

ZAPOBIEGANIE DOLEGLIWOŚCIOM BÓLOWYM UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO

U MŁODYCH PRACOWNIKÓW UMYSŁOWYCH


Seminarium dla pracowników



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



Joanna Mazur-Różycka
Patrycja Łach
Sylwia Sumińska
Łukasz Kapica
Joanna Orysiak
Elżbieta Lastowiecka-Moras

 Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021- 2025, finansowane przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



Oddychanie przeponowe

Uważny i spokojny oddech z zaangażowaniem przepony



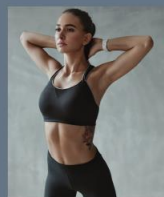
Medytacja mindfulness

Świadome zwrócenie uwagi na to, co tu i teraz bez analizowania i osądzania



Restrukturyzacja poznawcza

Zmiana negatywnych myśli i schematów myślowych



Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna obejmująca spontaniczny ruch oraz ćwiczenia fizyczne o niskiej i umiarkowanej intensywności



Techniki relaksacyjne

Wprowadzenie ciała w stan relaksu np. Relaksacja Progresywna Jacobsona lub Trening Autogenny Schultza



Inne

Aktywne radzenie sobie i aktywizacja behawioralna; Poszukiwanie wsparcia społecznego; Rozwiązywanie problemów

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

R

Redukcja napięcia poprzez ruch

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

I

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.

D

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.

K

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



PROGRAM ĆWICZEŃ PRZETESTOWANY W KILKUNASTU FIRMACH

W programie wzięły udział firmy zainteresowane działaniami prozdrowotnymi w miejscu pracy i umożliwiły treningi w miejscu pracy.

GRUPA ZESTRESOWANYCH PRACOWNIKÓW BIUROWYCH

W programie wzięły udział osoby doświadczające nadmiernego stresu i wykonujące prace w pozycji siedzącej.

DWA MIESIĄCE ĆWICZEŃ

Uczestnicy ćwiczyli raz w tygodniu w czasie godzin pracy pod okiem fizjoterapeuty oraz trzy razy w tygodniu samodzielnie w domu.

POPRAWA SAMOPOCZUCIA PO ZAKOŃCZENIU TRENINGÓW

U uczestników zaobserwowaliśmy obniżenie poziom stresu, objawów lękowo-depresyjnych, wzrost świadomości ciała i różnych aspektów uważności oraz redukcję dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.