

## **УЕЛНЕС ЦЕНТЪР**

### **ЗА ДИГИТАЛНА И ДОПАМИНОВА ДЕТОКСИКАЦИЯ (ДД) „ОРФЕЙ“**

---

Стремежът на света към преодоляване на пандемичните последици от Covid-19 доведоха до развитието на идеята за допаминова детоксикация (ДД) в Уелнес център „Орфей“ към „Орфей Клуб Уелнес“ АД. Той беше създаден и замислен като „Клуб за дигитална детоксикация „Орфей““ и медикализация на модерния живот към Международно висше училище по информатика и електронно лидерство „Махатма Ганди“ (МВУИЕЛ).

Детоксикацията е важен момент от ежедневието в „Пловдив Тех Парк“ АД, „Корпорация за технологии и иновации“ АД, „Орфей Клуб Уелнес“ АД и „ИТ Академия“ АД и се прилага спрямо:

- ✓ ученици, колежани, студенти в Образователния комплекс в „Пловдив Тех Парк“ АД, чрез фитнес зала, закусвалня и кафене;
- ✓ всички работещи в „Корпорация за технологии и иновации“ АД като корпоративна практика в уелнес помещенията.

#### **1. ДИГИТАЛНА ДЕТОКСИКАЦИЯ**

Дигиталната детоксикация е временен период на пълно изключване от всички цифрови устройства, с цел подобрене на естественото социално взаимодействие, намаляване на стреса, и пълноценно присъствие в „офлайн“ света.

Терминът „дигитална детоксикация“ е добавен в Оксфордския речник през 2013 г., само шест години след пускането на пазара на първия iPhone (който започна революцията на смартфоните).

Не трябва да пренебрегваме факта, че много от нас се чувстват дотолкова обвързани с технологиите, че не допускаме дори и едно съобщение или имейл да мине без да отговорим моментално и да почувстваме безпокойство. Културният натиск непрестанно да проверяваме съобщенията си и да сме в крачка с най-новите публикации, блогове и новини често води до усещането на претоварване и разочарование, без да имаме време да поемем дъх.

Въпреки това ние не сме и не смятаме да се превръщаме в нео-лудити. Развитието и употребата на технологиите е незаменима част от бъдещето ни. Да се откажем напълно от технологиите би било равносилно на това да им се отдадем изцяло и да станем роби на „терора на екрана“ – това би довело до пълна загуба на връзка с реалния свят и социална изолация. Това, за което настояваме е, че всички ние се нуждаем от пълноценна почивка, за да може разбърканият ни от екраните мозък да се възстанови, а социални ни умения да се разгърнат по естествен път.

## **2. УЕЛНЕС И МЕДИКАЛИЗАЦИЯ НА „МОДЕРНИЯ“ ЖИВОТ**

Уелнес е понятие за благосъстояние и благополучие, житейска стратегия. Основната идея на уелнеса е възстановяването на баланса, на хармония между тялото, духа, социалната среда, културата и религиозните виждания на индивида. При това възстановяването на този баланс може да стане само по пътя на вътрешно убеждение и вътрешна мотивация и не само по пътя на потребление на уелнес продукти и услуги. То изисква радикално изменение на начина на живот. Понятието „уелнес“ включва здраве и природосъобразно и екологично хранене, красота и грижи за тялото, отпускане и антистрес, фитнес и движение, душевна хармония и медитация, морално-етично укрепване, социално здраве и контакти.

С други думи, уелнес е средство за укрепване на тялото, духа и душата на индивида. Това е изключително важно, защото само чрез точно дефиниране на понятието се открива възможността Образователният комплекс към „Пловдив Тех Парк“ АД и „Корпорация за технологии и иновации“ АД да се диференцират от всички конкуренти на пазара, предлагащи един или друг елемент на уелнеса и разкрият нова пазарна ниша, където уелнесът ще бъде предложен в своята комплексност като „начин на живот“.

В съответствие с влаганото от нас съдържание на понятието „уелнес“ усилията са насочени към клиенти, туристи, ученици, студенти, колежани и работещи, които са готови да инвестират в продукти и услуги, които съдържат превантивни медицински моменти, но не и чисти медицински методи, възприемат положителните преживявания като средство за преодоляване на стреса и възстановяване на хармонията между тяло и дух, търсят начини и форми за разгръщане на своята спиритуалност. Това са обикновено хора на възраст между 18 и 65 години. Хората в тази възрастова група все още не страдат от болести, но чувстват, че трябва да предприемат нещо за укрепване на своето здраве и да премахнат стреса, за да могат да поддържат изискващата се от тях концентрация в образованието, висока работоспособност на работното им място, желанието за съхраняване на половата потентност при мъжете, красотата и свежестта на тялото при жените. Те са в момент, когато се нуждаят от пауза, да се отпуснат, да направят равносметка на досегашния живот и да се заредят с оптимизъм, премахвайки типичния за модерния човек екзистенциален страх и страха от остаряване.

## **Уелнес в Образователен комплекс към „Пловдив Тех Парк“ АД и „Корпорация за Технологии и Иновации“ АД**

Уелнес индустрията се основава на превенция на болестите, не на лечение, а превенцията се провежда най-често чрез употребата на медикаменти - лекарства и хранителни добавки. Най-важното е да се осъзнае уелнес идеологията - правилното управление на отделните елементи в ежедневието, за да се постигне състояние на физически и душевен баланс.

Няма уелнес програма, която да изключва употребата на хранителни добавки. Тези фармацевтични продукти съдържат концентрирани хранителни вещества - витамини, минерали, аминокиселини, полиненаситени мастни киселини, млечнокисели бактерии, ензими, пчелни продукти, растителни екстракти, изсушени билки на прах и др., предназначени да обогатяват храната. За разлика от добавките в храните, хранителните добавки могат да се приемат от консуматорите самостоятелно, тъй като обикновено под различни форми са извън хранителните продукти.

Задължително е и да се приемат достатъчно витамини, защото това е основата на здравия организъм. За целта трябва да се консумират здравословни хранителни продукти, за които се предполага, че имат необходимото витаминозно съдържание. За съжаление това не винаги е така. Ще посочим кои витамини са особено важни. Витамин С е от първостепенно значение за здравето. За съжаление, много често се оказва, че в ежедневието не се приемат достатъчно пресни плодове и зеленчуци и това налага да се мисли за неговия прием от друг източник, например под формата на хранителна добавка. Витамин D също е много важен, но на него трябва да се обърне внимание предимно през зимните месеци. Обикновено тялото синтезира само витамин D, но за това му е нужна слънчева светлина, която няма откъде да получим през мрачните зимни месеци. Особено важни за здравето са и витамини от група В.

Необходимо е да се приемат чрез храната в достатъчни количества незаменимите аминокиселини аргинин, треонин, триптофан, фенилаланин, метионин, лизин, левцин, валин и изолевцин. В случай, че се спортува активно и не могат да се доставят с храната, тези аминокиселини трябва да се приемат като хранителна добавка към редовното хранене. Може да се проведе консултация с личния лекар за допълнителни препоръки.

Трябва да се обърне сериозно внимание и на незаменимите мастни киселини омега 3, 6 и разбира се 9. Всички необходими мастни киселини и аминокиселини се съдържат в яйцата. Затова при липса на противопоказания те трябва да се консумират редовно, като най-добре е да се избират яйца от свободно гледани кокошки.

Важни са знанията за хранителните добавки, защото те са ключ към доброто здраве. Необходимо е да се вземе предварително мнението на специалистите и да не се пренебрегва разрешената доза, защото всичко е полезно тогава, когато се прави с мярка.

Ние вярваме, че бъдещето дойде по-рано и имаме достатъчно научна подкрепа и примери за т.н „Гугъл-плейс“, като пример на влиянието на уелнеса в работната и учебната обстановка в модерния офис. Офисите на Гугъл, Фейсбук и „еднорозите“ от Силициевата долина са добър пример и важен челен опит за човешкото отношение и висока ефективност на офисната дейност. Личното участие в уелнес преживяването преодолява стреса, депресията и негативните емоции, натрупани в „модерния човек“.

Уелнес офисът осигурява бюфет за чай, кафе и безалкохолни напитки, безплатно. Има оборудван офис за закуски и атмосфера за обеда.

Като част от корпоративната визия на „Орфей клуб уелнес“ АД, част от „Корпорация за технологии и иновации“ АД, нашата мисия е да използваме технологичния напредък на човечеството в изграждането на балансиран начин на живот на учащите и служителите, чрез преплитане на медицинализацията с новите технологии.

В момента екип от технически специалисти и външни консултанти от сферата на медицината, разработва задание за сайт за телемедицина, който ще позволява консултация с лекари – специалисти, без да се налага физическа среща.

### **В КАКВО ВЯРВАМЕ?**

- ✓ Вярваме, че хората могат да създадат здравословни взаимоотношения с дигиталните си устройства.
- ✓ Истинските взаимоотношения са по-ценни от виртуалните.
- ✓ Близките ни не трябва да се съревновават с дигиталните ни устройства.
- ✓ Технологията трябва да ни служи, а не да ни пороби.
- ✓ Мултитаскингът (едновременно вършене на много неща) е мит.
- ✓ Трябва да научим децата си как да живеят извън мрежата.
- ✓ Културата да бъдем „винаги на линия“ ни прегаря и намаля продуктивността ни.
- ✓ Да живееш добре и здравословно не се постига с наведена в екрана глава.
- ✓ Природата, спорта и аналоговите изкуства са антидот за загубеното време онлайн.
- ✓ Технологията може да ни помогне да станем по-човечни, а не обратното.
- ✓ Вярваме не само в изключването на дигиталните ни устройства, но и във включването на самите нас и естествените ни способности.
- ✓ Вярваме в създаването на балансиран живот.

### **3. ДОПАМИНОВ ДЕТОКС (ДД)**

През 2020 г. въвеждаме допаминовия детокс (ДД) в Образователния комплекс към „Пловдив Тех Парк“ АД и „Корпорация за технологии и иновации“ АД като полезна здравна практика. Допаминовият детокс е една от най-новите тенденции в Силициевата долина. Този метод е разработен от д-р Камерън Сепа през 2019 г. Сепа е професор по психиатрия в Калифорнийския университет. Той вярва, че „почивката от действия, които предизвикват силни количества освобождаване на допамин, позволява на мозъка ни да се възстанови“.

Допаминът е невромедиатор, който дава не чувство на щастие, а „предвкушване“ на щастието. Той се отделя в организма ни, когато се стремим да постигнем някаква цел, успех, конкретни резултати. Именно той създава усещането, че това е по силите ни. Може да се каже, че допаминът е идеалният мотиватор. Това е подбуждане към действие и предвкушване за награда.

Именно допаминът ни помага да творим, да вършим необичайни за нас неща. И щом целта е постигната, произтича изблик на положителни емоции, а също така и отделяне на ендорфини.

Освен това, допаминът играе важна роля в процеса на обучение, той ни зарежда с чувството за удовлетворение, когато сме постигнали или направили нещо, което ни помага да оцелеем.

### **КАКВО Е ДОПАМИНОВ ДЕТОКС?**

Допаминогото гладуване е метод на въздържание от всякакви дейности, които ни носят удоволствие. Това може да включва секс, ядене на определени храни, използване на социални медии и смартфони, видео игри, леки наркотици или алкохол. Отказът от тези дейности нулира нивата на допамин в мозъка и помага за намаляване на импулсивното поведение. Смыслът на тази техника е да се отървем от лошите навици, които са станали токсични за нашето благосъстояние и да се справим със зависимостта на мозъка ни от нивата на допамин, свързани с пристрастяващото поведение.

Този метод не забранява всички стимулации, а по-скоро е фокусиране върху конкретно поведение, което причинява малък или голям проблем в живота ни. Това бързо насърчава здравословното поведение, което допринася за цялостното ни благосъстояние. Тази техника на „гладуване“ се прилага, за да оценим положителните навици и да дадем на мозъка ни необходимата почивка от претоварването с допамин от пристрастяващи дейности.

## **НАУЧНИ ДОКАЗАТЕЛСТВА ЗА ПОЛЗИТЕ ОТ ДОПАМИНОВИЯ ДЕТОКС**

Можем да разберем връзката между повишените нива на допамин и поведението чрез "Класическо кондициониране". Този метод е открит от руския физиолог Иван Павлов през 1897 г. Типичната процедура за създаване на класическо кондициониране включва представянето на неутрални стимули заедно със стимули от някаква значимост. Неутралните стимули могат да бъдат всяко събитие, което не води до открит поведенчески отговор от страна на организма, който се изследва. Павлов ги нарича условни стимули. Обратно, представянето на значими стимули по необходимост събужда вътрешен, често рефлексивен, отговор. Павлов ги нарича съответно безусловни стимули и безусловен отговор. Ако условните стимули и безусловните отговори се повтарят заедно, в края на краищата двата стимула се асоциират един с друг и организма започва да дава поведенчески отговор на условния стимул. Павлов нарича това условен отговор.

Можем да разгледаме пристрастяващото поведение по същия начин. Например, получаването на известие на нашия смартфон може да се превърне в условна реакция, защото ще започнем да очакваме "награда", а тя е увеличаване на допамина. Това се превръща в зависимост, защото винаги, когато се чувстваме отегчени, тъжни или имаме негативни чувства, ще разчитаме на дейност, която повишава нивата ни на допамин и ние ще се чувстваме по-добре.

## **КОЛКО ТРЯБВА ДА ПРОДЪЛЖИ ДОПАМИНОВИЯТ ДЕТОКС?**

Всички живеем натоварено и може би ще е трудно да избягаме от обичайните си навици, които изпълват живота ни. В зависимост от ежедневието ни и от нуждата от допаминов детокс, има 4 периода за детоксикация:

- ✓ Един до четири часа в края на деня.
- ✓ Един ден от уикенда.
- ✓ Един уикенд на тримесечие.
- ✓ Една седмица в годината.

Тези периоди на продължителност са много зависими от нашия живот и нужди. Разбира се, винаги може да се прилага по-дълго или по-кратко. Важното нещо, което трябва да имаме предвид, обаче е, че допаминовото гладуване е планирано за изключване на действия, които обикновено се извършват в свободното време, предназначено за почивка.

## КОИ СА НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИ ЗАВИСИМОСТИ?

Има много негативни навици, които хората изграждат в живота си. Най-често срещаните са:

- ✓ **Емоционално хранене** - това включва всички храни, които предизвикват пристрастяване или служат за "възнаграждение". Примери за такива са сладкиши, чипсове, солени храни, пикантни или храни с подправки, комбинации от въглехидрати и мазнини;
- ✓ **Използване на интернет и играене на видео и компютърни игри** - включва социални медии, игри, музика за удоволствие или "лечение" на скука;
- ✓ **Хазарт и пазаруване;**
- ✓ **Секс** - поощряват се здравословни сексуални практики. По време на детокса трябва да се избягва импулсивно, компулсивно или високо рисково сексуално поведение.
- ✓ **Кофеин и наркотици** - това включва кафе, кофеинови чайове, енергийни напитки, марихуана, други наркотици, цигари, вейпи и алкохол.
- ✓ **Силните усещания** - гледане на филми на ужасите, екстремни атракции, бързо шофиране и др.

## КАКВО МОЖЕ ДА ПРАВИМ ВМЕСТО ТОВА?

Има толкова много дейности, които помагат на нашето благосъстояние и здраве. В зависимост от вашите интереси, може да създадете проект, който да ви занимава, да правите упражнения, да общувате с приятелите си на живо, да усвоявате нови умения. Можете да вършите всяка дейност, която носи положително влияние на живота ви и не ви кара да разчитате на нея по време, когато изпитвате негативни чувства.

## 4. СЪВЕТИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОБРО ЗДРАВΟΣЛОВНО СЪСТОЯНИЕ В УЧИЛИЩЕ, КОЛЕЖА И РАБОТНОТО МЯСТО

Въпреки че повечето хора са запознати с понятието "физическо здраве", те често забравят за емоционалното и психическото здраве. Вашето тяло е важно, но не е единствената част от вас, върху която трябва да се фокусирате. Емоционалното и психическото здраве са жизненоважни, за да имате здравословни взаимоотношения със себе си и другите. Тези три аспекта на здравето ви имат важна роля за постигане на благосъстояние.

Ето как да поддържате добро здравословно състояние в училище, колежа или в офиса:

- ✓ **Спете достатъчно** - този съвет изглежда прост на думи, но на практика е много по-труден. Осигурете си необходимите часове сън. Опитайте се да се подготвите за следващия ден от предишната вечер, за да можете да спите още малко и да сте готови за работа или учене. Например



- пригответе си тоалета, необходимите учебни пособия / документи и обяда преди да легнете.
- ✓ **Правете упражнения** - след дълъг учебен или работен ден ходенето на фитнес звучи ужасно. Но физическите упражнения са важни, тъй като освобождават ендорфини и повишават настроението ви. Помислете за движение през деня, като правите кратки почивки за ходене из офиса и коридорите, а не целодневно да седите на стола. Опитайте се да се разходите навън по време на обедната ви почивка или междучасията, за да се подишате чист въздух.
  - ✓ **Пийте повече вода и по-малко кафе** - въпреки че осигурява необходимата енергия за разсънване сутрин, пиенето на твърде много кафе може да ви накара да се чувствате нервни и да имате проблеми със съня. Останете хидратирани като пиете поне по една чаша вода след всяка чаша кафе. Също така, не пийте повече от две чаши на ден кафе и се опитайте да го направите преди обяд. По този начин можете да намалите зависимостта си от кофеин и да сте достатъчно хидратирани. Тялото ви ще се чувства много по-добре.
  - ✓ **Говорете с колегите/съучениците си** - намерете време за разговор с колегите/съучениците си, независимо дали ще е по време на почивка или за кратко в офисите ви/класната стая. Можете да споделите някои от проблемите си с човек, който разбира вашата среда. Тези разговори могат да ви разтоварят. Също така, тогава е подходящият момент да поискате информация и мнение за нещо, върху което да работите.
  - ✓ **Не се срамувайте да помолите за помощ** - някои проблеми, като че ли нямат решение и се чувствате сякаш сте се сблъскали с тухлена стена. В тези ситуации е най-добре да потърсите помощ от колега/съученик и учител. От никой не се очаква да знае всички отговори.
  - ✓ **Намерете положителен „отдушник“** - не задържайте в себе си целия стрес и негативни мисли. Тези мисли могат да ви накарат да ходите на работа/училище с нежелание. Емоциите ви ще се натрупат и ще се чувствате нещастни без причина. Споделете тревогите и чувствата си с колега/съученик, родител или учител, който може да разбере защо се чувствате така. Той може да е в състояние да ви помогне.
  - ✓ **Бъдете организирани** - поддържайте деня си организиран, като планирате задачите си за деня. Не забравяйте да включите почивки. Те могат да ви помогнат да се върнете в правия път и ви дадат вдъхновение. Работата или ученето без прекъсване може да навреди на вашата креативност и концентрация, така че е важно понякога да спирате да работите/учите. Използвайте почивките, за да се разхождате, да излизате навън, да разговаряте за кратко с колеги/съученици или да си налеете вода. След това се върнете към заниманията си с отпочинали очи и свежо съзнание.



- ✓ **Награждавайте се** - ако сте свършили работата си добре / справилите сте се на изпита или контролното, тогава се наградете за това. Заслужавате признание за вашия упорит труд. Награда може да ви даде мотивация да работите по-добре занапред. Също така, когато оценявате постиженията си, ще повдигнете настроението си и ще повишите самочувствието си.
- ✓ **Хранете се здравословно в офиса/училище** – дългите часове в училище или офиса изкушават работещите да ядат нездравословна храна или да пропускат хранения, но е възможно да спазват здравословна диета с четири златни правила:
  - **Пригответе здравословна закуска вкъщи** - Закуската е най-важното хранене за деня и влияе върху начина, по който се представяме в училище/на работа. Ако нямате възможност да закусите у дома, можете да започнете деня си, като закусите в офиса/училище, но със здравословна храна. Закуската трябва да се състои от хранителни продукти като яйца, сирене, маслини, пълнозърнест хляб, домати, краставици и зеленчуци. Ако нямате време за по-сложна закуска, сандвичът от пълнозърнест хляб и бяло сирене и сезонни плодове за гарнитура, са добър здравословен вариант.
  - **Не пропускайте междинната закуска** - Най-забравеното правило за хранене в интензивна атмосфера е да се хапват леки закуски. Те заемат важно място в здравословното хранене. За да засилите метаболизма си и за да имате енергия, трябва да се хапват две закуски между обяд и вечеря. Пресни или сушени плодове, ядки, кисело мляко или сухари са идеални за тях. Трябва да ги ядете в малки количества, а не наведнъж.
  - **Обогатете обяда си с различни групи храни** - Важно е да не пропускаете обяда, дори и денят ви да е наистина напрегнат и динамичен. Вместо тежки, мазни и пържени храни, трябва да консумирате пиле на скара, варени или печени на фурна месо и риба, както и бобови растения. Обядът трябва да включва и салата и кисело мляко. Хлябът трябва да е пълнозърнест и да се избягват оризът, супите и тестените изделия.
  - **Пийте вода** - Приемането на много вода на ден е изключително важно. Ежедневната консумация на вода трябва да бъде между 2,5 и 3 литра. Ако установите, че не можете да пиете достатъчно вода на ден, можете да добавите парче лимон или няколко листа мента, като по този начин ще се получи вкус и ще увеличите консумацията. Водата спомага за засилване на метаболизма.

## 5. ПОДОБРЯВАНЕ НА ЗРЕНИЕТО СЪС СТЕНОПЕИЧНИ ОЧИЛА

Стенопеичните очила представляват очила, които вместо стъкла имат прегради с малки дупки, през които човек може да гледа. Създадени са на базата на изчисления за местоположението и диаметъра на дупките, както и разстоянието на преградата от човешкото око.

Подобряване на зрението със стенопеичните очила е метод с доказана ефективност. Той е получил одобрение и препоръки от 23 хил. души, както и резултати от 436 теста и 8 сертификата от най-престижните изследователски лаборатории в целия свят.

Този метод е за всеки, който иска да се избави от зрителните проблеми, независимо от възрастта, типа на зрителния дефект и степента на развитие на проблема. Методът:

- ✓ е изключително лесен. Стенопеичните очила е достатъчно да се носят само 10 минути дневно, за да се възстанови зрението след 21 дни и да не се налага да се носят корекционни очила.
- ✓ е неинвазивен и напълно безопасен за очите. По естествен начин коригира всякакъв тип зрителни дефекти и предпазва от влошаване качеството на зрението в бъдеще.
- ✓ използвайки го, няма риск от нищо. Като постижение в световен мащаб, стенопеичните очила са получили Гаранция за Тройно Удовлетворение: автентичност, качество и задоволство.

Резултатите, получени от направените тестове на стенопеичните очила, са потвърдени от независим изследователски център в Торонто (Канада). Досега методът е помогнал на 23 хил. души по целия свят, като всеки от тях е подобрил зрението си, постигайки перфектно качество. Това го прави първия и единствен метод, чиято ефективност за възстановяване на очните функции, е 100%. Не са необходими лекарски консултации, лазери, скалпели, корекционни очила и контактни лещи.