

Radzenie sobie ze stresem i profilaktyka wypalenia zawodowego

Sylwia Sumińska

Pracownia Psychologii i Socjologii Pracy

Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut

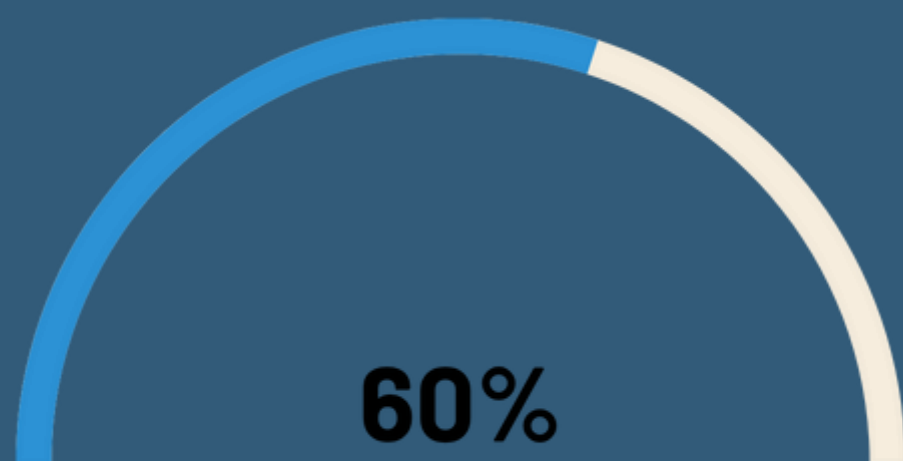
Badawczy



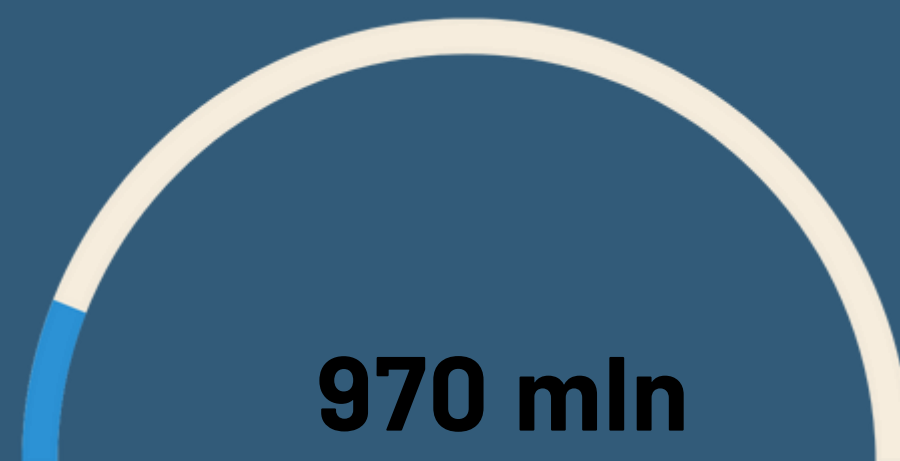
Ćwiczenie 1 Uważność oddechu



Statystyki zdrowia psychicznego i wypalenia zawodowego



Europejczyków przyznaje, że doświadcza przejściowego poczucia wypalenia zawodowego (STADA, 2024)



ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne - głównie zaburzenia lękowe i depresyjne (WHO, 2022)

W maju 2019 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła po raz pierwszy wypalenie zawodowe pracowników jako alarmujący syndrom ryzyka zawodowego.

Wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z chronicznego stresu w miejscu pracy, który objawia się uczuciem wyczerpania lub braku energii, zwiększonym dystansem psychicznym do wykonywanej pracy lub negatywizmem i cynizmem związanym z wykonywaną pracą, zmniejszoną wydajnością zawodową (WHO, 2019).

Objawy wypalenia zawodowego

Emocjonalne

Obniżenie nastroju

Trudności w radzeniu sobie z emocjami –
drażliwość, frustracja

Poczucie wyczerpania emocjonalnego

Brak energii

Brak satysfakcji z pracy

Poczucie braku sensu pracy

Depersonalizacja

Problemy z koncentracją

Spadek motywacji i zaangażowania

Brak radości z osiągnięć



Objawy wypalenia zawodowego

Fizyczne

Chroniczne zmęczenie

Bezsenna noc lub sen niskiej jakości

Bóle głowy, brzucha, napięcie mięśniowe

Obniżona odporność



Objawy wypalenia zawodowego

Behawioralne

Prokrastynacja

Unikanie zadań

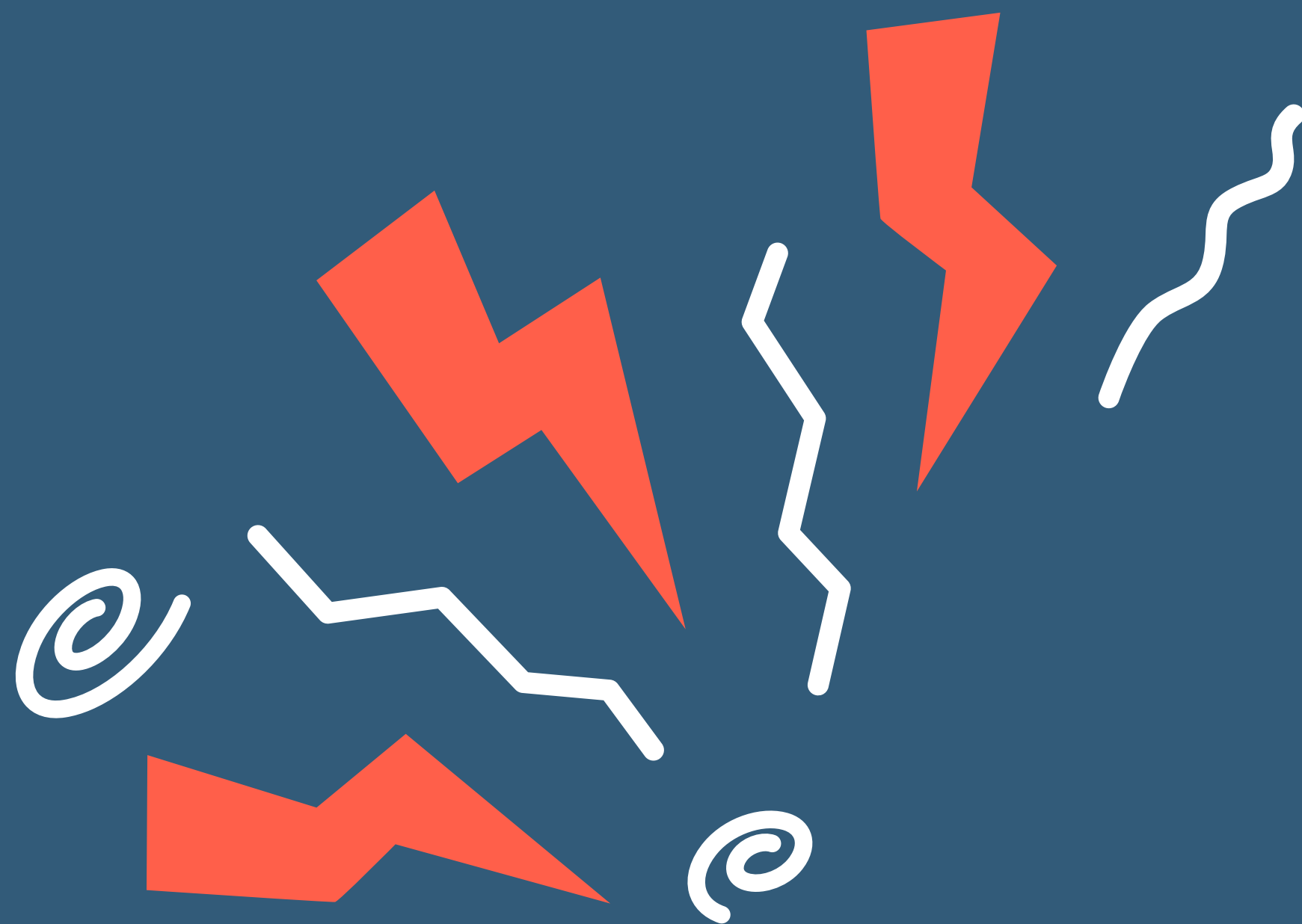
Wzrost liczby błędów i pomyłek

Spadek efektywności

Trudności w relacjach ze współpracownikami

Brak inicjatywy





Jak rozpoznać pierwsze sygnały?

- Zmęczenie nie mija po weekendzie czy urlopie.
- Brakuje Ci siły do działania.
- Czujesz obojętność wobec pracy, którą kiedyś lubiłeś.
- Odkładasz zadania, które wcześniej robiłeś z łatwością.
- Masz trudności z koncentracją, popełniasz więcej błędów.
- Pracujesz dłużej, ale z mniejszymi rezultatami.
- Reagujesz silniej na stresujące sytuacje.
- Masz mniej cierpliwości do współpracowników lub klientów.
- Masz poczucie, że wszystko Cię irytuje.
- Problemy ze snem i regeneracją.
- Masz trudności z zasypianiem lub budzisz się zmęczony.
- Nawet po śnie nie czujesz się wypoczęty.
- Regeneracja trwa dłużej niż kiedyś.

Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

Zadbaj o równowagę
praca-życie
i zarządzanie czasem



Zadbaj o relacje społeczne
i szukaj wsparcia



Zadbaj o odpoczynek i
regenerację



Stosuj techniki radzenia
sobie ze stresem



Zadbaj o równowagę praca-życie

- Wyznaczaj jasne granice między pracą a czasem prywatnym.
- Nie zabieraj pracy do domu.
- Nie sprawdzaj służbowej poczty ani wiadomości po godzinach.
- Ucz się odpuszczać – nie wszystko musi być perfekcyjne.
- Jeśli pracujesz zdalnie – wydziel osobne miejsce do pracy.
- Nie przyjmuj zbyt wielu dodatkowych zadań kosztem własnego zdrowia.
- Dbaj o swoje granice i komunikuj je otwarcie, ale asertywnie.



Strategie zarządzania czasem



01

Planowanie z wyprzedzeniem
Ustal cele dzienne, tygodniowe, miesięczne.

02

Pracuj zgodnie z możliwościami swojego organizmu
Zidentyfikuj pory dnia, kiedy masz najwięcej energii i wtedy rób rzeczy wymagające skupienia.

03

Eliminuj rozpraszacze
Wyłącz powiadomienia (e-mail, telefon, aplikacje itp.).

04

Bądź asertywny
Naucz się mówić „nie”, gdy nie masz już zasobów na dodatkowe działania.

05

Matryca priorytetów
Dziel zadania według kryterium ważności i pilności:

- Ważne i pilne → zrób teraz
- Ważne, ale niepilne → zaplanuj
- Pilne, ale nieważne → deleguj
- Niepilne i nieważne → eliminuj

Strategie zarządzania czasem



06

Zasada 2 minut

Jeśli czynność, którą chcesz wykonać, zajmie Ci 2 minuty lub mniej, wykonaj ją natychmiast.

07

Efekt piły

Im częściej odrywamy się od danego zadania, tym więcej czasu później potrzebujemy na jego wykonanie. Umysł potrzebuje czasu by znów wejść w zadania.

08

Technika Pomodoro

Pracujemy w cyklach 25 minut – 5 minut przerwy. Po wykonaniu czterech cykli Pomodoro, odpoczywamy 15-20 minut.

09

Metoda SMART

Planowanie celów, które są: konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne, określone w czasie.

10

Zasada TRZOS

Planowanie zadań zgodnie z założeniami:

- T – Terminy zadań spisać
- R – Ramy czasowe określić
- Z – Zaplanować rezerwy czasowe
- O – Ograniczyć inne działania
- S – Skontrolować rezultaty

Strategie zarządzania czasem



- 11** Prawo Parkinsona
Im więcej mamy czasu na wykonanie zadania, tym dłużej je wykonujemy.
- **12** Checklista
Stwórz listę zadań.
- **13** Zasada 60:40
Nie planuj całego swojego czasu, tylko zostaw bufor zapasowy na niezaplanowane czynności.
- **14** Zasada Pareto 80/20
Skup się na zadaniach, które przynoszą największą wartość - 20% działań daje 80% efektów.
- 15** Zaplanuj odpoczynek!
Przerwy są niezbędne do utrzymania efektywności.



! Główni pożeracze czasu!

- Ciągłe rozpraszenie uwagi
- Nieplanowane rozmowy telefoniczne
- Korzystanie z mediów społecznościowych
- Nieplanowane spotkania
- Nieprecyzyjna komunikacja lub jej brak
- Brak priorytetyzacji zadań
- Brak delegowania zadań
- Brak samodyscypliny
- Brak asertywności
- Odkładanie pracy na później
- Pośpiech, zniecierpliwienie
- Niedoprowadzanie spraw do końca
- Chęć posiadania informacji o wszystkim

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

Ćwiczenie 2 Relaksacja Progresywna Jacobsona



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?



Restrukturyzacja poznawcza

1. Myśli są opiniami a nie faktami

Nasze myśli nie muszą być oparte na faktach. Na sytuację można spojrzeć z innej perspektywy.

2. Samokrytyczne myśli

Obwinianie się, nadmierna krytyka własnych zachowań, niedocenianie swoich mocnych stron, oczekiwanie bycia doskonałym.

3. Negatywny sposób myślenia

Katastrofizowanie, negatywne przewidywania, zamartwianie się, skupianie uwagi na negatywnych aspektach, myślenie czarno-białe, pochopne wyciąganie wniosków.

4. Negatywny wpływ przekonań

Sposób, w jakim nasze przekonania o sobie, o świecie i innych ludziach wpływają na naszą percepcję rzeczywistości.



Restrukturyzacja poznawcza

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?

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

Uważność to świadomość, która wyłania się, gdy rozmyślnie i bez osądzania zwracamy uwagę na rzeczywistość chwili bieżącej, zwanej „teraz”

Jon Kabat-Zinn



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.



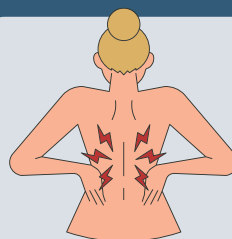
Wzmocnienie układu odpornościowego

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.



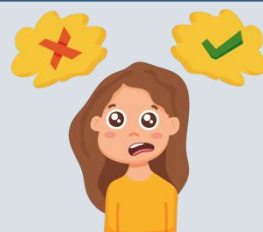
Zwiększenie kreatywności

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.



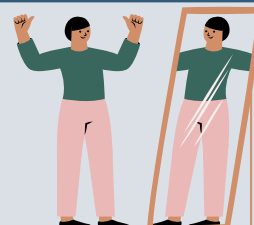
Lepsza zdolność do podejmowania decyzji

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.

Praktyki uważności w pracy



KONCENTRACJA NA ODDECHU

Zauważenie ruchu ciała wraz z wdechem i wydechem;
Zwrócenie uwagi na temperaturę wdychanego powietrza;
Zauważenie doznań w ciele



UWAŻNE JEDZENIE

Zauważenie konsystencji, tekstury pokarmu;
Zwrócenie uwagi na zapach;
Zwrócenie uwagi na zmieniający się smak



UWAŻNOŚĆ W DRODZE DO PRACY

Zwrócenie uwagi na otaczające nas dźwięki;
Zwrócenie uwagi na odczucia w ciele pojawiające się podczas stawiania kroków;
Zauważenie zmieniających się zapachów

Ćwiczenie 3
Medytacja
uważności



ODDECH PRZEPONOWY

- 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
- rozluźnienie chronicznych napięć w mięśniach ramionach, barkach, klatce piersiowej, jamie brzusznej
- zmniejszenie uczucia lęku i niepokoju
- prawidłowe funkcjonowanie organizmu



ODDECH PRZEPONOWY



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.



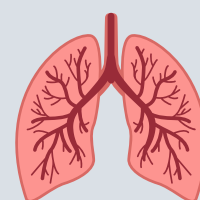
Lepsze zarządzanie emocjami

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.

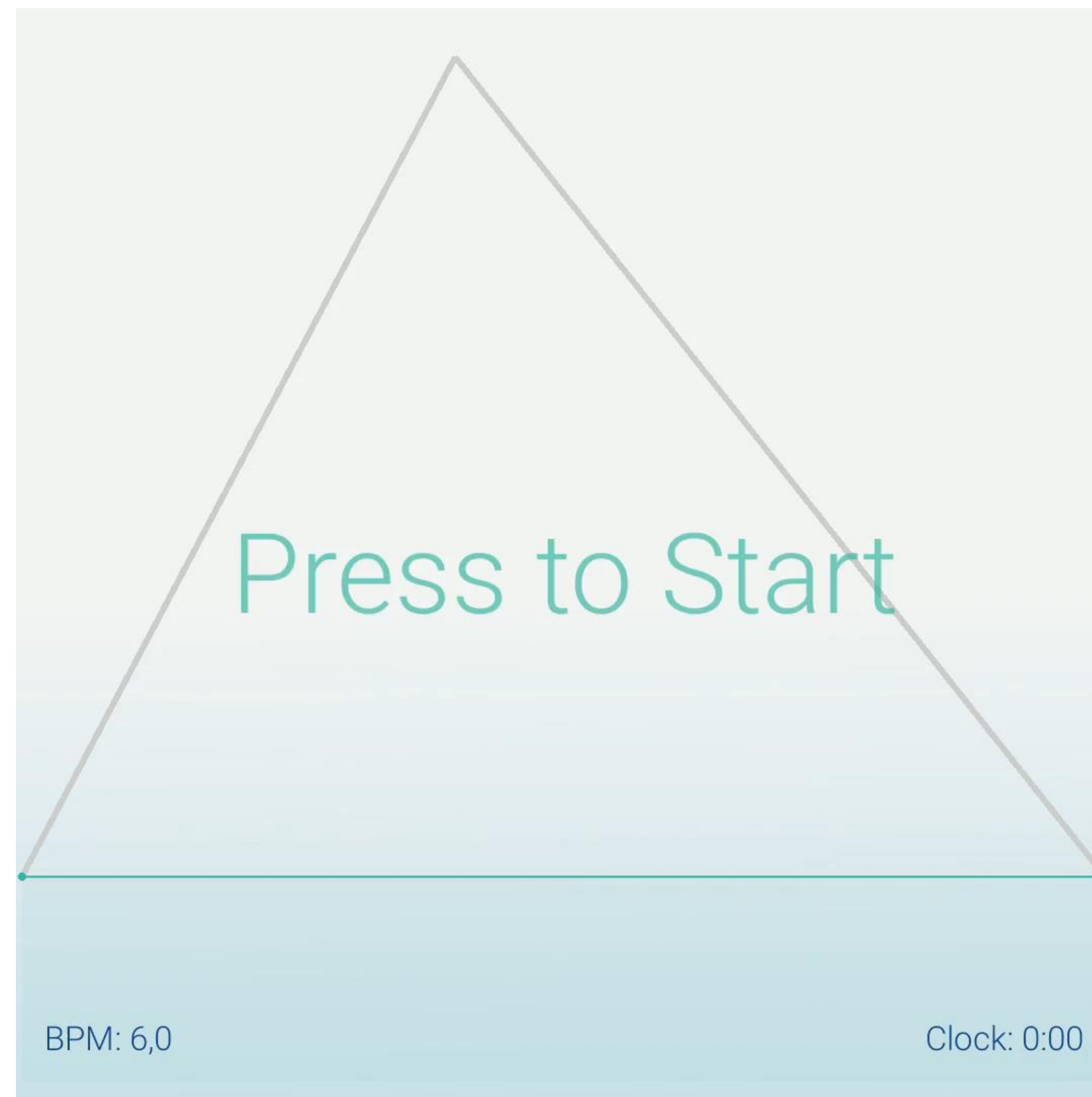
ŚWIADOMY ODDECH

UWAŻNY ODDECH

Ćwiczenie 4
Ćwiczenie
oddechowe



Ćwiczenie 4 Ćwiczenie oddechowe



Aktywność fizyczna



Redukcja napięcia poprzez ruch

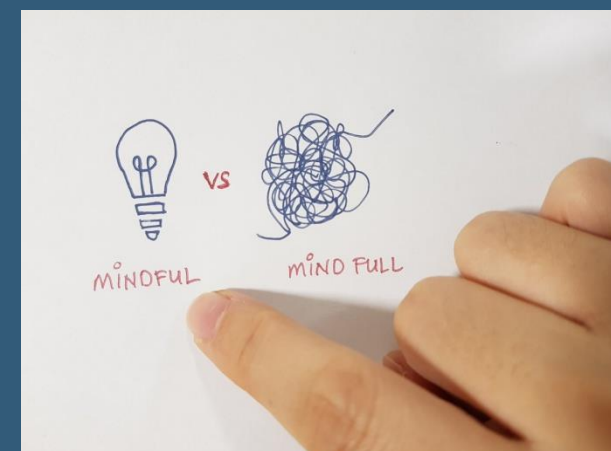
Aktywność fizyczna, jak również relaksacyjne techniki oddechowe czy medytacja, pomagają obniżyć poziom kortyzolu i zredukować napięcie mięśni.

Przeciążenie psychiczne przeradza się w przeciążenie statyczne mięśni, ścięgien, więzadeł i stawów.



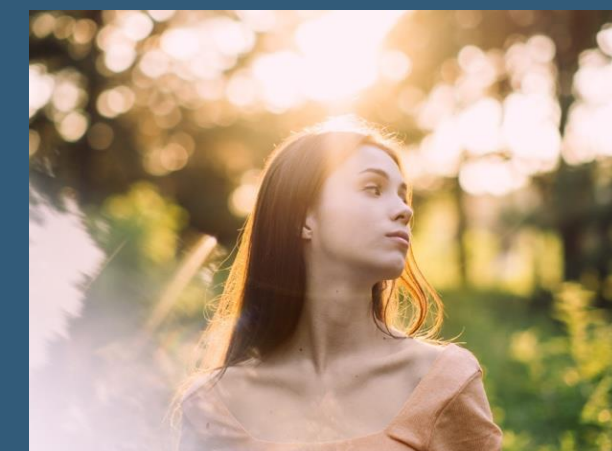
Aktywność o niskiej lub umiarkowanej intensywności

Wykazano wysoką efektywność jogi, praktyki tai chi, koncentracji na delikatnym ruchu, oddechu i świadomy relaksie oraz interwencji opartych na uważności w leczeniu depresji.



Profilaktyka zaburzeń depresyjnych

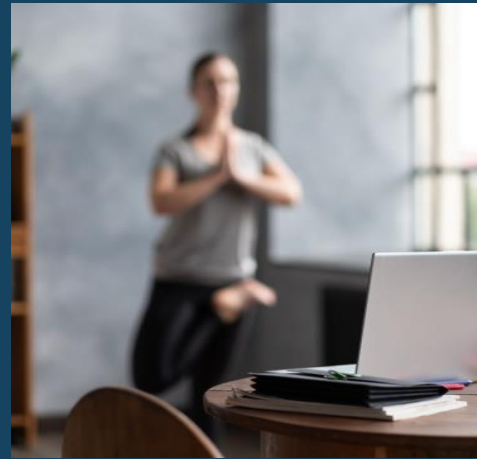
Interwencje oparte na ćwiczeniach fizycznych są coraz częściej uznawane za przystępną, nieinwazyjną i łatwo dostępną metodę terapeutyczną w leczeniu depresji i innych zaburzeń psychicznych.



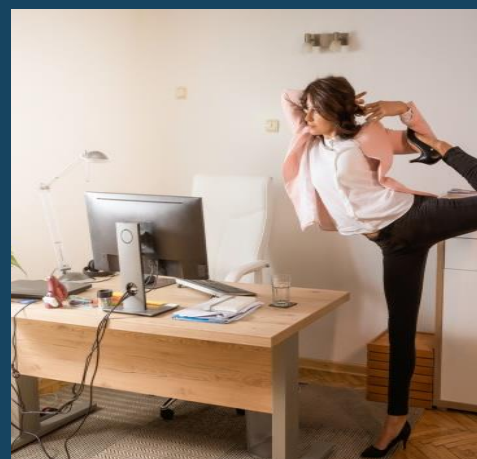
Korzyści z podejmowania aktywności fizycznej

Poprawa postawy ciała, poprawa krążenia i lepsze dotlenienie organizmu, poprawa samopoczucia psychicznego i wzrost energii, lepsza regulacja emocji.

Program ćwiczeń CIOP-PIB



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.



Dziękuję za
uwagę!

Sylwia Sumińska
e-mail: sysum@ciop.pl

