

Szkolenie:

WYPALENIE ZAWODOWE

18.11.2021 r.



**MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ**



Emocje ich rola w funkcjonowaniu człowieka

- Emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili.
- Niektórzy porównują je do drogowskazów.
- Są bardzo ważne w kontaktach międzyludzkich.



Jak JA widzę i interpretuje otaczający mnie świat



ZADANIE



Za chwilę zobaczysz trzy ilustracje z różnymi interpretacjami

OBRAZKI PREZENTOWANE SĄ W ODWRÓCONEJ KOLEJNOŚCI, NAJPIERW POJAWIA SIĘ OSTATNI OBRAZEK



Twoim zadaniem jest:

PO TYM, KIEDY ZOBACZYSZ OBRAZEK, OKREŚL PRAWDOPODOBIENSTWO DLA KAŻDEJ Z PODANYCH ODPOWIEDZI. KIEDY ZOBACZYSZ KOLEJNY OBRAZEK OKREŚL KOLEJNY RAZ, PRAWDOPODOBIENSTWO PRAWDZIWOŚCI POSZCZEGÓLNYCH ODPOWIEDZI.

Jak bardzo prawdopodobne wydają ci się poszczególne opcje?



3

- 1) Chłopiec uratował mężczyznę przed złodziejem.
 - 2) Chłopiec pomaga pijanemu mężczyźnie.
 - 3) Chłopiec przez przypadek uderzył mężczyznę stołem.
 - 4) Starzy przyjaciele spotkali się na ulicy.
-

Czy twoje zdanie zmieniło się pod wpływem nowego obrazka?



2



3

- 1) Chłopiec uratował mężczyznę przed złodziejem.
- 2) Chłopiec pomaga pijanemu mężczyźnie.
- 3) Chłopiec przez przypadek uderzył mężczyznę stołem.
- 4) Starzy przyjaciele spotkali się na ulicy.

Proszę oszacuj ponownie prawdopodobieństwo. U



1



2



3

- 1) Chłopiec uratował młodą kobietę przed złodziejem.
- 2) Chłopiec pomaga pijanemu mężczyźnie.
- 3) Chłopiec przez przypadek uderzył młodą kobietę stołem.
- 4) Starzy przyjaciele spotkali się na ulicy.

Jak bardzo prawdopodobne wydają ci się poszczególne opcje?



3

Czy twoje zdanie zmieniło się pod wpływem nowego obrazka?



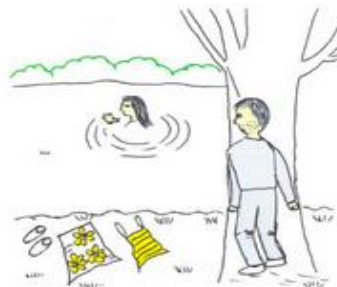
2



3



1



2

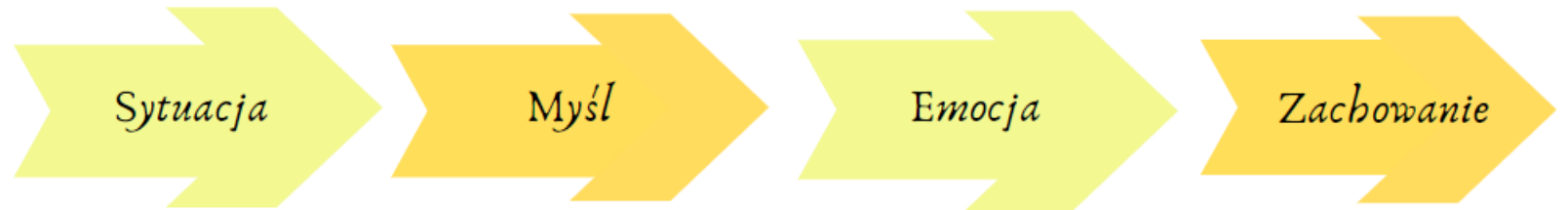


3

- 1) Mężczyzna próbuje oszukać policyjny pościg za nim.
- 2) Mężczyzna przymierza damski strój dla zabawy.
- 3) Mężczyzna jest ochroniarzem kobiety.
- 4) Ubrania mężczyzny są mokre więc kradnie kobiecie ubrania.

„Nasze życie jest tym, co zeń uczynią nasze myśli.”

MAREK AURELIUSZ



**PRZEKONANIA
NIEKONSTRUKTYWNE**



W jaki sposób powstają nasze myśli, przekonania?

- Wiedza na dany temat (np. co wiem na temat zwierząt?)
- Dotychczasowe doświadczenia
- Stereotypy

- Wiedza na swój temat - samoświadomość
- Wiara w siebie
- Profilaktyka zdrowia - sen, jedzenie, aktywność
- Jakość relacji z innymi ludźmi
- Środowisko - perspektywa osób z którymi spędzamy czas

**PRZEKONANIA
KONSTRUKTYWNE**



Praca z myślami:



M
U
R

Myśl

Utrudniająca

Radzenie (sobie)

„JESTEM NIEWAŻNY”

„NIKT MNIE NIE ROZUMIE”

„NIC NIE POTRAFIĘ”



M
O
S
T

Myśl

Oswajająca

Sytuacje

Trudne

**FATY
MOJE DOŚWIADCZENIA
OPTYMISTYCZNE SPOJRZENIE NA
PRZYSZŁOŚĆ**

Im silniejsze są emocje, tym trudniej o racjonalne myślenie

- Istotne jest zdawanie sobie sprawy z tego, że to nie fakty powodują nasze zdenerwowanie, ale to, co o tych faktach myślimy.
- Emocjonalna interpretacja faktów powoduje silne, często negatywne emocje.
- Ujawnione przez nas same silne emocje (złość, agresja, strach) sprzyjają wzrostowi napięcia u osoby, z którą jesteśmy w interakcji.
- Wzrasta wówczas prawdopodobieństwo eskalacji emocji, agresji, a nawet bezpośredniego ataku na nas.
- Każdy człowiek ma swój styl reagowania na sytuacje trudne.
- W sytuacji interwencji mogą dojść do głosu własne doświadczenia (aktualnie przeżywane trudności osobiste, niekonstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów, itp.), a to z kolei może prowadzić do porzucenia roli profesjonalnej na rzecz innych, nieprofesjonalnych zachowań.
- W sytuacji doświadczania silnych emocji, nasza zdolność racjonalnej oceny sytuacji ulega pogorszeniu.
- Emocje często biorą górę nad zdrowym rozsądkiem.
- Zdarza nam się zrobić coś, czego potem żałujemy, ponosimy konsekwencje takiego stylu działania: konsekwencje służbowe, finansowe, (np. zasadne skargi od obywateli), zła opinia wśród przełożonych.

Kontrola nad emocjami w miejscu pracy

Silne emocje mogą powodować:

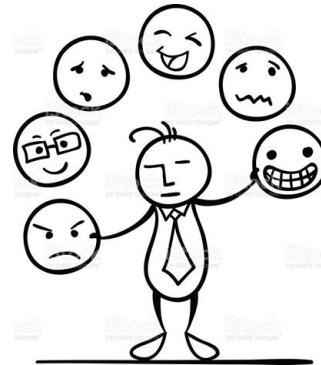
- niekontrolowanie własnych reakcji i zachowań;
- niedostrzeżenie istotnych dla sytuacji faktów;
- fałszywe interpretowanie faktów, które zostały dostrzeżone;
- zapomnienie o możliwości wykorzystania efektywnych sposobów działania.

Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna to kompetencje osobiste człowieka w rozumieniu zdolności, rozpoznawania stanów emocjonalnych własnych oraz innych osób, jak też zdolności używania własnych emocji i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi innych osób.

Kompetencje to:

- wiedza;
- umiejętności;
- postawy.



Poczucie kontroli

Ważne!

- Kontroluj siebie i sytuację, m.in. poprzez zwrócenie szczególnej uwagi na komunikaty werbalne i niewerbalne przekazywane w sposób nieświadomy innym.
- Mając świadomość własnego ciała, mimiki, tonu i natężenia głosu, ustawienia siebie wobec osoby w przestrzeni, słów, które używamy - możemy wpływać na drugą osobę.
- Nawet ludzie, którym chcę pomóc, mogą postrzegać mnie, jako osobę zagrażającą, kontrolującą i uosabiającą nieprzyjazny system.

Techniki relaksacyjne

- to sposoby i metody świadomego uzyskiwania stanu relaksu drogą odpowiedniego treningu, który prowadzi do odczucia i uświadomienia sobie własnego ciała oraz uwolnienia się od napięć fizycznych i psychicznych.

W stanie relaksu dochodzi to zmian fizjologicznych, takich jak:

- zmniejszenie napięcia mięśni;
 - zmniejszenie tempa przemiany materii;
 - zmniejszenie poziomu kwasu mlekowego;
 - zwolnienie i pogłębienie oddechu przez co zmniejsza się zużycie tlenu przez organizm, a serce pracuje oszczędniej
 - rozszerzenie naczyń krwionośnych;
 - obecność fal alfa w czynności elektrycznej mózgu.
- Olbrzymią zaletą technik relaksacyjnych po ich opanowaniu jest możliwość samodzielnego ich stosowania w dowolnym miejscu i czasie.**
- Techniki te pomagają uzyskać przekonanie o większej możliwości panowania nad sobą.**

Przykłady i różne sposoby relaksacji

Relaksacja przez oddech:

1. Obserwujemy każdy swój wdech i wydech. Oddychamy przez nos, albo wdychamy powietrze nosem a wydychamy ustami.
2. Obserwujemy nasz oddech oraz nadchodzące wyobrażenia, myśli, uczucia – nie walcz z nimi, nie próbuj usunąć ich ze świadomości, pozwól im płynąć jak strumień.
3. Przypatrujemy się tym wewnętrznym doznaniom z pozycji „świadka”.

Behawioralne zasoby odporności na stres

- Zdrowy i aktywny tryb życia.
- Uczestnictwo w regularnych zajęciach typu fitness.
- Wyraźny rozdział pomiędzy pracą a czasem wolnym.
- Wypracowane sposoby radzenia sobie ze stresem.

Fizyczne zasoby odporności na stres

- dobry stan zdrowia;
- przebyte urazy fizyczne (negatywne);
- przebyte epizody obniżonego nastroju (zaburzenia afektywne) (negatywne);
- długotrwałe farmakoterapie (negatywne);
- niepełnosprawność fizyczna (negatywne);
- zaburzenia bólu przewlekłego (negatywne);
- zaburzenia odporności (negatywne);
- ergonomia i organizacja pracy.

Spoleczne zasoby odpornosci na stres

- posiadanie indywidualnej sieci wsparcia;
- dostep do specjalistow;
- zasoby materialne;
- swiadomosc spoleczna w obszarze problemu stresu i wypalenia zawodowego;
- poziom wyksztalcenia;
- prestiż zawodowy.

Psychologiczne zasoby odporności na stres

- świadomość o dostępności strategii radzenia sobie ze stresem;
- poziom wglądu w siebie;
- świadomość własnego ciała;
- poziom motywacji do zmiany (pracy).

Medytacja, jako jeden ze sposobów odreagowania stresu

Medytacja to

- praktyki mające na celu samodoskonalenie, stosowane zwłaszcza w jodze oraz w religiach i duchowości Wschodu (buddyzm, taoizm, konfucjanizm, hinduizm, dżinizm), a ostatnio także przez niektóre szkoły psychoterapeutyczne.

Jest jedną z metod relaksacji:

- daje okres spokoju i czas, w którym możemy dać ciału odpocząć i oczyścić umysł ze stresujących myśli;
- polega na koncentrowaniu się na jednej rzeczy przez dłuższy okres czasu, zwykle 10-60 minut;
- obiektem koncentracji może być oddychanie, konkretny obiekt, dźwięk lub wyobrażona scena;
- esencją medytacji jest uciszyć myśli przez skupienie się na jednej rzeczy;
- najlepiej gdy organizm jest rozluźniony;
- ciało powinno być w pozycji, w której możemy przebywać wygodnie przez dłuższy okres czasu (20-30 minut);
- jeśli jesteśmy wystarczająco giętki: pozycja lotosu może być odpowiednia.

Medytacja

Techniki medytacji

Oddychanie:

- koncentrujemy się na swoich wdechach i wydechach. Mogą temu towarzyszyć numery od 0 do np. 10;
- możemy wyobrażać sobie zmieniające się obrazy numerów z każdym oddechem;
- możemy też wyobrażać sobie zdrowie i spokój wpływające do ciała w czasie wdechu, a wpływający stres i ból w czasie wydechu.

Skupienie na dźwięku:

- niektórzy lubią skupiać się na dźwiękach;
- przykładem jest staroindyjskie „Am”, znaczące „perfekcja”;
- czy będzie to dobra technika, czy nie, zależy od nas.

Medytacja

Skupienie na obiekcie:

- skupiamy uwagę całkowicie na badaniu jakiegoś obiektu;
- przyjrzyjmy się, podczas medytacji, jego najdrobniejszym detalom; zbadajmy kształt, kolor, różnicę, budowę, temperaturę i ruchy tego obiektu;
- często używanymi obiektami są kwiaty lub płomień świecy;
- możemy jednak użyć innych obiektów (np. budzika, lampy, filiżanki) z takim samym skutkiem.

Wyobraźnia:

- to może być odświeżający i przyjemny sposób medytacji;
- kreujemy w umyśle obraz przyjemnego i relaksującego miejsca;
- wykorzystajmy przy tym wszystkie zmysły: „zobaczmy” to miejsce, „usłyszmy” dźwięki, „poczujmy” zapach, „wycujmy” temperaturę i ruch wiatru;
- cieszymy się tym miejscem w umyśle.

Zespół wypalenia zawodowego:

- to stan wyczerpania cielesnego, duchowego lub uczuciowego;
- zaczyna się bardzo powoli i niezauważalnie;
- ujawnia się nagle i z dużą siłą;
- objawy mają ogromny wpływ na życie zawodowe, czas wolny od pracy, relacje ze znajomymi, związki partnerskie i funkcjonowanie jednostki w rodzinie;
- często towarzyszy mu awersja i myśli oraz zachowania ucieczkowe;
- jest rezultatem długotrwałego lub powtarzającego się obciążenia w wyniku długoletniej intensywnej pracy.

Zespół wypalenia zawodowego

Co wypala?

- intensywny kontakt z ludźmi;
- działanie na rzecz innych;
- przewlekły stres (istnieją problemy, na które nie ma rady, są negatywne emocje, które przytłaczają: silny lęk, smutek, gniew);
- nieludzki jest brak uczuć, ale zbyt intensywne odczuwanie jest wypalające;
- brak wsparcia instytucjonalnego;
- działanie w pojedynkę;
- zawód zaufania społecznego;
- wysoka odpowiedzialność zawodowa połączona z niską płacą.

Czynniki powodujące zespół wypalenia zawodowego:

- **czynniki fizyczne:** hałas, złe oświetlenie, niewłaściwa temperatura;
- **czynniki organizacyjne:** system zmianowy, przeciążenie obowiązkami, brak jasności zakresu obowiązków;
- **czynniki związane z funkcjonowaniem miejsca pracy:** brak materiałów niezbędnych do pracy, niejasne nagradzania, brak możliwości wyrażania opinii i decydowania o swojej pracy;
- **czynniki związane ze stanowiskiem:** brak wiedzy i szkoleń, odpowiedzialność za inne osoby;
- **czynniki związane z relacjami w pracy:** brak współpracy i wsparcia;
- **czynniki związane z rozwojem i czasem wolnym:** negatywny wpływ pracy na życie rodzinne, brak możliwości awansu, styczność z dylematami moralnymi.

Zespół wypalenia zawodowego – pierwsze symptomy – przebieg

- Do najczęściej spotykanych symptomów zespołu wypalenia zawodowego należą następujące czynniki:
 - obojętność i apatia;
 - izolowanie się od ludzi;
 - zmęczenie, czy wręcz wyczerpanie;
 - niechęć do kontaktów z klientami i przełożonymi;
 - ignorancja i cynizm wobec klientów oraz współpracowników;
 - brak koncentracji;
 - agresywne reakcje;
 - nieufność wobec innych;
 - obojętność uczuciowa;
 - bóle żołądka, głowy;
 - „nieobecność”.

Oczywiście objawów może być znacznie więcej, jednak jeśli występuje większość wyżej wymienionych i trwa przez długi czas, warto podjąć odpowiednie kroki.

Aspekty wypalenia zawodowego

- Aspekty wypalenia zawodowego:

- wyczerpanie emocjonalne:

- oznacza poczucie danej osoby, że jest w pracy nadmiernie obciążona emocjonalnie;
- opisywane jest często jako zmęczenie, utrata energii, osłabienie czy znużenie;

- obniżone poczucie osiągnięć osobistych:

- ujawnia się w postaci przedmiotowego reagowania na innych ludzi, którzy są odbiorcami usług danej osoby, np. klientami lub podopiecznymi;
- najczęściej objawia się w przyjmowaniu postawy obojętnej, bezdusznej albo wręcz nacechowanej drażliwością, niechęcią i słabym poziomem zainteresowania;

- depersonalizacja:

- oznacza spadek poczucia własnych kompetencji oraz sukcesów w życiu zawodowym;
- wiąże się z przekonaniem o własnej nieproduktywności, obniżonych możliwościach realizacji zadań oraz niezdolności do radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.

Objawy wyczerpania emocjonalnego:

- obniżone zainteresowanie sprawami zawodowymi, niechęć do pracy aż do braku efektywności wykonywanej pracy;
- obniżona aktywność, mała chęć działania;
- pesymizm;
- drażliwość;
- stałe napięcie psychofizyczne;
- zmiany somatyczne o charakterze chronicznym, bóle głowy, bezsenność, częste przeziębienia, problemy gastryczne.

Objawy obniżonego poziomu zadowolenia z osiągnięć zawodowych:

- spadek poczucia własnej kompetencji i sukcesów w pracy;
- poczucie niezrozumienia ze strony przełożonych;
- stopniowa niemożność rozwiązywania problemów zawodowych oraz przystosowania się do trudnych warunków pojawiających się w pracy;
- niemożność niesienia pomocy;
- poczucie bezsensu;
- postawa rezygnacji.

Objawy depersonalizacji:

- obojętność i dystansowanie się wobec problemów pacjentów, uczniów, podopiecznych;
- negatywne, cyniczne reagowanie na ludzi aż do postawy apersonalnej, dehumanizacji (upokarzanie, etykietowanie podopiecznych);
- skrócenie czasu i sformalizowanie kontaktów;
- obwinianie pacjentów za niepowodzenia w pracy;
- utrata ideałów związanych z pracą;
- może być formą obrony.

Test na wypalenie zawodowe

Przeanalizuj starannie dziesięć ostatnich miesięcy.

Czy zauważyłeś jakieś zmiany u siebie lub w swoim otoczeniu?

Traktuj wybraną liczbę jako stopień zmian, jakie zaobserwowałeś.

Podsumuj i sprawdź wynik.

Zdecydowanie NIE - 1;

Raczej NIE - 2;

Czasami - 3;

Raczej TAK - 4;

Zdecydowanie TAK - 5

Łatwiej się męczysz? Jesteś wyczerpany, bez energii?	
Irytują cię ci, którzy mówią: "Nie wyglądasz najlepiej od jakiegoś czasu"?	
Pracujesz coraz więcej, ale twoja wydajność/sprawność stale maleje?	
Obserwujesz u siebie więcej cynizmu i czujesz się pozbawiony złudzeń?	
Odczuwasz często melancholię/przygnębienie, którego nie potrafisz wyjaśnić?	
Zapominasz czasem o spotkaniach, rachunkach, sprawach osobistych?	
Jesteś bardziej poirytowany i reagujesz w sposób wybuchowy wobec swojego otoczenia?	
Coraz rzadziej widzisz się z rodziną i serdecznymi przyjaciółmi?	
Jesteś zbyt zajęty, aby regularnie zajmować się np. czytaniem sprawozdań, odpowiadaniem na telefony czy wysyłaniem kartek z życzeniami?	
Cierpisz na dolegliwości fizyczne (boleści, ból głowy, uporczywy katar)?	
Czujesz się zagubiony/przegraný, kiedy kończy się dzień pracy?	
Masz wrażenie, że opuściły cię takie nastroje jak wesołość czy radość?	
Jesteś niezdolny do zaakceptowania kawałów/dowcipów na swój temat?	
Aktywność pozazawodowa wydaje Ci się raczej szkodliwym wysiłkiem niż źródłem przyjemności?	
Odkrywasz, że nie masz nic do powiedzenia innym ludziom?	
Suma punktów	

Jeśli osiągnąłeś wynik:

0-25: Wszystko w porządku.

26-35: Powinieneś zwrócić uwagę na niektóre aspekty twojego życia.

36-50: Jesteś kandydatem do wypalenia zawodowego.

51-65: Jesteś w trakcie zawodowego wypalenia się.

66: Osiągnąłeś punkt krytyczny - Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne jest zagrożone.

Quiz został utworzony na podstawie testu H.J. Freudenberger, La Brulure interne, Inedit, 1988).

Work – life balance

Work – life balance to stan, w którym nasze życie zawodowe i prywatne tworzą spójną całość, służą naszym celom i oczekiwaniom oraz są zgodne z naszymi zasadami i wartościami.

Główną ideą WLB jest odnalezienie równowagi między pracą i karierą zawodową, życiem rodzinnym oraz towarzyskim, rozrywką.



Jak poprawić Work - life balance?

- nie przesadzaj z perfekcjonizmem;
- odłóż smartfona;
- ćwicz i uprawiaj sport;
- nie marnuj czasu, skup się na priorytetach;
- pielęgnuj swoje pasje;
- nie zapominaj o życiu towarzyskim;
- odpoczywaj w wolne i na wakacjach;
- przełam rutynę.

Jak zmierzyć się z presją ciągłego samodoskonalenia i szanować własne ograniczenia?

- Unikać myślenia sprzyjającego wypaleniu zawodowemu:

- „moja praca jest moim życiem”;
- „ muszę być wszystkowiedzący i nieomylny”;
- „sprawy muszą się toczyć tak, jak ja chcę”;
- „muszę być całkowicie kompetentny, świetnie się na wszystkim znać i być w stanie pomóc każdemu”;
- „aby wykonywać swoją pracę i utrzymać wysoki poziom poczucia własnej wartości, muszę być lubiany i akceptowany przez wszystkich, z którymi pracuję”;
- „inni ludzie są uparci i trudni we współpracy, nie rozumieją prawdziwej wartości mojej pracy; powinni być bardziej wspierający”;
- „każda negatywna informacja zwrotna oznacza, w tym co robię, jest coś nie w porządku”.

Trening Jacobsona

- Według koncepcji Jacobsona możliwe są dwa zasadnicze stany organizmu: aktywny i zrelaksowany.
- Związane z wysiłkiem napięcie przejawia się jako skrócenie włókien mięśniowych u człowieka, a jego usunięcie może również usunąć lęk.
- Napięcie ma swoje źródło w impulsach pochodzących z mięśni albo mózgu, wzajemnie ze sobą powiązanych.
- Nadmierna aktywność systemu nerwowego wywołuje napięcie nie tylko w mięśniach prążkowanych, ale również gładkich, z których zbudowane jest m.in. serce.
- Gdy towarzyszy człowiekowi silny niepokój, pojawia się też wysoki poziom napięcia we wszystkich mięśniach, w sytuacjach mniejszego lęku rozmieszczenie napięć zależy zarówno od sytuacji, jak i od właściwości danego człowieka.
- Ciągłe napięcie może spowodować niekorzystne zmiany w organizmie.
- Proponowana przez Jacobsona relaksacja progresywna ma zapewnić człowiekowi lepszą kontrolę nad napięciem w mięśniach oraz nauczyć go ich rozluźniania.
- Polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych partii (grup mięśni) swojego ciała.
- Zazwyczaj zaczyna się od napinania prawej, a potem lewej nogi, następnie prawej, potem lewej ręki, z kolei mięśni brzucha, mięśni pleców, ramion i szyi i na końcu twarzy. Każdy rejon ciała najczęściej napina się 2-3 razy. Po każdym napięciu (ok. 5 sekund) należy całkowicie rozluźnić ten obszar ciała i wczuwać się w stan rozluźnienia. Ćwiczący powinien odczuć różnicę, jaka pojawia się w odczuciach płynących z ciała, gdy mięśnie były napięte oraz gdy są rozluźnione.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Klatka piersiowa

1. Zaczniemy od klatki piersiowej. Chcę, abys na moją prośbę, ale nie wcześniej, wziął bardzo głęboki oddech.
2. Chcę, żebyś wciągnął w płuca tyle powietrza, ile się tam zmieści.
3. Zrób to teraz. Jesteś gotowy? Zaczynaj.
4. Weź bardzo głęboki wdech. Głębszy, jeszcze głębszy, utrzymaj go i rozluźnij się.
5. Powoli wypuszczaj powietrze z płuc i powróć do normalnego oddychania.
6. Czy zauważyłeś napięcie w klatce piersiowej, gdy brałeś wdech? Czy zauważyłeś odprężenie, gdy zrobiłeś wydech?
7. Jeśli zwróciłeś na to uwagę, czy potrafiłbyś opisać różnicę między napięciem a odprężeniem?
8. Pamiętaj o tym, gdy będziemy powtarzać to ćwiczenie.
9. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Weź bardzo, bardzo głęboki wdech. Jeszcze głębszy. Najgłębszy ze wszystkich.
Utrzymaj powietrze kilka sekund i rozluźnij się.
10. Po prostu zrób wydech i wróć do normalnego oddychania.
11. Czy potrafiłeś i tym razem odczuć odprężenie? Postaraj się koncentrować na tej różnicy we wszystkich grupach mięśni, którymi będziemy się zajmować.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Dolna część nóg

1. Przejdźmy teraz do dolnej części nóg i mięśni łydki.
2. Zanim zaczniemy, chcę żebyś postawił obie stopy płasko na podłodze.
3. Następnie, wykonując ćwiczenie, przy palcach nóg ciągle opartych na podłodze, podniesiesz jednocześnie obie pięty tak wysoko, jak tylko możesz.
4. Jesteś gotowy? Zaczynaj.
5. Podnieś pięty nad podłogę. Podnoś obie jak najwyżej, tak, bardzo wysoko. Utrzymaj je – i rozluźnij mięśnie. Po prostu pozwól piętom opaść lekko na podłogę. Powinieneś odczuć skurcz w tylnej części łydek.
6. Powtórzmy teraz to ćwiczenie.
7. Jesteś gotowy? Zaczynaj.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Dolna część nóg cd.

1. Podnieś pięty bardzo wysoko, wyżej niż poprzednim razem. Jeszcze wyżej. Utrzymaj napięcie i rozluźnij mięśnie.
2. Gdy się odprężysz, możesz odczuwać jakieś mrowienie, ciepło.
3. Może to być uczucie ciężkości, ponieważ mięsień staje się rozluźniony i odprężony. Teraz, aby pracowała antagonistyczna grupa mięśni, chcę żebyś – trzymając nadal pięty na podłodze – podniósł bardzo wysoko palce obu stóp.
4. Podnieś je ku sufitowi tak wysoko, jak tylko możesz. Zrób to teraz.
5. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Podnieś palce stóp bardzo wysoko, wyżej, jeszcze wyżej. Dużo wyżej. Utrzymaj napięcie i – rozluźnij mięśnie. - Pozwól palcom opaść na podłogę.
6. Teraz powtórzmy to ćwiczenie.
7. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Podnieś wysoko palce stóp. Wyżej niż przedtem. Jak najwyżej. Tak – dobrze. Utrzymaj je i – rozluźnij mięśnie. Powinieneś odczuć w dolnej części nóg ciepło, mrowienie lub ciężar. To odczucie jest tam, musisz go po prostu poszukać. Postaraj się chociaż przez chwilę poczuć to mrowienie i ciepło, które mówi ci, że Twoje mięśnie są teraz rozluźnione i jeszcze cięższe.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Uda i łożądek

1. Następną grupą mięśni, na której będziemy się koncentrować, to mięśnie ud. Ćwiczenie jest proste: chcę, abyś na mój znak wyciągnął do przodu obie nogi i uniósł je nad podłogę, wyprostowując je tak bardzo, jak tylko możesz. Pamiętaj, żebyś zostawił łydki rozluźnione – nie napinaj ich. Zrobmy to teraz. (Uwaga: w razie trudności można ćwiczyć każdą nogę z osobna).
2. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Wyprostuj obie nogi i wyciągaj je jak najdalej do przodu. Bardzo mocno. Jeszcze mocniej. Najmocniej. Utrzymaj je – i rozluźnij mięśnie. Pozwól stopom opaść łagodnie na podłogę. Czy czujesz napięcie w górnej części ud? Powtórzmy to ćwiczenie.
3. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Wyciągnij obie nogi nad podłogę i wyprostuj je mocno. Bardzo mocno. Mocniej niż przedtem. Utrzymaj napięcie i – rozluźnij mięśnie. Pozwól stopom opaść na podłogę. Teraz, aby pracowała antagonistyczna grupa mięśni, chcę abyś wyobraził sobie, że jesteś na plaży i wciskasz pięty w piasek.
4. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Wciskaj pięty w podłogę. Mocno, jeszcze mocniej. Utrzymaj to i – rozluźnij mięśnie. Co odczuwasz?
5. Teraz powtórzmy to ćwiczenie.
6. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Powoli wciskaj pięty w podłogę. Mocniej, mocniej niż przedtem, dłużej. Utrzymaj napięcie i – rozluźnij mięśnie. Teraz w górnej części nóg powinieneś odczuwać odprężenie. Pozwól mięśniom na coraz większe odprężenie i rozluźnienie. – tak, na jeszcze większe. Skoncentruj się teraz na tym odczuciu i zapamiętaj je. Ureguluj oddech.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Barki

1. Teraz popracujemy nad barkami. Zwykle mamy skłonność do tego, aby nasz codzienny stres i napięcie przenosić na barki.
2. Ćwiczenie będzie polegało na wzruszaniu ramionami i na podnoszeniu barków ku uszom.
3. Wyobraź sobie, że starasz się dotknąć barkami płatków uszu.
4. Ćwiczmy.
5. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Podnieś barki bardzo wysoko. Jeszcze wyżej, najwyżej, jak potrafisz. Utrzymaj tę postawę kilka sekund i – rozluźnij mięśnie.
6. A teraz powtórzmy to ćwiczenie.
7. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Podnieś barki wysoko, wyżej, dużo wyżej. Wyżej niż przedtem. Wytrzymaj chwilę i – rozluźnij się.
8. Powtórzmy to ćwiczenie jeszcze raz.
9. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Unosisz barki jak najwyżej się da. Wyżej, jeszcze wyżej. Utrzymaj to – i rozluźnij mięśnie. Bardzo dobrze.
10. Teraz skoncentruj się na uczuciu ciężkości w barkach. Pozwól swoim barkom opaść – pozwól im zupełnie się odprężyć, niech staną się ciężkie, jeszcze cięższe.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Ręce

1. Teraz zajmujemy się rękami. Najpierw chcę, abyś obie dłonie zacisnął bardzo mocno w pięści.
2. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Zaciśnij pięści tak silnie, jak tylko możesz. Mocniej, jeszcze mocniej. Wytrzymaj tak chwilę i – rozluźnij się. Ćwiczenie to jest doskonałe, jeżeli w ciągu dnia dużo piszesz. Co odczuwasz w mięśniach dłoni? Doskonale.
3. Teraz powtórzmy ćwiczenie.
4. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Zaciśnij obie pięści bardzo mocno. Mocno, najsilniej, jak potrafisz. Dobrze. Utrzymaj to i – rozluźnij dłonie. Aby pracowały mięśnie antagonistyczne, rozstawiasz szeroko palce obu dłoni, tak szeroko, jak tylko możesz.
5. Ćwiczmy.
6. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Rozstaw palce dłoni bardzo szeroko, szerzej. Jeszcze szerzej. Napręż je maksymalnie. Utrzymaj napięcie i – rozluźnij mięśnie dłoni. Skoncentruj się na ciepłe przepływającej krwi i mrowieniu w Twoich dłoniach oraz przedramionach.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Twarz

1. Zajmijmy się teraz obszarem twarzy, zaczniemy od ust.
2. Chcę, żebyś uśmiechnął się tak szeroko, jak tylko możesz.
3. Uśmiechnij się przysłowiowo od ucha do ucha.
4. Jesteś gotowy?
5. Zaczynaj. Proszę o bardzo szeroki uśmiech. Bardzo szeroki, jeszcze szerszy. Utrzymaj ten stan napięcia przez chwilę i rozluźnij się.
6. Teraz powtórzmy to ćwiczenie. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Pokaż mi bardzo szeroki uśmiech. Szerszy, dużo szerszy. Dużo szerszy niż przedtem.
7. Wytrzymaj tak przez chwilę i – rozluźnij mięśnie twarzy.
8. Antagonistyczna grupa mięśni zostanie zaktywizowana, gdy ściągniesz usta w taki sposób, jak byś chciał kogoś pocałować, czyli wypychasz wargi mocno do przodu, w „ryjek”.
9. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Ściągnij usta. Ściągnij je bardzo mocno. Jeszcze mocniej. Mocniej. Wytrzymaj parę sekund i rozluźnij mięśnie ust. Pozwól im odprężyć się, pocuj swoje usta.
10. Powtórka.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Twarz – cd.

1. Jesteś gotowy? Zaczynaj.
2. Ściągnij usta. Wsuń je do przodu, zaciskając mięśnie najmocniej, jak tylko możesz. Utrzymaj to i – rozluźnij mięśnie.
3. Rozluźnij je bardziej, jeszcze bardziej.
4. Przejdźmy teraz do oczu. Chcę, żebyś nadal miał oczy zamknięte, ale zaciśnij silnie powieki. Wyobraź sobie, że podczas mycia głowy, starasz się nie dopuścić mydlin do oczu.
5. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Zaciskaj powieki z coraz większą siłą. Mocno, mocniej, jeszcze mocniej. Wytrzymaj napięcie i – rozluźnij mięśnie.
6. Powtarzamy ćwiczenie.
7. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Zaciśnij powieki najmocniej, jak potrafisz. Mocniej, mocniej niż przedtem.
8. Utrzymaj to i – rozluźnij mięśnie powiek i skroni.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Twarz – cd.

1. Ostatnie ćwiczenie polega na podnoszeniu brwi jak najwyżej się da.
2. Pamiętaj, żebyś miał nadal oczy zamknięte, a jednocześnie brwi podniesione jak najwyżej, nie zapominaj też oddychać.
3. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Podnieś brwi wysoko. Jeszcze wyżej. Najwyżej, jak potrafisz. Wytrzymaj i – rozluźnij się. Doskonale.
4. A teraz powtórzmy to ćwiczenie.
5. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Podnieś brwi wyżej, jak najwyżej, wyżej niż przedtem. Utrzymaj napięcie przez kilka sekund i – rozluźnij mięśnie.
6. Poczuj rozluźnienie i odprężenie twarzy.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Przebudzenie

1. Teraz chcę, abys ponownie skierował swą uwagę na siebie samego i otaczający Cię świat. Będę liczyć od jednego do dziesięciu.
2. Z każdą kolejną liczbą będziesz czuł, że Twój umysł staje się coraz bardziej czujny, a Twoje ciało coraz bardziej ożywione i pełne energii.
3. Gdy doliczę do dziesięciu, otwórz oczy. Zdumiejesz się, bo będziesz czuć się lepiej niż w którymkolwiek momencie całego dnia – rześki, ożywiony, pełen energii i chęci do podjęcia swych codziennych zajęć.
4. Zaczynamy odliczanie: jeden, dwa – odczuwasz przyływ dobrego nastroju i wielkiej rześkości; trzy, cztery, pięć – jesteś coraz bardziej rozbudzony; sześć, siedem – rozprostowujesz ręce i nogi, wyciągasz grzbiet, dziewięć – podnosisz się powoli do pionu; dziesięć – otwierasz oczy. Czujesz się rześki i całkowicie rozbudzony.
5. Twój umysł jest jasny, a twoje ciało pokrzepione.

Przykładowe ćwiczenia wg Treningu Jacobsona

Zakończenie

1. Odprężyłeś w ten sposób większość mięśni swego ciała.
2. Aby upewnić się, że wszystkie mięśnie zostały rozluźnione, będę jeszcze raz, w odwrotnej kolejności, wymieniać grupy mięśni, które przed chwilą aktywizowałeś i rozluźniałeś. Podczas gdy będę je wyliczać, pozwól im odprężyć się jeszcze bardziej.
3. Odczujesz ciepłą falę odprężenia przepływającą wolno przez całe ciało.
4. Jesteś gotowy? Zaczynaj. Poczuj teraz odprężenie mięśni czoła, które schodzi w dół, do oczu i policzków. Poczuj, jak towarzyszący odprężeniu stan ciężkości zstępuje do szczęk, szyi i karku, a przez barki do klatki piersiowej, żołądka, ramion i dłoni. Następnie odprężenie zstępuje do Twoich nóg, do ud, łydek stóp.
5. Czujesz, że całe Twoje ciało jest bardzo ciężkie, ciepłe, kompletnie rozluźnione. Jest to przyjemne odczucie.
6. Właśnie teraz masz chwilę, żeby się nacieszyć tym uczuciem odprężenia.

Wypalenie zawodowe

- Szczególnie narażone na długotrwały stres i wypalenie zawodowe są zawody:
 - związane z koniecznością utrzymywania bliskich i intensywnych kontaktów z innymi ludźmi;
 - wymagające długotrwałego, emocjonalnego zaangażowania.
- Wypalenie zawodowe dotyczy zatem zawodów:
 - określanych mianem społecznych;
 - usługowych;
 - w obrębie których znajdują się takie grupy zawodowe jak: lekarze i pielęgniarki, psychologowie i psychiatry, pracownicy pomocy społecznej, nauczyciele, doradcy zawodowi w urzędach, kuratorzy sądowi i personel więzienny, terapeuci, osoby udzielające wsparcia.

12 symptomów, które świadczą o tym, że jesteśmy zagrożeni wypaleniem zawodowym:

- nie potrafisz się skoncentrować;
- masz ciągle za dużo pracy;
- doświadczasz poczucia winy;
- odczuwasz wyczerpanie psychiczne i fizyczne;
- masz huśtawki nastroju;
- izolujesz się;
- jesteś cyniczny;
- często idziesz na zwolnienie lekarskie;
- częściej chorujesz;
- źle sypiasz;
- nadużywasz alkoholu;
- doświadczasz braku równowagi między pracą a życiem prywatnym.



Metody „walki” z wypaleniem zawodowym:

- przykładanie dużej wagi do powierzania pracownikom zadań adekwatnych do ich możliwości i kompetencji;
- udzielanie obiektywnej i konstruktywnej oceny odnośnie pracy zatrudnionych osób;
- adekwatne wynagradzanie pracowników;
- kultura organizacyjna, w której cenione są pozytywne relacje interpersonalne;
- treningi z zakresu umiejętności interpersonalnych, komunikacji, rozwiązywania konfliktów oraz skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Skoncentrowane na problemie:

- samodzielna lub przeprowadzona z pomocą życzliwych osób analiza sytuacji;
- rozpoznanie przyczyny problemu;
- szukanie sposobów rozwiązania problemów.

Skoncentrowane na emocjach: to nie rozwiązanie samego problemu, lecz dostarczenie sobie tzw. ulgi emocjonalnej, rozładowanie napięcia towarzyszącego stresowi np. przez:

- płacz (to ujście dla poczucia żalu, bezradności), krzyk (to wyrzucenie z siebie złości);
- wyładowanie nagromadzonej energii (np. przez szybki spacer);
- stłumienie przykrych uczuć lekami uspokajającymi lub alkoholem;

Działania skoncentrowane na emocjach często rzeczywiście wyciszają, pozwalają ochłonąć, nabrać dystansu do sprawy.

Spełniają one swoją rolę, zwłaszcza jeśli są tylko wstępem do innych, bardziej racjonalnych działań.

Skoncentrowane na unikaniu: to podejmowanie działań zastępczych, odwracających uwagę od stresu, jak, np:

- pograżanie się w pasjonującej lekturze, uczestnictwo w spotkaniach towarzyskim;
- intensywne zajęcia domowe, np. sprzątanie.

Stosując strategię unikową ogranicza się negatywne odczucia, ale też nie rozwiązuje się problemu.

Autodiagnoza stresu to:

- umiejętność rozpoznawania u siebie doświadczania stresu;
- znajomość strategii radzenia sobie ze stresem.

Wybrane techniki radzenia sobie ze stresem:

- mindfulness;
- Trening Autogenny Schultza;
- Trening Jacobsona;
- progresywna relaksacja mięśni;
- techniki samoregulacji.

Techniki radzenia sobie ze stresem - mindfulness

- Mindfulness, czyli trening uważności to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które nie radzą sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, choć nie tylko.
- Trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku depresji, uzależnień czy zaburzeń odżywiania.
- Mindfulness to celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz (nie wybieganie w przyszłość, ani nie wracanie do przeszłości).
- Człowiek doświadcza czegoś w danym momencie, ale nie myśli, co to oznacza, nie zastanawia się nad tym, tylko wycisza emocje i odsuwa umysł "na bok", by mógł skupić się na doświadczeniu chwili obecnej, by mógł przyjmować i postrzegać docierające do niego informacje jasno, bez ładunku emocjonalnego, nie przez filtr ukształtowanych wcześniej poglądów.

Relaksacja jako jeden ze sposobów wyciszenia emocji - progresywna relaksacja mięśni

- RELAKSACJA - jest powrotem do stanu optymalnej równowagi pomiędzy napięciem, a wyciszeniem (ani nie napięcie, ani nie ustanie/zwiotczenie, lecz stan równowagi).
- Relaksacja w istocie oznacza równowagę pomiędzy pobudzeniem a hamowaniem.
- Relaksacja może oznaczać:
 - rozluźnienie blokujących napięć w układzie mięśniowym;
 - uspokojenie i zharmonizowanie negatywnych emocji;
 - uwolnienie się od nadmiaru stresu powstałego na skutek napięcia psychicznego;
 - uspokojenie myśli i rozwinięcie zdolności świadomego posługiwania się procesami myślowymi;
 - stan głębokiej ciszy wewnętrznej, w której świadomość nadal jest w pełni przytomna.
- Relaksacja nie jest techniką czysto terapeutyczną, ale jest często stosowana w terapii behawioralnej oraz w psychologii sportu.
- Cele relaksacji: opanowanie uczucia lęku, uzyskanie psychicznego i fizycznego odprężenia, nauka zapanowania nad swoim organizmem, umiejętność redukcji skutków stresu, opanowanie uczucia lęku, uzyskanie psychicznego i fizycznego odprężenia, nauka zapanowania nad swoim organizmem, umiejętność redukcji skutków stresu



- Jeżeli czujesz, że Twój organizm mówi Ci „STOP” w fizyczny sposób lub nie możesz pozbyć się uczucia napięcia emocjonalnego, relaksacja będzie dla Ciebie dobrą metodą by odzyskać kontrolę nad ciałem i emocjami.

Wizualizacja

- Polega na świadomym wywołaniu w naszym umyśle pozytywnego obrazu. Można stworzyć własną wizualizację, w otoczeniu przyrody, które jest nam najbliższe, w którym czujemy się najlepiej.
- Oto najprostsza i najszerzej dostępna wizualizacja: wystarczy zamknąć oczy i pomyśleć o czymś przyjemnym, np. jeśli lubimy morze o tym, że jesteśmy nad morzem.
- **Przykład wizualizacji:**
 - usiądź spokojnie i rozluźnij się, weź kilka spokojnych oddechów, wdychając przez nos i wydychając powietrze głośno przez usta
 - zrób 5 takich oddechów
 - oczy zamknięte, wyobraź sobie, że znajdujesz się na plaży, czujesz pod stopami ciepły piasek, na sobie ciepło promieni słonecznych, otacza cię cisza, słychać tylko odgłos morskich fal, panuje absolutny spokój, ciepła morska fala dotyka twych stóp, obmywa je, twoje stopy rozluźniają się.
 - wyobraź sobie, że fala morska obmywa twe stopy kilkakrotnie, po chwili, ciepła fala morska powraca i obmywa całe twoje nogi, pod jej cudownym dotykiem, nogi stają się lekkie i zrelaksowane.
- Powtórz tę scenkę, wyobrażając sobie kolejno pozostałe części twojego ciała obmywane przez morskie fale: uda, biodra, brzuch, tułów, dłonie, ręce, szyję, twarz, głowę i na końcu całe twoje ciało.

Wizualizacja

- Kiedy już jesteś całkowicie rozluźniony, zobacz siebie na plaży, leżącego na piasku i poczuj na sobie dotyk ciepłych promieni słonecznych, które przekazują twemu ciału, oczyszczonemu przez morskie fale, ogromną energię i siłę.
- Kiedy już osiągnąłeś stan spokoju i totalnej błogości, postaraj się wyciszyć myśli. Jeżeli pojawia się jakaś myśl, nie walcz z nią, pozwól jej przepłynąć nie zatrzymując jej.
- Pozostań w tego rodzaju swoistej pustce jak najdłużej.
- Na koniec zrób ponownie 5 wolnych i głębokich oddechów, otwórz powoli oczy i delikatnie porusz się, tak jakbyś wychodził z dobrego snu.

Trening autogenny Schultza

- Zamysłem Schultza było stworzenie metody wolnej od ograniczeń hipnozy i religijnych uwarunkowań systemów filozoficzno-religijnych Dalekiego Wschodu.
- Miała być ona zrozumiała dla wszystkich, ponadto prosta i skuteczna w zastosowaniu.
- Cały trening autogenny ma pomagać kształtować:
 - cechy osobowości;
 - wytrwałość;
 - chęć współpracy;
 - autoobserwację umożliwiającą lepszy wgląd w samego siebie.
- Pomocny przy przezwyciężaniu negatywnych stanów psychicznych:
 - lęk, przygnębienie i niepewność.
- Służy fizycznej i psychicznej regeneracji sił organizmu.
- Polega na monotonnym, stosunkowo długim powtarzaniu sobie sugestii dotyczących części naszego ciała.

Literatura

1. Adamczyk A., Kubasiak M., Work-Life Balance – idealna koncepcja, 18.10.2011.
2. Dyraga B., Balans praca - Życie, czyli Twój Życiowy biznes plan
3. Gargol K., Znajdź równowagę (dostępny na stronie <http://kariera.nf.pl>).
4. Goleman D., Inteligencja emocjonalna.
5. Goleman D, Inteligencja emocjonalna w praktyce.
6. Oatley K., Jenkins J.M., Zrozumieć emocje.
7. Lenzion J. P., Stankiewicz-Mróż A. (red.), Koncepcja Work-Life Balance.
8. <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-uwaznosci-aa-uDPv-er7g-Defd.html>
9. <http://www.dontworrybhp.pl/tag/typy-stresorow/>
10. <https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/18788-smutek-jak-sobie-z-nim-radzic>
11. <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/oswoic-lek-zaburzenia-lekowe-i-ich-leczenie/>
12. Materiały i ryciny z przeprowadzonych szkoleń.

Dziękujemy za uwagę

