

**WIEM WIĘCEJ,
SKUTECZNIEJ I LEPIEJ FUNKCJONUJĘ
ORAZ RADZĘ SOBIE ZE STRESEM**

*O umiejętności
stosowania wiedzy, skupiania uwagi
i rozwiązywania problemów*



Czy można zacząć życie od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 22 651 88 02, 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91

e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl

OPRACOWANIE:

Iwona Boczar (Stańko) – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



SPIS TREŚCI:

Wstęp.....	4
Umiejętność stosowania wiedzy.....	5
Skupienie uwagi.....	15
Rozwiązanie problemów.....	18
Decyzje i proces decyzyjny.....	22
Radzenie sobie ze stresem.....	23
Jak zwiększyć ilość czasu i wyznaczyć idealny codzienny rozkład zajęć?.....	27

Wstęp

Urazowe uszkodzenia rdzenia kręgowego w wyniku wypadków komunikacyjnych, skoków do wody i innych tragicznych wydarzeń przytrafiają się najczęściej – z racji ich największej aktywności i sprawności – ludziom młodym, stojącym na progu dorosłego życia. Następuje wówczas drastyczna kolizja dążeń, planów i aspiracji z brutalnymi realiami. Wózek inwalidzki, jako jedyny środek poruszania, staje się symbolem niemocy i zależności.

Upadek dotychczasowego porządku świata, utrata swojego miejsca w życiu, zawiedzione marzenia i nadzieje wywołują reakcje nieprzystosowawcze, uniemożliwiające akceptację siebie z niepełnosprawnością. Kompletny brak wiedzy jak żyć, czym wypełnić życie i jak radzić sobie z ogromem problemów i barier pogłębia poczucie bezsensu egzystencji na wózku oraz tworzy wizję swojej nowej roli społecznej – osoby żyjącej na marginesie społeczeństwa.

Są tacy niepełnosprawni, którzy dzięki sile woli, mocnej osobowości oraz sprzyjającym warunkom zewnętrznym stosunkowo szybko zrzucają ciężar niemocy i bierności. Poszukują na własną rękę nowej drogi powrotu do aktywnego, satysfakcjonującego życia. Inni natomiast izolują się od świata z poczuciem przegranej. Każdy z nich potrzebuje indywidualnej profesjonalnej pomocy w zakresie rozpoznania własnych deficytów umiejętności oraz wyrównywania braków, tak by móc zaplanować optymalny poziom ich nabycia.

Wychodząc naprzeciw potrzebom i oczekiwaniom osób niepełnosprawnych ruchowo, Fundacja Aktywnej Rehabilitacji realizuje projekt, którego celem strategicznym jest wzrost samodzielności osób poruszających się na wózku inwalidzkim w życiu zawodowym lub/oraz społecznym. Drogą do osiągnięcia tego celu jest udostępnienie tym osobom potrzebnej im wiedzy, niezbędnej przy kształtowaniu umiejętności i rozwijaniu specyficznych kompetencji.

Nabycie fachowej wiedzy i umiejętność jej efektywnego wykorzystania ma kapitalne znaczenie dla zwiększenia sprawności psychofizycznej, samodzielnego pokonywania przeszkód, wzmocnienia odporności, a także zyskania pozytywnego wizerunku siebie samych i realistycznej oceny otaczającego świata. Wtedy przestaje on być wrogi i niedostępny, staje się zrozumiały, bardziej przyjazny, a bariery w nim tkwiące – łatwiejsze do pokonania.

Umiejętność stosowania wiedzy

Uszkodzenie rdzenia kręgowego w wyniku urazu lub choroby powoduje bolesne zderzenie się człowieka z nową, traumatyczną rzeczywistością. Dotychczasowy porządek świata zostaje zburzony i stawia człowieka wobec przeżyć, których wcześniej nie doświadczał. Umiejętność rozpoznawania swoich stanów psychicznych, nazywania ich i wypowiedzania ułatwia akceptację, a tym samym wspomaga efektywne radzenie sobie z nimi. Aby stopniowo uporać się z negatywnymi emocjami (wśród których najbardziej powszednimi są: lęk, strach, niepokój, złość, gniew, poczucie bezsilności, niepewność i niezaradność), niezbędna jest kompleksowa wiedza dotycząca zagadnień z różnych sfer funkcjonowania człowieka. Umożliwia ona nabycie umiejętności adaptacyjnych warunkujących niezależne i samodzielne życie w społeczeństwie. Brak rzetelnej informacji o własnych ograniczeniach i dysfunkcjach, potencjale psychofizycznym i społecznym oraz szansach rozszerzania własnych możliwości we wszystkich zakresach egzystencji, może spowodować głęboki kryzys psychiczny, doprowadzający często do załamania się i depresji. Niepełnosprawność staje się wówczas wszechobecna, wyklucza jakiegokolwiek szanse na powrót do społeczeństwa i realizację satysfakcjonujących ról życiowych.

Wiedza na temat następstw posiadanej dysfunkcji i ograniczeń związanych z niepełnosprawnością

Wiedzę o skutkach urazu lub choroby należy odróżnić od przekonań rozumianych jako zespół potocznych sądów opisujących daną niepełnosprawność czy też obiegowych opinii na temat urazu lub schorzenia powodującego konieczność poruszania się na wózku.

Wiedza o dysfunkcjach i ograniczeniach to całość informacji naukowo uzasadnionych, uznawanych przez współczesną medycynę i rehabilitację. Fachowe źródła informacji (lekarze, rehabilitanci, terapeuci, instruktorzy aktywnej rehabilitacji) przekazują wiedzę racjonalną, nastawioną na poprawę stanu zdrowia i sprawności. Natomiast pseudofachowa „wiedź gminna” dostarcza informacji stanowiącej mieszankę wiedzy i mitów. Jest ona szczególnie niebezpieczna, ponieważ często powoduje nasilenie lęków i tendencji depresyjnych.

Wśród źródeł informacji o dysfunkcjach i ich następstwach należy wymienić:

- media elektroniczne i pośrednie (internet, prasa, radio, telewizja, filmy, książki);
- bezpośrednie rozmowy z rodziną, znajomymi;
- rozmowy ze specjalistami (lekarzami, rehabilitantami, psychologami, instruktorami).

Największe znaczenie dla kształtowania prawidłowej znajomości rzeczy mają kontakty ze specjalistami. Informacje przez nich przekazywane dodają otuchy i stanowią dobre

wsparcie psychiczne w procesie usprawniania. Pozwalają również na przygotowanie osób z ograniczeniami fizycznymi do podjęcia pełnej aktywności wymagającej długotrwałego siedzenia, nierzadko w wymuszonej pozycji oraz częstego przesiadania się. Szczególnie istotne jest równoważenie jednostajnego wysiłku fizycznego poprzez zajęcia rehabilitacyjne, wyrównywanie deficytów i obciążeń ruchowych oraz likwidację przeciążeń. Ważna jest także wiedza dotycząca profilaktyki i leczenia odleżyn, postępowania w stanach spastyczności mięśniowej i przykurczów, zabezpieczenia dysfunkcji urologicznych i wydalniczych. Ma to fundamentalne znaczenie dla rozwoju i rozszerzania aktywności osoby niepełnosprawnej na obszary społeczne (budowanie kontaktów i więzi) oraz zawodowe (znalezienie i utrzymanie pracy).

Bardzo ważną rolę odgrywają w tym zakresie spotkania ze specjalistami w danej dziedzinie, członkami grup samopomocowych, instruktorami aktywnej rehabilitacji przekazującymi fachową wiedzę i własne doświadczenia w newralgicznych obszarach. Systematyczne wykorzystywanie specjalistów do uświadamiania i wyjaśniania negatywnych następstw urazów oraz możliwości zapobiegania im, zmniejszania i leczenia powikłań pozwala na uzyskanie pełnego obrazu dysfunkcji i ograniczeń z nią związanych oraz optymalnego postępowania w indywidualnych przypadkach. Coraz trudniej wyobrazić sobie naukę i rehabilitację bez wykorzystania nowoczesnych technologii przekazu również w przybliżaniu problematyki niepełnosprawności. Dotarcie w gąszczu informacji do tych rzeczywiście prawdziwych i użytecznych wymaga nie tylko czasu i wytrwałości, ale przede wszystkim elementarnej orientacji w zakresie potrzebnych treści, a taką można zdobyć głównie w trakcie spotkań ze specjalistami.

W procesie adaptacji osoby niepełnosprawnej bardzo istotny jest poziom jej wiedzy na temat własnego stanu oraz umiejętność zastosowania posiadanych wiadomości. Warunkuje to powodzenie funkcjonowania osoby niepełnosprawnej w obszarze psychologicznym, społecznym oraz fizycznym. Niezmiernie ważne jest uświadomienie i pogłębienie wiedzy o etapach i przebiegu procesu przeżywania utraty sprawności oraz przewidywania następstw niepełnosprawności.

Pierwszymi reakcjami po utracie sprawności są **szok i zaprzeczenie**. Strata pełnej sprawności, na której wielu młodych buduje swoje poczucie wartości i samoocenę, i którą uważa za swoją naturalną właściwość, wywołuje brak zgody na nową rzeczywistość. Wydaje się ona tak straszna, że psychika nie dopuszcza do uznania tego, co się wydarzyło. W psychologii mówi się wówczas o **niemożności psychicznego uznania realności straty**.

Po wstrząsie pojawia się często **rozpacz, gniew i bunt**. Po ciężkim okresie zaprzeczeń i życzeniowych rozwiązań, utrzymujących wiarę w odwracalność tragicznych następstw urazu, następuje **rozpoznanie straty jako rzeczywistej**. Nie oznacza to jednak jeszcze przyjęcia jej i wycofania zaangażowania uczuciowego związanego ze

sprawnością fizyczną. Pojawia się żal do świata za nieszczęście, które spowodowało ruinę dotychczasowego życia. W przypadkach skrajnych emocje sięgają zenitu, niepełnosprawni stają się wówczas agresywni, odrzuca wszelkie próby nawiązania kontaktu, nie jest w stanie realistycznie ocenić rzeczywistości ani przyjąć pomocy. Często jednak tak silne manifestacje cierpienia pozwalają łatwiej przejść ciężki okres żałoby po stracie sprawności. Niezgoda na stratę może rozpoczynać uruchomienie nowych zachowań, mających odwrócić nieszczęście i doprowadzić do odzyskania sprawności. Są to targi z losem, Bogiem, lekarzami i terapeutami o odzyskanie sprawności lub chociażby o zmniejszenie ograniczeń. Wielu niepełnosprawnych wraz z rodzinami zaczyna objazd kolejnych placówek i specjalistów w pogoni za szansą znalezienia alternatywnego rozwiązania, nowatorskiej metody przynoszącej wymarzony efekt. W konsekwencji okazuje się to tylko niepotrzebną stratą sił, czasu i środków finansowych.

Brak oczekiwanego postępu na drodze do odzyskania zdrowia może doprowadzić do **załamania się i depresji**. Często depresja jest wynikiem nieradzenia sobie ze stratą, nieumiejętnego przeżywania żałoby. Nierzadko polega to na izolowaniu się od przykrych uczuć związanych ze stratą. Niektórzy za wszelką cenę ratują się, próbując uciec przed cierpieniem w przekonaniu, że nie są w stanie znieść tragicznych przeżyć wywołanych utratą sprawności. Nie wiedzą, że przed cierpieniem uciec nie sposób, można je tylko na jakiś czas zagłuszyć. A zatem próbują żyć w stanie znieczulenia, szukając nowych emocji, ekscytacji i aktywności. Są to najczęściej zachowania destrukcyjne, jak ucieczka od rzeczywistości w nierealne marzenia, uzależnienia, „podrzucanie” cierpienia innym poprzez zamianę roli ofiary na sprawcę. Nieprzeżyty, wypierany ból jednak nie zniknie, prędzej czy później pojawi się w formie depresji. Zaczyna się wówczas smutna, jednostajna wegetacja, w której panuje brak perspektyw i przygnębienie. Podobnie skazujemy się na przegraną, jeśli jedyną aktywnością, na jaką jesteśmy w stanie się zdobyć jest **uraza i pragnienie odwetu**. Uczucie nienawiści do sprawców (prawdziwych czy domniemanych) naszego nieszczęścia, a także uruchomienie działań mających na celu odegranie się i zemstę wypala nas wewnątrz oraz powoduje przekreślenie szansy osobistego rozwoju.

Kiedy jesteśmy już **zdolni do powolnego uświadomienia sobie, w jakiej sytuacji się znaleźliśmy**, oznacza to, że wchodzimy w fazę **adaptacji**. Zaczynamy dostrzegać codzienne konsekwencje tego, co nas spotkało. Zbieramy siły, aby przyrzeć się temu z dystansem i na nowo realnie ocenić, co jest stratą rzeczywistą, z którą należy się pogodzić, a co jeszcze można ocalić i na czym możemy budować. Dzięki pożegnaniu tego, co bezpowrotnie odeszło, rodzi się szansa na uświadomienie sobie aktualnych możliwości, ich rozszerzanie oraz planowanie i organizowanie sobie życia tak, aby stało się ono ciekawe i satysfakcjonujące. To początek trudnego procesu powolnej adaptacji i akceptacji siebie z niepełnosprawnością.

Akceptacja oznacza, że chcemy żyć godnie – w przekonaniu, że mamy wszystkie cechy przynależne człowiekowi w społeczeństwie oraz praw do prowadzenia życia na odpowiednim poziomie. Akceptując siebie z dysfunkcjami, dajemy sobie szansę na znalezienie wartości, dla których warto żyć i podejmować nowe wyzwania. Możemy wtedy, w oparciu o te wartości, formułować długoterminowe cele życiowe, takie jak decyzja o związaniu się z partnerem, uzyskanie mieszkania, osiągnięcie odpowiedniego statusu zawodowego i ekonomicznego, uzyskanie odpowiedniego wykształcenia i miejsca pracy oraz prestiżu społecznego.

Dla osiągnięcia akceptacji szczególnie ważne jest, aby doznając złych, a nawet tragicznych, wydarzeń w swoim życiu, umieć je **emocjonalnie przepracować**. Polega to na stopniowym wycofaniu emocji związanych z utraconą sprawnością i wykorzystaniu ich energii do odbudowy własnego życia. Można to zawrzeć w zasadzie – „wstań i walcz”. Z energią uzyskaną z umiejętnego przeżycia żałoby krok po kroku rozszerzają się i zostają wykorzystane ukryte dotąd możliwości, następuje nawiązywanie kontaktów i więzi z otaczającymi ludźmi oraz odbudowywanie poczucia sensu życia. Ogromną przeszkodą w rekonstruowaniu siebie po ważnej stracie – utracie sprawności – jest nieumiejętność **szukania i przyjmowania pomocy**. Jeśli w czasie żałoby człowiek znajdzie się na marginesie życia społecznego, zupełnie zerwie kontakt z ludźmi, traci szansę na wyjście z cierpienia. Zabraknie bowiem możliwości przekształcenia emocji związanych z cierpieniem w zasoby energetyczne pozwalające na osiągnięcie poczucia bezpieczeństwa, równowagi uczuciowej i stabilizacji. Dla uzyskania i utrzymania tego stanu psychiki niezbędna jest świadomość bycia akceptowanym i lubianym. Trzeba zatem koniecznie znaleźć osoby, **wartości i idee**, z którymi odzyskamy lub nawiążemy bliski kontakt, które staną się dla nas szczególnie **cenne**. Jeśli określa nas głównie sprawność fizyczna i zdrowie, i są to wartości, w które zainwestowaliśmy najwięcej emocji, to przebolewanie ich straty jest niezwykle trudne i wymaga sporo czasu. Można jednak zachować te wartości, przekształcając jedynie sposoby ich realizacji. Wymaga to właśnie wiedzy na temat możliwości aktywnej rehabilitacji, podczas której realizowane są programy sportowe polegające na trenowaniu wybranej, ulubionej dyscypliny sportowej – aż do osiągnięcia mistrzowskiej formy, z uczestnictwem w paraolimpiadach włącznie. Może to być źródłem wielkiej satysfakcji, samospelnienia i radosnych wzruszeń.

I tu dochodzimy do rzeczy szczególnie ważnej. Każdy człowiek w jakimś stopniu chce czuć się akceptowanym, użytecznym i potrzebnym. Jeśli w trudnej sytuacji potrafi zdobyć samodzielność i niezależność od otoczenia, ale także zaangażować się w różne ważne aktywności – praca, pomoc i wsparcie dla innych, zainteresowania i pasje – wtedy może szczerze powiedzieć sobie: „Naprawdę zwyciężyłem, jestem sporo wart”. Dzięki trudnym doświadczeniom można zyskać również nowe spojrzenie na siebie i otaczający świat, zobaczyć wszystko w innych proporcjach, potrafić oddzielić rzeczy ważne i zasadnicze od nieważnych i miałych. Doświadczając rzeczy ostatecznych,

a taką jest na pewno utrata pełnej sprawności, przestajemy czepiać się błahostek, a koncentrujemy się na sprawach najbardziej istotnych. **Ważne staje się zdrowie i życie najbliższych, znalezienie pasjonującego zajęcia, bycie zaradnym i pewnym siebie, posiadanie kochającej rodziny i przyjaciół, życie na odpowiednim poziomie, pomaganie innym.**

Warto uświadomić sobie, że **życie bez strat jest niemożliwe**. W ciągu życia stale coś tracimy lub będziemy tracić. Dlatego musimy się nauczyć przyjmować ból straty, znaleźć miejsce na rozwój osobisty, wyjść do ludzi, zacząć budować mądrze nasze życie na nowo.

Niepełnosprawność nie jest jedynie uszkodzeniem, ale zawiera w sobie jego następstwa stające się przyczynami niezdolności czy niemożności. Te ostatnie są problemem dotyczącym nie tylko samego niepełnosprawnego. Odbijają się również w jego środowisku życiowym. Przy obiektywnej ocenie niepełnosprawności trzeba też wziąć pod uwagę subiektywne odczuwanie i przeżywanie własnej sytuacji przez osobę czasowo lub trwale niepełnosprawną.

Wśród **niekorzystnych psychologicznych następstw** niepełnosprawności najczęściej spotykane są:

Nastawienia lękowe – z biologicznego punktu widzenia lęk jest sygnałem alarmowym, ostrzegawczym i ma znaczenie obronne. Mobilizuje siły organizmu, wyzwala zmagazynowaną energię i nastawia na niebezpieczeństwa. Przyjmuje się, że do pewnego stopnia lęk spełnia funkcję przystosowawczą, umożliwia bowiem przewidywanie realnych zagrożeń i przygotowanie się jednostki do nich, co pozwala na uniknięcie przykrej sytuacji lub ułatwia jej przetrwanie. W istotny sposób wpływa także na zachowanie człowieka, uczenie się, wykonywanie różnorodnych zadań, przystosowanie do sytuacji. W wyniku nieradzenia sobie z sytuacją trudną, jaką jest niepełnosprawność, może dojść do wytworzenia trwałej gotowości reagowania lękiem w różnych sytuacjach wiążących się z niepełnosprawnością. Niepełnosprawny nastawiony jest na to, że ze strony świata otaczającego czekają go tylko same przykrości, niepowodzenia, ból i cierpienia, i zawsze znajduje się na przegranej pozycji. Oddziaływanie lęku zależy zarówno od jego nasilenia, cech osobowościowych, sposobów reagowania na trudności w przeszłości, jak i samej sytuacji. Długotrwały, silnie doznawany lęk obciąża system psychicznego funkcjonowania człowieka, obniża odporność psychiczną, wyzwala poczucie niepewności. Może nawet prowadzić do zaburzeń nerwicowych, takich jak natręctwa, fobie czy nerwica lękowa.

Podsumowując: lęk jest człowiekowi potrzebny, byle tylko był spełniony jeden zasadniczy warunek: doznania te nie mogą być zbyt silne, lęk nie może być nadmierny i nie może stanowić utrwalonego nastawienia. Nastawienie lękowe zwykle wygasa w toku pracy nad sobą oraz wsparcia ze strony otoczenia.

Nastawienia rezygnacyjne – jest to względnie trwała gotowość do rezygnacji na skutek powtarzających się niepowodzeń (np. w poprawie stanu zdrowia, sprawności, sytuacji domowej czy relacji społecznych), agresywnej krytyki otoczenia, rezygnacji znaczących osób w otoczeniu. Takie nastawienie może utrudniać, a wręcz uniemożliwiać prawidłowy przebieg rehabilitacji, gdyż człowiek sam zamyka sobie drogę do usprawnienia, a tym samym powrotu do pełnego, aktywnego życia. Nie bez znaczenia jest tu osobowość, poziom kontroli działania i dojrzałość emocjonalna. Osoby bardziej dojrzałe i o większej odporności na stres częściej wracają do problemów, których nie udało im się od razu rozwiązać.

Nastawienia odnoszące – polegają na niesłusznym odnoszeniu do się pewnych zdarzeń. Na przykład: „*Domyślam się, że mówią o moich ograniczeniach, i że je fatalnie oceniają*”. Są więc wyrazem błędnych sądów, które można skorygować drogą rzeczowej, pozytywnej perswazji i wyjaśnienia. Nastawienia te wynikają często z braku akceptacji otoczenia i nieufności rodzącej podejrzliwość. Mogą być też rezultatem wcześniejszych porażek w sytuacji ekspozycji społecznej.

Należy być czujnym, ponieważ dłuższe niż dwa tygodnie utrzymywanie się reakcji depresyjnej może stać się patologiczne. Należy poszukać wtedy wsparcia u specjalistów. Nasze zachowanie może być też mylące dla otoczenia. Możemy być odbierani jako osoby operatywne, świetnie radzące sobie z sytuacją, co wcale nie musi oznaczać wewnętrznej zgody na swój stan zdrowia i sprawności.

Kryzys wywołany urazem lub chorobą może też mieć **następstwa korzystne**. Utrata sprawności w wyniku wypadku lub choroby to trudne przeżycie, ale niektórzy dobrze radzą sobie z traumą. Takie osoby mają poczucie sensu życia, harmonii i tego, że ogromnie dużo zależy od nich samych. Cechuje je również odporność psychiczna, traktują życie jak wyzwanie, któremu trzeba stawić czoło. Niepełnosprawność może wyzwolić te cechy, nawet jeśli do tej pory pozostawały w ukryciu. Może więc spowodować, że człowiek stanie się twardy, dzielny, nawet jeżeli dotąd zachowywał się inaczej. Co nie znaczy, że należy usunąć ze świadomości fakt posiadania dysfunkcji i ograniczeń, gdyż byłoby to niebezpieczne dla zdrowia i realistycznego oglądu świata oraz prawidłowego wglądu w samego siebie.

Następstwa społeczne – dotyczą wszystkich aspektów życia ludzkiego: od niedostępności środowiska zewnętrznego dla niepełnosprawnych (bariery architektoniczne, techniczne, transportowe, społeczne, edukacyjne, trudności z wejściem na rynek pracy itp.), po indywidualne problemy osobiste (życie towarzyskie, rodzinne, zawodowe, funkcjonowanie seksualne).

Barriere mentalne spowodowane są niewiedzą, niezrozumieniem, utrwalałymi od lat stereotypami i uprzedzeniami. Brak znajomości problemów osób niepełnosprawnych, specyfiki ich codziennego funkcjonowania, zapóźnienia cywilizacyjno-kulturowe są przyczynami nieadekwatnych zachowań w kontaktach z tymi osobami. Ujawniają się

wówczas takie negatywne postawy, jak nadmierna ciekawość, litość, niechęć, obojętność czy brak zrozumienia. Najczęstszą jednak postawą ludzi zdrowych wobec osób niepełnosprawnych jest niedocenianie ich umiejętności, wiedzy i zaangażowania, traktowanie ich jako słabszych, a więc gorszych, wymagających ciągłej opieki i pomocy, niezdolnych do kierowania własnym życiem, realizowania się w edukacji i w pracy. Stereotypy i mity społeczne mają wydzwięk dyskryminujący, utrudniający zdobycie pracy nawet po zmianie zawodu i kwalifikacji.

Aby osoby niepełnosprawne mogły zadowalająco wykonywać swoje role społeczne muszą się one stać – przy wsparciu regulacji przepisów prawnych – pełnoprawnym i równorzędnym członkiem społeczeństwa. Niezwykle ważne jest tutaj rozumienie pomocy nie jako działań opiekuńczych i charytatywnych, ale jako ustalenie równowagi między autonomią a konieczną zależnością od innych. Równowagi, która przy uwzględnieniu własnych ograniczeń nie doprowadzi do ryzyka utraty szacunku do samego siebie i obniżenia poczucia własnej wartości.

Czynnikami ułatwiającymi znalezienie właściwej relacji są:

- umiejętność radzenia sobie z trudnościami;
- umiejętność samodzielnego wyznaczania celów strategicznych i krótkoterminowych oraz prawidłowych sposobów ich realizacji;
- wyznaczenie zakresów deficytów samodzielności, w których potrzebne jest wsparcie otoczenia oraz konsekwentne dążenie do ich redukcji poprzez nabywanie nowych umiejętności;
- zgoda na uznanie konieczności pomocy w sferach braku samodzielności bez obniżenia poczucia wartości, samooceny i szacunku do samego siebie;
- samodzielne określanie rodzaju i stopnia koniecznej pomocy oraz warunków jej realizacji.

Warto zapamiętać, że człowiek na wózku inwalidzkim potrzebuje nie opiekuna wyręczającego go we wszystkich życiowych czynnościach, lecz celowej, ściśle określonej pomocy w czynnościach i obszarach dla niego niedostępnych w wyniku dysfunkcji uniemożliwiającej samodzielne ich wykonywanie.

Aby realizować powyższe cele i działania osoba niepełnosprawna, poruszająca się na wózku inwalidzkim, powinna posiadać rzetelną i ugruntowaną wiedzę na temat zakresu kompetencji instytucjonalnego systemu wsparcia, w szczególności instytucji funkcjonujących na terenie jej miejsca zamieszkania, oraz zasad korzystania ze wsparcia instytucji, w tym programów celowych skierowanych do niepełnosprawnych odbiorców.

Osoby niepełnosprawne, zwłaszcza te o krótkim stażu pourazowym lub pozostające poza obiegiem informacyjnym, mają poważny problem z dotarciem do właściwej dla

nich pomocy z powodu wielości i zmienności regulacji ustawowych oraz prawnych, a także odmiennej ich interpretacji w różnych regionach kraju. Z tego też względu, aby uzyskać potrzebną pomoc, trzeba dokładnie rozpoznać, gdzie się udać i po co.

Najbliżej miejsca pobytu osoby niepełnosprawnej jest gmina i powiat (Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Wydział Polityki Społecznej, Wydział Spraw Socjalnych i inne). W przypadku braku uzyskania tam jednoznacznej informacji trzeba zwrócić się do instytucji wojewódzkich i centralnych, a także do właściwego terytorialnie Oddziału Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Przydatne może być utworzenie własnej bazy danych kontaktowych do wszystkich instytucji świadczących usługi pomocowe, gdzie była składana dokumentacja. W ten sposób znacznie szybciej i skuteczniej będzie można uzyskać właściwą pomoc w istotnych sprawach bez chaotycznego i przypadkowego poszukiwania rozwiązania. Więcej potrzebnych informacji można znaleźć w poradnikach wydawanych przez stowarzyszenia i organizacje pozarządowe oraz na stronach internetowych instytucji publicznych.

Wybrane instytucje państwowe i samorządowe:

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), centrala: Al. Jana Pawła II 13, 00-828 Warszawa, tel.: 22 505 55 00; www.pfron.org.pl, infolinia 800 533 335;

Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), centrala: ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa, tel.: 22 623 30 00, www.zus.pl, infolinia: 801 044 044 (z tel. stacjonarnych) i 22 433 30 00 (z tel. komórkowych);

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ), centrala: ul. Grójecka 186, 02-390 Warszawa, tel.: 22 572 60 00, infolinia: 22 572 60 42, e-mail: infolinia@nfz.gov.pl, adresy oddziałów: www.nfz.gov.pl;

Państwowa Inspekcja Pracy, ul. Krucza 38/42, 00-926 Warszawa, www.pip.gov.pl;

Baza adresowa gmin i powiatów: www.powiaty.pl, www.gminy.pl;

Urzędy Pracy, www.praca.gov.pl;

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, www.pcpr.info.

Wiedza na temat instytucji świadczących usługi pomocowe na rzecz osób niepełnosprawnych motywuje i umożliwia efektywne i adekwatne starania się o **pozyskanie środków finansowych** na rehabilitację leczniczą, społeczną i zawodową. Informacji dotyczących warunków uczestnictwa w programach oraz zasad przyznawania pomocy należy szukać w oddziałach i na stronach internetowych instytucji oraz na witrynach organizacji pozarządowych i w ich centrach informacyjnych.

Osoba niepełnosprawna powinna posiadać również jasne i sprecyzowane przekonania i poglądy dotyczące wypełniania ról społecznych, w tym funkcjonowania w rodzinie i budowania relacji oraz więzi z innymi ludźmi, a także

wiedzę odnoszącą się do seksualności i prokreacji osób niepełnosprawnych.

Często otoczenie ma niewłaściwy stosunek do swych niepełnosprawnych członków. Niemożność podjęcia pracy pociąga za sobą pogorszenie sytuacji ekonomicznej. A gorsza sytuacja ekonomiczna to złe warunki bytowe, to izolacja w czterech ścianach mieszkania, frustracja potrzeb, ograniczenie samodzielności, a w ostateczności brak dostępu do środowiska społecznego i poczucie bycia niepotrzebnym i nieakceptowanym.

Osoby niepełnosprawne, tak jak inni ludzie, mają potrzebę przynależności i miłości, czyli skłonność do tworzenia bliskich, intymnych więzi z otoczeniem. Pojawienie się osoby niepełnosprawnej w rodzinie (np. wskutek nieszczęśliwego wypadku) wyzwała wiele negatywnych emocji wzmacnianych stereotypowym wizerunkiem niepełnosprawnego. Dotyczy to zwłaszcza spraw związanych z seksualnością, gdzie związek partnerski czy małżeński, prokreacja, adopcja wywołują silnie negatywne postawy i reakcje – od zbulwersowania i zdziwienia po jawną wrogość i potępienie. Jakość relacji w rodzinie, wzajemne zrozumienie i wspieranie mają wpływ na reakcje osoby niepełnosprawnej na jej dysfunkcje oraz przystosowanie psychospołeczne. W rodzinach, w których dominuje akceptacja i zrozumienie osoby niepełnosprawnej otrzymują niezbędne wsparcie i są traktowane partnersko. Tu respektuje się ich prawa i egzekwuje obowiązki, które pomimo posiadanych ograniczeń są w stanie realizować. Rodziny nadopiekuńcze, uzależniające niepełnosprawnych i nie pozwalające im na osiągnięcie twórczej samodzielności lub odrzucające, dążące do przekazania osoby niepełnosprawnej pod opiekę osób trzecich lub instytucji opiekuńczych, uniemożliwiają im powrót do normalnego, czynnego życia w społeczeństwie.

Koniecznym jest zatem zadbanie o tworzenie, przestrzeganie i realizację równorzędnych relacji partnerskich w rodzinie oraz z bliższym i dalszym otoczeniem. Budowanie i wdrażanie idei partnerstwa opartej na pojęciu prawa i poszanowaniu różnic indywidualnych, które są czymś naturalnym i przynoszącym korzyści dla społeczeństwa powoduje, iż ludzie niepełnosprawni przestają być postrzegani jako odmienni, odstający od reszty społeczeństwa. Stopniowo zyskują status osoby równie wartościowej i godnej poszanowania, realizującej się w rolach społecznych tak samo, jak pozostali członkowie ludzkiej, różnorodnej wspólnoty. Droga do powszechnego udziału osób niepełnosprawnych we wszystkich sferach ludzkiego życia wiedzie poprzez przełamanie uprzedzeń i stereotypów społecznych tkwiących zarówno w otoczeniu, jak i w samych niepełnosprawnych.

Równouprawienie i partnerstwo obejmuje także sferę erotyczną i seksualną. Długie lata zaniedbań i wypierania lub ignorowania tego tematu sprawiły, że niepełnosprawny, w tym zwłaszcza z widoczną dysfunkcją (także osoby na wózkach), musi stawić czoła wiedzy potocznej zawierającej stereotypy mentalne, głębokie i trudne do wykorzenia. W konsekwencji, osoby niepełnosprawne mają znaczny deficyt wiedzy

na temat intymności, więzi erotycznych i seksualnych. Temat seksu jest dla nich często źródłem frustracji, niejednokrotnie nie akceptują swojego ciała i boją się kontaktu seksualnego.

Stopniowo zachodzą jednak wyraźne zmiany w tradycyjnym pojmowaniu ról społecznych, wzrasta też poziom edukacji i przewartościowania nienaruszalnych dotąd kanonów wartości. Zwiększa się znaczenie – niedocenianej latami przez specjalistów z dziedziny rehabilitacji – sfery intymnej osób niepełnosprawnych w procesie ich samorealizacji i adaptacji do życia w społeczeństwie. Zdaniem wielu, aktywność erotyczna pełni co najmniej tak ważną rolę w rehabilitacji społecznej i leczniczej, jak w przystosowaniu społecznym osób pełnosprawnych.

Zakorzenione stereotypy i zapóźnienia cywilizacyjne są bowiem przyczyną wielu kompleksów i obaw zarówno przed przeciwstawieniem się powszechnej presji otoczenia, jak i przed niepowodzeniem w realizacji siebie w kontaktach intymnych. Rzekoma nieatrakcyjność, brak intymności, poczucie niepełnej wartości jako partnera seksualnego, brak wiedzy o własnej cielesności i zmianach w reakcjach seksualnych, lęk przed niesprawdzeniem się w roli seksualnej oraz odrzuceniem powstrzymują przed podjęciem aktywności seksualnej. Rzetelna wiedza na temat funkcjonowania w tej sferze po wypadku lub chorobie pozwalają na przełamanie społecznego tabu i podejmowanie prób nawiązywania i utrzymywania formalnych i nieformalnych długotrwałych związków. Podstawowym warunkiem tych więzi jest na pewno zaangażowanie uczuciowe, następnie poziom edukacji seksualnej i wreszcie otwartość na eksperymentowanie w celu przyjęcia takich form aktywności, które pozwolą na osiągnięcie obopólnej satysfakcji erotycznej. Ponadto bogactwo i różnorodność przeżyć wielu osób niepełnosprawnych niewątpliwie przyczyniają się do rozwoju osobistego każdego z partnerów oraz do pogłębiania uczuciowych i erotycznych relacji między nimi. Gwarantuje to także w dużym stopniu równowagę i trwałość związku. W zakresie sprawności seksualnej, u niektórych mężczyzn, urazy rdzenia kręgowego rzeczywiście mogą powodować pewne ograniczenia, które jednak można niwelować poprzez odpowiednie oprotezowanie czy pomoc w czasie kontaktów intymnych. Kobiety na wózkach zachowują najczęściej sprawność seksualną, a nawet mogą rodzić dzieci.

Ludzie niepełnosprawni mogą być i coraz częściej stają się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa. Aby było to w pełni możliwe muszą posiadać rzetelną wiedzę o swoich prawach i obowiązkach. Zakres problematyki dotyczącej prawnych aspektów funkcjonowania osób niepełnosprawnych obejmuje następujące kategorie:

- Uprawnienia i obowiązki osób niepełnosprawnych wynikające z kodeksu pracy i z *Ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych*.
- Przepisy związane z zatrudnieniem i rehabilitacją zawodową.

- Dostępność usług socjalnych świadczonych przez służby publiczne i organizacje pozarządowe, a także przywilejów i uprawnień przysługujących na podstawie odpowiednich przepisów prawnych.
- Możliwości wsparcia finansowego osób niepełnosprawnych, wynikających z ustawy:
 - przekwalifikowania i szkolenia osób niepełnosprawnych;
 - zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze;
 - turnusów rehabilitacyjnych i ośrodków rehabilitacyjnych;
 - warsztatów terapii zajęciowej, zakładów aktywności zawodowej, zakładów pracy chronionej;
 - likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w tym adaptacji miejsca zamieszkania zgodnie z potrzebami wynikającymi z rodzaju niepełnosprawności.
- Systemowe rozwiązania dotyczące:
 - edukacji osób niepełnosprawnych,
 - pomocy społecznej i zabezpieczenia społecznego,
 - świadczeń medycznych, w szczególności z zakresu rehabilitacji leczniczej,
 - wsparcia rodzin osób niepełnosprawnych.
- Instytucje pomocy i wsparcia znajdujące się najbliżej miejsca zamieszkania osoby niepełnosprawnej.
- Organizacje pozarządowe działające na rzecz osób niepełnosprawnych.
- Ustawowe wspieranie pracodawców osób niepełnosprawnych, programy Unii Europejskiej, rządowe, Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, PFRON, samorządowe, w których beneficjentami są osoby niepełnosprawne.

Skupienie uwagi

Skupienie na czymś uwagi nie jest umiejętnością wrodzoną, można ją wypracować i rozwinąć poprzez ćwiczenia. Na wyniki naszych działań nie przekłada się ilość czasu im poświęcana, ale ich efektywność. Uczyc się, pracować, wykonywać określoną czynność powinniśmy tylko do momentu, kiedy jesteśmy w stanie utrzymać koncentrację. Koncentracja umożliwia efektywne wykonanie jakiejś pracy – zarówno umysłowej, jak i fizycznej. Umiejętność skupienia się na jednym zadaniu i wykonywanie go aż do ukończenia, to istotny warunek osiągnięcia sukcesu, czyli optymalnego rozwiązania.

Czynniki sprzyjające i podnoszące zdolność skupienia uwagi:

Środowisko i fizjologia

- Przed rozpoczęciem nauki czy pracy upewnij się, że masz wszystko, co potrzebne w zasięgu ręki. Usuń przedmioty niepotrzebne mogące odwracać uwagę od pracy.
- Zadbaj o odpowiednie warunki – przewietrzony pokój, światło, temperaturę. Odizoluj się, jak to tylko możliwe od zewnętrznych czynników (hałas).
- Na czas pracy nie rozpraszaj się innymi czynnościami i zajęciami (nie przyjmuj gości, nie odbieraj telefonów, nie odpisuj na maile, nie rozmawiaj z siedzącymi obok, itp.).
- Pij regularnie jakiś napój – wodę, sok; wesprzyj się dawką kofeiny (mocna herbata, kawa) rozłożoną w czasie. Odpowiednie nawodnienie umożliwia przewodzenie impulsów nerwowych, a więc wzmacnia wydajność całego systemu.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu – sen jest niezbędny do regeneracji ciała i umysłu. Staraj się regularnie zasypiać o określonej porze i regularnie wstawać. Skorzystaj z popołudniowej drzemki lub medytacji.
- Zadbaj o prawidłowe odżywianie. Dostarczaj organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, minerałów i witamin.
- Planuj regularne przerwy.
- Oddychaj głęboko i powoli.

Nastawienie na koncentrację

- **Pewność siebie.** Przyjmij postawę: mogę wszystko, jeśli tylko zechcę i poświęcę na to swoje siły i czas. Nie pogrążaj się w zmartwieniach i bolesnych przeżyciach. Doprowadzaj do końca wszystkie rozpoczęte sprawy, a te mało ważne – usuwaj.
- **Wizualizacja pozytywna.** Wyobrażaj sobie proces – siebie skoncentrowanego na zadaniu – i efekty, czyli osiągnięcie przez siebie sukcesu – rozwiązania.
- **Bądź „strażnikiem” swoich myśli.** W celu koncentracji musisz trzymać myśli „na wodzy”.
- Przypomnij sobie kilkakrotnie w czasie pracy, dlaczego to robisz – **pomyśl o nagrodach i motywacjach.**
- **Nie myśl o tym, że możesz ponieść porażkę** (np. oblać egzamin). Przyjmij do wiadomości najgorszą możliwość i pracuj najlepiej jak potrafisz, aby uzyskać postęp, nie skupiając myśli wokół możliwości niepowodzenia.
- **Silna wola.** Użyj swojej woli, aby skierować świadomość na określoną czynność. Jesteś tu i teraz, i powiedz sobie: „jestem tu i teraz”, skupiając się na tym, co właśnie robisz.
- **Autosugestia.** Jeśli będziesz powtarzać, że jesteś zdolny do osiągnięcia sukcesu, silnej koncentracji, nauki, etc. – osiągniesz to. Powtarzaj wiele razy w ciągu dnia

z zaangażowaniem pozytywne sugestie, a z czasem przekonasz się, jak wiele zmieniło się na lepsze.

Ćwiczenia

1. Krzyżówki, puzzle, itp. zapewniają poprawę zdolności koncentracji uwagi i opóźniają proces starzenia się.
2. Ucz się nowych umiejętności, obcych języków, gry na instrumentach. Regularne ćwiczenia wzmacniają wydajność i elastyczność umysłu oraz zdolność koncentracji.
3. Skup się na czymś nieinteresującym – czysta kartka papieru, wyłączony telewizor, punkt na ścianie. Wytrzymaj tak od 5 do 15 minut, wydłużając czas kolejnych ćwiczeń.
4. Wykazy spraw do załatwienia. Notuj wszystko, co zamierzasz robić. W ten sposób lepiej gospodarujesz czasem i skupisz się na zadaniach. Zapisuj, ustalaj priorytety, usuwaj zbędne obciążenia i działaj!
5. Przeszkadzaj sobie w wykonywaniu ćwiczeń (włączone radio, telewizor). Po jakimś czasie znacznie wzrośnie zdolność koncentracji uwagi.
6. Naucz się wyznaczania celów i stosuj to przy każdym ważniejszym zadaniu.
7. Wpatrywanie się w kolor czerwony. Badania wykazały, że czerwony wzmacnia zdolność koncentracji na zadaniach.
8. Liczenie w dół. Znajdź ciche, ustronne miejsce i zacznij liczyć od 500 w dół. Jeśli się pogubisz, wracaj do początku i licz od nowa.
9. Możesz poddawać próbie i ćwiczeniom swoją koncentrację w każdych warunkach. Zabierz książkę i udaj się w ruchliwe lub zatłoczone miejsce. Czytaj tam wybrany wcześniej tekst, łatwy, o interesującym cię temacie. Rób to tak długo, aż się zdekcentrujesz. Następnie napisz wszystko, co zapamiętałeś. Stopniowo próbuj przedłużać czas, w którym czytasz i zwiększaj poziom trudności czytanego tekstu. Spisz jak najwięcej zapamiętanych informacji. Efekty cię zaskoczą.
10. Ćwiczenia oddechowe. Należy usiąść wygodnie, położyć dłonie przed sobą, zamknąć oczy i skupić się na oddechu. Myśleć tylko o tym, powtarzając w myślach wdech (nabieramy maksymalnie dużo powietrza) i wydech (wypuszczamy powietrze). Parę minut takiego oddychania pozwoli nam się zrelaksować, wyzbyć zbędnych myśli, wyciszyć. Ćwiczenie to pozwala obniżyć stres, dotlenia organizm i pobudza umysł.

Rozwiązywanie problemów

Problem to każda sytuacja zadaniowa, jaka pojawia się w określonej sferze życia, w której występuje jakaś trudność, pytanie, na które trzeba odpowiedzieć. Powstaje na ogół w sytuacjach:

1. nowych,
2. trudnych,
3. nieokreślonych.

Fazy rozwiązywania problemów:

- **Zdefiniowanie problemu** – zebranie informacji aktualnych, powiązanych, z wiarygodnych źródeł; określenie, na czym polega i w czym tkwi jego istota oraz ustalenie celu, osiągniętego dzięki rozwiązaniu tego problemu.
- **Znalezienie sposobów rozwiązania problemu** – opracowanie wariantów konkretnych, realnych, korzystnych czyli wytwarzanie możliwych rozwiązań problemu. Badania nad rozwiązywaniem problemów dowiodły, że pomysły przedstawione w późniejszej fazie procesu są na ogół bardziej innowacyjne i mają lepszą jakość niż wymienione na samym początku.
- **Wodjęcie decyzji o wyborze optymalnego sposobu rozwiązania** – ocena wariantów (wszystkich zaproponowanych rozwiązań) i wybór najlepszego rozwiązania dla osoby lub grupy rozwiązującej problem. Dla większości problemów praktycznych nie ma jedyne, optymalnego rozwiązania, o ostatecznym wyborze decyduje aspekt sytuacyjny i wartościujące nastawienia osób decydujących.
- **Wprowadzenie wybranego rozwiązania w życie.**

Utrudnienia związane z rozwiązywaniem problemów:

- Nastawienie – wcześniejszy stan umysłu, nawyk lub postawa, które mogą wpływać dodatnio na postrzeganie i odbiór informacji, ale także hamować aktywność umysłową, kiedy stare sposoby myślenia i działania w nowych warunkach przestają być trafne i skuteczne. Rozwiązując problemy, często podchodzi się do nich z jakimś nastawieniem, które może doprowadzić do fiksacji funkcjonalnej.
- Wcześniejsze doświadczenia wpływają na tendencyjność odbioru informacji i oceny.
- Brak wystarczających informacji.
- Tendencja do natychmiastowego przejścia do rozwiązywania problemu, z pominięciem fazy planowania.
- Fiksacja umysłowa – jest to blok umysłowy, wpływający negatywnie na rozwiązywanie problemu i twórczość przez uniemożliwienie percepcji nowych funkcji przedmiotu związanego wcześniej z innym celem.

Głównym zadaniem rozwiązującego problem jest przede wszystkim dokładne rozpoznanie (ukazanie) problemu, tak by określić punkt wyjścia, optymalne rozwiązanie i środki jego osiągnięcia.

Strategie rozwiązywania problemów:

Algorytm – zbiór ściśle określonych reguł czy procedur „krok po kroku”, które, gdy są zastosowane, doprowadzą do trafnego rozwiązania. Przykładem są przepisy regulujące rutynowe czynności w jakiejś dziedzinie.

Heurystyka – wskazówki (procedury) poszukiwania rozwiązań, których nie da się z logicznego punktu widzenia uzasadnić, ale które są wartościowe ze względu na przydatność w rozwiązywaniu problemu. Pozwala iść na skróty, ale o jej skuteczności przekonujemy się dopiero, gdy problem zostanie lub nie zostanie rozwiązany.

Wgląd – spojrzenie na problem w nowy sposób; polega na (często nagłym) zrozumieniu problemu lub strategii służącej rozwiązaniu.

Inkubacja – odkładanie rozwiązywania problemu na jakiś czas i zajęcie się czymś innym; znalezienie rozwiązania po ponownym powrocie do problemu.

Ekspert/nowicjusz – zautomatyzowane rozwiązywanie problemów. Nowicjusze, nie mając doświadczenia, deliberują nad wieloma opcjami wyboru. Mają problem z podjęciem działania, bo boją się konsekwencji tego, że nie wybrali najlepszej opcji. Ekspert ma zaś ogólny plan działania i jeśli widzi, że pewna czynność może być skuteczna, podejmuje ją. Dzięki znacznemu doświadczeniu i wiedzy ekspert szybko analizuje sytuację, dokonuje wyboru i uruchamia działanie. Zrutynizowanie działań może jednak spowodować niezauważenie istotnego czynnika lub mniej wnikliwe rozpoznanie nowej sytuacji i automatyczny wybór rozwiązania.

Procedury heurystyczne umożliwiające twórcze rozwiązywanie problemów: burza mózgów oraz wykreślanie map umysłu.

1. Metoda Burzy Mózgów [brainstorming]

Charakteryzuje ją wykorzystanie intuicji do rozwiązywania problemów oraz praca zespołowa, a świadome tworzenie propozycji przebiega bez ich oceny.

Przed „burzą”

- Należy dobrać zespół: grupa nie może być zbyt liczna ani zbyt mała (6-12 osób). Zespół powinien być heterogeniczny, w jego skład powinny wchodzić osoby różnej płci, wieku, specjalności i stanowisk. Dobrze jest, gdy wśród uczestników są laicy w dziedzinie, której dotyczy problem. Takie osoby są bowiem źródłem nietypowych pomysłów.
- Stworzenie nieformalnej atmosfery – miejsce pracy nie powinno być rutynowym miejscem spotkań.

- Wybrany lider-moderator sesji ma pilnować, aby dyskusja nie wychodziła poza założone cele i czuwać nad swobodą wypowiedzi uczestników, a także zadawać pytania, notować propozycje i kontrolować przestrzeganie zasad. Im zgłaszany pomysł w większym stopniu spełnia cechy ekstrawaganckie, niestereotypowe, nowatorskie, tym lepiej. Nawet z nierealnego pomysłu można wyprowadzić całkiem przydatne rozwiązanie.
- Ważna jest możliwie duża liczba pomysłów, gdyż wraz ze wzrostem ich ilości rośnie prawdopodobieństwo znalezienia tego najlepszego. W trakcie burzy mózgów, oprócz zgłaszania własnych pomysłów, można też ulepszać inne, rozwijając dotychczasowe celem uzyskania nowych, lepszych rozwiązań.

W trakcie „burzy”:

- Żadna z osób nie może być uprzywilejowana, wszyscy siedzą w kręgu obok siebie.
- Najważniejszą zasadą burzy jest właśnie unikanie krytycznej oceny podczas opracowywania nowych pomysłów. Można natomiast je omawiać i wyjaśniać. Opisowe wyjaśnienia ułatwią wszystkim zrozumienie danego pomysłu, a być może staną się źródłem nowych. Jeśli głosy krytyczne się pojawiają, prowadzący burzę mózgów ma obowiązek zwrócić uwagę osobom krytykującym.
- Uczestnicy zgłaszają pomysły, które lider zapisuje na tablicy. Chęć zgłoszenia pomysłu sygnalizuje się podniesieniem ręki. Głosu udziela lider według kolejności zgłoszeń. Za każdym razem można zgłaszać tylko jeden pomysł – ma to zapobiec dominacji bardziej pomysłowych uczestników. Aby nie zapominać pomysłów należy je notować na kartkach.

Po „burzy”:

- Następuje faza logicznej analizy rozwiązań, czyli wybór najbardziej atrakcyjnych pomysłów.
- Wybrane pomysły grupa precyzuje i ocenia.
- W czasie sesji oceniającej, w wyniku krytycznej oceny staje się jasne, czy pojawił się pomysł umożliwiający rozwiązanie problemu. Jeżeli tak, „burza mózgów” zrealizowała zadanie, można dalej pracować. W przypadku braku takiego pomysłu można jeszcze raz przeprowadzić „burzę” lub poszukiwać innych sposobów.

2. Wykreślanie „Map Umysłu” [mind-mapping]

Zapisujemy wszystkie pomysły i skojarzenia wywołane postawionym problemem. Temat ten umieszczamy na środku tablicy czy planszy i poddajemy się strumieniowi myśli. Przepływające pomysły zapisujemy wokół tematu. Te, które wiążą się ze sobą, łączymy liniami, a dla innych – wykreślamy nową gałąź. Mapa staje się z czasem coraz większa i gęstsza. Po zakończeniu wnikliwie analizujemy rysunek. Dostrzeżone związki oznaczamy dodatkowymi liniami. W konsekwencji „mapa”:

- może zawierać znacznie więcej elementów, niż gdybyśmy pomysły zapisywali tradycyjną metodą wyliczania;
- pokazuje związki między pomysłami, których nie przewidywaliśmy, a które rodzą kolejne elementy;
- przedstawia precyzyjny obraz całości problemu, którego nie zauważylibyśmy, stosując logiczny tok rozumowania.

Przy rozwiązywaniu prostych problemów/zadań często optymalnym sposobem jest zastosowanie algorytmu czyli reguły lub procedury „krok po kroku”, doprowadzającej do prawidłowego rozwiązania. Strategie algorytmu są efektywne, choćby przy rozwiązywaniu prostych zadań dotyczących elementarnych czynności związanych z radzeniem sobie w czynnościach życia codziennego. Nie należy też tracić z oczu potencjalnych trudności, kiedy trzeba zmienić strategię, odpowiednio reagując na pojawiające się zmiany. Przykładem zastosowania algorytmu może być opracowanie sposobu przesiadania się z wózka na podłogę, kiedy wykonujemy określone czynności, następujące po sobie w określonym porządku.

W przypadku problemów bardziej złożonych metoda algorytmu może okazać się niewystarczająca. Dobrze jest wówczas rozważyć pojawiające się znienacka impulsy, pomysły niekonwencjonalne, a nawet sprzeczne z logiką i przyzwyczajeniem. Może się okazać, że doprowadzą one do optymalnego rozwiązania. W życiu osoby niepełnosprawnej stale pojawia się bowiem konieczność dostosowania się do nowych, zmieniających się sytuacji. Nie jest to w pełni możliwe, jeśli dysponuje się tylko sztywnym zestawem sposobów i schematów myślenia i zachowania uzyskanych na podstawie przeszłych doświadczeń i wzorów. Każdy niepełnosprawny powinien być zdolny do rozumowego, wnikliwego analizowania problemów, ale też powinien nauczyć się szybkiego reagowania na rozmaite sytuacje. Jeśli opanuje się zakres umiejętności przydatnych do rozwiązania pojawiających się problemów, to łatwiej będzie wybrać właściwe rozwiązanie w konkretnej sytuacji. A ponadto pojawia się także możliwość wykorzystania intuicji i elastyczności poznawczej dla kształtowania nowatorskich sposobów rozwiązań trudnych zadań sytuacyjnych. Najlepiej sprawdza się to przy planowaniu alternatywnych czynności prowadzących do osiągnięcia zamierzonego celu, jakim jest optymalny poziom samodzielności w codziennym funkcjonowaniu. Przykładem może tu być nagła awaria samochodu w sytuacji, kiedy musimy jak najszybciej dostać się do urzędu, w którym mamy wyznaczone spotkanie. Trzeba wówczas szybko sformułować nowy plan działania w oparciu o analizę sytuacji, znaleźć sposoby rozwiązania problemu oraz podjąć decyzję o wyborze optymalnego (czyli ocenić wszystkie pomysły i wybrać najlepsze rozwiązanie umożliwiające osiągnięcie celu). Ostatnim etapem jest realizacja wybranej koncepcji. W tym przypadku można też wykorzystać intuicję, jeśli pojawi się pomysł nowatorski, z pozoru nieracjonalny, ale mogący dać najlepsze rozwiązanie. W rzeczonym przypadku może to być zatrzymanie samochodu służby miejskiej, przekonujące wyjaśnienie sprawy i sugestywna prośba o pomoc w dowiezieniu na miejsce.

Decyzje i proces decyzyjny

Decyzje w ogólnym rozumieniu są to akty wyboru jednego wariantu działania spośród przynajmniej dwóch możliwości. Proces podejmowania decyzji to – obok planowania, organizowania i motywowania – jedna z funkcji zarządzania, polegająca na zbieraniu i przetwarzaniu informacji o przyszłym działaniu. Decyzje mogą być bardzo proste lub mieć charakter bardziej złożony, a decydenci muszą liczyć się z dużą odpowiedzialnością w związku z dokonywanymi wyborami, gdyż podejmowanie decyzji jest obarczone dużym marginesem ryzyka.

Proces podejmowania decyzji składa się z czterech głównych etapów:

1. identyfikacja problemu decyzyjnego,
2. przygotowanie decyzji,
3. podjęcie decyzji,
4. realizacja decyzji.

Najczęściej popełniane błędy:

- Błąd konfirmacji, który polega na tendencyjnym zbieraniu argumentów w celu potwierdzenia własnej hipotezy i równie tendencyjnym pomijaniu argumentów z nią sprzecznych. Dochodzi do zafiksowania się na własnym oglądzie sprawy i człowiek nie jest w stanie przyjąć i rozpatrzyć innego punktu widzenia niż własny. W ten sposób dochodzi do podjęcia błędnej decyzji. Na przykład: wózkowicz nie przyjmuje do wiadomości żadnych propozycji w sprawie bezpiecznego i skutecznego zjeżdżania wózkami ze schodów. Z determinacją podejmuje decyzję o zjechaniu według własnego pomysłu, narażając się przy tym na duże niebezpieczeństwo.
- Błędy natury logicznej w rozumowaniu. Może dotyczyć np. kolejności zajęć w planie dnia – podjęcie decyzji o umieszczeniu zajęć na basenie tuż po obiedzie.
- Błędna ocena prawdopodobieństwa pojawienia się danych zdarzeń. Osoba trenująca technikę jazdy na wózkach podejmuje decyzję o wycofaniu się z treningu, ponieważ uważa, że jego kontynuowanie z pewnością spowoduje wystąpienie kontuzji – tzw. łokieć tenisisty.
- Uleganie presji zespołu, co prowadzi do rezygnacji z podjęcia najlepszej decyzji przez członków grupy (iluzja jedności). Wózkowicz ulega naciskowi rodziny i podejmuje decyzję o rozpoczęciu studiów na germanistyce, jako wysoce przydatnych dla osoby mającej problem z poruszaniem się, mimo że jest pasjonatem pedagogiki – uznanej przez rodzinę za zawód, w którym nie ma szans znalezienia pracy dla niego.

Usunięcie ograniczeń wynikających z cech własnej osobowości może znacznie usprawnić i zwiększyć efektywność podejmowanych decyzji. Chodzi o uświadomienie sobie swoich preferencji i ograniczeń oraz przyjrzenie się, jak wpływają one na naszą

zdolność do podejmowania decyzji. W konsekwencji może to zwiększyć osobistą efektywność w radzeniu sobie z indywidualnymi ograniczeniami.

Radzenie sobie ze stresem

Z niepełnosprawności wynikają rozliczne sytuacje stresogenne. Są to sytuacje, w których osoba niepełnosprawna ma ograniczone lub uniemożliwione zaspakajanie swoich potrzeb, realizację zadań i celów życiowych oraz oczekiwań i planów. Mogą one być spowodowane tymi samym przyczynami, które występują u osób pełnosprawnych, a także przeszkodami wywołanymi niepełnosprawnością. Te ostatnie wywołują długotrwały stres psychiczny, są trudne zarówno poznawczo, jak i emocjonalnie. Psychologowie odradzają ucieczkę od bolesnych przeżyć związanych z urazem czy chorobą, która spowodowała niepełnosprawność. Na pytanie czy lepiej je rozpamiętywać, czy też starać się wyprzeć z pamięci, odpowiedź brzmi: analizować, ale na zimno. Dobrze jest wyobrazić sobie przykre sytuacje, które spowodowały drastyczne zmiany w życiu, a następnie – w wyobraźni – cofnąć się w czasie i spojrzeć na tę sytuację okiem obserwatora. Wejście w rolę osoby „patrzącej z daleka” doprowadza generalnie do poprawy nastroju, wyciszenia gwałtownych emocji wywoływanych przez traumatyczne wydarzenia i ogólnie obniża poziomu stresu.

Pewien stopień nasilenia stresu ma wartość pozytywną. Mobilizuje człowieka do działania, wyzwala pokłady energii i nastawia na realizację zadania. Podnosi też poziom wykonania. Tak więc niewielki stres pełni pozytywną funkcję przystosowawczą, ale gdy napięcie dalej wzrasta, pojawiają się już następstwa negatywne – zaburzenia pracy umysłu, trudności w skupieniu uwagi, logicznym myśleniu, przewidywaniu skutków własnego działania oraz emocji. Zaznacza się strach, niepokój, złość, drażliwość; stopniowo narasta destrukcja organizacji i kontroli zachowania. Problemem staje się adekwatna ocena sytuacji i wybór właściwego postępowania. Następuje deficyt inicjatywy i motywacji do działania. Coraz częściej występują reakcje histeryczne, lękowe lub agresywne. Wpływa to destrukcyjnie na zachowanie człowieka, uczenie się, wykonywanie różnorodnych zadań, przystosowanie do sytuacji. Aby zredukować szkodliwe skutki stresu, nie wystarczy tylko go rozpoznać i sobie uświadomić. Należy zmienić źródło stresu i dotychczasowe reakcje na niego.

Oto kolejne kroki w przejściu kontroli nad stresem:

1. Uświadom sobie, co jest twoim stresorem oraz jakie są twoje reakcje emocjonalne i fizyczne.
 - Przyjrzyj się swoim obawom. Nie lekceważ ich.
 - Ustal, które wydarzenia wywołują w tobie wzrost niepokoju. Jak sobie tłumaczysz znaczenie tych wydarzeń?
 - Zaobserwuj, jak twoje ciało reaguje na stres. Czy jest to zdenerwowanie, czy są

to głównie objawy wegetatywne? Jeśli tak, to jak one przebiegają?

2. Zastanów się, co możesz zmienić.

Najważniejsze – to **nie pozwolić zdominować się emocjom i włączyć myślenie**. Uspokojenie gonitwy myśli, chłodna ocena sytuacji pomogą nam podjąć właściwą decyzję. Starajmy się oderwać od tego, co spowodowało napięcie, przemyśleć sprawę – jak doszło do negatywnego zdarzenia, co się naprawdę stało i jakie były tego właściwe powody. Różne opcje interpretacji zdarzenia są ważne dla uzyskania w miarę obiektywnego spojrzenia na to, co nas spotkało. Dzięki temu można właściwie ocenić sytuację i stwierdzić, czy możemy coś w niej zmienić, czy też wszelkie próby zmiany będą tylko stratą czasu i niepotrzebnym obciążeniem. Refleksja nad sobą pogłębi naszą znajomość własnych atutów i słabości. Pomoże to w przyszłości przewidywać, jakie sytuacje powodują w nas wzrost stresu.

W sytuacji, kiedy nie unikniesz konieczności pokonania danej przeszkody, skoncentruj się na **mobilizacji wysiłku dla jej pokonania**. Najważniejsze znaczenie ma tutaj adekwatna samoocena, poczucie zaufania i wiary we własne możliwości. Równie ważna jest wytrwałość polegająca na utrzymaniu kierunku działania, mimo pojawiających się trudności.

Nie powtarzaj stale tych samych wzorów postępowania, zwłaszcza jeśli nie przynoszą one efektów, albo rezultaty są niższe od oczekiwanych. **Poszukaj innego sposobu rozwiązania problemów**. Wiąże się to z pomysłowością i odwagą. Pomysłowość sprawdza się w sytuacjach nowych, wymagających dystansu, namysłu, nowatorskich sposobów pokonywania trudności przy wykorzystaniu posiadanego doświadczenia. Odwaga sprzyja rozszerzaniu zakresu metod rozwiązywania problemów i podejmowania nowych wyzwań.

Jeśli dany cel, mimo prób osiągnięcia lub po dokładnej analizie, okaże się niedostępny, nie trać czasu i sił organizmu na kolejne podejścia. Zastąp go innym, równie atrakcyjnym, w zgodzie z twoimi predyspozycjami i zainteresowaniami.

Obniżenie stresu przyniesie zajęcie się przyjemną aktywnością – spotkanie towarzyskie lub lektura interesującej książki, spacer, film, koncert.

Jeśli odczuwamy deficyt informacji lub chaos informacyjny utrudniający identyfikację problemu i wybór optymalnego rozwiązania z pewnością pomoże szukanie informacji i porad, czyli otwarcie się na otoczenie, a także pozyskiwanie pomocy w instytucjach i u osób posiadających w danej sprawie wiedzę i doświadczenie. Jeśli człowiek nie jest w stanie poradzić sobie sam lub podejmowane próby stanowią zagrożenie, powinien zwrócić się o pomoc do specjalisty lub życzliwej i doświadczonej osoby. Pamiętaj jednak, że nieuzasadnione i ciągłe angażowanie innych prowadzi do uzależnienia się od otoczenia oraz wzrostu poczucia zagrożenia.

Trenujemy umiejętności rozdzielnego odbioru niepowodzeń życiowych i niepełnosprawności. Pomaga to w poszukiwaniu nowych rozwiązań – zamiast rezygnacji i litowania się nad własnym losem, a także zrzucania odpowiedzialności za wszelkie niepowodzenia na posiadane dysfunkcje i ich przyczyny.

Zawsze możemy liczyć na pozytywny wpływ aktywności fizycznej, która doskonale wpływa na samopoczucie, a co za tym idzie umożliwia relaks, czyli brak stresu. To samo tyczy się zdrowego trybu życia (systematyczne odżywianie, odpoczynek, sen). Ważne jest odbudowywanie wyczerpanych zasobów energetycznych poprzez zajmowanie się rzeczami, które lubimy. Każdy ma własny, sprawdzony sposób, który przynosi mu ulgę. Zaleca się, aby aktywność relaksująca miała inny charakter niż praca zawodowa. Gdy cały dzień w pracy spędzamy przy komputerze, ulgę przyniesie nam ruch, spacer, zabawa lub inna forma aktywności fizycznej.

Psychika każdego z nas jest uzbrojona w mechanizmy obronne. Są to częściowo nieświadome techniki redukcji napięcia lękowego. Mają one charakter nieprzystosowawczy: zmieniając stan psychiczny przez redukcję lęku, nie zmieniają rzeczywistości zewnętrznej jego źródła i blokują podjęcie konstruktywnego wysiłku w borykaniu się ze stresem. Właściwe ich rozpoznanie i wykorzystywanie obniża poziom stresu, eliminuje przykre objawy i podnosi komfort funkcjonowania. Trzeba pamiętać jednakże, że mechanizmy te obniżają jedynie negatywne doznania i zmniejszają napięcie lękowe.

Najczęstsze mechanizmy obronne to:

- Racjonalizacja – racjonalne usprawiedliwianie negatywnych działań.
- Projekcja – przypisywanie innym własnych negatywnych cech i zachowań.
- Represja – usuwanie ze świadomości zjawisk, które rodzą lęk, wstyd lub poczucie winy.
- Zaprzeczanie przeżywaniu napięć – „nie przeżywam żadnych obaw”, formowanie reakcji przeciwnych – „nie tylko niczego się nie obawiam, ale odczuwam spokój”.
- Izolacja – emocja zostaje oddzielona od wywołującego ją zdarzenia, osoba w trudnej sytuacji relacjonuje zdarzenia w spokojny, chłodny sposób.
- Egocentryzm - poczucie własnej wyjątkowości.
- Kompensacja – dążenie do uzyskania osiągnięć w dostępnej dziedzinie dla wyrównania w ten sposób niepowodzeń w innych sferach.
- Hiperkompensacja – dążność do sukcesu w dziedzinie uznanej społecznie lub przez samego siebie dotychczas za niedostępną.
- Sublimacja – zastępcze zaspakajanie dążeń, których motywy nie są aprobowane.

Techniki adaptacyjne są naszymi naturalnymi sprzymierzeńcami umożliwiającymi aktywne, skuteczne i dojrzałe przystosowanie się. Są to działania na rzecz innych (altruizm), humor, odroczenie konieczności zaspakajania potrzeb, planów, świadome tłumienie lęku, odwracanie uwagi (derefleksja), demonstracja samowystarczalności, umiejętność odreagowania złych emocji, umiejętność otwarcia się na pomoc, unikanie konfrontacji i kompromisowość, samokontrola zachowania. Ważna rola przypada też dążeniu do fuzji (połączenia się z innymi), co stanowi obronę przed samotnością, skutkuje zbliżeniem do otoczenia i włączeniem się w nurt życia.

W sytuacjach stresogennych ludzie stosują określone style radzenia sobie z powstałym stresem. Styl radzenia sobie ze stresem rozumiany jest jako typowy dla danej osoby sposób zachowania w różnych sytuacjach stresowych.

1. **Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na zadaniu.** Osoby stosujące ten styl mają tendencję do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu przez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Główny nacisk położony jest na zadanie lub opracowanie planu rozwiązania problemu.
2. **Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach.** Styl ten charakterystyczny jest dla osób, które w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do koncentracji na sobie, na własnych, negatywnych przeżyciach emocjonalnych takich jak złość, poczucie winy, lęk. Osoby te mają skłonność do myślenia życzeniowego i magicznego. Działania takie mają na celu zmniejszenie poziomu napięcia emocjonalnego związanego z sytuacją stresogenną. Często jednak wzmagają poziom stresu, obniżają nastrój i chęć do działania.
3. **Styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na unikaniu.** Osoby stosujące ten styl wykazują tendencje do wystrzegania się myślenia, przeżywania, doświadczania tej sytuacji.

Styl ten może przyjmować dwie formy:

- angażowanie się w czynności zastępcze, np. oglądanie telewizji, smakowanie ulubionych potraw, myślenie o przyjemnościach, zakupy, sen;
- poszukiwanie kontaktów towarzyskich – wspólna zabawa, wyjście do kina, na imprezę, spotkania w gronie bliskich osób.

Najbardziej konstruktywny jest styl zadaniowy. Umożliwia on zmobilizowanie sił w celu optymalnego rozwiązania problemu. Intelktualne opracowanie „przeszkody” pozwala ją pokonać, co nie tylko przynosi satysfakcję z sukcesu, ale także uczy podejmowania walki z przeciwnościami oraz znajdowania najlepszych sposobów dojścia do celu. Utrwala postawę aktywnego zmagania się z wyzwaniami, wzmacnia wytrwałość w osiąganiu celów. Dobre strony ma także styl unikowy. Pozwala on na zaczerpnięcie oddechu w pokonywaniu przeszkód, jak również daje możliwość regeneracji zasobów energetycznych i czasowego obniżenia napięcia. Po przyjemnym

odpoczynku człowiek nabiera motywacji i sił do dalszego rozwiązywania swoich problemów. **Negatywną rolę spełnia natomiast styl oparty na emocjach.** Powoduje on niepotrzebną stratę energii, wzmacnia złe samopoczucie i lęk przed cierpieniem z powodu porażki.

Jak zwiększyć ilość czasu i wyznaczyć idealny codzienny rozkład zajęć?

Harmonogram codziennych zajęć może wskazywać następstwo, kolejność czynności, może też być uzupełniony o przewidywany czas trwania lub zawierać wymagane terminy początku i końca czynności. Harmonogram pomaga uświadomić sobie i zaplanować zakres czynności, ukazuje zależności zachodzące między nimi, ułatwia też nadzorowanie i wczesne wykrywanie zagrożeń w ich realizacji. Planowanie rozkładu zajęć w ciągu dnia umożliwi nam wypełnienie go ważnymi dla nas zadaniami i działaniami. Unikamy wtedy pominięcia zajęć i spraw priorytetowych, ponieważ nie ma zagrożenia, iż zostaną wyrugowane przez sprawy mniej ważne, a nawet całkiem błahe. Pozwala również tak zarządzać sobą w czasie, aby zrobić jak najwięcej w możliwie najkrótszym okresie.

Jedną z najlepszych metod planowania codziennego rozkładu zajęć jest przygotowanie wykazu najważniejszych rzeczy, które ma się na następny dzień do zrobienia i ponumerowanie go, zaczynając od najważniejszej. Realizując go, zaczyna się od numeru jeden i nie przechodzi się do innego zajęcia, dopóki pierwsze nie zostanie zakończone. Należy wówczas jeszcze raz sprawdzić na liście, czy na pewno zostały wyznaczone właściwe priorytety i wtedy dopiero zabrać się za zadanie numer dwa. Jeśli realizacja któregoś zadania zajmie cały dzień, to trudno. Trzeba je realizować tak długo, dokąd znajduje się ono na pierwszej pozycji w hierarchii zadań, chyba że zmienimy hierarchię. Jeśli nie uda się zrealizować wszystkich zadań, to znaczy najprawdopodobniej, że i tak nie można było tego wykonać – nawet stosując inne sposoby.

Warto się zastanowić, jakie czynniki zakłócające realizację codziennego rozkładu zajęć trzeba wyeliminować, żeby przebiegała ona w miarę bezkolizyjnie i efektywnie.

1. **Robienie zbyt wielu rzeczy na raz.** O wiele skuteczniejsze jest skupienie się nad jedną czynnością. Nie rozprasza, nie kradnie cennej energii i czasu.
2. **Brak planowania.** Dobry plan to podstawa sukcesu. Zrób listę spraw, które masz jutro wykonać. Napisz to na kartce, określ godzinę i czas realizacji każdej czynności. Możesz w ten sposób zyskać do kilku godzin.

3. **Brak dyscypliny.** Najpierw praca, a potem przyjemność. Przykładowo, siadając przed komputerem, wykonaj najpierw swoje obowiązki, a potem w nagrodę spotkaj się ze znajomymi lub poczytaj pasjonującą cię książkę.
4. **Odkładanie.** Zrób to teraz. Cokolwiek masz zrobić, a nie zajmie ci to wiele czasu, zrób natychmiast. Będziesz miał satysfakcję i zyskasz czas na przyjemności lub odpoczynek.
5. **Rozgrzebywanie spraw.** Pamiętaj, aby zakończyć jedno zadanie zanim zabierzesz się do następnego. Inaczej przyzwyczaisz się do takiego postępowania i będziesz działał nawykowo. W końcu zagubisz się w chaosie wielu niezrealizowanych spraw.
6. **Robienie wszystkiego samemu bez delegowania.** Naucz się delegować sprawy, a zyskasz dużo czasu i swobody. Nie myśl, że tylko ty jeden potrafisz to zrobić.
7. **Brak organizacji przestrzeni.** Zorganizuj swoje biurko, komputer, przestrzeń, w której pracujesz. Szukanie w stercie papierów lub plików tego, którego akurat potrzebujesz, jest stratą czasu. Używaj segregatorów, koszulek i półek na dokumenty. Posegreguj je tematycznie lub/i chronologicznie. Usuń zbędne maile, pliki czy skróty w komputerze.
9. **Brak nadawania priorytetów czynnościom.** Rób najpierw to, co najważniejsze. Jeśli wykonasz rano dwa lub trzy najważniejsze zadania, często będziesz czuł, jakbyś lepiej kontrolował czas tego dnia.
10. **Robienie rzeczy zbędnych.** Czy na pewno to zadanie jest dla ciebie ważne? Co zmieni, jeśli je wykonasz, a co się stanie jeśli tego nie zrobisz? Może nie jest ono takie istotne?

Według psychologów najlepszym okresem dla rozwiązywania problemów jest wczesne przedpołudnie. O tej porze najlepiej funkcjonuje pamięć, koncentracja i procesy myślenia. Południe to dobry czas na obiad, ponieważ układ trawienny wykazuje pełną gotowość do pracy. Dobrze jest około godzinę po obiedzie wykonać jakąś aktywność fizyczną, chociaż nie zawsze jest to możliwe ze względu na pracę. Popołudnie to optymalny czas na ćwiczenia. O tej porze temperatura ciała jest najwyższa i mięśnie mają największą siłę i są bardziej sprężyste. Najlepszy czas na kolację to wieczór około godz. 20.00. Zdrowe dla organizmu jest spożywanie ostatnich posiłków 2 godziny przed snem. Wtedy lepiej zasypiamy i spokojniej śpimy. Dorosły człowiek potrzebuje 7-8 godzin snu. Najlepiej zasypiać i budzić się o tych samych porach. Wiadomo, że nawet najbardziej idealny dla zdrowia plan dnia trudno jest pogodzić z wymogami i zmianami, jakie niesie życie. Ale na pewno można starać się jak najlepiej zaplanować każdy następny dzień i usiłować zrealizować wszystkie uwzględnione w planie zajęcia w ustalonym wcześniej porządku, z przestrzeganiem spraw priorytetowych i pilnych, przy czym nacisk należy położyć na zajęcia pierwszoplanowe.

A na koniec pamiętaj:

Niechęć do rannego wstawania nie jest skutecznym sposobem na rozpoczęcie dnia i nie pomaga nam przygotować się na nadchodzące wyzwania i obowiązki. Dlatego warto bez zwlekania wstać z łóżka i rozpocząć dzień od wypicia szklanki wody. Orzeźwia, nawadnia i powoduje „rozruch” wielu umysłowych i fizycznych procesów. Pobudzająco i relaksująco na cały organizm działa prysznic. Ponieważ każdy dzień jest wypełniony hałasami i stresami, dobrze jest – przed podjęciem batalii – dodatkowo zrelaksować się i wyciszyć (napić się kawy, przejrzeć prasę). Najważniejszy rano jest jednak dobrze zbilansowany posiłek, ponieważ po nocy poziom glukozy zbliża się do niebezpiecznego minimum. Rozbudzenie organizmu przed pracą zapewniają także ćwiczenia fizyczne. Może to być poranny szybki przejazd po parku czy kilkunastominutowa gimnastyka. Następną czynnością, która przygotowuje do dzisiejszych zadań i obowiązków jest przejrzanie i przypomnienie sobie sporządzonego w przeddzień harmonogramu zajęć. Jeśli pojawiają się kłopoty z zaśnięciem, ograniczmy czynniki utrudniające zdrowy sen. Wieczorem dobrze jest zmniejszyć wypijanie płynów oraz unikać ostrych potraw, które podrażniają pęcherz. A przecież osoby z tetra- czy paraplegią, już bez tego mają poważne problemy urologiczne. Nie należy więc ich pomnażać. Ważne dla spokojnego snu jest też łóżko i materac. Ze względu na nasze dysfunkcje i dolegliwości, a także niezbędny komfort, najlepiej poradzić się w tym względzie specjalisty. Następnym czynnikiem zakłócającym sen jest spożywanie posiłków o późnej porze. Unikaj również wieczorem ciężkich i absorbujących energię ćwiczeń. Podczas takiego treningu nasze ciało zostaje silnie pobudzone, krew płynie szybciej, wzrasta puls i temperatura ciała. Przeszkodę stanowi także każde światło: lampy, telewizora, komputera. Czytanie przejmujących książek i oglądanie trudnych emocjonalnie filmów przed snem również nie pozwala się wyciszyć. A przede wszystkim każda osoba poruszająca się na wózku spędza cały czas, wykonuje wszystkie codzienne obowiązki i zajęcia w jednej pozycji – na siedząco. Wystarczy w rozkładzie codziennych zajęć zaplanować przerwy na zmianę pozycji (umożliwiającej likwidację przeciążeń określonych grup mięśniowych) oraz na wykonywanie ćwiczeń, aby poczuć się lepiej i zdrowiej, a także zapobiec odleżynom i degradacji nieobciążanych przy siedzeniu mięśni.