



Jak oswoić stres?

Skąd się bierze stres zawodowy i co możemy z nim zrobić?

dr Agnieszka Mościcka-Teske

Psycholożka, Kierowniczka Zakładu Psychologii
Klinicznej i Zdrowia w Uniwersytecie SWPS w Poznaniu

WEBINARIUM
DOSTĘPNE TAKŻE W



REKOMENDUJE

DZIENNIK
GAZETA PRAWNA

Agenda szkolenia

1. Czym jest stres?
2. Skutki stresu dla zdrowia i funkcjonowania w pracy
3. Radzenie sobie ze stresem doraźnie
4. Radzenie sobie ze stresem długofalowo
5. Wzmacnianie zasobów
6. Odpowiedzi na pytania uczestników webinarium

DEFINICJA

**STRES - REAKCJA MOBILIZACYJNA ORGANIZMU NA
ZAGROŻENIA, WYZWANIA I OGRANICZENIA**

LISTA WYDARZEŃ STRESOWYCH

(współczynnik zmiany życiowej)

ŚMIERĆ WSPÓŁMAŁŻONKA	100
ROZWÓD	73
SEPARACJA MAŁŻEŃSKA	65
ARESZT LUB WIĘZIENIE	63
ŚMIERĆ CZŁONKA NAJBLIŻSZEJ RODZINY	63
URAZ FIZYCZNY LUB CHOROBA	53
ŚLUB	50
<u>ZWOLNIENIE Z PRACY / WYRZUCENIE ZE SZKOŁY</u>	47
ZAŁAGODZENIE KONFLIKTU W RODZINIE	45
<u>PRZEJŚCIE NA EMERYTURĘ</u>	45
ZMIANA STANU ZDROWIA CZŁONKA RODZINY	44
CIAŻA	40
PROBLEMY SEKSUALNE	39
NARODZINY DZIECKA W RODZINIE	39
UPORZĄDKOWANIE INTERESÓW	39
ZMIANA STATUSU POSIADANIA	38
ŚMIERĆ BLISKIEGO PRZYJACIELA	37
<u>ZMIANA PRACY / SZKOŁY</u>	36
ZMIANA CZĘSTOŚCI KONFLIKTÓW W RODZINIE	35
ZACIĄgniĘCIE WYSOKIEGO KREDYTU	31
ODMOWA UDZIELENIA KREDYTU	30
<u>ZMIANA ZAKRESU OBOWIĄZKÓW W PRACY</u>	29



ODEJŚCIE SYNA LUB CÓRKI Z DOMU	29
PROBLEMY Z TEŚCIAMI, ZIĘCIEM LUB SYNOWĄ	29
SZCZEGÓLNE OSIĄGNIĘCIA OSOBISTE	28
<u>ZWOLNIENIE LUB ZATRUDNIENIE SIĘ WSPÓŁMAŁŻONKA</u>	26
ROZPOCZĘCIE LUB UKOŃCZENIE SZKOŁY	26
ZMIANA WARUNKÓW ŻYCIA	25
ZMIANA NAWYKÓW OSOBISTYCH	24
<u>PROBLEMY Z SZEFEM</u>	23
<u>ZMIANA GODZIN LUB WARUNKÓW PRACY</u>	20
PRZEPROWADZKA	20
ZMIANA SZKOŁY	20
ZMIANA SPOSOBU SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU	19
ZMIANA W ŻYCIU RELIGIJNYM	19
ZMIANA W KONTAKTACH TOWARZYSKICH	18
ZACIĄgniĘCIE MAŁEGO KREDYTU	17
ZMIANA RYTMU SNU	16
ZMIANA W CZĘSTOŚCI SPOTKAŃ RODZINNYCH	15
ZMIANA NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH	15
WAKACJE	13
BOŻE NARODZENIE	12
DROBNE NARUSZENIE PRAWA	11



STRESORY W SEKTORZE FINANSOWYM

BRAK KONTROLI

(brak możliwości podejmowania decyzji; brak kontroli nad tempem, godzinami pracy)

ROZWÓJ KARIERY

(niepewność zatrudnienia, niskie szanse na awans, stagnacja)

ROLA W ORGANIZACJI

(niejasność ról, konflikt ról)

KONTAKT Z KONFLIKTOWYM KLIENTEM

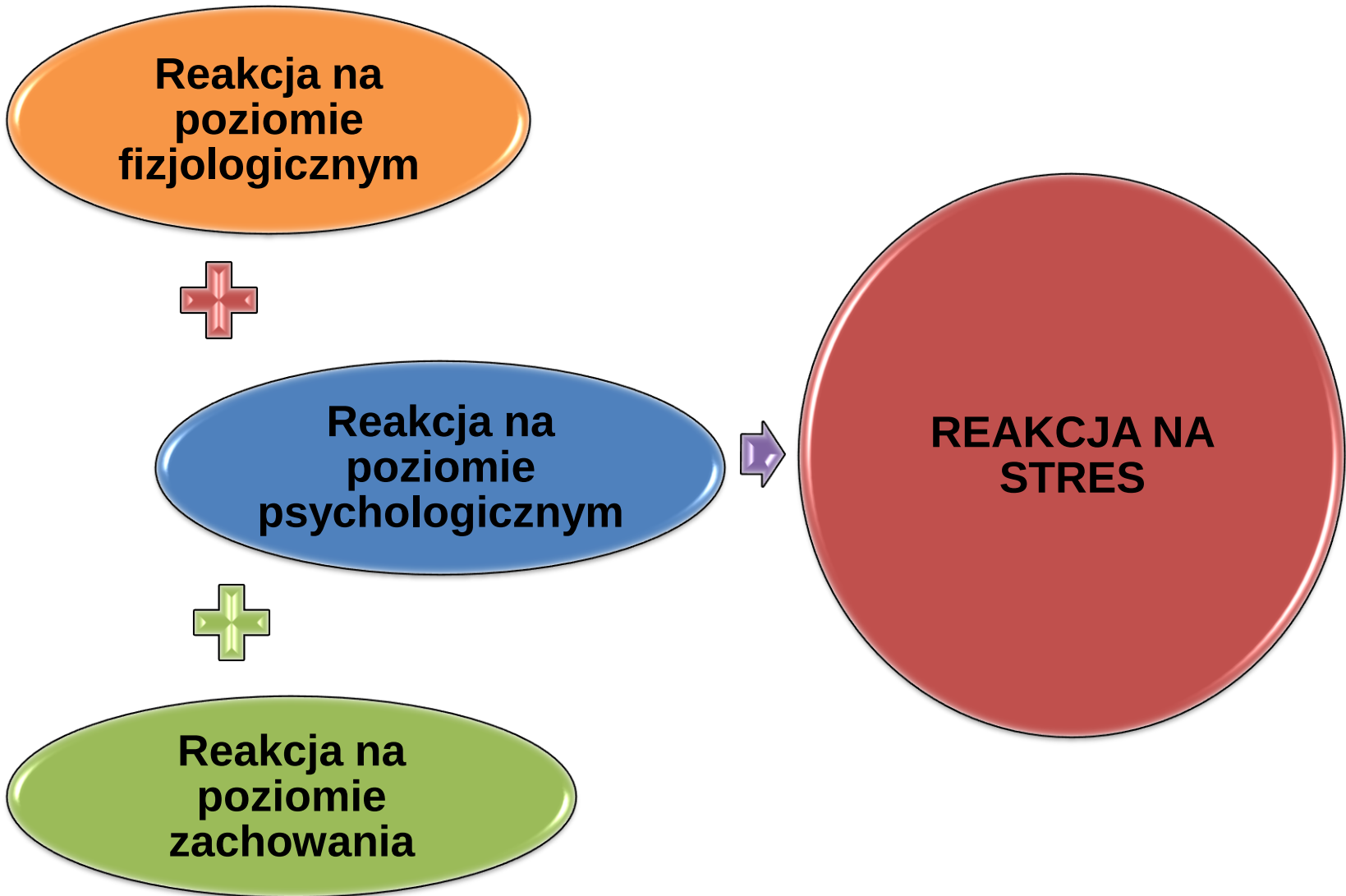
BRAK RÓWNOWAGI PRACA-DOM

PRACA ZDALNA - EFEKTY KONTAKTU WIRTUALNEGO

- ★ zmęczenie wywołane skupieniem uwagi tylko na **mimice twarzy** - to jedyne źródło informacji niewerbalnej,
- ★ **cisza** nie jest wyłącznie naturalnym środkiem wyrazu - zaczyna budzić niepokój “czy połączenie się przerwało?” “czy czegoś nie dosłyszałam/em?”,
- ★ **opóźnienia** w transferze danych - już 1,2s wpływa na mniej korzystną ocenę rozmówcy *
- ★ poczucie bycia **ciągle nagrywanym** “w oku kamery”,
- ★ **oglądanie siebie** na ekranie - trudne dla osób, które nie lubią na siebie patrzeć,
- ★ kontakt wirtualny **konfrontuje z brakiem kontaktu realnego**,
- ★ trudne przejście z **roli w rolę** (będąc w domu prywatnie wchodzenie w rolę zawodową; wyobraź sobie, że spotykasz w kawiarni przy jednym stole swojego partnera, dzieci, swoich rodziców i przełożonych...),
- ★ kontakty prywatne przez komunikatory internetowe > **kojarzone z pracą**.

* Schoenenberg, Raake, Koeppe, 2014

REAKCJA NA STRES



REAKCJA STRESOWA NA POZIOMIE FIZJOLOGICZNYM (OŚ UKŁAD WSPÓŁCZULNY-RDZEŃ NADNERCZY)

REAKCJA WALCZ ALBO UCIEKAJ

Serce – przyspieszony rytm, większa pojemność minutowa

Krew – krąży sprawniej i szybciej; mniejsza ilość w skórze i narządach wewnętrznych, większa w mięśniach, płucach i mózgu

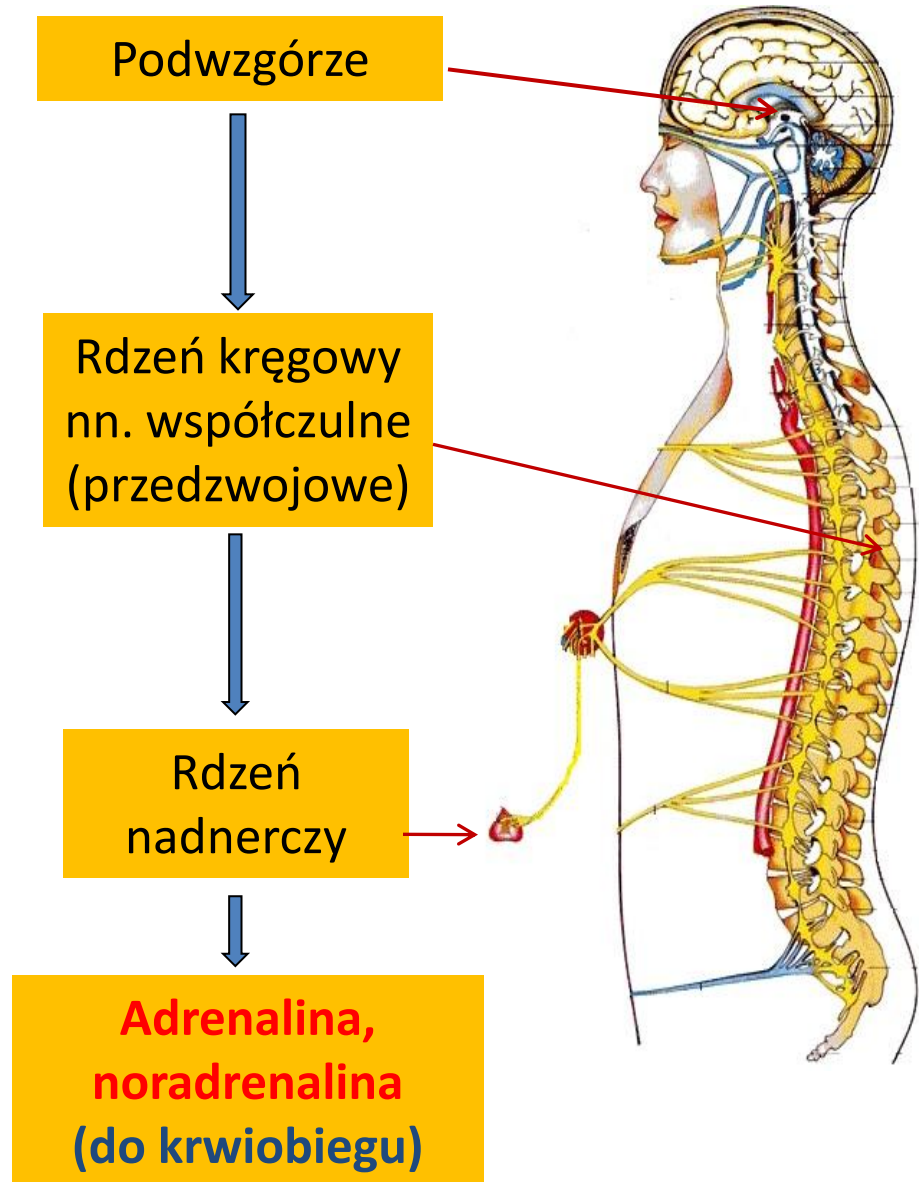
Płuca – większa pojemność; oddychanie staje się głębsze i szybsze

Glukoza i zapasy tłuszczu – uwalniane jako źródło energii

Skóra – większa wrażliwość dotykowa, pojawia się "gęsia skórka" i zwiększa się pocenie

Zmysły – większa wrażliwość; wyostrza się widzenie, słyszenie i węch

System trawienny – redukcja aktywności



JAK STRES WPŁYWA NA ORGANIZM

bóle głowy, migreny
trudności w zasypianiu
infekcje (np. katar, przeziębienia, grypy, etc.)
ból karku
ciężar odczuwany w nogach bądź rękach
ból krzyża
palpitacje serca
gwałtowne skoki ciśnienia
alergie
biegunki
utrata apetytu albo objadanie się
nadmierne pocenie się
ból brzucha lub inne dolegliwości żołądkowe
przyspieszony oddech
podjadanie słodczy

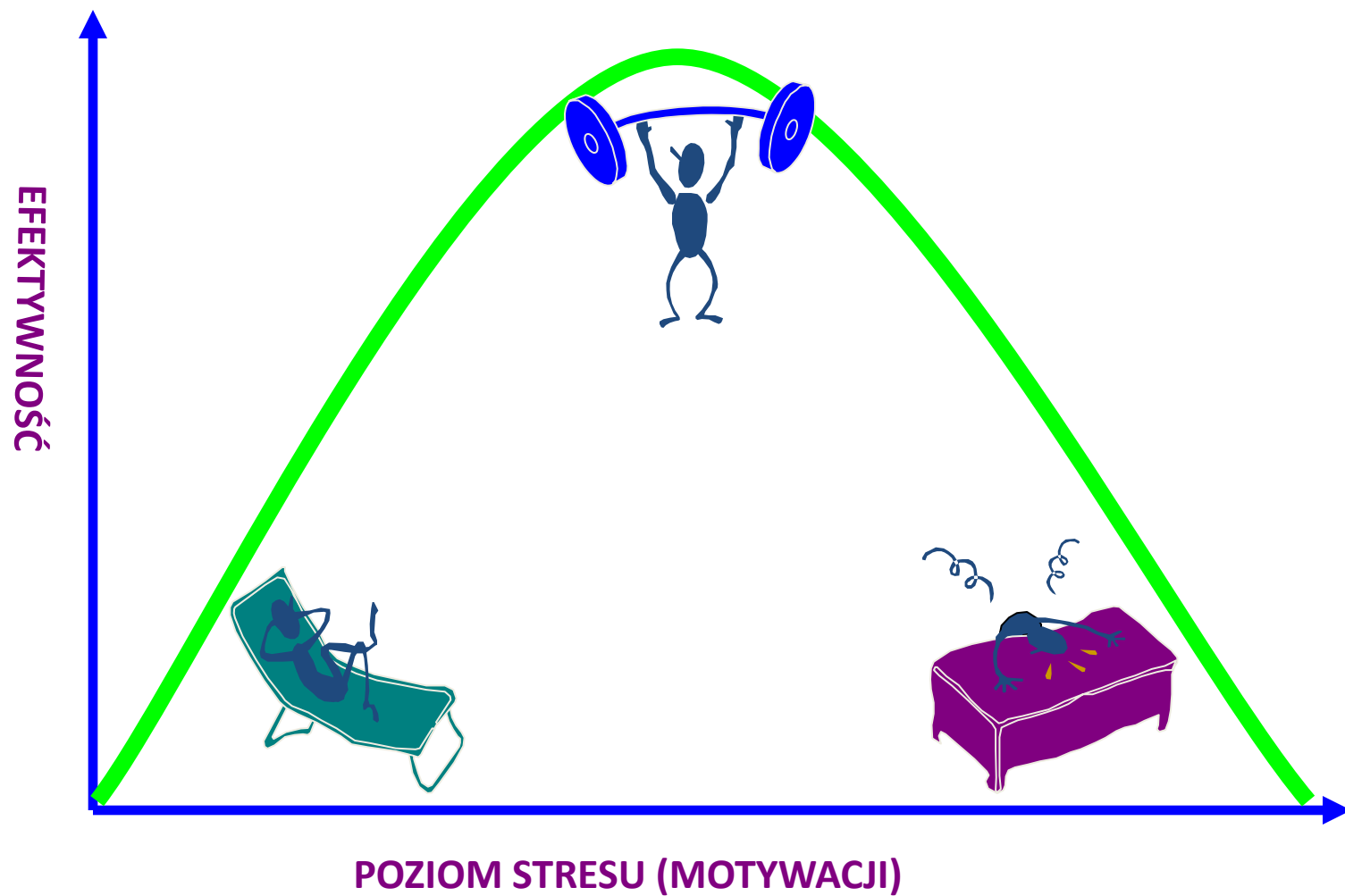


JAK STRES WPŁYWA NA DZIAŁANIE

- trudności w koncentracji uwagi
- trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi
 - poczucie „jestem do niczego”
 - gonitwa myśli
 - poczucie pustki w głowie



STRES A EFEKTYWNOŚĆ PRACY



STRES A FUNKCJONOWANIE ZAWODOWE

- **absencja**
- **fluktuacja kadr**
- **popęśnianie błędów**
- **wypadki przy pracy**
- **obniżenie motywacji do pracy**
- **obniżenie efektywności pracy**
- **obniżenie satysfakcji z pracy**
- **wypalenie zawodowe**
- **częstsze konflikty interpersonalne**
- **rutyna w wykonywaniu zadań**
- **częstsze nie przestrzeganie zasad etyki zawodowej**



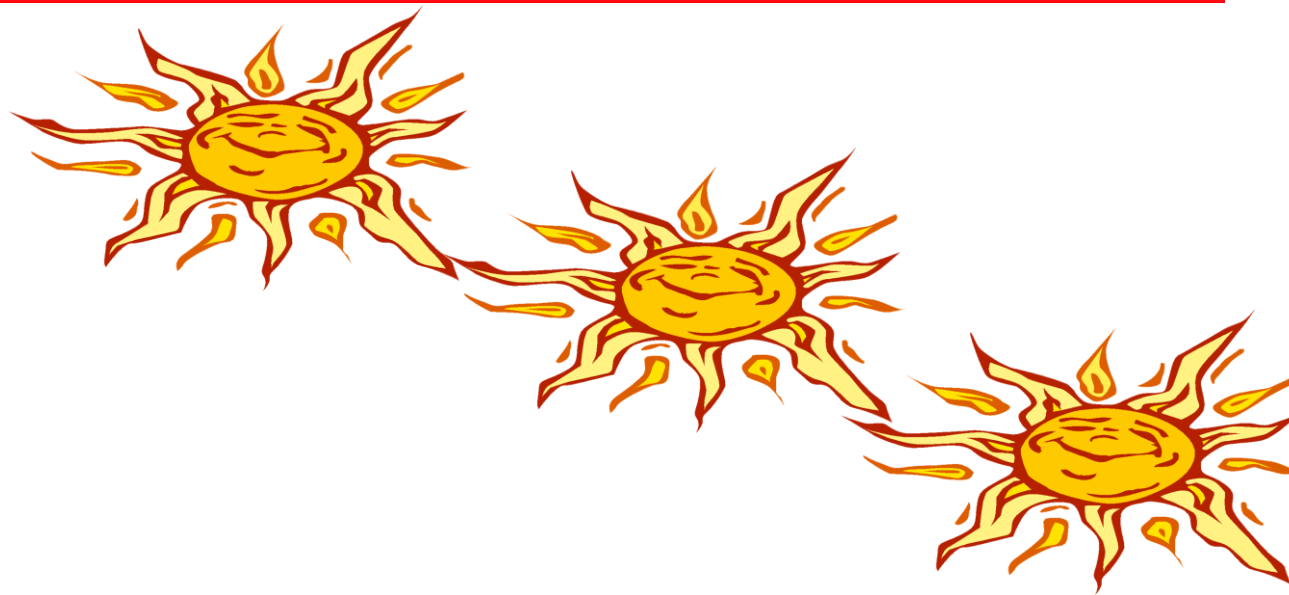
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ZAWODOWYM

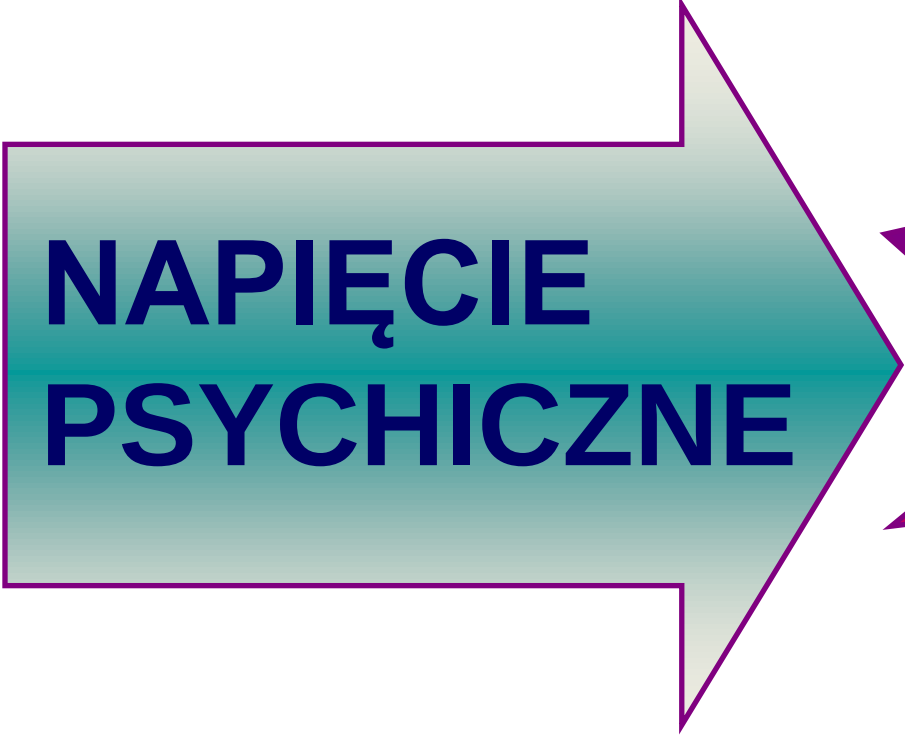
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ZAWODOWYM DORAŹNIE





RADZENIE SOBIE Z NAPIĘCIEM





**NAPIĘCIE
PSYCHICZNE**



**NAPIĘCIE
FIZYCZNE**

sprężenie zwrotne:



**ROZLUŻNIENIE
FIZYCZNE**



**ODPREŻENIE
PSYCHICZNE**

RADZENIE SOBIE Z NAPIĘCIEM - DORAŻNIE

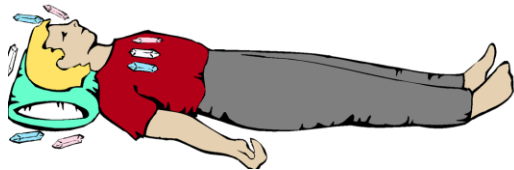
Podstawowe sposoby radzenie sobie doraźnie z silnym napięciem to:

- Techniki oddechowe
- Techniki relaksacyjne

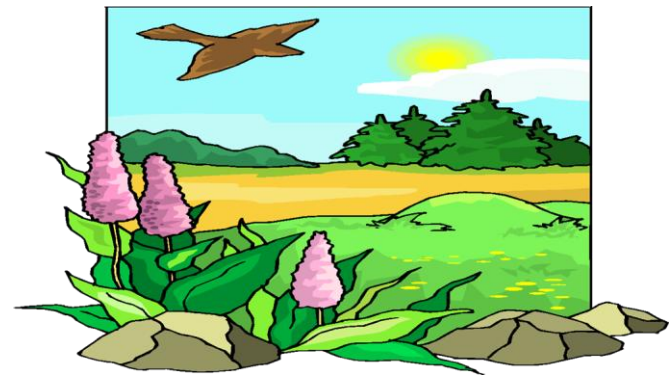


RADZENIE SOBIE Z NAPIĘCIEM

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA



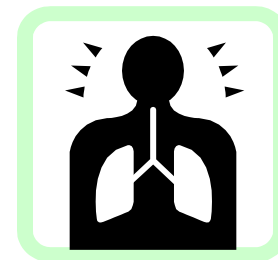
WIZUALIZACJA



MEDYTACJA



POGŁĘBIONE ODDYCHANIE



RADZENIE SOBIE Z NAPIĘCIEM - DORAŻNIE

- Odwracanie uwagi

- koncentracja na czasie (data, godzina, dzień tygodnia),
- miejscu
- otoczeniu (tym co osoba widzi wokół siebie)
- liczenie drzew za oknem, samochodów, zapisanych kartek w zeszycie
- liczenie wszystkich niebieskich książek w bibliotece

- W razie nasilania się > kontakt z kimś bliskim!



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM ZAWODOWYM DŁUGOFALOWO



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM DŁUGOFALOWO

W radzeniu sobie ze stresem, w dłuższej perspektywie czasowej, pomaga:

- ❖ Wypracowanie i systematyczne stosowanie technik radzenia sobie z napięciem (techniki relaksacyjne, mindfulness, MBCT)
- ❖ Świadomość własnych reakcji somatycznych i emocjonalnych
- ❖ Zmiana sposobu myślenia o sytuacji:
 - ❖ analiza nawyków myślowych: wyciąganie pochopnych wniosków, tendencja do katastrofizowania, tendencja do czarno-białego widzenia, kierowanie się powinnościami i przymusami, nadmierne uogólnianie
 - ❖ przeformułowanie irracjonalnych przekonań na bardziej adaptacyjne (kierując się zasadą “Czy to przekonanie mi służy? Czy jest dla mnie dobre?”)
- ❖ Zmiana nawyków w zachowaniu

AKTUALNOŚCI!

Radzenie sobie ze stresem w pandemii

- ❖ Ograniczenie dopływu informacji o zagrożeniach (zmniejszenie częstotliwości oglądania i słuchania serwisów informacyjnych)
- ❖ Akceptacja mniejszej produktywności
- ❖ Dbanie o styl życia: odpoczynek, odżywianie, sen, aktywność fizyczną, realizację hobby
- ❖ Podążanie za pozytywnymi autorytetami, przy równoczesnym ograniczaniu kontaktu z osobami wywołującymi negatywne odczucia

Radzenie sobie ze stresem w pandemii

- ❖ Wypracowanie nowych ram czasowych i przestrzennych do pracy:
 - ❖ tworzenie rytuałów przejścia (naśladujących “drogę do pracy” i “drogę powrotną z pracy do domu”)
 - ❖ usystematyzowania czasu pracy (wybranie konkretnych godzin i dni na określone rodzaje i formy pracy)
 - ❖ organizacja przestrzeni do pracy (osobne miejsce: pokój, biurko, część biurka; materiały; oświetlenie)
 - ❖ organizacja atrybutów pracy (ubiór, higiena, zasady netykiety)
 - ❖ organizacja otoczenia wspierającego pracę zdalną (zasady i reguły ustalone z innymi członkami rodziny, oraz osobami współpracującymi)

RÓWNOWAGA PRACA-DOM

Można ją osiągnąć dbając o:

- ❖ równowagę czasu poświęcanego na pracę i **odpoczynek**,
- ❖ systematyczny odpoczynek, w tym przynajmniej raz w roku dłuższy odpoczynek w formie **urlopu**. Ważne jest by wtedy pozwolić sobie rzeczywiście na odpoczynek, a nie np. robić remont w domu,
- ❖ posiadanie znajomych i **przyjaciół spoza pracy** - dzięki temu spotykając się ze znajomymi mamy szansę poruszać inne tematy niż tylko te związane z naszym światem zawodowym,

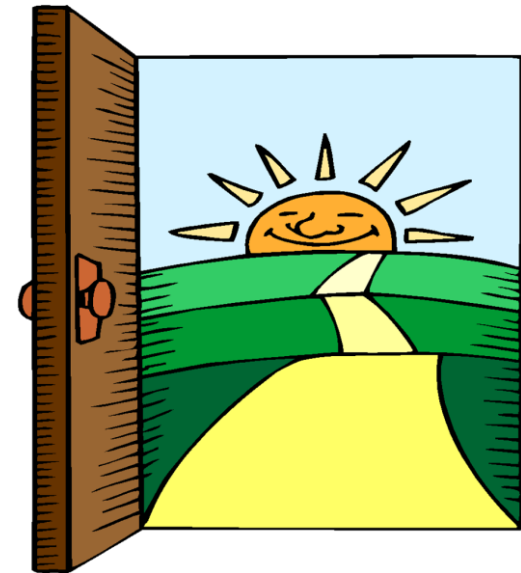


RÓWNOWAGA PRACA-DOM

- ❖ **poczucie humoru** – dzięki niemu możemy oddemonizować nawet bardzo dramatyczne i trudne sytuacje, które stanowią duże obciążenie psychiczne. Stosowanie humoru, bez naruszania godności osób trzecich jest jednym z najskuteczniejszych sposobów obniżania napięcia związanego z kontaktem z trudnymi sytuacjami i osobami,
- ❖ w doraźnych sytuacjach z napięciem związanym z trudnymi relacjami pozwalają sobie radzić takie techniki jak: **intelektualizacja przypadku** (np. odniesienie danego zachowania klienta do bardziej ogólnych zasad i procesów) lub **etykietyzacja** (np. interpretacja zachowania klienta nazywając je kategoriami procesu obsługi). *Niestety istnieje ryzyko, że zbyt często stosowane rozwiną się w postaci bardziej trwałej tendencji do depersonalizacji.*

RÓWNOWAGA PRACA-DOM

- ❖ posiadanie **zainteresowań pozazawodowych** – dzięki temu pozwalamy naszemu umysłowi odpocząć od zajmowania się ciągle jednym rodzajem zadań lub zagadnień. Realizacja hobby jest dla człowieka źródłem **przyjemności i doświadczania drobnych (lub większych) sukcesów**. Wzmacnia to zasoby w postaci gromadzenia pozytywnych doświadczeń i emocji, oraz buduje wiarę w siebie,



WZMACNIANIE ZASOBÓW



ĆWICZENIE DLA CIEBIE



Sprawdź:

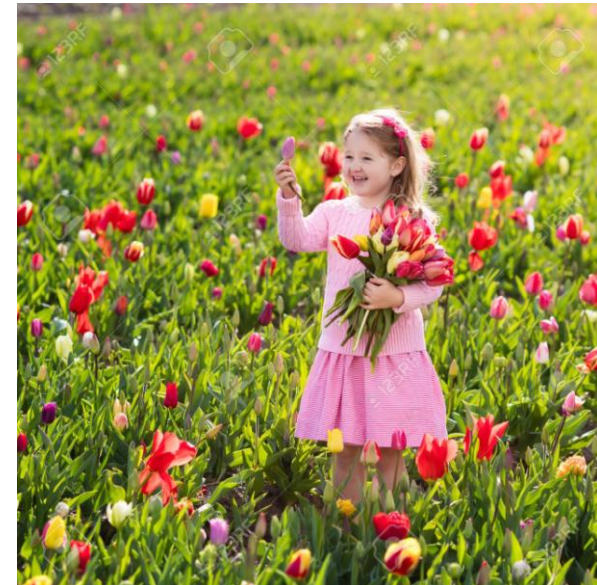
- ❖ *Wróć w wyobraźni do chwil, w których czułeś/aś największą przyjemność z jakiejś twórczej aktywności, lub z osiągnięcia sukcesu.*
- ❖ *Przypomnij sobie ten moment w najdrobniejszych szczegółach – gdzie to się działo (w domu, w pracy?), z kim byłeś/aś (sam/a, z kimś, w większej grupie?), co dokładnie robiłeś/aś?*

Przypomnij sobie w najdrobniejszych szczegółach emocje i odczucie z ciała związane z tym stanem i pamiętaj, że zawsze kiedy tylko zechcesz możesz do nich wrócić 😊

NEURONAUKA O POZYTYWNYCH EMOCJACH

- Krok 1. Zbieraj pozytywne doświadczenia
- Krok 2. Wzbogacaj pozytywne doświadczenia
- Krok 3. Absorbuj pozytywne doświadczenia
- Krok 4. Połącz to co pozytywne, z tym co negatywne

(Hanson, 2020)



ZBIERANIE POZYTYWNYCH DOŚWIADCZEŃ

- ✓ SKARBONKA SUKCESÓW
- ✓ DZIENNIK POZYTYWNYCH WYDARZEŃ



WSPARCIE SPOŁECZNE

Działa na poziomie:

- ❖ emocjonalnym- redukuje lęk, motywuje do działania, podnosi samoocenę i dostarcza poczucia ważności
- ❖ poznawczym – głównie poprzez zmianę znaczenia stresującej sytuacji, czyniąc ją mniej zagrażającą lub przez nadanie sensu przeżywanym problemom



(Seligman, 2011)



**OJOJANE MIEJSCA
BOLĄ MNIEJ**

**SIŁY
SYGNATUROWE:
np. MĄDROŚĆ,
ODWAGA**

**POCZUCIE
SKUTECZNOŚCI**

ASERTYWNOŚĆ

**LOKALIZACJA
KONTROLI**

SAMOOCENA

NADZIEJA

**POCZUCIE
KOHERENCJI**

**INTELIGENCJA
EMOCJONALNA**

OPTYMIZM



**TO TYLKO KWESTIA TEGO
JAK SIEBIE WIDZISZ**





Zapraszamy do zadawania pytań

WEBINARIUM
DOSTĘPNE TAKŻE W



REKOMENDUJE

DZIENNIK
GAZETA PRAWNA



Jak oswoić stres?

Skąd się bierze stres zawodowy i co możemy z nim zrobić?

dr Agnieszka Mościcka-Teske

Psycholożka, Kierowniczka Zakładu Psychologii
Klinicznej i Zdrowia w Uniwersytecie SWPS w Poznaniu

WEBINARIUM
DOSTĘPNE TAKŻE W



REKOMENDUJE

DZIENNIK
GAZETA PRAWNA