

JAK TRWALE ZMIENIAĆ ZŁE NAWYKI NA KORZYSTNE DLA NASZEGO ZDROWIA?



CZYM JEST NAWYK?



Nawyki są podstawą naszego codziennego zachowania.

Nawyk to zautomatyzowana czynność, którą nabywamy w wyniku, najczęściej wielokrotnego, powtarzania.

Każde zachowanie nawykowe dostarcza psychologicznej nagrody, która z kolei przyczynia się do wzmacniania i utrwalania tego zachowania.

JAK TWORZY SIĘ NAWYK?



Tworzenie się nawyku przebiega w swego rodzaju pętli, którą stanowią następujące elementy:



WSKAZÓWKA

to bodziec, który uruchamia pozostałe elementy pętli nawyku, tj. wyzwala stan napięcia psychofizycznego, pragnienie nagrody i w efekcie zachowanie nawykowe. Wskazówką może być np. pora dnia, określone miejsce, ale też stres, zmęczenie, znudzenie itp.



PRAGNIENIE NAGRODY

chęć rozładowania napięcia psychofizycznego, która jest siłą napędową nawyku



ZACHOWANIE NAWYKOWE

zachowanie umożliwiające rozładowanie powstałego napięcia psychofizycznego



NAGRODA

określony stan emocjonalny, odczucia skojarzone z ulgą i spełnieniem

JAK WYKSZTAŁCIĆ NOWE NAWYKI?

Zidentyfikowanie wskazówek i nagród, które łączą się z danym zachowaniem, a następnie zastąpienie tego rutynowego zachowania innym, ale dostarczającym podobnych korzyści, i jego powtarzanie – to sposób na stopniowe wykształcenie nowego nawyku.



PRZYKŁAD NIEKORZYSTNEGO DLA ZDROWIA NAWYKU:



WSKAZÓWKA

włączenie ulubionego programu telewizyjnego



PRAGNIENIE NAGRODY

chęć odprężenia się



ZACHOWANIE NAWYKOWE

zjedzenie słodkiej lub słonej przekąski



NAGRODA

stan odprężenia i zadowolenia

ZASTĄPIENIE ZŁEGO NAWYKU INNYM:



WSKAZÓWKA

włączenie ulubionego programu telewizyjnego



PRAGNIENIE NAGRODY

chęć odprężenia się



ZACHOWANIE NAWYKOWE

smakowanie ulubionej herbaty, np. owocowej lub
ziołowej o lekkim działaniu rozluźniającym



NAGRODA

stan odprężenia i zadowolenia

WPROWADZENIE NOWEGO NAWYKU:



WSKAZÓWKA

umieszczenie maty do ćwiczeń przy łóżku



PRAGNIENIE NAGRODY

chęć szybkiego rozbudzenia się, przyływu energii
i dobrego samopoczucia o poranku



ZACHOWANIE NAWYKOWE

poranna gimnastyka



NAGRODA

poczucie rozbudzenia i energii do działania oraz
dobre samopoczucie o poranku

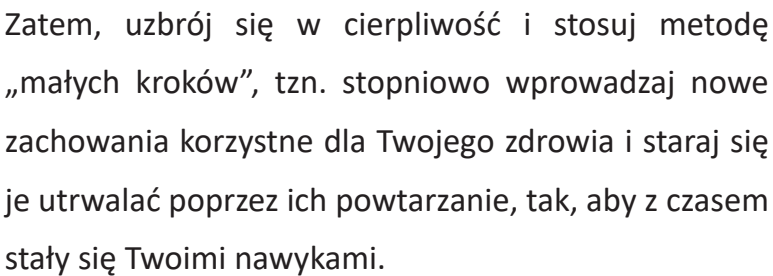
O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?

*„Całe nasze życie, tak dalece,
jak dalece ma ono określoną postać,
nie jest niczym więcej niż zbiorem nawyków”*

William James



W celu osiągnięcia sukcesu, a więc trwałej zmiany nawyków, w pierwszej kolejności postaraj się dokonać identyfikacji i analizy Twoich dotychczasowych codziennych nawyków – zastanów się, które z nich nie są korzystne dla Twojego zdrowia i w jaki sposób można je zmienić, tj. jakimi konkretnie zachowaniami zastąpić.



ZMIANA
TO WIELOETAPOWY
PROCES, KTÓRY
WYMAGA CZASU
I PRZYGOTOWANIA.



TRWAŁA ZMIANA STYLU ŻYCIA TO MARATON, NIE SPRINT!



PSYCHO DIET



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



Rok zał. 1928

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne: dr n. społ. Paulina Baran

Opracowanie graficzne: mgr inż. Izabela Szczepanik