

„Odczuje serce, co pomyśli głowa” – spotkanie edukacyjne z Seniorami



20 września 2026 roku w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Białej Podlaskiej odbyło się spotkanie skierowane do Seniorów, którego tematem przewodnim było zdrowie fizyczne i psychiczne oraz znaczenie profilaktyki w codziennym życiu. Spotkanie składało się z dwóch części: interesującego wykładu dotyczącego wpływu stresu na układ sercowo-naczyniowy oraz przesiewowego badania pamięci.

Pierwszą część spotkania stanowił wykład pt. **„Odczuje serce, co pomyśli głowa. Wpływ stresu na układ sercowo-naczyniowy”**, który poprowadziła psycholog dr n. hum. Anna Kuzaka - Kierownik Szpitalnego Zespołu Psychologów Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej. Tematyka wykładu spotkała się z dużym zainteresowaniem uczestników, ponieważ stres, napięcie emocjonalne i codzienne trudne sytuacje są nieodłączną częścią naszego życia, a jednocześnie mogą mieć znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Podczas spotkania zwrócono uwagę na ścisły związek pomiędzy psychiką człowieka a funkcjonowaniem organizmu. Emocje, sposób reagowania na trudne sytuacje oraz długotrwałe napięcie mogą wpływać na nasze codzienne funkcjonowanie, samopoczucie, jakość snu, poziom energii, a także na pracę układu sercowo-naczyniowego. Szczególnie istotne jest rozpoznawanie sytuacji powodujących stres oraz poszukiwanie skutecznych i bezpiecznych sposobów radzenia sobie z nim.

Wykład był również okazją do refleksji nad tym, jak ważne w życiu każdego człowieka jest zachowanie równowagi pomiędzy aktywnością a odpoczynkiem. Prowadząca podkreślała znaczenie dbania o własne potrzeby, odpowiedniej ilości snu, aktywności fizycznej, kontaktów społecznych oraz umiejętności rozładowywania napięcia. Ważnym elementem profilaktyki zdrowotnej jest także świadomość własnego organizmu i reagowanie na sygnały, które mogą wskazywać na przeciążenie lub pogorszenie samopoczucia.

Tytuł wykładu „Odczuje serce, co pomyśli głowa” doskonale oddawał jego przesłanie. Nasze myśli, emocje i sposób przeżywania codziennych wydarzeń pozostają w ścisłym związku z funkcjonowaniem całego organizmu. Spotkanie przypomniało uczestnikom, że dbanie o zdrowie powinno obejmować nie tylko regularne badania i aktywność fizyczną, ale również troskę o kondycję psychiczną, odpoczynek i dobre relacje z innymi ludźmi.

Drugą część spotkania stanowiło **przesiewowe badanie pamięci**, które było kolejnym ważnym elementem działań profilaktycznych skierowanych do Seniorów.

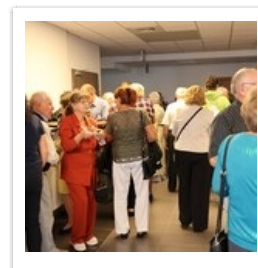
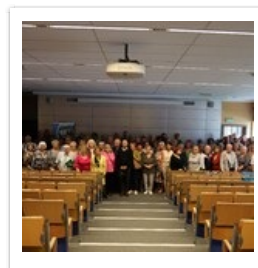
Pamięć jest jedną z podstawowych funkcji poznawczych, które pozwalają nam prawidłowo funkcjonować w życiu codziennym. Dzięki niej możemy zapamiętywać informacje, przypominać sobie wydarzenia, uczyć się nowych rzeczy, wykonywać codzienne obowiązki i zachowywać samodzielność. Wraz z wiekiem mogą pojawiać się naturalne zmiany w zakresie pamięci i innych funkcji poznawczych, dlatego warto obserwować swoje funkcjonowanie i reagować na niepokojące sygnały.

Przesiewowe badanie pamięci miało charakter profilaktyczny i pozwalało uczestnikom przyjrzeć się własnym funkcjom poznawczym. Tego rodzaju badanie nie zastępuje pełnej diagnozy medycznej czy neuropsychologicznej, ale może być pomocne w wychwyceniu ewentualnych trudności, które warto w przyszłości skonsultować ze specjalistą.

Uczestnicy mieli możliwość sprawdzenia swojej pamięci. Była to również okazja do rozmowy na temat znaczenia aktywności umysłowej w okresie senioralnym oraz sposobów wspierania pamięci na co dzień.

Warto pamiętać, że mózg, podobnie jak całe ciało, potrzebuje regularnej aktywności. Czytanie książek, rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek, nauka nowych umiejętności, rozwijanie zainteresowań, spotkania z innymi ludźmi czy podejmowanie nowych wyzwań to przykłady aktywności, które mogą stanowić element zdrowego stylu życia i sprzyjać utrzymywaniu aktywności poznawczej.

Mamy nadzieję, że zdobyta podczas spotkania wiedza będzie dla uczestników inspiracją do dalszej troski o zdrowie, dobre samopoczucie oraz aktywność fizyczną i intelektualną. Bo jak przypomnieliśmy nam tytuł spotkania, to co dzieje się w naszej głowie, może mieć znaczenie także dla naszego serca, a troska o jedno i drugie jest ważnym elementem dobrego życia.



Dodana: 29 wrzesień 2026 16:13 Zmodyfikowana: 20 październik 2026 12:06

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)