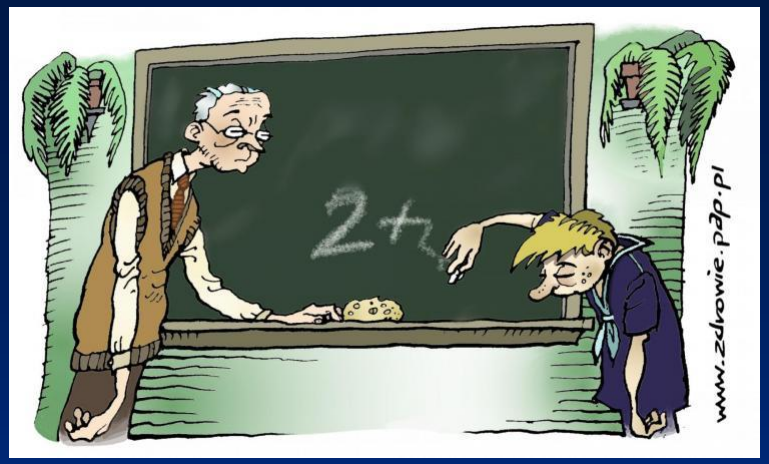


POJĘCIE STRESU. STYLE, SPOSOBY I TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.

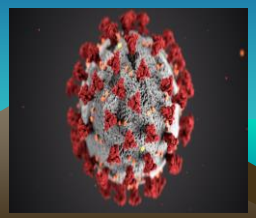
Beata Gędźba – Kaczmarek
- psycholog PSP
im. Powstańców Śląskich
w Łubnianach

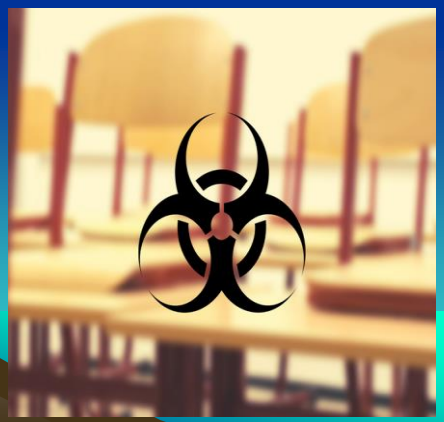
16.04.2020r.

KOCHANI UCZNIOWIE I RODZICE PSP W ŁUBNIANACH

- Wiem doskonale, a i tak wiem mniej na ten temat niż Wy sami, jak trudna, wymagająca, czasochłonna i niestety też męcząca w ostatnich czasach stała się dla Was nowa forma tak zwanego zdalnego nauczania.

- Wiem też, że nowe zadania, z którymi zmagamy się wszyscy odkąd zamknięto mury naszej szkoły są dla wielu z Was źródłem stresu i różnego rodzaju negatywnych emocji.





- Chciałabym zatem wychodząc naprzeciw tej sytuacji choć minimalnie pocieszyć Was, wesprzeć i uspokoić. Otóż:

- Po pierwsze - Stres można okiełznać, oswoić i zminimalizować (pamiętajcie, że szczęście i spokój są stanami umysłu).
- Po drugie – Tylko Wy sami decydujecie o tym, czy i co Was może zestresować, zatem Wy sami też możecie zadecydować o tym, co z tym stresem zrobić (nakręcanie się czy wygaszanie, upokojenie).

- Po trzecie - Pierwszym krokiem to tego, by sobie poradzić ze stresem jest poznanie mechanizmów, które się z nim wiążą w myśl zasady, że aby wroga pokonać należy go dobrze poznać.

Zatem….

- W kilku, no może w kilkudziesięciu najbliższych slajdach postanowiłam przybliżyć Wam pojęcie stresu, zaprezentować Wam niektóre sposoby radzenia sobie ze stresem oraz przedstawić Wam wybrane sposoby na to, by już całkiem nie zwariować w dobie zdalnego nauczania podczas pandemii Koronawirusa.

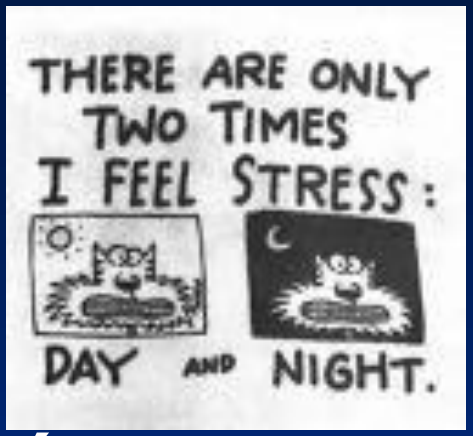
W PREZENTACJI ZNAJDZIECIE:

- BANK INFORMACJI NA TEMAT STRESU:

  pojęcie stresu, źródła stresu, rodzaje i skutki stresu, a także style, metody, techniki i sposoby radzenia sobie ze stresem, mi.in. pozytywne myślenie, wizualizację, afirmacje, techniki relaksacji oraz domowe sposoby zapobiegania skutkom stresu.

- Polecam Wam też moją prezentację na temat krótkich technik relaksacyjnych, która pojawiła się na stronie naszej szkoły w zakładce UCZNIOWIE 16.03.2020r.

STRES



- POJAWIA SIĘ, GDY JAKAŚ SYTUACJA LUB CZYNNIKI ODDZIAŁUJĄCE NA CZŁOWIEKA WYWOŁUJĄ SILNE NEGATYWNE EMOCJE, KTÓRE POWODUJĄ ZMIANY W SAMOPOCZUCIU I W ZACHOWANIU.

- **STRES** WYSTĘPUJE, GDY CZŁOWIEK OCENIA DANĄ SYTUACJĘ JAKO:

  - ZAGRAŻAJĄCĄ,
  - SZKODLIWĄ,
  - STANOWIĄCĄ WYZWANIE.

STRESOR TO KAŻDY CZYNNIK WYWOŁUJĄCY STRES.

ŹRÓDŁA STRESU:

- STRESORY FIZYCZNE – warunki fizyczne związane z materialnym środowiskiem.
- STRESORY PSYCHOLOGICZNE – emocje, dylematy, konflikty, problemy wewnętrzne człowieka.
- STRESORY SOCJOLOGICZNE – bodźce związane z relacjami społecznymi.

STRESORY FIZYCZNE:

- uderzenie, zranienie, uraz,
- hałas, niewygodna pozycja,
- nieodpowiednia temperatura, klimat, oświetlenie,

- brak snu, niedotlenienie,
- zbyt duże zagęszczenie, kontakt z przedmiotami lub osobami wywołującymi wstręt (brud, smród).

STRESORY PSYCHOLOGICZNE:

- niemożność zaspokojenia potrzeb,
- przeciążenia,
- wyrzuty sumienia,
- dylematy moralne,
- tęsknota,
- strach, zagrożenia,
- problemy zdrowotne,
- ryzyko chorób.

STRESORY SOCJOLOGICZNE:

- złe relacje z innymi ludźmi,
- zła struktura i organizacja grupy,
- zbyt duża odpowiedzialność,
- zbyt wysokie oczekiwania społeczne,
- wieloznaczność pełnionej roli społecznej lub konflikt ról np. w relacji szkoła - dom,
- izolacja społeczna lub osamotnienie,
- naruszenie dóbr osobistych człowieka,
- śmierć lub choroba bliskiej osoby,
- wypadki, katastrofy, klęski żywiołowe.

SUBIEKTYWNA REAKCJA NA STRES

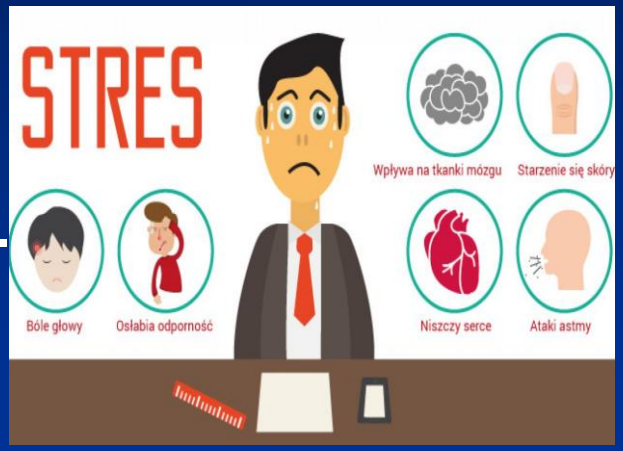
- Często się zdarza, że ta sama sytuacja (stresor) wywoła u jednego człowieka wszystkie oznaki stresu, a druga osoba w ogóle nie zareaguje lub nasilenie stresu będzie mniejsze.

- Dzieje się tak, ponieważ to nie sama sytuacja wywołuje stres, ale osobowość człowieka nadaje jej znaczenie – pozytywne lub negatywne.

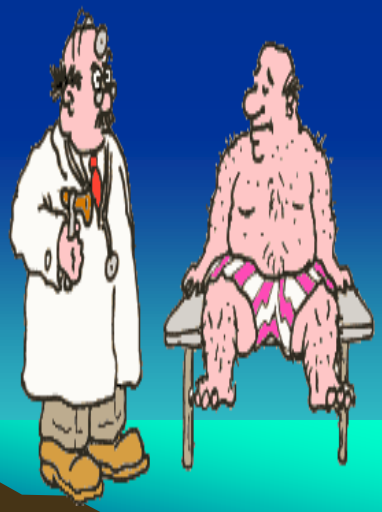
Stres pozytywny - *działanie, które mimo chwilowego dyskomfortu prowadzi do rozwoju osobowości:*

- mobilizuje,
- motywuje,
- dopinguje,
- dodaje energii,
- inspiruje,
- zwiększa możliwości organizmu,
- wpływa na wydajność pracy i efektywność działania,
- może uratować życie lub pomóc w wyjściu z opresji,
- np. egzamin, przeprowadzka, zmiana szkoły.

Stres negatywny - *jest tak ciężki lub trwa tak długo, że wywołuje dezorganizację działania:*



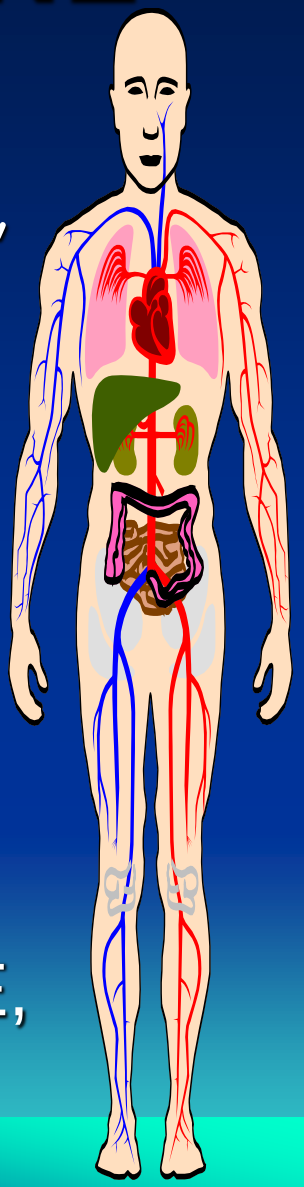
- Obniża jakość wykonywanych czynności.
- Zakłóca równowagę psychiczną.
- Może dotyczyć sytuacji koleżeńskiej, rodzinnej, szkolnej itp.
- Może dotyczyć więc naszych relacji z najbliższymi, ale też bywa związany z tym, co dzieje się w nas i z nami.
- Może prowadzić do rozwoju chorób psychosomatycznych.



SKUTKI STRESU

REAKCJE FIZJOLOGICZNE

- PRZYSPIESZENIE PULSU, ODDECHU,
- PRZYSPIESZENIE CZYNNOŚCI SERCA,
- WZROST ENERGII I CIŚNIENIA KRWI,
- WZROST POZIOMU CUKRU WE KRWI, CUKRZYCA,
- POCENIE SIĘ, DRESZCZE,
- SKURCZE I BÓLE MIĘŚNI,
- ZAWROTY I BÓLE GŁOWY, MIGRENY,
- BÓLE PLECÓW I KLATKI PIERSIOWEJ,
- BÓLE W OKOLICY SERCA, PALPITACJE, CHOROBA WIEŃCOWA,



- BÓLE BRZUCHA, BIEGUNKI,
- OWRZODZENIE ŻOŁĄDKA I DWUNASTNICY,
- ASTMA, UTRUDNIONE ODDYCHANIE,
- STAŁE UCZUCIE ZMĘCZENIA I WYCZERPANIA,
- OGÓLNE OSŁABIENIE,
- ULEGANIE INFEKCJOM,
- SUCHOŚĆ W USTACH,
- ROZSZERZENIE ŹRENIC,
- SWĘDZENIE SKÓRY, WYSYPKI, ŁUSZCZENIE,
- ZAPALENIE PĘCHĘRZA MOCZOWEGO,
- OSŁABIENIE POPĘDU PŁCIOWEGO,
- KŁOPOTY Z MĘSKIM UKŁADEM PLCIOWYM.

REAKCJE PSYCHOLOGICZNE

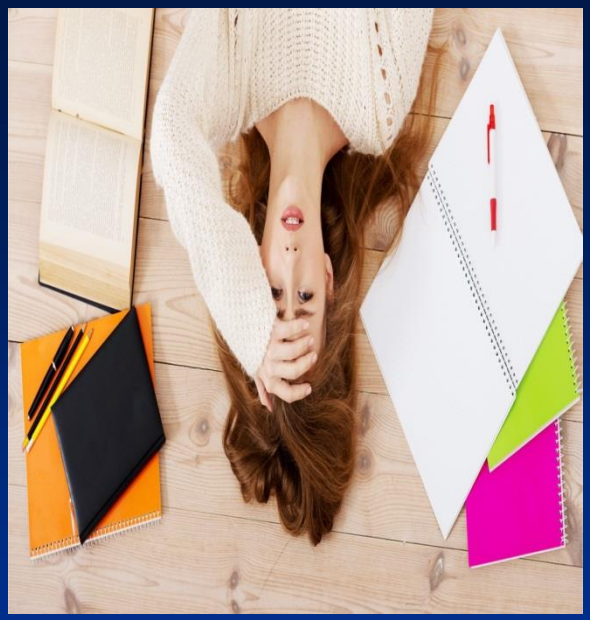
- SPRAWNIEJSZE SPOSTRZEGANIE I MYŚLENIE (początkowo),
- BRAKI W KONCENTRACJI UWAGI, ROZKOJARZENIE, NIEUWAGA, NP. KALECZENIE SIĘ (z czasem),
- TRUDNOŚCI W ZAPAMIĘTYWANIU, PRZYPOMINANIU,
- BRAK LOGICZNEGO MYŚLENIA I PRZEWIDYWANIA SKUTKÓW WŁASNEGO DZIAŁANIA,
- NIEZDOLNOŚĆ PODEJMOWANIA DECYZJI,
- BRAK SATYSFAKCJI I ZADOWOLENIA z wyników,
- OBOJĘTNOŚĆ WOBEC WYKONYWANYCH ZADAŃ,
- POGORSZENIE RELACJI Z BLISKIMI, RODZINĄ, PRZYJACIÓŁMI, KOLEGAMI, ZNAJOMYMI,
- NARASTAJĄCE KONFLIKTY,
- UTRATA PEWNOŚCI SIEBIE,
- BEZRADNOŚĆ, ZAKŁOPOTANIE, ROZCZAROWANIE
- POCZUCIE OSAMOTNIENIA,

- ZMIENNE NASTROJE,
- NIEPOKÓJ, STRACH, LĘK,
- IRYTACJA, ROZDRAŻNIENIE, UCZUCIE NAPIĘCIA,
- NIEMOŻNOŚĆ PANOWANIA NAD SOBĄ,
- WPADANIE W ZŁOŚĆ, AGRESYWNOŚĆ,
- NERWOWOŚĆ, TŁUMIONY GNIEW,
- BRAK POCZUCIA HUMORU,
- DEPRESJA, PRZYGNĘBIENIE, ZAŁAMANIE, ROZPACZ, SKŁONNOŚĆ DO PŁACZU PRZY NAJMNIEJSZYM NIEPOWODZENIU,
- OBNIŻENIE SAMOOCENY,
- ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO,
- WYPALENIE ZAWODOWE,
- PARANOJA (OBŁĘD), NERWICE, PSYCHOZY.

ZMIANY W ZACHOWANIU

- BEZSENNOŚĆ LUB OSPAŁOŚĆ,
- TIKI NERWOWE,
- ZWIĘKSZONA POBUDLIWOŚĆ,
- IMPULSYWNOŚĆ DZIAŁANIA,
- WYŁADOWANIA EMOCJONALNE,
- UTRATA APETYTU LUB WZMOŻONY APETYT,
- NADMIERNE SPOŻYWANIE SŁODYCZY,

- BRAK ZAINTERESOWANIA SWOIM HOBBY,
- NIEZDOLNOŚĆ DOKOŃCZENIA JEDNEJ PRACY PRZED ROZPOCZĘCIEM DRUGIEJ,



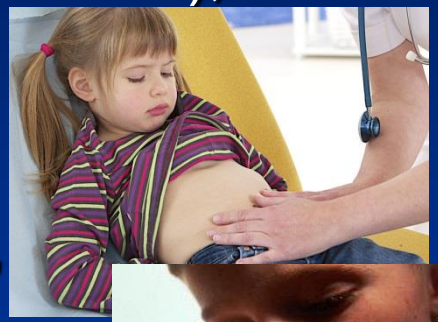
- OBNIŻENIE WYDAJNOŚCI PODCZAS WYKONYWANIA ZADAŃ,
- ROZTARGNIENIE,
- SAMOUSZKODZENIA,
- ZABURZENIA MOWY,
- SAMOBÓJSTWO.

CHOROBA PSYCHOSOMATYCZNA

- TO TAKA CHOROBA, W KTÓREJ GŁÓWNA ROLĘ ODGRYWAJĄ CZYNNIKI PSYCHICZNE PRZYCZYNIAJĄCE SIĘ DO POWSTAWANIA OBJAWÓW CHOROBOWYCH O NATURZE FIZJOLOGICZNEJ.

CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE, KTÓRE MOGĄ BYĆ SPOWODOWANE STRESEM

- UKŁAD TRAWIENIA (WRZODY, NIESTRAWNOŚĆ),
- UKŁAD KRĄŻENIA (NADCIŚNIENIE, ZAWAŁ, UDAR MÓZGU),
- UKŁAD ODDECHOWY (ALERGIA, ASTMA),
- UKŁAD MIĘŚNIOWO-KOSTNY (BÓLE MIĘŚNI, ZAPALENIA STAWÓW),
- UKŁAD ODPORNOŚCIOWY (CHOROBY ZAKAŹNE),
- FUNKCJONOWANIE PSYCHICZNE (ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO, APATIA, BEZSENNOŚĆ, NAŁOGI, NERWICE, ZABURZENIA ODŻYWIANIA, ZABURZENIA DEPRESYJNE, PSYCHOZY, PARANOJE (OBŁĘD).



Ważne!

- Im krócej pozostajemy pod wpływem stresu, w tym mniejszym stopniu jesteśmy narażeni na jego negatywne konsekwencje.
- Im szybciej podejmiemy działania zmierzające do redukcji stresu, tym lepsze efekty przyniesie to dla naszego zdrowia samopoczucia.

STYLE I SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

RADZEENIE SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI

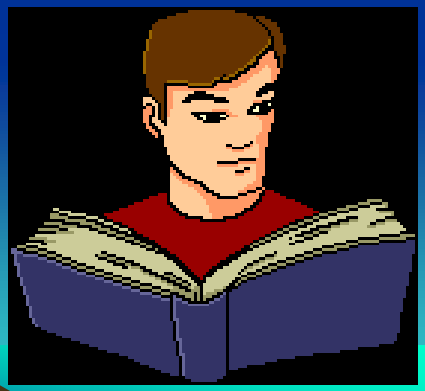
- Radzenie sobie polega na wykorzystywaniu zasobów odporności na stres w celu opanowania reakcji wywołanej przez stresor.

- Radzenie sobie skoncentrowane na problemie jest ukierunkowane na opanowanie stresora w celu zmniejszenia lub usunięcia jego stresujących właściwości.

- Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach jest ukierunkowane na opanowanie reakcji emocjonalnej związanej z danym stresorem.

KONCENTRACJA NA PROBLEMIE

- TO BEZPOŚREDNIA KONFRONTACJA Z SYTUACJĄ STRESOWĄ I PRÓBY ROZWIĄZANIA PROBLEMU.
- Najczęściej polega na poszukiwaniu, gromadzeniu, przetwarzaniu oraz wykorzystywaniu informacji dotyczących wydarzenia stresowego.



KONCENTRACJA NA EMOCJACH

- W SYTUACJACH STRESOWYCH TENDENCJA DO KONCENTRACJI NA SOBIE I NA WŁASNYCH PRZEŻYCIACH EMOCJONALNYCH.
- STOSOWANIE RÓŻNEGO TYPU MECHANIZMÓW OBRONNYCH OSOBOWOŚCI (np. wyparcie, racjonalizacja, projekcja), ABY ODSUNĄĆ OD SIEBIE NEGATYWNE EMOCJE I MYŚLI WYWOŁANE STRESEM.
- REGULOWANIE EMOCJI I MYŚLI WYWOŁANYCH PRZEZ STRESOR W CELU OBRONY PRZED LĘKIEM I CIERPIENIEM.

KONCENTRACJA NA EMOCJACH

- Zaniepokojenie i ujawnianie swoich emocji,
- zaniepokojenie i zdawanie sobie z tego sprawy,
- pokazywanie uczuć,
- odczuwanie silnych przykrych emocji, które widać.

UNIKANIE

- TENDENCJA DO UCIEKANIA OD SYTUACJI STRESUJĄCYCH LUB JEŚLI WYSTĄPIĄ DO WYCOFYWANIA SIĘ Z NICH.
- ODWRACANIE UWAGI OD STRESORA I OD WŁASNYCH MYŚLI I REAKCJI NA STRES.
- POMIJANIE, WYPIERANIE I ZAPRZECZANIE INFORMACJOM O WYDARZENIU STRESOWYM I BRAK ZAANGAŻOWANIA MENTALNEGO (umysłowego).
- TO ANGAŻOWANIE SIĘ W BEZSTRESOWE FORMY AKTYWNOŚCI LUB CZYNNOŚCI ZASTĘPCZE, żeby nie myślec o problemie (np. sen, objadanie się, myślenie o przyjemnych sprawach, gry komputerowe, oglądanie TV, itp.).

AKTYWNE RADZENIE SOBIE ZE STRESEM:

- Wysiłki koncentrują się na tym, by zrobić coś w tej sytuacji,
- podejmowanie dodatkowych działań, aby pozbyć się problemu,
- podejmowanie działań mających na celu ominięcie problemu,
- robienie tego, co musi być zrobione, krok po kroku.

PLANOWANIE:

- sporządzanie planu działania,
- wypracowywanie strategii określających co należy robić,
- myślenie o tym, jak najlepiej poradzić sobie z problemem,
- zastanawianie się jakie należy podjąć kroki.

- TŁUMIENIE KONKURENCYJNYCH ZACHOWAŃ
- Unikanie myśli i czynności, które mogą rozpraszać,
- koncentrowanie się na rozwiązaniu i jeśli trzeba lekceważenie innych zadań.

- WYKORZYSTY-WANIE HUMORU
- śmianie się z tej sytuacji,
- robienie żartów na ten temat,
- traktowanie sytuacji jak zabawy.

PANOWANIE NAD SOBĄ

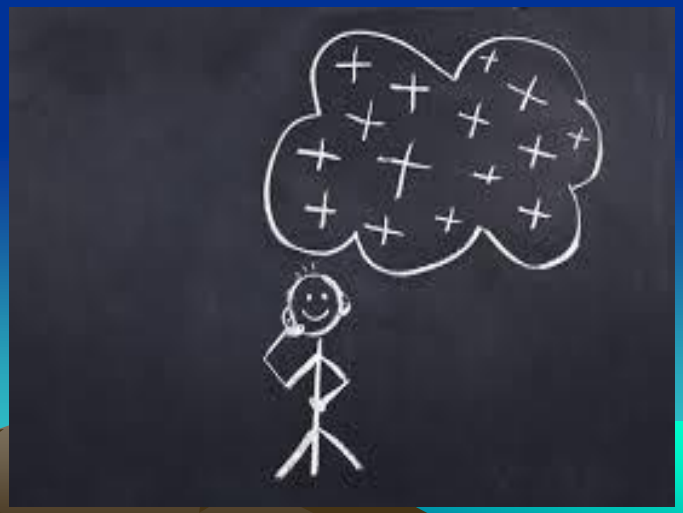
- Powstrzymywanie się od zrobienia czegoś zbyt szybko,
- powstrzymywanie się od zrobienia czegokolwiek do czasu, gdy sytuacja nie pozwala,
- upewnianie się czy nie pogorszy się sytuacji przedwczesnym działaniem,
- zmuszanie się do czekania na właściwy czas, żeby coś zrobić.

POZYTYWNA REINTERPRETACJA

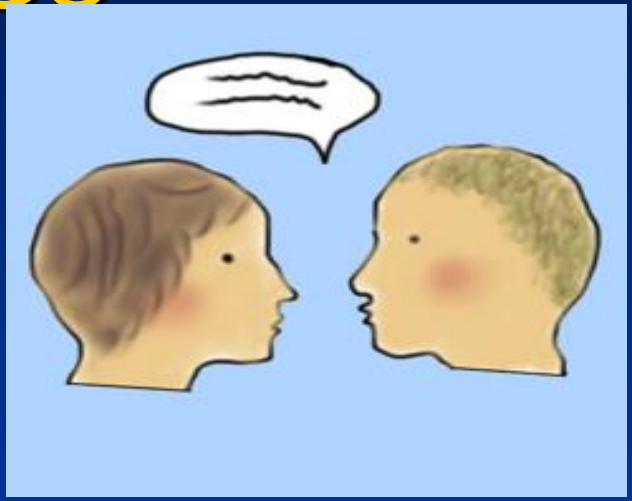
- Poprzez takie doświadczenia staram się rozwijać jako osoba,
- widzenie tego w innym świetle tak,

by wydawało się bardziej pozytywne,

- szukanie dobrych stron w tym co się zdarza,
- uczenie się czegoś z tych doświadczeń.



POSZUKIWANIE INSTRUMENTALNEGO WSPARCIA SPOŁECZNEGO



- Uzyskiwanie od kogoś porady, co należy zrobić,
- rozmawianie z innymi, aby dowiedzieć się więcej o danej sytuacji,
- rozmawianie z osobą, która mogłaby w konkretny sposób przyczynić się do rozwiązania problemu,
- pytanie ludzi, którzy mają doświadczenia podobne do moich.

- ZWRÓCENIE SIĘ DO RELIGII
- pokładanie zaufania w Bogu,
- liczenie na pomoc Boga,
- szukanie pocieszenia w religii,
- modlenie się.

- POSZUKIWANIE EMOCJONALNEGO WSPARCIA
- rozmawianie o swoich uczuciach,
- uzyskiwanie wsparcia przyjaciół,
- uzyskiwanie współczucia i zrozumienia od innych.

UWOLNIENIE BEHAWIORALNE:

- To przyznanie się przed sobą, że sobie nie poradzę i zaprzestanie prób.
- To zaprzestanie prób osiągnięcia celu.
- To rezygnacja z wysiłków.

- AKCEPTACJA SYTUACJI
- przyzwyczajanie się do myśli, że tak się stało,
- akceptowanie faktu, że tak się stało i że nie można tego zmienić,
- uczenie się z tym żyć.

- ZAPRZECZENIE LUB WYPARCIE
- mówienie sobie „to nieprawda”,
- nie chcę uwierzyć, że tak się stało,
- postępowanie tak, jakby nic się nie stało.

ZMAGANIE SIĘ ZE STRESORAMI

1. Uświadomić sobie istnienie zbędnych stresorów.
2. Usunąć możliwie największą liczbę zbędnych stresorów, np. oświetlenie, hałas, itp.
3. Nie ignorować stresorów pojawiających się stopniowo.

4. Modyfikować oceny poznawcze (myślowe)

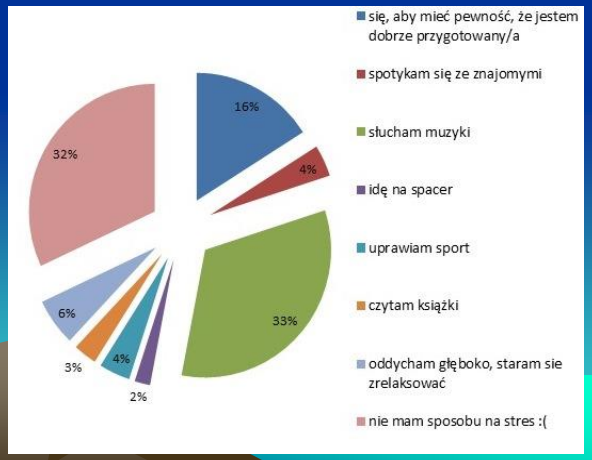
- stresorów, własnych zasobów odporności na stres / niedocenianie i przecenianie swoich możliwości/.

5. Ustalić hierarchię ważności spraw.

6. Rozwijać własne zasoby.

7. Prowadzić zdrowy tryb życia.

8. Poznawać i próbować zastosować nowe sposoby radzenia sobie ze stresem.



9. Kontrolować własne reakcje stresowe poprzez:

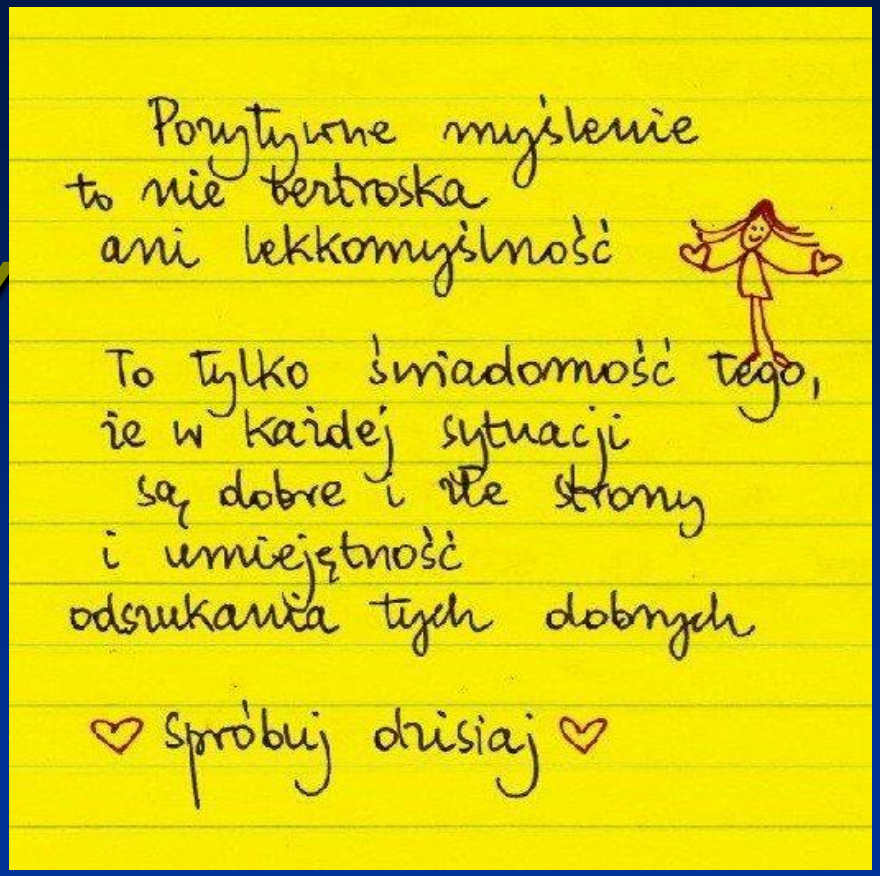
- powtarzanie sytuacji (np. sprawdzian, odpowiedź online),
- planowanie możliwych stresorów i sposobów reakcji,
- unikanie - jeżeli określone zdarzenie na pewno będzie miało dla nas nieprzyjemny przebieg, a przy tym nie przyniesie korzyści, próba uniknięcia go może być optymalnym rozwiązaniem np. awantura,
- obniżanie rangi niektórych spraw np. obniżenie stopnia niepewności poprzez zdobycie informacji,
- zastosowanie wielu różnych metod, m. in. treningu autogennego, relaksacji, wizualizacji, afirmacji oraz medytacji.

PRZYKŁADOWE SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- środki uspokajające,
- produkty żywnościowe bogate w magnez,
- psychoterapia,
- rozładowanie nagromadzonych emocji poprzez np. spacer, gimnastykę, sport, gry zespołowe lub towarzyskie,itp.,

- medytacje,
- śmiech,
- zdrowy tryb życia,
- czytanie poradników napisanych przez specjalistów,
- odpoczynek,
- asertywność,
- akceptacja siebie samego.

SZKLANKA DO POŁOWY PEŁNA



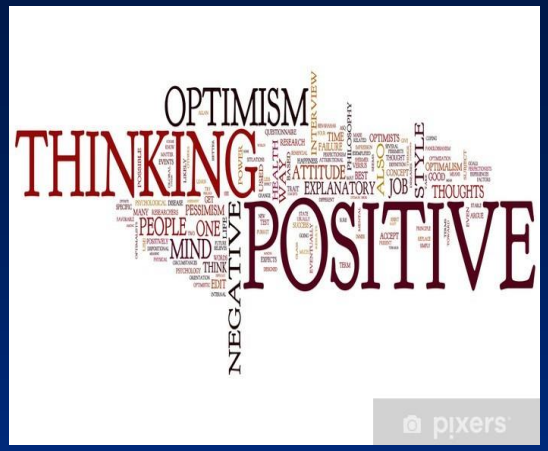
CZYLI POZYTYWNE MYŚLENIE JAKO SPOSÓB NA RADZENIE SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

- Nasze sądy i myśli nie są subiektywnym odbiciem rzeczywistości.
- Każdy z nas tworzy je spostrzegając rzeczywistość z własnej, niepowtarzalnej perspektywy.
- Sami nadajemy znaczenie światu, który nas otacza i zdarzeniom, w których uczestniczymy.
- Tych interpretacji dostarczamy sobie bez przerwy, nie zawsze jesteśmy tego świadomi.

MONOLOG WEWNĘTRZNY

- Treść tego monologu jest ważna, bo wpływa na reakcję na określoną sytuację.
- Warto jest być świadomym tego, jakie treści przekazujemy sobie i jakie dzięki nim wytwarzamy w sobie nastawienia.
- Najłatwiej możemy zaobserwować i usłyszeć swój wewnętrzny głos w sytuacjach, które łączą się z oceną naszej osoby, przed czekającymi nas ważnymi zadaniami lub po ich wykonaniu, gdy sami dla siebie znajdujemy przyczyny własnych sukcesów lub porażek.

MONOLOG WEWNĘTRZNY



- W trudnych sytuacjach możemy sobie np. powiedzieć:
  - „Zawsze mam pecha, żebym nie wiem jak się starał i tak nic z tego nie będzie.”
  - „To jest skomplikowane wyzwanie, ale możliwe do zrobienia i potrafię sobie z nim poradzić.”
- Do nas należy wybór – czy nasz monolog będzie miał wydźwięk negatywny i skoncentrowany na błędach, czy będzie skoncentrowany na szansach i pozytywach.

DWA PODEJŚCIA

- Z pozycji cierpienia (ofiary)
  - dominuje bezradność, przygnębienie i bezwład,
  - słownictwo: muszę, nie mogę, powinienem, to nie moja wina, gdyby tylko…, to straszne itp.
- Z pozycji siły wewnętrznej
  - dominuje dokonywanie wyborów, napęd i działanie,
  - słownictwo: chcę, mogę, jestem w pełni odpowiedzialny, następnym razem, wyciągnę z tego wnioski na przyszłość.

- Nie jest istotne, czy te przekonania są obiektywnie prawdziwe czy fałszywe.
- Ważne jest raczej odkrycie, czy stanowią one dla nas pomoc, są korzystne, czy też prowadzą do niskiej odporności na niepowodzenia i do psychicznego dyskomfortu.
- Jeśli przeszkadzają – trzeba zmienić sposób myślenia.
- Zmiana sposobu myślenia prowadzi do zmiany zachowań.

AFIRMACJE

„Zarabiam coraz więce
ubię siebie"
„Będę bogaty."
„Uda mi sie
„Jestem najlepszy"
„Dam radę"

AFIRMACJE

Afirmacje:

- To forma konstruktywnego myślenia pozytywnego.
- Łączą w sobie optymistyczne nastawienie, sugestię i ukierunkowanie na określony cel.
- To pozytywnie sformułowane zdania o Tobie, o tym co chcesz, by się wydarzyło.
- Występują w czasie teraźniejszym lub przyszłym, tak, jakby działy się teraz lub miały wydarzyć w najbliższej przyszłości.

Przykładowe afirmacje:

- Z każdym dniem jestem coraz pewniejszy siebie.
- Radzę sobie ze wszystkimi swoimi lękami.
- Stać mnie na osiągnięcie wszystkiego,
  co sobie postanowię.
- Jestem wartościową osobą i umiem troszczyć się o siebie.

Afirmacje:

- Odwołują się bardziej do wyobraźni i podświadomości, niż do rozumu.
- Zawierają pozytywne, dynamiczne słowa określające jak chciałbyś się czuć.
- Jeśli powtarzasz je systematycznie, dostatecznie często, w spokojnych warunkach lub będąc w stanie relaksu – zaczynają się spełniać.
- Mogą stać się bardzo pomocnym narzędziem, techniką ułatwiającą nasz rozwój, poprawiającą samopoczucie oraz pomagającą w realizacji życiowych celów.

Afirmacje:

- Nie służą do samooszukiwania się – zdanie afirmacyjne, które jest ewidentnie sprzeczne z tym, jak spostrzegasz siebie będzie nieskuteczne.
- Nie służą do zaprzeczania oczywistym prawdom o złych, ciemnych stronach świata.
- Nie sprawią cudu – nigdy żaden cel nie zostanie zrealizowany tylko dzięki sile pozytywnego myślenia i afirmacjom.

OD OBRAZU DO DZIAŁANIA

WIZUALIZACJA JAKO SPOSÓB RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

WIZUALIZACJA

- Techniki wizualizacyjne wywodzą się z różnych źródeł: terapie inspirowane filozofią Wschodu (Zen, Joga), modlitwa kontemplacyjna.
- Wizualizacja jest stosowana:
  - w procesie zdrowienia (chorzy na raka przy radioterapii),
  - rozwiązywanie problemów związanych z podejmowaniem decyzji,
  - spełnianie marzeń,
  - sytuacje egzaminacyjne,
  - psychologia sportu i sukcesu,
  - w celu usprawnienia pamięci, koncentracji uwagi i zachowania spokoju.

WIZUALIZACJA

- Wspomnienia i pojęcia są magazynowane w pamięci w formie symbolicznych i metaforycznych obrazów.
- W naszych wizjach zawarte są emocje, które powodują zmiany w substancjach chemicznych i hormonach oddziaływujących bezpośrednio na percepcję, doznania cielesne i na komórki naszego ciała.
- Aktywizowanie doświadczeń zmysłowych i emocjonalnych w celu wykorzystania dla przyszłych planów i ich realizacji.

- Ludzie mają na ogół pewne preferencje co do wykorzystywania różnych zmysłów:
  - wzrokowcy funkcjonują chętniej i sprawniej w oparciu o obraz,
  - słuchowcy – dźwięk,
  - inni o doznania kinestetyczne, dotykowe, czy węchowe.

WIZUALIZACJA JAKO SPOSÓB NA STRES

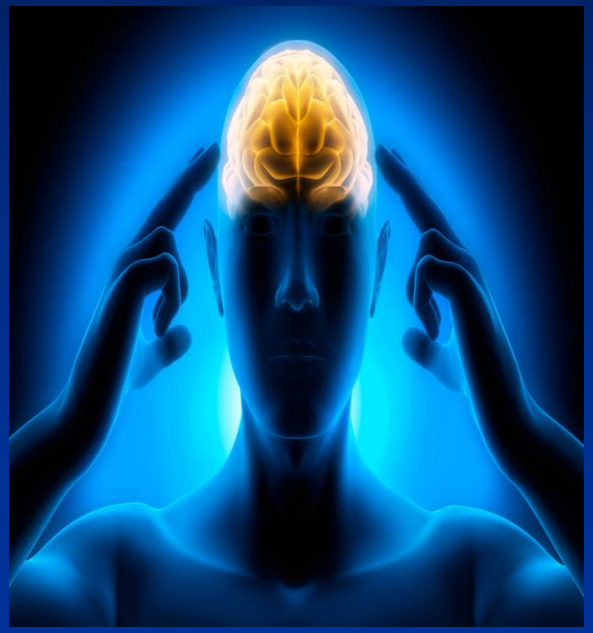
- Wyobrażenie sobie stresującej sytuacji, zanim jeszcze wystąpi:
  - oswojenie się z czekającym zadaniem,
  - przed działaniem wytwarzamy obraz tego, co zamierzamy zrobić,
  - uczucie sukcesu lub porażki, którego doznajemy w tym momencie ma bardzo duże znaczenie dla wyniku naszego działania (prawo samospełniającej się przepowiedni).
- Wyobrażanie sobie siebie w sytuacjach lub miejscach, które pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie.

TREŚĆ WYOBRAŻEŃ:

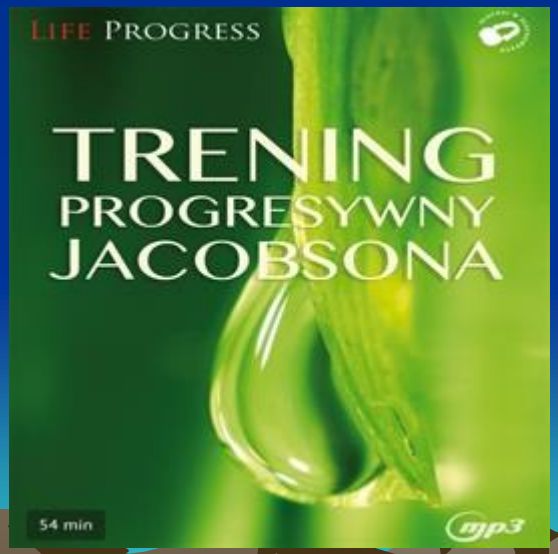
- Może być bardzo zróżnicowana, w zależności od tego, jaki chcemy osiągnąć efekt (np. jeśli chcemy być wypoczęci i zrelaksowani – takie właśnie obrazy powinniśmy przywoływać w naszej pamięci lub je sobie wyobrażać).
- Powinna być jednak zindywidualizowana – każdy musi przebywać w takim miejscu, które daje mu największe odprężenie.
- Największy relaks najczęściej daje wyobrażanie sobie przebywania na łonie natury w samotności – bez obecności innych ludzi.

ĆWICZENIA WIZUALIZACJI:

- Nie należy stosować wbrew własnej woli,
- każde można przerwać,
- wygodna pozycja (leżąc na podłodze lub siedząc w fotelu),
- zapewniony spokój,
- unikać układania się na łóżku, bo jest ryzyko uwarunkowania - można zasypiać przy każdym ćwiczeniu,
- najwygodniej nagrać na płytę ćwiczenie ze swoim własnym głosem (z czasem płytka nie będzie już potrzebna).



TRENING PROGRESYWNY RELAKSACJI WEDŁUG JACOBSONA



Relaksacja Jacobsona

- Edmund Jacobson – amerykański fizjolog, który badał związki pomiędzy zaburzeniami emocjonalnymi i psychicznymi, a napięciem mięśniowym.
- Z jego badań wynika, że nie tylko zaburzenia psychiczne i negatywne emocje powodują zmiany w napięciu mięśniowym, ale również zmiany napięcia mogą aktywnie wpływać na stan naszej psychiki.

Relaksacja Jacobsona

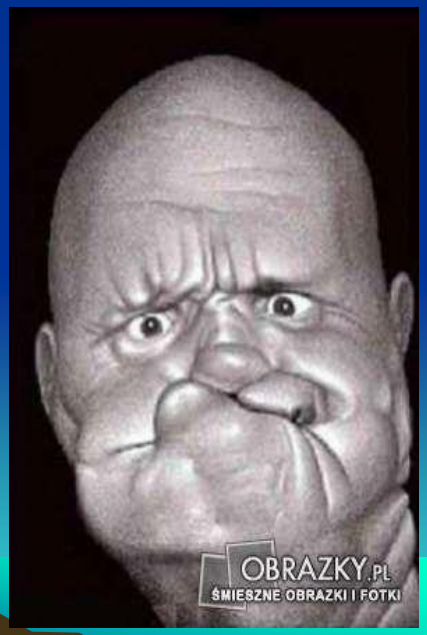
- Składa się z ćwiczeń, w których dana osoba napręża (kurczy), a następnie rozluźnia wybrane mięśnie i grupy mięśni tak, aby osiągnąć pożądany stan głębokiej relaksacji.
- Technika Jacobsona nie zmienia spojrzenia na świat i własne życie, ale oddziałuje na organizm na poziomie fizjologii.
- Zmienia nie przyczynę stresu, ale reakcję na nią.

Poprzez relaksację progresywną

- Uczymy się stopniowo redukować aktywność neuromięśniową (napięcie w wybranym mięśniu).
- Naprężamy, a następnie rozluźniamy wybrane mięśnie swojego ciała w taki sposób, żeby przejść stopniowo główne grupy mięśniowe, aż wreszcie całe ciało będzie zrelaksowane.
- W miarę codziennego ćwiczenia rozwijamy stopniowo „nawyk odprężania”.

Podstawą uczenia się relaksacji jest nauczenie się odczuwania wrażeń napięcia własnych mięśni.

- Nauka relaksacji polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów rękoma, nogami, tułowiem, twarzą po to, aby napinać i rozluźniać określone grupy mięśni.
- Po dokonaniu kilkuset prób napinania i rozluźniania mięśni dochodzimy do umiejętności automatycznego rozluźniania mięśni (wystarczy sam zamiar rozluźnienia).



Czas ćwiczeń

- To, ile razy należy w czasie treningu relaksacji wykonywać określone ćwiczenia zależy od zdolności tego, kto ćwiczy.
- Osoby, które uprawiały sport, taniec, śpiew, grę aktorską, łatwiej uczą się ćwiczeń relaksacji.
- W czasie ćwiczeń relaksacji nie należy starać się za bardzo „wiedzieć", który mięsień jest napięty.
- Najlepiej uczyć się odczuwać napięcie własnych mięśni przy „średnim" stopniu uwagi.

Relaksacja zróżnicowana

- Uczenie się takiej relaksacji, w której mięśnie aktualnie pracujące są napięte jak najmniej, a inne mięśnie nie pracujące są rozluźnione, jest wyższym etapem uczenia się relaksacji.
- Celem ćwiczeń jest doprowadzenie siebie do umiejętności automatycznego rozluźniania mięśni w czasie wykonywania wybranej czynności, np. uczenia się i codziennego życia.
- Chodzi o wyrobienie nawyku obserwowania stanów napięcia własnych mięśni i korygowania napięcia, zmniejszania go, kiedy jest za duże, oraz jednoczesnego rozluźniania innych partii mięśni własnego ciała.

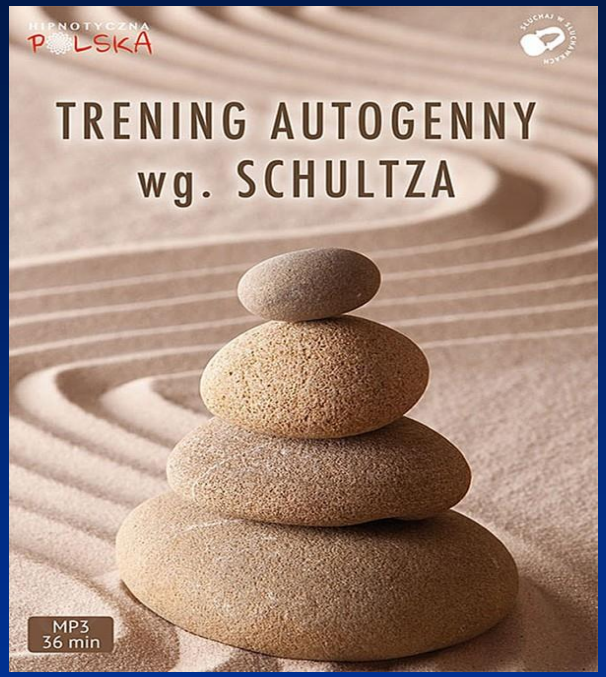
Relaksacja zróżnicowana

- Człowiek wyćwiczony w praktyce relaksacji zróżnicowanej potrafi rozluźniać się i przez to odpoczywać w czasie wykonywania swoich codziennych zajęć.
- Człowiek wyćwiczony w relaksacji natychmiast „zauważa" napięcie mięśni swojego organizmu i automatycznie zaczyna się odprężać.

Relaksacja zróżnicowana, przykłady:

- Umiejętność ściszania swojego mówienia, kiedy „spostrzeżemy", że mówimy za głośno,
- rozluźnianie ramion i nóg podczas rozmowy,
- czytając książkę możemy mieć rozluźnione mięśnie całego ciała, a od czasu do czasu przymknąć oczy i robić relaksację oczu,
- po okresie dłuższego mówienia robimy relaksację mięśni aparatu mówienia: krtani, oddechowych, języka.

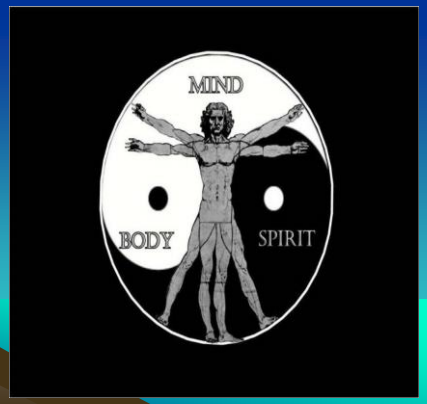
TRENING AUTOGENNY



JOHANNESA SCHULTZA

- Metoda powstała w latach 1920 – 1930.
- Obecnie jest to uznana i praktykowana przez wiele osób na całym świecie technika relaksacyjno – koncentrująca.
- Znajduje zastosowanie m.in. w psychoterapii, medycynie, sporcie, pedagogice i nauce języków obcych.

- Jej podstawowym założeniem jest **jedność psychofizyczna organizmu** ludzkiego.
- Oznacza to współzależność sfery psychicznej i fizycznej oraz ich wzajemne współoddziaływanie na siebie.



TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

- Przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała lub podjęcie określonej aktywności fizycznej zmienia stan psychiczny człowieka, natomiast bycie w rozmaitych stanach psychicznych wywiera wpływ na czynności narządów organizmu.
- Na zjawisku współzależności sfery psychicznej i sfery fizycznej opierają się wszystkie procedury metody Schultza.

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

- Najważniejszym elementem w treningu autogennym jest opanowanie umiejętności wyzwalania u siebie reakcji głębokiej koncentracji i odprężenia, które uruchamiane są przez organizm na drodze **werbalnej autosugestii.**
- Reakcje przestrajają pracę organizmu i wywołują u ćwiczącego korzystne zmiany psychofizyczne, które posiadają mniej lub bardziej trwały charakter.

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

- Może być stosowany w trzech głównych formach jako:
  - metoda oczyszczania (autogenne odreagowanie),
  - metoda psychosomatyczna (odprężenia psychofizyczne),
  - metoda samopoznania i doskonalenia się (przekształcanie osobowości).

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

- ćwiczenia zawierają:
  - odczuwanie ciężaru ciała,
  - odczuwanie ciepła,
  - opanowanie czynności serca,
  - regulację oddychania,
  - rozluźnienie narządów jamy brzucha,
  - opanowanie regulacji naczynio-ruchowej w obrębie głowy.

Ćwiczenie - TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

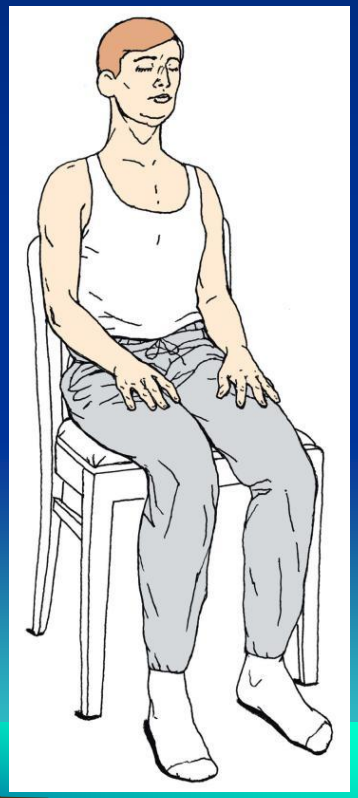
Instrukcja do ćwiczenia:

- *Siedzę wygodnie.*
- *Odczuwam spokój.*
- *Zamykam oczy.*
- *Rozprężam wszystkie mięśnie ciała, czuję, jak napięcie stopniowo ustępuje.*
- *Oddycham lekko, równo, spokojnie.*
- *Wszystko staje się mało ważne.*
- *Zapominam o kłopotach.*
- *Odczuwam spokój, błogi spokój.*

- *Rozluźniam mięśnie lewej nogi.*
- *Noga staje się ciężka i ciepła, coraz cięższa i cieplejsza, jak z ołowiu.*
- *Nie chcę nią poruszać.*
- *Oddycham spokojnie.*
- *Odczuwam spokój.*
- *Rozluźniam mięśnie prawej nogi.*

- *Noga staje się ciężka i ciepła, coraz cięższa i cieplejsza, jak z ołowiu.*
- *Nie chcę nią poruszać.*
- *Oddycham spokojnie.*
- *Odczuwam spokój.*

- *Obie moje nogi spoczywają bezwładnie.*
- *Odczuwam spokój, kojący, bezpieczny spokój.*
- *Z nóg ciepło przesuwa się w kierunku brzucha.*
- *Dolna część mojego ciała spoczywa przyjemnie bezwładna i odprężona.*
- *Rozluźniam mięśnie lewej ręki.*
- *Lewa ręka staje się ciężka i ciepła, coraz cięższa i cieplejsza, jak z ołowiu.*
- *Nie mogę, nie chcę jej unieść.*
- *Odczuwam spokój.*
- *Oddycham lekko, równo, spokojnie.*



- *Teraz prawa ręka staje się ciężka i ciepła, ciężka jak ołowiana kula, nie mogę i nie chcę nią ruszać.*
- *Spokój... Obie moje ręce spoczywają bezwładnie.*
- *Z rąk ciepło promieniuje na klatkę piersiową.*
- *Szczególnie silnie czuje je w splocie słonecznym.*

- *Splot słoneczny jest promiennie ciepły.*
- *Ciepło ogarnia całe moje ciało.*

- *Czuję, że leżę na słonecznej plaży, jest południe, a ciepło, płynące ze słońca, ogarnia całe moje ciało.*

- *Jest mi ciepło w słonecznej kąpieli.*
- *Czuję odprężenie i zespolenie z naturą.*
- *Rozluźniam mięśnie szyi i karku. Rozluźniam mięśnie całej głowy.*

- *Nie myślę o niczym.*
- *Wszystko staje się odległe i obojętne.*
- *Całe ciało jest przyjemnie odprężone.*
- *Przyjemnie bezwładne.*
- *Odczuwam głęboki, wewnętrzny spokój.*
- *Oddycham głęboko.*
- *Trwam w ciszy i spokoju.*
- *Moje ciało wypoczywa w harmonii z naturą.*

- *Spokój i harmonia już we mnie pozostaną.*
- *Jest mi dobrze.*
- *Oddycham swobodnie....*
- *Powoli, łagodnie, moje nogi i ręce, podbrzusze, brzuch i klatka piersiowa odzyskują właściwy ciężar i temperaturę.*
- *Głowa staje się lekka.*
- *Czuje przypływ energii i radość życia, znów mam siłę do pokonania wszystkich trudności.*
- *Kiedy tylko zechcę, otworzę oczy.*

ZAPOBIEGANIE SKUTKOM STRESU :

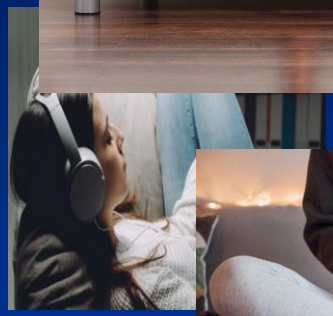
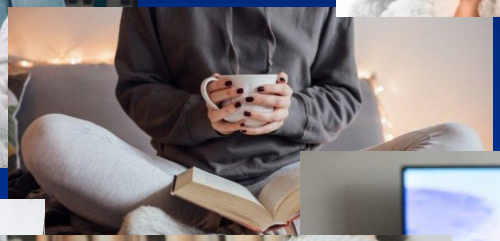
- REGULARNY PORZĄDEK DNIA,
- WSPARCIE SPOŁECZNE*
- ROZMOWY Z BLISKIMI: rodziną, przyjaciółmi, znajomymi i wspólne poszukiwanie dróg wyjścia z sytuacji,
- HOBBY, PASJE I „ZAJAWKI”,
- SPORT,
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA,
- ZDROWY TRYB ŻYCIA (rekreacja, właściwe odżywianie, odpowiedni sen)

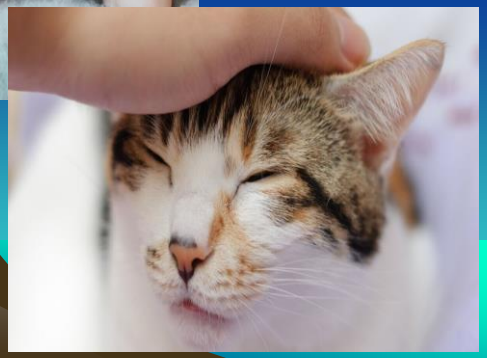
* Może być online

- RELAKSUJĄCA KĄPIEL
- DOMOWE SPA
- SAMOPOZWOLENIE NA NIC NIE ROBIENIE
- SŁUCHANIE MUZYKI
- CZYTANIE KSIĄŻEK
- OGLĄDANIE FILMÓW
- KONTAKT I ROZMOWA Z BLISKIMI
- TANIEC, ŚPIEW
- RELAKS W OGRODZIE*

* jeśli ktoś ma

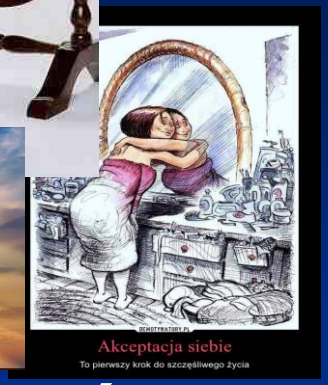
- TULENIE PSA, GŁASKANIE KOTA



- GŁEBOKIE ODDYCHANIE
- POCZUCIE HUMORU
- GRY PLANSZOWE
- GOTOWANIE
- JEDZENIE
- DYSTANS DO SIEBIE
- POZYTYWNE MYŚLENIE
- UPORZĄDKOWANIE PRZESTRZENI WOKÓŁ SIEBIE

- PODNOSIĆ POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI,
- ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE ZE SWYMI ZALETAMI I WADAMI,



- NIE TRAKTOWAĆ NIEPOWODZEŃ JAKO PORAŻEK, LECZ JAKO CHWILOWĄ NIEWYGODĘ,
- ODCIĄŻYĆ SIEBIE,

- USTALIĆ WŁASNĄ HIERARCHIĘ WAŻNOŚCI,

- POHAMOWAĆ WŁASNY PERFEKCJONIZM,
- WYELIMINOWAĆ Z ŻYCIA POCZUCIE WINY,
- ĆWICZYĆ ASERTYWNOŚĆ,
- POZWOLIĆ SOBIE NA ELASTYCZNOŚĆ, ZMIANĘ POGLĄDÓW I UPODOBAŃ,
- TRENOWAĆ RÓŻNE TECHNIKI RELAKSACYJNE I MEDYTACJI,
- ŚMIAĆ SIĘ JAK NAJWIECEJ!!!

A NA KONIEC SZTUKA CZEKANIA:

- Myślę, że trzeba się uczyć czekania, tak, jak uczymy się tworzenia.
- Trzeba cierpliwie siać, systematycznie nawilżać ziemię i dać roślinom czas, bo taka jest ich natura.
- Rośliny nie można oszukać.
- Można ją jednak podlewać.
- Cierpliwie, dzień po dniu, ze zrozumieniem, pokorą, ale też z miłością.

V. Havel

Kochani Uczniowie i Rodzice:

- Mam nadzieję, że niektóre informacje i wskazówki przydadzą się Wam w codziennej walce ze stresem, choć życzę Wam z całego serca, abyście nie musieli z nich korzystać.
- Jeśli macie jakieś pytania, uwagi, chcecie podzielić się czymś ze mną, potrzebujecie wsparcia lub chcecie się poradzić czy skonsultować jakiś problem, to piszcie śmiało lub zgłaszajcie problem wychowawcy lub w mailu do mnie, jeśli będzie taka potrzeba, mogę też oddzwonić na podany numer. Przypominam mój adres mailowy: beatagedzba-kaczmarek@psplubniany.pl
- Pozdrawiam Was wszystkich serdecznie – Wasza pani psycholog ☺

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ ☺