

MNIEJ NAPIĘĆ, CZYLI JAK PRACOWAĆ, ŻEBY ZACHOWAĆ ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE

**Radzenie sobie
ze stresem**



**mgr Sylwia Sumińska, sysum@ciop.pl
Zakład Ergonomii**



W TRAKCIE SPOTKANIA DOWIESZ SIĘ:

- JAKIE SĄ NEGATYWNE KONSEKWENCJE STRESU
- JAKĄ ROLĘ W POWSTAWANIU DOLEGLIWOSCI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWYCH ODGRYWA STRES
- JAK LEPIEJ SOBIE RADZIĆ Z BÓLEM
- JAKIE KORZYŚCI MOGĄ PRZYNIEŚĆ DZIAŁANIA PROZDROWOTNE W MIEJSCU PRACY - WYNIKI BADAŃ CIOP-PIB
- JAK PRZEJĄĆ KONTROLĘ NAD STRESEM - PRZYKŁADY TECHNIK RELAKSACYJNYCH I ODDECHOWYCH,



POWSZECHNOŚĆ ZJAWISKA STRESU

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

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

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

NEGATYWNY WPŁYW CZYNNIKÓW PSYCHOSPOŁECZNYCH

NIEPEWNOŚĆ,
NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ
I BRAK KONTROLI

AGRESJA I NAPASTLIWE
ZACHOWANIA KLIENTÓW

MOBBING



WYMAGANIA EMOCJONALNE,
UDAWANIE I UKRYWANIE
EMOCJI

TEMPO PRACY

WYMAGANIA
POZNAWCZE

OBJAWY ŻYCIA W STRESIE - SOMATYCZNE



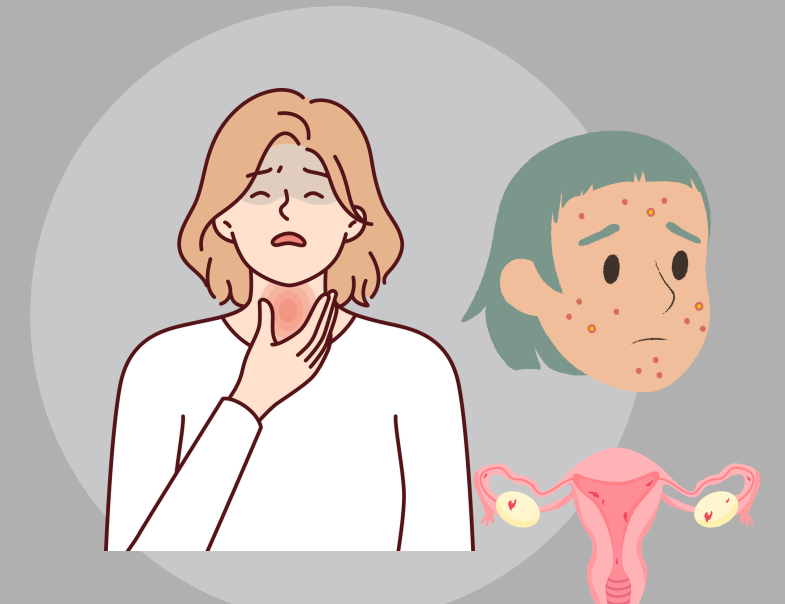
CHRONICZNE BÓLE
GŁOWY, MIGRENA



BÓLE BRZUCHA,
WRZODY ŻOŁĄDKA



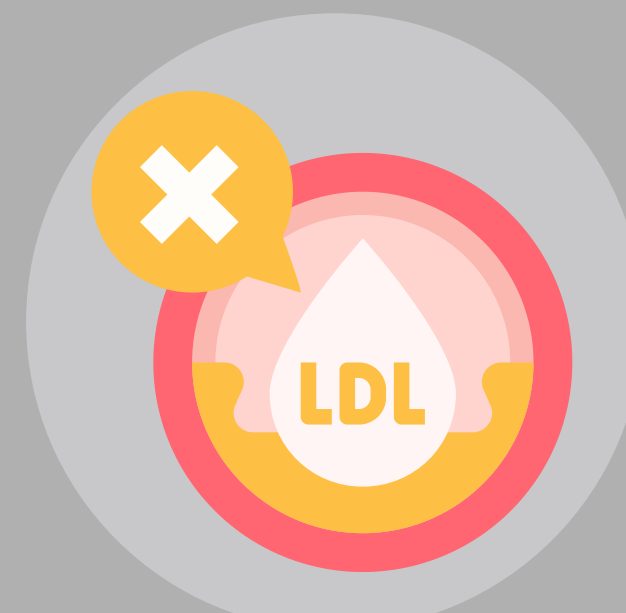
BÓLE MIĘŚNIOWE



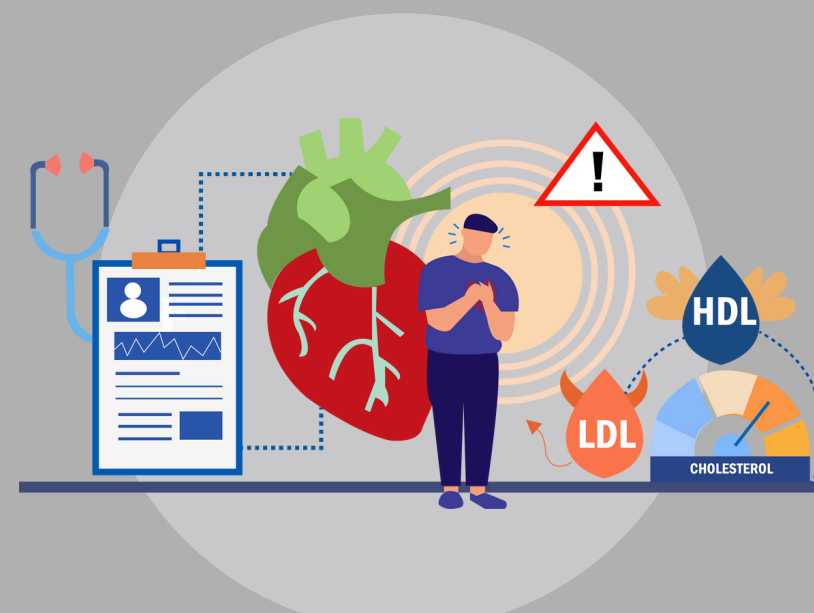
ZABURZENIA HORMONALNE



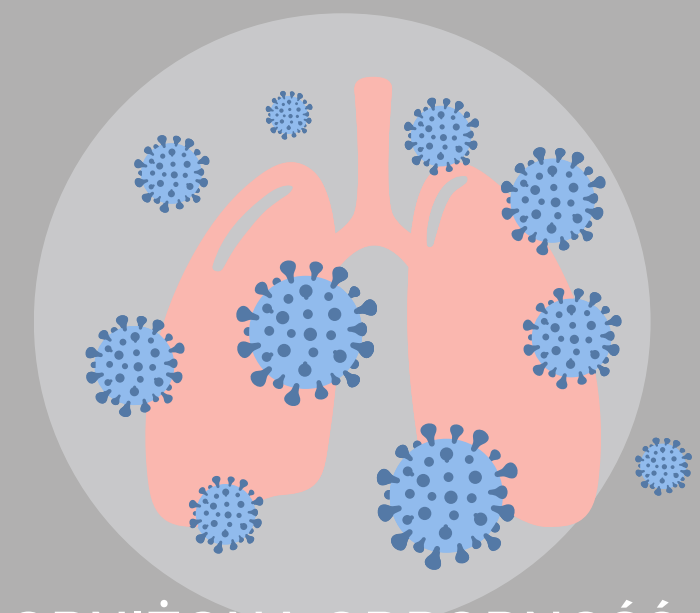
PODWYŻSZONE CIŚNIENIE
KRWI



PODWYŻSZONY POZIOM
CHOLESTEROLU



ROZWÓJ CHOROBY WIEŃCOWEJ



OBNIŻONA ODPORNOŚĆ

OBJAWY ŻYCIA W STRESIE - PSYCHOLOGICZNE



DEPRESJA, LĘK, FOBIE

OBNIŻONY NASTRÓJ

UCZUCIE NIEPOKOJU

ZŁOŚĆ, SMUTEK, IRYTACJA

ZAMARTWIANIE SIĘ

PROBLEMY POZNAWCZE

OBNIŻONA SAMOOCENA



OBJAWY ŻYCIA W STRESIE - BEHAWIORALNE



UTRATA SENSU PRACY, ABSENCJA
REZYGNACJA Z PRACY



BEZSENNOŚĆ I
CHRONICZNE ZMĘCZENIE



BRAK RÓWNOWAGI POMIĘDZY
ŻYCIEM ZAWODOWYM I RODZINNYM



NIEPRZYSTOSOWANIE DO
WYMAGAŃ ORGANIZACYJNYCH



ZABURZENIA ODŻYWIANIA



SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

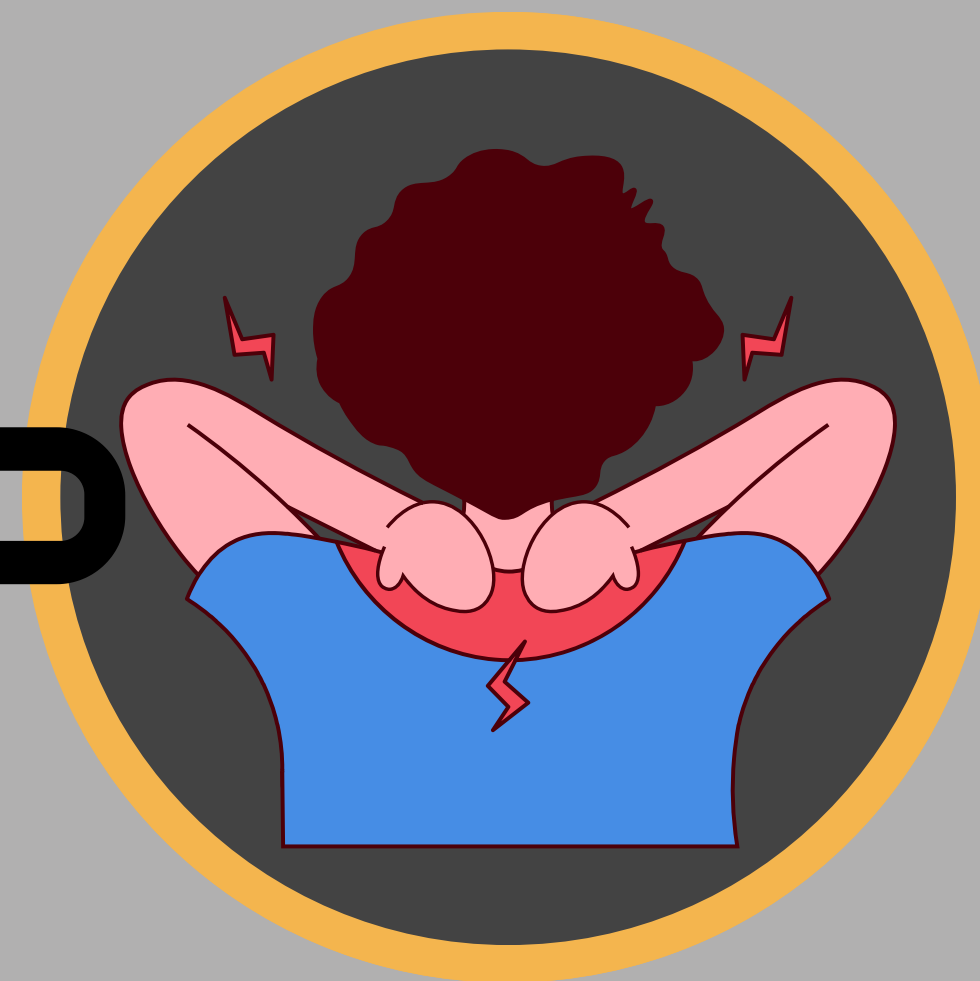
STRES POWODUJE NADMIERNE NAPIĘCIE

PRZECIĄŻENIE PSYCHICZNE
PRZERADZA SIĘ W PRZECIĄŻENIE
STATYCZNE MIĘŚNI, ŚCIĘGIEN,
WIĘZADEŁ I STAWÓW

STRES



DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWE



STRES W PRACY

POJAWIENIE SIĘ STRESORÓW ŻYCIOWYCH MOŻE STANOWIĆ PRZYCZYNĘ ROZWOJU
PRZEWLEKŁEGO BÓLU KRĘGOSŁUPA

NAJSILNIEJSZY ZWIĄZEK ZAOBSERWOWANO W PRZYPADKU PRZEWLEKŁYCH
NIESPECYFICZNYCH DOLEGLIWOŚCI KARKU I SZYI ORAZ RAMION

U 30-60% PACJENTÓW Z PRZEWLEKŁYM BÓLEM DIAGNOZUJE SIĘ WSPÓLISTNIEJĄCĄ
DEPRESJĘ

POGARSZAJĄCE PROBLEM ZACHOWANIA

ROLA PRZEKONAŃ DOTYCZĄCYCH BÓLU I RUCHU



MYŚLI KATASTROFICZNE NA TEMAT BÓLU

nie wytrzymam tego bólu; jeśli mnie boli, to na pewno z moim zdrowiem dzieje się coś poważnego; jak pojawi się ból, to będzie już tylko gorzej



PRZEKONANIE, ŻE UNIKANIE RUCHU MOŻE STANOWIĆ FUNKCJĘ OCHRONNĄ

jeśli mnie boli, to ruch może mi zaszkodzić; sport nie jest dla mnie; ruch może dodatkowo uszkodzić ciało



NADMIERNE ZAMARTWIANIE SIĘ POWSZECHNYMI DOLEGLIWOŚCIAMI BÓLOWYMI

nie wiem dlaczego ciągle mnie bolą plecy; moje migreny to objaw jakiejś choroby neurologicznej



NIEREAALISTYCZNE OCZEKIWANIA ZDROWOTNE

powinno mi przejść po jednym treningu; w tym wieku nie powinno mnie tak boleć

BŁĘDNE KOŁO DOŚWIADCZANIA BÓLU

ROZPOZNAWANIE
NEGATYWNYCH MYŚLI I
PRZEKONAŃ

NADMIERNE SKUPIANIE SIĘ
NA NEGATYWNYCH
ASPEKTACH ŻYCIA
POWODUJE WZROST
NATĘŻENIA BÓLU

DOLEGLIWOŚCI JAKO EFEKT
BRAKU AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ I SIEDZĄCEGO
TRYBU ŻYCIA

BUDOWANIE SPRAWCZOŚCI

DOŚWIACZENIE BÓLU



NEGATYWNE PRZEKONANIE NA
TEMAT BÓLU I RUCHU



UNIKANIE RUCHU
ZAMARTWIANIE SIĘ
KONTYNUOWANIE NIEKORZYSTNEGO STYLU ŻYCIA
LEKI PRZECIWBÓLOWE

WZROST LĘKU, OBNIŻONEGO
NASTROJU, POCZUCIA WINY
POGŁĘBIENIE NAPIĘCIA W CIELE I
WZROST NATĘŻENIA BÓLU

ASPEKTY PSYCHOLOGICZNE DOŚWIADCZANIA BÓLU



NIEPOMOCNE STRATEGIE

ignorowanie bólu
zamartwianie się bólem
negatywne przekonania
poczucie bezradności



UWAŻNOŚĆ I AKCEPTACJA

Redukcja stresu za pomocą uważności może przyczynić się do niwelowania napięć w ciele. Nierozpraszcanie się doznaniem z ciała, niezamartwianie się nimi i zaufanie do swojego ciała łączy się z niższym poziomem stresu i objawów lękowo-depresyjnych, co wskazuje na rolę nastawienia do sygnałów wysyłanych przez ciało (CIOP-PIB 2024).



NADMIERNA KONCENTRACJA NA OBJAWACH Z CIAŁA

Im wyższy poziom zauważenia doznań z ciała, utrzymywania na nich uwagi oraz wsłuchiwanie się w ciało, tym wyższy poziom stresu i objawów lękowo-depresyjnych (CIOP-PIB 2024).



ROLA ŚWIADOMOŚCI CIAŁA

Ważna rola świadomości ciała w funkcjonowaniu emocjonalnym, radzeniu sobie z bólem, czy problemami zdrowotnymi, takimi jak zaburzenia snu, otyłość, zaburzenia równowagi.

**PROFILAKTYKA ZABURZEŃ
DEPRESYJNYCH**

**REDUKCJA NADMIERNEGO
NAPIĘCIA POPRZEZ RUCH**



**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WPŁYWA
NA POPRAWĘ SAMOPOCZUCIA**



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

INTERWENCJA OPARTANA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I RELAKSACJI

PROGRAM ĆWICZEŃ PRZETESTOWANY W KILKUNASTU FIRMACH WŚRÓD PRACOWNIKÓW BIUROWYCH



**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**

Radzenie sobie ze stresem





Uważna świadomość emocji w ciele

UWAŻNOŚĆ

ŚWIADOME SKUPIENIE UWAGI NA ODCZUCIACH
DOZNAWANYCH TU I TERAZ BEZ ANALIZOWANIA I OCENY

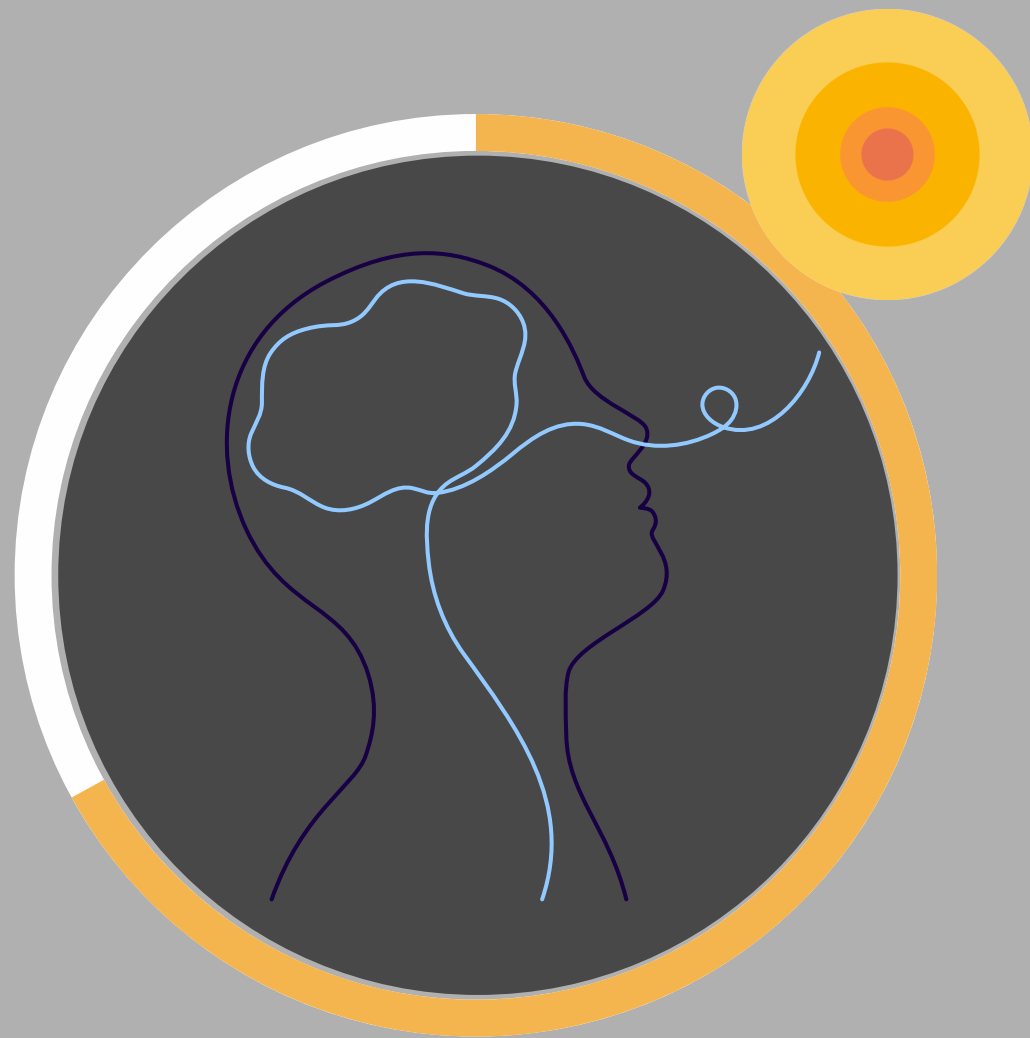


- ZAUWAŻANIE MYŚLI, EMOCJI, DOZNAŃ
- ZWRACANIE UWAGI NA OTOCZENIE
- AKCEPTUJĄCE NASTAWIENIE DO DOŚWIADCZENIA
- SKUPIENIE UWAGI
- OBSERWOWANIE
- ZACIEKAWIENIE
- REGULACJA EMOCJI
- SPADEK REAKTYWNOŚCI NA ZDARZENIA

PROSTE PRAKTYKI UWAŻNOŚCI W PRACY

WYŁĄCZYĆ AUTOPILOT I SKUP SIĘ NA DANYM MOMENCIE

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

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.



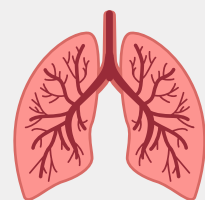
Poprawa jakości snu

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.



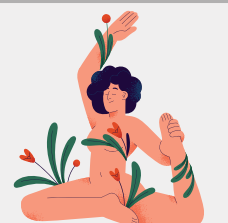
Poprawa zdrowia sercowo-naczyniowego i obniżenie ciśnienia krwi

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.



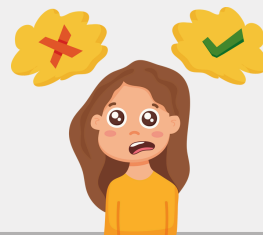
Zwiększenie kreatywności

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.



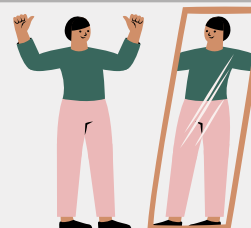
Lepsza zdolność do podejmowania decyzji

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

ŚWIADOMY ODDECH



ŚWIADOMOŚĆ ODDECHU

**PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE
ORGANIZMU**

ODDYCHANIE PRZEPONĄ

ODDECH W RUCHU

ĆWICZENIA ODDECHOWE

ZABURZENIA WZORCA ODDECHOWEGO MOŻE PRZYCZYNIĄĆ SIĘ DO

- POGŁĘBIENIA REAKCJI STRESOWEJ
- SMUTKU LUB DEPRESJI
- POJAWIENIA SIĘ NAPADÓW PANIKI
- ZABURZEŃ MYŚLENIA
- DOLEGLIWOŚCI OBSESYJNO-KOMPULSYWNYCH CZY MANII
- POJAWIENIA SIĘ DUSZNOŚCI
- ZABURZEŃ SNU
- NIETOLERANCJI WYSIŁKU FIZYCZNEGO

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.



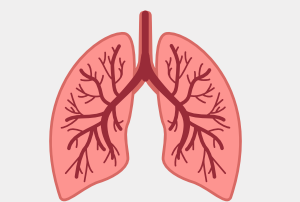
Lepsze zarządzanie emocjami

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.



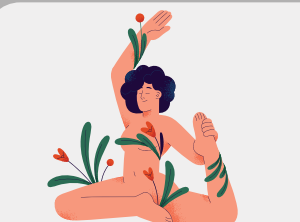
Sprawniejsze funkcjonowanie układu oddechowego

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.



Relaksacja Progresywna Jacobsona

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

