

ZATWIERDZAM

Komendant Główny
Państwowej Straży Pożarnej
gen. brygadier Andrzej Bartkowiak
/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/



**KOMENDA GŁÓWNA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**

MODUŁ PSYCHOEDUKACYJNY:

**STRES,
EFEKTYWNE SPOSOBY
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

Warszawa 2023 r.

Opracowanie merytoryczne – psychologzy Państwowej Straży Pożarnej:

- ✓ st. kpt. Piotr Buciński, KM PSP Warszawa
- ✓ st. sekc. Anna Krywko, KW PSP Katowice
- ✓ mł. asp. Dorota Reterska, KP PSP Ostrów Wielkopolski

Opracowanie na podstawie programu szkolenia doskonalącego dla funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej „Stres, efektywne sposoby radzenia sobie ze stresem”. Warszawa 2017 r.

Konsultacja:

- ✓ psychologzy realizujący zadania Systemu Pomocy Psychologicznej w PSP,
- ✓ Magdalena Stajszczak, Naczelnik Wydziału Wsparcia Programowo - Metodycznego w Biurze Edukacji Komendy Głównej PSP.

1. Oczekiwane rezultaty

Założeniem modułu jest uwrażliwienie słuchaczy na problem doświadczanego stresu, doskonalenie umiejętności efektywnego radzenia sobie ze stresem oraz budowanie własnej odporności na stres.

2. Grupa docelowa i uczestnicy

Moduł przeznaczony jest dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej

Wskazana liczebność grupy do realizacji zajęć – do 15 osób.

3. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia prowadzone są przez psychologa zatrudnionego w Państwowej Straży Pożarnej.
- b. Zajęcia należy prowadzić w formie interaktywnej, obejmującej m.in.: wykład, dyskusje, materiały filmowe, ćwiczenia oraz trening umiejętności.
- c. Pomieszczenie, w którym prowadzone będą zajęcia musi być dostosowane do liczebności grupy, wyposażone w tablicę lub flipchart, rzutnik, komputer z dostępem do Internetu i głośniki. Wskazane jest zapewnienie urządzenia biofeedback oraz materacy / mat / koców.
- d. Omawiając zagadnienia związane ze stresem prowadzący zajęcia powinien odnosić poruszane treści do doświadczeń i sytuacji związanych ze służbą, akcjami oraz codziennym funkcjonowaniem.
- e. Prowadzący zajęcia powinien przygotować dla uczestników ćwiczenia, które uczestnicy mogą powtarzać samodzielnie w domu.
- f. Czas przewidziany na realizację tematu – 5 godzin dydaktycznych.

4. Treści i zagadnienia

Stres i jego rola w funkcjonowaniu człowieka

Poruszane zagadnienia:

- stres w funkcjonowaniu człowieka,
- źródła i objawy stresu,
- konsekwencje doświadczania stresu,
- konsekwencje nieumiejętnego radzenia sobie ze stresem.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wyjaśnić pojęcie stresu,
- omówić rolę stresu w funkcjonowaniu człowieka,
- wskazać źródła doświadczanego stresu,
- scharakteryzować objawy stresu w sferze: fizjologicznej, emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej,
- rozpoznać objawy doświadczanego stresu płynące z różnych obszarów świadomości (ciało, emocje, umysł),

- wymienić konsekwencje doświadczania oraz nieumiejętnego radzenia sobie ze stresem.

Konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem – budowanie własnej odporności na stres

Poruszane zagadnienia:

- sposoby radzenia sobie ze stresem,
- budowanie własnej odporności na stres.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wyjaśnić znaczenie oddychania w radzeniu sobie ze stresem,
- zastosować techniki oddechowe w radzeniu sobie ze stresem,
- zastosować techniki relaksacyjne (w tym m.in.: wizualizacyjne, medytacyjne, izometryczne),
- wyjaśnić znaczenie odpoczynku w budowaniu własnej odporności na stres,
- wyjaśnić znaczenie odżywiania w budowaniu własnej odporności na stres,
- wyjaśnić znaczenie aktywności fizycznej w budowaniu własnej odporności na stres,
- wyjaśnić znaczenie pozytywnych relacji z ludźmi w budowaniu własnej odporności na stres,
- wyjaśnić rolę działań profilaktycznych w budowaniu indywidualnej odporności na stres.

LITERATURA

1. Bator J., „Zamień chemię na jedzenie”, wyd. ZNAK, Kraków 2013.
2. Campbell T.C., Campbell T.M., „Nowoczesne zasady odżywiania”, wyd. Galaktyka, Łódź 2011.
3. Clayton M., „Zarządzanie stresem, czyli jak sobie radzić w trudnych sytuacjach”, wyd. Edgard, Warszawa 2012.
4. Enders J., „Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała”, wyd. Feeria, Łódź 2015.
5. Gmitrzak D., „Pokonaj stres dzięki technikom relaksacji”, wyd. Edgard, Warszawa 2011.
6. Paul-Cavallier F.J., „Wizualizacja”, wyd. Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 1992.
7. Rothschild B., „Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym”, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
8. Sapolsky R.M., „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu”, wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2011.
9. Siek S., „Twoja odpowiedź na stres”, wyd. Wrocławskie, Wrocław 1998.
10. Weller S., „Oddech, który leczy”, wyd. GWP, Gdańsk 2007.
11. „Zarządzanie energią życiową w stresie – jak pomóc sobie w sytuacjach stresowych. W oparciu o koncepcję 8xO Wojciecha Eichelbergera” – materiały Instytutu Psychoimmunologii IPSI, Warszawa 2014.