego zagrożenia zarażenia koronawirusem. A co więc możemy zrobić, by w miarę możliwości uchronić się przed tym niechcianym intruzem? Przede wszystkim pamiętamy, że fundamentalnym narzędziem budowania odporności jest po prostu prowadzenie zdrowego stylu życia, a szczególnie zbilansowanego sposobu odżywiania. Poniżej wymieniamy sposoby, by jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem (tzw. „must - do”):-)

- **Stosujmy dietę z przewagą produktów roślinnych, a zwłaszcza kwaśnych owoców i świeżych warzyw oraz wszelkiego rodzaju kiszonek i innych produktów fermentowanych.** Prócz konieczności dostarczania organizmowi niezbędnych substancji budulcowych, energetycznych, witamin i mikroelementów, powinniśmy zadbać o spożywanie produktów i składników probiotycznych, które wytworzą potrzebą do właściwego funkcjonowania, mikroflorę jelitową. Zdrowa dieta (bogata w warzywa i owoce) dostarcza nam dużej ilości naturalnych antyoksydantów

(przeciwutleniaczy), które odgrywają istotną rolę w procesie zwalczania w organizmie tzw. wolnych rodników upośledzających działanie układu odpornościowego.

- **Ruszamy się na świeżym powietrzu.** Regularna aktywność fizyczna w domu lub ogrodzie również sprzyja wzmacnianiu układu odpornościowego. Ruch odgrywa istotne znaczenie profilaktyczne, wpływa korzystnie na ustąpienie objawów depresji i lęku, poprawia sprawność psychiczną i powoduje poprawę samopoczucia z uwagi na wzrost stężenia endorfin we krwi. Jak się okazuje, stanowi przeciwwagę dla przeforsowania organizmu pracą intelektualną, zwiększa odporność na stres i zmęczenie, powstrzymuje rozwój patologii społecznych, głównie wśród młodych ludzi. Jak już wiemy, aktywność fizyczna zapobiega otyłości i chorobom krążenia, a zatem wywiera pozytywny wpływ na pracę naszego układu odpornościowego.
- **Pijmy wodę.** Lekarze i dietetycy przypominają o spożywaniu odpowiedniej ilości wody (przeciętne zapotrzebowanie na wodę w przypadku zdrowej dorosłej osoby wynosi 2-2,5 litra na dobę). Stałe uzupełnianie płynów odgrywa szczególne znaczenie dla zachowania dobrej kondycji i zdrowia, przede wszystkim w przypadku seniorów, którzy są szczególnie narażeni na groźne skutki odwodnienia.
- **Przyjmujemy witaminy zgodnie z zapotrzebowaniem.** Eksperci podkreślają szczególną rolę witaminy D3 we właściwym funkcjonowaniu układu odpornościowego. Z uwagi na ograniczony

dostęp do promieni słonecznych w miesiącach jesienno - zimowych organizm ludzki może nie wytwarzać wystarczającej ilości tej witaminy (a właściwie prohormonu). W związku z powyższym warto rozważyć jej suplementację, jednak wyłącznie po konsultacji lekarskiej. Pamiętajmy, że zarówno nadmiar, jak i niedobór witamin i substancji odżywczych może mieć szkodliwy wpływ na organizm, wobec tego należy być ostrożnym w tej kwestii. Ze wzmacnianiem odporności powszechnie kojarzona jest również witamina C, jednak tu również należy mieć na uwadze zalecenia lekarzy, którzy wskazują, by uzupełniać ją dopiero w sytuacji stwierdzenia w drodze badań jej niedoboru w organizmie, lub przy zwiększonym zapotrzebowaniu na nią (np. w wyniku intensywnego wysiłku fizycznego lub infekcji). Pamiętajmy, że ów witaminę przyjmujemy spożywając owoce i warzywa, wobec tego nie ma potrzeby jej suplementować bez wyraźnych wskazań medycznych.

- **Sięgajmy po naturalne produkty spożywcze mające działanie przeciwdrobnoustrojowe.** Wymienić tu możemy m. in. takie produkty jak: czosnek, cebula, czarny bez, imbir i kurkuma.
- **Regenerujmy się.** Nauka w formie zdalnej może powodować rozregulowanie naszego rytmu biologicznego, jednak starajmy się trzymać stałych godzin snu. Zalecana ilość godzin snu dla nastolatka mieści się w przedziale 7 - 10 godzin na dobę. W trakcie nauki i innych obowiązków róbmy sobie krótkie przerwy na odpoczynek, np. krótki spacer, przewietrzenie pokoju, czy zrobienie kilku pompek (to ostatnie dla chętnych ;-)

Pochylając się nad tematem budowania odporności nie możemy pominąć szalenie istotnej kwestii jaką jest obecność stresu w naszym życiu i wpływu, jaki wywiera na organizm ludzki. Prof. Jerzy Duszyński zwraca uwagę na fakt, że odporności bardzo szkodzi stres, w tym również uleganie panice. „Stres, zarówno ten krótkotrwały, jak i długotrwały, znacznie utrudnia niszczenie przez limfocyty komórek zainfekowanych wirusami” - zaznacza profesor. I tu mamy dobrą wiadomość - jesteśmy w posiadaniu narzędzi, by sobie ze stresem radzić na co dzień, poprzez budowanie odporności psychicznej, która stanowi naszą zdolność efektywnego radzenia sobie z wyzwaniami i presją. Wywiera wpływ na sposób reagowania na trudności pojawiające się w życiu oraz odzyskanie równowagi emocjonalnej. Można ją budować i ćwiczyć, aby lepiej radzić sobie z wyzwaniami, które stawia przed nami codzienność.

A zatem, jak kształtować odporność psychiczną? Proponujemy Wam 5 sposobów:

#### 1. Dbajmy o relacje

Prawidłowe relacje z rodziną, przyjaciółmi i innymi osobami odgrywają ważną rolę w naszym życiu. Wsparcie ze strony osób, które się o Ciebie troszczą, które wykazują gotowość do wystuchania, bardzo podnosi poczucie bezpieczeństwa, a tym samym odporność na niepowodzenia i trudności. Dla niektórych taką funkcję pełnią grupy środowiskowe, które łączą ludzi o podobnych przekonaniach i postawach. W sytuacji przymusowej izolacji od najbliższych narzędziami pomagającymi nam w dbaniu o relacje posłużyć mogą rozmowy telefoniczne, czy też komunikatory, takie jak Messenger, czy WhatsApp.

## 2. Akceptujmy zmiany.

Czy nam się to podoba czy nie, zmiany są nieodłączną częścią życia, podobnie jak kryzysy. Pewnym sytuacjom nie mamy możliwości zapobiec i zwyczajnie nie mamy na nie wpływu. Pamiętamy też, że „kryzysy są kreatywne”, bowiem motywują nas do szukania rozwiązań trudnych dla nas sytuacji.

## 3. Obserwujmy samych siebie.

Ludzie różnie reagują na pojawiające się w ich życiu trudności. Niektórzy czują się umocnieni przechodząc trudne sytuacje (w myśl zasady „co cię nie zabije to cię wzmocni”), inni czują się nimi przytłoczeni, co generuje lęk dotyczący przyszłości. Nie bójmy się rozmawiać o tym z innymi, to zupełnie w porządku korzystać z doświadczenia i chęci pomocy innych. Warto pracować nad rozwojem zaufania do siebie i wiary we własne możliwości, gdyż to stanowi bazę odporności psychicznej. To moje myśli i przekonania będą budować moją siłę i odporność.

## 4. Go for it! Działajmy!

Stawiamy odważnie czoło trudnościom, nawet jeśli pomyślne rozwiązanie wydaje się nam mało prawdopodobne. Ważne jest, by stawiać sobie realne cele i pracować na nie systematycznie, posuwając się stopniowo codziennie do przodu. Trenujemy pozytywne myślenie, w tym wielką siłę sprawczości!

## 5. Bądźmy dla siebie dobrzy :-)

Przypatrzmy się swoim potrzebom i uczuciom. Zwyczajnie, róbmy to co lubimy i co sprawia nam przyjemność. Ćwiczmy regularnie - aktywność fizyczna w domu, spacer w ogrodzie, w lasach czy parkach (w miarę

możliwości) pozytywnie wpłyną na nasze samopoczucie. Przestrzegajmy zasad zdrowego odżywiania, a także pamiętamy o regeneracji. Dbanie o siebie i własne potrzeby pomaga utrzymać umysł i ciało w stanie gotowości do sprostania codziennym trudnościom.

Do wyżej zamieszczonej listy warto dodać jeszcze jeden punkt: **WRZUĆMY NA LUZ**. Obecnie panująca pandemia i towarzyszące jej mroczne nastroje wokół są wystarczająco trudną sytuacją do funkcjonowania. Róbmy co możemy w zakresie swoich możliwości, wykonujmy swoje obowiązki ze spokojem.

**Pamiętaj – jeśli przeżywasz jakiegokolwiek trudności zachęcamy do zgłaszania ich wychowawcom, pedagogom i psychologowi naszej szkoły. Zapewniamy, że będziemy robić wszystko co w naszej mocy, by wspólnie szukać najlepszych dla Ciebie rozwiązań.**

Zatem,

Niech moc będzie z nami!

Pozdrawiamy,

Beata Pożarska

Małgorzata Kiczko

Niniejszy tekst stworzyłyśmy w oparciu o informacje zawarte na stronach:

[www.focus.pl](http://www.focus.pl)

[www.zdrowie.pap.pl](http://www.zdrowie.pap.pl)

[www.facebook.com/czystapsychologia/](https://www.facebook.com/czystapsychologia/)