

Nawyki - metoda małych kroków receptą na skuteczną zmianę, czyli jak podejść do wprowadzania prozdrowotnych zmian

Data dodania: 2022-12-30 09:10:45

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/nawyki-%e2%80%93-metoda-malych-krokw-recepta-na-skuteczna-zmiane-czyli-jak-podejsc-do-wprowadzania-prozdrowotnych-zmian6003>

Święta, święta i zaraz przyjdzie czas na nowy rok i nowe postanowienia. Badania pokazują, iż na liście postanowień noworocznych Polacy przede wszystkim wpisują zmianę nawyków związanych ze zdrowiem: chcą poprawić dietę, wprowadzić więcej aktywności fizycznej, czy też zerwać z używkami. Niestety większość tych postanowień zostaje tylko na kartce. Dlaczego tak się dzieje?

Radykalne zmiany wywołują instynktowny opór

Ludzki mózg nie lubi radykalnych zmian, on nawet nie jest fanem jakichkolwiek zmian. Lubi rutyny, dlatego robi wszystko, aby „uciec od nowości”. Zmiany budzą intuicyjny lęk, być może dlatego próby osiągnięcia nowych celów w sposób radykalny, często kończą się porażką. Nie oznacza to, że nie możemy wprowadzać żadnych zmian w swoim życiu, musimy jednak wprowadzać je rozsądnie - najlepiej metodą małych kroków.

Metoda małych kroków pozwala obejść reakcję stresową organizmu. Wprowadzane zmiany są tak małe, że nie budzą leku, a mózg rezygnuje z reakcji „walczyć albo uciekać”. Wyciszenie reakcji stresowej pozwala na aktywację kory mózgowej, która mimochodem zaczyna budować nowe nawyki. W ten sposób cel osiągnąć jest skutecznie i bez wyraźnego wysiłku.

Jak to wygląda w praktyce?

Zamiast postanawiać: „rzucam definitywnie palenie”, załóż, że ograniczysz ilość wypalanych papierosów o połowę. Gdy przyzwyczaisz się do nowej ilości, możesz ponownie wprowadzić kolejne ograniczenia, aż w końcu liczba wypalanych papierosów dojdzie do 0. Tę metodę możesz zastosować również do sięgania po alkohol, krok po kroku zmniejszając ilość jednorazowo wypijanego alkoholu. Tym samym osiągniesz cel, zajmie to więcej czasu, ale zmiana będzie trwalsza.

Jak wdrażać zmiany metodą małych kroków:

1. Wybierz cel, do którego będziesz dążyć.
2. Znajdź jedną małą rzecz, której codzienne wykonywanie przybliży Cię do realizacji celu.
3. Zaplanuj konkretny czas wykonywania tej czynności.
4. Dostrzegaj małe sukcesy i doceniaj swoją pracę.

Warto pamiętać, że budowanie nawyków, to proces, który zajmuje czas. Dlatego seria małych kroków przyczynić się może do spektakularnego rezultatu.

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łączna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023