



WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY

RECEPTA NA SZCZĘŚLIWY MÓZG

Dr n. o zdr. Magdalena Łazarewicz

Studium Psychologii Zdrowia WUM
Zakład Klinicznej Psychologii Zdrowia UCK WUM
Uniwersytecka Poradnia Psychologiczna dla Studentów WUM CM WUM



Noc Muzeów w Muzeum Historii Medycyny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego - *Tajemnice mózgu*
Warszawa, 18.05.2024





Zastanów się:

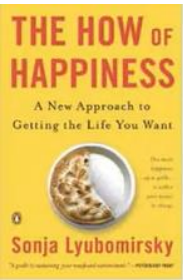
Co Cię uszczęśliwia / czego pragniesz?

Co chciałbyś osiągnąć/zdobyć/mieć/zrealizować:

- jeszcze przed wakacjami?
- do końca tego roku?
- ogólnie w swoim życiu?



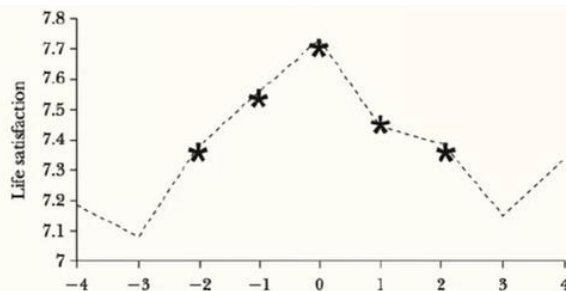
Wiele z rzeczy, które uważamy za dające szczęście wcale takie nie jest



Mamy tendencję do przeceniania znaczenia takich rzeczy jak:

- **„lepszą pracę”** (badania Gilberta i innych z 1998 roku dot. przewidywania w jakim stopniu (nie)bycie zatrudnionym wpłynie na poziom szczęścia)
 - **pieniądze** (badania Lyubomirsky z 2008 roku wskazujące, że (1) „apetyt rośnie w miarę jedzenia”, (2) po osiągnięciu zarobków pozwalających na zaspokojenie podstawowych potrzeb pieniądze nie mają większego znaczenia dla naszego poziomu szczęścia)
 - **posiadanie fajnych rzeczy** (badania Nickersona i innych z 2003 roku wykazały, że materialści mają znacząco niższą satysfakcję z życia niż nie-materialiści)
- ❤️ **prawdziwa miłość** – osoby zamężne są bardziej szczęśliwe jedynie 1-2 przed i lata po ślubie

Średni poziom satysfakcji z życia kobiet (badania w Niemczech)
0 = rok wyjścia za mąż



Źródło: Clark, Diener, Georhellis i Lucas (2003)



1940's Stuff



AVERAGE HAPPINESS =
7.5 OUT OF 10

2015 Stuff



AVERAGE HAPPINESS =
7.2 OUT OF 10

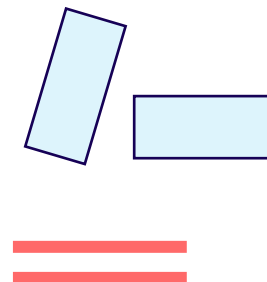
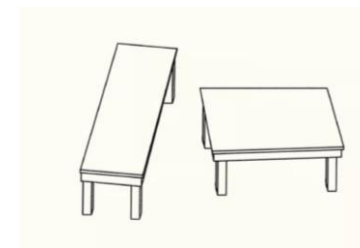
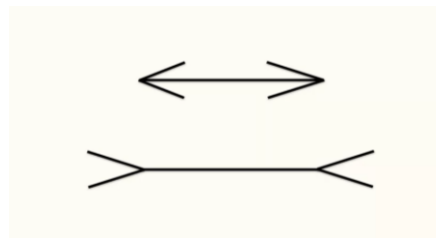
Badania USA, za L. Santos, The Science of Wellbeing



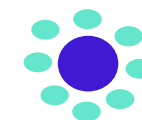
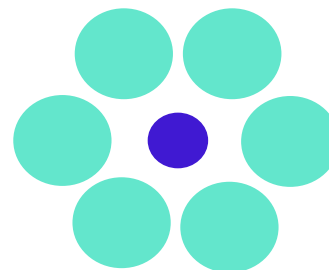
Dlaczego te rzeczy nie czynią nas szczęśliwsiymi?

Chcemy nie tego co trzeba (ang. *miswanting*)

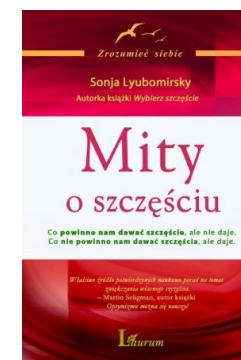
- **zawodzi nas intuicja**



- **oceniamy siebie (porównujemy)** w odniesieniu do kryteriów które często są nieistotne i powodują, że czujemy się gorzej niż powinniśmy



- podlegamy **adaptacji hedonistycznej** – procesowi przyzwyczajania się zarówno do pozytywnych jak i negatywnych doświadczeń, w którego wyniku z czasem zaczynają one mieć mniejszy wpływ na nasze emocje; powrót do wyjściowego poziomu szczęścia [„*new normal*”]
 - nie mamy świadomości procesu adaptacji hedonistycznej



Ile procent szczęścia zależy od nas?

Geny i okoliczności
zewnętrzne to nie wszystko!



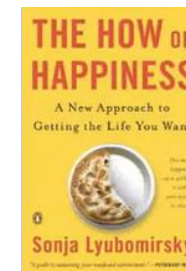
Są rzeczy, które **możemy zrobić** aby **być bardziej szczęśliwi**.

ALE UWAGA: wiele z celów jakie sobie stawiamy uważając, że ich osiągnięcie uczyni nas szczęśliwymi, wcale nas takimi nie czyni.



“Our **intentional, effortful activities** have a powerful effect on how happy we are, over and above the effects of our set points and the circumstances in which we find ourselves.”

- Sonja Lyubomirsky



From:



Co z tego wynika?

Co możemy robić, aby być bardziej szczęśliwi?



Recepta na szczęście



Sen (min. 7 h)



Smakowanie (1 x dziennie przez 8 min.)



Doswiadczenie zamiast posiadania



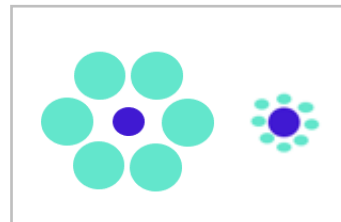
Zabawa



Dieta - zrównowazona, regularna



Wdzieczność (1 x dziennie przez 5-10 min.)



Unikanie porównań



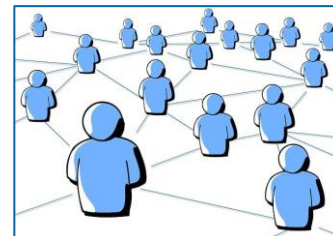
Samowspółczucie



Akt. Fiz - 150-300 min/tyg.



Pomaganie (kilkrotnie dziennie, na różne sposoby)



Budowanie więzi społecznych

ADIUNKT
Studium Psychologii Zdrowia WUM
Magdalena Łazarewicz
Dr n. o zdr. Magdalena Łazarewicz



Trening szczęścia – jak trening sportowy



Jeśli chcemy osiągnąć długotrwały efekt, nad szczęściem i zdrowiem psychicznym musimy pracować tak jak nad swoim ciałem gdy chcemy być w dobrej formie.

Szczęście samo się dla nas nie robi.



WARSZAWSKI
UNIwersYTET
MEDYCZNY



Questions Answers



Magdalena Łazarewicz

Studium Psychologii Zdrowia WUM
magdalena.lazarewicz@wum.edu.pl

