

[C1] Sprzątanie pomaga radzić sobie ze stresem

Zrób ćwiczenia przed czytaniem. Jeśli sprawiają Ci problem, wróć do nich po przeczytaniu artykułu.

### 1. Wyjaśnij znaczenie podanych wyrażeń

1. Koić zszargane emocje –
2. Topić smutki –
3. Dać upust czemuś -
4. Od zarania dziejów –

### 2. Połącz słowa z synonimami

- |                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| 1. Lśnić         | a) przepowiednia                |
| 2. Szorować      | b) odbijać światło              |
| 3. Otoczenie     | c) uspokajać się                |
| 4. Rozpraszać    | d) przeszkadzać w skupieniu     |
| 5. Przygnębianie | e) smutek                       |
| 6. Oznaka        | f) wszystko co jest dookoła     |
| 7. Zwiastun      | g) bałagan                      |
| 8. Zagracenie    | h) znak                         |
| 9. Wyciszać się  | i) intensywnie czyścić szczotką |

3. Podkreśl antonimy podanych słów (tylko jedno słowo z prawej kolumny jest antonimem, drugie jest synonimem)

- |                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| 1. Dokuczliwy    | znośny, irytujący            |
| 2. Sumienny      | nieodpowiedzialny, pracowity |
| 3. Lśniący       | błyszczący, matowy           |
| 4. Wszelki       | każdy, żaden                 |
| 5. Kiepski       | dobrej jakości, słaby        |
| 6. Oczyszczający | obciążający, relaksujący     |
| 7. Zagracony     | zabałaganiony, uporządkowany |

[C1] Sprzątanie pomaga radzić sobie ze stresem

Są osoby, których zszarganych emocji nic nie koi bardziej, niż wielogodzinne szorowanie podłogi, dopóki nie będzie lśniła jak nowa. Inni wolą rozładowywać stany lękowe sportem, są też tacy, którzy topią je w procentach. Faktem jest jednak, że nawet po najcięższym dniu powrót do nieskazitelnie czystego domu jest w stanie chociaż na chwilę usunąć wszelkie negatywne emocje.

To nie tylko kwestia rozładowania energii fizycznej zgromadzonej w ciele. Jest kilka wyjaśnień, dlaczego czystość w domu bezpośrednio przekłada się na niższy poziom stresu i stanów lękowych. Darby Saxbe, asystentka profesora psychologii na Uniwersytecie Południowej Kalifornii wyjaśnia: "Sprzątanie daje ludziom poczucie panowania i kontroli nad swoim otoczeniem (...) Życie jest pełne niepewności i wiele sytuacji wymyka się spod naszej kontroli, ale przynajmniej możemy określić naszą rolę w swojej przestrzeni życiowej i na nią wpływać. Zagracenie może również rozpraszać i być dokuczliwym przypomnieniem o zadaniach i obowiązkach, które nie zostały wykonane".

Z praktycznego punktu widzenia wiele osób wycisza i uspokaja się dzięki poczuciu, że ma łatwy i szybki dostęp do rzeczy, których potrzebuje. Życie w zatłoczonej przestrzeni, w której trudno jest cokolwiek znaleźć, bardzo często potęguje frustracje przyniesione do domu. Saxbe wspomina też, że badania prowadzone przez jej rodzimy uniwersytet znalazły bezpośrednie połączenie bałaganu z natężeniem stanów przygnębienia u kobiet. W bałaganie po prostu nie odpoczywamy.

Pracownica Uniwersytetu Południowej Kalifornii podkreśla jednak, że to, że nie każdy człowiek priorytetyzuje idealną czystość w domu, nie musi oznaczać samo nakręcającego się koła skojarzeń nieporządku ze słabą kondycją psychiczną. Duże znaczenie ma tu też osobowość i przełożenie pewnych cech charakteru na kreowanie swojej przestrzeni życiowej. Ogólnie rzecz biorąc, ludzie, którzy lubią sprzątać i robią to regularnie, często są bardziej sumienni i zorientowani na detale też w przypadku innych aspektów życia, za to ci, którzy mają problem z zachowaniem czystości w domu, okazują się bardziej spontaniczni, kreatywni i kiepsko zorganizowani też w innych dziedzinach.

Psychologia stojąca za redukującymi stres efektami sprzątania ma również podłoże ewolucyjne. "Ludzie od zarania dziejów poddają się oczyszczającym rytuałom w tym sprzątaniu w celu zmniejszenia napięcia wynikającego z innych aspektów ich życia" mówi Martin Lang, antropolog ewolucyjny z Uniwersytetu Masaryka w Czechach, który studiuje rytualizację zachowań. Ludzki umysł lubi przewidywać lubimy wiedzieć, co się stanie, ponieważ daje nam to wrażenie, że mamy wszystko pod kontrolą i przetrwamy.

## [C1] Sprzątanie pomaga radzić sobie ze stresem

(...) W grę wchodzi również inne czynniki: w uporządkowanym domu możemy czuć się bezpiecznie, nie tylko dlatego, że mamy poczucie kontroli nad sytuacją. Lang dodaje, że chodzi również o to, że sama czynność sprzątania to swoisty mechanizm poznawczy, a więc pewnego rodzaju rytuał. Zawiera ona przewidywalne i konkretne czynności, które mogą pomóc radzić sobie ze stanami lękowymi, też dzięki wyładowaniu nagromadzonej energii fizycznej, której przecież w jakiś sposób trzeba dać upust. W jednym ze swoich badań czeski antropolog odkrył, że ludzie, którzy byli odczuwali niepokój, czyścili jedną powierzchnię więcej razy niż ci, którzy nie byli spokojni.

Ogólnie rzecz biorąc, porządek ma bardzo dobry wpływ na samopoczucie człowieka, należy jednak pamiętać o istnieniu skrajnych przypadków. Niekiedy bardzo głęboka relacja człowieka z porządkiem może być oznaką niepokojącego problemu – chorobliwy lęk przed zarazkami, obsesja na punkcie symetrii czy nieskazitelnie czystego domu, czy porządkowanie rzeczy w jeden, określony sekunda po sekundzie sposób, mogą być zwiastunami groźnych zaburzeń obsesyjno kompulsywnych. Po drugiej stronie tej osi znajdują się nałogowi zbieracze i osoby, które bez problemu żyją w ogromnym brudzie – ci z kolei często okazują się cierpieć na zmniejszoną aktywność niektórych obszarów mózgu, co też powinno zaowocować udaniem się pod opiekę specjalistów.

Tekst pochodzi ze strony: <https://www.focus.pl/artykul/sprzatanie-zmniejsza-stany-lekowe>

## 4.Prawda czy fałsz

1. Ludzie lubią sprzątać, bo czują wtedy, że panują nad tym, co ich otacza.
2. Badania potwierdzają, że ludzie wpadają w depresję z powodu bałaganu.
3. Osoby, które nie czują potrzeby sprzątania, są słabsze psychicznie.
4. Kreatywne osoby częściej nie sprzątają niż osoby sumienne.
5. Ludzie od zawsze sprząтали na różne sposoby, żeby uwolnić napięcie.
6. Obsesja na punkcie czystości może być oznaką problemów z psychiką.

## 5.Połącz słowa w kolokacje

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1. Zszargane      | a) zarazkami     |
| 2. Nieskazitelnie | b) energii       |
| 3. Stan           | c) psychiczna    |
| 4. Słaba kondycja | d) poznawczy     |
| 5. Przestrzeń     | e) emocje        |
| 6. Zorientowany   | f) na detale     |
| 7. Mechanizm      | g) przygnębienia |
| 8. Dać upust      | h) czysty        |
| 9. Lęk przed      | i) życiowa       |

[C1] Sprzątanie pomaga radzić sobie ze stresem

6. Które słowo łączy się ze słowami z listy?

uczucie, poczucie, odczucie

1. .... kontroli, panowania, strachu, winy
2. Miłe, ciepłe, pozytywne, negatywne ..... – radości, miłości
3. Subiektywne ..... – zimna, ciepła

## Odpowiedzi

**1.**

Koić zszargane emocje – uspokajać

Topić smutki – pić dużo alkoholu, żeby poczuć się weselszym

Dać upust gniewowi/ energii/ emocjom – odreagować np. za pomocą sportu, alkoholu lub sprzątania

Od zarania dziejów – od bardzo dawna

**2.** 1B, 2I, 3F, 4D, 5E, 6H, 7H, 8G, 9C

**3.** 1.znośny, 2 nieodpowiedzialny, 3.matowy, 4. Żaden, 5.dobrej jakości, 6.obciążający, 7.uporządkowany

**4.**1P, 2F, 3F, 4P, 5P, 6P

**5.**1e, 2h, 3g, 4c, 5i, 6f, 7d, 8b , 9a

**6.**1 poczucie, 2 uczucie, 3 odczucie

[C1] Sprzątanie pomaga radzić sobie ze stresem