

# Stres nasz niecodzienny (COVID - 19)



dr Elżbieta Szutowicz-Rozwadowska  
Elbląskie Dni Przedsiębiorczości, 18 listopada 2020 r.

# Rozkład jazdy

- Fakty i mity na temat stresu.
- Media. Ograniczenie niepotrzebnego stresu jako klucz do psychicznego przetrwania.
- Zrozumie siebie i innych: różnice indywidualne w przeżywaniu emocji oraz jak nasza osobowość może sprzyjać uruchamianiu reakcji konstruktywnych bądź zbyt emocjonalnych.
- Relacje osobiste relacje jako kluczowy czynnik dla zachowania zdrowej perspektywy w sytuacji pandemii.
- Praktyczne wskazówki do radzenia sobie z Covid-19.
- Budowa zasobów własnych - osobowość immunologicznie silna.

„Chcesz rozśmieszyć Pana Boga,  
powiedz mu o swoich planach”



# FAKTY I MITY NA TEMAT STRESU Z RYNKU PRACY

## (Prawda czy Fałsz)

---

1. Stres nie istnieje (P/F).
2. Symptomy stresu są jedynie w mojej głowie (P/F).
3. Stres jest stanem szkodliwym (P/F).
4. Żyjemy w czasach, które narażają nas na większy stres niż kiedykolwiek wcześniej.
5. Stres dotyczy tylko ludzi o słabej woli i bez charakteru (P/F).
6. Stres dotyczy w takim samym stopniu kobiet, jak i mężczyzn (P/F).
7. Można obiektywnie zmierzyć poziom stresu (P/F).



## Pierwszy mit: stres nie istnieje - FAŁSZ

stres nie istnieje = Covid -19 nie istnieje



Wynaleziono już kawę bez kofeiny, piwo bez alkoholu, papierosy bez nikotyny, ale pracy bez stresu nie wynaleziono!



Długa historia badań nad stresem zawodowym odrzuca mit.

# Drugi mit: Symptomy stresu są jedynie w mojej głowie: FAŁSZ

## *Fight or flight syndrome*

**BODZIEC**  
Stresor



walcz



uciekaj

Strach przychodzi nie dlatego, że człowiek jest słaby psychicznie, ale dlatego, że natura (ewolucja) wyposażała go w tę emocję. Emocja ta poprawia procesy uwagi, dzięki czemu jesteśmy w stanie wyszukać w naszym otoczeniu zagrażające obiekty. To, że poczuliśmy strach spowodowało, że zostaliśmy w domach, myjemy ręce, nosimy maseczki, witamy się łokciami.

## Trzeci mit: stres jest stanem szkodliwym - FAŁSZ





# Czwarty mit: Żyjemy w czasach, które narażają nas na większy stres niż kiedykolwiek wcześniej - FAŁSZ



Około 200 tysięcy lat ewolucji naszego gatunku...





## Piąty mit: Stres dotyczy tylko ludzi o słabej woli, bez charakteru : FAŁSZ

---



**Szósty mit:** Stres dotyczy w takim samym stopniu kobiet, jak i mężczyzn: FAŁSZ



# Oksytocyna – hormon więzi

- **Badania przeprowadzone na UCLA, dowiodły, że oksytocyna jest bardzo ważna przy zmniejszaniu reakcji na stres u kobiet. Są one znacznie bardziej skłonne do zawierania przyjaźni w sytuacjach stresowych. Poziom oksytocyny wzrasta u kobiet dzięki komunikacji, współpracy i współdziałaniu.**
- **Reakcja *tend-and be friend response* („troszcz się i zaprzyjaźniaj")**  
Wyczulenie i prośba o pomoc.
- **Osłabia reakcję walki/ucieczki i skłania kobietę do zajęcia się dziećmi i gromadzenia się z innymi .**
- **Chętniej poszukują kontaktu z innymi: takie jak rozmowa przez telefon, spędzanie czasu z krewnymi oraz przyjaciółmi, a także proste rozmowy, choćby związane z wypytywaniem kogoś o drogę.**

## Siódmy mit: można obiektywnie zmierzyć poziom stresu- FAŁSZ



Proszę wypisać 3 sytuacje które kojarzą się Tobie z największym stresem?





**Tabela 2. Średni poziom obciążenia wywoływany krytycznymi zdarzeniami życiowymi (Holmes, Rahe, 1967).**

Nasilenie stresu w punktach	Zdarzenie życiowe	Nasilenie stresu w punktach	Zdarzenie życiowe
100	Śmierć partnera życiowego	36	Zmiana zawodu
73	Rozwód	35	Kłótnia ze współmałżonkiem
63	Śmierć członka rodziny	31	Zaciągnięcie wysokiego kredytu
53	Własna choroba lub uszkodzenie ciała (średnio ciężkie)	29	Zmiana obowiązków w pracy
50	Małżeństwo	29	Kłopoty z krewnymi, którzy weszli do rodziny po zawarciu małżeństwa
47	Utrata pracy	23	Kłopoty z szefem
45	Pogodzenie się ze współmałżonkiem; odejście na emeryturę	20	Zmiana miejsca zamieszkania
44	Choroba w rodzinie	15	Zmiana nawyków żywieniowych
40	Ciąża	13	Urlop
39	Pojawienie się nowego członka rodziny; zmiana miejsca pracy; kłopoty seksualne	12	Święta
38	Znacząca zmiana stanu finansów	11	Drobne naruszenie prawa

# TEST: Mój osobisty poziom stresu

---

- Wiele osób zdaje sobie sprawę, że podlega nieustannie bodźcom stresowym, ale nie wiemy, czy chodzi tylko o eustres, czy już o groźny dystres – czyli ciągły stan napięcia. Poniższe narzędzie pozwoli Wam odpowiedzieć na to pytanie. Ten test bada wasz poziom stresu na III poziomach: fizycznym, emocjonalnym i psychicznym.
  - Instrukcja: za każde zdanie, na które odpowiecie twierdząco, wpiszcie jeden punkt. Jeśli zdanie jest nieprawdziwe – nie ma punktu.
- 



<b>POZIOM FIZYCZNY</b>	<b>PUNKTY</b>
1. Cierpię na zaburzenia zasypiania i snu.	
2. W ciągu dnia jestem często zmęczony i napięty.	
3. Często mam zaburzenia trawienia (rozwołnienie lub zaparcie).	
4. Kręci mi się w głowie bez powodu.	
5. Często mam przyspieszone tętno.	
6. Mam zaburzenia w oddychaniu (bez szczególnego powodu).	
7. Oblewam się potem.	
8. Czuję ucisk w żołądku.	
9. Często reaguję bólami głowy.	
10. Moje ciśnienie krwi jest podniesione lub obniżone.	
<b>Suma I: poziom fizyczny</b>	





<b>POZIOM EMOCJONALNY</b>	<b>PUNKTY</b>
1. Cierpię, często czuję się samotny, opuszczony i wyobcowany.	
2. Jestem często zdeprymowany, także bez specjalnego powodu.	
3. Najchętniej zapadłbym się pod ziemię.	
4. Mam mało okazji do wyrażania i odreagowywania swoich uczuć.	
5. Ostatnio często tracę panowanie nad sobą.	
6. Czuję się zagrożony, jestem bardziej lękliwy niż kiedyś.	
7. Często nie mam żadnego planu ani celu.	
8. W ostatnim czasie brakuje mi motywacji do rozwiązywania problemów.	
9. Moje reakcje są często nieadekwatnie gwałtowne.	
10. Jestem bardziej nerwowy i zablokowany niż kiedyś.	
<b>Suma II: poziom emocjonalny</b>	



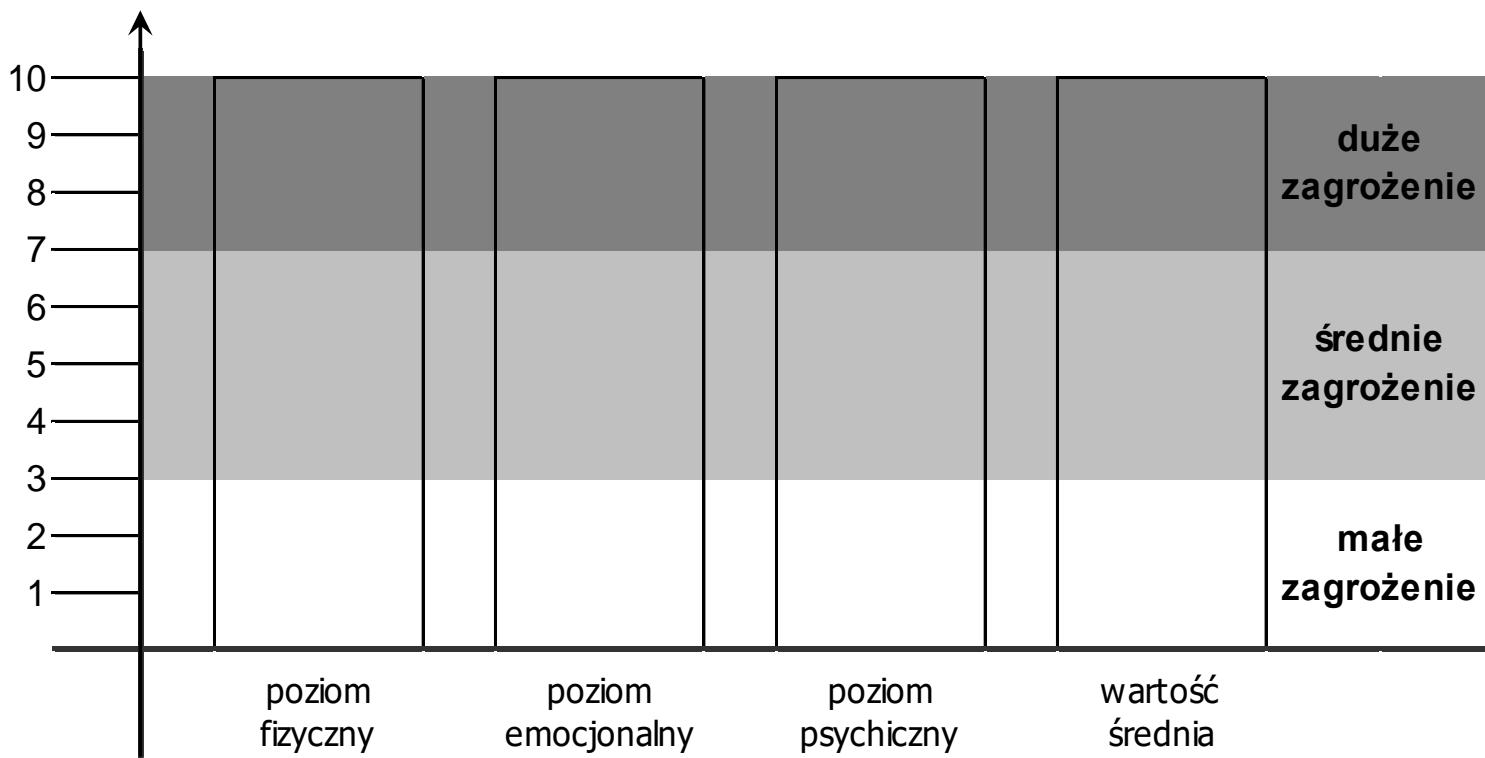
<b>POZIOM PSYCHICZNY</b>	<b>PUNKTY</b>
1. Moja zdolność koncentracji w sytuacjach stresowych jest dużo gorsza niż kiedyś.	
2. Nie interesuje mnie mój zawód, nie robię też nic w czasie wolnym.	
3. Moja samokontrola i samodyscyplina obniżyły się bardzo w ostatnim czasie.	
4. Częściej niż kiedyś zapominam o ważnych sprawach.	
5. Z trudnością przychodzi mi nauczanie się nowych rzeczy.	
6. Czuję się często obojętny i niezdolny do podejmowania decyzji.	
7. Często czuję, że nie mam nic ważnego do powiedzenia.	
8. Czuję, że wiele spraw zaczyna mnie przerastać.	
9. Mogę załatwić dużo mniej spraw po kolei i spokojnie niż kiedyś.	
10. W rozmowie często tracę wątek.	
<b>Suma III: poziom psychiczny</b>	



Wartość średnia = (Suma I + Suma II + Suma III) / 3

**Mój wynik: .....**





Możesz zobaczyć swoje częściowe wyniki na każdym poziomie stresu – to pokaże, która dziedzina życia wymaga interwencji, bo w niej kumuluje się Twój stres. Wynik średni - pokazuje jak jesteś zestresowany i czy pora na poważne zmiany w podejściu do życia i spraw.

## Jak podbijamy sobie poziom stresu?



# Wiadomości a stres



Dostępność informacji jest tak ogromna, iż ograniczenie stanowi nie jej brak, ale właśnie nadmiar.

Nie ma wątpliwości, że to, co widzimy, może wpłynąć na to, co czujemy. Jednak wiele badań wskazuje na to, że odwrotna zależność jest także prawdziwa.

## Z życia wzięte...

---

„Choć jestem osobą, której daleko do śledzenia bieżących informacji, a już na pewno sensacyjnych newsów, czuję się w pewien sposób niewolnikiem internetu, bo nie potrafię przestać badać aktualnych statystyk i raportów WHO. Przez nadmiar sprzecznych doniesień i prawie zerowe zaufanie do mediów, a na pewno tych państwowych, mam wrażenie, że muszę sam dociekać do prawdy a potem przekazywać ją ludziom, z którymi rozmawiam”.





# Media i manipulacja społeczna a potęgowanie stresu

---

- Obowiązuje zasada „im straszniej, tym bardziej rozrywkowo”
  - Zatarta granica między informowaniem a szokowaniem
  - Zjawisko „epatowania trupem”
  - Język informacji potęguje grozę czasem błahych wydarzeń
  - Swoiste „spektakle społecznej paniki”
  - Retoryka strachu nad retoryką nadziei
  - Dominuje natychmiastowość, epizodyczność, chaotyczność, co podkreśla „przygodność” świata, budząc niepewność i stres
  - Bierni świadkowie cierpienia bez możliwości działania (wypieranie, obniżenie empatii, zwiększona obojętność, coraz bardziej tolerancyjni i odporni na czyjś ból, osłabienie więzi)
- 



# Rekomendacje dotyczące zdrowia psychicznego

## „Zasada samoograniczania się”

---

- Wprowadzanie sobie limitów czasowych i ilościowych na programy informacyjne lub wiadomości w różnych mediach. Ograniczenie przyjmowania informacji – maksymalnie do dwóch raportów dziennie.
- Ograniczenie przeglądania wiadomości do pięciu minut raz dziennie lub do oglądania jednego wieczornego wydania programu informacyjnego raz w tygodniu-osoby z zaburzeniami lękowymi, obsesyjno-kompulsywnymi.



# Przekonania

## Narracja negatywna

- „Wydarzyła się katastrofa!”
- „ Nie wytrzymam tej izolacji”
- „Nie poradzę sobie. Covid -19 mnie wykończy”
- Twoje lub załyszane przekonanie.....

## Narracja pozytywna

- „Dzieje się coś ważnego, niepowtarzalnego. Dostosuję się do reguł, które zapewnią mi bezpieczeństwo”

**Pan KONZ ....**



**Pan Konz** spędzał urlop na ogródku działkowym. Podczas, gdy jego rodzina korzystała z kąpieli w pobliskim jeziorze, on czytał tygodnik gospodarczy i denerwował się aktualnymi trendami na giełdzie. Po przeczytaniu gazety zajął się obserwacją położonego nieopodal parkingu i z przykrością zauważył, że miejsca parkingowe nie są wykorzystywane w sposób optymalny. Przecież jest pandemia, wszyscy się tłoczą na działkach i potrzebne są miejsca! Zirytowany pan Konz najpierw poinformował o tym spostrzeżeniu swojego sąsiada zza płotu. Ten nie podzielał jednak jego wzburzenia, co wytrąciło pana Konza z równowagi jeszcze bardziej niż sama sytuacja na parkingu.

Następnego dnia nic już nie było w stanie go zatrzymać. Od rana zalewając się potem, dyrygował kierowcami – wskazywał im odpowiednie, jego zdaniem, miejsca do parkowania. Myślał sobie przy tym: *„Najwyższy czas, żeby ktoś tutaj coś zrobił, tak dalej przecież być nie może”*.

Po całym dniu pracy, zadowolony z jej efektów, Pan Konz zaproponował odkupienie parkingu właścicielowi wietrząc w tym dobry interes.

---

# Jakim typem zachowania jesteś?

ćwiczenie



Zakreśl na kontinuum cyfrę najlepiej odzwierciedlającą twoje zachowanie na co dzień.  
Np., jeśli zwykle jesteś punktualny, w pierwszej pozycji zakreślisz cyfrę pomiędzy 7 a 11.  
Jeśli zwykle się spóźniasz, zakreśl którąś z niższych cyfr - pomiędzy 1 a 5.

Swobodnie traktujący czas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Nigdy się nie spóźnia
Nie rywalizuje	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Bardzo rywalizuje
Dobry słuchacz	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Próbuje przyspieszać czyjaś wypowiedź
Nigdy się nie śpieszy	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Zawsze się śpieszy
Czeka cierpliwie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Niecierpliwi się, gdy czeka
Robi jedną rzecz na raz	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Robi wiele rzeczy na raz. Wybiega myślami naprzód
Mówi wolno, rozważnie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Mówi szybko, z naciskiem
Dbą o własną satysfakcję bez względu na to, co pomyślą inni	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Pracując oczekuje potwierdzenia ze strony innych
Wszystko robi wolno	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Szybko (je, chodzi itd.)
Swobodny	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Wywierający presję na sobie i innych
Okazuje uczucia	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Ukrywa uczucia
Ma wiele zainteresowań	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Ma mało zainteresowań (praca/dom)
Nieambitny	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Ambitny
Na luzie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	Konieczniedoprowadzasprawy do końca



Twój wynik na skali:

**Typ B**

14

84

**Typ A**

154



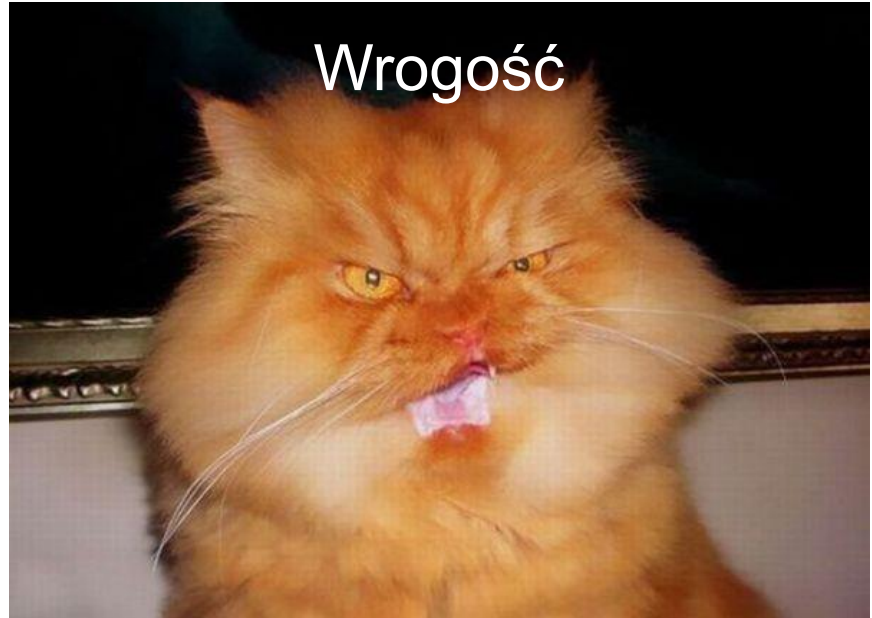
*"Until now, I never understood why you got so excited when someone walked past the house."*

Ciekawe kto z moich znajomych odwiedziłby mnie w szpitalu...



# Typ zachowania A a stan izolacji w pandemii

- Ambicje
- Szybkie tempo życia
- Wykonywanie kilku czynności naraz
- Podejmowanie wielu zadań
- Rywalizacja
- Obowiązkowość i perfekcjonizm
- Często odczuwana wrogość i irytacja
- Częsta krytyka innych
- Duża potrzeba kontroli sytuacji i innych



**Negatywne nastawienie do innych.  
Nienawiść, obmawianie i zła wola.  
Cynizm .**



Wyczerpanie spowodowane izolacją jest bardziej widoczne.

## Wzór zachowania A w akcji



Wczesnoporanny sposób parkowania pacjentów uczęszczających na grupę wsparcia dla osób z WZA ze schorzeniami układu sercowo- naczyniowego – (zdjęcie1).

Ten sam parking parę godzin później (zdjęcie 2).



# Typ zachowania B

- Dystans do siebie
- Spokojne tempo życia
- Cierpliwość
- Wykonywanie jednej czynności
- Elastyczna
- Umiarkowana obowiązkowość
- Brak tendencji perfekcjonistycznych
- Zrozumienie i szacunek dla innych
- Brak potrzeby dużej kontroli i osiągnięć
- Realistyczna ocena swoich możliwości



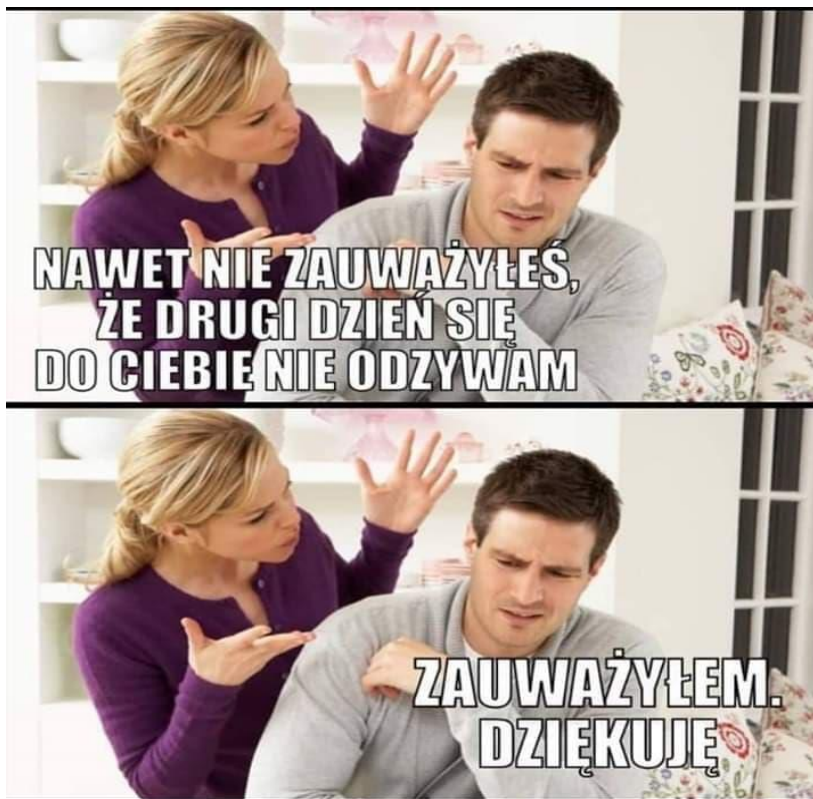
„Wszystkie kobiety są piękne. Po niektórych tego nie widać. Ja jestem tego żywym przykładem” – Maria Czubaszek

**Mistrzynie dystansu do samej siebie**

www.demotywatory.pl



# Komunikacja w pandemii



„Krytykować, potępiać i narzekać potrafi każdy głupiec – i większość głupców to robi.  
Aby zrozumieć i darować potrzeba charakteru i samokontroli”

Sposób zachowania	Nigdy	Rzadko	Okazyjnie	Przeważnie	Zawsze
1. Potrafię także usłyszeć to, co nie zostało głośno powiedziane.					
2. Wystrzegam się przerywania osobie, która do mnie mówi.					
3. Potrafię okazać zainteresowanie, nie udając tego.					
4. Zwracam uwagę na to, żeby nie zrażać się do mówiącego ze względu na jego wygląd, maniery, sposób mówienia.					
5. Jestem pewien, że pozycja, status mówiącego nie mają wpływu na to, jak go słucham.					
6. W trakcie słuchania wystrzegam się osądzania tego, co zostało powiedziane.					
7. Koncentruję się na słuchaniu, odwracam swoją uwagę od zewnętrznych wydarzeń.					
8. Osoby z którymi rozmawiam mówią mi, że czują się wysłuchane i ważne.					
9. Potrafię krótko podsumować wypowiedź, żeby sprawdzić, czy właściwie ją zrozumiałem.					
10. Kiedy nie dociera do mnie to, co ktoś mówi, przyznaję się do tego i proszę o wyjaśnienie.					

- ▶ a. Morda w kubę! Ani słowa więcej!
- ▶ b. To, co powiedziałeś sprawiło mi prawdziwą przykrość.
- ▶
- ▶ a. Nie możesz przecież tak się pokazać ludziom.
- ▶ b. Ale wiocha! Te dzwony to z caritasu czy z lumpeksu?
- ▶ c. Żłą się czuję, gdy jesteś w pracy w dżinsach.
- ▶
- ▶ a. Zawsze wszystko gubisz!
- ▶ b. Ale jesteś roztrzepany! Zgubiłbyś nawet własną głowę!
- ▶ c. Zdenerwowało mnie, że zapomniałeś moje dokumenty.
- ▶
- ▶ a. Ale walnąłeś! Żal.pl.
- ▶ b. Nie zgadzam się z twoim głupim zdaniem.
- ▶ c. Jestem na ciebie zły, kiedy rozmawiasz ze mną tak, jakbym nie znał sprawy.

- ▶ a. Jeśli tu się nie poprawi, poszukam sobie innej pracy.
  - ▶ b. Widziałeś kiedyś takie parszywe miejsce jak to?
  - ▶ c. Boję się, że trzeba mi pomocy w tym zadaniu.
- 
- ▶ a. Goń się. Umiesz liczyć, licz na siebie.
  - ▶ b. Co za tępa strzała! Mówię do ciebie dziesiąty raz a ty nadal nic nie kumas.
  - ▶ c. Nie podoba mi się, że naciskasz na mnie, abym napisała za ciebie raport. Mam dużo pracy.
- 
- ▶ a. Jestem urodzonym pechowcem i nie ma nikogo, kto by mnie lubił.
  - ▶ b. Ten kierownik jest beznadziejny – niczego mnie nie nauczył.
  - ▶ c. Jestem przybity, bo źle mi wyszedł ten test.





# Komunikaty TY i JA

## Komunikaty TY

---

- ▶ Zawiera pretensje, oskarżenia, ocenę drugiej osoby: „Ty zawsze....”, „Ty nigdy....” „Ty jesteś....”,
- ▶ przez odbiorcę jest traktowany jako atak i wzbudza potrzebę obrony,
- ▶ zakłóca relację pomiędzy nadawcą a odbiorcą,
- ▶ kiedy nadajemy komunikaty „TY”, nie opisujemy własnych uczuć i sugerujemy, że ktoś inny ponosi winę za zaistniałą sytuację.

## Komunikaty TY i JA

---

- ▶ stosowanie komunikatów „JA” powoduje, że komunikacja staje się bardziej otwarta i szczerą,
- ▶ kiedy nadajemy komunikat „JA” przyznajemy się do swoich uczuć i do pewnej odpowiedzialności za zaistniały stan rzeczy.

# Jak formułować komunikaty JA ?

---

## Zachowania drugiej osoby:

- ▶ *Kiedy mi przerywasz....*
- ▶ Gdy stosujemy słowo „kiedy”, dajemy informację , że dane zachowanie jest dla nas kłopotliwe w tym momencie. Pozwala skupić się na zachowaniu a nie na cechach charakteru czy osobowości rozmówcy. Dzięki temu unikamy generalizowania i nie oceniamy osoby.

## Skutki zachowań rozmówcy – opis bez osądu:

- ▶ *Kiedy mi przerywasz wypowiedź nie mogę przekazać ważnej informacji....*

## Ujawnienie stanu uczuć:

- ▶ *Kiedy przerywasz mi wypowiedź nie mogę przekazać ważnej informacji. Obawiam się, że mogę przeoczyć istotne sprawy dotyczące tematu.*

**ZACHOWANIE ----- SKUTEK ----- UCZUCIE**

---



# Komunikat typu „Ja” i „Ty”

Sytuacja	Typu Ty	Typu Ja
Twój współpracownik nie odzywa się i nie odpowiada na twoje zapytania.	Nie możesz się tak zachowywać. Albo przestaniesz, albo powiesz mi, o co chodzi.	
Przeprowadzasz szkolenie dla pracowników na temat zasad pracy w czasie pandemii. Ktoś zapomina się na nie podłączyć.	Ale jesteś roztargniony! Mógłbyś się w końcu jakoś zorganizować.	
Koleżanka wciąż Ciebie zagaduje odnośnie tego, że bez sensu jest nosić w pracy maseczkę.	Dlaczego tak się uczepiłaś? Daj mi wreszcie święty spokój! Jak chcesz to nie noś!	
W trakcie zabrania kolega wciąż Tobie przeszkadza głośnymi komentarzami.	Czy musisz ciągle gadać!	Kiedy mi przerywasz nie mogę przekazać ważnej informacji. Obawiam się, że mogę przeoczyć istotne sprawy dotyczące

# Ćwiczenie na jasność w wyrażaniu uczuć

---

- ▶ Kasia nagle zmieniła temat po uwadze zrobionej przez Anię na temat jej wagi po wiosennej izolacji: *„Nie wiedziałam, że XXL jest teraz w modzie! Skali na wadze nie brakuje?”*. Co Kasia mogłaby powiedzieć, aby jasno wyrażało jej uczucia?
- ▶ Marta opowiada przyjaciółce Oli o swoim sukcesie w konkursie fotograficznym „Pandemia 2020”. Ola mówi: *„Miałas pierwsze miejsce? A na ile? Na trzy?”* Co Marta mogłaby odpowiedzieć, by wyrazić swoje uczucia?
- ▶ Szef mówi do pracownika, który spóźnił się na zebranie on-line: *„Czy ty możesz kiedyś pojawić się na czas?”*. Co szef mógłby powiedzieć, co by jasno opisywało jego uczucia?



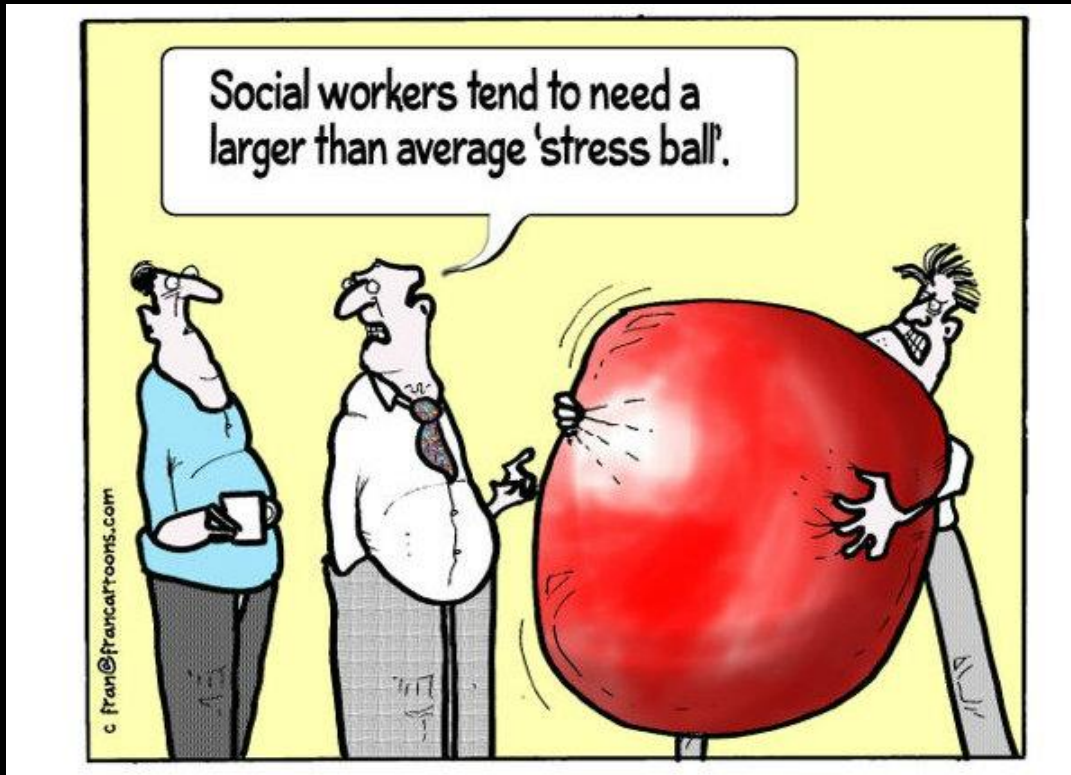
## Emocje - jak sobie radzić?

---

- Staraj się mówić spokojnie, nie dramatyzuj, ale i nie bagatelizuj sytuacji.
- Gdy odczuwasz dużo złości, a nawet agresji, zwiększ lub wprowadź, chociaż niewielkie, ćwiczenia fizyczne.
- Spróbuj nie nakręcać się w swojej złości, ale podziel się tym, co czujesz (*Dziki historie*).
- Pamiętaj, że smutek jest naturalną emocją w izolacji, a tłumiony może przerodzić się w złość lub rozdrażnienie.



# Pandemia jako kryzys



# Kryzys

---

- Człowiek w kryzysie oczekuje od siebie, że będzie funkcjonował tak jak trzeba, tak jak wcześniej.
  - Napięcie i niepewność w pełnieniu swojej roli zawodowej i rodzinnej w zmieniających się warunkach.
  - Chaos – wywołuje lęk, dezorientację, obniżenie poczucia kompetencji oraz poczucie winy (że nie idzie tak jak trzeba).
  - Pamiętajmy, że przedłużające się napięcie powoduje drażliwość i nadpobudliwość – zaczynamy starać się kontrolować obszary nad którymi nie możemy mieć kontroli, co prowadzi do porażki i wzrost strachu i lęku.
- 



# Kryzys - może nastąpić bum!

- Osoba ma uczucie utraty kontroli.
- Istotnym zjawiskiem jest lęk, który narasta. Jeżeli kryzys trwa może nastąpić zjawisko dysocjacji i depersonalizaacji.
- Kryzys może przejść w stan chronicznego stresu, nie będzie wówczas taki ostry.
- Lęk paraliżuje wysiłki człowieka, drenuje jego zasoby.
- Człowiek zaczyna poszukiwać wszystkich możliwych sposobów poszukiwania ulgi (nałogi). Po długotrwałej izolacji obserwuje się zmniejszenie liczby receptorów dopaminowych.
- Osoba w kryzysie potrzebuje wsparcia.
- Ważne jest rozpoznać obszary, nad którymi ma się kontrolę i te nad którymi nie ma się kontroli. Nie stosować: „wszystko będzie dobrze”, „to nie jest aż taki problem”, „weź się w garść” itp.



## Kryzys - cd.

---

- To normalne, że coś może pójść nie tak (przypalę ziemniaki, pozbądź się perfekcjonizmu)
- Prowadź wspierające rozmowy: „Dzwonię do Ciebie, gdyż jest to bardzo trudny czas. Jak sobie radzisz z tą sytuacją?”
- Poszukać zasobów na odpoczynek (jeżeli nie dorzucimy drewna, piec nie będzie się palił)
- Przytulaj się - ważny jest dotyk

(badania nad szczurami – jako osobniki dorosłe miały sprawniejsze szlaki nerwowe biorące udział w redukcji stresu, eksperyment Harlow, brak matki wysoki kortyzol - podatność na uzależnienia - stres obniża aktywność receptorów dopaminowych, koszulki antydepresyjne)

---



## Tematy mielone w Dolinie Krzemowej



Kto jest twoim nauczycielem medytacji mindfulness?

Ćwiczenie 20 minut koncentracji dziennie

# Budowa zasobów

---

## **Osobowość immunologicznie silna** *(Immune Power Personality)*

Henry Dreher



Źródła: Dreher H.: The Immune Power Personality: 7 Traits You Can Develop to Stay Healthy, Plum 1996 Teisseyre A.:  
Nowe spojrzenie na stres, [www.psychologia.net.pl](http://www.psychologia.net.pl)

# I. Wrażliwość na sygnały wewnętrzne. Samoświadomość i wgląd.

- Osoby rozpoznające proste sygnały płynące z własnego ciała i umysłu (zmęczenie, smutek, przyjemność) lepiej sobie radzą z obciążeniami.

Pożądane postawy i zachowania:

- zdolność do słuchania własnego organizmu
- wyrażanie siebie

## II. Zdolność do zwierzeń



"Doc, of COURSE I talk to myself. It's the only intelligent conversation I have all day!"

### III. Siła „charakteru”

**Model 3C:** (*Commitment, Control, Challenge*) - zaangażowanie, kontrola, wyzwanie

**Zaangażowanie** to szeroko rozumiana aktywność człowieka, twórcze działanie oraz żywe związki z innymi.

**Kontrola** że możemy wpływać na jakość własnego życia, zdrowia i sytuację społeczną.

**Wyzwanie** to postawa, która traktuje zdarzenia nie jako zagrożenie, lecz jako sposobność do korzystnych zmian i rozwoju.



## IV. Asertywność...



A CO TO  
ASERTYWNOŚĆ?

## V. Tworzenie relacji opartych na zaufaniu

Ludzie o silnej motywacji do tworzenia relacji i związków opartych na miłości i zaufaniu są zdrowsi.

### **Co jest istotne?:**

- Rozwijanie koleżeństwa, partnerstwa, przyjaźni
- Bezinteresowność uczuć

### **Co jest „złe”?:**

- Potrzeba dominacji, stosowanie manipulacji, egocentryzm, jednostronne zaspokajanie potrzeb (np. bezpieczeństwa)



## VI. Wszechstronność i integracja

Ludzie, którzy oceniają swoją osobowość jako bogatą i barwną, lubią zmiany i nowości są lepiej znoszą trudne sytuacje życiowe.

Dreher wspomina o różnych „**podosobowościach**”: np. **podróżnika, człowieka bawiącego się, miłośnika-hobbysty.**

## VII. „Zdrowe pomaganie”

---

➤ Pożądane: kształtowanie postaw filantropijnych.

„Pozytywnym aspektem, jaki można zauważyć w obecnej sytuacji to wzmożona współpraca między ludźmi i wzajemna pomoc. Wydaje się, jakby rzeczy nie do końca możliwe w normalnej sytuacji, tj. np. zrobienie zakupów sąsiadce, teraz nie tylko były pożądane, ale wręcz w pewnym sensie naturalne – wiele osób samemu stara się wspomóc innych, zwłaszcza osoby starsze i chore, a także namawiają do tego zachowania innych”.





## **Gabor Matte**

Okolo 90 % czasu spędzamy uciekając sami przed sobą (praca, zakupy, siłownia, imprezy...).

Covid-19 spowodował, że wiele sposobów ucieczki zostało zablokowanych.

Człowiek poszukuje nowych sposobów ucieczki przed sobą..... wybawieniem jest Netflix .

Poszukiwany talent na  
kierownika zespołu.....

Twój identyfikator



Opowieść na dobry koniec ....  
nawet najdłuższa żmija przemija.



**Dziękuję za uwagę**

