

Sprawozdanie z Konferencji ChSM 2021

W pięknym, jesiennym Poraju, w dniach od 23. do 26.09.2021 odbyła się Jesienna Konferencja ChSM.

Temat Konferencji brzmiał: **MEDYCYNĄ STYLU ŻYCIA**

Po początkowym wykładzie Przewodniczącego ChSM Jacka Juszcza, przedstawiającego zarys proponowanych tematów, spotkaliśmy się wieczorem przy ognisku. To był dobry czas, gdzie w ciepłej atmosferze życzliwości mogliśmy poczuć się jak „ChSM’owska Rodzina”.

W kolejnych dniach była możliwość wysłuchania bardzo ciekawych wykładów – program jest widoczny na wcześniejszym zaproszeniu na Konferencję. Tematy dotyczyły różnych aspektów stylu życia.

Trudno każdy z nich dokładnie omawiać. Przekazuję więc w skrócie pewne hasła, nawiązujące do poruszanych zagadnień.

→ *Samodyscyplina – to trampolina. Potrzebny plan.*

Nic tak nie rujnuje życia człowieka jak bezruch, ważne aby pamiętać, że rozpoczynamy rozgrzewkę, kończymy rozciąganiem – stąd na Konferencji codzienna poranna gimnastyka.

→ Mity w Biblii:

- I) **Bóg nie interesuje się ciałem** (fałsz) - Psalm 139 – Zachwyty nad ciałem i Bożym stwórcą - I Kor 6/19 – ciało Świątynia Ducha.
- II) Powinniśmy żyć dla innych, a nie dla siebie (fałsz) - *Miłuj bliźniego swego jak siebie samego, a nie bardziej. Kiedy siebie nie kochasz, to ciągle o sobie myślisz.*
- III) Mit, który tworzy współczesna kultura - Mit Hollywoodzkiego piękna.

→ **WOPR**

W- woda

O - oddech – może być wspaniałym narzędziem zarządzania ciałem, „oddech smoka”

P - postawa - podstawa zwyczajny – nawiązanie do dynamicznych, neurokognitywnych skojarzeń (np. „kości miednicy - jako garnek z zupą - odpowiednia postawa powoduje, że „zupa się nie wylewa”)

R - Ruch - nasze ciało jest zaplanowane i stworzone do ruchu, **MUSIMY SIĘ RUSZAĆ**

Omawianiem tych mitów zajęła się Cieszka Żółtko podczas swojego wspaniałego warsztatu.

→ *Relacje –FILAREM ZDROWIA*

Bóg jest Bogiem relacji, na co wskazuje cała Biblia.

Nasz mózg jest „mózgiem społecznym – mózgiem relacji”.

Nasze dobre relacje zależą od dobrej relacji z Bogiem i samym sobą.

W pracy nad emocjami pomocny jest przenośny model mózgu - prof. Siegla.

→ Ciekawym pomysłem podczas merytorycznego b. dobrego wykładu o insulino oporności, było połączenie hasła oporności z Biblijnym tekstem Ew. Mateusza 13; 3-23

Jak ubita gleba - receptor zablokowany

Jak skała - receptor nieaktywny

Jak zachwaszczona gleba - receptor nieefektywny

Jak żyzna gleba -receptor prawidłowo działający

→ Czy pielęgniarstwo ma wpływ na styl życia pacjenta?

Oczywiście, że tak. Nie zapominajmy o syndromie wypalenia, syndromie „pomocnika” i wiążącego się z tym skróceniem długości życia.

Módlmy się o siebie nawzajem, o miejsca pracy, pamiętajmy o tym, kto jest naszym prawdziwym Pracodawcą.

→ Odpoczynek darem od Boga. Nie zawsze warto przyglądać się mrówce (Przyp. Sal. 6,6)

Biblia wiele razy mówi o konieczności odpoczynku.

Karoshi- śmierć z przepracowania.

Lenistwo- niechęć do pracy i wysiłku.

Odpoczynek – przerwa od aktywności.

→ „Żeby chciało się chcieć”

Unikać perfekcjonizmu.

Zrobione jest lepsze od doskonałego.

Technika dwóch minut - jeżeli jest coś do wykonania i zajmie Ci mniej niż 2 minuty - zrób to od razu.

Zrób to co masz zrobić lub nic nie rób (szukamy zastępczych tematów).

Nie bój się błędów - bój się i działaj (nie bądź swoim sędzią, ale trenerem).

Technika Pomodoro – np. 4 x po 30 min. intensywnej pracy, 5 minut przerwy.

Eliminuj, automatyzuj, deleguj.

Nie podlegają negocjacji - sen, odżywianie, aktywność fizyczna.

→Istnieje „magiczna pigułka”, która zapobiega w dużym procencie przypadkom rozwojowi cukrzycy, i nadciśnienia, zawałom, udarom. Warunek – spełnienie 4 czynników zdrowia-> nie palić papierosów, BMI<30, ćwiczenia > 3,5 godz./ tydzień lub 30 min./dz. oraz zdrowe odżywianie.

Zdrowa kuchnia → zdrowe życie. Jedzenie może być lekarstwem lub niszczyć nasze zdrowie.

Piramida żywieniowa- różnorodność przede wszystkim warzyw („kolorowy talerz zdrowego odżywiania”).

Metoda małych kroków.-> zamieniaj produkty niezdrowe, produktami, które służą zdrowiu.

„Okno jedzeniowe” - 10-12 godz. (intermittent fasting).

Dbanie o mikrobiom.

→ Człowiek to istota troista składająca się z ducha, duszy, ciała, które to nawzajem na siebie wpływają.

Stres - ciągle mamy z nim do czynienia. Głównym stresorem jestem „ja”. Istotny jest mój sposób reakcji na zaistniałe zdarzenie. Dlatego ważna metanoja, przemiana umysłu, do której to zmiany, siły daje Bóg.

Jeżeli Jezus jest w centrum uwagi -> dochodzi do zmiany reakcji -> nowy styl życia

→Czas konferencji - to też poranne społeczności „spotkanie ze Słowem”, wspomniały wieczorny koncert

Tomka Żółtko oraz wieczór świadectw i refleksji, zapoznania się z działalnością szpitala misyjnego w Egipcie.

→Mogliśmy uczestniczyć w „grze terenowej” budzącej wiele emocji i sprzyjającej nawiązywaniu bliższych relacji. Oczywiście nie mogło zabraknąć wspólnej wyprawy „w góry” – tym razem „Góry Towarne” (Jura Krakowsko- Częstochowska).

Uzupełnieniem było stoisko z chrześcijańską literaturą.

Trudno wszystko opisać, ale przede wszystkim Bogu niech będą dzięki za Jego dobroć, ochronę, ogrom Jego łaski

i błogosławieństwa, za wszystkie rozmowy, spotkania, każdy punkt Konferencji.

Dziękujemy za Bożą obecność i za to, że mogliśmy znowu się spotkać.

Opracowała Barbara Szczuka