

# NOWY ROK,

# NOWE WYZWANIA

## WYWIAD



Z Dorotą Trybuś-Gruszką, psychologiem z Poradni Zdrowia Psychicznego SP WZOZ MSW w Bydgoszczy, rozmawia Maja Erdmann

Rzucę palenie, schudnę, będę zdrowo żyć, będę oszczędzać, zmienię pracę na lepszą – to najczęstsze postanowienia noworoczne Polaków.

### Jak w nich wytrwać?

**Dlaczego wyznaczamy sobie terminy na składanie sobie przyrzeczeń, np. od Nowego Roku?**

To kwestia wyznaczenia sobie czasu na przygotowanie się do zmiany. Ustalamy termin zero i startujemy. Błąd tkwi w samym założeniu, bo z jednej strony „godzina zero” może mobilizować, ale z drugiej, jeśli jest motywacja i stuprocentowa chęć zmian, to możemy plan zrealizować od razu, bez wyznaczania terminu.

Samo założenie, że zmienię coś od jakiejś daty, jest odraczaniem tej zmiany.

**Zazwyczaj wyznaczamy sobie jakiś termin, gdy te zmiany nie pasują nam do końca. Tak jest z postanowieniami o rozstaniu się z nałogami.**

W naszym kraju zerwanie z jakimś nałogiem często jest związane z postami, czyli rzucam palenie czy słodycze na jakiś czas, odmawiam sobie przyjemności na chwile.

Czekamy tylko na koniec postu i wracamy do nałogu. Natomiast do trudnej zmiany trzeba się przygotować. Jeśli przekładam swoje marzenia czy potrzeby na cele to wtedy organizuję się, napędzam, przygotowuję. To jest pozamykane w czasie. Jednak jeśli mówię, że schudnę pięć kilo, a czasu nie wyznaczam, to oznacza, że zawsze jestem w fazie „schudnę pięć kilo”. Dlatego tak ważne jest, by duże cele dzielić na mniejsze. Każdy

W NASZYM KRAJU RZUCANIE NAŁOGÓW CZĘSTO JEST ZWIĄZANE Z POSTAMI, CZYLI ODMAWIANIEM SOBIE PAPIEROSÓW CZY SŁODYCZY PRZEZ JAKIŚ CZAS. CZEKAMY TYLKO NA KONIEC POSTU I WRACAMY DO NAŁOGU.

cel to rodzaj pracy, jaką musimy wykonać i wtedy daty są pomocne w osiągnięciu zamierzeń.

**Jak sobie te cele budować? Na przykładzie palacza, który w sylwestra nie chce już palić.**

Warto wzbudzić w sobie motywację, by utrzymać postanowienie. Bo to jest tak: jeśli postanowienie nie jest w 100-proc. aktywne, to prędzej czy później zostanie ono zarzucone. Dlatego warto szukać pozytywów, a nie negatywów swojej decyzji. Często z paleniem jest tak, że znajduje się motywy skłaniające do palenia, na przykład tłumaczenie, że to palenie wcale tak nie szkodzi, że wujek Ziutek pali od 70 lat i raka nie ma. Żeby decyzja była skuteczna, musimy siebie sami w pełni przekonać, że tak chcemy i to jest słuszne. Warto czas do „godziny zero” przeznaczyć na przygotowanie i już powoli zmniejszać liczbę wypalonych papierosów.



**Mamy też problemy z konsekwencją. Może dlatego warto się nagradzać?**

Warto to robić. Przyznawać sobie małe nagrody za jakiś etap. Jeśli uda mi się wytrzymać tydzień bez papierosa, to pieniądze, które w ten sposób zaoszczędziliśmy, możemy wydać na kino, fryzjera, wizytę u kosmetyczki. Tylko trzeba uważać, żeby nie zamienić nałogu w inny – np. zamiast palenia papierosów zajadać

się czekoladą, która miała być nagrodą. Trzeba też pozytywnie myśleć o zmianach – przypominać sobie, że są dobre dla nas i na pewno się nam uda.

**Jednak strach przed porażką, przed tym, że znowu się nie uda, demotywuje...**

Dlatego tak ważna jest mocna motywacja i dobre myślenie o swoich możliwościach, nawet gdy za pierwszym razem się nie uda.

**A jak budować w sobie motywację?**

Musi ona wynikać z naszych potrzeb i z tego, czego naprawdę chcę. Najskuteczniejszą motywacją jest ta wewnętrzna. Może ona być wspomagana regułą zobowiązania społecznego, np. obiecując dziecku, że prze-

#### PIĘĆ RAD, JAK WYTRWAĆ W POSTANOWIENIU

1. Określić cel
2. Przygotować się do realizacji postanowienia
3. Postanowienia powinny być na miarę naszych możliwości
4. Rozłożyć je na etapy, mniejsze cele
5. Stymulować się pozytywnie

NAJGORZEJ  
JEST WTEDY,  
GDY CZŁOWIEK  
UPADA I ZACZY-  
NA TWORZYĆ  
WOKÓŁ SIEBIE  
MAPE PORAŻEK.

stanę objadać się czekoladą. Reguła zobowiązania społecznego działa tak, że gdy jej nie dotrzymamy, włącza się poczucie wstydu, że nie dotrzymaliśmy słowa, że nie jesteśmy wytrwali. To może budzić poczucie winy. Jeśli ponieśliśmy porażkę w realizacji postanowienia, a wiemy, że jest ono dobre dla nas, to warto sobie wyznaczyć ten sam cel powtórnie, do skutku. Najgorzej gdy człowiek upada i zaczyna tworzyć wokół siebie mapę porażek.

**A dlaczego zwyczajowo to pierwszy dzień nowego roku jest terminem, który sobie wyznaczamy na rozpoczęcie realizacji postanowień?**

To cezura, która daje poczucie, że jakiś cykl się zamyka, a inny otwiera. To się wiąże też z bilansem – zostawiam to, co było, i otwieram nowy rozdział w życiu.

**Jak się umocnić w postanowieniach noworocznych?**

Mówiliśmy już o systemie nagród. W życiu dorosłego człowieka pieniądze są najlepszą gratyfikacją. Jest jeszcze kwestia samozadowolenia i kwestia wytrwałości. Niektórzy są bardziej wytrwali, z natury potrafią działać w kierunku obranego celu. Ale są i tacy, którzy tego nie potrafią. Ale można

się tej wytrwałości nauczyć, np. przypomnieć sobie o korzyściach, które niesie nasze postanowienie. Różnych ludzi różne rzeczy motywują, na jednego palacza może podziałać wizja starszych osób, które nie palą, są w świetnej formie, cieszą się życiem, innemu wizyta w szpitalu będzie przypominała o słuszności rzucenia palenia. I nie chodzi tu o negatywne motywacje rodzaju – „nie będę palił”, ale o pozytywne – „stanę się lepszym człowiekiem, będę zdrowszy”.

**A afirmacje pomogą?**

Na pewno, to bowiem wgranie programu w nasz umysł. Jeśli sobie codziennie powtarzam, że przestaję palić, to w końcu zaczynam wierzyć, że przestanę. Afirmacja ma nam wdrukować w głowę pewne hasła. Piszemy je wielokrotnie i nigdy nie używamy przeczeń. Na przykład nie piszemy: „Nie będę palić”, tylko: „Jestem wolna od nałogu”.

TRZEBA TEŻ  
POZYTYWNI  
MYŚLEĆ O ZMIANACH –  
PRZYPOMINAĆ SOBIE, ŻE  
SĄ DOBRE DLA NAS I NA PEWNO  
SIĘ NAM UDA.

**Czy to prawda, że trzeba przeżyć swoistą „żałobę” po nałogu, który się rzuciło?**

Oczywiście i jest to bardzo potrzebne, by uświadomić sobie, że już nie ma powrotu.

## SONDA

### CO ZMIENISZ W 2015 ROKU?



HELENA KILISZEK,  
57 LAT, RENCISTKA, PIĄTKOWO

Postanowiłam sobie, że w nowym roku będę więcej czasu poświęcać sobie. Zdrowie nie pozwala mi już na tyle, co kiedyś. Obiecałam sobie, że odwiedzę córki w Warszawie i spędzimy razem trochę czasu. Pozwiedzam stolicę, pójdę do dobrej restauracji i kupię sobie coś ładnego. W nowym roku chcę też bardziej zadbać o zdrowie. Zrobię badania profilaktyczne i jak się uda, pojedę do sanatorium. Mam jeszcze jedno marzenie, bardzo chciałabym nauczyć się pływać. Nie wiem jednak, czy uda mi się je zrealizować.



EDWARD WRÓBLEWSKI,  
48 LAT, STRAŻAK, BYTOM

W moim przypadku robienie noworocznych postanowień nie ma sensu. Zapalu starcza mi zwykle na tydzień, a potem znów wracam do starych nawyków. Miałem już kilka prób rzucenia palenia – wszystkie nieskuteczne. Nie dość, że wróciłem do nałogu, to jeszcze zacząłem palić więcej. Kiedyś postanowiłem regularnie biegać. W drugim dniu naderwałem ścięgno, co skończyło się długą rehabilitacją. Najgorsze jest poczucie winy, że nie udało się wytrwać w postanowieniu. Dlatego w tym roku odpuszczam.



MAŁGORZATA TOMASZEWSKA,  
52 LATA, OGRODNIK,  
SOSNOWIEC

Tradycyjnie, jak co roku, postanowiłam zrzucić parę kilogramów. Chcę zacząć zdrowo się odżywiać i więcej ćwiczyć. Jeszcze nigdy nie udało mi się wytrwać do końca, ale nie tracę wiary. Jestem nastawiona na sukces. Tym razem się nie poddam. Nie będę jeść słodczy, zastąpię je marchewkami i suszonymi owocami. Wykupiłam już karnet na basen, będę pływać dwa razy w tygodniu. Myślę też o zmianie fryzury. Może odważę się obciąć włosy i przefarbować na inny kolor. Początek roku to dobry czas na zmiany. Każdy zaczyna go z czystą kartą i tylko od nas zależy, jak ją zapiszemy.

Zebrał: A.K.