



Kancelaria Prezesa
Rady Ministrów

Departament Służby Cywilnej

Praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem

Zaczynamy o 10:00

26 lutego 2025

Praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem

Webinar dla pracowników Służby Cywilnej

26.02.2025

Sylwia Sumińska

psycholożka, psychoterapeutka CBT w trakcie szkolenia

Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy

e-mail: sysum@ciop.pl





PROGRAM WEBINARU

- STRES I JEGO NEGATYWNE KONSEKWENCJE,
- RADZENIE SOBIE ZE STRESEM - PRZYKŁADY TECHNIK RELAKSACYJNYCH I ODDECHOWYCH,
- PROSTE PRAKTYKI UWAŻNOŚCI W PRACY,
- DZIAŁANIA PROZDROWOTNE W MIEJSCU PRACY - WYNIKI BADAŃ CIOP-PIB.

DOWIESZ SIĘ...

- W JAKI SPOSÓB DOŚWIADCZASZ STRESU?
- JAKIE SĄ SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM O UDOWODNIONEJ NAUKOWO SKUTECZNOŚCI?
- KTÓRA FORMA PRAKTYKI NAJBARDZIEJ CI ODPOWIADA?

Epidemia stresu



970 MLN LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE CIERPI NA KŁOPOTY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM (WHO)

26% DOROSŁYCH POLEK I POLAKÓW W CIĄGU CAŁEGO ŻYCIA CIERPI NA PRZYNAJMNIEJ JEDNO Z ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH (IPIN)

JEDYNIE 16% POLAKÓW I POLEK KORZYSTA Z FACHOWEJ POMOCY PSYCHIATRÓW, PSYCHOLOGÓW I PSYCHOTERAPEUTÓW (IPIN)

Jak doświadczam stresu?



Jak często doświadczasz stresu w codziennym życiu?

W jakich sytuacjach najczęściej pojawia się stres?

Jakie objawy stresu zazwyczaj odczuwasz?

Jakie metody stosujesz, aby radzić sobie ze stresem i jak oceniasz ich skuteczność?

Czy zdarza się, że sięgasz po niezdrowe metody radzenia sobie ze stresem?

Stres jako mobilizacja organizmu do działania

STRES JAKO
AUTOMATYCZNA REAKCJA
NA ZAGROŻENIE

SZKODLIWE CZĘSTE
URUCHAMIANIE REAKCJI
STRESOWEJ

ZABURZENIE RÓWNOWAGI
NAPIĘCIE-ODPRĘŻENIE

SZYBKIE TEMPO ŻYCIA
PRESJA SPOŁECZNA I ZAWODOWA
PRZECIĄŻENIE INFORMACYJNE

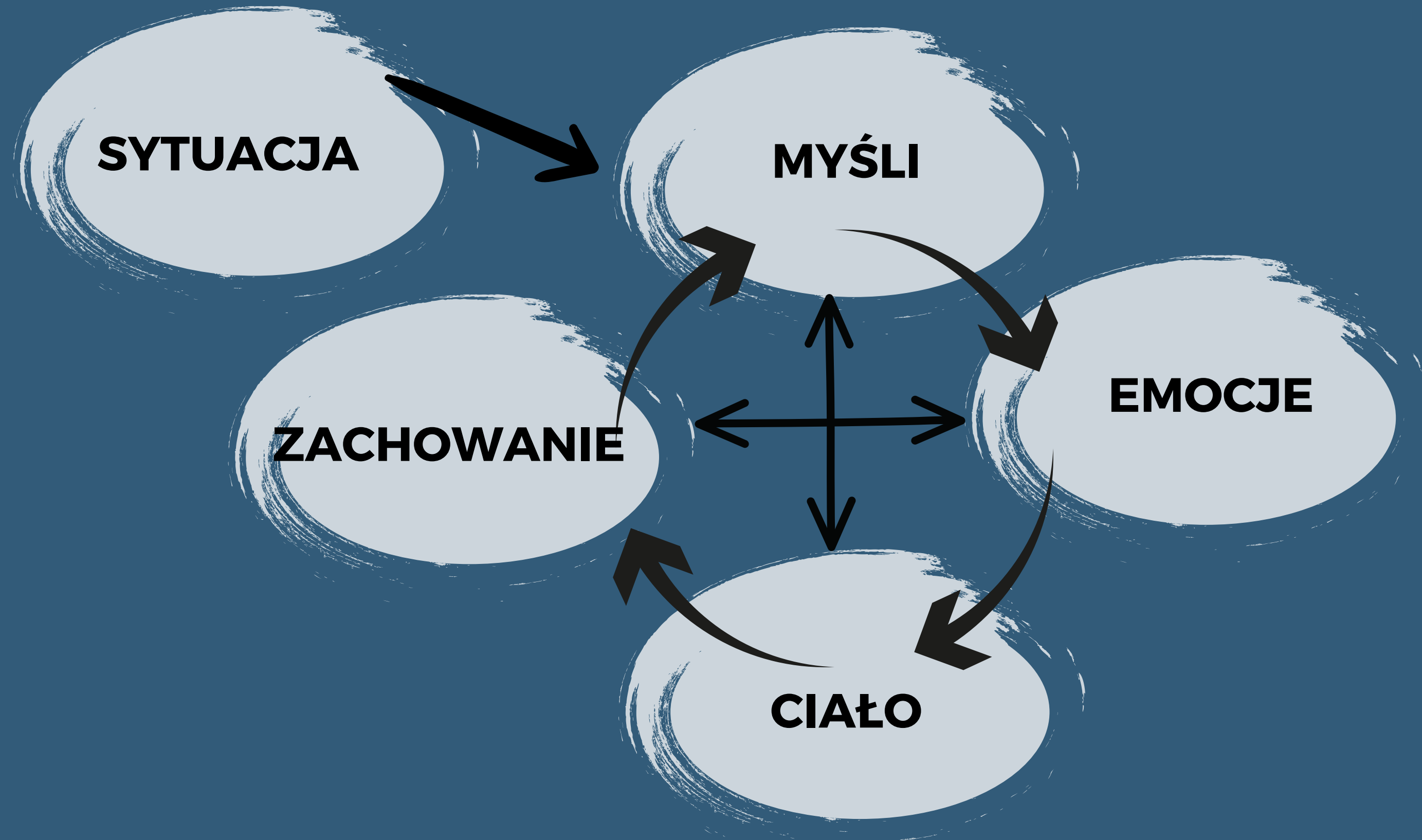


Pod wpływem stresu:

- wzrost produkcji adrenaliny i kortyzolu przez nadnercza,
- przyspieszenie bicia serca,
- wzrost ciśnienie krwi,
- płytki i przyspieszony oddech,
- ukrwienie i napięcie mięśni,
- rozszerzenie źrenic,
- wstrzymanie trawienia,
- wzrost potliwości skóry,
- mogą się pojawić mdłości, biegunka i wrażenie ucisku w splotie słonecznym.

START

Model poznawczy A.Ellisa



Negatywne czynniki psychospołeczne

NIEPEWNOŚĆ,
NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ
I BRAK KONTROLI

AGRESJA I NAPASTLIWE
ZACHOWANIA KLIENTÓW

MOBBING



WYMAGANIA EMOCJONALNE,
UDAWANIE I UKRYWANIE
EMOCJI

TEMPO PRACY

WYMAGANIA
POZNAWCZE

Somatyczne konsekwencje stresu



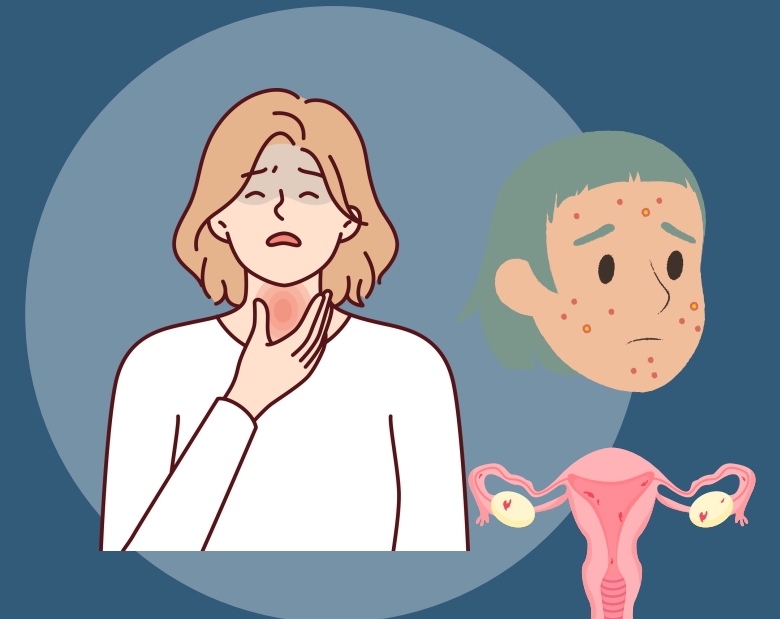
CHRONICZNE BÓLE
GŁOWY, MIGRENA



BÓLE BRZUCHA,
WRZODY ŻOŁĄDKA



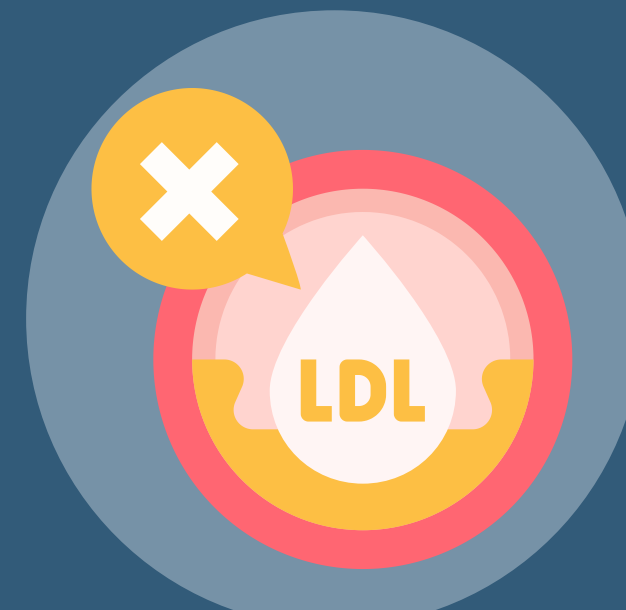
BÓLE MIĘŚNIOWE



ZABURZENIA HORMONALNE



PODWYŻSZONE CIŚNIENIE
KRWI



PODWYŻSZONY POZIOM
CHOLESTEROLU



ROZWÓJ CHOROBY WIEŃCOWEJ



OBNIŻONA ODPORNOŚĆ

Psychologiczne konsekwencje stresu



DEPRESJA, LĘK, FOBIE
OBNIŻONY NASTRÓJ
UCZUCIE NIEPOKOJU
ZŁOŚĆ, SMUTEK, IRYTACJA
ZAMARTWIANIE SIĘ



NEGATYWNE MYŚLENIE
PROBLEMY POZNAWCZE
OBNIŻONA SAMOOCENA
LĘK O PRZYSZŁOŚĆ



Behawioralne konsekwencje stresu



UTRATA SENSU PRACY, ABSENCJA
REZYGNACJA Z PRACY



BEZSENNOŚĆ I
CHRONICZNE ZMĘCZENIE



IZOLOWANIE SIĘ



ODREAGOWYWANIE NA
BLISKICH



UTRATA APETYTU LUB OBJADANIE SIĘ



SIĘGANIE PO UŻYWKI LUB
UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Sposoby radzenia sobie ze stresem (evidence-based)



ODDYCHANIE PRZEPONOWE

MEDYTACJA MINDFULNESS



RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA

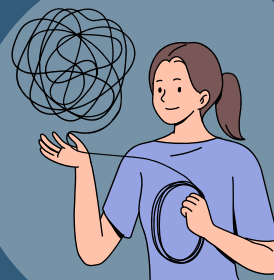
AKTYWNE RADZENIE SOBIE I AKTYWIZACJA BEHAWIORALNA



POSZUKIWANIE WSPARCIA SPOŁECZNEGO

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

TECHNIKI RELAKSACYJNE



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

WIZUALIZACJA



Uważność

UWAŻNOŚĆ TO ŚWIADOMOŚĆ, KTÓRA
WYŁANIA SIĘ, GDY ROZMYŚLNIE I BEZ
OSĄDZANIA ZWRACAMY UWAGĘ NA
RZECZYWISTOŚĆ CHWILI BIEŻĄCEJ, ZWANEJ
„TERAZ”

JON KABAT-ZINN

- AKCEPTUJĄCA ŚWIADOMOŚĆ BIEŻĄCEGO DOŚWIADCZENIA
- ZAUWAŻANIE MYŚLI, EMOCJI, DOZNAŃ
- ZWRACANIE UWAGI NA OTOCZENIE
- SKUPIENIE UWAGI
- OBSERWOWANIE
- ZACIEKAWIENIE
- REGULACJA EMOCJI
- SPADEK REAKTYWNOŚCI NA ZDARZENIA
- BYCIE DLA SIEBIE ŻYCZLIWYM



UWAŻNOŚĆ



Redukcja stresu

Uważność pomaga w zmniejszeniu poziomu stresu poprzez skupienie się na teraźniejszym momencie i odłączenie się od nadmiernie obciążających myśli.



Poprawa zdrowia psychicznego

Praktyki uważnościowe są często stosowane jako część terapii w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych, pomagając w redukcji objawów tych schorzeń. Prowadzą także do większej satysfakcji z życia.



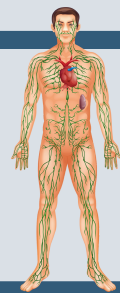
Lepsze zarządzanie emocjami

Uważność uczy obserwacji swoich emocji bez reakcji automatycznej, co pozwala na lepszą kontrolę nad emocjonalnymi reakcjami i poprawę regulacji emocji.



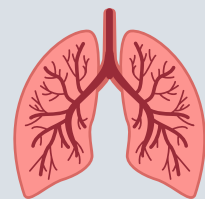
Poprawa jakości snu

Regularne praktyki uważnościowe mogą poprawić jakość snu, pomagając zasnąć szybciej i poprawiając ogólną jakość snu.



Wzmocnienie układu odpornościowego

Niektóre badania sugerują, że uważność może wzmocnić układ odpornościowy, co zwiększa odporność na infekcje i choroby.



Poprawa zdrowia sercowo-naczyniowego i obniżenie ciśnienia krwi

Praktyka uważności może pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi, co jest korzystne dla zdrowia sercowo-naczyniowego.



Wzmocnienie zdolności radzenia sobie z bólem

Uważność może pomóc w zarządzaniu chronicznym bólem poprzez zmianę reakcji na doznania bólowe i zmniejszenie jego subiektywnego odczuwania.



Zwiększenie świadomości ciała

Uważność pozwala na świadome zwracanie uwagi na ciało, jego potrzeby, napięcia gromadzone w ciele, ale także poczucie odprężenia.

UWAŻNOŚĆ



Poprawa koncentracji i uwagi

Uważność może zwiększyć zdolność do koncentracji i skupienia uwagi na bieżących zadaniach, co prowadzi do lepszej wydajności.



Lepsze relacje międzyludzkie

Uważność może poprawić umiejętności interpersonalne i komunikacyjne, prowadząc do lepszych i bardziej satysfakcjonujących relacji i dobrych stosunków ze współpracownikami, klientami, podwładnymi.



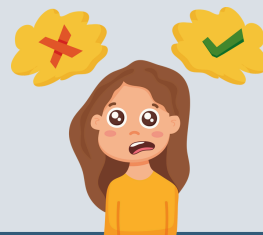
Zwiększenie kreatywności

Praktyki uważnościowe mogą stymulować kreatywność, pomagając w generowaniu nowych pomysłów i podejść do problemów.



Zwiększona samoświadomość

Uważność pomaga w lepszym zrozumieniu siebie, swoich myśli i emocji, co może prowadzić do większej samoakceptacji i rozwoju osobistego.



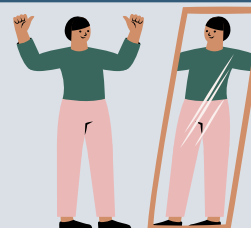
Lepsza zdolność do podejmowania decyzji

Poprzez poprawę koncentracji i regulacji emocji, uważność może wspierać bardziej świadome i przemyślane podejmowanie decyzji, uczy bezstresowego podejmowania ważnych, trudnych i odpowiedzialnych decyzji.



Lepsze zarządzanie czasem

Uważność poprawia zdolność zarządzania czasem, pomaga w świadomym określeniu priorytetów i uważnym oszacowaniu czasu potrzebnego na realizację.



Poprawa samooceny

Akceptująca postawa to też nieocenianie siebie i własnego doświadczenia, co ma przełożenie na wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie.



Większa satysfakcja z pracy

Poprawa samopoczucia ma również wpływ na wzrost satysfakcji z pracy. Podchodzenie do zadań z zaciekawieniem i otwartością daje szansę na czerpanie radości z wykonywanych obowiązków zawodowych.



Medytacja oddechu

Proste praktyki uważności w pracy



- zauważenie ruchu ciała wraz z wdechem i wydechem
- zwrócenie uwagi na temperaturę wdychanego powietrza
- zauważenie doznań w ciele



- zauważenie konsystencji, tekstury pokarmu
- zwrócenie uwagi na zapach
- zwrócenie uwagi na zmieniający się smak



- zwrócenie uwagi na otaczające nas dźwięki
- zwrócenie uwagi na odczucia w ciele pojawiające się podczas stawiania kroków
- zauważenie zmieniających się zapachów

Oddech przeponowy



ŚWIADOMOŚĆ ODDECHU

**PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE
ORGANIZMU**

ODDYCHANIE PRZEPONĄ

ODDECH W RUCHU

UWAŻNY ODDECH

REGULOWANIE TEMPA ODDYCHANIA

- UKRWIENIE ORGANÓW JAMY BRZUSZNEJ I MIEDNICY;
- DOTLENIENIE KOMÓREK MÓZGOWYCH;
- OBNIŻENIE POZIOMU HORMONÓW STRESU WE KRWI;
- ODPRĘŻENIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE,
- WZMOCNIENIE MIĘŚNI BRZUCHA;
- ZWIĘKSZENIE POZIOMU ENERGII;
- ROZLUŻNIENIE CHRONICZNYCH NAPIĘĆ W MIĘŚNIACH RAMIONACH, BARKACH, KLATCE PIERSIOWEJ, JAMIE BRZUSZNEJ;
- ZMNIEJSZENIE UCZUCIA LĘKU I NIEPOKOJU



Oddech przeponowy

ŚWIADOMY ODDECH



Obniżenie ciśnienia krwi

Głębokie oddychanie aktywuje układ przywspółczulny, który powoduje obniżenie ciśnienia krwi, które też przynosić długofalowe efekty.



Redukcja stresu

Głębokie oddychanie może pomóc zmniejszyć poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz pobudzić układ nerwowy przywspółczulny, co przyczynia się do uczucia spokoju i relaksu.



Poprawa koncentracji i uwagi

Świadome oddychanie pomaga w poprawie świadomości chwili obecnej, tu i teraz.



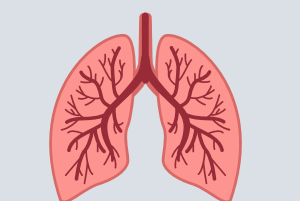
Lepsze zarządzanie emocjami

Pomaga w zrozumieniu i akceptacji różnych stanów emocjonalnych, kształtowaniu bardziej adaptacyjnych reakcji na stres, zmniejszeniu objawów lęku.



Poprawa jakości snu

Praktyka świadomego oddychania przed snem może pomóc w uspokojeniu umysłu przed snem, przyczynić się do łatwiejszego zasypiania i jakościowego snu.



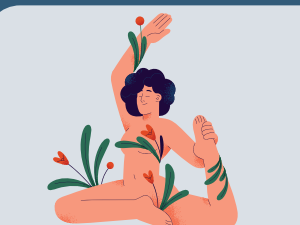
Sprawniejsze funkcjonowanie układu oddechowego

Większa efektywność oddychania, zwiększenie pojemności płuc i zwiększenie dopływu tlenu do organizmu.



Redukcja napięcia mięśniowego i wzmocnienie zdolności radzenia sobie z bólem

Skupienie się na oddechu pomaga w rozluźnieniu napiętych mięśni. Osoby praktykujące medytację oddechową często zgłaszają lepszą tolerancję bólu oraz bardziej zrównoważone podejście do doświadczania go.



Zwiększenie świadomości ciała

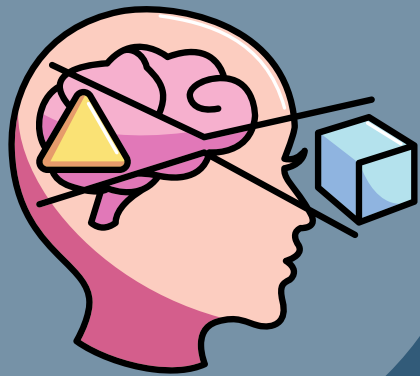
Oddech pomaga w zwróceniu uwagi na swoje ciało, w szczególności na jego potrzeby.



Medytacja myśli

Restrukturyzacja poznawcza

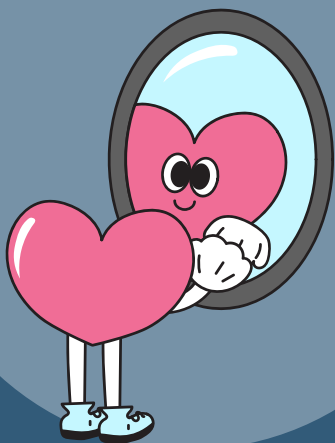
ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE



NEGATYWNE PRZEWIDYWANIA



SAMOKRYTYCZNE MYŚLI



PRZEKONANIA



**MYŚLI SĄ OPINIAMI
A NIE FAKTAMI**

Czy myślę myśl z faktem?

Czy zakładam, że takie spojrzenie jest jedyną perspektywą?

Jak inaczej można spojrzeć na tę sytuację?

Jakie dowody wspierają alternatywną perspektywę?

Czy te samokrytyczne myśli pomagają mi czy przeszkadzają?

Czy pochośnie wyciągam wnioski?

Czy myślę w kategoriach wszystko albo nic?

Czy winię siebie za rzeczy, które nie są moją winą?

Czy oczekuję od siebie, że będę doskonały?

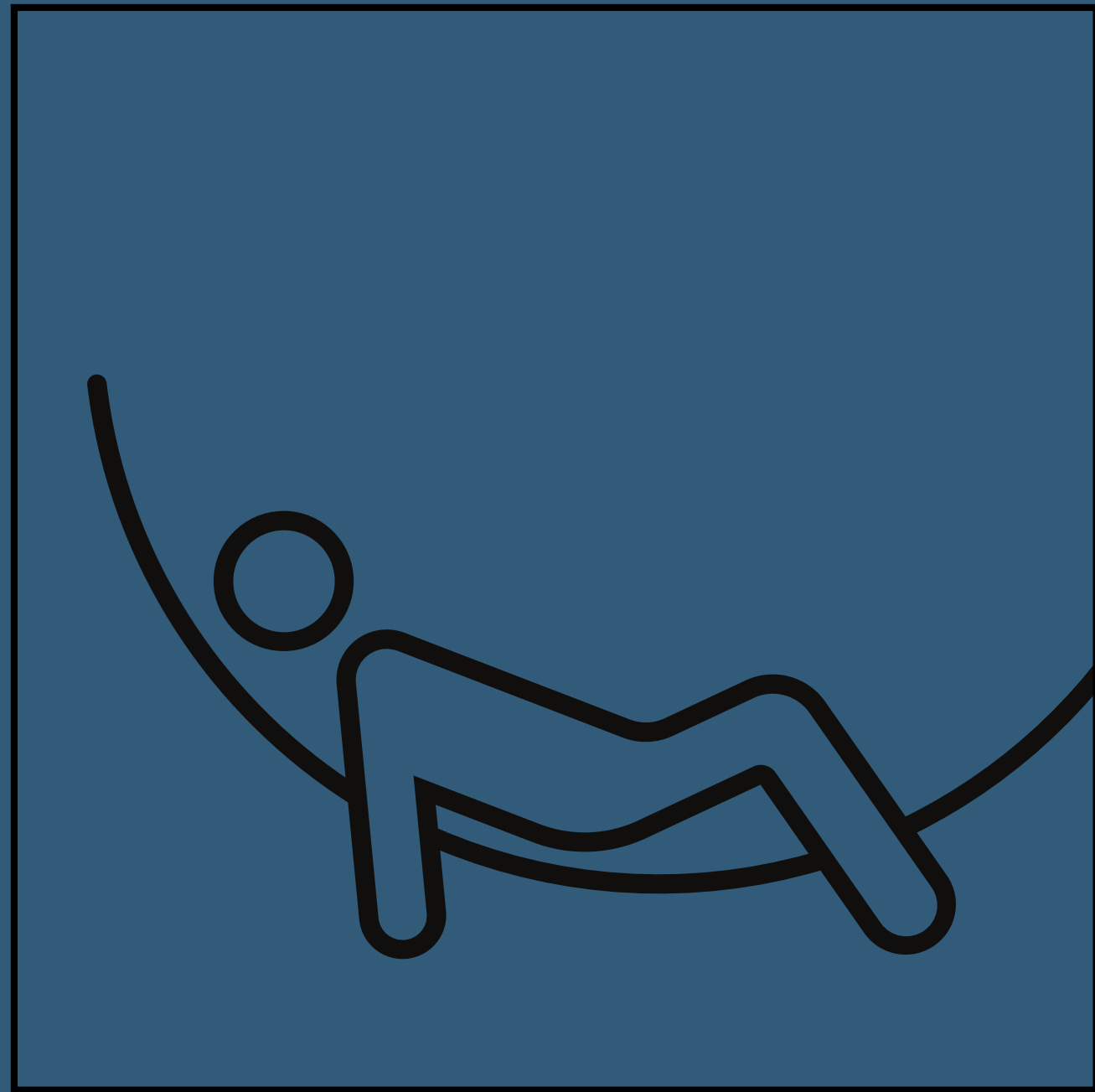
Czy koncentruję się na swoich słabościach i zapominam o swoich mocnych stronach?

W jaki sposób mógłbym sobie poradzić, gdyby mnie spotkało, to czego się obawiam?

Jaki jest skutek wiary w prawdziwość myśli i jaki może być skutek zmiany myślenia?

Czy przypominam sobie doświadczenia, które sugerują, że ta myśl nie zawsze się sprawdza?

Czy poprzednie doświadczenia nauczyły mnie czegoś, co pomogłoby mi inaczej spojrzeć na bieżącą sprawę?



Relaksacja Progresywna Jacobsona

Aktywność fizyczna



- WZROST ENERGII
- POPRAWA SAMOPOCZUCIA
- REGULACJA EMOCJI
- POPRAWA KRAŻENIA
- DOTLENIENIE KOMÓREK MÓZGOWYCH
- POPRAWA NAPIĘCIA MIĘŚNI
- POPRAWA POSTAWY CIAŁA
- REDUKCJA NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO



PROFILAKTYKA ZABURZEŃ DEPRESYJNYCH

W LECZENIU DEPRESJI EFEKTYWNOŚĆ
WYKAZUJE JOGA, PRAKTYKA TAI CHI,
KONCENTRACJA NA DELIKATNYM RUCHU,
ODDECHU I ŚWIADOMY RELAKSIE ORAZ
INTERWENCJE OPARTA NA UWAŻNOŚCI

Program ćwiczeń



GRUPA ZESTRESOWANYCH
PRACOWNIKÓW BIUROWYCH



2 MIESIĄCE ĆWICZEŃ
(3 RAZY W TYGODNIU PO 45 MIN)



OBNIŻENIE POZIOM STRESU,
OBJAWÓW LĘKOWO-DEPRESYJNYCH,
WZROST ŚWIADOMOŚCI CIAŁA I RÓŻNYCH
ASPEKTÓW UWAŻNOŚCI,
REDUKCJA DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWYCH

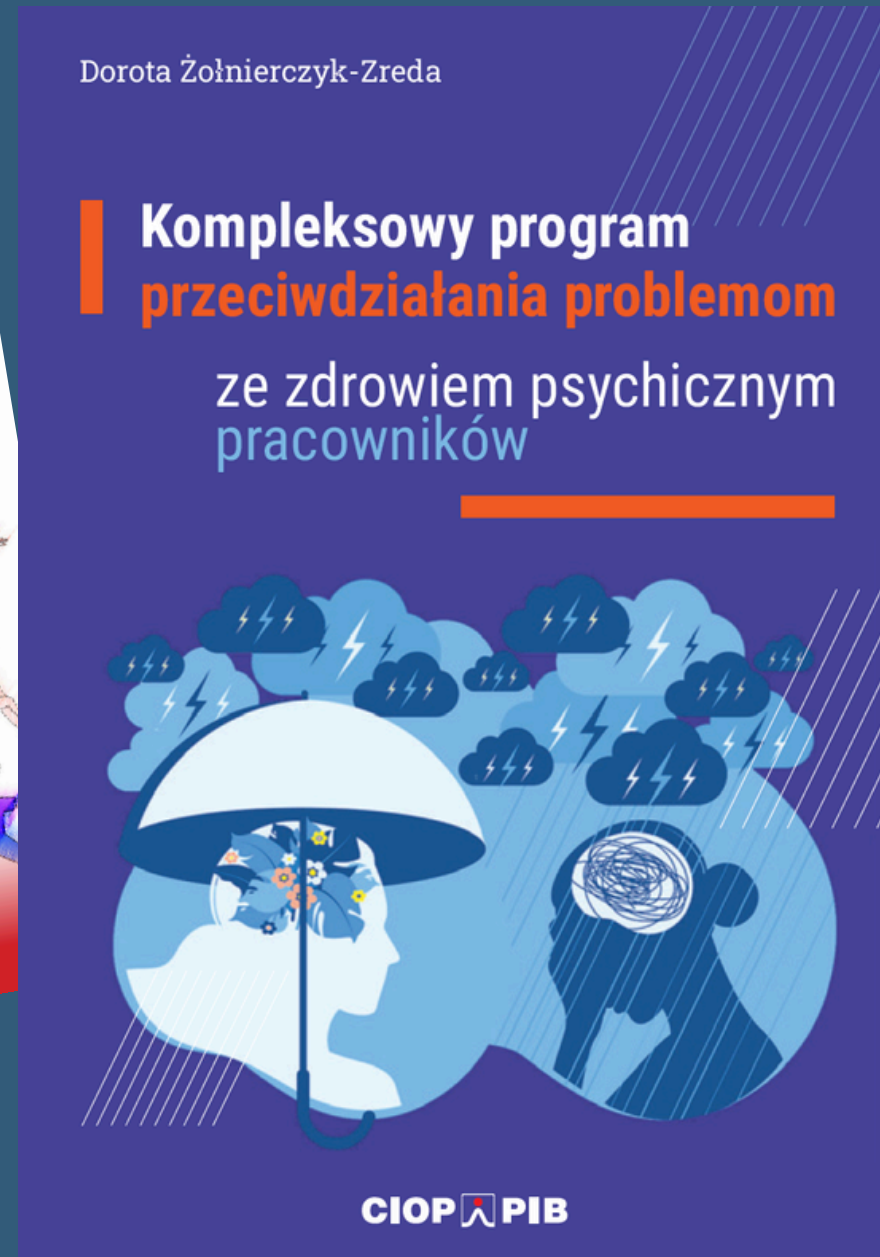
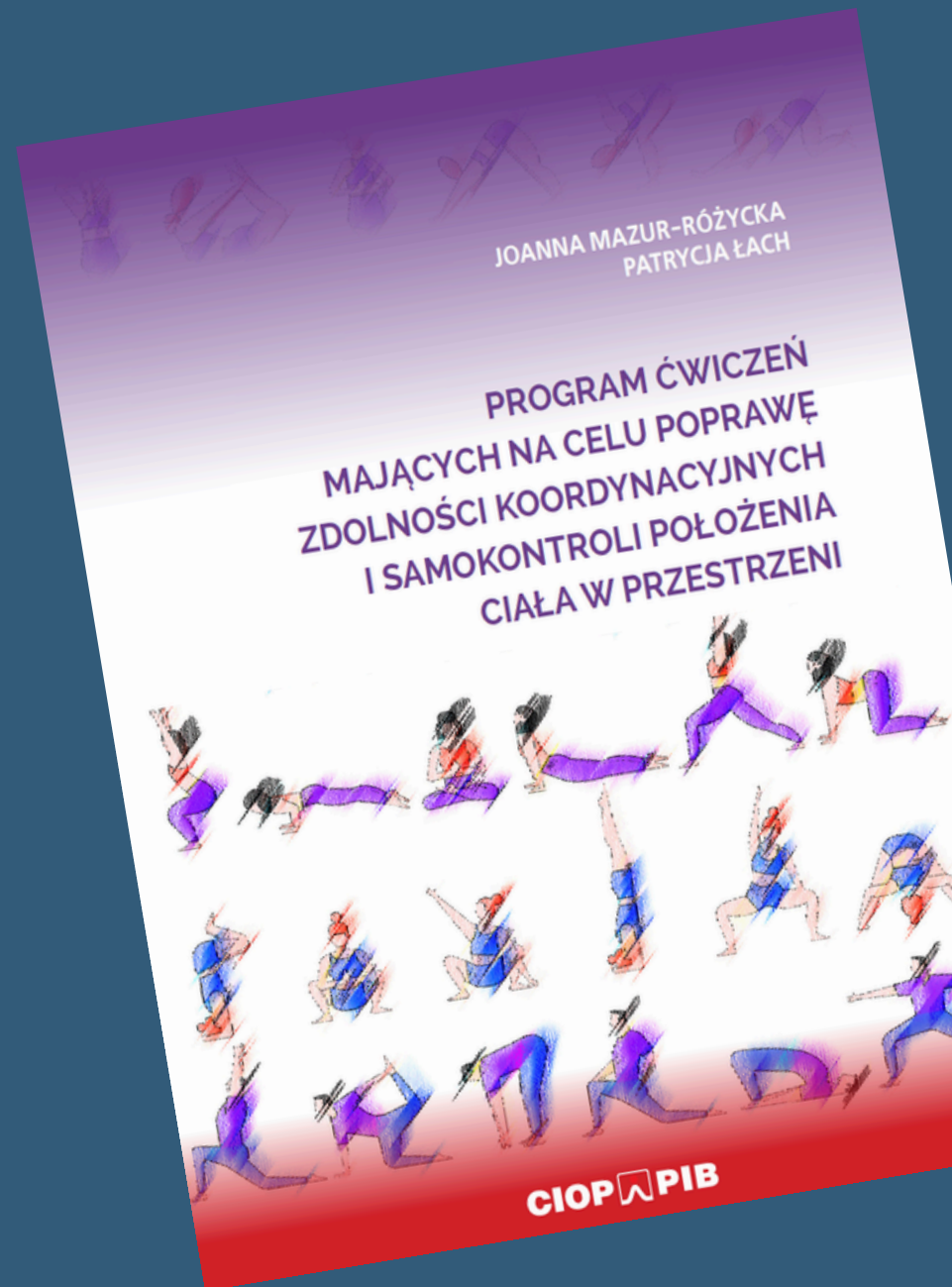
Jak sobie pomóc?



- Staraj się akceptować to, na co nie masz wpływu,
- Zaplanuj sobie czas na odpoczynek,
- Wprowadź strategię zarządzania czasem i priorytetami,
- Zdrowo się odżywiaj,
- Pamiętaj o aktywności fizycznej,
- Dbaj o dobry sen,
- Spędzaj czas na łonie natury,
- Rozwijaj zainteresowania,
- Znajdź czas na przyjemności,
- W razie potrzeby skontaktuj się ze specjalistą zdrowia psychicznego – psychoterapeutą lub psychiatrą.



Materiały CIOP-PIB



Dziękuję za uwagę!

Kontakt: Sylwia Sumińska, sysum@ciop.pl