

## Zamiast wstępu

Oddajemy w Państwa ręce propozycje działań mających na celu wsparcie dobrostanu psychicznego społeczności akademickiej dzięki rozpowszechnieniu technik relaksacyjnych w murach uczelni. Szkoła wyższa dla jednych jest miejscem kontynuacji nauki, dla innych – to miejsce pracy. Przyjemniej i efektywniej jest uczyć się i pracować w przyjaznym środowisku. Zdrowe nawyki w zakresie higieny psychicznej sprzyjają nie tylko zdrowiu psychicznemu, lecz także fizycznemu. Ważne w tym kontekście jest, by posiadać umiejętności efektywnego radzenia sobie ze stresem. Praktyki relaksacyjne są jednym z ważnych sposobów niwelowania codziennego stresu. I o tym jest ta książka.

Powstała na podstawie praktycznych doświadczeń autorek, które od kilku lat na jednej z uczelni warszawskich prowadzą zajęcia relaksacyjne dla społeczności akademickiej. Warsztaty relaksacyjne, bo taki charakter mają wspomniane zajęcia, niezmiennie cieszą się zainteresowaniem zarówno wśród studentów, nauczycieli akademickich, jak i pracowników administracji. Autorki swoje doświadczenia pogłębiły w latach 2020–2022, koncentrując się na teoretycznych i praktycznych aspektach stosowania wybranych metod relaksacyjnych i ich wpływu na dobrostan psychiczny studentów, pracowników naukowych i administracyjnych uczelni wyższych oraz innych osób w sytuacjach stresowych, trudnych i nietypowych. Publikacja jest zbiorem technik relaksacyjnych, wzbogaconym o teoretyczne uzasadnienie ich stosowania. Zawiera również odniesienia do badań na ich temat, których jest coraz więcej w literaturze naukowej. Czytelnik znajdzie tu także zbiór konkretnych i praktycznych wskazówek dotyczących skutecznego relaksowania się, a co za tym idzie – sposobów na to, aby wrócić do stanu optymalnego po zmaganiach z codziennymi wyzwaniami podnoszącymi poziom stresu.

W części pierwszej książki zawarto propozycję modelu ochrony zdrowia, który może być podstawą działań na rzecz dobrostanu członków społeczności akademickiej. Drugi rozdział tej części dotyczy wpływu stresu na proces edukacyjny – ważności i sposobów efektywnego radzenia sobie ze stresem. Część pierwszą zamyka rozdział dotyczący fizjologii stresu, w którym przedstawione są m.in. neurobiologiczne mechanizmy związane z reakcją stresową.

Wspomniane trzy rozdziały stanowią wstęp i zachętę do poznania technik relaksacyjnych, które opisane są w części drugiej tej publikacji, w kolejnych czterech rozdziałach książki. Autorki w tej części przedstawiają znane i rekomendowane od lat techniki, np. trening autogenny Schultza, trening relaksacji progresywnej Jacobsona. Ponadto – metody radzenia sobie z silnym napięciem, techniki poznawcze w zmaganiu się ze stresem oraz wizualizacje. Część drugą zamyka rozdział dotyczący metod neurorelaksacyjnych, których celem jest m.in. prezentacja aktywności mogących wpłynąć na koncentrację uwagi oraz pamięć, tak ważne w nauce i pracy dydaktycznej oraz naukowej.

Ostatnią część książki stanowią dwa scenariusze, w których przedstawiono krok po kroku propozycje warsztatów możliwych do zrealizowania stacjonarnie i online w środowisku akademickim.

Zapraszamy do lektury i realizacji działań na rzecz efektywnego radzenia sobie ze stresem, a tym samym dbania o dobrostan psychiczny w społeczności akademickiej. Czas na *Relaks akademicki*.

*Lidia Zabłocka-Żytka  
Kamila Dobrenko  
Maria Weker*