

Autorka: Monika Stopyra



NEWSLETTER

MARZEC/3/2025

Biurow
Zrównoważonego
Rozwoju

**ZIELONY
WSliZ**

**3 DOBRE ZDROWIE
I JAKOŚĆ ŻYCIA**



TEMAT NUMERU:

MINIMALIZM A ZDROWIE

Cel 3 Zrównoważonego Rozwoju: Dobre zdrowie i jakość życia

Zaburzenia psychiczne są jednym z najważniejszych wyzwań dla zdrowia publicznego w Europejskim Regionie WHO pod względem rozpowszechnienia czy obciążenia chorobami bądź niepełnosprawnością.

Zagadnienia zdrowia psychicznego i dobrostanu ujęto w działaniach związanych z Celami Zrównoważonego Rozwoju przede wszystkim z powodu istotnej wartości zdrowia psychicznego, szeroko zakrojonych konsekwencji zaburzeń psychicznych oraz wielosektorowego charakteru kompleksowego podejścia do kształtowania, utrzymywania i przywracania zdrowia psychicznego. Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego, dlatego działania promujące zdrowie psychiczne i dobrostan muszą być podejmowane w wielu sektorach.

* <https://www.un.org.pl/cel3>

Rzeczowo w temacie

prof. dr hab. n. med. Paweł Januszewicz

Minimalizm rozumiany jako „bezpieczny” i pożądany styl życia może i powinien być wzorem dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych – dotyczy to zwłaszcza ich podejścia oraz sposobu używania Internetu, a zwłaszcza mediów społecznościowych.

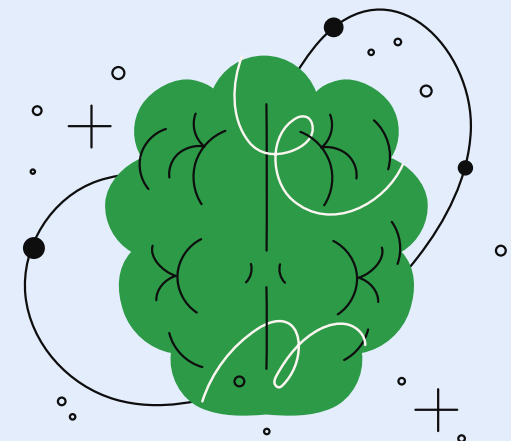
Badania naukowe z obszarów psychologii oraz psychiatrii dzieci i młodzieży jasno wskazują, iż niekontrolowane, wielogodzinne, często wręcz „obsesyjne” skrołowanie i ciągła obecność w Internecie może radykalnie obniżyć poziom satysfakcji z życia u dzieci i młodzieży, przy czym u dziewcząt możemy obserwować trzy takie krytyczne momenty szczególnej „wrażliwości” (10 – 13, 16 oraz 18 – 20 rok życia), zaś u chłopców podobne negatywne zjawisko może wystąpić pomiędzy 14 – 15 oraz 18 – 20 r.ż.

Receptą i dobrą wskazówką mogą być wyniki innych badań naukowych, które sugerują, iż psychiczny dobrostan zależy od czasu spędzonego na korzystaniu z najnowszych technologii.

Aby czuć się dobrze młodzi ludzie powinni:

- używać smartfonu nie więcej niż 1 godzinę dziennie,
- komputera nie więcej niż 2 godziny dziennie,
- przed telewizorem nie powinni siedzieć dłużej niż 2 godziny,
- za to mogą grać w gry komputerowe nawet 3-4 godziny!

Uwaga – podane czasy się NIE SUMUJĄ!



Brainrot

pol. zgnilizna mózgu

Slangowe określenie na treści internetowe, których negatywne skutki porównywalne są do „gnicia mózgu”. Odzwierciedla rosnące na całym świecie obawy dotyczące tego, jak nowoczesny styl życia – charakteryzujący się niekończącym przewijaniem, oglądaniem i wielozadaniowością – wpływa na nasze samopoczucie psychiczne.

Brainrot symbolizuje m.in.:

- stan **przeciążenia poznawczego**,
- **zmęczenie psychiczne**,
- problemy z **koncentracją**.

Nieleczony może osłabić kreatywność, produktywność, a nawet długoterminowe zdrowie psychiczne¹

¹ Al Husaini, M. (2025). Brain Rot and National Resilience: A Review of Digital Threats to Human Resource Quality and National Stability in the Global Information Age. MultiCore: Journal of Multidisciplinary Research and Innovation, 1(2), 62-71.

Mieć czy być?

minimalizm jako przykład świadomej konsumpcji

Jednym z trendów w zachowaniach konsumenckich, który od początku XXI wieku zyskuje na sile, jest minimalizm, określany także jako **antykonsumpcjonizm, dobrowolna prostota i dekonsumpcja**.

Minimalizm oznacza świadome ograniczanie konsumpcji do racjonalnych rozmiarów, które wynikają z naturalnych, indywidualnych, fizycznych i psychicznych cech konsumentów, przy jednoczesnym podkreślaniu odpowiedzialnego podejmowania decyzji w tym obszarze.²

² Błoński, K., & Witek, J. (2019). *Minimalism in consumption. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio H-Oeconomia*, 53(2).

66

wypowiedź Kierowniczki Dziekanatu Polskojęzycznego:

[...] Kupuję pod warunkiem, że jest mi to naprawdę potrzebne. Planuję zakupy. Sprawdzam jakość u innych producentów. Szukam opinii wśród znajomych. Czytam w jakich warunkach przedmiot został wyprodukowany oraz jak go zutylizować.

Minimalistyczne podejście do rzeczy poprawiło znacząco mój komfort życia, wyrzucenie wszystkiego co zbędne, stworzyło przestrzeń dla nowych osób i relacji. Moja głowa „odetchnęła”. Szanuję swój czas, przestrzeń i pieniądze.

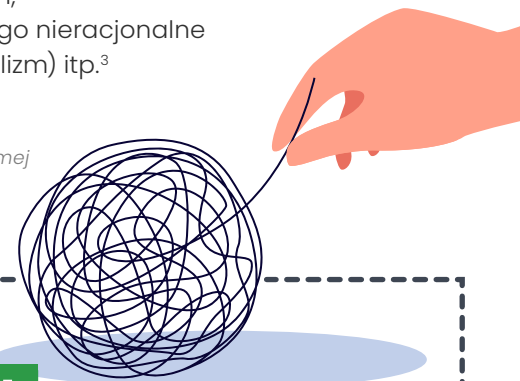
TAK! Minimalizm z wyboru znacząco poprawia zdrowie psychiczne [...].

Przestrzeń życiowa

Nadkonsumpcjonizm, o którym pisaliśmy [tutaj](#) ³ staje się chorobą cywilizacyjną, której objawami są:

- poczucie ciągłego **niezadowolenia**,
- **frustracja**, zmęczenie, napięcie nerwowe, pośpiech,
- poczucie **ciągłego braku czegoś** i wynikające z tego nieracjonalne zachowanie np. nadmierne zakupy (tzw. zakupoholizm) itp.³

³ Kramarczyk, J. (2015). *Mieć czy być? Minimalizm jako przykład świadomej konsumpcji w świetle badań własnych. Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, (414), 270–285.



5

zasad minimalizmu, które warto przestrzegać

1

Zrób porządek w przestrzeni

Uporządkowanie przestrzeni fizycznej wokół siebie to początek drogi do minimalizmu.

Pozbądź się zbędnych przedmiotów

2

3

Planuj swój czas

Możesz wykorzystać np. macierz Eisenhowera

Zwolnij

4

5

Czerp radość z działania



Multi- czy mono-tasking?

multitasking

– zdolność wykonywania wielu zadań jednocześnie

- ✓ Poczucie oszczędności czasu
- ✓ Efektywne wykorzystanie czasu
- ✗ Brak skupienia i dezorientacja
- ✗ Obniżenie jakości wykonywania zadań
- ✗ Stres



Nasz umysł **nie jest w stanie** wykonywać kilku zadań równocześnie, pomimo pewnych jego pożądanych cech, głównie związanych z „oszczędnością” czasu.

monotasking

– skupianie się na jednym zadaniu w danym momencie

Cal Newport, autor książek takich jak *Deep Work* argumentuje, że koncentracja na jednym zadaniu pozwala na:

- ✓ głębsze skupienie,
- ✓ lepsze wyniki i mniej stresu,
- ✓ wyższy poziom produktywności.



Mindfulness



- * To technika psychologiczna koncentrująca uwagę na **chwili obecnej**.
- * Stosowanie mindfulness może **ograniczyć negatywne efekty stresu i poprawić koncentrację**.
- * Poranna praktyka może pomóc zbudować **odporność na stres** oraz pozwolić na **łagodne rozpoczęcie dnia**.

Cwiczenia mindfulness

na rozpoczęcie dnia

- ☐ **Cyfrowy detoks** – unikanie sprawdzania telefonu i innych urządzeń przez przynajmniej 30 minut od przebudzenia
- ☐ **Dziennik wdzięczności** – zapisywanie o poranku pozytywnych myśli i rzeczy
- ☐ **Pozytywne afirmacje** – zmiana sposobu myślenia przez przeformowywanie negatywnych myśli
- ☐ **Skupienie się na każdym kęsie posiłku**
- ☐ **Trening oddechu**
- ☐ **Poranny spacer**



Źródło: Mindful.org

7 dniowy challenge minimalizmu

1 Wymień **10 rzeczy**,
za które jesteś wdzięczny:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

2 Nie wydawaj pieniędzy
w ciągu **24 godzin**

3 Uporządkuj przestrzeń,
np. torebkę/biurko

4 Podaruj **5 rzeczy**
– kto i co otrzymał?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



5 Uporządkuj pliki cyfrowe

6 Napraw rzecz, która się zepsuła

7 Wyjdź na **30 minutowy spacer**
do lasu – w ciszy, bez słuchawek



Minimalizm to znacznie więcej niż tylko trend redukcji przedmiotów – to głęboka filozofia życia, która daje możliwość odzyskania kontroli nad własnym czasem, priorytetami i zdrowiem psychicznym.



A co Wam daje minimalizm? Czym dla Was jest?

Podzielcie się swoimi doświadczeniami z innymi pisząc do nas na adres: **bzr@wsiz.edu.pl** — stworzymy z tego mini przewodnik minimalizmu. Może Wasza historia też kogoś zainspiruje do zmian!

ZIELONY BLOG

06.03.2025 — **Kto wyżywi nasze miasta? Ekopolis**
dr Joanna Erbel

27.03.2025 — **Rozwój energii odnawialnej i dbałość o nasze zdrowie, to kluczowe priorytety**
dr hab. inż. Tadeusz Pomianek, prof. WSliZ

Biuro
Zrównoważonego
Rozwoju

**ZIELONY
WSliZ**

Zespół Biura Zrównoważonego Rozwoju
Biuro Zrównoważonego Rozwoju – RA 143
+48 17 866 12 82 / +48 17 866 11 84

Wszelkie sugestie dotyczące Newslettera, w tym propozycje interesujących tematów i inicjatyw prosimy kierować na adres: **bzr@wsiz.edu.pl**

