



Sprawozdanie Zarządu Stowarzyszenia Absolwentów Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie za 2010 rok

I. Informacje organizacyjne

Stowarzyszenie Absolwentów Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie wpisane jest do Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez XX Wydział Gospodarczy Sądu Rejonowego Sądu Gospodarczego w Warszawie pod numerem 0000194828, posiada REGON 011180309.

Stowarzyszenie posiada osobowość prawną, jego organami są: Walne Zebranie, Zarząd i Komisja Rewizyjna.

W dniu 14 czerwca 2010 roku odbyło się Walne Zebranie Stowarzyszenia, na którym dokonano zmian w Zarządzie. Do 14 czerwca 2010 roku Zarząd Stowarzyszenia działał w następującym składzie: prezes – Piotr Wachowiak, wiceprezisi: Krystyna Lewkowicz, Eliza Chilimoniuk-Przeździecka, Jan Rybak, skarbnik – Teresa Topolska, sekretarz – Joanna Beta, członkowie: Olga Biaduń, Bartosz Majewski. Walne Zebranie Stowarzyszenia odwołało z Zarządu Elizę Chilimoniuk-Przeździecką oraz Joannę Betę. Do Zarządu powołano Danutę Ciesiołkę-Zubrzycką, Elżbietę Pliszek, Janinę Piotrowską oraz Jarosława Żulewskiego. Zarząd powierzył funkcję sekretarza Zarządu Oldze Biadui.

Komisja Rewizyjna działała w następującym składzie: przewodnicząca – Grażyna Chojnacka, wiceprzewodniczący – Piotr Grzegorzewski, sekretarz – Anđżelika Kuźniar, członkowie – Leon Rajca, Mieczysław Wrześniak.

W 2010 r. odbyło się 8 posiedzeń Zarządu Stowarzyszenia, przyjęto 21 nowych członków.

W roku 2010 na skutek wyłączenia z eksploatacji budynku F Stowarzyszenie zmieniło siedzibę. Aktualną siedzibą jest pokój 208 w budynku A.

II. Realizacja celów statutowych

Zgodnie ze statutem SA SGH realizowane są następujące cele:

- 1) utrzymywanie więzi z SGH;
 - 2) reprezentowanie środowiska absolwenckiego SGH;
 - 3) kształtowanie wizerunku absolwenta SGH w środowiskach pracodawców i w mediach;
 - 4) wspieranie absolwentów SGH w uzyskiwaniu odpowiedniej pozycji zawodowej i rozwoju karier zawodowych;
 - 5) tworzenie więzi koleżeńskiej pomiędzy absolwentami SGH, pomoc członkom Stowarzyszenia będącym w trudnej sytuacji życiowej;
 - 6) współdziałanie w pielęgnowaniu tradycji SGH i upowszechnianie jej dorobku;
 - 7) wspieranie działań Szkoły w jej funkcjach statutowych.
- Zarząd SA SGH realizował cele statutowe, wykonując następujące zadania:

1. Realizowanie Strategii rozwoju SA SGH

W roku 2010 Zarząd Stowarzyszenia prowadził działania mające na celu realizację Strategii rozwoju Stowarzyszenia uchwalonej w roku 2008.

2. Wydawanie Miesięcznika Stowarzyszenia Absolwentów SGH „Absolwent”

W roku 2010 ukazało się 10 numerów Miesięcznika Stowarzyszenia Absolwentów SGH „Absolwent”. W skład zespołu redakcyjnego wchodzi: redaktor naczelny – Piotr Wachowiak, redaktor prowadzący – Anna Matysiak, członkowie – Krystyna Lewkowicz, Olga Biaduń, Bartosz Majewski.

Miesięcznik ukazuje się jako dodatek do „Gazety SGH” na mocy porozumienia Stowarzyszenia z władzami Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. W „Absolwencie” ukazują się wywiady z absolwentami Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, informacje o bieżącej działalności Stowarzyszenia oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku, artykuły dotyczące zagadnień ekonomicznych ze szczególnym uwzględnieniem rynku pracy oraz komentarze dotyczące bieżącej sytuacji gospodarczej.

Zarząd Stowarzyszenia wielokrotnie apelował do absolwentów o dostarczanie materiałów i artykułów do Miesięcznika. Ścisłe z redakcją współpracował p. Jan Rybak.

Jednym z głównych celów wydawania „Absolwenta” jest integracja absolwentów SGH i utrzymywanie stałej więzi z tymi, którzy nie mogą bezpośrednio uczestniczyć w życiu Stowarzyszenia i Uczelni. „Gazetę SGH” wraz z dodatkiem „Absolwent” dostają wszyscy członkowie Stowarzyszenia.

3. Udział członków Stowarzyszenia w wykładach Uniwersytetu Trzeciego Wieku SGH

Na mocy porozumienia zawartego między Stowarzyszeniem a Uniwersytetem Trzeciego Wieku członkowie Stowarzyszenia mogą nieodpłatnie uczestniczyć w wykładach Uniwersytetu, które odbywają się w dwóch równoległych cyklach, jako:

- tzw. wykłady plenarne, na których dominuje tematyka nawiązująca do linii programowej SGH, tj. obejmująca nauki społeczne i ekonomiczne, historię, politykę, prowadzone głównie przez profesorów SGH;
- cykl wykładów o umownej nazwie KLUB WŁOSKI, w którym dominuje tematyka kultury, sztuki, religioznawstwa, starych cywilizacji oraz cykl przedstawiający życiorysy sławnych ludzi, w tym wybitnych Polaków.

Członkowie Stowarzyszenia w miarę wolnych miejsc mogą korzystać również z innych imprez organizowanych przez Uniwersytet Trzeciego Wieku. W 2010 r. wykładach i imprezach UTW SGH uczestniczyła duża liczba członków Stowarzyszenia.

4. Wydawanie Karty Absolwenta SGH

Stowarzyszenie we współpracy z SGH do lipca 2010 r. wydawało Kartę Absolwenta SGH. Otrzymało ją ok. 30 absolwentów. Został wzbogacony program rabatowy. Zarząd podpisał porozumienie z władzami Uczelni dotyczące zasad korzystania z Karty Absolwenta od 1 lipca 2010 r.

5. Udział w zorganizowaniu uroczystości wręczenia dyplomów licencjata i magistra absolwentom SGH

Zarząd Stowarzyszenia uczestniczył w zorganizowaniu uroczystości wręczenia dyplomów licencjata i magistra absolwentom SGH. Podczas uroczystości Prezes Stowarzyszenia przedstawił działalność Stowarzyszenia.

6. Utrzymywanie kontaktów z władzami Uczelni

W roku 2010 r. Prezes Stowarzyszenia uczestniczył we wszystkich posiedzeniach Senatu SGH, p. Jan Rybak uczestniczył w posiedzeniach Rady Bibliotecznej SGH.

7. Kontynuowanie prac dotyczących wydania II tomu „Księgi SGH”

W roku 2010 kontynuowano prace nad wydaniem II tomu „Księgi SGH”. Osobą odpowiedzialną za koordynację prac jest p. Krystyna Lewkowicz. Odbyło się spotkanie z p. Włodzimierzem Ulickim – wydawcą II tomu „Księgi SGH”, na którym omówiono dalsze zasady współpracy.

8. Modernizacja strony internetowej SGH

W roku 2010 rozpoczęto pracę nad modernizacją strony internetowej Stowarzyszenia. Stworzono program funkcjonalny strony. Za realizację tego zadania był odpowiedzialny p. Bartosz Majewski.

9. Współpraca z Korporacją HZ

W roku 2010 Zarząd nawiązał współpracę z Korporacją HZ. Odbyło się kilka spotkań przedstawicieli Zarządu obu Stowarzyszeń, na którym omawiano zasady współpracy.

10. Współpraca ze stowarzyszeniami absolwentów uczelni ekonomicznych

W roku 2010 nawiązano współpracę ze stowarzyszeniami absolwentów uczelni ekonomicznych, zmierzającą do zawarcia porozumienia na temat zasad współpracy.

11. Zjazd członków Stowarzyszenia

W roku 2010 rozpoczęto przygotowania organizacji Zjazdu Członków Stowarzyszenia z okazji 100-lecia istnienia Stowarzyszenia. Opracowano wstępną koncepcję Zjazdu.

12. Spotkanie noworoczne

W styczniu 2010 roku zorganizowano spotkanie noworoczne członków Stowarzyszenia, w którym uczestniczyło ok. 40 osób. W spotkaniu uczestniczyła prof. Anna Karmańska – prorektor SGH.

13. Zbieranie pamiątek oraz książek dla Biblioteki SGH

W roku 2010 kontynuowano akcję zbierania pamiątek i książek dla Biblioteki SGH. Akcję koordynował p. Jan Rybak.

14. Ambasador SGH

W roku 2010 Zarząd omawiał sposób wdrożenia programu Ambasador SGH. Osobą odpowiedzialną za program była Olga Biaduń.

15. Udział w uroczystościach pogrzebowych członków Stowarzyszenia

W roku 2010 członkowie Zarządu uczestniczyli w uroczystościach pogrzebowych członków Stowarzyszenia.

III. Wyniki finansowe SW SGH

Wyniki finansowe Stowarzyszenia zostaną przedstawione na Walnym Zgromadzeniu Stowarzyszenia. Tekst niniejszego Sprawozdania został przyjęty uchwałą Nr 20/2011 Zarządu SA SGH z dnia 21 marca 2011 roku.

Konsument w kryzysie – perspektywa psychologiczna

Ludzie żyjący w czasach kryzysu muszą sobie radzić. Ich zachowania mogą albo pomóc gospodarce szybciej wrócić do równowagi, albo wręcz przeciwnie – jeszcze bardziej ją pograżają. W sytuacji kryzysu dużym problemem jest również spadek wzajemnego zaufania instytucji finansowych i konsumentów.

Zachowania pograżające gospodarkę w kryzysie

To, jak jest postrzegany przez społeczeństwo kryzys finansowy, zależy od mediów – wielkiej siły docierającej do prawie każdego człowieka. To, jak media przedstawia sytuację, wpłynie na postawy i zachowania ludzi. Ważne miejsce odgrywa tu heurystyka dostępności, która zasadniczo opiera się na stwierdzeniu, że „jeżeli myślisz o czymś, to znaczy, że jest to ważne”. W zniekształceniu tym ludzie opierają swoje przewidywania odnośnie częstości występowania zjawisk na tym, jak łatwo potrafią przypomnieć sobie konkretny przykład danego zjawiska. W swoich sądach bazują przede wszystkim na tym, co pamiętają, a nie na kompletnych danych. Jeśli do ludzi będą docierały tylko złe informacje ze świata, to będą oni podejmować takie decyzje, by ratować



Studentka studiów magisterskich SGH na kierunku finanse i rachunkowość oraz studiów magisterskich na Wydziale Psychologii UW. Absolwentka studiów licencjackich SGH na kierunku finanse i rachunkowość, specjalność Rynki finansowe. Jej zainteresowania obejmują tematykę finansowych behawioralnych. Wśród znanych słynie z pieczenia pysznych tortów.

swoje zasoby pieniężne. Co nie idzie w parze z ratowaniem całej gospodarki.

Z wybiórczym dostarczaniem informacji wiąże się również samospelniająca się przepowiednia. Jeżeli ktoś powie, że jakiś bank upadnie, to ludzie jak najszybciej będą chcieli wyciągnąć z tego banku swoje oszczędności, co doprowadzi do paniki bankowej, a ta – do realnego upadku banku. Czyli można powiedzieć, że to właśnie sami ludzie, brniąc się przed tą sytuacją, faktycznie do niej doprowadzili.

Zachowania sprzyjające wyjściu z kryzysu

Samospełniająca się przepowiednia może również stać się dźwignią do wyjścia z kryzysu. Wszystko zależy od informacji, która pociągnie za sobą szereg zdarzeń. Na przykład informacja o wzrostach na giełdzie zachęci kolejne osoby do inwestowania, czym może przyczynić się najpierw do rozruchu giełdy, a potem do wzrostów cen akcji.

Jeśli sytuacja gospodarcza przez dłuższy czas jest zła, w społeczeństwie pojawiają się „iskierki” nadziei, że już nie może być gorzej. Część osób chce odbić się od dna, zaczyna myśleć optymistycznie o tym, co nadejdzie. Optymizm ten może wiązać się z rosnącą pewnością siebie, która w tej sytuacji sprzyja podejmowaniu działań. Pozytywnie myślenie charakteryzuje przede wszystkim osoby w wieku do 35 roku życia. A to one właśnie są najbardziej skory do podejmowania działań. Ich zachowanie, dzięki samospełniającej się przepowiedni, może przyczynić się do zmiany nastawienia innych i szybszego rozruchu gospodarki w celu jej stabilizacji.

Zaufanie

Cały system finansowy opiera się na zaufaniu. Klienci banków powierzają im swoje oszczędności i wierzą, że bank po jakimś czasie zwróci im je z nadwyżką. Tak samo bank ma zaufanie do klienta biorącego kredyt, że ten spłaci go na czas. Osoba ubezpieczająca się w towarzystwie ubezpieczeń ma zaufanie, że w razie wypadku ona lub jej rodzina otrzyma odszkodowanie.

Kryzys finansowy zachwiał poczuciem zaufania zarówno u osób fizycznych, jak i instytucji finansowych oraz niefinansowych. Doniesienia o upadkach największych światowych banków powodowały, że ludzie w Polsce dużo sceptyczniej odnoszą się do tutejszych banków. Częściej zastanawiają się, czy warto tym instytucjom finansowym powierzyć swoje oszczędności.

Ciekawym przypadkiem utraty zaufania przez społeczeństwo do instytucji finansowych jest Rosja z przełomu XX i XXI wieku. W 1998 roku rosyjska gospodarka, pozbawiona solidnych fundamentów instytucjonalnych, zależna od eksportu surowców, których ceny w tamtym czasie gwałtownie spadały, została bardzo szybko wybita z równowagi. Ciągły deficyt finansowy i ucieczka zagranicznego kapitału doprowadziły do wysokiej inflacji (82%) i znacznego podwyższenia kosztów życia. W tym czasie zbankrutowała większość rosyjskich banków – miliony ludzi straciło wszystkie swoje oszczędności, których nie udało się odzyskać do tej pory. Ludzie w tamtych czasach mieli pełne zaufanie do banków, często trzymając wszystkie pieniądze tylko w jednym z nich. Do dziś bankom i innym instytucjom finansowym nie udało się odzyskać zaufania społeczeństwa. Większość ludzi „sparzyła się” wtedy, tracąc wszystkie oszczędności, więc dziś woli trzymać pieniądze „w skarpecie” niż korzystać z usług systemu bankowego.

Kryzys finansowy spowodował również to, że banki bardziej rygorystycznie podchodzą do udzielania kredytów. Większość z nich zaostrzyła kryteria udzielania kredytów i bardzo dokładnie sprawdza możliwości kredytowe potencjalnych kredytobiorców. Banki również boleśnie odczuły kryzys. Widząc, co stało się z największymi światowymi bankami, takimi jak Lehman Brothers (który zdołał przetrwać Wielki Kryzys, a w 2008 r. musiał ogłosić upadłość) czy Merrill Lynch – trzeci co do wielkości bank w Ameryce, można zrozumieć niepokój o swoją płynność i wypłacalność polskich oraz światowych banków. Klienci jeszcze długo po kryzysie będą odczuwać brak zaufania do ich zdolności kredytowej.

Kryzys finansowy to załamanie gospodarki, które zostało już dość dokładnie opisane przez ekonomistów. Powstałe teorie nie są ze sobą zgodne, jeśli chodzi o przyczyny powstania kryzysu, ale jego przebieg i skutki dla ekonomii są podobnie w nich przedstawione. Ekonomiści zajmują się jednak tylko kwestią gospodarki, interesuje ich wpływ kryzysu na popyt, podaż, ceny na rynku czy wysokość stóp procentowych. Zupełnie pomijają oni w swoich analizach człowieka – jego zachowania i decyzje.

Psychologia, jako nauka empiryczna, zajmuje się badaniem mechanizmów i praw rządzących zjawiskami psychicznymi oraz zachowaniami człowieka. Bada i analizuje konkretne zachowania bądź czynniki wpływające na nie. Wprawdzie psychologia opisuje działania człowieka w specyficznych sytuacjach ekonomicznych, to jednak nie zaproponowała jeszcze całościowego opisu postępowania ludzi podczas kryzysu finansowego.

Po zebraniu wiedzy na temat zachowań człowieka można dojść do wniosku, że to właśnie on ma olbrzymi wpływ na mechanizmy rynku. Dzięki licznym badaniom Kahnemana i Tversky’ego zmieniły się poglądy ekonomistów. Nie upierają się już oni przy istnieniu *homo oeconomicus*, bezbłędnie i racjonalnie działającej jednostki, i coraz częściej uwzględniają, że człowiek popełnia błędy, a jego decyzje podejmowane są przy niepełnej informacji.

Każdego dnia ludzie ulegają heurystykom, które prowadzą do błędów w ocenie rzeczywistości. Zbyt szybkie bądź niedokładne przyjrzenie się problemowi może prowadzić do pochopnych decyzji. A te wpływają na kondycję rynku. Jeśli wiele osób poddaje się myśleniu heurystycznemu, może dojść do załamania rynku, a co za tym idzie – do kryzysu.

Ludzie żyjący w czasach kryzysu muszą sobie z nim radzić. Ich zachowania mogą doprowadzić do załamania rynku, a w czasie złej koniunktury – albo ją pogłębić, albo pomóc wrócić gospodarce do równowagi. Dużą rolę w kreowaniu decyzji i zachowań społeczeństwa odgrywają media. Wybiórczo przedstawiając sytuację na świecie, kierują one postrzeganiem świata przez ludzi. A ci, posiadając niepełne informacje, nie zawsze postępują racjonalnie.

W sytuacji kryzysu dużym problemem staje się również spadek wzajemnego zaufania instytucji finansowych i konsumentów. Ludzie, jeśli raz „sparzyli się”, niechętnie powierzają swoje oszczędności bankom, obawiając się kolejnej utraty zasobów finansowych. Tak samo banki – kryzys powoduje, że są one bardziej rygorystyczne przy udzielaniu kredytów. Dużo dokładniej badają swoich potencjalnych klientów, by ograniczyć do minimum ryzyko braku spłaty kredytu, i tym samym ograniczyć ryzyko swojego upadku.

Kryzys finansowy nie jest typową sytuacją. Ale dzięki połączeniu wiedzy ekonomicznej o tym, jakie ekonomiczne czynniki wpływają na jego powstanie i jakie skutki dla gospodarki kryzys przynosi, z wiedzą z zakresu psychologii o tym, jak zachowuje się człowiek i co wpływa na jego decyzje, można spojrzeć na tę sytuację bardziej całościowo. Zastanowienie się nad behawioralnymi aspektami kryzysu w połączeniu z rozwiniętą wiedzą ekonomiczną pozwoli wyciągnąć wnioski z tego, co już wydarzyło się do tej pory, i zapobiec wielu przykrym sytuacjom w przyszłości. Dzięki większej wiedzy na temat zachowań ludzi w czasie kryzysu państwo będzie mogło lepiej przeciwdziałać jego skutkom poprzez wdrażanie w życie programów naprawczych, które odnoszą się do rzeczywistych zachowań konsumentów na rynku, a nie wyidealizowanych modeli ekonomicznych.

Apel do Koleżanek i Kolegów Absolwentów SGH i SGPiS

Wielkimi krokami zbliża się uroczystość 100-lecia Stowarzyszenia Absolwentów SGH i SGPiS. Zarząd Stowarzyszenia zwraca się z apelem do wszystkich jego członków o pomoc w zorganizowaniu okolicznościowej wystawy pamiątek stulecia. Przejrzyjcie półki, szuflady, albumy, może znajdziecie pamiątki i fotografie z okresu studiów, praktyk studenckich czy przysposobienia wojskowego. Jeżeli tak, to prosimy o kontakt z sekretariatem Stowarzyszenia (kol. Teresa Janiszewska) w celu wypożyczenia pamiątek na okres wystawy lub przekazania ich na rzecz Stowarzyszenia. Potraktujcie ten apel życzliwie ze świadomością, że bez eksponatów nie może być ekspozycji. Stare fotografie, indeksy, legitymacje, znaczki organizacyjne, druki okazjonalne (karty egzaminacyjne), dokumenty Bratniej Pomocy (Bratniaka), PALMY (pomoc lekarska dla młodzieży akademickiej), stołówki (kartki) czy bursy przypomną nasze studia i dzieje Uczelni. Jednocześnie przypominamy o darowiznach na rzecz Biblioteki SGH. Prosimy o przekazanie wykazów książek, którymi chcecie zasilić zbiory biblioteczne. Za Waszą pomoc i życzliwość z góry serdecznie dziękujemy.

Jan Rybak

Wiceprezes Stowarzyszenia Absolwentów SGH

Oddychaj na zdrowie!

Oddech jest jedną z najbardziej naturalnych rzeczy na świecie. Tak naturalną i oczywistą, że często nie zastanawiamy się nad jego znaczeniem. A tymczasem jest on jednym z kluczowych czynników dla naszego zdrowia i samopoczucia, a także jednym z podstawowych czynników radzenia sobie ze stresem.

Pomiędzy oddechem a psychiką oraz naszym ciałem istnieje ścisły związek. Jest to system naczyń połączonych wzajemnie na siebie oddziaływujących. Pod wpływem naszej reakcji na daną sytuację myśli, jakie w związku z tym krążą po naszej głowie, emocji, które się w nas budzą, zmienia się nasz oddech. To, co się dzieje z nim, natychmiast odbierane jest przez nasz organizm i daje mu informację: uciekać, walczyć czy opuścić. Świadome kierowanie oddechem pomaga skutecznie obniżać stan napięcia w całym organizmie. Nauczmy się więc zarządzać naszym oddechem tak, abyśmy mogli skutecznie obniżać siłę reakcji stresowej naszego organizmu, jego stan napięcia.

W sytuacji stresu nasza przepona napina się i blokuje, pozostaje nam jedynie oddychanie klatką piersiową. Oddychamy płytko i szybko, nasilając w ten sposób poziom naszego stresu, ponieważ nie dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości tlenu. A kiedy nasz organizm ma go mniej, sytuacja zaczyna jeszcze bardziej nas przerastać.

Aby dobrze radzić sobie w sytuacjach stresujących, potrzebujemy przede wszystkim świadomie kierować naszym oddechem. Oddech jest rzeczą

kluczową w radzeniu sobie ze stresem oraz w jego profilaktyce. Ponadto wsłuchanie się w swój oddech, świadome kierowanie nim pomaga nam nawiązać lepszy kontakt ze sobą, z własnym wnętrzem, wczuć się w nasz organizm.

Oddychanie w najprostszy sposób można podzielić na piersiowe i przeponowe (brzuszne). Oddech piersiowy właściwy jest szczególnie kobietom, a także jest charakterystyczny (dla obydwu płci) w sytuacji stresu. Z punktu widze-

nia antystresowego najważniejszy jest oddech przeponowy, który zapewnia optymalne dotlenienie organizmu.

Aby świadomie oddychać w ten sposób, należy najpierw wyczuć naszą przeponę. Możemy to zrobić, kładąc rękę pod żebrami, w górnej części brzucha, w tym czasie rytmicznie wydychając powietrze tak, jakbyśmy chcieli zdmuchnąć uporczywy pyłek z naszego ubrania (pyłek trzyma się bardzo mocno, dmuchnięcie musi być więc silne i energiczne). Pyłek próbujemy zdmuchnąć w szybkim tempie kilka razy. Drugi prosty sposób to udawanie zziądanego psa. Uchylamy buzię, możemy wystawić nieco język i próbujemy naśladować oddech zmęczonego bieganiem psa. Przy obydwu tych ćwiczeniach nasz brzuch powinien być wypychany podczas wdechu i wciągany przy wydechu. Nasza ręka powinna wznosić się i opadać na brzuchu – to działa przepona, a my korzystamy z dobrodziejstw oddechu brzuszego!

Kolejne ćwiczenie pomagające kontrolować oddech wygląda następująco: leżąc na plecach na twardym i płaskim podłożu, staramy się oddychać wyłącznie przeponą, czyli w miarę nabierania oddechu pozwalamy unosić się brzuchowi i biodrom, nie dopuszczamy jednak do unoszenia się i rozszerzania klatki piersiowej. Dobrze przy tym ćwiczeniu położyć w górnej części brzucha np. jakąś grubszą książkę. Gdy pocujemy, że głębiej już się nie da odetchnąć „do brzucha”- zatrzymujemy oddech na 2-3 sekundy i dopiero wtedy robimy wydech. Wdychamy powietrze przez nos, a wydychamy przez usta. Po 10 wdechach i wydechach odpocznij. Przez kolejne 10 wdechów i wydechów oddychamy normalnie.

Uspokajający oddech najlepiej brać nosem (nawilżamy, oczyszczamy, ogrzewamy powietrze), a wypuszczać buzię. Przy zbyt intensywnym oddychaniu może dojść do zawrotów głowy, ciemnych plamek przed oczami. Dlatego z braniem głębokich wdechów nie należy przesadzać. Dobrze naprzemiennie robić serię głębokich wdechów dla uspokojenia, a po niej przez chwilę oddychać normalnie.

Bardzo skutecznym odstresowującym jest także ziewanie. Często instynktownie podczas stresu ziewamy – to odblokuje nasz oddech, zapewnia głęboki wdech i wydech. Ziewanie odblokuje przeponę i jest doskonałym przykładem prawidłowego, pełnego oddechu. Ziewajmy więc na zdrowie!

Powtarzając chociażby powyższe ćwiczenia, zyskamy świadomość własnego oddechu i nauczymy się nim kierować. Kilka głębokich wdechów i wydechów w sytuacji stresu przyniesie natychmiastową ulgę. Da nam to przewagę nad stresem i korzystnie wpłynie na cały organizm: na nasze zdrowie, emocje, psychikę.

Marta Prokopek-Pysk
doradca zawodowy
Biura ds. Absolwentów SGH

ABSOLWENT

Miesięcznik Stowarzyszenia
Absolwentów SGH

redaktor naczelny
Piotr Wachowiak

redaktor prowadzący

Anna Matysiak
tel. 22 564 98 36
e-mail: sasgh@sgh.waw.pl

zespół redakcyjny
Krystyna Lewkowicz
Bartosz Majewski
Olga Biaduń

Adres redakcji
Stowarzyszenie Absolwentów SGH
„Absolwent”
al. Niepodległości 162, pok. 133
02-554 Warszawa