



SKRYPT

PN. „RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ORAZ W SYTUACJACH TRUDNYCH”



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



1

Cykl szkoleniowy realizowany jest w ramach projektu pn. „Wdrożenie strategii szkoleniowej”, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego (Priorytet V, Działanie 5.1, Poddziałanie 5.1.1).



WPROWADZENIE DO TEMATYKI STRESU	3
DEFINICJE STRESU	6
PRZYCZYNY STRESU – STRESORY – SYTUACJE TRUDNE	7
STRES A NIEZASPOKOJONE POTRZEBY	14
REAKCJA NA STRES – OBJAWY FIZJOLOGICZNE, PSYCHOLOGICZNE I BEHAWIORALNE.....	16
KONSEKWENCJE STRESU	17
SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO	18
ZASOBY W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM	21
NIESKUTECZNE TECHNIKI W WALCE ZE STRESEM	24
STRES A SPOSÓB MYŚLENIA	24
PROFILAKTYKA I KONTROLA NIEPOŻĄDANEGO STRESU	26
ANEKS.....	33





WPROWADZENIE DO TEMATYKI STRESU

Stresu nie jesteśmy w stanie uniknąć. Możemy jednak mieć nad nim kontrolę i zarządzać jego skutkiem. Twórca pojęcia stresu - Hans Selye - powiedział „Jak długo będziemy żyć, tak długo nie uda nam się uniknąć stresów. Możemy jednak nauczyć się, jak minimalizować ich szkodliwe skutki”. Pierwszym krokiem do tego, jest poznanie mechanizmów działania stresu, uświadomienie sobie, jakie są jego przyczyny stresu, objawy i długotrwałe konsekwencje itp. Potem możemy spróbować z nim walczyć.

Zacznijmy od sprawdzenia Twojej wiedzy na temat stresu. Odpowiedz na pytania:

1. Czy uważasz, że stres jest zawsze szkodliwy?
2. Czy myślisz, że tylko to co nieprzyjemne jest stresujące?
3. Czy wg Ciebie wszyscy ludzie reagują na sytuacje trudne (stresory) w ten sam sposób?
4. Czy nadmierny stres może faktycznie wyrządzić prawdziwą krzywdę?
5. Czy człowiek jest odpowiedzialny za stres w swoim życiu?
6. Czy człowiek wie, kiedy zaczyna cierpieć wskutek nadmiernego stresu?
7. Czy łatwo jest ustalić przyczyny nadmiernego stresu?

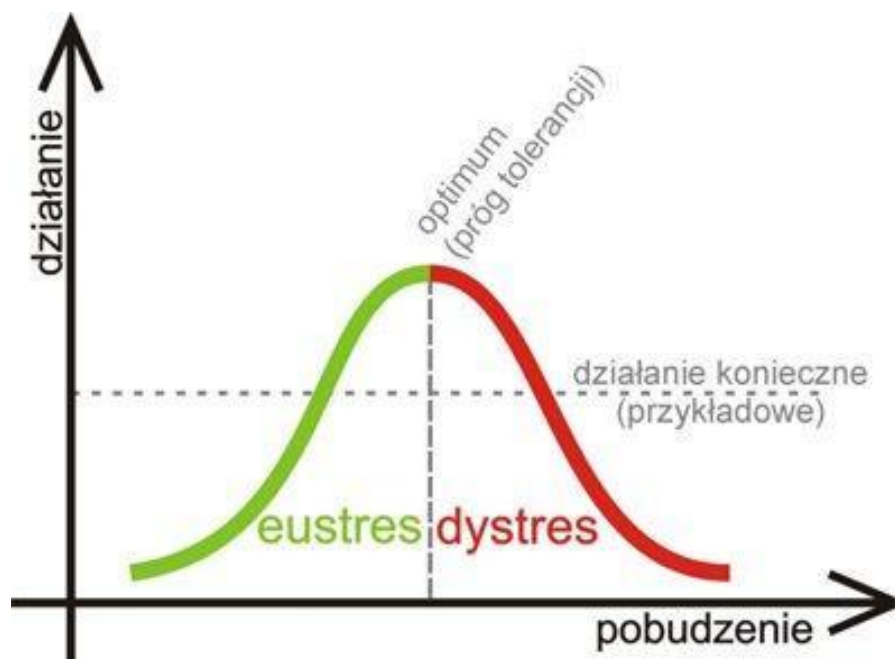
A teraz spójrz na odpowiedzi i komentarze:

Ad 1. Stres nie zawsze jest szkodliwy. Nie każdy stres działa negatywnie. Oprócz stresów szkodliwych są stesy przyjemne, które działają korzystnie (niemal leczniczo, a na pewno energetycznie) na organizm. Znamy stesy dobre - mobilizujące pozytywnie do działania. Stesy przyjemne, związane z wyładowaniem adrenaliny działają jako „ekscytator”. Do takich należą np.: osiągnięcie sukcesu, zaskakująco korzystny obrót wydarzeń, zaspokojenie silnego pragnienia, przeżycie wzniosłego uczucia, wyczyny sportowe.

Eustress - stres pozytywny - stres, który nie jest odczuwany jako coś emocjonalnie negatywnego i poprawia efektywność działania, utrzymuje organizm w stanie równowagi nazywa się eustresem.

Distress - stres negatywny - stres nieprzyjemny, który daje objawy przeciążenia nazywamy distresem.





Źródło: Opracowanie własne

Człowiek potrzebuje pewnej dawki stresu. Stres zaczyna być szkodliwy, gdy stresowe czynniki są zbyt intensywne a energia nie zostaje wydatkowana. Gdy jego natężenie jest optymalne dla danego człowieka stres ma działanie pozytywne. To pozytywne działanie polega na mobilizacji organizmu zarówno na poziomie wegetatywnym jak i poznawczym.

Stres optymalny to:

Poczucie odprężenia - Przyływ energii - Świadomość dobrej formy i właściwego funkcjonowania - Szybki refleks - Wyostrzona uwaga - Wiara w siebie - Chęć do uczenia się - Praca, która pochłania - Zainteresowanie wieloma rzeczami - Radość, życie ma sens

Ad. 2. Nie tylko niemiłe sytuacje są stresujące. Źródłem stresu nie są wydarzenia negatywne, a wydarzenia trudne, przekraczające możliwości zaradcze osoby. Takimi wydarzeniami mogą być również te przyjemne, których oczekujemy z niecierpliwością. Wygrana na loterii, randka, spotkanie z dawno niewidzianymi znajomymi mogą być również stresujące.

Ad. 3. Nie wszyscy ludzie reagują na stresory w ten sam sposób. To, co jest stresem dla jednej osoby niekoniecznie musi być stresem dla kogoś innego. Często się zdarza, że ta sama sytuacja (stresor) wywoła u jednego człowieka wszystkie oznaki stresu, a druga osoba w ogóle nie zareaguje lub nasilenie stresu będzie mniejsze. Dzieje się tak, ponieważ to nie sama sytuacja wywołuje stres, ale osobowość człowieka nadaje jej znaczenie - pozytywne lub negatywne. Różni się też pod względem reakcji na stres i terapii, jaka będzie skuteczna.



Ad. 4. Niektórzy uważają, że nadmierny stres nie może wyrządzić prawdziwej krzywdy. Że wszystkie objawy związane ze stresem są tylko w psychice, a zatem nie mogą wyrządzić nic złego. Niestety to nie jest prawda. Stres wpływa nie tylko na psychikę, ale i ciało. Wynikająca ze stresu choroba psychosomatyczna jest prawdziwą chorobą, która może być niebezpieczna dla zdrowia.

Ad. 5. Są osoby uważające, że nie są odpowiedzialne za stres w swoim życiu, że stres w obecnych czasach jest nieunikniony, nie ma więc sensu walczyć z nim. W rzeczywistości jesteśmy odpowiedzialni za większą część stresu w naszym życiu. Stres jest często naszym nieświadomym wyborem. Stres tworzy się w głowie. Nie jest tym, co się wydarza, ale jak my to odbieramy. Jest zależny od naszej interpretacji rzeczywistości.

Ad. 6. Stres bywa zdradliwy. Nie zawsze wiemy, kiedy zaczynamy cierpieć wskutek nadmiernego stresu. W rzeczywistości im większemu stresowi podlegamy, tym mniej wrażliwi stajemy się na jego objawy, aż wreszcie stres dochodzi do takiego poziomu, że nie można już ignorować jego symptomów.

Ad. 7. U wielu osób przyczynę stresu można łatwo ustalić, analizując pod tym kątem środowisko. U niektórych objawy stresowe nie pojawiają się dopóty, dopóki nie zniknie stresor. W takich przypadkach objawy występują w postaci psychicznego i/lub fizycznego wyczerpania.





DEFINICJE STRESU

Stres rozumiany bywa jako:

- bodziec - przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności [ta kategoria próbuje opisać różnorodne, nieprzyjemne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, przykre wydarzenie, wydalenie z pracy, choroba itp.]
- reakcja organizmu na stawiane wymagania, reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego [ta kategoria próbuje opisać reakcje, które pojawiają się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. gorsze wykonanie zadania]
- dynamiczna relacja pomiędzy człowiekiem a otoczeniem [tak rozumiany stres to relacja między umiejętnością obniżania napięcia a presją otoczenia społecznego na spełnienie często sprzecznych oczekiwań, wspomniane oczekiwania mogą być oceniane przez jednostkę albo jako wyzwania wymagająca określonego wysiłku adaptacyjnego, albo jako zagrożenia czy wręcz przeszkody przekraczające możliwości ich pokonania]



PRZYCZYNY STRESU – STRESORY – SYTUACJE TRUDNE

Rodzaje sytuacji trudnych:

1. **deprywacja** – brak lub znaczne ograniczenie dostępu do podstawowych czynników niezbędnych dla normalnego funkcjonowania, do zaspokojenia potrzeb biologicznych albo psychologicznych
2. **przeciążenie** – położenie, w którym stopień trudności zadania jest na granicy możliwości fizycznych, umysłowych lub wydolności nerwowej człowieka
3. **utrudnienie** – okoliczność, w której możliwość wykonania zadania zostaje zmniejszona na skutek pojawiających się braków przedmiotowych lub informacyjnych lub fizycznych
4. **zagrożenie** – sytuacja, w której pojawia się niebezpieczeństwo utraty jakiejś cennej przez osobę wartości np. życia, zdrowia, pozycji społecznej
5. **konflikt motywacyjny** – występowanie sprzecznych dążeń tej samej osoby lub konieczności dokonania wyboru pomiędzy dwoma sytuacjami o jednakowej wartości pozytywnej lub negatywnej. Są to konflikty typu dążenie – dążenie, unikanie – unikanie, dążenie – unikanie

Rodzaje stresorów:

1. stresory silne i ograniczone w czasie np. wizyta u dentysty, wtargnięcie osy do samochodu, oczekiwanie na biopsję piersi
2. stresory mające określone następstwa np. utrata drugiej osoby, utrata pracy
3. powtarzające się stresory okresowe np. egzaminy dla studentów, spotkanie z nielubianymi osobami
4. stresory przewlekłe np. choroba wyniszczająca, długotrwały konflikt w rodzinie, stałe ryzyko związane z wykonywanym zawodem

Wyzwania i zagrożenia, czyli stresory fizyczne, psychiczne i społeczne

Stresory fizyczne	Stresory psychiczne	Stresory społeczne
hałas, gorąco, zimno, wahania temperatury, zmiany ciśnienia powietrza, głód, infekcje, urazy fizyczne, ciężka fizyczna praca, długotrwałe prowadzenie samochodu, nadmiar bodźców;	obawa, że nie sprostą się postawionym zadaniom, nadmierne obciążenie zadaniami, niedociążenie zadaniami, brak samodzielności, brak czasu, pośpiech, utrata kontroli;	konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób, mobbing



Najczęstsze stresogenne obszary życia

1. miejsce pracy i pełniona funkcja zawodowa (tzw. stres zawodowy)
2. szkoła: wymagania, konflikty z nauczycielem, z kolegami, strach przed odpowiedzialnością, strach przed ośmieszeniem, brak zrozumienia i wsparcia, nadmierna dyscyplina itp.
3. życie rodzinne – brak miłości, zrozumienia, oparcia, poczucia bezpieczeństwa, konflikty, problemy materialne, rywalizacja, życie seksualne, stresory na linii dzieci – rodzice itp.
4. nasza konstrukcja psychiczna - poczucie winy, kompleks niższej wartości, niewiara w siebie, negatywny obraz samego siebie, pesymistyczne usposobienie, neurotyczna osobowość, zawyżone aspiracje, nadmierny perfekcjonizm w działaniu, silna potrzeba dominacji, narcyzm, wrogość wobec innych itp.
5. nasz organizm - pogorszenie się stanu zdrowia, niesprawność, mankamenty urody (subiektywne przekonanie), starzenie się, brak akceptacji samego siebie itp.

Przyczyny stresu zawodowego

▪ Stresory związane z treścią pracy

- Konieczność zachowania długotrwałej koncentracji uwagi, monotonia
- Bardzo skomplikowane zadanie
- Wysilek fizyczny na granicy wydolności organizmu
- Praca fragmentaryczna bez wizji całości i znajomości efektu końcowego
- Nacisk na perfekcyjność wykonania (brak błędów)
- Podzielność uwagi i konieczność wykonywania równoległe różnych czynności
- Zaskakiwanie nowymi zadaniami

▪ Stresory wynikające z organizacji pracy

- Zbyt szybkie tempo pracy
- Sztuczne godziny zajęć, gdy jesteś indywidualistą
- Nienormowany czas pracy, gdy lubisz ład i porządek albo „bat” nad sobą
- Ustawiczny pośpiech, presja czasu
- Praca „zrywami”, brak systematyczności
- Brak przerw w pracy lub przerwy ustalone sztywno przez kogoś
- Dyspozycyjność, zabieranie pracy do domu i wynikające stąd zakłócenia w stosunkach z bliskimi osobami

▪ Stresory związane z pełnioną rolą

- Brak kontroli nad pracą lub zbyt duża odpowiedzialność za ludzi
- Ryzyko materialne
- Dylematy moralne



- Ryzyko zdrowotne i psychiczne
- Wieloznaczność roli
- Konflikt roli
- Przeciążenie roli

Wieloznaczność roli ma miejsce, gdy jednostka dysponuje nieadekwatnymi informacjami o swojej roli, inaczej mówiąc, gdy nie są dla niej jasne: cele wykonywanej pracy, oczekiwania osób pozostających z nią w układach odniesienia, zakres odpowiedzialności czy wyniki jakimi praca powinna się zakończyć.

Konflikt roli występuje wówczas, gdy pracownik otrzymuje jednocześnie co najmniej dwa takie przekazy roli, że zastosowanie się do jednego z nich utrudnia zastosowanie do drugiego.

Przeciążenie roli ma miejsce wówczas, gdy osoba pełniąca rolę nie jest w stanie sprostać skierowanym pod jej adresem oczekiwaniom. Przeciążenie może mieć charakter ilościowy (za dużo zadań do wykonania) albo jakościowy (za trudna praca).

▪ Stresory wynikające z kontaktów z ludźmi

- Konieczność rywalizacji – wzięcie udziału w „wyścigu szczurów”
- Podejmowanie zbyt ambitnych wyzwań, które w porównaniu z osiągnięciami innych mogą zagrozić poczuciu własnej wartości
- Konieczność współpracowania, gdy brak po temu chęci i/lub umiejętności
- Konieczność pójścia na ustępstwa
- Przymus pomagania innym, gdy tego nie chcesz
- Zmuszanie cię do przestrzegania zwyczajów grupowych, których nie akceptujesz
- Kłótnie

Złe relacje osoby z grupą, w której pracuje

Złe relacje w grupie charakteryzują się najczęściej brakiem zaufania, niechęcią do wzajemnego wspierania się, obojętnością wobec problemów, z jakimi się stykają inni.

Złe stosunki z przełożonymi

Za istotny czynnik stresogenny w zakresie relacji z przełożonymi należy uznać nieodpowiedniość stylu kierowania, jego niezgodność z oczekiwaniami podwładnego. Takim stylem może być styl autokratyczny, tłumiący samodzielność i przyczyniający się od poczucia sytuacji zagrożenia lub styl liberalny, pozostawiający jednostce zbyt dużą swobodę, nieukierunkowujący jej aktywności.

Złe stosunki z podwładnymi

Czynnikiem stresogennym może być nieumiejętność pełnienia roli kierowniczej.

▪ Stresory związane z fizycznymi warunkami pracy

- Zbyt niska lub wysoka temperatura i wilgotność powietrza
- Niewłaściwe oświetlenie
- Hałas
- Duże zagęszczenie lub izolacja
- Niewygodna pozycja
- Kontakt z przedmiotami lub ludźmi wywołującymi wstręt

▪ Stresory związane z funkcjonowaniem jednostki, jako elementu organizacji

Czynniki zaliczane do tej grupy są odbiciem relacji między pracownikiem a organizacją, jako całością. Pracownik spostrzega siebie, jako element organizacji i ocenia swoje znaczenie dla niej. Zaliczamy tu:

- zbyt mały udział w podejmowaniu decyzji,
- brak współodpowiedzialności, brak możliwości wyrażania opinii w sprawach istotnych dla zakładu pracy,
- pomijanie w przekazywaniu ważnych informacji,
- niedostateczne okazywanie uznania za rzetelną pracę,
- nadmierne ograniczanie aktywności.

▪ Stresory związane z rozwojem zawodowym

- Niezadowolenie z dotychczasowego przebiegu kariery
- Brak możliwości dalszego rozwoju zawodowego
- Brak poczucia stałości pracy
- Status zawodowy niezgodny z kwalifikacjami i aspiracjami
- Niska płaca

▪ Stresory związane z równoczesnym funkcjonowaniem osoby w organizacji i poza nią

Są one konsekwencją konfliktu ról pełnionych w organizacji i poza nią. Najczęściej owocuje to ciągłym deficytem czasu i przyczynia się do obniżenia efektywności pełnienia jednej z ról.

Stres związany z tragicznymi wydarzeniami

Wypadki, katastrofy, klęski żywiołowe, śmierć bliskiej osoby, gwałt – to tragiczne wydarzenia i sytuacje, niemieszczące się w granicach normalnych, codziennych przeżyć. Stresor mógł działać bardzo krótko, ale jego skutki mogą ujawniać się po miesiącach czy latach.

PTSD (Zespół Stresu Pourazowego, Posttraumatic Stress Disorders) to zespół zaburzeń po stresie urazowym, rodzaj zaburzenia lękowego będący efektem przeżycia traumatycznego

wydarzenia. Jest to zaburzenie związane ze stresem traumatycznym, któremu sprzyjają następujące sytuacje:

- poważne zagrożenie życia jednostki,
- zagrożenie fizycznej integralności,
- zranienie bliskich osób,
- nagła destrukcja domu i społeczności,
- bycie świadkiem przemocy i doświadczenie przemocy.

Zaburzenia posttraumatyczne, są związane z reakcjami na sytuację skrajnie urazową. Czasem świadome i nieświadome zachowania i emocje pojawiają się natychmiast po urazie, częściej jednak jest to reakcja odroczone do kilku tygodni, miesięcy a nawet lat.

Objawy PTSD

- przeżywanie na nowo urazowej sytuacji w natrętnych wspomnieniach (reminiscencjach - tzw. flashbacks) i koszmarach sennych, zaburzenia snu
- poczucie odrętwienia i przytępienia uczuciowego
- odizolowywanie się od innych ludzi
- brak reakcji na otoczenie, niewrażliwość na otoczenie
- pogorszenie pamięci i trudność w koncentracji uwagi lub natrętna pamięć
- niezdolność do przeżywania przyjemności
- unikanie działań i sytuacji, które mogłyby przypomnieć przeżyty uraz
- stan nadmiernego pobudzenia wegetatywnego z nadmierną czujnością i wzmożoną reaktywnością na bodźce
- lęk
- depresja
- myśli suicydalne (samobójcze)

Stres biologiczny

Trzy fazy stresu biologicznego:

1. Faza alarmowa
2. Faza przystosowania
3. Faza wyczerpania

▪ Faza alarmowa

1. Sygnał „niebezpieczeństw”;
2. Przysadka mózgowa wydziela acetylocholinę;
3. Gruczoł nadnerczy uwalnia adrenalinę;
4. Przyspieszona czynność serca (do 120 uderzeń na minutę), dwukrotny wzrost ciśnienia krwi, zwiększenie napięcia mięśniowego, ściskanie w żołądku, zwiększona produkcja kwasu solnego, przyspieszony oddech, wzrost energii do walki.



▪ Faza przystosowania

Układ nerwowy dba o stałą równowagę organizmu. Powrót do normalnego stanu, adaptacja – zmiany w organizmie nie są odbierane, jako przykre i nie szkodzą zdrowiu. Jeżeli stres trwa jednak dalej organizm może wyczerpać możliwości zaradcze i może dojść do fazy wyczerpania.

▪ Faza wyczerpania

Bodziec silniejszy od możliwości przystosowania lub stres trwa zbyt długo. Odporność ulega załamaniu, zwiększa się podatność na choroby:

- układu krążenia – bóle w okolicach splotu słonecznego, palpacje, częstoskurcz;
- układu pokarmowego – ssanie, pieczenie, bóle, może dojść do podrażnienia jelita grubego, zaparcie, biegunek, owrzodzenia;
- układu immunologicznego – uleganie infekcjom.

Stres psychologiczny

Trzy fazy stresu psychologicznego:

1. Faza mobilizacji
2. Faza rozstrojenia
3. Faza destrukcji

▪ Faza mobilizacji

Aktywacja procesów psychologicznych:

- sprawniej przebiegają procesy spostrzegania i myślenia;
- reakcje są intensywniejsze i szybsze;
- zachowanie zmienia się stosownie do sytuacji.

▪ Faza rozstrojenia

Stres się przedłuża, wskutek ciągłej mobilizacji organizmu dochodzi do obniżenia poziomu czynności psychicznych:

- trudności z koncentracją uwagi;
- rozkojarzenie;
- luki w pamięci;
- zaburzone myślenie logiczne;
- brak przewidywania skutków własnego działania.

Przestajemy być skutecznymi, irracjonalna strona natury człowieka przeszkadza racjonalnej:

- pojawiają się czynności stereotypowe;
- obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów;
- schematyzm w działaniu, który nie prowadzi do osiągnięcia celów – syndrom bezradności;

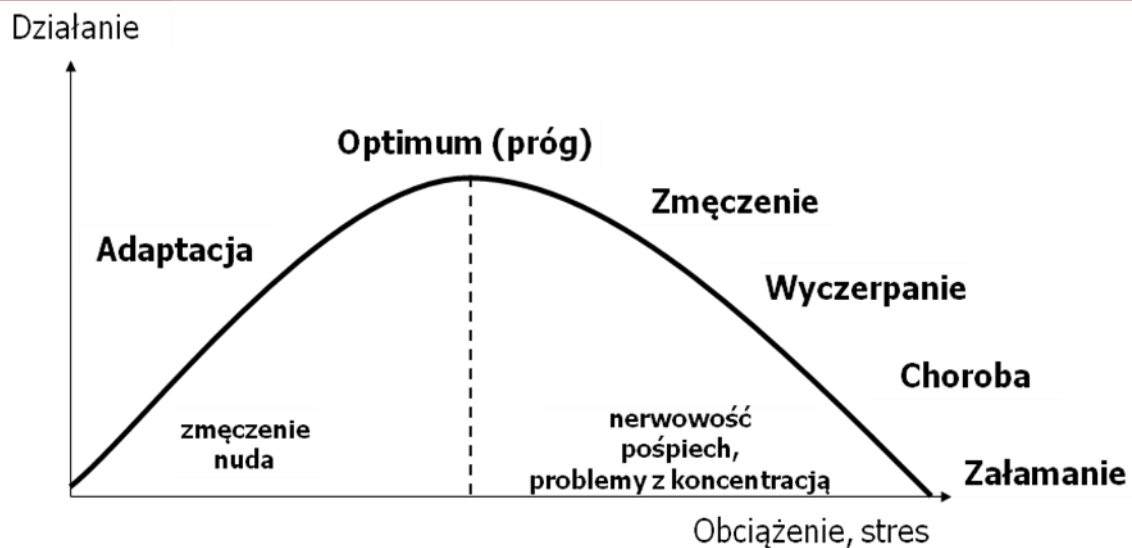
- emocje wymykają się spod kontroli;
- lęk zamienia się w depresję; zmienne nastroje;
- bezosobowe, obojętne podchodzenie do wykonywanych zadań;
- częste zakłopotanie;
- różnorodne kłopoty ze snem.

▪ Faza destrukcji

Żadna czynność nie jest wykonywana poprawnie:

- człowiek jest niezdolny do prawidłowej oceny sytuacji;
- gwałtowne obniżenie poziomu motywacji do radzenia sobie;
- gwałtowne poszukiwanie pomocy, płacz lub izolacja, ucieczka w chorobę,
- agresja przeciw przedmiotom, innym ludziom, sobie.

Najwyższa efektywność działania przy średnim natężeniu stresu (Yorkes, Dodson, 1908)



Źródło: Opracowanie własne

STRES A NIEZASPOKOJONE POTRZEBY

Stres może być efektem niezaspokojonych potrzeb. Wg Abrahama Masłowa ludzie w swych poczynaniach kierują się szeregiem potrzeb, które uporządkował w pięć grup i uszeregował wg hierarchii ważności.

PIRAMIDA POTRZEB MASŁOWA

SAMOREALIZACJA (zadowolenie z siebie, ryzyko, rozwój, innowacyjność, ciekawość)

UZNANIE I SZACUNEK (pozycja, niezależność, kultura, odpowiedzialność)

PRZYNALEŻNOŚĆ DO GRUPY (prestż, przyjaźń, naśladownictwo, rywalizacja)

BEZPIECZEŃSTWO (ochrona własności, rodziny, pewność jutra)

POTRZEBY PODSTAWOWE (potrzeby fizjologiczne, przyjemność, zdrowie)

Potrzeby podstawowe

Optymalnej temperatury – Tlenu – Wody – Pokarmu - Snu i odpoczynku - Bodźców zmysłowych i przetwarzania informacji - Życia seksualnego

Potrzeba bezpieczeństwa

Pewność – Porządek - Przewidywalność otoczenia

Potrzeba przynależności i miłości

Matka, rodzice - Grupa rówieśnicza – Rodzina -Grupa pracownicza, firma

Potrzeba godności i szacunku

Szacunek dla siebie samego: podejmowanie wyzwań - Szacunek ze strony innych: poczucie uznania i kompetencji, zaufania, osiągnięć, niezależności

Potrzeba samorealizacji

„Każdy staje się tym, czym powinien być, aby być sobą zgodnie ze swoją naturą”;

„Muzyk tworzy muzykę, malarz maluje, a poeta pisze po to, aby być w zgodzie z samym sobą. Czym człowiek może być, tym musi być”. Abraham Maslow

Jaki związek ma piramida z satysfakcją z pracy?

Potrzeby podstawowe - związane z biologicznym funkcjonowaniem i przetrwaniem - potrzeba powietrza, żywności i seksu. W pracy potrzeby te zaspokajane są przez odpowiednie płace i fizyczne warunki pracy (oświetlenie, temperatura, wentylacja, opieka zdrowotna itp.)



Potrzeba bezpieczeństwa - pragnienie stabilnego środowiska psychicznego i emocjonalnego - dachu nad głową, odzienia, życia wolnego od trosk i gwarancji zatrudnienia. W pracy potrzeby te zaspokajane są przez gwarancje zatrudnienia, ubezpieczenia zdrowotne, systemy emerytalne, przepisy chroniące prawa pracowników.

Potrzeby przynależności do grupy - pragnienie miłości, przyjaźni, akceptacji ze strony rodziny, przyjaciół, współpracowników. W pracy potrzeby te zaspokajane są przez poczucie przynależności do danej firmy, zespołu, grupy roboczej.

Potrzeby uznania i szacunku - obejmują potrzeby szacunku i potrzeby pozytywnego obrazu we własnych i cudzych oczach. W pracy potrzeby te są zaspokajane przez uznanie osiągnięć, stanowiska służbowe, awanse, nagrody oraz inne symbole statusu - samochód czy telefon służbowy, własny gabinet, miejsce do parkowania itp.

Potrzeba samorealizacji - pragnienie ciągłego wzrostu i rozwoju osobistego. W pracy potrzeby te zaspokajane są przez ciekawe, stanowiące wyzwanie zadania oraz zdobywanie nowych umiejętności.





REAKCJA NA STRES – OBJAWY FIZJOLOGICZNE, PSYCHOLOGICZNE I BEHAWIORALNE

Fizjologiczne	Psychologiczne	Behawioralne
wydzielanie hormonów walki lub ucieczki: adrenaliny i noradrenaliny, przyspieszenie oddechu, rozszerzona źrenica, gęsia skórka, suchość w ustach, zaburzenia rytmu serca, przyspieszenie akcji serca - wysokie tętno, wysokie ciśnienie krwi, rozszerzone oskrzela, zahamowanie procesów trawiennych, brak apetytu, uruchomienie rezerw krwi, podniesiony poziom cukru we krwi, wzrost napięcia mięśni szkieletowych, pobudzenie gruczołów potowych, wzrost krzepliwości krwi, mimowolne oddawanie moczu	pobudzenie emocjonalne, podekscytowanie, obraźliwość, drażliwość, poirytowanie, złość, kompulsywne myślenie o problemie, niecierpliwość, obniżenie nastroju, poczucie zagrożenia, uczucie pośpiechu, stan napięcia	płytki, przerywany sen, kłopoty z zaśnięciem, bezsenność, niemożność wypoczęcia, nagłe wybuchy gniewu i płaczu, ciągły pośpiech, wzmożona diureza, niepokój ruchowy, wzmożenie niektórych odruchów nerwowych - skurcze, tiki, zahamowanie działania





KONSEKWENCJE STRESU

Długotrwałe lub nasilone działanie stresu może prowadzić do rozregulowania organizmu i naszej psychiki. Konsekwencje stresu mogą ujawniać się w różnych obszarach naszego funkcjonowania.

Na poziomie psychologicznym i duchowym - napięcie skierowane do wewnątrz	Na poziomie społecznym - napięcie skierowane na zewnątrz	Na poziomie zdrowia somatycznego - napięcie stresowe przekształcone w chorobę
nerwice, fobie, depresje, choroby psychiczne, zmęczenie (w tym przewlekłe), problemy ze snem, zaburzenia koncentracji i przebiegu procesów poznawczych, wypalenie zawodowe, brak satysfakcji życiowej, zwątpienie, załamanie umysłowe i nerwowe, myśli samobójcze, zanik świata wartości	nadmierna aktywność, zachowania hałaśliwe, zahamowanie aktywności, izolacja społeczna, zachowania antyspołeczne, wandalizm, przestępczość, gwałtowność, wypróbowywanie granic własnych możliwości	zawał, choroba niedokrwienna, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, rozstrój żołądka, zaburzenia przemiany materii, wysoki poziom cholesterolu we krwi, przyspieszenie procesów miażdżycowych, obniżenie odporności, zaburzenia miesiączkowania, zaburzenia seksualne, astma, alergie, choroby skóry, nowotwory, zaburzenia mówienia, choroby układu mięśniowo-kostnego, migreny, alkoholizm, lekomania, narkomania

Długotrwały stres sprzyja wystąpieniu wielu schorzeń. Przede wszystkim zaatakowane zostają najsłabsze narządy. Stres można porównać do prądu elektrycznego płynącego przez skrzynkę bezpiecznikową. Jeżeli podłączymy zbyt wiele urządzeń naraz, nastąpi przeciążenie i "przepalenie bezpiecznika". "Przepalenie się" oznacza załamanie najsłabszych układów w organizmie. Najczęściej są to układ nerwowy (w jego obrębie zachodzi pierwsza, wstępna reakcja na sytuację stresową), układ krążenia (choroba wieńcowa, zawał serca), odpornościowy (choroba nowotworowa, częste infekcje bakteryjne i wirusowe), trawienny (wrzody trawienne), oddechowy (astma oskrzelowa) i hormonalny. Zależnie od wieku, płci, dotychczasowych doświadczeń, wychowania, przyjmowanych leków, trybu życia, filozofii życiowej i wielu, wielu innych czynników, jedni mają większą podatność na negatywne skutki stresu, inni mniejszą.





SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO

Od 1974 roku istnieje w psychologii nurt badań poświęcony syndromowi wypalenia zawodowego (ang. burnout syndrome). Terminu tego używa się na określenie konsekwencji stresu w pracy, związanego z profesjami, których istotą jest niesienie pomocy bądź kontakt z drugim człowiekiem. Termin "wypalenie zawodowe" po raz pierwszy został użyty przez Frudenbergera dla opisanego stanu chronicznego zmęczenia, spadku energii i frustracji pojawiającego się na skutek przytłoczenia problemami innych osób. Najprościej można opisać syndrom wypalenia jako stan zaawansowanego wyczerpania psychiczno-somatycznego związanego z zaistnieniem patologicznych czynników zewnętrznych o długoterminowym działaniu. Christina Maslach zaobserwowała, że syndromowi wypalenia zawodowego najczęściej ulegają osoby, których praca polega na niesieniu pomocy innym ludziom. Specyfiką tych zawodów są częste kontakty z klientami, pacjentami i ich problemami, a kontaktom tym towarzyszy zazwyczaj zaangażowanie ze strony niosącego pomoc. Maslach definiuje syndrom "burnout" jako proces nieuchronnej destrukcji, jaki zachodzi w psychice osób, które zbyt intensywnie eksploatują swoje siły poprzez "dawanie siebie" innym. Wg Shirom stan ten spotyka pracowników, których kontakt z pacjentami czy klientami nacechowany jest dużym ładunkiem emocjonalnym. Syndrom wypalenia zawodowego jest wg niej kombinacją fizycznego zmęczenia, emocjonalnego wyczerpania i poznawczego znużenia.

Początkowo terminu wypalenie zawodowe używano tylko w kontekście zawodów związanych z niesieniem pomocy innym ludziom (helping professions), takich jak: lekarz, pielęgniarka, psycholog, pracownik opieki społecznej. Wkrótce pojęcie zostało rozszerzone również do zawodów, gdzie ludzie w szerokim zakresie stykają się z innymi, jak np. nauczyciel, menedżer, urzędnik, policjant, prawnik.

Symptomy zespołu wypalenia zawodowego

Przejawy wypalenia mogą manifestować się w specyficzny dla danej osoby sposób i wykazywać różną intensywność. Wyróżniono trzy grupy symptomów wypalenia:

- **fizyczne** (poczucie fizycznego zmęczenia, a nawet wyczerpania; obniżoną odporność organizmu, a w związku z tym zwiększoną podatność na zachorowania; bóle głowy; bezsenność; zaburzenia gastryczne; zaburzenia łaknienia);
- **behawioralne** (na poziomie indywidualnym - negatywne i cyniczne postawy wobec pracy, klientów i współpracowników; łatwość wpadania w złość; zachowania agresywne; częste konflikty interpersonalne; wzrost spożycia alkoholu, nikotyny, kofeiny, narkotyków i leków; zaniedbywanie obowiązków związanych z pracą; unikanie pracy poprzez spóźnianie się, zwalnianie czy częste przerwy w pracy; na poziomie organizacyjnym - spadek





efektywności wykonywanych usług; duża rotacja pracowników; absencje; liczne wypadki; obniżone morale pracowników);

- **psychologiczne** (uczucie znudzenia, zniechęcenia, wrogości, bezsilności; podejrzliwość; negatywna ocena samego siebie; niskie poczucie własnej wartości; brak satysfakcji z pracy; niepewność, niezdolność do podejmowania decyzji; wahania nastroju; lęk).

Model wypalenia zawodowego wg Christiny Maslach

Christina Maslach wyróżniła trzy podstawowe wymiary składających się na obraz wypalenia zawodowego: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizację i brak poczucia osiągnięć osobistych. Według autorki syndrom „burnout” rozwija się w podanej kolejności.

1. Objawem sygnalizującym pojawienie się wypalenia jest **wyczerpanie emocjonalne**, któremu towarzyszą liczne zaburzenia natury somatycznej oraz uczucie ciągłego zmęczenia, wręcz wyczerpania.

2. Przedłużający się stan wyczerpania emocjonalnego może doprowadzić do fazy drugiej - **depersonalizacji**. Jest to reakcja na niemożność poradzenia sobie z problemami innych. Jej istotą są negatywne zmiany w nastawieniu do innych ludzi. Druga osoba zaczyna być spostrzegana i traktowana bezosobowo, chłodno, cynicznie, w sposób zdehumanizowany. Problemy klientów są uważane za coś, na co sobie zasłużyli i za co muszą ponieść konsekwencje. W fazie tej można zauważyć pogarszające się stosunki ze współpracownikami, nacechowane niechęcią, podejrzliwością, cynizmem.

3. Konsekwencją wyczerpania emocjonalnego i depersonalizacji jest **obniżenie poziomu jakości i wydajności pracy**. Etap ten nazwany jest brakiem poczucia osiągnięć osobistych. Fazę tą cechuje odczucie braku satysfakcji z pracy, niechęć do pracy, poczucie klęski, tendencja do ograniczania kontaktu z klientami/pacjentami/petentami oraz obniżona samoocena i negatywny stosunek do samego siebie.

10 stopni wypalenia

1. grzeczność i idealizm
2. przepracowanie
3. coraz bardziej zmniejszająca się grzeczność
4. poczucie winy z tego powodu
5. coraz większy wysiłek żeby być grzecznym i solidnym
6. brak sukcesów
7. bezradność
8. utrata nadziei
9. wyczerpanie, awersja do klientów, apatia, stanowczy sprzeciw, złość





10. wypalenie: oskarżanie siebie, ucieczka, cynizm, sarkazm, reakcje psychosomatyczne, nieobecności w pracy, wypadki, samobójstwa, nagła nieprzemyślana rezygnacja z pracy, upadek społeczny itp.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





ZASOBY W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM

Zasoby w radzeniu sobie ze stresem to różnorakie uwarunkowania, które zmniejszają bądź zwiększają szanse wystąpienia reakcji stresowej. Są to przedmioty, cechy osobowe, warunki lub siły, których utrata bądź pozyskanie prowadzi do distresu lub eustresu. Dzielimy je na zasoby zewnętrzne i wewnętrzne.

Zasoby zewnętrzne

1. Materialne np. pieniądze, przedmioty
2. Okoliczności np. małżeństwo, posada, status społeczny, czas
3. Wsparcie społeczne

Wsparcie społeczne

Wsparcie społeczne to pożądana, powszechnie oczekiwana forma pomocy ludziom w sytuacjach trudnych. Skuteczność wsparcia społecznego nie zależy od liczby osób, jaka je udziela, ale od jakości tego wsparcia. Wsparcie polega na korzystaniu z pomocy przełożonego, rodziny, przyjaciół. Wsparcie daje następujące pozytywne wyniki:

- wpływa korzystnie na zdrowie: osoby otoczone wsparciem społecznym są zdrowsze, czują się lepiej, a w razie choroby szybciej powracają do zdrowia
- ogranicza bezpośrednio oddziaływanie stresorów na jednostkę – ludzie korzystający ze wsparcia mogą zawsze poprosić kogoś o pomoc w rozwiązywaniu problemu i przez to mniej doświadczają sytuacji stresowych
- ingeruje w relacje między stresorami a zdrowiem jednostki, działa jako bufor i może redukować wpływ stresorów na zdrowie.

Rodzaje wsparcia

- wsparcie emocjonalne: pozytywne uczucia, bliskość, doświadczenie zaufania i zaangażowania, akceptacja przez innych własnej osoby i uczuć, aktywne wysłuchiwanie
- wsparcie przy rozwiązywaniu problemów: możliwość opowiedzenia o problemie, otrzymanie informacji i działań istotnych dla rozwiązania problemu, przeżycie dodawania otuchy, otrzymywanie informacji zwrotnej co do własnego zachowania i sposobu przeżywania
- wsparcie praktyczne i materialne: w razie potrzeby pożyczanie lub otrzymanie pieniędzy, przedmiotów, doświadczenie przyjaznej współobecności drugiej osoby podczas wykonywania uciążliwych czynności, bycie zwolnionym od zadań i obciążeń
- przeżycie integracji społecznej: doświadczenie podobieństwa wyobrażeń o życiu i wartościach





Zasoby wewnętrzne

1. Energia np. siła, stan zdrowia
2. Cechy indywidualne
 - zasoby ogólnej odporności – tolerancja na stres – odporność układu nerwowego
 - temperament
 - typ osobowości
 - niektóre cechy osobowości np. optymizm/pesymizm
 - system przekonań, postawy np. wobec pracy, wobec innych
 - poczucie kontroli (zewnątrz lub wewnątrzsterowność)
 - poczucie sprawstwa i autonomii
 - ambicje
 - samoocena, akceptacja samego siebie
 - typ umysłu
3. Kompetencje i umiejętności (wiedza, umiejętności zawodowe, umiejętności społeczne, umiejętności w zakresie redukcji stresu)

Osobowościowe i poznawcze zmienne wzmacniają bądź łagodzą efekt środowiskowych stresorów przyczyniających się do pojawienia stresu.

▪ Odporność jednostkowa na stres

Odporność psychiczna najczęściej jest definiowana jako naturalna zdolność (tj. względnie stała właściwość organizmu), jak również jako umiejętność (tj. wyuczony sposób radzenia sobie ze stresem) zorganizowanego i sprawnego funkcjonowania, mimo pobudzenia emocjonalnego.

W pierwszym rozumieniu zazwyczaj próg odporności jest traktowany, jako maksymalna wartość tolerancji na stres. Próg ten przybiera różną wartość u poszczególnych osób, a im jest wyższy tym dłużej jednostka funkcjonuje bez uszczerbku dla zdrowia czy efektywności pracy, mimo pobudzenia stresowego. Większa odporność wiąże się więc, z lepszym znoszeniem sytuacji stresowej i co za tym idzie mniejszą podatnością na syndrom wypalenia zawodowego.

▪ Czynniki temperamentalne a stres

Pierwotną cechą temperamentu jest reaktywność, rozumiana jako taka cecha organizmu, która determinuje względnie stałe różnice indywidualne w wielkości (intensywności) reakcji. Osoby wysoko reaktywne charakteryzują się wysoką wrażliwością na bodźce i niską wydolnością, a więc są mniej odporne na stres. Przeciwnie, jednostki nisko reaktywne są mało wrażliwe oraz wysoko wydolne, a więc odporne na stres.

▪ Typ kontroli a stres



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



22

Cykl szkoleniowy realizowany jest w ramach projektu pn. „Wdrożenie strategii szkoleniowej”, Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego (Priorytet V, Działanie 5.1, Poddziałanie 5.1.1).



Osoby o zewnętrznym poczuciu kontroli są bardziej podatne na stres w porównaniu z osobami o wewnętrznym poczuciu kontroli.

▪ Pesymizm i optymizm a stres

Pesymistyczny wzorec przekonań (np. negatywne sądy o innych ludziach czy pesymistyczny styl wyjaśniania niepowodzeń) może w odniesieniu do pracy zawodowej szybciej prowadzić do pojawienia się stresu w pracy, generując bezradność, zniechęcenie, rezygnację, brak inicjatywy.

▪ Spostrzeganie własnej osoby a stres

Do grupy czynników związanych z percepcją samego siebie, które mogą wpłynąć na wystąpienie objawów stresu, można zaliczyć negatywny stosunek do własnej osoby, niską samoocenę, obniżone poczucie własnej wartości, samokrytykę, niepewność co do własnych myśli i odczuć, wątpliwości związane z własnymi kompetencjami i kwalifikacjami.

▪ Charakterystyka osobowości typu A – podatnej na działanie stresu:

- intensywnie odczuwana presja do osiągnięcia samodzielnie wybranych, ale zwykle słabo określonych celów,
- głęboko utrwalona tendencja do intensywnej rywalizacji,
- stałe dążenie do sukcesów i potwierdzania swojej wartości,
- stałe zaangażowanie w liczne i różnorodne działania zwykle obwarowane terminami wykonania,
- nawykowa skłonność do przyspieszania tempa wykonywania wielu fizycznych i umysłowych działań,
- niezwykła fizyczna i umysłowa czujność.





NIESKUTECZNE TECHNIKI W WALCE ZE STRESEM

- Bagatelizowanie poważnych kłopotów
- Samooszukiwanie się – droga do chorób psychosomatycznych
- Nadużywanie alkoholu
- Palenie papierosów
- Używanie leków uspokajających, przeciwbólowych, rozkurczowych, pobudzających
- Wyładowanie agresji na innych ludziach
- Myślenie negatywne
- Czarnowidztwo, pesymizm

STRES A SPOSÓB MYŚLENIA

Poniżej zamieszczono przykłady irracjonalnych przekonań. Myślenie takie sprzyja pojawianiu się stresu.

- Silni ludzie nie potrzebują żadnej pomocy
- Nikt nie ma prawa mnie krytykować
- Muszę być lepszy niż wszyscy inni
- Nie mogę popełnić błędu
- Zawsze mam pecha
- Nigdy nie uda mi się zmienić
- Ważne by wszyscy mnie akceptowali
- Muszę być dla wszystkich miły, wszyscy powinni mnie lubić
- Muszę się całkowicie poświęcić swojej pracy
- Im mniej się odsłonię tym lepiej
- Ważne by zawsze mieć rację
- Problemy znikają, gdy wystarczająco długo schodzi im się z drogi
- Na nikogo nie można liczyć
- Świat musi być absolutnie sprawiedliwy

Zmiana czasów wymaga zmiany myślenia	
<u>KIEDYŚ</u>	<u>TERAZ</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Ciężka praca; • Stabilność i bezpieczeństwo; • Zadowolenie klienta; 	<ul style="list-style-type: none"> • Mądra praca; • Ciągła zmiana; • Wyprzedzanie oczekiwań klientów;



<ul style="list-style-type: none"> • Dawanie ludziom szansy na zarobienie pieniędzy; • Jakość = doskonały produkt; • Informacja to coś, co warto mieć 	<ul style="list-style-type: none"> • Dawanie ludziom szansy na spełnienie; • Jakość = produkt doskonały dostarczony na czas + znakomita obsługa; • Informacja stwarza przewagę nad konkurencją.
--	--

Źródło: Opracowanie własne

Obrazy, słowa, zdarzenia czy myśli programujące nasz umysł negatywnie

- Medialny przekaz wiadomości, ponieważ zdecydowana większość przekazywanych informacji to wiadomości negatywne. Nawet pozytywne prezentowane są z negatywnym komentarzem
- Programy telewizyjne o sensacyjnym zabarwieniu
- Niektóre gazety i periodyki
- Narzekanie i słuchanie narzekań innych ludzi
- Używanie słownictwa negatywnego, obfitującego w słowa typu: „straszny”, „okropny”, „tragedia”, „dramat”, „horror” itp.
- Ubieranie się w ciemne kolory
- Brak troski o własny wygląd i wygląd otoczenia, niechlujstwo, bałagan, brud
- Poddanie się negatywnym nastrojom

Obrazy, słowa, zdarzenia czy myśli programują nasz umysł pozytywnie

- Sukces
- Zabawne programy telewizyjne, kabarety, programy publicystyczne niosące nadzieję
- Komedie i ciepłe seriale, np. *Złotopolscy*
- Książki inspirujące i motywujące
- Wzmacniająca rozmowa z przyjacielem
- Używanie pozytywnego słownictwa
- Uśmiech, nawet na siłę, szybsze chodzenie i energiczny sposób mówienia
- Jasne kolory
- Modlitwa
- Uświadamianie sobie swoich zwycięstw, szukanie korzyści w tzw. porażkach
- Spotkanie z gatunku inspirujących i motywujących, szkolenia



PROFILAKTYKA I KONTROLA NIEPOŻĄDANEGO STRESU

Strategie i techniki w radzeniu sobie ze stresem (coping)

Skutki stresu w dużej mierze zależą od doboru strategii radzenia sobie w danej sytuacji stresującej. W procesie radzenia sobie człowiek wykorzystuje wiele zasobów zarówno osobistych – wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Do osobistych należy np. kontrola psychologiczna, która pozwala zmniejszyć poczucie bezradności, umożliwia zmianę odbioru sytuacji stresowej i zapewnia dostęp do konkretnych metod działania. Osoby dysponujące dużym zaangażowaniem, poczuciem kontroli i umiejętnością traktowania stresu w kategoriach wyzwania znacznie lepiej radzą sobie ze stresem. Skuteczność radzenia sobie ze stresem zależy także od naszych relacji z otoczeniem. Wsparcie w rodzinie, od osób bliskich czy od kolegów z pracy może w istotny sposób pomóc w przechodzeniu sytuacji trudnych i pozwoli uniknąć przykrych chorób i dolegliwości związanych z nadmiernym stresem.

Podział sposobów zaradczych

- **działania skierowane na środowisko** (formy ukierunkowane na rozwiązywanie problemów, aktywne próby działania, poszukiwanie nowych informacji i wsparcia)
- **działania skierowane na siebie:**
 - o działania zmierzające do zmiany spojrzenia na problem, formy ukierunkowane na analizę i ocenę wydarzenia, logiczna analiza sytuacji, poznawcza redefinicja sytuacji ze zmianą interpretacji np. sytuację zagrożenia redefiniuje się na sytuację wyzwania, ale także zaprzeczanie i unikanie informacji
 - o działania, których celem jest manipulacja i kontrolowanie emocji i napięć wywołanych stresorami (regulowanie napięcia emocjonalnego, ekspresja uczuć, akceptująca rezygnacja, ucieczka, wyparcie, stosowanie środków odurzających).
- **strategie zdrowe** (np. humor, sport, odwracanie uwagi) i **niezdrowe** (np. alkohol, obżarstwo, stosowanie używek, lekomania, ucieczka w chorobę, pracoholizm)
- **strategie realistyczne** (np. sterowanie funkcjami poznawczymi) i **nierealistyczne** (np. myślenie magiczne)
- **strategie akceptowane społecznie** (np. racjonalne działanie, wytrwałość, poszukiwanie pomocy) i **nieakceptowanych społecznie**, raniące innych (np. reakcje wrogie, agresja, przypisywanie winy)
- **strategie dojrzałe** (transformacyjne np. zachowywanie zimnej krwi, opanowywanie gniewu i lęku, logiczna analiza problemu, rozważanie priorytetów) i **neurotyczne** (regresyjne np. negowanie, unikanie, zamykanie się w sobie)



- **strategie adaptacyjne**, konstruktywne (np. strategie zorientowane problemowo, poznawcza reinterpretacja sytuacji i reewalucja własnych możliwości) i **nieadaptacyjne** (np. strategie zorientowane emocjonalnie, unikanie, wycofywanie, zaprzeczanie, wypieranie, wyładowywanie emocji, zachowania wrogie)

Różna jest jakość poszczególnych strategii! Ważna jest elastyczność w doborze strategii!

Sposoby redukcji nadmiernego stresu

- Techniki antystresowe oparte na pracy z ciałem:
 - techniki relaksacyjne
 - techniki oddechowe
 - ćwiczenia fizyczne
- Techniki mentalne:
 - ćwiczenie uczące dystansowania się do natłoku swoich myśli
 - wizualizacje i afirmacja - poprawiania własnej skuteczności poprzez wyobrażanie sobie pozytywnej przyszłości
 - pozytywne myślenie - ćwiczenie pomagające w zmianie negatywnego monologu wewnętrznego na wspierający i pozytywny, szukanie swoich mocnych stron
 - przekształcanie /reframing/ - ćwiczenie umiejętności zauważania korzyści w trudnych sytuacjach i przeszkodach
 - elementy asertywności - ćwiczenie w radzeniu sobie z raniącą krytyką
 - techniki kształcące kompetencje społeczne

Odpoczynek

Pracowałeś - odpocznij!

Dlaczego niełatwo jest zdrowo odpocząć?

a. Lekceważenie potrzeby odpoczynku

- lęk przed negatywnymi konsekwencjami odpoczynku
- odpoczynek odbierany jest jako słabość
- obawa przed wypadnięciem z rytmu
- poczucie utraty cennego czasu

b. Przesadne wymagania

- przeświadczenie, że zanim można pozwolić sobie na przerwę należy skończyć rozpoczętą pracę
- ambicja robienia wszystkiego perfekcyjnie, bycia lepszym i szybszym niż inni
- zachowania wynikające z uzależnienia od pracy

- przekonanie o byciu osobą niezastąpioną
- c. Pogoń za nadmiarem wrażeń

Jak odpowiednio odpocząć?

Żeby odpocząć nie wystarczy przerwać pracę. Nie musimy czekać biernie aż nadejdzie moment odprężenia. Możemy podjąć pewne kroki przybliżające ten moment. Warunkiem tego jest uświadomienie sobie, od czego chcemy odpocząć i do jakiego stanu dążymy oraz właściwe przejście ze stanu obciążenia do odpoczynku i ze stanu odpoczynku do obciążenia. Sztukę wypoczywania posiedli ci, którzy potrafią się przestawić ze stanu obciążenia na wypoczynek.

Proces ten przebiega w trzech fazach:

- Faza 1 – „nabierz dystansu” – musimy nabrać dystansu do wydarzeń i emocji, które przyniósł dzień.
- Faza 2 – „regeneracji” – dopiero teraz możliwe jest ponowne nabranie sił, rozluźnienie naprężonych mięśni, osiągnięcie emocjonalnej równowagi. Warunkiem jest uświadomienie, od czego chcemy odpocząć i indywidualne dobranie odpowiedniego sposobu.

Sytuacje obciążające	Środki zaradcze
<i>Kognitywne (poznawcze) niedociążenie</i> „Czuję się znudzony” - monotonia	Atrakcyjne działania, zrobienie czegoś zajmującego: czytanie wymagającej lektury, rozwiązywanie łamigłówek, strategiczne gry towarzyskie, uprawianie sportu, praca w ogrodzie
<i>Kognitywne (poznawcze) obciążenie</i> „Czuję się zmęczony, pozbawiony sił” - przemęczenie	Zgromadzenie nowej energii: uspokoić się, obejrzeć program rozrywkowy, poczytać, posiedzieć nie robiąc nic, przespać się, zajęcia rutynowe – pójście na spacer, do sauny
<i>Emocjonalne niedociążenie</i> „Mam poczucie niedosytu i rozczarowania” - znużenie	Zrobienie czegoś sensownego: uczestnictwo w imprezach kulturalnych, rozmowy z przyjaciółmi, również uprawianie ekstremalnych dyscyplin sportowych.
<i>Emocjonalne obciążenie</i> „Żyję w ciągłym napięciu” - stres, przeciążenie	Odzyskanie spokoju: zmniejszanie ilości napływających bodźców poprzez szukanie spokojnych miejsc sprzyjających wyciszeniu, ćwiczenia relaksujące, odprężająca rozrywka.

- Faza 3 - orientacji - fazy regeneracji nie należy kończyć nagle. Należy przygotować ciało i psychikę na obciążenie. Tylko dzięki emocjonalnemu nastawieniu się na daną czynność pojawia się ochota podjęcia jej i radosne oczekiwanie efektu.



Inicjatywy terapeutyczne

Terapia racjonalno – emocjonalna i autoterapia

W przeciwdziałaniu skutkom stresu bardzo ważna jest analiza i racjonalizacja uczuć, a zwłaszcza dzielenie ich z innymi osobami, wymiana opinii i wsparcie (pozbycie uczucia, że tylko samemu boryka się w reakcjach z czymś szczególnym i wynaturzonym).

Cel: doprowadzenie do rozluźnienia surowych wymagań wobec siebie, uzmysłowienie sobie względności własnych żądań, uświadomienie sobie alternatywnych zachowań.

Własna refleksja

Dlaczego osoby o głębokiej refleksji własnej mają umiejętność wyciągania się z bagna problemów?

- Powód 1: wycucie tego, co destrukcyjne – łatwiej jest dostrzec, w którym momencie działanie jest błędne lub destrukcyjne.
- Powód 2: autoanaliza – umiejętność spojrzenia na siebie z perspektywy i postawienie sobie pytania: „Co ja właściwie teraz robię”?
- Powód 3: poczucie rzeczywistości – umiejętność hierarchizacji problemów oraz prawidłowego przewidywania skutków własnych działań.

Zachowanie dystansu emocjonalnego – wykształcenie umiejętności sensownego reagowania na alarm i opanowania stresu. W obliczu niepowodzeń nie należy rozpaczać, niepotrzebnie się obwiniać i nie wyolbrzymiać sytuacji stresowej wyobrażonej, bo realna może być zupełnie możliwa do zniesienia. Trzeba spokojnie przemyśleć i wyważyć swój osąd, a nade wszystko wyeliminować irracjonalny pesymizm, nową zaś sytuację potraktować jako propozycję zmiany działania. Do zaistniałej sytuacji należy podejść spokojnie z „wyniosłą tolerancją mędrca”.

Zatrzymywanie myślenia – niekiedy nie jest konieczne ciągle rozważanie i wyczerpujące rozpamiętywanie wymagań i trudności zawodowych i życiowych.

Nagradzanie samego siebie

Każdy, aby czuć się zadowolonym i wzmocnionym potrzebuje uznania i wynagrodzenia ze strony innych ludzi. Okazuje się jednak, że możliwe jest też nagradzanie samego siebie, można się tego nauczyć i taka umiejętność jest podstawową cechą osobowości.





Kierowanie myślami - wizualizacja

Wizualizacja – pomaga rozwijać umiejętności życiowe i zdobywać nowe. Mobilizuje organizm do walki. Wizualizacja jest przeżyciem wielozmysłowym opartym na wszystkich pięciu rodzajach doznań, choć u danej osoby dominują poszczególne systemy reprezentacji tzw. wzrokowiec, czuciowiec, słuchowiec itp.

Wyobrażenie sukcesu łączy się z uczuciami radości i nadziei, a to mobilizuje energię organizmu do realizacji zadań. Gdy nasze naturalne spontaniczne wizualizacje mają zniechęcający pesymistyczny charakter, przyczyniają się do niepowodzeń. Każdy człowiek posiada duże możliwości, tylko nie każdy potrafi z nich korzystać. Jeżeli człowiek nie potrafi tego, to trzeba go nauczyć. Techniki wizualizacji potrafią w sposób kontrolowany sięgać do przeżyć, które zapisane są w naszym umyśle z przeszłości. Zmniejszając napięcia i lęki oraz racjonalną i krytyczną ocenę rzeczywistości, dokonywaną przez osobę, umożliwiają powracanie do potencjału psychologicznego zakopanego gdzieś w podświadomości, na przykład do uczucia pewności siebie, spokoju, radości czy konstruktywnej krytyki.

„Najpierw wyobraź sobie wydarzenie, w którym masz wziąć udział. Następnie pomyśl o najgorszej rzeczy jak może się zdarzyć. Nakreśl sobie w wyobraźni najgorszy obraz, jaki przyjdzie ci na myśl – co by się stało gdybyś nagle zapomniał co chciałeś powiedzieć, lub gdybyś miał na rozmowie kwalifikacyjnej zupełna pustkę w głowie. Wyobrażając sobie najgorszy możliwy scenariusz przyznałeś się do strachu. Teraz przekształć swoją wizję tak, aby otrzymać pozytywny rezultat. Ujrzyj oczami wyobraźni, jak wspaniale odpowiadasz na rozmowie kwalifikacyjnej i poczuj towarzyszące temu przyjemne ciepło”.

Techniki oddechowe

Świadoma kontrola nad oddychaniem może być sposobem redukcji nadmiernego stresu.

4 fazy oddychania:

- wdech - następuje on wtedy, gdy powietrze jest wciągane do nosa lub ust, przechodzi przez tchawicę, oskrzela i oskrzeliki, a w końcu napęcza pęcherzyki płucne, które tworzą większą część płatów płuc.
- przerwa - która następuje po wdechu. W tym czasie pęcherzyki są nadal wypełnione powietrzem,
- wydech - występuje gdy płuca są opróżniane, a gazy odpadowe z pęcherzyków są usuwane przez ten sam układ, który był wykorzystany przy wdechu,
- przerwa - która następuje po fazie wdechu. Podczas tej przerwy płuca są nieruchome i opróżnione.





3 podstawowe typy oddychania

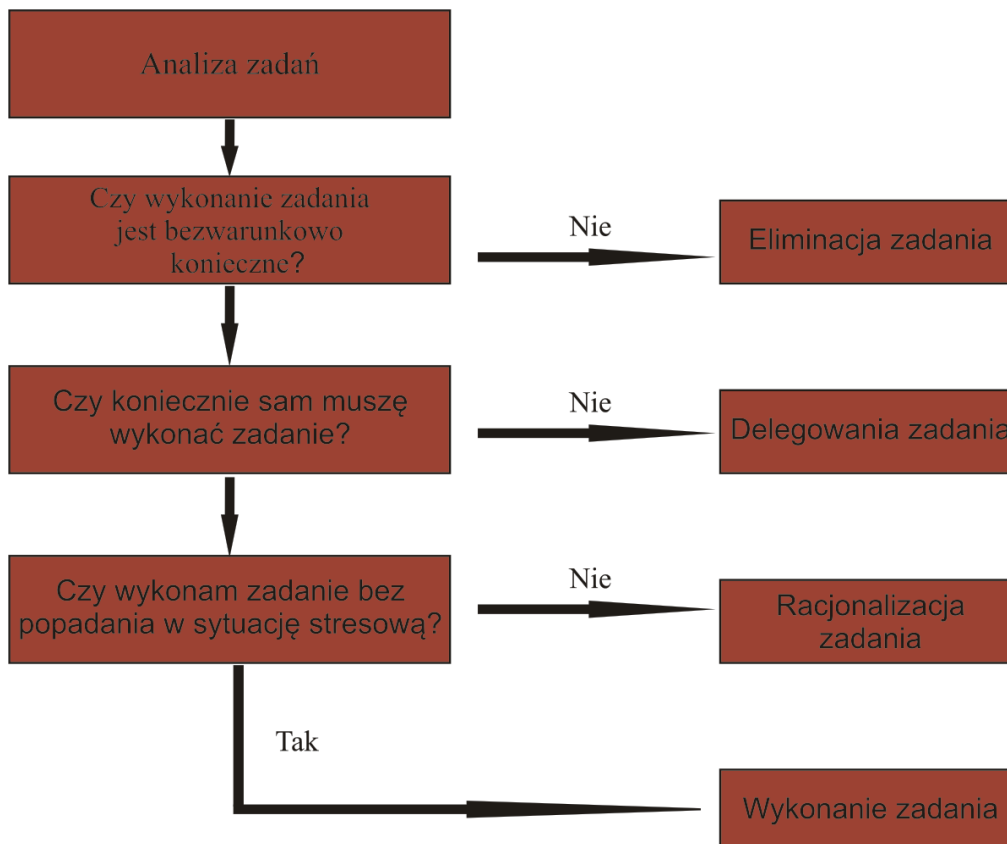
1. Obojczykowy - najkrótszy i najpłytszy. Można go obserwować, jako lekkie podniesienie obojczyków ku górze, połączone z lekkim rozszerzeniem klatki piersiowej przy wdechu.

2. Piersiowy - jest oddechem głębszym. Wdycha się większą ilość powietrza, więcej pęcherzyków płucnych zostaje wypełnionych, a płaty płuc bardziej się rozszerzają. Zapoczątkowuje go aktywizacja mięśni międzyżebrowych, które rozszerzają klatkę piersiową ku górze i na zewnątrz. Oddech piersiowy można zaobserwować, jako większe rozszerzenie klatki piersiowej, po którym następuje podniesienie obojczyka po wdechu. To najczęstsza forma oddychania.

3. Przeponowy - najgłębszy, gdyż wdycha się największą ilość powietrza i najwięcej pęcherzyków płucnych zostaje napełnionych. Ponadto dopiero w tym przypadku powietrze dochodzi do najniższych poziomów płuc. Gdy dana osoba stoi, wówczas dolna część płuc jest najbardziej ukrwiona, więc oddech przeponowy utlenia w trakcie jednego cyklu oddechowego większą ilość krwi niż inne rodzaje oddechu. Podczas oddychania przeponowego, przepona - szeroki płaski mięsień, który oddziela jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej, obniża się przy wdechu. Powoduje to wchodzenie powietrza w głąb płuc, a jednocześnie sprawia, że narządy znajdujące się w jamie brzusznej są spychane w dół i ku przodowi. Ten ruch przepony jest główną przyczyną głębokiego wdechu. Pełny oddech przeponowy możemy zaobserwować, jako uwypuklenie się jamy brzusznej, po którym następuje rozszerzenie klatki piersiowej, a w końcu podniesienie obojczyków.

Z technik oddechowych można korzystać w bardzo różnych warunkach środowiskowych i w odniesieniu do szerokiego zakresu zachowań.



Droga ku bezstresowej pracy

Źródło: opracowanie własne



ANEKS

Ćwiczenie – oddech przeponowy

Wyobraź sobie, że na granicy Twojej klatki piersiowej i brzucha znajduje się niewielka, kolorowa, tęczowa kulka. Dotknij to miejsca dłonią.

Teraz, połóż rękę na brzuchu i poczuj jak kolorowa, tęczowa kula rośnie. Spróbuj ją nadmuchać. Weź głęboki oddech - nosem.

Następnie, zamkniesz oczy i wolno, ale "głośno" wypuścisz powietrze ustami. Rozluźnij ramiona i kark. Powtórz ćwiczenie trzy razy. Jeśli to możliwe spróbuj zamknąć oczy - myśl o tęczowej kuli! Im więcej kolorów, tym ćwiczenie będzie ciekawsze. Teraz z głębokim oddechem unieś ręce w górę - wysoko do sufitu!!! Z wolnym wydechem opuść ręce szerokim łukiem - jakbyś chciał dotknąć przeciwległych ścian swojego pokoju.

Ćwiczenie - relaksacja ciała

1. Rozpoczynasz od kilku głębokich wdechów i wydechów. Podczas wdechu pochłaniasz nową energię, a wydech usuwa dawne napięcia. Zwróć uwagę, czy siedzisz w wygodnej pozycji, nie powinieneś krzyżować nóg i najlepiej byłoby, gdyby stopy pewnie spoczywały na podłodze. Twoje plecy powinny być wyprostowane a kręgosłup oparty o tył krzesła.

2. Najpierw sprawdź, czy stopy i nogi są rozluźnione. Podczas wdechu podwiń mocno palce u nóg i napnij mięśnie nóg, w czasie wydechu rozluźnij je. Wykonaj to ćwiczenie jeszcze kilka razy, aż poczujesz różnicę między napięciem a odprężeniem w stopach i nogach.

3. Następnie, w czasie wdechu, napnij mięśnie brzucha, a gdy robisz wydech - rozluźnij je. Wykonaj to kilka razy, aż poczujesz różnicę pomiędzy napięciem a rozluźnieniem mięśni brzucha.

4. Sprawdź, czy twoje stopy i nogi są nadal rozluźnione. Jeśli nie, napnij je ponownie i rozluźnij. Twój oddech powinien być spokojny i odprężony.

5. Teraz, podczas wdechu, zaciśnij dłonie w pięść, po czym rozluźnij je, gdy zrobisz wydech. Przed ponownym zaciśnięciem dłoni możesz nimi potrząsnąć a wtedy powtórnie wykonać ćwiczenie.

6. Przy kolejnym wdechu unieś swoje ramiona tak wysoko jak to możliwe, a potem opuść je podczas wydechu. Powtórz to ćwiczenie kilka razy, szczególnie wtedy, gdy cierpisz na bóle głowy oraz/lub pleców.

7. Wykonaj powoli obroty głowy 3 razy w lewo, a potem 3 razy w prawo. Następnie kilkakrotnie przesun żuchwę w prawo i w lewo. Niech nie dziwią cię dźwięki, które usłyszysz: w ten sposób uwalnia się napięcie z tej części ciała.

8. Teraz podczas wdechu napnij mięśnie twarzy, a w trakcie wydechu zwolnij napięcie twarzy i szczęki.





9. Wreszcie, pamiętając o swobodnym oddechu, sprawdź czy wszystkie części ciała są zrelaksowane, a jeśli nie, wówczas napnij te mięśnie podczas wdechu i rozluźnij podczas wydechu.

10. Otwórz oczy i rozejrzyj się wokół. Wykonaj głęboki wdech, a potem wydech. Wstań i jeśli chcesz, możesz potrząsnąć dłońmi i stopami.

Krótkie ćwiczenie antystresowe

Usiądź, lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i zacznij powoli i swobodnie oddychać. Z każdym oddechem poczuj, jak Twoje mięśnie stają się coraz cięższe. Wyobraź sobie, że napięcie zmniejsza się z każdym wydechem. Teraz wyobraź sobie, że jesteś na gorącej tropikalnej plaży ogrzewany/a przez popołudniowe słońce. Zwizualizuj intensywne, piękne kolory nieba, barwne kwiaty i rośliny, które Cię otaczają. Poczuj, jak ciepłe słońce ogrzewa każdą komórkę Twojego ciała, a Ty czujesz narastające gorąco. Piasek jest niezwykle miękki i delikatny w dotyku, jego gorąco ogrzewa Twoje dłonie i nogi i zaczyna przepływać przez całe ciało. Wyobraź sobie leżącego/ą w stanie pełnego odpoczynku, podczas gdy Twoje mięśnie stają się luźne i wiotkie. Czuj, jak Twoje ciało zapada się w piasku, a Ty dryfujesz w stan spokoju i totalnej relaksacji. Z każdym oddechem Twoje ciało staje się bardziej zrelaksowane. Poczuj teraz ciepło słońca wokół Twojego ciała. Wyobraź sobie, jak wnętrze Twojego ciała absorbuje każdą falę promieniowania słonecznego. Zwizualizuj falę ciepła, odmuchującą każdą część Twojego ciała. W trakcie wizualizacji zacznij mówić do siebie w myślach: „czuję gorąco, jestem zrelaksowany”, „czuję ciepło rozlewające się po moim ciele”, „gorąco piasku pogłębia relaks moich mięśni”.

