

Efektywne, naturalne strategie radzenia sobie z kryzysowymi zaburzeniami nastroju w przypadku niektórych chorób psychicznych.

Z.D.P.

Co to jest “Zgon mózgu”, czyli kryzysowe zaburzenie nastroju – definicja ogólna:

Zgonem mózgu nazywamy bardzo złe samopoczucie psychiczne wykluczające z aktywności i zbijające w dół naszą koncentrację i wydajność przy chorobie psychicznej (schizofrenii, depresji, dwubiegunowej), które występuje po intensywnym wysiłku intelektualnym, psychicznym, fizycznym lub ich mieszance albo sumarycznym wysiłku tych trzech typów w danej porze dnia, zazwyczaj późnym popołudniem

(zazwyczaj po 13:00+). Przepraszam do tej pory nie znam nazwy tej przypadłości a symptomy (wyjaśnienie znajduje się dalej).

Zalety stosowania programu przeciw “zgonom mózgu”:

- wydłużenie czasu bez załamania samopoczucia do 1 - 3 miesięcy
- możliwość wychodzenia po południu choć na 15 minut na dwór
- lepsza dieta
- lepsze samopoczucie i wiara w własne siły
- lepsze zdrowie fizyczne i psychiczne
- zwiększenie możliwości intelektualnych
- lepsze relacje z bliskimi
- zakończenie toksycznych relacji
- szybsze dochodzenie do siebie po “zgonie mózgu”
- panowanie nad sytuacją - kontrola
- możliwość pracy choć na 4 godziny
- możliwość nauki 2 - 4 godziny/ dziennie
- czytanie mądrych książek/ codziennie
- lepsze poznanie siebie i własnej choroby
- koniec lat cierpienia
- rozpoznanie choroby psychicznej

Słowem wstępu:

Na wstępie pragnę zaznaczyć, że nie mam wykształcenia medycznego ani psychologicznego i ten poradnik powstał w oparciu o moje wieloletnie doświadczenie i spostrzeżenia oraz analizę objawów której dokonałem po przeczytaniu ponad 300 książek z gatunku rozwoju.

O cierpiących na tą dolegliwość dowiedziałem się z rozmów przeprowadzonych z mamą, kolegami i znajomymi którzy chorują na depresję, schizofrenię i chorobę dwubiegunową. Chciałbym dodać, że autor tej książki czyli ja przeszedłem pozytywnie test na ADHD, czyli wg testu wyszło mi, że posiadam jej dorosłą formę.

Jeśli u Ciebie nie występują wszystkie objawy albo występują inne symptomy lub sposoby zapobiegania i łagodzenia nie pokrywają się w 100% z Twoimi doświadczeniami to przepraszam ale tą książkę pisałem głównie na kanwie własnych doświadczeń.

W takim przypadku powinieneś opracować samemu lub z pomocą bliskich metody zapobiegania i leczenia tych złych stanów. Teraz już z grubsza wiesz na co należy zwracać uwagę, więc powinno ci łatwiej i szybciej pójść opracowanie własnych metod zapobiegania i leczenia.

Oczywiście jeśli masz możliwość lub/ i środki finansowe możesz skonsultować się z psychiatrą. Sądzę, że gdy wydam tą książkę to pokażę ją mojej doktor z publicznej służby zdrowia i jestem ciekaw co mi na to powie. Chyba, że udam się prywatnie jeśli zarobię coś na tej publikacji.

Tak moja walka z tą przypadłością jeszcze się nie skończyła i na razie jestem na etapie zrozumienia i zbierania funduszy. Sądzę, że gdy opublikuję tą książkę mój psychiatra zwróci na ten męczący objaw znacznie większą uwagę i powie mi więcej i wdroży leczenie - jeśli jakieś jest?

Nie chciałbym tylko zmieniać leków gdyż mam je dobrze ustawione ale powiem szczerze, że dokuczają mi przez nie fobie i spore łaknienie oraz przeszkadza nadmierne przybieranie na wadze.

Słownictwo:

- **Zgon Mózgu (Death Brain)** – złe samopoczucie występujące jako objaw choroby psychicznej, opisane w tej książce. Inne określenia: zjazd, zonk, full-moon
- **Światłowstręt (Bad Light)** – nadwrażliwość na ostre sztuczne światło, czy to z mocnej żarówki o białej barwie (fotograficzna) czy też światło od ekranu TV/PC/Laptop/Smartfon. Odczuwa się dyskomfort, podrażnienie wręcz psychiczny ból, występuje w stanach “przed” i w zgonie mózgu.
- **Lizanie przez smoka (Dragon Lick)** – pierwszy objaw i wstęp do złego samopoczucia mogący skutkować zgonem mózgu lub nie
- **Po lizywanie przez smoka (Dragon Licking)** – szereg objawów/ odczuć nadchodzącego złego samopoczucia mogące prowadzić do full-moon

- **Stan przed-przed (pre-pre alpha)** – stan, który ewidentnie prowadzi do zgonu mózgu, ale z którego można jeszcze jako tako wyjść
- **Stan przed (pre-alpha)** – stan tuż przed pełnym złym samopoczuciem, ciężko z niego wyjść a czasami rozpoznać czy to już nam się nie przytrafiło. Można też ogólnie powiedzieć, że masz “stan przed” mając na myśli pre-pre lub Dragon Lick, trochę mylące, ale z emfazą “naprawdę/ tuż przed full-moon” świadczące o tym, że masz ten stan dosłownie przed zgonem mózgu
- **Wyglądanie nalotu z powietrza (air-strike-u)** – strasznie męczący objaw, jakaś siła każe ci patrzeć do góry a raczej oczy same idą do góry. Występuje na pograniczu zgonu mózgu i w tym bardzo złym samopoczuciu
- **Full-Moon (Fool Moon)** – czyli szczyt bardzo złego samopoczucia, gdy zgon mózgu atakuje z pełną siłą. Można powiedzieć, “zgon mózgu zakwitł”.
- **Trzęsawka (paralityk)** – gdy podczas wstępnych stanów trzęsą się ręce i odczuwa się czasem wzmożoną ruchliwość języka (język “nie mieści się w buzi”)
- **Pajęczyna umysłowa (Spider Web) aka. Powlekanie cukrem (Sugar Baby)** – stan, który poprzedza wszystkie inne stany i może prowadzić do złamania samopoczucia, jeśli nie zadbamy o komfort psychiczny/ umysłowy/ psychiczny. Odczuwam go jakbym miał jakąś mini maseczkę z łożu(?) na twarzy i czasem czuję czołowe płaty mózgu. Jest to syndrom zmęczenia. Wtedy należy przestać robić co robimy, wrócić do domu, jeśli da radę (jeśli nie to niech Bóg ma nas w swojej opiece) i wdrożyć procedury przeciw zgonu mózgu – odpocząć.
- **Vegetacja** – stan podczas zgonu mózgu, gdy leżymy złożeni tą przypadłością i czekamy, kiedy przejdzie lub walczymy z nią różnymi sposobami.
- **Opaska umysłowa (Krown)** – ściskanie wokół głowy tak jakbyśmy mieli jakąś gumową/ skórzaną lub metalową opaskę, objaw coś ala opaska umysłowa występująca z nią zamiennie
- **Oko smoka (Dragon Eye)**– ból odczuwalny w gałkach oczny, napięcie i sztywne spojrzenie / sztywność gałki. Objawia się wpatrywaniem w punkt lub osobę, z którą rozmawiasz. Występuje przed zgonem mózgu a nasila się w trakcie występowania tej przypadłości.

- **Focus aka. Brzydki widzenie (Bad Vision)** – stan podczas zgonu mózgu, w którym mamy wyostrzony zmysł wzroku w tą bardziej “złą” stronę – czyli widzimy każdy brzydki szczegół otoczenia, każdą bruzdę, fakturę farby na ścianie, każdą pajęczynę i brud a światło zdaje nam się upiorne. Czyli postrzegamy otoczenie zupełnie tak jak jest przedstawione w grach typu survival horror.
- **Utajony zgon mózgu (Shadow Death Brain)** – stan, w którym czujesz już się źle, ale jeszcze łudzisz się, że to nie zgon mózgu i że zaraz to minie a tak naprawdę już masz to złe coś.
- **Dzióbek (Bird’s Beak)** – gdy czujesz, że za często usta idą ci w dzióbek lub go za często robisz i masz nadwrażliwość ust.

Objawy – wyjaśnienie: “Zgon mózgu”:

Gdy masz zły dzień, jakiś stres lub przemęczysz się to jednym z pierwszych objawów może być:

- **opaska umysłowa**
- **powlekanie cukrem**
- **trzęsawka**
- **dzióbek**
- **oko smoka**
- **wyglądanie nalotu z powietrza (ostrzy objaw)**

Szczególnie mogą te objawy wystąpić po godzinie 11:00 tuż przed 12:00, gdy np.: pracujesz na komputerze a wcześniej miałeś stres, mało piłeś wody/ herbaty i mało jadłeś.

Gdy nie zareagujesz, gdy nie zadbasz o siebie, nie odpoczniesz i nie zrelaksujesz się to przychodzi kolejny objaw.

Na początkowo odczuwasz dziwne uczucie lekkiego zmęczenia, jakby przewrażliwienia, jakby coś cię uwierało, jakiś niesforny kamień w twojej psychice – wiesz, że nadchodzi złe (Lizanie przez smoka).

Tak to jest pierwszy wyczuwalny objaw, którego jesteś świadom i który może Cię zaprowadzić do **Full Moon**. Często opaska umysłowa albo powlekanie cukrem występuje przed lizaniem smoka lecz bywa tak, że może wystąpić po a dalej jest już tylko pre-pre alpha i dalsze stany aż do najgorszego samopoczucia.

We wczesnych symptomach można też poczuć nadwrażliwość na sztuczne światło w szczególności monitorów lub sztywnienie wzroku (Dragon Eye). Raz mi się zdarzyło, że nie pamiętałem wcześniejszych objawów tylko od razu oczy podeszły mi do góry i za chwile miałem **zgon mózgu** i to na początku w formie utajonej ale szybko się zorientowałem, że się oszukuję i mam to coś.

Gdy stan przejdzie w Pre-Pre Alpha to jeszcze można go powstrzymać i odwrócić, gdy zastosuje się środki zaradcze. Następnie ten stan złego samopoczucia narasta. W stanie pomiędzy Pre-Pre Alpha a Pre Alpha czujesz czasem, że zaczynasz nader często spoglądać do góry – szczególnie jak jesteś na dworze.

Następnie samopoczucie wchodzi w kolejną fazę tzw. Przed Zgon/ **Pre Alpha** i spoglądanie do góry narasta i czujesz coraz większy dyskomfort psychiczny. A to już prosta droga do “**utajonego zgonu mózgu**” który występuje czasem i który jest dziwnym stanem – niby czujemy się podle i cierpimy psychicznie, ale łudzimy się i nie zdajemy sobie w pełni sprawy, że to już **zgon mózgu**.

Później już tylko szczyt złego samopoczucia **Full Moon**, który czasem występuje na początku i potrafi się rozciągać na długie minuty. Podczas **zgonu mózgu** myśli zwalniają i odczuwasz splątanie tak jakbyś poruszał się w smole a w dodatku zapętlają się – coś tak jak podczas wysokiej gorączki. A wtedy oczy idą maksymalnie do góry i nie możesz za bardzo nad tym panować.

Poza tym podczas “**zonka**” odczuwasz jakby wyostrzenie wzroku, jeśli przebywasz w mieszkaniu i widzisz każdy szczegół pomieszczenia w szczególności miejsca, gdzie leżysz i odczuwasz tzw. “brzydotę tego Świata” czyli masz nadwrażliwe uczucie realizmu-brzydoty.

Widzisz każde niedociągnięcie pędzla, każdą dziurkę, fakturę ściany, zabrudzony kontakt, kurz na obrazie czujesz się zarazem odrealniony a jednocześnie silnie postrzegasz rzeczywistość tylko w ten okropny sposób, wszystko tak jakby było upiorne i jakbyś przebywał w lokacji z upiornej gry.

Najgorsze jest to uczucie cierpienia i osłabienia/ niemocy – odczuwasz coś na pograniczu cierpienia duszy/ umysłu. Potrzebujesz w tym stanie opieki drugiej osoby czasem mówię na ten stan tzw **Vegetację**, **“Paralityk”**.

Aby ukoić ból musisz dobrze zjeść najlepiej coś ciepłego i z mięsa/ ryby (najlepiej udko gotowane z chlebem z masłem lub udko duszone/ smażone) i czujesz, że musisz dużo się napić (na raz minimum 4 kubki czarnej herbaty). W tym stanie jesteś zależny od osób drugich albo okupujesz go niewyobrażalnym cierpieniem, gdy nie masz takiej osoby albo ten ktoś nie może/ nie chce ci pomóc.

Ogólny plan, aby nie dostać “zgonu mózgu”:

Przede wszystkim musisz sobie uświadomić, że takie coś Ci dolega, objawy masz wypisane w mojej książce. Tak więc jeśli chorujesz psychicznie i są dni, gdy odczuwasz cierpienie i musisz się położyć do łóżka, bo czujesz, że nie dajesz już rady, pomyśl czy to, aby nie przytrafia się tobie.

Później można zacząć obserwować co, ile u ciebie występuje i w jakich sytuacjach oraz po jakich czynnościach i w której porze dnia – porównaj z moimi doświadczeniami.

Gdy to określisz to musisz przestać tego się spodziewać i przestać przewidywać nawet jeśli twoje przewidywania są trafne, dlaczego? Gdyż to wpływa na wystąpienie tej przypadłości, paradoks? Tak wiem! Następnie należy sobie ustalić co robić, co ograniczyć, co przełożyć a co zwiększyć i o co zadbać. Można np zwiększyć odpoczynek i dodać chociaż 5 minutową medytację o 12:00, zmniejszyć siedzenie przed TV (filmy), grami itp. lub je wyeliminować, jeśli nie są związane z twoją pracą lub rozwojem.

Należy wymyślić nowe zajęcia, które mogą ci pomóc się zrelaksować/ zregenerować i rozwijać a nie zwiększają tych złych objawów. I może to twój punkt zwrotny w życiu i karierze?

Należy też ograniczyć złe relacje z ludźmi a w obecnych czasach też pośrednio z wrogą sztuczną inteligencją, bo ktoś może jej zlecić, aby pisała w jego imieniu obraźliwe komentarze lub w złej intencji.

Kontakt z dokuczliwymi znajomymi najlepiej wyeliminować do zera, bo po każdej takiej pseudo rozmowie (sprzeczce lub dokuczaniu) może nadejść któryś ze stanów “przed” a nawet doprowadzić do “full moon”.

Zapobieganie “zgonom” (uwagi i rady):

Więc przechodzimy do najważniejszego – Jak zapobiegać temu bardzo złemu samopoczuciu. Bez “uważności”, baczneho obserwowania siebie, czyli świadomości swojej choroby i objawów i wprowadzeniu środków zaradczych, często miałem ten stan dwa razy w tygodniu albo co 7 – 10 dni.

Mogłem być pewny, że w przyszłym tygodniu znów mnie dopadnie. Dzięki środkom zapobiegawczym udało mi się zmniejszyć częstotliwość występowania 4 – 7+ krotnie, do jednego razu na 30 – 60 dni i spadki samopoczucia były łagodniejsze i szybciej po nich dochodziłem do siebie. Zauważyłem, że “Zgon Mózgu” występuje po południu po 11:00 / 12:00, często w okolicach 14:00.

Przed południem mogą pojawić się objawy tzw. “pre-alpha”. Obecnie dziś wszystko staram się pozalać przed 12:00 / 13:00 (spacer z psem, poczta, apteka, lekarz itp). A pomiędzy 12:00 / 13:00 a zachodem słońca staram się nie wychodzić na dwór. Po 12:00 już ograniczam korzystanie z stacjonarnego komputera i nie oglądam TV / nie gram w gry wideo (oddałem TV a konsolę sprzedałem).

Zauważyłem, że mogę dużo czytać książek papierowych nawet do 18:00 w lato, w jesień do 15:00 czasem 16:30, ale to, gdy wyjątkowo dobrze się czuję i najlepiej przy świetle dziennym – lecz niecodziennie, gdyż po zbyt intensywnym wgłębieniu się w lekturę czasem dostaję “polizywania przez smoka”.

Gdy występuje u mnie zmęczenie zależne od dnia które skacze raz w górę raz w dół. Np.: gdy w jeden dzień możesz przeczytać 100 stron książek w kolejny przy płacasz po 50 stronach około 14:00 odczuwasz już silne stany

“przed” a wcześniej czytasz 10 stron przez 30 a nawet 50 minut - gdy masz taką kaszanę w głowie (może to moje ADHD?).

Sądzę, że zależy to od pogody, interakcji z ludźmi w tym w związku/rodzinie, odczuwania samotności i niespełnienia (depresja uderza w ciebie) a także od formy i zdrowia fizycznego.

Dlatego powinieneś dbać o dobre relacje, prawidłowy sen, prawidłową dietę, wypoczynek (relaks/ medytacja), nawodnienie i umiarkowany wysiłek fizyczny (spacer 1x 30 - 60 do 4x30 minut gdy masz psa), a także cel w życiu / sens życia, hobby i praca/ dochód.

Jeśli chodzi o urządzenia ekranowe to z komórki mogę korzystać w umiarkowanym stopniu cały dzień – ale najlepiej jak najmniej. Często dopada ekra-no-wstręt i po intensywnym użytkowaniu smartfona mamy dość na kilka dni lub więcej.

Prace na komputerze osobistym z dużym ekranem mogę wykonywać tylko do 9:30 – 11:00 (max) i czasem po 18:00 gdy mam lepsze samopoczucie. Niestety prace przy komputerze po 7 – 8+ godzin odpadają, może by dało radę 6 godzin, ale z przerwami i nie codziennie – interesuję się programowaniem (Python), coś mnie pociąga w tą stronę a nawet myślałem i myślę nad pracą z Office Exel ale po prostu dla zdrowia 8 godzin i więcej byłoby złe - po prostu nie dałbym rady.

Tak ekran, szczególnie duży i jego światło plus wysiłek intelektualny, źle wpływa na samopoczucie i wywołuje te objawy. Często mam stany tzw. ogólnie “przed” czyli “pajęczyna umysłowa”, “lizanie smoka”, “polizywanie przez smoka” a nawet “pre-pre alpha” w formie łagodnej jak i poważniejszej, gdy za dużo czasu spędzę nad nauką.

Myślę, że kluczem do niewystąpienia zgonu mózgu jest nie przeciążanie siebie i własnego organizmu, dobry sen, właściwe odżywianie, dobre relacje z bliskimi i znajomymi, aktywność we właściwych porach dnia i dostosowana do nich i do choroby oraz umiarkowana aktywność fizyczna.

Także nie nazbyt intensywne korzystanie z technologii w tym szczególności ekranowej – TV, Laptopów, Monitorów od PC, tabletów, smartfonów, konsol. Co do aktywności fizycznej to należy od rana do tej 12:00 – 13:00

(max), przejść się choć na 30 – 90 minutowy spacer. A i z psem można dwa razy. Po południu można wyjść ale na 5 - 15 minut maksimum gdy pupil chce siku ale nigdy gdy występują stany ostrzegawcze.

Okolo 30 roku życia miałem jeszcze jeden silny objaw nadchodzącego i pełnego zgonu mózgu. Mianowicie gdy pracowałem, bawiłem się za pomocą ekranu to bolało mnie patrzenie na niego – obecnie też to czuję ale nie w tak skrajnej formie. Jest to takie podrażnienie zmieszane z bólem i niechęcią.

Odczuwam też niechęć do sztucznego światła szczególnie białego zimnego i mocno jasnego – dlatego dziś mam jedną małą żarówkę o świetle żółtym ciepłym. Odnotowałem też, że gdy zacząłem liczyć ilość przeczytanych stron i ścigałem się sam z sobą to występował u mnie “Zonk” częściej. Choć aplikacja do śledzenia postępów gdy nie siedzę na niej tylko odhaczę te kolejne 10 stron nie daje takich efektów.

Prowadziłem badania w zeszycie i zapisywałem, kiedy wystąpi zgon mózgu i przy jakich objawach i działaniach poprzedzających – dzięki temu powstała ta książka. Lecz jest jedno, ale! Nie można w nieskończoność nanosić do kalendarza przyczyn i odczuć oraz przewidywać wystąpienie tego złamania.

Dlaczego? Gdyż sam fakt przewidzenia z dokładnością paru dni wystąpienia “**zjazdu**” powoduje jego nawrót i pojawienie się – paradoks? A jednak tak! Na to wpływa, chyba stara zasada: “Obserwator wpływa na obiekt obserwowany”.

Powinno też się pracować nad własną osobowością, zmianą charakteru i temperamentu, aby nie wszczynać kłótni i nie krzyczeć nie denerwować się o każdą pierdołę – z tym mam problem, ale sądzę, że już jest lepiej.

Natomiast pewna kombinacja daje prawie pewne załamanie samopoczucia a jej znaki to: długotrwały głód, pragnienie, paru godzinny okres bez leków (leki nie na czas), nadmierne zmęczenie, nadmierny wysiłek (intelektualny/ fizyczny/ psychiczny).

W 98%+ przypadkach można dostać “zgoną” po godzinie 12:00 np. przy 1 godzinnym sprzątnięciu mieszkania/ ogrodu, w trakcie kąpieli (gdy

odczuwasz “Dragon Lick” itp.) i podczas której słucha się jakiejś audycji lub audiobooka.

Z tego co wiem istnieją trzy typy ludzi, którzy uczą się poprzez różne rzeczy: styl dotykowy 37% (przez dotyk, wykonywanie czynności), styl słuchowy 34%, styl wzrokowy 29% (a niewielki odsetek uczy się poprzez słowo drukowane).

Dlatego możliwe jest, że ja jako wzrokowiec ze zdolnością (predyspozycją) do słowa drukowanego, mogę dużo czytać i lubię pisać – ale może ty preferujesz inny styl nauki (masz inne predyspozycje) tak więc dany styl będzie cię mniej męczył niż mnie np.: będziesz preferował kilkugodzinne słuchowiska a druk cię będzie wykańczał...

Mój kolega np.: uczy się poprzez teledyski (uczy się angielskiego) które słucha po dwie godziny dziennie/ codziennie a potrafi przeczytać góra 1 – 2 strony i cierpi, gdy czyta. Ja przyznam się szczerze potrafię czytać 1 – 5 (z przerwami) godzin dziennie, ale oglądać i słuchać angielskiego mogę 30 – 120 minut/ 24 h i to z wielkim trudem – często mnie odrzuca i muszę odpoczywać w weekendy lub zmniejszać lekcje do tylko 10 - 12 minut wideo.

A czytać mogę 365 dni w roku po jak już wspomniałem 1 – 5 h / dziennie do tej godziny 14:00 czasem w lato i po 17:00- 18:00 też czytam. I sprawia mi to przyjemność, choć też, gdy przesadzę i czytam powyżej 12:00 przez 2h – 3 h i mam gorszy dzień to występują objawy tzw. “przed”.

Gdy wykonujesz jakąś pracę zawodową w dodatku w niesprzyjającym środowisku dłużej niż 30 – 60 minut to może Cię dopaść – nawet home office dłużej niż 60 minut potrafi doprowadzić do objawów, dlatego tak ważne są przerwy i praca w niepełnym wymiarze godzin.

Właśnie testuję pracę w systemie pomodoro z rozszerzonym odpoczynkiem, czyli 25 minut pracy i 10-15 minut przerwy/ regeneracji. Sądzę, że podczas takiej regeneracji powinno się zrobić medytację prowadzoną lub relaksację Jacobsona (np prowadzoną z aplikacji np.: INTU bądź YouTube) lub położyć się, napić i odpocząć, myśleć o “niebieskich migdałach – taki Niksen.

Np.: ja po godzinie 12:00 jestem bardzo ostrożny i staram się unikać wysiłku dłuższego niż 30 minut oraz wychodzenia na dwór na dłużej niż 15 – 30 minut. A gdy musisz być na dworze trochę dłużej staraj się wykonywać tylko jedną czynność, która jest ograniczona czasowo.

Nie radzę po południu wychodzić z osobą, która jest kłótniwa i która sprawia problemy jak np rozzłoszczona partnerka/ partner, niesforne dziecko, marudna i powolna osoba starsza.

Poza tym, gdy miałeś któryś z wstępnych objawów (tzw “przed”) to pod żadnym pozorem nie wychodź na dwór, gdyż na 100% skończy się atakiem złego samopoczucia w formie często skrajnej.

Jeszcze pozostaje kwestia zanieczyszczenia otoczenia hałasem i wrogie niesprzyjające środowisko mogą doprowadzić do tego stanu. Także monotony wysiłek fizyczny podczas którego nie wiesz co zrobić z myślami prowadzić może do “zonka”.

Zamartwianie się i wspomnianie przeszłości potrafi zniszczyć humor zdrowego człowieka a nas chorych doprowadzić o “zgon mózgu”. Tak samo powinno unikać się toksycznych ludzi.

Brak celu w życiu też determinuje do gorszego samopoczucia. Branie za dużo na siebie czy to w kwestii rodziny, pracy czy nauki albo sumarycznie tych trzech i więcej spraw też potrafi wywołać “zjazd”. Poza tym nie należy prowadzić nazbyt długich i zażartych rozmów – wszystko z umiarem i zależy od danego człowieka.

Należy dbać o nawodnienie – czyli pić dużo wody , herbaty czarnej (i zielonej) z przewagą tej która najbardziej smakuje, oczywiście cieplej. Nie powinno za to się za to słodzić i pić napojów zawierających cukier w jakiegokolwiek postaci (w tym soków ze sklepu). Gdyż od tego się choruje i przybiera na masie a poza tym cukier źle wpływa na organizm i mózg.

Lepiej być szczuplejszym niż otyłym, gdyż nadwaga w negatywny sposób wpływa na ruchliwość/ wydolność i w konsekwencji na psychikę. Dlatego umiarkowany sport (spacery, przysiady, chińskie ćwiczenia, ćwiczenia ciężarami) są wskazane, ale tu uwaga, też nie można przesadzać!

Należy też dbać o Neurogenezę (czyli o zdrowie mózgu i jego rozwój) – czyli odpowiednia dieta dla mózgu i ćwiczenia umysłu oraz ćwiczenia fizyczne, rozwój społeczny. Ważne to jest z tego względu, gdyż niektóre leki (np.: na schizofrenię) prawdopodobnie blokują wzrost nowych neuronów i połączeń.

Także samotność predysponuje do tego złego samopoczucia a podczas “full-moon” masz jeszcze ciężiej, dlatego nie wolno zapominać o aspekcie społecznym, czyli, przebywaniu z bliskimi, rozmowach, przytulaniu się, głaskaniu (np.: masaż – ty wykonujesz i ty dostajesz), seksie.

Gdy jesteś sam powinieneś pomyśleć o kocie lub psie – z tym, że pies zajmuje więcej czasu, gdyż trzeba z nim wychodzić, ale dzięki temu ma się sport, ale też jest się narażonym na stres ze strony “niewłaściwych” ludzi. Poza tym najlepiej otaczać się naturą, dużo zieleni, roślin – np.: wypadki do lasu, mieszkanie na wsi (pod lasem), w małej miejscowości, dużo roślin doniczkowych w domu – i też sztuką (obrazy natury, ludzi, zwierząt).

Proponuję kształcenie się, jeśli jesteś beztalenciem lub nauka idzie opornie to polecam naukę dodatkowego języka/ów, najlepiej na początek angielskiego, czyli języka Światowego wspólnego. Gdy masz te 20+ lat na pewno nauczysz się go w 2 – 5 lat, a jeśli miałeś go w szkole od przedszkola to opanujesz go naprawdę szybko – tu polecę YouTube i darmowe słówka oraz vlogi na lubiany przez siebie temat i prowadzone przez lubianych przez siebie youtuberów/ youtuberki ale także starsze osoby po 40 a nawet po 80 powinny uczyć się obcego języka dla zdrowia mózgu.

Można też oglądać materiały na temat finansów/ giełdy/ dbania o zwierzęta/ rośliny/ kulinarne/ medyczne/ historyczne etc.

Ogólnie nauka każdej nowej umiejętności, od np.: szybkiego pisania na klawiaturze po naukę gry na wiolonczeli, przyniesie ci korzyści w odróżnieniu od grania w gry wideo czy oglądania bezrefleksyjnego TV/ YouTube/ Seriali.

Powinieneś mieć też pieniądze, jeśli nie masz wysokiej renty tylko te 1200 PLN. I tu proponuję właśnie naukę i pracę (grafika komputerowa, rysowanie, malowanie obrazów, języki) która przynosi zarobek i satysfakcję

oraz zbytnio nie obciąża twojego układu nerwowego. Każde dodatkowe 500 PLN się liczy – choćby dla satysfakcji, że potrafisz.

Podsumowując, musisz sobie najpierw uświadomić, że ten problem dotyczy ciebie, później możesz porównać moje doświadczenia z swoimi notatkami/ obserwacją i założyć zeszyt i zapisać przyczyny, symptomy i zapobieganie. Nie możesz się wysilać średnio dłużej niż 25 – 60 minut i musisz robić przerwy (pomaga technika pomodoro) i nie możesz pracować dłużej niż 4 godziny przy jednym zadaniu/ pracy.

Pracę najlepiej mieć na pół etatu i najlepiej w domu lub parę, kilka minut od miejsca zamieszkania która jest praktycznie bezstresowa. Poza tym musisz dbać o pory brania leków, nawodnienia i jedzenia. Powinieneś zrobić medytację lub chociaż 15 – 30 minutowe drzemki po południu w tym znaleźć czas na relaks 3 - 5 godzin / dziennie.

Najlepiej jakbyś medytował (prowadzona z ćwiczeniami oddechu) lub stosował relaksację Jacobsona. Musisz dbać o siebie i się nie przemęczać w jakikolwiek sposób, a gdy pojawią się pierwsze objawy natychmiast odstawić zajęcie/ pracę lub wrócić do domu.

Musisz się uspokoić i nie wszczynać konfliktów i zapanować nad temperamentem oraz dbać o relacje lub z niektórych z nich zrezygnować. Poza tym praca jako influencer jest wysoce niewskazana, jeśli nie jesteś dość dobrze asertywny, nie radzisz sobie ze stresem i nie masz wsparcia bliskich / znajomych.

Powinieneś też pracować nad swoją samoświadomością w zakresie twoich i rodziny chorób oraz nad poprawą charakteru i nawyków. Wręcz musisz prowadzić w miarę zdrowy i spokojny tryb życia i brać wszystko z uśmiechem. Ogranicz bądź wyeliminuj używanie wulgaryzmów, gdyż powodują większe prawdopodobieństwo wejścia w stany “przed” i zgon mózgu.

Czego NIE robić, aby nie dostać “Zgonu Mózgu”:

- nie denerwować się
- nie przemęczać się fizycznie
- nie przemęczać się intelektualnie
- nie przemęczać się psychicznie
- nie wysilać się w długim okresie czasu (powyżej 25 – 60 minut)
- wszystkie prace robić do godziny 12:00
- ulubione przy PC (od 30 min do 50 minut)
- nie nadużywać dużych ekranów (lepsze mniejsze) lub racjonowanie
- nie wolno nie brać leków
- być głodnym dłużej czas
- rozpamiętywać przeszłość
- nie wolno grać w gry wideo
- słuchać audio dłużej niż 1 – 1,5 h bez przerw
- mało pić wody/ herbaty
- nie dosypiać
- działać na szkodę innych osób
- kłócić się
- za długo spacerować, powyżej 1,5 h
- długo spacerować po 12:30
- pracować po 11:00/12:00 w obciążających zawodach
- pracować dłużej niż 4 h dziennie
- uczyć się z ekranów dłużej niż 4 – 5 dni w tygodniu
- pracować dłużej niż 4 – 5 dni w tygodniu
- ciągle być aktywnym
- być niemiłym
- działać w niezgodzie z prawem i sumieniem
- oglądać TV dłużej niż 30 – 60 minut
- siedzieć na smartfonie w dłuższych sesjach niż 1 h

- nie wolno brać sobie problemów do głowy
- nie sprzątać dłużej niż 20 – 30 minut
- nie jeść śmieciowego jedzenia
- martwić się o finanse, pieniądze
- siedzieć po nocach
- kodowanie/ programowanie max do 9:30 – 10:00 (jeśli nie jesteś płynny)
- nie wychodzić, jeśli nie trzeba, wiosna/ lato 12:30 – 21:00
- nie wychodzić, jeśli nie trzeba, zima 12:00 – 15:00/16:00
- nie korzystać z PC/Laptop pomiędzy 11:00/12:00 – 18:00 dłużej niż 30 – 60 min do nieprzyjemnych i obciążających umysł i psychikę zajęć
- nie używać żarówek fotograficznych – o białym mocnym zimnym świetle
- nie dyskutować z złymi ludźmi
- nie analizować giełdy z ekranów po 12:30, dłużej niż 20 minut
- nie uprawiać day tradingu
- nie wolno pisać na komputerze po 12:00 dłużej niż 15 – 20 minut, jeśli dodatkowo masz naukę/ pracę.
- nie powinno się sprawdzać komentarzy po 12:00 (Influencer)
- nie wolno wyznaczać możliwej daty zgonu mózgu, więcej niż to konieczne do samoobserwacji
- nie wolno trzymać moczu
- nie wolno liczyć ilości przeczytanych stron
- nie wolno żmudnie liczyć elementy w dziesiątkach sztuk
- przeklinać
- pracować ciężko fizycznie
- wykonywać monotonnej pracy
- pracować pod dużym stresem
- pracować w uciążliwym hałasie
- czytać po 14:00, można później ale 2 h przerwy

Co robić, aby NIE dopuścić do “Zgonu Mózgu”:

- wypoczywać od 11:00/13:00 – 21:00
- brać leki na czas
- nawadniać się
- jeść w odpowiednich porach dnia 5 posiłków dziennie
- jeść przewagę warzyw i owoców

- stosować dietę śródziemnomorską
- 2x – 3x w tygodniu zjeść mięso, ale nie częściej (mięsożerni)
- pić herbatę czarną bez cytryny lub zieloną, matcha też
- spacerować codziennie 30 – 60 min z rana przed 10:00
- roboty w ogródku kończyć o 11:00 i nie dłużej niż 30 – 120 min
- mieć przyjaciół/ przyjaciółki (1 – 5)
- mieć dobre relacje z bliską rodziną
- posiadać zwierzęcego przyjaciela (pies lub kot)
- czytać choć 10 stron dziennie książek rozwojowych
- czytać książki podnoszące na duchu
- czytać książki rozwiązujące problem, leczące (rozwojowe)
- uczyć się nowych umiejętności
- dbać o swój rozwój
- głaskać pupila
- przytulać się/ głaskać rodzinę
- mieć dziewczynę / żonę (którą kochasz)
- przytulać się / głaskać / całować z dziewczyną / żoną
- być miłym i uczynnym
- wierzyć w Boga (pomaga!)
- mieć cel/ cele w życiu, swoje Ikigai
- praktykować choć 30 minut/ dziennie Niksen
- mieć przyjemne zajęcie lub lekką pracę w niepełnym wymiarze godzin
- pisać plany, spostrzeżenia, myśli, pamiętnik, notować z książek, filmów, podcastów
- rysować lub malować, jeśli to lubisz
- mieć spokój, unikać stresu i zmartwień
- śmiać się, ale też z umiarkowaniem
- używać z umiarem smartfonu
- na komputerze rozszerzone pomodoro lub max 1 godzina pracy i 40- 60 minut odpoczynku
- używać ekranów i głośników w 90% do rozwoju osobistego, pracy
- robić wypady na łono natury, do lasu z rodziną / przyjaciółmi
- mieć w domu dużo roślin i o nie dbać
- być po stronie światłości – niech Moc będzie z tobą
- spać 7 – 9 godzin doba
- pracować w miłym i przyjaznym zespole
- pracować w spokoju i ciszy
- kłaść się i wstawać o jednakowych porach

- nauczyć się pisać na klawiaturze bezwzrokowo
- mieć jakiś dodatkowy dochód poza rentą (choć 200 PLN)
- medytować 15 – 180 minut dziennie (najlepiej 3x – 5x dziennie)
- po wstaniu na stopy mówić sobie “To będzie wspaniały dzień”
- zapisywać za co jesteś w życiu wdzięczny (np.: za zdrowe oczy, dom, mamę i tatę)
- szukać w każdej sytuacji pozytywów nie negatywów - być optymistą
- zrezygnować z TV i Seriali (Netflix/ Disney etc.) - sporadycznie
- robić plany (dnia, nauki, pracy, zajęć itp)
- pisać długopisem/ piórem w papierowym notatniku
- uczyć się dodatkowego języka (choć angielskiego)
- nie robić wszystkiego na raz – sporządzić listę priorytetów
- utrzymywać dobre relacje z sąsiadami
- prawić komplementy
- pomagać ludziom, ale w miarę sił i bez długich sesji
- robić sobie przerwy pomiędzy sesjami 30 – 120 minutowymi nauki/ pracy – tak 15 – 60 minut
- pracować na niepełny etat, 4 – 5 dni w tygodniu
- mieć pracę freelancera - tworzyć (pisać, rysować, rzeźbić, lepić) i mieć z tego dobry zarobek i satysfakcję

Zapobieganie “zgonom” – zalecenia/plan dnia:

Najlepiej kłaść się spać 21:00/22:00 i wstawać wcześniej z rana tak o 5:00/6:00, czyli przesypiać te 6,5 – 8 h – oczywiście z unormowanym snem, tak aby przespać całą noc. Z rana zrobić sobie kawy/ herbaty a w tym czasie przez 30 – 60 minut odpoczywać a najlepiej zrobić medytację.

Z psem można wyjść po wypiciu herbaty i wzięciu leków i oczywiście skorzystaniu z WC, czyli tak godzinę, dwie po obudzeniu się, choć wiem, że nam chorym wybudzanie zajmuje dłużej – szczególnie tym co zawałają noc lub budzą się w środku nocy.

Można też po godzinie relaksu zacząć pracę i pracować/ uczyć się 5x 25 minut, zrobić przerwę i wyjść z psem o 8:00 / 9:00. Co do pracy, to tak jak pisałem wcześniej, najlepiej na komputerze lub gdzieś w pobliżu miejscu zamieszkania, gdzie możesz dojść na piechotę w 5 – 15 minut.

Na komputerze pracować techniką pomodoro, czyli 25 minut pracy i 5 minut przerwy, a gdy czujesz zmęczenie 15 - 60 minut przerwy.

Należy w ciągu przerwy wstać od komputera i albo poleżeć, jeśli nie ma się na nic ochoty albo zrobić medytację 5 – 30 minutową (aplikacja do medytacji lub YouTube) a najlepiej poruszać się, sprzątnąć śmieci w pokoju, pójść do WC, napić się, poćwiczyć drobne ćwiczenia (wymachy rąk, nóg, sztanga, hantle, rozciąganie).

Dobrze jeśli masz biurko stojące gdyż niestety siedzenie długie godziny, źle wpływa na zdrowie a stanie/ chodzenie pozytywnie. Nie należy pracować na komputerze dłużej niż do 11:00 / 12:00, gdyż ryzykujesz pojawienie się objawów.

Z psem wyjść najlepiej o 7:00 lub 10:00, choć może lubisz witać słońce latem i wstajesz o 4 rano. Spacerować należy sobie robić 30 – 90 minutowe maksimum. Najlepsze zawody to: rysownik, malarz (artystyczny – obrazy), rzeźbiarz, ogólnie rękodzieło (ale takie które przynosi realny dochód), grafik komputerowy, pisanie tekstów (pisarz, Bloger, twórca, tłumacz, Copywriter), projektant stron internetowych, operator sztucznej inteligencji i z pewnością inne które przynoszą Ci satysfakcję a które nie wiążą się z ciężkimi warunkami.

Można spróbować też pracy jako programista, jeśli ma się do tego dryg i nie polegiesz na etapie nauki (często, gdy ma się wsparcie lub mega samozaparcie). Praca nie powinna trwać dłużej niż 4 godziny.

Po 12:00 najlepiej zająć się nauką/ rozwojem/ rozrywką z książek, ale też czytać w blokach 15 – 30 minut z drobnymi przerwami na poruszanie się, napić się ciepłej herbaty, wody. W zima/ jesień czytać można do tej 15:00 – 16:00 i to sprawia przyjemność.

Jeśli nie masz psa a masz kogoś to powinniście wychodzić na spacer jak najczęściej, a jeśli jesteś sam i masz fobie to wychodź przed 12:00, może nawet o/ przed wschodem słońca, gdy jest najlepsze samopoczucie i mały ruch na zewnątrz (miasto).

Po 16:00 powinna nastąpić 3 godzinna przerwa na tzw. Niksen (odpoczynek, bujanie w obłokach, planowanie w notesie/ zeszytach, medytację etc). Można ten czas wykorzystać na przyjemne rozmowy przez telefon, ale też nie dłuższe niż 20 minut albo porozmawiać z domownikami, ale też nie dłużej niż przez 30 – 60 minut.

Po 19:00 można wyjść z psem kolejny raz albo pouczyć się czegoś na komputerze, ale nie dłużej niż 2 x 25 minut lub 15 - 60 minut z przerwami na smartfonie (np kursy, języki obce, rozwój ogólny). Można też z kimś porozmawiać lub zrobić pranie, umyć talerze albo zrobić notatki.

Ogólnie pracy po 20:00 nie polecam, ale można, jeśli czujesz się na siłach, ale też nie dłużej niż do 21:00 i na pewno nie codziennie. Jeśli nie masz pracy powinieneś się uczyć jakiejś umiejętności lub zacząć od czytania tych 2 stron książek dziennie albo od słuchania 10 minut języka obcego, w większości przypadków najlepiej angielskiego, lub jednej lekcji jakiegoś

kursu albo popracować nad schudnięciem, uzyskaniem formy, przełamaniem się do codziennego wychodzenia na spacer - polecam książkę "Jedna rzecz".

Mogę zaproponować: Grafika komputerowa, SEO, Excel, Python, JavaScript, Diety, Rysunek, Pisanie tekstów, Malarstwo, Rękodzieło, Majsterkowanie (w tym naprawa elektroniki, jeśli to lubisz), Operator sztucznej inteligencji, Psychologia, zapobieganie/ leczenie chorób, Rozwój osobisty, Finanse (oszczędzanie, inwestowanie), Zarządzanie czasem etc. Godzinę przed snem nie powinieneś już się niczym zajmować tylko odpoczywać i ewentualnie poczytać książkę dla szybszego zaśnięcia, ale jakąś "nudną" i uspokajającą.

Kwestia wypróżnień, śmierdzący temat, ale ważny, najlepiej chodzić do WC wtedy, gdy dobrze się czujesz nawet jeśli trochę się chce, gdyż gdy przyjdzie stan "przed" (pre alpha) lub nie daj Boże "zgon mózgu" to powiem szczerze, robić dwójkę podczas zgonu mózgu to traumatyczne przeżycie... Pewnie już wiesz, dlaczego.

Z tego jasny jest wniosek – wszystko co najważniejsze powinieneś robić od wstania, najlepiej 5:00 do max 12:00 (czasem do 14:00 jeśli jest to coś tak przyjemnego i uspokajającego jak czytanie książek) a później już powinieneś ograniczać aktywność i dbać o siebie.

Masz w sumie 5 – 7 godziny na aktywność fizyczną, pracę, tworzenie, prace domowe i jeszcze dodatkowe 4 godziny na naukę/ rozwój z książek ewentualne 30 minutowe ogarnięcie jakichś pomieszczeń.

Los nie jest po twojej stronie, ale "ludzie w Afryce mają gorzej" i są groźniejsze choroby od naszej/ naszych – to tak słowem pocieszenia, choć nie bagatelizuje, morza niemocy i cierpienia będącego naszym udziałem.

Do tzw. stanów “przed” możemy zaliczyć:

- Lizanie przez smoka (Dragon Lick)
- Polizywanie przez smoka (Dragon Licking)
- Stan przed-przed (pre-pre alpha)
- Stan przed (pre-alpha)
- Wyglądanie nalotu z powietrza (air-strike-u) –
- Trzęsawka (paralitik)
- Pajęczyna umysłowa (Spider Web) aka. Powlekanie cukrem (Sugar Baby)
- Opaska umysłowa (Krown)
- Oko smoka (Dragon Eye)
- Dzióbek (Bird’s Beak)

Stany zostały wymienione nie w kolejności występowania.

Przed “lizaniem przez smoka”, mogą wystąpić te stany:

- Trzęsawka (paralitik)
- Pajęczyna umysłowa (Spider Web) aka. Powlekanie cukrem (Sugar Baby)
- Opaska umysłowa (Krown)
- Dzióbek (Bird’s Beak)
- Oko smoka (Dragon Eye)

Oczywiście te stany mogą też wystąpić w trakcie lub po “lizaniu przez smoka”, różnie to bywa.

Stany “przed”, może poza częścią “pre-alpha” (duża trudność), charakteryzują się tym, że są to stany ostrzegawcze które mogą prowadzić

do załamania samopoczucia, lecz nie muszą, jeśli podejmiemy odpowiednie kroki, środki zaradcze.

W celu wychwycenia stanów ostrzegawczych należy bacznie obserwować siebie, myśleć co było przed wystąpieniem “zgonu mózgu”, jak się czuliśmy, można a nawet powinno się to zapisywać, wszystkie spostrzeżenia.

Co robić, gdy masz “pre-pre alpha/ stan przed przed”:

- zrobić medytację 30 – 60+ minut
- przespać się/ zdrzemnąć się (jeśli da radę) - praktycznie 100% skuteczności
- napić się 3x – 4x kubki czarnej herbaty lub 3x bawarki
- zjeść owoce: Pamelo, Pomarańcze, jagodowe, Arbuza, sałatkę owocową, fasolę białą z puszki, groszek konserwowy
- zjeść mięsa: udko z kurczaka (gotowane, duszone, smażone, pieczone), kiełbasy białej gotowanej lub nawet dwie trzy jeśli małe plus chleb z masłem i musztarda/ chrzan
- napić się soku pomidorowego 1 Litr nawet, ze szklanek lub kąpotu np z truskawek (truskawki pływające w środku)
- przeczytać ten poradnik (najlepiej papier i bez przesady)
- przeczytać swoje notatki (bez przesady)
- pisać o chorobie i planach zaradczych w notesie (bez przesady)
- mieć ciszę i spokój i umiarkowaną temperaturę, nie nazbyt intensywne światło
- fajnie jakby padał deszcz – uspokaja
- ciepła kołdra/ wygodne łóżko
- pomoc drugiej osoby
- towarzystwo/ obecność kogoś lub zwierzęcia
- zjeść/ wypić koktajl (truskawkowy, jagodowy – można potestować inne)
- zjeść bułkę z masłem ze szczypiorkiem lub pomidorem, sądzę, że im smaczniejsza kanapka tym lepiej (np taka z jajkiem lub ogórkiem konserwowym lub mix)
- wysikać się

- olejek lawendowy lub inne olejki np cytrynowy (+ medytacja kierowana) - duża skuteczność

Czego nie – robić, gdy masz “pre-pre alpha/ stan przed przed”:

- nie czytać książek/ gazet, tekstu z ekranu, ale też papierowych
- nie robić niczego angażującego, trudnego, nużącego
- nie prowadzić długich, intensywnych rozmów
- nie kąpać się
- nie sprzątać mieszkania
- nie przebywać na dworze, nie wychodzić na dwór
- nie pracować (praca fizyczna i umysłowa)
- nie obsługiwać komputera dłużej niż 5 – 15 minut
- nie wisieć na komórce 10 – 30 min max
- nie oglądać TV/ YouTube/ Netflix itp/ wideo
- nie słuchać audiobooków/ podcastów/ mowa
- najlepiej nie używać ekranów
- nie trzymać moczu
- wypróżnienie kału – nie polecam, jeśli się “nie chce” to lepiej nie chodzić!

Co mam zrobić, gdy mam stan “pre alpha” czyli “przed zgon”?

Istnieje duże (70% – 90%) prawdopodobieństwo, że może to doprowadzić do zgonu mózgu. Istnieje także duże prawdopodobieństwo, że masz utajony zgon mózgu, czyli masz już finał, ale złapałeś się nadziei, że jeszcze nie.

Co masz zrobić?

Istnieją dwie opcje, skuteczna w 100% i ta skuteczna w 50%+.

Pierwsza opcja (100%):

- Połóż się i zaśnij

Działa gdy jesteś zmęczony lub gdy często sobie drzemki urządzasz po południu i już masz ten nawyk. Warunki atmosferyczne chyba najlepsze w jesień/ zima/ wczesna wiosna. Bynajmniej gdy jest zimno plus sypie śnieg albo pada deszcz.

Gdy jest 40' C to ciężko, gdyż niektórzy ludzie, aby się uspokoić muszą się przykryć kołdrą, ale może Ty do takich nie należysz?

Druga opcja (50%+):

- skraplasz higieniczną chusteczkę krople olejku eterycznego "lawendy" (najlepiej), lub "ylang"
- pijesz 2x – 3x kubki ciepłej czarnej herbaty
- weź leki, jeśli nie brałeś lub jeśli już pora
- włączasz medytację prowadzoną (YouTube, aplikacja np.: INTU)
- kładziesz się wygodnie na plecach pod kołdrą i zamykasz oczy
- poddajesz się medytacji i spokojnie leżysz wyciszając umysł
- zasypiasz (opcja)

Często po takim zabiegu się zasypia i wtedy masz 100% skuteczności, więc na pewno warto spróbować. Jeśli jesteś poza domem? Wróć natychmiast do domu, bo inaczej przeżyjesz tortury...

Obie te opcje wiążą się z wyciszeniem i położeniem do łóżka w domu/ pomieszczeniu, dodam, że musisz tu czuć się dobrze i bezpiecznie. Poza tym będzie też potrzebne wsparcie drugiej osoby albo zwierzęcego przyjaciela. Przyjazna osoba może zawsze pomóc z herbatą a pupil może pocieszyć i poza tym liczy się ich obecność, wsparcie mentalne.

Moja historia:

A więc już od dziecka miałem jakieś dziwne stany samopoczucia, ale wtedy nie wiedziałem co to jest i czy to jest normalne, ogólnie nie zwracałem na to uwagi. Gdy chodziłem do wczesnej klasy szkoły podstawowej podczas zabawy na dworze dostałem stanu pre-alpha i

chyba w konsekwencji zgonu mózgu a w sumie utajonego, gdyż nie wiedziałem co się dzieje

Gdy byłem starszy podejrzewałem, że jestem chory psychicznie ale bałem się o tym opowiedzieć i ogólnie byłem dzieckiem i nawet wysłować się na ten temat nie potrafiłem.

Gdy byłem w szkole zawodowej lub technikum, przynajmniej dwa razy podczas wizyty u kolegi w domu i warsztacie dostałem zgonu mózgu i to takiego "full moon", wiem, że czułem się okropnie. W szkole policealnej o tych stanach zapomniałem a raczej nie byłem ich świadomy.

Dopiero po 25 roku życia, gdy dostałem takiej zupełnej psychozy doświadczałem lęków i "zgonów mózgu" w sposób bardziej intensywny. Tak męczyłem się do 42 / 43 roku życia. W sumie książki uratowały mi zdrowie i życie.

Chyba po 30 dopiero nazwałem ten stan stanem złego samopoczucia psychicznego a około 40 chyba nazwałem go "zgonem mózgu". Dzięki książką poznałem zasady zdrowego żywienia a dzięki pewnej książce o innowacyjnym programie leczenia migren wpadłem na pomysł aby zastosować podobny plan na moje stany załamania samopoczucia. Jestem wdzięczny Mamie i psiakom za nawrócenie mnie z drogi gier wideo na czytanie książek. Koledzy niestety mi nie pomogli a wręcz namawiali na złe. Dziękuję Polskim BookTuberką i BookTuberą za podsycenie chęci do czytania.

Czego żałuję? Że po 15 roku życia rzuciłem książki i że nie wiedziałem nic o tak wartościowych książkach jak te z gatunku rozwojowych. Straciłem tyle lat na gry wideo i filmy zamiast uczyć się języka i metod nauki i się doksztalać w wielu interesujących dziedzinach.

Powiem wam, że niedawno robiłem test na ADHD z pewnej książki i wyszedł mi bardzo "pozytywny", czyli, że posiadam ten syndrom i muszę nauczyć się z nim żyć. Z innej książki dowiedziałem się, że są leki które łagodzą jej objawy w 80%, dlatego niedługo idę do lekarza w tej sprawie.

Dziękuję Ci Mamo!

Zakończenie:

Wylosowałaś “Czarną Damę” gdy życie ciągnęło losy, ale nie martw się, te stany można ograniczyć do jednego na 1 – 3 miesiące i ta książka ma Ci w tym pomóc.

Jeśli na nią trafiłaś to już nie jesteś skazany na “zonki” 2x w tygodniu i teraz będzie coraz lepiej! Przynajmniej wiesz na czym stoisz.

Niestety, dużym czynnikiem powodującym prawdopodobieństwo wystąpienia załamania twojego samopoczucia jest życie, czyli wypadki losowe a głównie źli ludzie i kłopoty, których ci przysporzą.

Tak, możesz się oszczędzać, chuchać jak na jajko, ale gdy masz wrogo nastawione otoczenie to jesteś na przegranej pozycji i “zgon mózgu” wcześniej czy później przyjdzie.

Dlatego walcz ze stresem stosując różne techniki relaksacyjne, asertywność, pracę nad odpornością psychiczną i nad sobą i swoim temperamentem / nerwowością - najlepiej czytając wartościowe książki, ale też możesz skorzystać z pomocy specjalisty zdrowia psychicznego, jeśli jesteś na to gotowy i masz zasoby (wsparcie, dojazd, pieniądze).

Jeśli masz wsparcie Internetu w tym A.I. (tekstowe A.I.) to już duży czynnik do zadowolenia! A jeśli masz wsparcie choć jednej osoby to już jakoś to przetrwasz, a jeśli nie to spraw sobie pupila, chyba że poznasz kobietę/ mężczyznę swojego życia.

Staraj się uczyć jakichś umiejętności abyś mógł dorobić choć parę stów do renty da ci to przed wszystkim satysfakcję i wiarę w siebie oraz oczywiście dodatkowe pieniądze Ci się przydadzą.

Poza tym nie graj w gry wideo, szczerze Ci to odradzam, raz dla zdrowia dwa dla spokoju a trzy dla twojego dobra/ rozwoju. Oszczędzaj pieniądze i ucz się inwestowania, bo teraz są wspaniałe narzędzia do inwestowania z domu. Poza tym dla swojego dobra doksztalcaj się w wiedzy o praktykach oszustów, aby ich uniknąć - są książki i są kanały na YouTube.

Z Pozdrowieniami:
Ziemowit Płaszaj

Podziękowania:

Chciałbym tu podziękować przede wszystkim swojej Mamie, Mariannie Płaszaj za roztoczoną opiekę i wsparcie a także miłość i tego przysłowiowego kopa abym rzucił gry wideo. Dziękuję też swojemu Śp. Tacie, Tadeuszowi Płaszaj, za danie mi życia i wsparcie finansowe oraz dobre rady.

Z całego serca Dziękuję swojemu pupilowi, najlepszemu przyjacielowi, Toffikowi Płaszaj - mojemu dzielnemu pieskowi który wie kiedy źle się czuję i który to pociesza mnie robiąc mi masaż twarzy językiem oraz który wyciąga mnie na codzienny spacer, parę razy dziennie!

Poza tym Dziękuję, kolegą obecnym i byłym którzy opowiedzieli o swoich stanach i dzięki którym dowiedziałem się, że ten problem jest dość powszechny przy chorobach psychicznych. Oraz dwóm znajomym które opowiedziały mi o swoich stanach samopoczucia.

Dziękuję też całej Rodzinie za to, że są i czasem się odezwą. Dziękuję też lekarzom i psychologom ze służby zdrowia którzy mnie wyprowadzili z psychozy i dzięki którym mogę pisać tą książkę i nie tylko tą.

Oraz Wszystkim przemiłym Sąsiadką i kilku sąsiadom - Dziękuję!