

Więcej nadziei.  
O raku, stresie i nowych szansach.

prof. dr hab. n. med. Jadwiga Joško-Ochojska

Gdynia, 25. 10. 2023 r

A woman with blonde hair, wearing a light-colored top, is looking upwards and to the right. She is pointing her right index finger towards a large, glowing, white outline of a human brain. The brain is set against a dark background with many small, bright white stars, suggesting a night sky or a digital space. The text "Skąd ten stres?" is written in a black, serif font across the center of the brain's outline.

Skąd ten stres?





**Problemy dnia  
codziennego**

**Traumy**

**Pandemia**

**Wojna w  
Ukrainie**

**Choroba  
przewlekła**

**Po pradziadkach**

**Po dziadkach**

**Po matce i po ojcu**

W przewlekłym  
stresie dochodzi do  
przekroczenia  
norm:  
fizjologicznych,  
biochemicznych,  
a nawet  
anatomicznych.







Hormony stresu:  
adrenalina  
kortyzol



Adrenalina

**STRES**

**ADRENALINA**

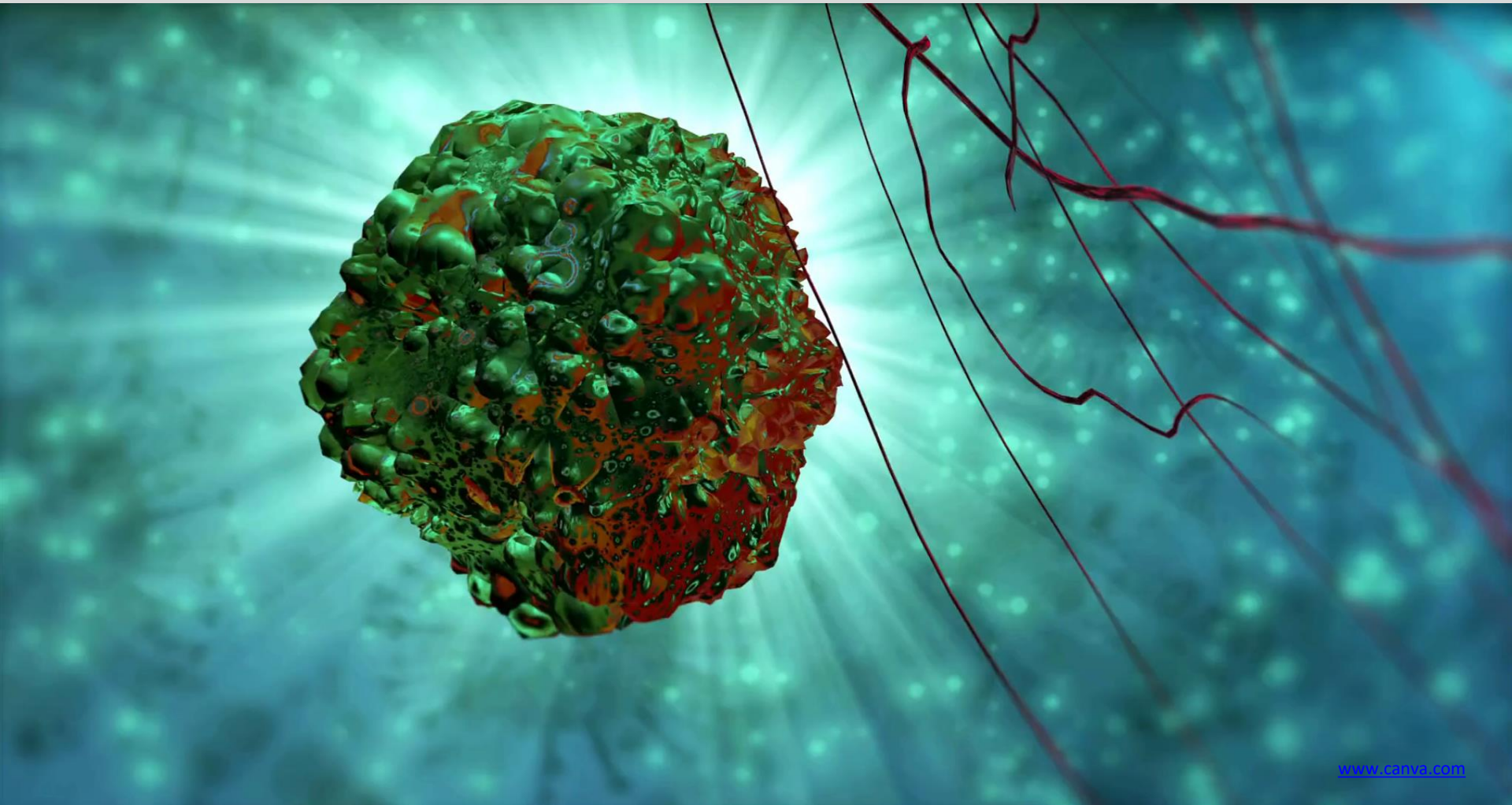
Endote  
-lina-1

Hipoksja

HIF-1

**VEGF**

**ANGIOGENEZA**





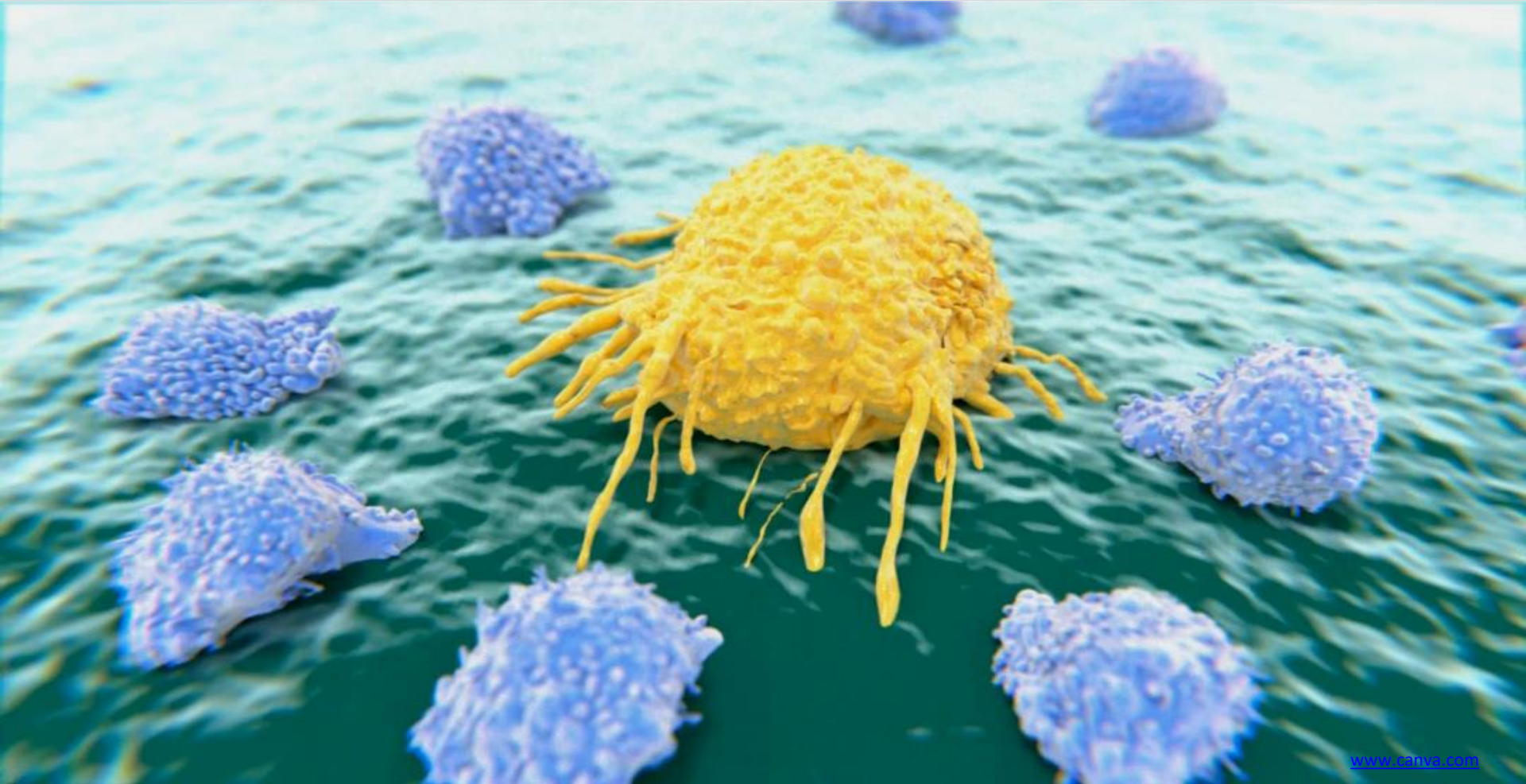


Kortyzol

**Kortyzol**  
hamuje funkcje  
**komórek NK**  
**i limfocytów T,**  
przez co  
upośledza układ  
odpornościowy.









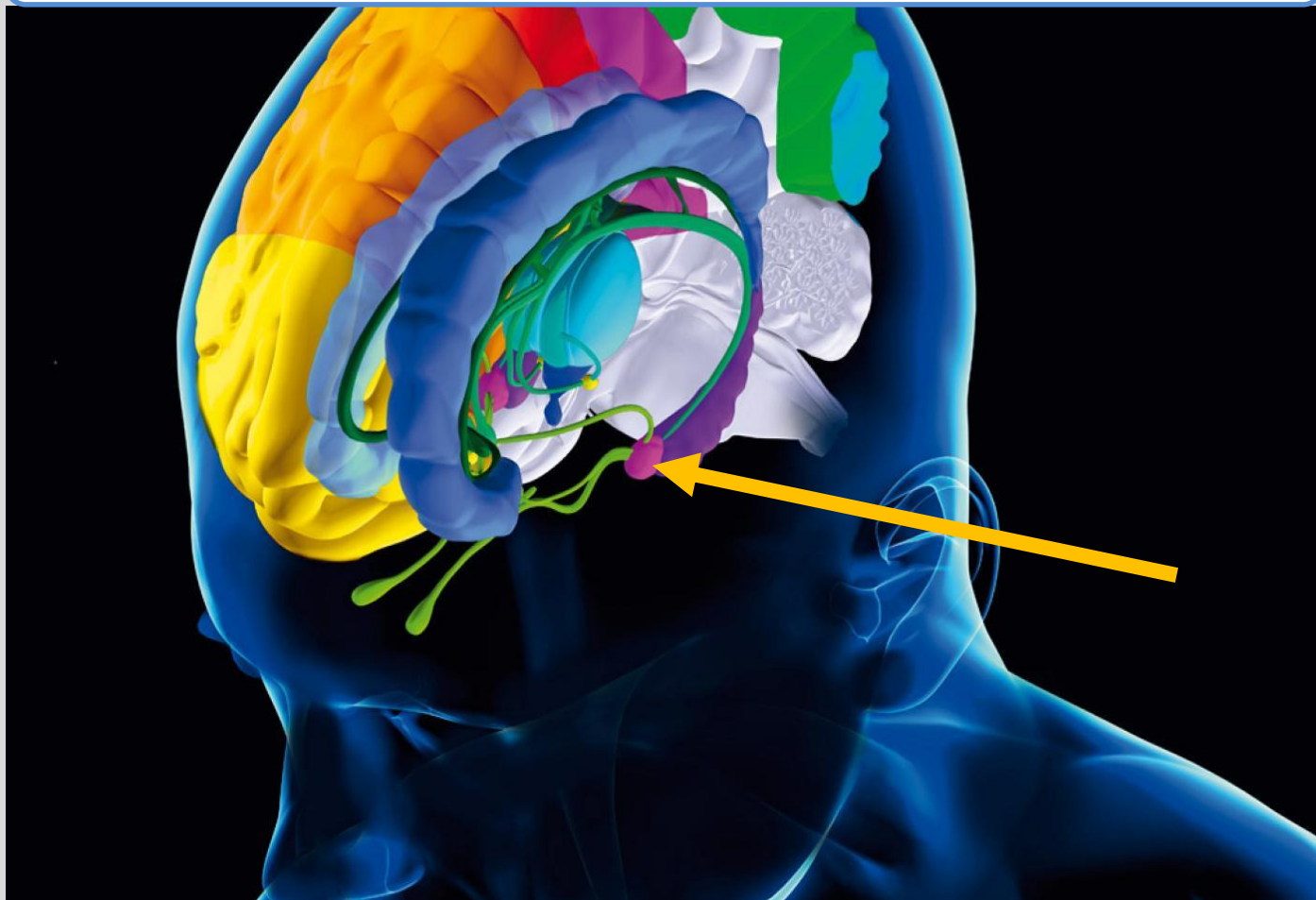
# Stres – kortyzol



# Stres – kortyzol

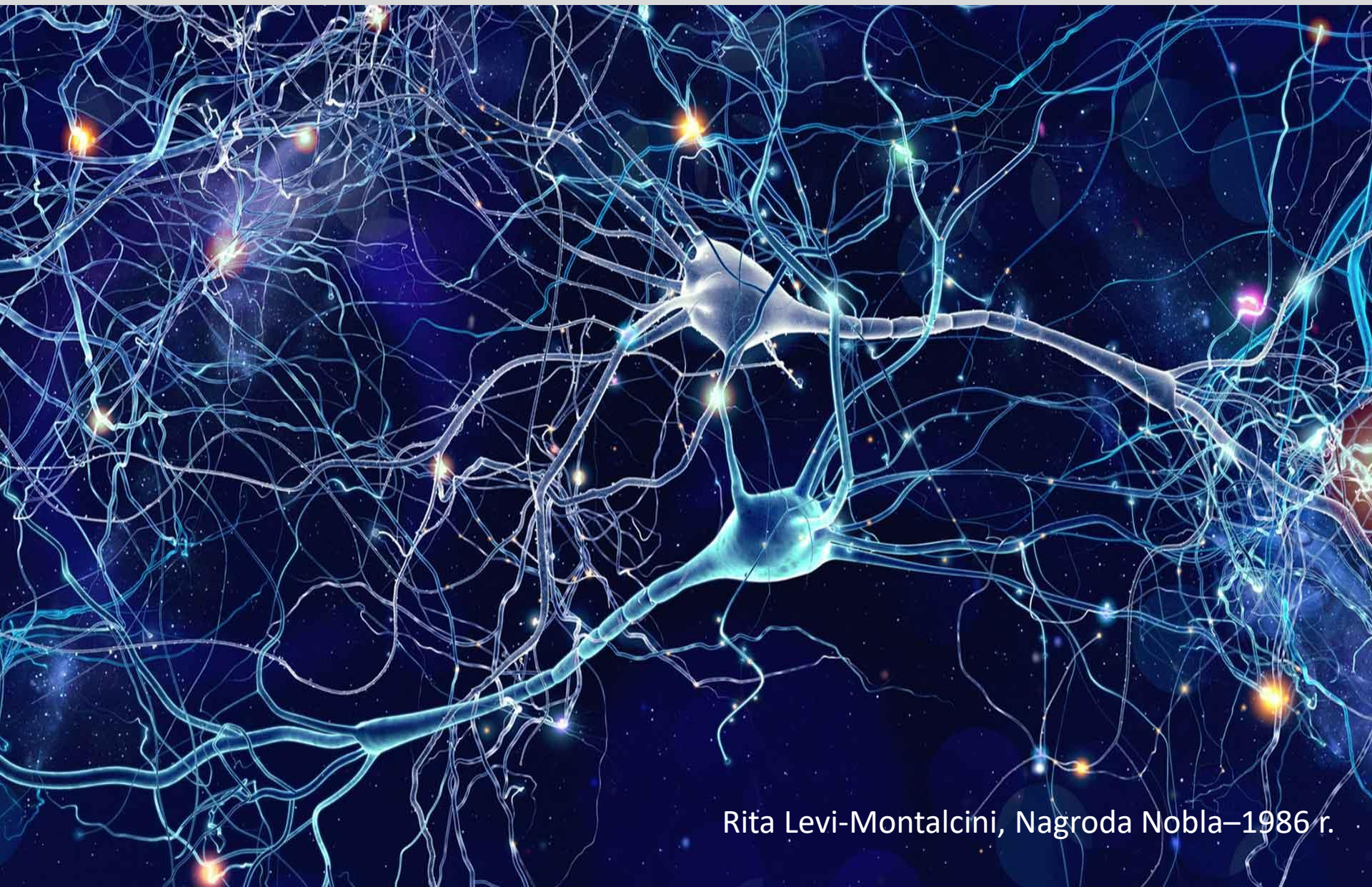


# Stres – kortyzol





# NEUROGENEZA



Rita Levi-Montalcini, Nagroda Nobla–1986 r.

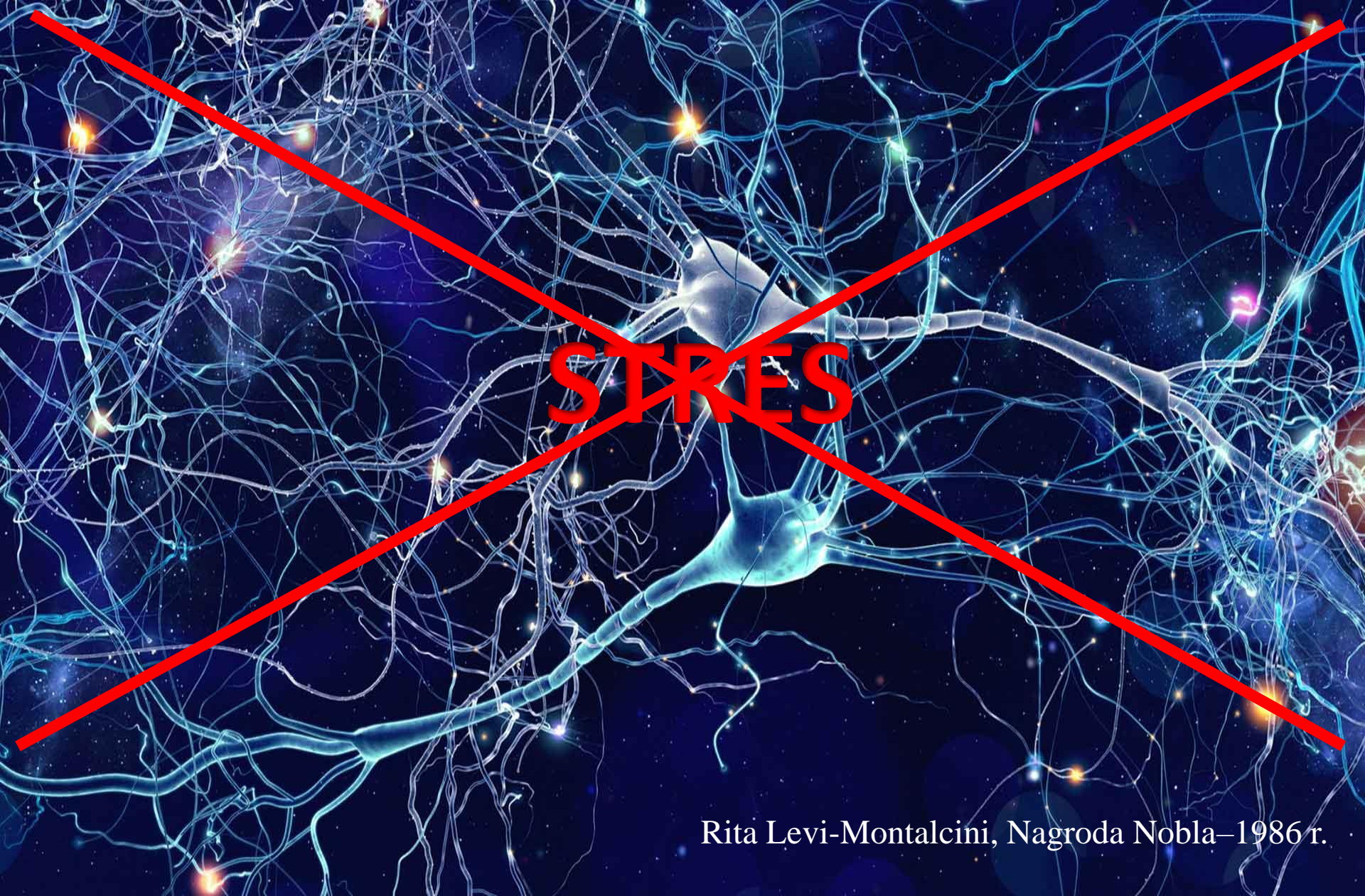




Rita Levi-Montalcini, 1909 – 2012.



# NEUROGENEZA



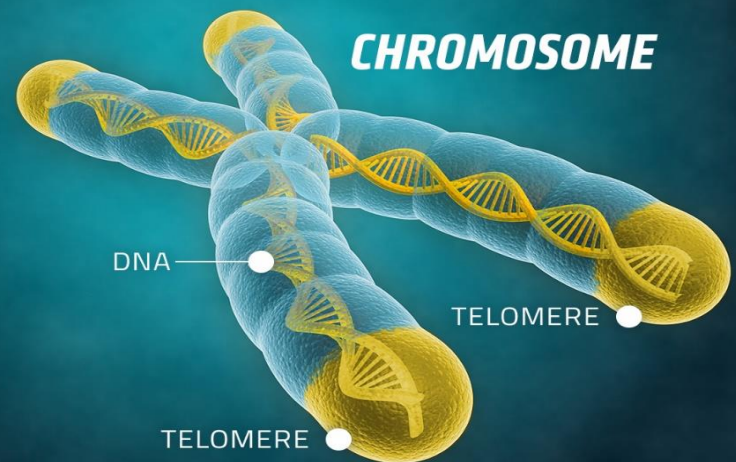
Rita Levi-Montalcini, Nagroda Nobla–1986 r.





Elizabeth Blackburn

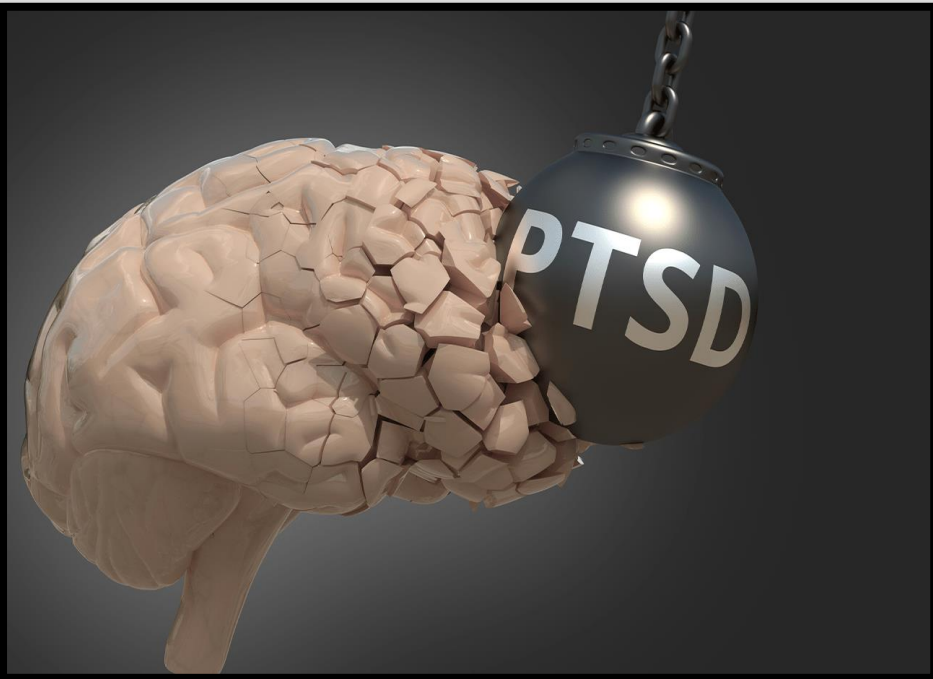
Nagroda Nobla – 2009 r.



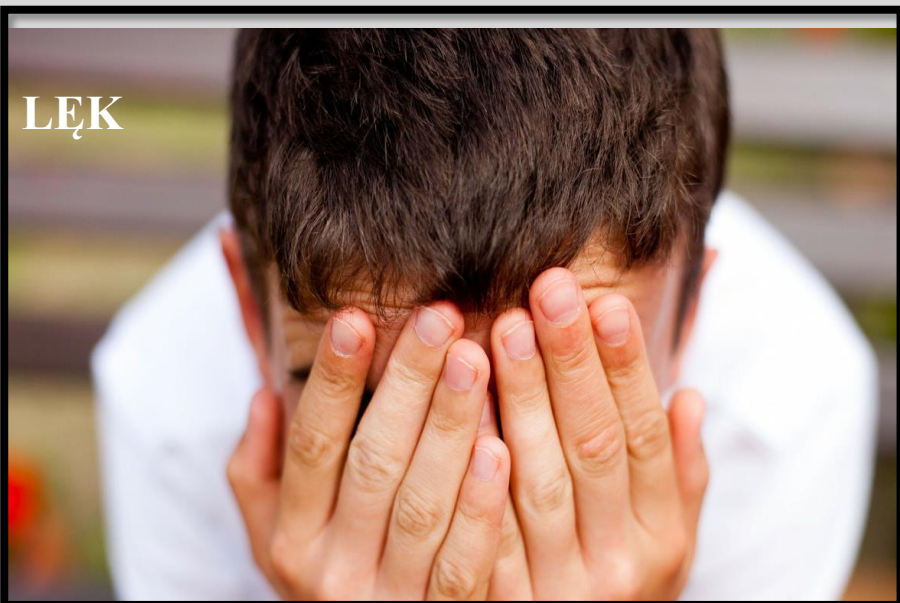
**DEPRESJA**



**PTSD**



**LEK**



**AGRESJA**





## Stres – kortyzol

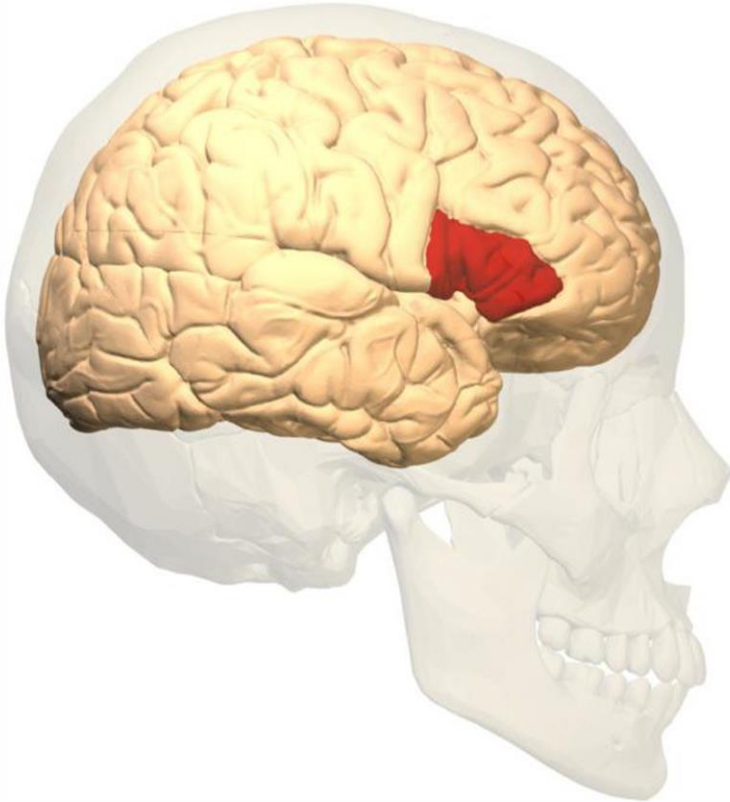
Mózg  
prawidłowy



**Mózg  
w przewlekłym  
stresie**



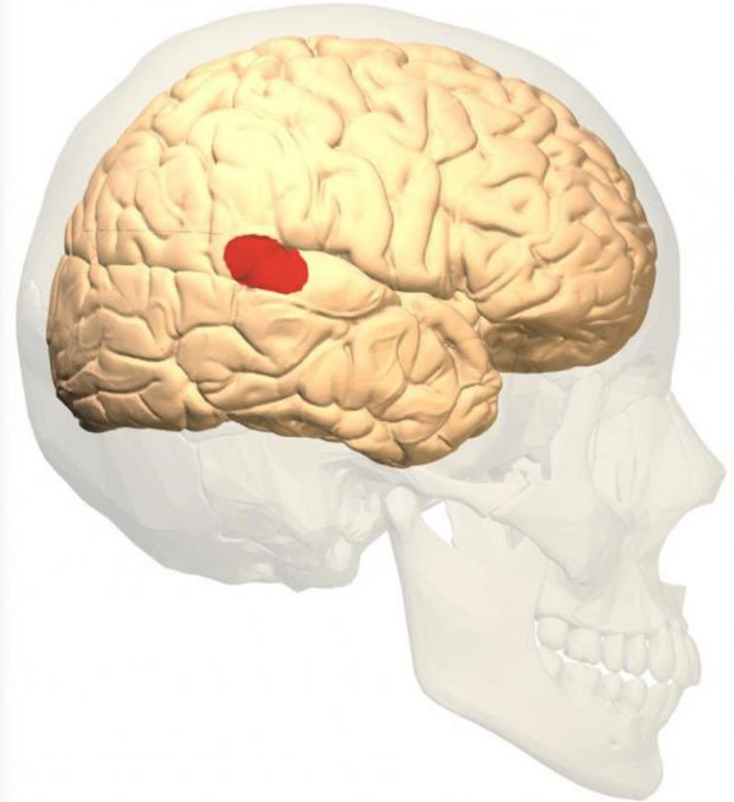
# Stres – kortyzol



Ośrodek Broki

(część zakrętu czołowego dolnego)

**WYPOWIADANIE SŁÓW**

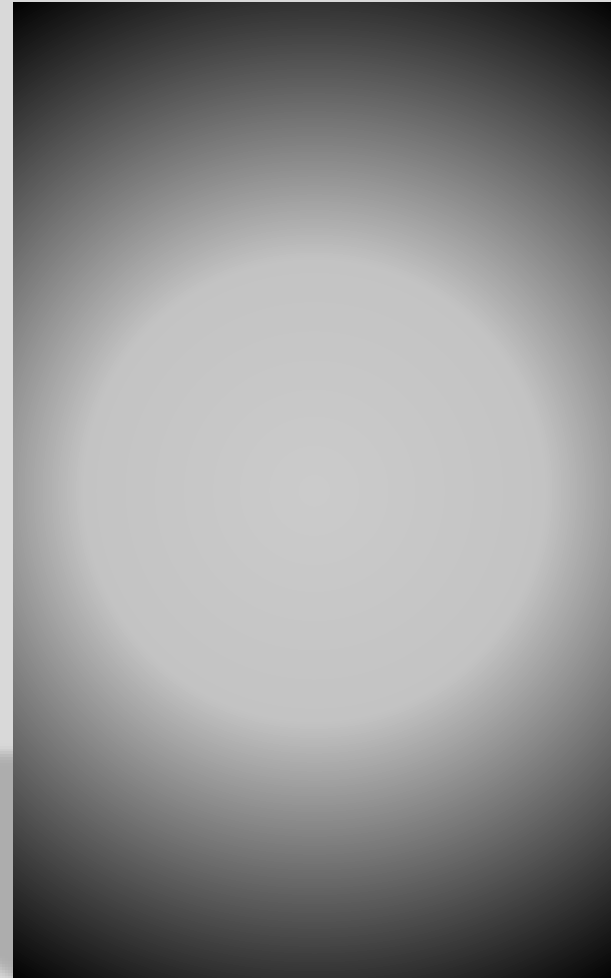


Ośrodek Wernickego

(część zakrętu skroniowego górnego).

**ROZUMIENIE SŁÓW.**

Odziedziczone  
skutki traum  
i własne stresy,  
to jeszcze nie  
wszystko...



Odziedziczone  
skutki traum  
i własne stresy,  
to jeszcze nie  
wszystko...

**Własne  
myśli  
i  
emocje**



# Negatywne myśli i emocje

**ZAZDROŚĆ**

**DRWINA**

**POGARDA**

**KŁAMSTWO**

**ZAWIŚĆ**

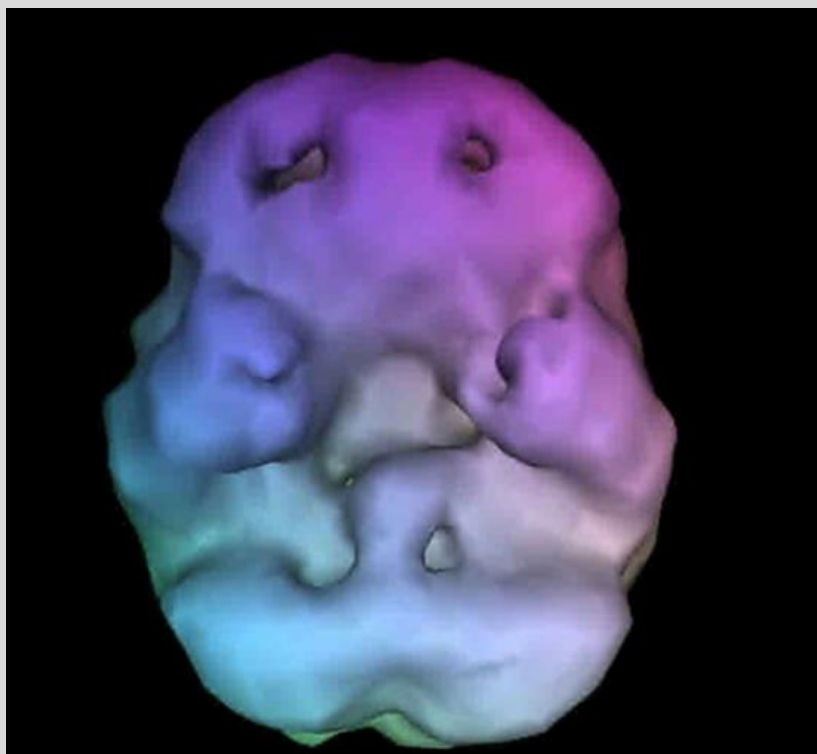
**NIENAWIŚĆ**

**BRAK  
SZACUNKU**

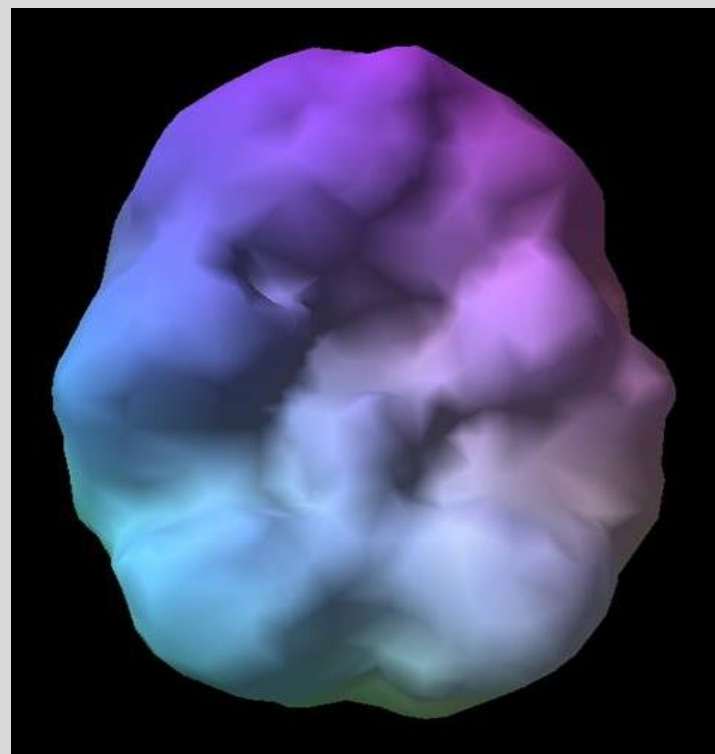
**SZYDERSTWO**

**MANIPULACJA**


# Negatywne myślenie, nienawiść (Badanie SPECT)



Nienawiść



Wdzięczność

A woman with blonde hair, wearing a light-colored top, is looking upwards and to the right. She is pointing her right index finger towards a large, glowing, white outline of a human brain. The brain is set against a dark background with many small, bright white stars, suggesting a night sky or a digital space. The text is centered over the brain graphic.

Czy możemy sobie poradzić  
z przewlekłym stresem?



# Nasze widzenie świata

1. W ciągu ostatnich 20 lat liczba ludzi żyjących w skrajnym ubóstwie...?

- a) uległa niemal podwojeniu
- b) pozostała na tym samym poziomie
- c) zmniejszyła się prawie o połowę

2. Jaki procent rocznych dzieci na świecie poddano szczepieniom?

- a) 20%
- b) 50%
- c) 80%

# Mamy zaburzony obraz świata?

## TAK!

1. W ciągu ostatnich 20 lat liczba ludzi żyjących w skrajnym ubóstwie...?

a) uległa niemal podwojeniu

b) pozostała na tym samym poziomie

**c) zmniejszyła się prawie o połowę**

*(tylko 7% ludzi odpowiedziało prawidłowo)*

2. Jaki procent rocznych dzieci na świecie poddano szczepieniom?

a) 20%

b) 50%

**c) 80%**

*(tylko 13% ludzi odpowiedziało prawidłowo)*

**R**

Radzenie sobie  
ze stresem

**A**

Aktywność  
ruchowa

**Z**

Zdrowe odżywianie się

Model „**RAZ**”



Stres niekontrolowany  
**NIE DAM RADY**



Jestem w sytuacji bez wyjścia,  
jestem bezradna, boję się!

Stres kontrolowany  
**DAM RADE**



Jestem silna/silny, nie boję się,  
nawet jeśli będzie jeszcze gorzej!

Stres niekontrolowany  
**NIE DAM RADY**



Jestem w sytuacji bez wyjścia,  
jestem bezradna, boję się!

**Adrenalina**  
**Kortyzol – 10 x więcej!**

Stres kontrolowany  
**DAM RADĘ**



Jestem silna/silny, nie boję się,  
nawet jeśli będzie jeszcze gorzej!

**Adrenalina**  
**Kortyzol**

# Dbajmy o dobre emocje

zadowolenie

radość

szczęście

przyjemność

rozkosz

duma

uniesienie

satysfakcja



euforia

ekstaza

życzliwość

ufność

uprzejmość

uwielbienie

akceptacja

miłość



endorfiny

serotonina

dopamina

oksytocyna



kwasi  
 $\gamma$ -aminomasłowy  
(GABA)

Dlaczego pozytywne emocje są takie ważne?

Bo powstaną nowe neurony



Dlaczego pozytywne emocje są takie ważne?

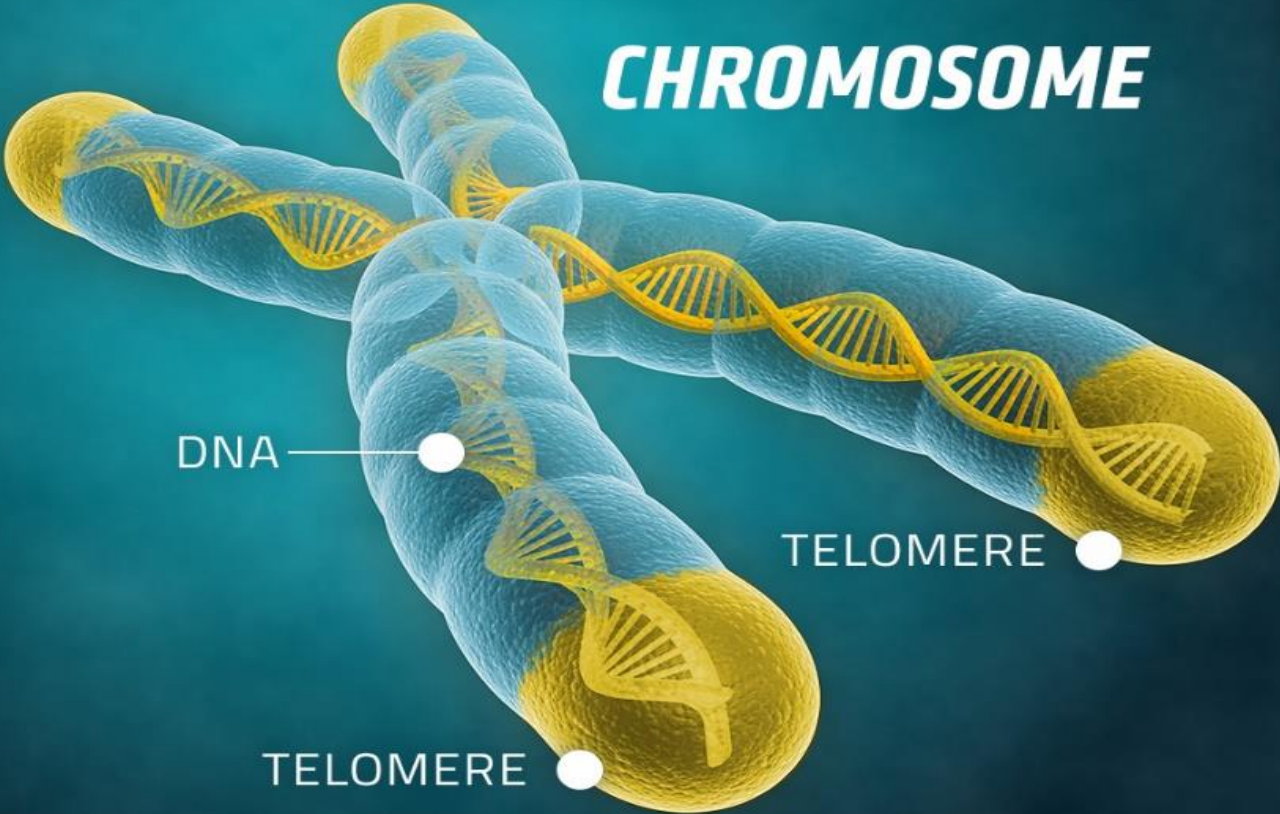


Bo powstaną nowe neurony

Bo będziemy dłużej żyć



# ***CHROMOSOME***



DNA

TELOMERE

TELOMERE

Dlaczego pozytywne emocje są takie ważne?



Bo powstaną nowe neurony

Bo będziemy dłużej żyć

Bo będziemy mniej chorować  
na depresję

Dobre emocje zwiększają syntezę kwasu **GABA**,  
który działa przeciwdepresyjnie.





Dlaczego pozytywne emocje są takie ważne?



Bo powstaną nowe neurony

Bo będziemy dłużej żyć

Bo będziemy mniej chorować  
na depresję

Bo będziemy mniej chorować na  
różne choroby



# Terapie o udowodnionej naukowo skuteczności



## MEDYTACJA MODLITWA

Jeżeli stosujemy medytację systematycznie, przez dłuższy czas, wówczas jej skutki są o wiele szersze:

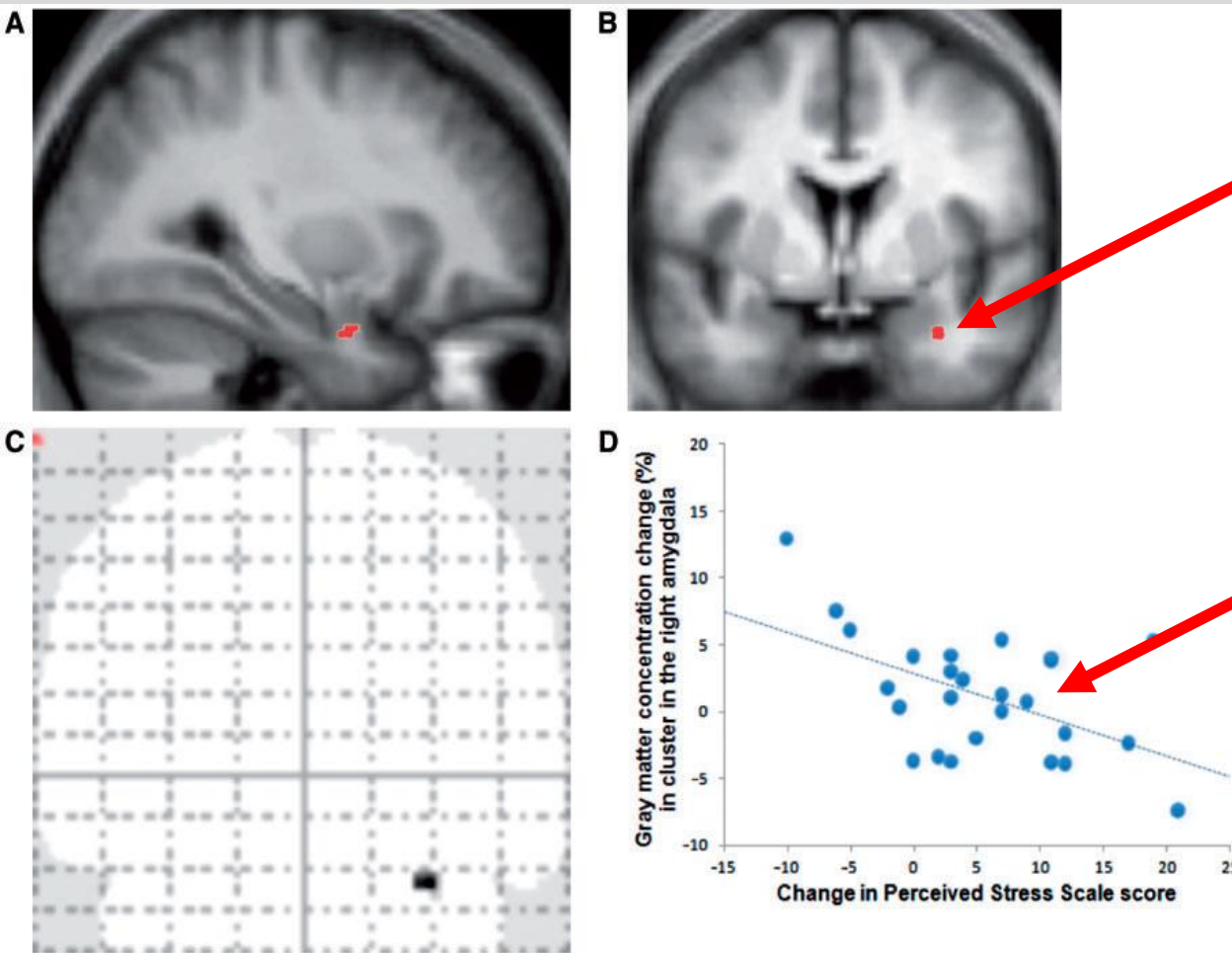
- **w mózgu wydzielana jest serotonina**
- **nasze lęki słabną**
- **mniej boimy się śmierci**
- **nasz układ odpornościowy jest o wiele silniejszy**
- **zaczynamy akceptować siebie**
- **jesteśmy bardziej pewni siebie**
- **przestajemy stale rozpatrywać przeszłość**
- **mniej chorujemy i jesteśmy bardziej odporni na stres**







**MBSR** *Mindfulness-Based Stress Reduction*



Po 2 miesiącach stosowania MBSR dochodzi do zmniejszenia aktywności jąder migdałowych i do redukcji stresu.

# WIZUALIZACJA

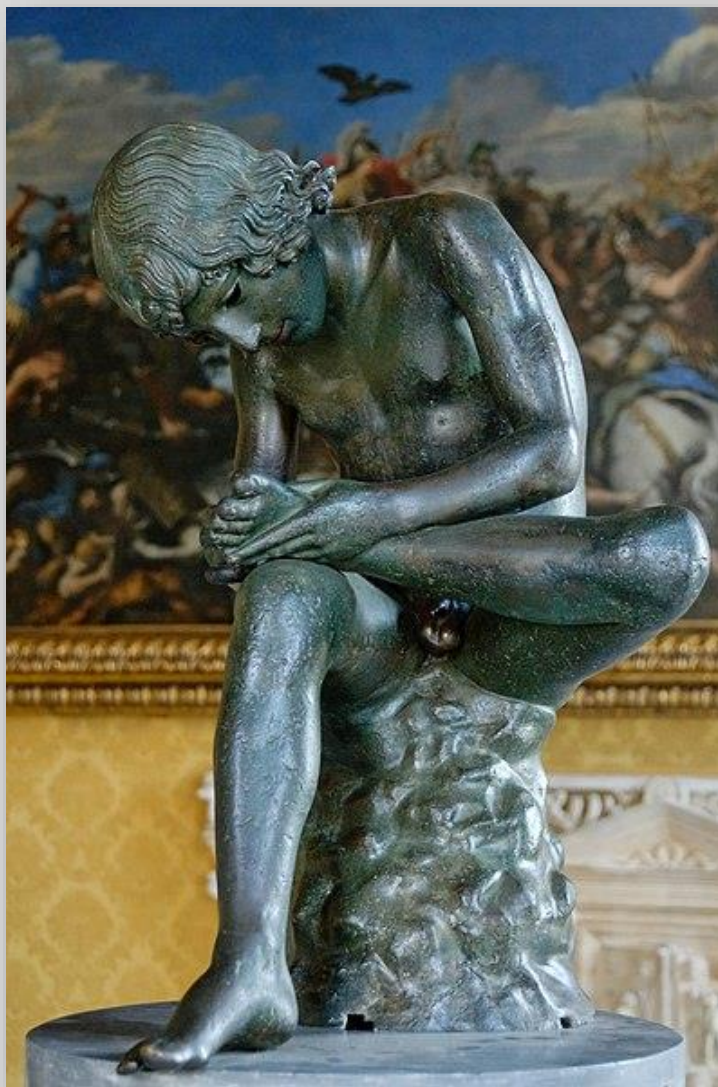


Francisco Goya, Parasol

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:El\\_Quitasol\\_\(Goya\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:El_Quitasol_(Goya).jpg)



# WIZUALIZACJA



Spinario, rzeźba hellenistyczna

Muzea Kapitołińskie, Rzym

# MUZYKOTERAPIA



Orazio Gentileschi, Dziewczyna z lutnią  
National Gallery of Art, Waszyngton

# MUZYKOTERAPIA

Zmniejsza  
stres

Zmniejsza  
stężenie  
kortyzolu!

Zwiększa  
stężenie  
dopaminy

Zmniejsza  
ból

Zmniejsza  
lęk

Łagodzi objawy  
depresji

Zwiększa  
liczbę kom.  
NK

Pobudza  
neurogenezę




# KOLOROTERAPIA



**Claude Monet, Most japoński**  
The National Gallery of Art, Waszyngton



A close-up photograph of a vibrant green leaf, likely from a herb, covered in numerous clear water droplets. The droplets are of various sizes and are scattered across the leaf's surface, which shows some vein structure. The background is a soft, out-of-focus green.

Zieleń w otoczeniu – obrus,  
serwetki, kwiaty w donicach itd...

Zielone ubrania, zielona torebka,  
apaszka itd...

Przewaga zielonych  
warzyw i owoców

Odpręża, wycisza, relaksuje

Wzmacnia układ odpornościowy

Wzmacnia serce,  
układ hormonalny  
i działa bakteriobójczo





# AROMATERAPIA



Vincent van Gogh, Kwitnące migdały

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:WLANL\\_-\\_MicheleLovesArt\\_-\\_Van\\_Gogh\\_Museum\\_-\\_Almond\\_Blossom\\_1890.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:WLANL_-_MicheleLovesArt_-_Van_Gogh_Museum_-_Almond_Blossom_1890.jpg)

# AROMATERAPIA

Zmniejsza  
stres

Zmniejsza  
stężenie  
adrenaliny!

Zwiększa  
stężenie  
serotoniny

Zmniejsza  
ból i lęk

Zwiększa  
koncentrację

Obniża  
ciśnienie krwi

Zwalnia  
akcję serca

Pobudza układ  
odpornościowy





# ARTETERAPIA



Sandro Botticelli, Primavera



# ARTETERAPIA

Zmniejsza  
stres

Zmniejsza  
ból

Zmniejsza  
lęk

Uspokaja,  
relaksuje

Poprawia  
sen

Łagodzi objawy  
depresji

Poprawia  
jakość życia

Zwiększa  
poczucie własnej  
wartości



# MUZEOTERAPIA

Muzeum na receptę





# Luwr w szpitalu





# MUZEOTERAPIA

Ból

Lęk

Cierpienie

Bezsenna

Depresja

Pamięć

Empatia

Kreatywność

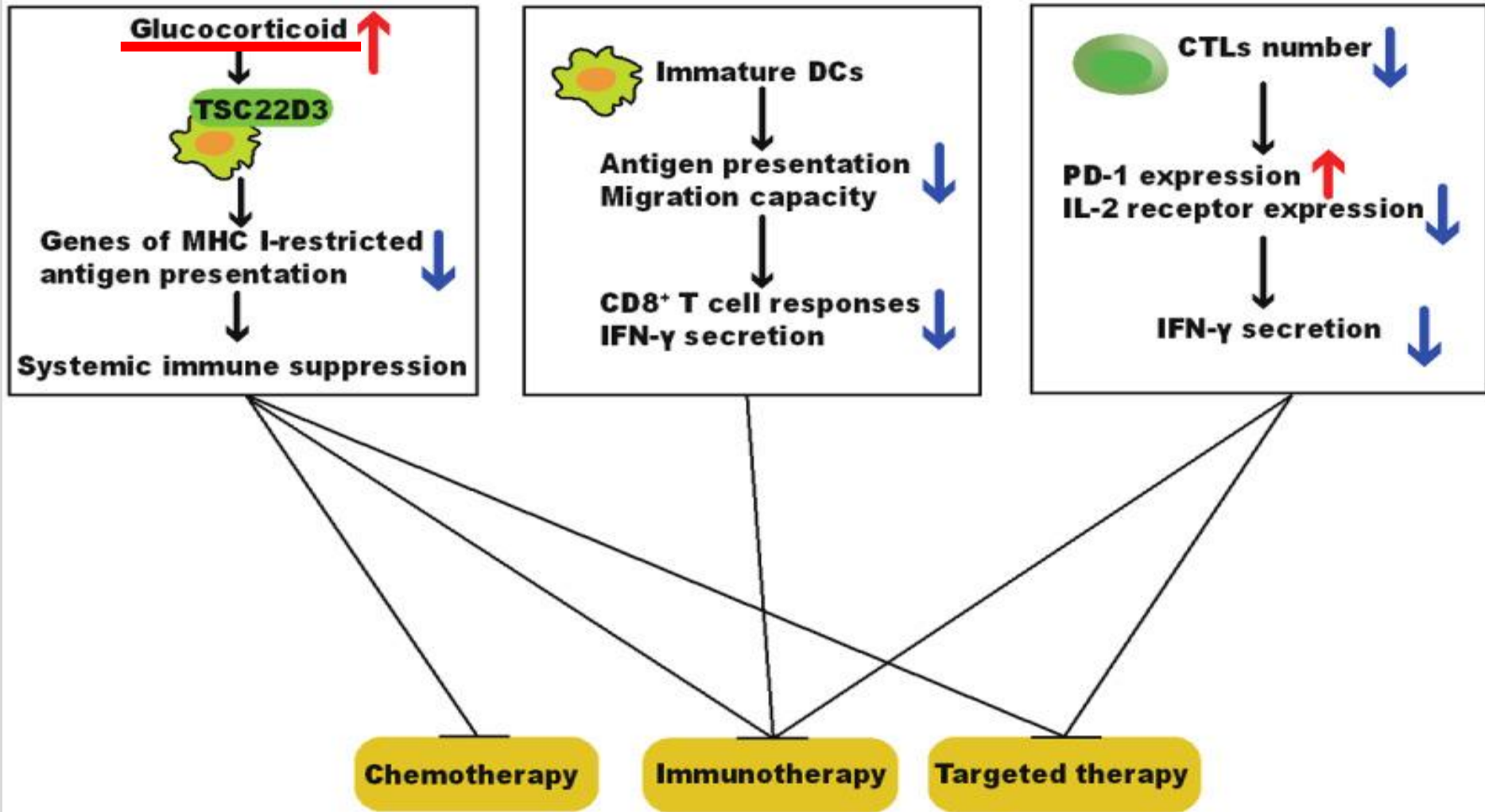
Nowe  
umiejętności

Integracja  
społeczna



Ale ja nie mam czasu!

# Przewlekły stres osłabia powodzenie terapii !







**R**

Radzenie sobie  
ze stresem

**A**

Aktywność  
ruchowa

**Z**

Zdrowe odżywianie się

Model „**RAZ**”





Zielone recepty

Terapia lasem, kąpiele leśne





Model „RAZ”





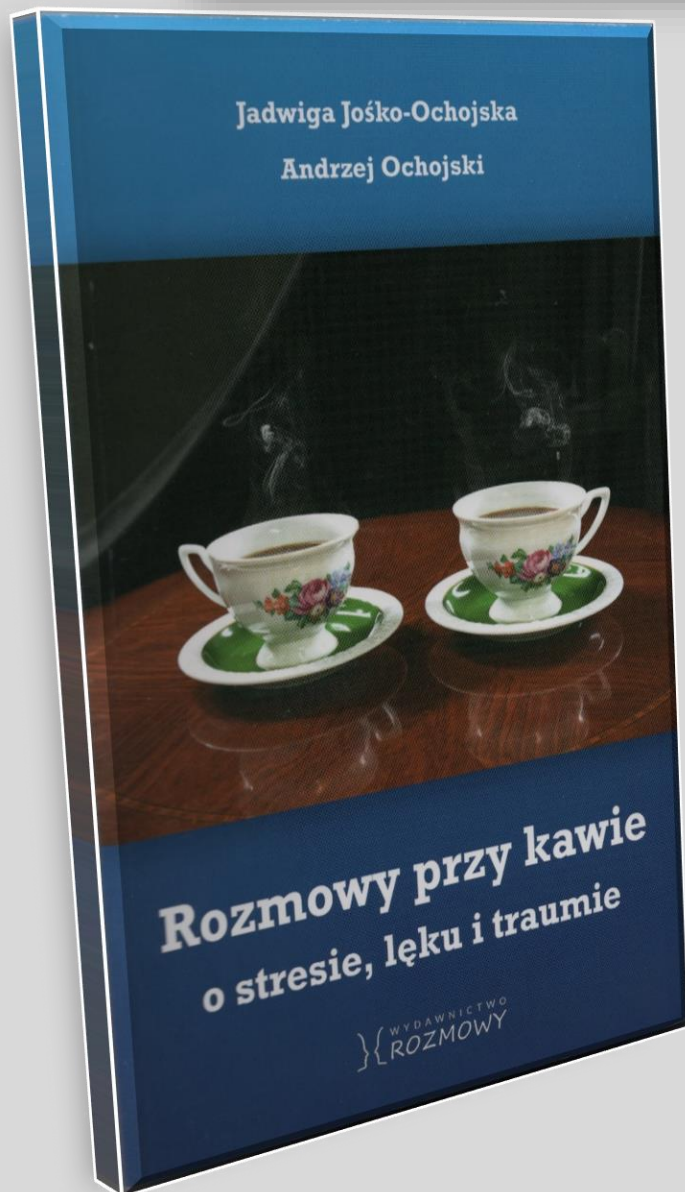


Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



[www.rozmowyprzykawie.com](http://www.rozmowyprzykawie.com)



Nie czekaj na chwilę  
szczęścia.

Chwyć chwilę...  
i spraw,  
aby stała się szczęśliwa.

