



SEEDS w praktyce, **czyli 5 „ziaren” dobrostanu**

Na podstawie wystąpienia
dr Ewy Jarczewskiej-Gerc

Dlaczego dobrostan?

Światowa Organizacja Zdrowia prognozuje, że do 2030 r. depresja będzie najczęstszą chorobą na świecie.

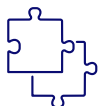
Przeciążenie, zmęczenie i stres obniżają odporność psychiczną i fizyczną. Psychologia podpowiada, że możemy temu przeciwdziałać – dbając o dobrostan. Dobrostan to proces, a nie jednorazowy stan. To codzienne działania, które dają poczucie spełnienia i sensu.

Cztery filary dobrostanu:



Fizyczny

– kondycja ciała wpływa na psychikę.



Psychiczny

– emocje, pamięć, myślenie, radzenie sobie ze stresem.



Społeczny

– relacje i bliskość z innymi.



Zawodowy

– satysfakcja i poczucie sensu.



Model SEEDS – pięć „ziaren” dobrostanu

Psycholog Daniel Gilbert mówi o „syntetyzowaniu szczęścia” – świadomym tworzeniu dobrych emocji.

W praktyce pomaga w tym model **SEEDS**:

🌱 **S – Social support (wsparcie społeczne/relacje)**

Bliskie więzi działają jak bufor stresu, chronią odporność i dają energię.

Każda pozytywna interakcja, a nawet myśl, uruchamia w ciele reakcje biochemiczne, które fizycznie je wzmacniają.

🌱 **E – Exercise (ruch/aktywność fizyczna)**

Już krótki spacer uruchamia BDNF – białko wspierające pamięć, uwagę i neuroplastyczność.

Białko to wspiera również kluczowe procesy przeciwzapalne oraz neurogenezę, czyli tworzenie się nowych komórek nerwowych w mózgu.

🌱 **E – Education (nauka)**

Otwartość, ciekawość, „siłownia dla mózgu”. Uczenie się nowych rzeczy podtrzymuje zdrowie psychiczne.

Warto trenować nie tylko zdobywanie wiedzy, ale także świadomą zmianę perspektywy i uważność.

🌱 **D – Diet (odżywianie)**

Jesteśmy tym, co jemy – zielone warzywa liściaste wspierają mózg i układ nerwowy.

Są one kluczowym źródłem witamin z grupy B, których niedobory są bezpośrednio powiązane z osłabieniem psychicznym, a nawet depresją i lękiem.

🌱 **S – Sleep (sen)**

Minimum 7 godzin. Sen regeneruje ciało, konsoliduje pamięć i pomaga panować nad emocjami.

Jego brak znacząco utrudnia nie tylko regulację emocji, ale także rozwiązywanie konfliktów i pracę poznawczą – zasoby kluczowe w codziennym funkcjonowaniu. Dlatego wieczorem warto świadomie unikać tego, co pobudza, np. intensywnych treningów, ostrego światła czy stresujących rozmów.

CHECKLISTA

Karta szybkiego wdrożenia **SEEDS**

Nie musisz od razu zmieniać całego życia. Wystarczy kilka prostych kroków, które można podjąć codziennie – małe ruchy w pięciu obszarach. Traktuj tę kartę jak ściągę: wybierz jedno „ziarno” dziennie i sprawdź, co się zmieni.

S – Relacje

- ☐ Jeden świadomy kontakt dziennie (rozmowa, wiadomość, „dziękuję”).
- ☐ Czas z bliskimi jako naturalny bufor stresu.

E – Ruch

- ☐ 10–15 minut spaceru, roweru, schodów.
- ☐ Cel: regularność ważniejsza niż intensywność.

E – Nauka

- ☐ 5 minut dziennie: książka, kurs, nowe pytanie.
- ☐ Ćwiczenie ciekawości i otwartości.

D – Odżywianie

- ☐ Codziennie garść zielonych liści (szpinak, rukola, roszponka).
- ☐ **Talerz w 3 kolorach** – w każdym głównym posiłku spróbuj połączyć:
 - zielone (np. sałata, brokuł, szpinak),
 - czerwone/pomarańczowe (np. papryka, marchew, pomidor),
 - białe/neutralne lub źródło białka (np. jajko, ser, fasola, ryba).

S – Sen

- ☐ Minimum 7 h snu.
- ☐ Wieczorem: przygaszone światło, relaks zamiast ekranu.



MINI-WYZWANIE DLA CIEBIE

Plan minimum na trudny tydzień

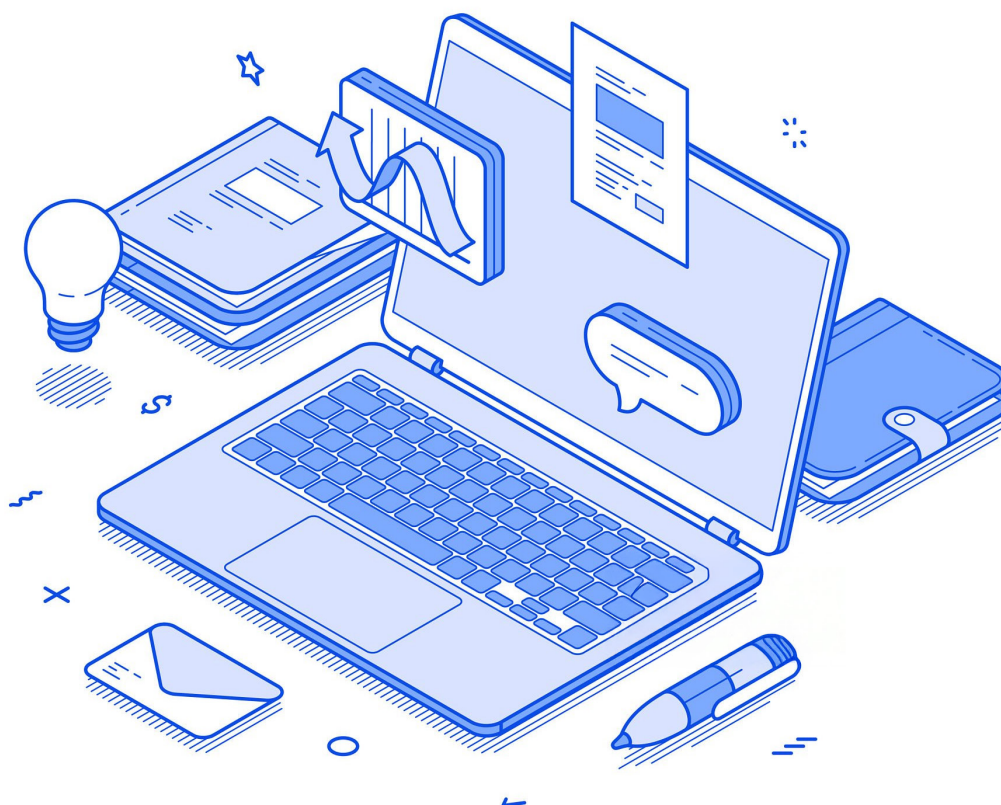
Masz za dużo na głowie i zero przestrzeni na wielkie zmiany? Zaczynaj od wersji „light”: jeden mały krok każdego dnia. To wystarczy, by uruchomić proces i poczuć różnicę.

- ☐ **Poniedziałek:** telefon z wdzięcznością do jednej osoby.
- ☐ **Wtorek:** 15 min szybkiego spaceru.
- ☐ **Środa:** 5 stron książki / 1 podcast.
- ☐ **Czwartek:** talerz w 3 kolorach.
- ☐ **Piątek:** zasypianie o stałej porze.

DO ZAPAMIĘTANIA

Małe kroki w pięciu obszarach = duży efekt.

Dobrostan to proces - suma codziennych mikrodecyzji, które z czasem układają się w dużą zmianę.



Protip dla zespołów nauczycielskich

Dobrostan nie jest tylko indywidualny – można go wzmacniać także w pokoju nauczycielskim. Oto kilka prostych pomysłów do przetestowania z zespołem:

- **Cicha przerwa**
 - 10 minut bez rozmów o problemach.
- **Liściasty piątek**
 - wspólna sałatka na stół.
- **Spacer zamiast zebrania**
 - krótkie sprawy omawiane w ruchu.
- **2 zdania na koniec dnia**
 - co mi dziś wyszło + co jutro zrobię łagodniej.

Z notatnika nauczyciela

*Co z tego zastosuję w swojej pracy?
Kiedy i jak to zrobię?*

