

Ochrona zdrowia psychicznego pracownika socjalnego

6 czerwca 2022 r.

Organizator: Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
w Warszawie

Trener: dr. Teresa Wagner-Tomaszewska



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Sesja I



Zdrowie psychiczne



- * **Definicje medyczne** - zdrowie to brak objawów choroby psychicznej
- * **Definicje psychologiczne** - zdrowie to zdolność do rozwoju, odnajdywania i przeżywania własnej tożsamości
- * **Definicje socjologiczne** - zdrowie to zdolność przystosowania się jednostki do norm kulturowych, społecznych, ekonomicznych

Promocja zdrowia psychicznego

Czynniki i doświadczenia indywidualne

(emocje, działania, tożsamość, poczucie własnej wartości, umiejętności radzenia sobie i adaptacyjne, autonomia, inne osobiste zasoby, zdrowie fizyczne)

Czynniki kulturowe (wartości społeczne, reguły kierujące interakcją społeczną, społeczne kryteria zdrowia i choroby psychicznej, piętno choroby psychicznej, tolerancja odmienności)

Interakcje społeczne

(w sferze osobistej, rodzinnej, środowisku nauki, pracy czy społeczności lokalnej, aktywność w czasie wolnym)

Determinanty
zdrowia
psychicznego

Struktura i zasoby społeczne

(polityka społeczna, organizacyjna, dotycząca zatrudnienia, zasoby edukacyjne, domowe, ekonomiczne)

Profilaktyka zdrowia psychicznego

- Problemy związane ze zdrowiem psychicznym spotykają nas lub naszych bliskich.
- Może być ich wiele, a kluczem do właściwej terapii jest zawsze prawidłowa diagnoza.
- Profilaktyka i promocja zdrowia psychicznego jest niezmiernie ważna.
- W chwili obecnej ocenia się, że niemal **25%** wszystkich ludzi dotknięta jest zaburzeniami psychicznymi o różnym podłożu.
- Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że już w 2020 roku depresja stanie się drugim najistotniejszym powodem niepełnosprawności.

<http://www.remEDIUMclinic.pl/index.php/blog/2-uncategorised/246-profilaktyka-zdrowia-psychicznego>



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Profilaktyka zdrowia psychicznego

- **Cel** - redukcja zagrożeń mogących mieć wpływ na zdrowie psychiczne oraz zmniejszenie liczby zaburzeń.
- Ważna jest aktywność fizyczna.
- Już 30 minut ruchu może korzystnie wpływać na naszą koncentrację i sprawność intelektualną.
- Wskazany jest zdrowy sen, czyli taki, który trwa nieprzerwanie 6-8 godzin w zaciemnionym pomieszczeniu.
- Odpowiedni odpoczynek niweluje rozdrażnienie oraz pozytywnie działa na nasze nastawienie na następny dzień.
- Równie istotne jest zdrowe odżywianie, czyli regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków oraz nawadnianie organizmu.

<http://www.remediumclinic.pl/index.php/blog/2-uncategorised/246-profilaktyka-zdrowia-psychicznego>



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Profilaktyka zdrowia psychicznego

- Kolejnym ważnym czynnikiem jest sposób w jaki komunikujemy się z otoczeniem, a także z samym sobą.
- Wypowiadane przez nas negatywne komunikaty powodują, że obniża się poczucie naszej wartości.
- Takie działania sprawiają, że przestajemy czuć potrzebę uczenia się, pracowania nad sobą i rozwijania się.
- Inną istotną kwestią jest otoczenie.
- Człowiek potrzebuje okazywania miłości, przyjaźni, przytulania i bliskiego kontaktu.

<http://www.remediumclinic.pl/index.php/blog/2-uncategorised/246-profilaktyka-zdrowia-psychicznego>

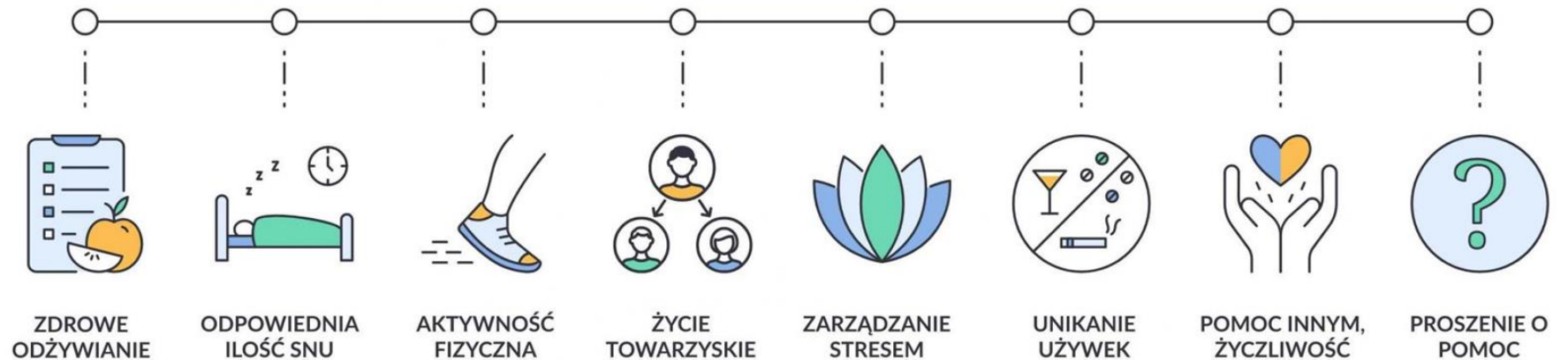
Profilaktyka zdrowia psychicznego

- Spędzanie czasu z osobami, które nas drażnią, bądź są agresywne, może negatywnie wpłynąć na nasze poczucie bezpieczeństwa.
- Dobrym krokiem powinno okazać się odcięcie od tego typu osób.
- Umiejętność wyrażania swoich emocji jest bardzo ważna.
- Należy pamiętać, że trzeba cieszyć się z małych rzeczy, pozwolić, by drobiazgi powodowały uśmiech na naszej twarzy.
- Powinniśmy również pracować nad marzeniami.
- Wyznaczanie celów i konsekwentne ich realizowanie sprawia, że łatwiej nam czerpać radość z życia.

<http://www.remEDIUMclinic.pl/index.php/blog/2-uncategorised/246-profilaktyka-zdrowia-psychicznego>

Zdrowie psychiczne w praktyce

ZDROWIE PSYCHICZNE



Troska o własne zdrowie psychiczne

Troska pracownika o swoje zdrowie jako ważny element przeciwdziałania stresowi.

Skąd czerpać pomoc w radzeniu sobie ze stresem?:

- z pracy nad spostrzeganiem sytuacji i jej interpretacją;
- z pracy nad negatywnymi przekonaniami (kontrolowanie myśli).
- z dbania o emocje:
 - świadomość emocji;
 - aktywna reakcja na odraczenie reakcji;
 - regulacja dopływu emocji przyjemnych poprzez wykorzystanie alternatywnych procedur kompensacji obciążenia problemami pacjentów i pracy „po godzinach”;
 - ćwiczenia fizyczne (pływanie, aerobik), ruch (spacery, poranne biegi);
 - ćwiczenia izometryczne, rozciąganie ciała, dbanie o kręgosłup;
 - joga, medytacja, ćwiczenia rozluźniające, relaksacja;
 - oddychanie (świadomość i kontrola oddechu podczas trudnych sytuacji, ćwiczenia oddechowe);
- właściwa dieta;
- masaże;
- taniec, muzykoterapia;
- kontakt z naturą (wedle uznania i predyspozycji).

Determinanty dobrostanu psychicznego

Dobrostan psychiczny można zdefiniować jako efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej.

Z. Niskiewicz, Dobrostan psychiczny i jego rola w życiu człowieka, Wyd. Un. A. Mickiewicza, Toruń



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Determinanty dobrostanu psychicznego

Dobrostan psychiczny – badawcza i emocjonalna ocena swojego życia.

Pojęcie to obejmuje:

- doświadczanie przez człowieka pozytywnych emocji,
 - niski poziom szkodliwych nastrojów,
 - wysoki poziom zadowolenia z życia.
- Z poczuciem dobrostanu bezpośrednio wiąże się pojęcie **optymizmu**, stanowiące istotny zasób osobisty, który wpływa na zdrowie, samopoczucie, a także sukcesy życiowe.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Dobrostan_psychiczny



Praca z filmem

➤ „Depresja i zdrowie psychiczne”

<https://www.youtube.com/watch?v=XvHJgsdeYcA&t=369s>



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Charakterystyka najczęstszych zaburzeń psychicznych



Specyfika pracy socjalnej z osobami z zaburzeniami psychicznymi

Zaburzenia psychiczne to - wzorce lub zespoły zachowań, sposobów myślenia, czucia, postrzegania oraz innych czynności umysłowych i relacji z innymi ludźmi, będące źródłem cierpienia lub utrudnień w indywidualnym funkcjonowaniu dotkniętej nimi osoby.

Mogą być utrwalone, nawracające, mogą stopniowo ustępować (remisja) lub przebiegać jako pojedynczy epizod.

Są przedmiotem zainteresowania psychiatrii klinicznej.

Przebiegać mogą np. z dużymi zaburzeniami emocji i nastroju, zaburzeniami myślenia i złożonej aktywności, zaburzeniami świadomości, a także z objawami wytwórczymi, np. urojeniami i omamami.

Do zaburzeń psychicznych zaliczamy:

- zaburzenia obsesyjno-kompulsywne,
- zaburzenia psychotyczne,
- zaburzenia lękowe
- zaburzenia afektywne,
- część zaburzeń psychosomatycznych,
- zaburzenia neurorozwojowe,
- zaburzenia psychiczne organiczne,
- zaburzenia osobowości,
- zaburzenia związane z uzależnieniami,
- niektóre dewiacje seksualne.

Klasyfikacja i deficyty zaburzeń (chorób) psychicznych:

schizofrenia

Należy do grupy zaburzeń psychotycznych o zróżnicowanych przyczynach, objawach i przebiegu.

Osoba chora ma problemy z adekwatnym oraz spójnym postrzeganiem, przeżywaniem i odbieraniem rzeczywistości. Często zachowuje się w sposób niezrozumiały dla otoczenia, traci kontakt ze światem zewnętrznym i koncentruje się na przeżyciach wewnętrznych. Ze względu na trudności wynikające z właściwej oceny siebie i innych ludzi może mieć problemy z nawiązywaniem i utrzymywaniem relacji społecznych.

Objawy schizofrenii można podzielić na:

Omamy – chory jest przekonany o realnej obecności wrażeń zmysłowych, które w rzeczywistości nie istnieją. Wyróżnia się:

- omamy słuchowe (chory słyszy nieistniejące dźwięki, np. szmery, trzaski, głosy, śpiewy, rozmowy),
- omamy wzrokowe (chory widzi nieistniejące przedmioty, ludzi, zwierzęta),
- omamy węchowe (chory odczuwa nieistniejące intensywne i nieprzyjemne zapachy),
- omamy smakowe (chory odczuwa zmieniony smak potraw),
- omamy czuciowe (chory odczuwa na skórze lub narządach wewnętrznych nieistniejące wrażenia dotykowe, np. przemieszczanie się robaków).

Objawy schizofrenii można podzielić na:

Urojenia – są to fałszywe przekonania i sądy, które nie istnieją w rzeczywistości, jednak chory z pełnym przekonaniem uznaje je za prawdziwe.

- urojenia prześladowcze (chory uważa, że ktoś chce mu zrobić krzywdę lub zabić),
- urojenia wielkościowe (chory jest przekonany, że ma jakąś wielką moc),
- urojenia ksobne (chory odnosi do siebie zdarzenia, które go nie dotyczą).



Depresja

„**Depresja** - poważna choroba, która wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia, objawia się smutkiem, utratą zainteresowań i przyjemności, poczuciem winy, niską samooceną, zaburzeniami snu i apetytu, uczuciem zmęczenia i osłabieniem koncentracji.

Znacząco wpływa na jakość życia pacjentów i ich zdolność funkcjonowania w każdym obszarze życia, zarówno społecznym jak i zawodowym.

To czwarty najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że do roku 2020 depresja stanie się w skali świata drugą najczęstszą przyczyną niepełnosprawności wynikającej ze stanu zdrowia.(...)

Depresja

Determinowana przez różne, złożone czynniki takie jak:

- negatywne doświadczenia,
- ciężkie choroby trwające długi czas,
- czynniki dziedziczne,
- cechy osobowości,
- warunki życiowe.

Współczesne czasy (zmiany cywilizacyjne, wzrost tempa życia, kryzys ekonomiczny) generują dodatkowe czynniki rozwoju depresji, są nimi:

- zaburzenia rytmów okołodobowych (więcej pracujemy, mniej śpimy)
- przewlekły stres.

Rozregulowanie rytmów dobowych może prowadzić do zaburzenia cykli zmian nastroju oraz snu i aktywności, wpływając na sposób funkcjonowania człowieka w ciągu doby.

U chorych na depresję objawy rozregulowania zegara biologicznego występują tak często, że uważa się je wręcz za jedną z najbardziej charakterystycznych cech tej choroby.

Objawy depresji:

- pogorszenie nastroju,
- ciągły smutek,
- anhedonia (brak odczuwania przyjemności),
- stany lękowe pojawiające się bez żadnych przyczyn i nasilające w obliczu trudniejszych wyzwań i zadań,
- poczucie winy i niska samoocena,
- myśli samobójcze,
- utrata apetytu i szybkie chudnięcie (rzadziej obżarstwo i nadwaga),
- zaburzenia snu,
- niemożność koncentracji,
- spowolnienie, szybkie męczenie się, utrata sił fizycznych i psychicznych.

Aby rozpoznać powyższe objawy muszą one występować bez przerwy przez co najmniej 2 tygodnie.

Nie wszyscy chorujący na depresję cierpią z powodu tych samych objawów.

Nie zawsze jest tak, że osoba chora ma depresyjny nastrój czy też odczuwa wewnętrzną pustkę.

W niektórych przypadkach przeważają zaburzenia snu, anhedonia, w innych brak inicjatywy, w jeszcze innych dolegliwości fizyczne.

Również, jeśli chodzi o natężenie choroby to bywa ono różne.

Mimo, iż depresja stanowi powszechny problem, specjaliści (lekarze) szacują, że około 50-60% cierpiących na nią osób nie korzysta z pomocy medycznej.

Mania

Mania to rodzaj zaburzeń nastroju.

Objawia się zwykle wzmożonym nastrojem i zwiększoną aktywnością psychofizyczną.

Na zespół maniakalny składa się:

- podwyższony nastrój,
- zaburzenia napędu psychoruchowego (podniecenie maniakalne),
- zaburzenia emocji (dysforia),
- zaburzenia niektórych procesów fizjologicznych, metabolicznych oraz rytmów biologicznych.

Pierwszy napad manii pojawia się najczęściej pomiędzy 15. a 30. rokiem życia, ale może również wystąpić w każdym okresie życia, począwszy od późnego dzieciństwa, a skończywszy na siódmej lub ósmej dekadzie.

Zaburzenia lękowe

„**Zaburzenia lękowe** - grupa powszechnych zaburzeń psychicznych, często związanych z dużym poziomem cierpienia i zaburzeń funkcjonowania i istotnie ograniczających jakość życia.

Lęk jest to odpowiedź na stres, groźbę, zmartwienie - bardzo nasilony, uporczywy i nieadekwatny do wywołujących go okoliczności to zaburzenie lękowe.

Wyróżnia się: uogólnione zaburzenie lękowe, fobię społeczną, zaburzenie lękowe z napadami lęku i zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne.

Poprzez wpływ na nastrój, myślenie i zachowanie, zaburzenie lękowe może istotnie upośledzać codzienne funkcjonowanie w domu, pracy, szkole czy sytuacjach towarzyskich.

Objawy lęku

- uczucie strachu, wewnętrznego napięcia, rozdrażnienia i trudności w koncentracji
- objawy somatyczne, jak suchość w ustach, zawroty głowy, zwiększone napięcie mięśni, wzmożona potliwość i uczucie kołatania serca.

Objawy mogą różnić się u poszczególnych chorych, wszystkie jednak istotnie upośledzają codzienną sprawność.

Epizod maniakalny charakteryzuje się wystąpieniem takich objawów, jak:

- wzrost aktywności psychoruchowej, ekspansja, podniecenie,
- podniesiony nastrój, zwykle w postaci irytacji, a nawet gniewu, agresji słownej i dysforii,
- zawyżona samoocena, przekonania wielkościowe, zmniejszenie samokrytycyzmu,
- gonitwa myśli, przymus mówienia, słowotok,
- obniżona potrzeba snu lub całkowity jego brak,
- trudności w koncentracji uwagi,
- beztroska, skłonność do żartów, euforia, optymizm, uczucie permanentnego szczęścia i zadowolenia z siebie,
- brak reakcji na przykre wydarzenia, przekonanie o nieograniczonych możliwościach,
- nadaktywność, nadmiar energii, odhamowanie seksualne,
- nadmierne angażowanie się w przyjemności, które niosą potencjalnie ryzyko niemiłych konsekwencji, np. robienie wielkich zakupów, nie licząc się z kosztami, seks z różnymi partnerami, lekkomyślne inwestowanie w nowe przedsięwzięcia biznesowe,
- zachowania prowokacyjne, agresywne, zaczepne".

<https://portal.abczdrowie.pl/epizod-maniakalny>

Aspołeczne zaburzenia osobowości

Osobowość antyspołeczna (osobowość dysocjalna) to jedno z wyróżnianych zaburzeń osobowości. Dość często bywa ona uznawana za najpoważniejszy spośród tych problemów – związane są bowiem z nią m.in. tendencja do zachowań agresywnych, nieliczenie się z uczuciami innych ludzi oraz całkowity brak przestrzegania obowiązujących norm społecznych.

O zaburzeniach osobowości można mówić wtedy, kiedy u człowieka występują dysfunkcyjne, nieprawidłowe zachowania, prowadzące do znacznego pogorszenia jego funkcjonowania.

Wyróżniamy zaburzenia osobowości:

- osobowość narcystyczna,
- osobowość paranoiczna,
- osobowość borderline.

Osobowość dyssocjalna

Dotychczas nie udało się jednoznacznie określić tego, jakie czynniki bezpośrednio odpowiadają za występowanie u ludzi różnych zaburzeń osobowości, w tym również i osobowości antyspołecznej.

Podobnie jak w przypadku patogenezy różnych innych zaburzeń psychicznych, tak i tutaj sugeruje się, że istotną rolę w występowaniu osobowości dyssocjalnej ma wspólny udział czynników natury biologicznej oraz środowiskowe

Pod uwagę brane są przede wszystkim dziedziczone przez nas od rodziców geny. Okazuje się bowiem, że jeśli ktoś z członków rodziny cierpi na zaburzenia osobowości, to wzrasta ryzyko, że objawią się one również u nas.

Osobowość aspołeczna

Uważa się, że na wystąpienie zaburzeń osobowości największy wpływ mają czynniki środowiskowe. Wymieniane są wśród nich przede wszystkim różne problemy, które mogą mieć miejsce na wczesnych etapach rozwoju, m.in.:

- wychowywanie w chłodzie emocjonalnym,
- przemoc w rodzinie (zarówno przemoc fizyczna, jak i psychiczna),
- brak zainteresowania ze strony rodziców,
- doświadczanie przykrych zjawisk w innych niż domowe środowiskach (mowa tutaj np. o szykanowaniu przez rówieśników w szkole),
- przeżycie traumatycznych wydarzeń (takich jak np. gwałt).

Zdarza się jednak i tak, że zaburzenia pojawiają się u osób, które żadnego z wymienionych powyżej problemów nigdy nie doświadczyły. Przyczyny zaburzeń osobowości wciąż pozostają do końca nieznane.

Objawy sugerujące osobowość antyspołeczną:

Osoby antyspołeczne nie są uznawane przez swoje otoczenie za ludzi przyjaznych. Ich postawę charakteryzują bowiem chłód emocjonalny, tendencja do agresywności, ale i zasadniczo zerowe przejawianie empatii czy współczucia. Objawy:

- notoryczne ignorowanie przepisów prawnych czy norm społecznych,
- częste oszukiwanie innych,
- zachowania impulsywne,
- częste rozdrażnienie,
- manipulowanie innymi ludźmi w celu osiągnięcia korzyści dla siebie,
- trudności ze zrozumieniem emocji doświadczanych przez innych ludzi,
- podejmowanie się ryzykownych, nierzadko uznawanych za całkowicie pozbawione sensu, zachowań,
- nawiązywanie jedynie płytkich, nietrwałych relacji,
- brak poczucia winy wtedy, gdy popełniany jest jakiś całkowicie nieakceptowany społecznie czyn,
- mała tolerancja frustracji (niezadko prowadząca do przejawiania przez pacjenta agresji wobec otoczenia),
- bagatelizowanie zobowiązań (i to przeróżnych, bo zarówno finansowych, jak i zawodowych).

Kryzys psychiczny

- Zgodnie ze słownikową definicją, kryzys emocjonalny to stan nierównowagi psychicznej, mający znaczenie przełomowe, punkt zwrotny życia, wymagający natychmiastowych rozwiązań.
- W kryzysie rozstrzygają się ważne dla człowieka sprawy – jego stan zdrowia, relacje, w jakich jest, kierunek i sens dalszego życia.
- W ujęciu Lindemanna i Caplana, kryzys emocjonalny stanowi normalną reakcję na wydarzenia krytyczne, zazwyczaj niespotykane, często nieprzewidywalne, wobec których dotychczasowe zasoby i umiejętności rozwiązywania problemów stają się niewystarczające.
- Należy zaznaczyć, że kryzysy psychiczne są naturalną składową ludzkiego losu.
- Niektórzy sądzą nawet, że życie toczy się „od kryzysu do kryzysu”.

<https://sprwawer.pl/czytelnia/czym-jest-kryzys-psychiczny/>

Rozumienie kryzysu psychicznego

Kryzys psychiczny, zwany również emocjonalnym, to ostre, przejściowe doświadczenie zakłócenia równowagi psychicznej, spowodowane zagrożeniami powiązаныmi z sensem życia, systemem wartości, koncepcji własnej osoby, skutkiem konfrontacji z zaskakującą sytuacją bądź wydarzeniem krytycznym.

Doświadczenie takie przekracza możliwości samodzielnego poradzenia sobie osoby.

Jest zakłóceniem normalnego biegu zdarzeń w życiu człowieka, wymaga ponownej oceny sposobów myślenia i działania.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Kryzys psychiczny

- **Caplan opisał cztery fazy reakcji kryzysowej:**
 - **okres szoku** związany z brakiem mobilizacji do działania,
 - **pobudzenie** (rozpacz albo złość),
 - **faza mobilizacji**, w której pojawia się wyzwolenie z dominacji kryzysu i myślenie o przyszłości,
 - **faza nowej orientacji** – gdy zostaje odbudowane poczucie własnej wartości i przywrócona kontrola.

Kryzys emocjonalny niesie w sobie zarówno ryzyko zaburzeń (w wypadku daremnego zmagania się z zagrażającą sytuacją), jak i szansę rozwoju (można wyjść z kryzysu jako osoba bardziej dojrzała, mocniejsza).

<https://sprwawer.pl/czytelnia/czym-jest-kryzys-psychiczny/>

Kryzys psychiczny

- Kryzysy psychiczne są odpowiedzią na wydarzenia krytyczne.
- Wydarzenie krytyczne tym różni się od sytuacji stresowej, że ta ostatnia jest trudna, ale można ją znieść, wytrzymać, natomiast sytuacja krytyczna wymaga wprowadzenia zmian w relacjach z otoczeniem, w zachowaniu i w życiu.
- Kryzysy emocjonalne występują nagle, lub rozwijają się stopniowo.
- Powstałe na skutek wydarzeń kryzysowych napięcie narasta, aż do wyczerpania dotychczasowych możliwości zaradczych.
- Człowiek będący w kryzysie ma poczucie, że już „doszedł do ściany”, że „nie zrobi ani jednego kroku dalej”.

<https://sprwawer.pl/czytelnia/czym-jest-kryzys-psychiczny/>



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ





Kryzysy traumatyczne powodowane są najczęściej przez nagłe, niespodziewane, silnie urazowe zdarzenia, które zagrażają bezpieczeństwu, poczuciu tożsamości, czasem zdrowiu i życiu.

Wydarzenia, które mogą spowodować tego rodzaju kryzys to np.:

- śmierć bliskiej osoby,
- zdrada, gwałt,
- wypadek komunikacyjny,
- pożar,
- powódź,
- walka zbrojna,
- akt terrorystyczny,
- poważna choroba somatyczna lub inwalidztwo,
- przemoc w rodzinie.

Skala potrzeb wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi

Henry Murray scharakteryzował potrzeby ludzkie w dwóch kategoriach:

- potrzeby odnoszące się do własnej osoby,
- potrzeby odnoszące się do innych osób.

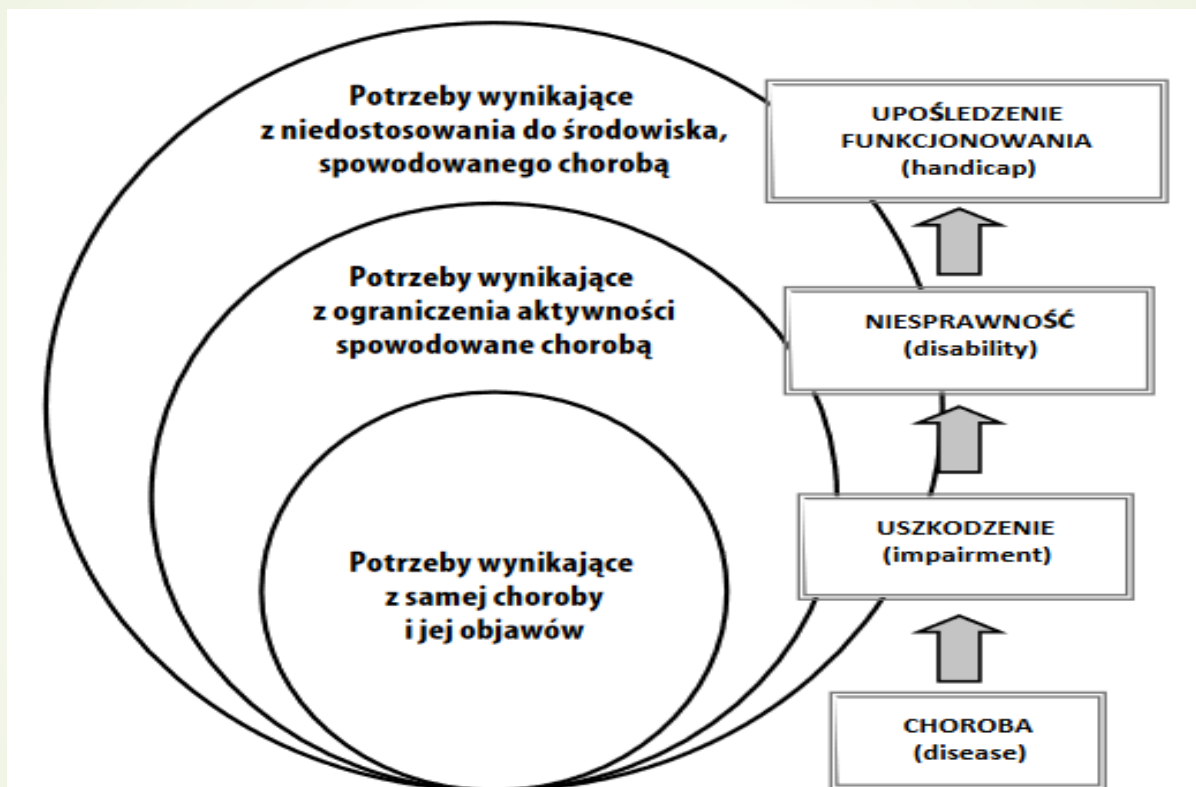
Poniżej, za Magdaleną Ciałkowską-Kuźmińską i Andrzejem Kilejną, z Kliniki Psychiatrii, Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, przedstawiam charakterystykę potrzeb człowieka.

Potrzeby człowieka

Potrzeby odnoszące się do własnej osoby:	Potrzeby odnoszące się do innych osób:
osiągnięć (<i>achievement</i>)	ukorzenia się (<i>abasement</i>)
agresji (<i>aggression</i>)	afiliacji (<i>affiliation</i>)
autonomii (<i>autonomy</i>)	szacunku wobec zwierzchnika (<i>deference</i>)
wyrównania/skompensowania (<i>counteraction</i>)	uzewnętrzniania się i ekshibicjonizmu (<i>exhibition</i>)
usprawiedliwiania działania w celu obrony ja (<i>defendance</i>)	unikania upokorzenia (<i>intravoidance</i>)
porządku (<i>order</i>)	żywienia i opiekowania się (<i>nurturance</i>)
zabawy (<i>play</i>)	odrzućcia (<i>rejection</i>)
doznań zmysłowych (<i>sentience</i>)	nawiązania i podtrzymania relacji erotycznej (<i>sex</i>)
rozumienia (<i>understanding, cognizance</i>)	doznawania opieki i oparcia (<i>succorance</i>)

*nazewnictwo polskie może się różnić w zależności od publikacji (przedstawiono tłumaczenie własne)

Potrzeby osób z zaburzeniami funkcjonowania




Rycina 2. Zakres potrzeb w powiązaniu ze stopniem zaburzenia funkcjonowania organizmu w ujęciu Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Nieprawności i Upośledzeń (ICIDH).

Badania przeprowadzone w roku 2015, w ramach Projektu realizowanego w ramach programu Obywatele dla Demokracji, finansowanego z Funduszy EOG, wykazały, osoby z zaburzeniami psychicznymi, jako własne potrzeby wskazali na (wybrane przykłady):

- **potrzeby kierowane do samego siebie:**
 - **związane z akceptacją choroby** („próbować uczyć się żyć z chorobą”, „pokonywać lęki i oswoić chorobę”, „pogodzić się z chorobą i być wdzięcznym, że nie ma się większej, poważniejszej choroby”, „nie bać się walczyć z chorobą”, „nie załamywać się chorobą”, „nie poddawać się”, „systematyczne branie leków” , „wyciszyć się samemu...”, „więcej wychodzić do ludzi”);
 - **związane z samoakceptacją** („pokochać samego siebie”, „zaakceptować siebie samego”, „zrozumieć samego siebie”, „doceniać to, co w nas jest zdrową częścią”, „mieć nadzieję, że będzie lepiej”, „mieć nadzieję na wyzdrowienie”. - - związane z potrzebą pozytywnego myślenia o samym sobie, walki z kompleksami, potrzeba większej samodzielności, niezależności (także w myśleniu, wypowiedaniu sądów);
 - **związane z wypracowaniem pewności siebie i odwagi;**

- **potrzeby kierowane do bliskich, rodziny, sąsiadów i przyjaciół:**
 - **wyrozumiałość**, nie naśmiewanie się, nie bagatelizowanie problemu, szacunek: „jeśli chodzi o szacunek, to ważny jest też szacunek rodziny, najbliższych do osoby chorej”;
 - **potrzeba częstych szczerych rozmów** rodziny z osobami chorującymi, by ułatwić wzajemne zrozumienie;
 - **potrzeba edukacji rodzin** o chorobie psychicznej;
 - **oczekiwanie względem rodzin**, by szybciej, sprawniej i bardziej adekwatnie reagowali w trakcie kryzysu, pogorszenia stanu zdrowia;
 - **by nie wykorzystywać osób chorujących psychicznie i ich sytuacji**, a także nie stosować względem nich szantażu, czy innych środków przymusu trudności;

- 
- **potrzeby skierowane do grup interwencyjnych (głównie służby mundurowe):**
 - mniej agresji względem osób chorujących psychicznie, mniej niegodnego, poniżającego zachowania względem osób chorujących psychicznie;
 - „żeby nie myśleli, że ktoś będzie agresywny, że go pobije”.
 - **potrzeby związane z systemem leczenia, terapią i rehabilitacją:**
 - trafne diagnozowanie chorób;
 - dostęp do lekarza psychiatry i psychologa, terapeuty;
 - potrzeba dłuższego, częstszego i lepszego kontaktu z lekarzem;
 - **potrzeba, aby ktoś wysłuchał** ich objawów chorobowych oraz polekowych.



Praca z filmem

➤ Dieta dla zdrowia psychicznego

https://www.youtube.com/watch?v=oqwbpg4sq_g&t=103s



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Sesja II

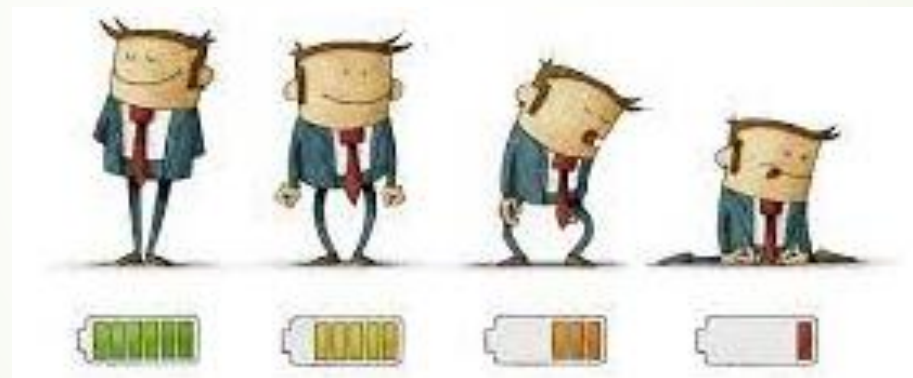


MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski



Wypalenie zawodowe jako zagrożenie zdrowia psychicznego pracowników instytucji pomocy społecznej



Definicyjne ujęcie 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.

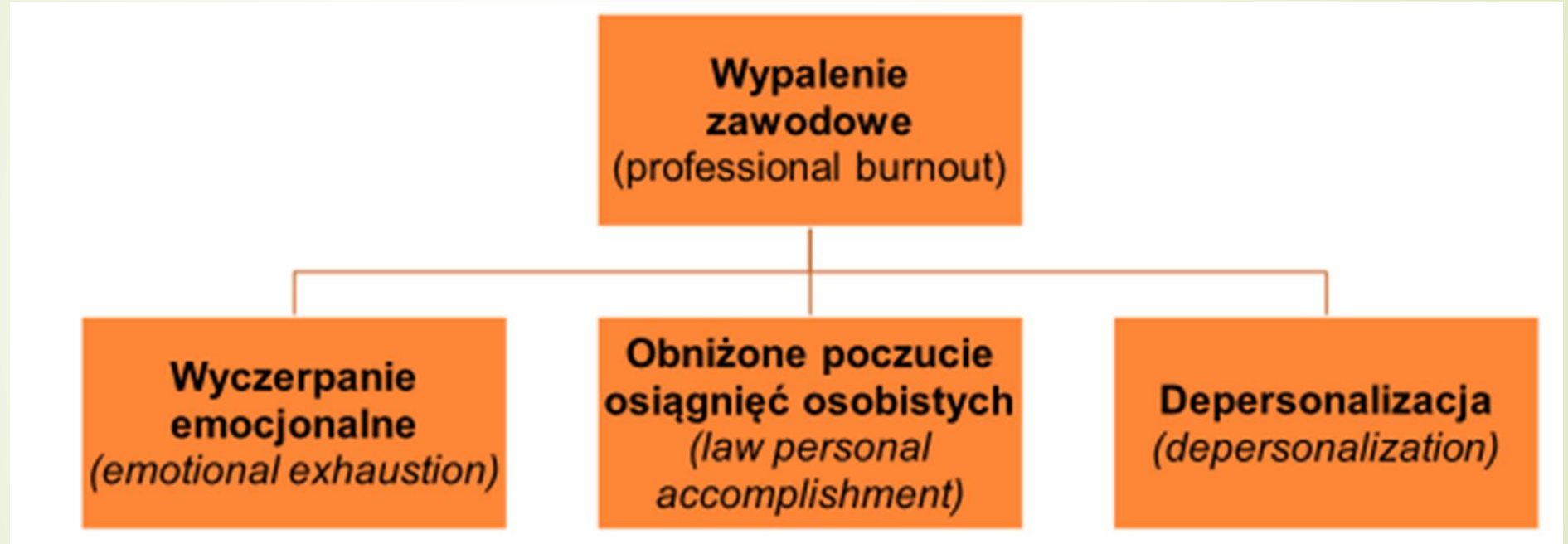
Co wypala?

- 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.

Objawy wypalenia zawodowego

- 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.

Aspekty wypalenia zawodowego



Wyczerpanie emocjonalne

- 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.

Obniżone zadowolenie 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.

Depersonalizacja

- 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.

Stres a 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.

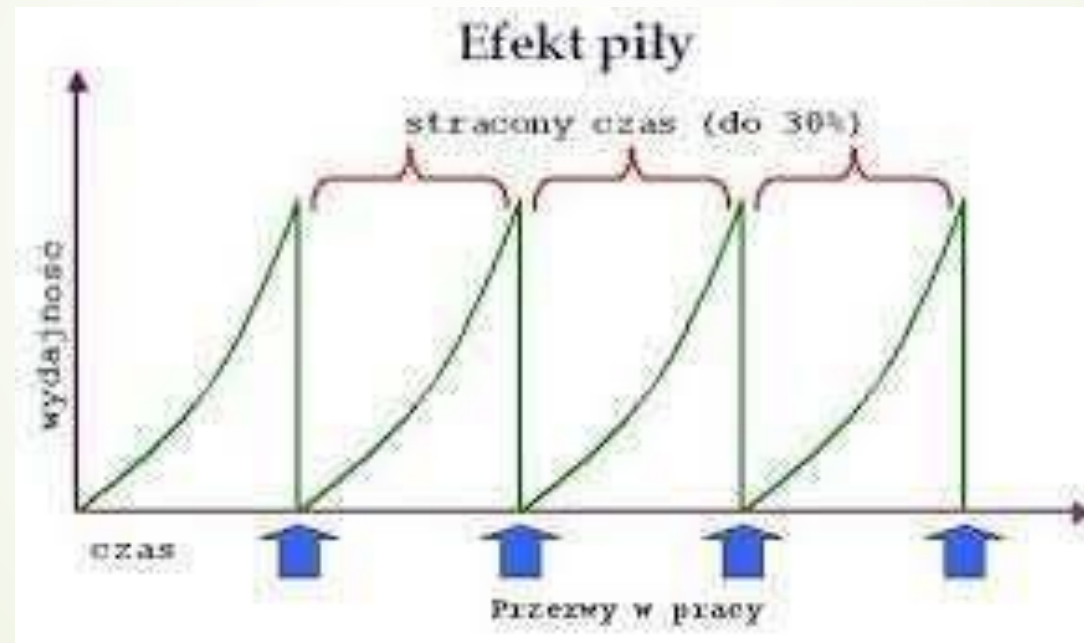
Wypalenie zawodowe dotyczy zatem zawodów:

- 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.

Krzywa wypalenia zawodowego



Efekt piły



Metody wsparcia przed wypaleniem zawodowym

- Skutki wypalenia zawodowego są odczuwane zarówno w warstwie jednostkowej jak i warstwie społecznej.
- Podobnie metody zaradcze można podzielić na wsparcie indywidualne oraz działania systemowe.

Inne metody to:

- wsparcie społeczne,
- wsparcie psychologiczne,
- działania organizacyjne.

Ochrona przed wypaleniem zawodowym

- **Syndrom „burnout”, czyli zawodowego wypalenia**, to choroba cywilizacyjna naszych czasów.
- Przyczynia się do niej stres, oddziałujący na nas długotrwale, a także niehigieniczny tryb życia: zbyt krótki sen, niezdrowe posiłki, pośpiech i brak relaksu.
- Efektem jest przemęczenie, brak satysfakcji z pracy, a nawet skrajne wyczerpanie organizmu.
- Syndrom „burnout” trudno rozpoznać po pierwszych objawach.
- Często cierpiący na niego pracownicy orientują się dopiero, kiedy osiąga on już swoją zaawansowaną postać.
- Tymczasem organizm wysyła sygnały nieustannie.
- Bóle głowy, niższa odporność, podniesione ciśnienie czy problemy gastryczne to pierwsze oznaki.
- Silnym sygnałem jest również chroniczne zmęczenie, a także poczucie irytacji, osamotnienia, ogólny spadek samopoczucia, niechęć do pracy.

<https://nowapraca.info/chronic-sie-wypaleniem-zawodowym/>



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Ochrona przed wypaleniem zawodowym

Jak radzić sobie z wypaleniem zawodowym?

- Najlepsze efekty przy wypaleniu zawodowym daje terapia psychologiczna indywidualna albo grupowa.
- Cierpiący na tę przypadłość pracownik musi sobie zdać sprawę z tego, że nie jest sam i znaleźć osoby, które będą go wspierać.
- Nie zawsze jest to łatwe. Dlatego grupy terapeutyczne mogą okazać się najlepszym rozwiązaniem.
- Ważne jest także zadbanie o własne zdrowie i dobre samopoczucie.
- Odpowiednia ilość snu, czas na relaks najlepiej poza miastem, regularna aktywność fizyczna i właściwa dieta to najlepsze sposoby na poprawienie nastroju i zdrowia.
- <https://nowapraca.info/chronic-sie-wypaleniem-zawodowym/>

Ochrona przed wypaleniem zawodowym

- Pamiętaj też, że możesz zapobiegać wypaleniu zawodowemu.
- Jak to zrobić? Oprócz dbania o zdrowie na co dzień:
 - znajdź hobby, które będzie Twoją odskocznią od pracy;
 - korzystaj z urlopu i staraj się spędzać wolne poza domem;
 - unikaj nadgodzin – im dłuższy tydzień pracy, tym szybsza droga do zawodowego wypalenia;
 - rozwijaj się;
 - stawiaj przed sobą wyzwania;
 - śmiej się i staraj się podchodzić do codziennych sytuacji z humorem. Śmiech rozładowuje każde napięcie.



<https://nowapraca.info/chronic-sie-wypaleniem-zawodowym/>

Wsparcie społeczne jako czynnik ochrony zdrowia pracowników pomocy społecznej

- **Wsparcie społeczne** – wg koncepcji Evangelii Demerouti i jej współpracowników - kiedy w obszarze zawodowym pracownicy nie doświadczają wsparcia społecznego (które może być okazywane jako: empatię, zrozumienie, sympatię oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów) trudniej im radzić sobie z negatywnym wpływem pracy i tym samym rzadziej osiągają swoje cele zawodowe i osobiste. Skutkiem tych zjawisk może być obniżenie motywacji oraz zaangażowania w pracę.

<https://twojpsycholog.pl/blog/wypalenie-zawodowe-przyczyny-metody-wsparcia>

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



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



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/przeegrany, 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 wypalania się.

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

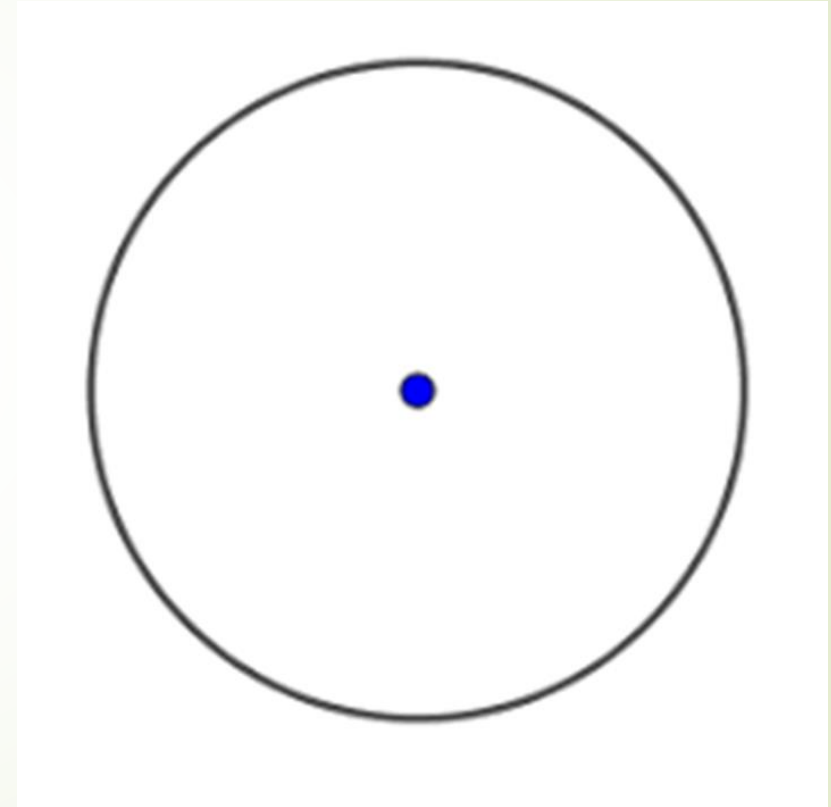
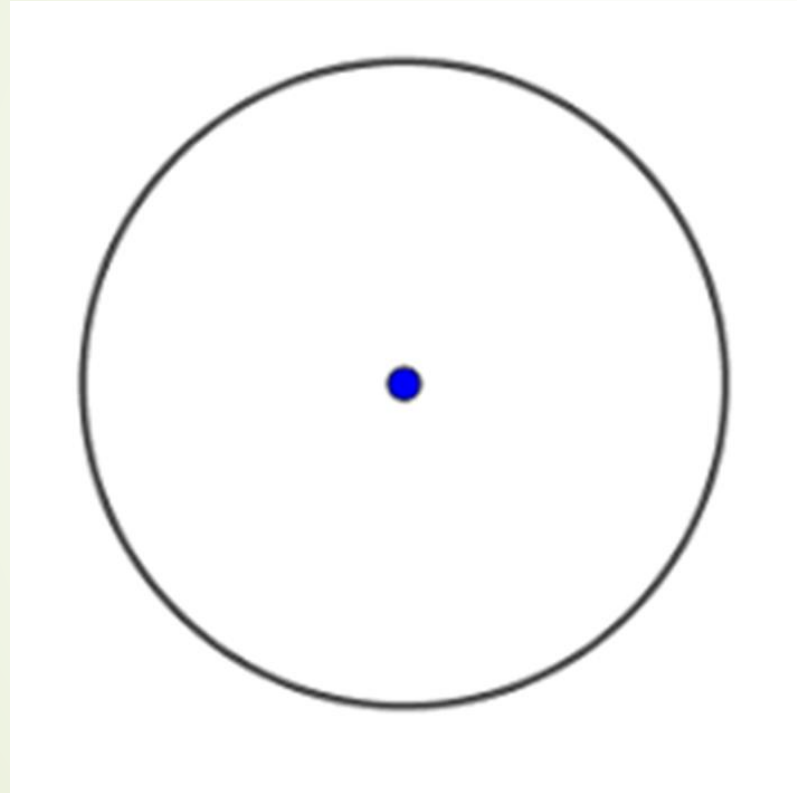
- Quiz został utworzony na podstawie testu H.J Freudenberger, La Brulure interne, Inedit, 1988).



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.
- ▶ Główna idea WLB to odnalezienie równowagi między pracą i karierą, a życiem rodzinnym oraz towarzyskim, rozrywką, etc.

Jak u mnie to wygląda?





Jak poprawić Work life balance i czerpać większą satysfakcję z życia?

<https://interviewme.pl/blog/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.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski





Praca z filmem

- ▶ **„Wypalenie zawodowe – jak sobie radzić?”**

https://www.youtube.com/watch?v=Waf9TG_m1Ck&t=21s



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Sesja III



Stres w pracy pomocowej

Stres:

- to nieodłączny element życia - doświadcza każdego człowieka;
- nikt nie jest na niego w pełni uodporniony;
- wyzwala się, gdy umysł i ciało reagują na jakąś realną lub wyobrażoną sytuację;
- bywa, że jest czymś korzystnym, a nawet pożądanym;
- jeżeli utrzymuje się przez długi czas, może wyczerpać organizm; doprowadzając do jego niewłaściwego funkcjonowania lub choroby.

Objawy stresu

- **strefa fizyczna**: zmniejszona odporność, bóle głowy, żołądka, podwyższone ciśnienie, zła dieta, używanie większej ilości kofeiny i używek, bezsenność, wyczerpanie, długotrwałe poczucie zmęczenia.
- **strefa emocjonalna**: zmienność nastrojów, ogólne przygnębienie, brak wiary w zmianę sytuacji, poczucie bezradności.
- **strefa behawioralna**: absencja w pracy, częste konflikty, obojętność wobec innych osób, złe zarządzanie czasem, wzrost wypadków w pracy, narzekanie, brak kreatywności, utrata cieszenia się drobnymi przyjemnościami.
- **strefa postaw**: przeświadczenia o własnej niekompetencji lub doskonałości (aż do urojeń wielkościowych), nieufność wobec współpracowników i przełożonych, duży krytycyzm, pesymizm, szufladkowanie, znudzenie.

Fazy reakcji organizmu na stres

► Fazy reakcji organizmu na stres wg Hansa Selye Faza mobilizacji – alarmowa

- - w tej fazie organizm reaguje na działanie stresującego czynnika;
- odpowiedzią są zmiany biochemiczne;
- występuje pełna mobilizacja i wykorzystanie możliwości, jakimi dysponuje człowiek;
- zazwyczaj tej fazie towarzyszy szybka mobilizacja;
- emocje rosną, a ich podwyższony poziom sprawia, że Twoje działanie staje się dynamiczne, a sprawność działania istotnie wzrasta;
- organizm i umysł przygotowują się do ważnego wydarzenia – wzrasta wrażliwość na bodźce, koncentracja uwagi, pamięć, szybkość dokonywania skojarzeń

Fazy reakcji organizmu na stres

► Fazy reakcji organizmu na stres wg Hansa Selye Faza adaptacji – stadium odporności

- jeżeli sytuacja wywołująca stres przedłuża się, organizm dąży do wytworzenia odporności na szkodliwy czynnik, a procesy fizjologiczne zaczynają powracać do normy;
- reakcje emocjonalne są adekwatne do sytuacji, ich ekspresja kontrolowana;
- następuje koncentracja na problemie, który wystąpił;
- wszystko po to, by poradzić sobie z wyzwaniem.

Fazy reakcji organizmu na stres

► Fazy reakcji organizmu na stres wg Hansa Selye Faza destrukcyjna

- jeżeli sytuacja trwa nadal, a emocje rosną na skutek zbyt intensywnego i długiego oddziaływania szkodliwego czynnika, zostaje osiągnięty punkt, w którym organizm nie jest w stanie dłużej utrzymać swej odporności;
- nasze działania zaczynają stawać się destruktywne;
- zaczynamy szkodzić sami sobie;
- decyzje stają się impulsywne i nieracjonalne;
- tracimy również zdolność do samokontroli, a czasem w ogóle do działania;
- gdy taki stan przedłuża się, dochodzi do wyczerpania organizmu czego konsekwencją mogą być choroby, a nawet śmierć.

Co determinuje sytuację stresową

- ▶ obniżona efektywność;
- ▶ obniżenie poziomu dobrego samopoczucia;
- ▶ choroby

Moderatory stresu

Znaczącą rolę w odczuwaniu stresu odgrywają czynniki psychologiczne (moderatory):

- umiejscowienie kontroli

- **osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli** są przekonane, że jeśli podejmą się określonego działania, to prawdopodobnie osiągną swój cel, odniosą sukces;

- **osoby o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli sądzą**, iż związek pomiędzy ich wysiłkami, a uzyskanymi wynikami nie jest od nich zależny i trudno go przewidzieć;

- **twardość psychiczna** – postawa odporności na stres oparta na poczuciu wyzwania (przyjmowania zmiany z zadowoleniem jako szansy, nowych możliwości sprawdzenia siebie, rozwoju) oraz zaangażowaniu i kontroli (poczucie kierowania działaniami, kontrolowania sytuacji);

- **optymizm** – postawa, dzięki której możliwa jest interpretacja stresorów, jako pochodzących z zewnątrz, przemijających i mających określone skutki;

- **odporność** – zdolność przystosowania się, osiągnięcia dobrostanu i radzenia sobie ze stresem pomimo poważnych zagrożeń.

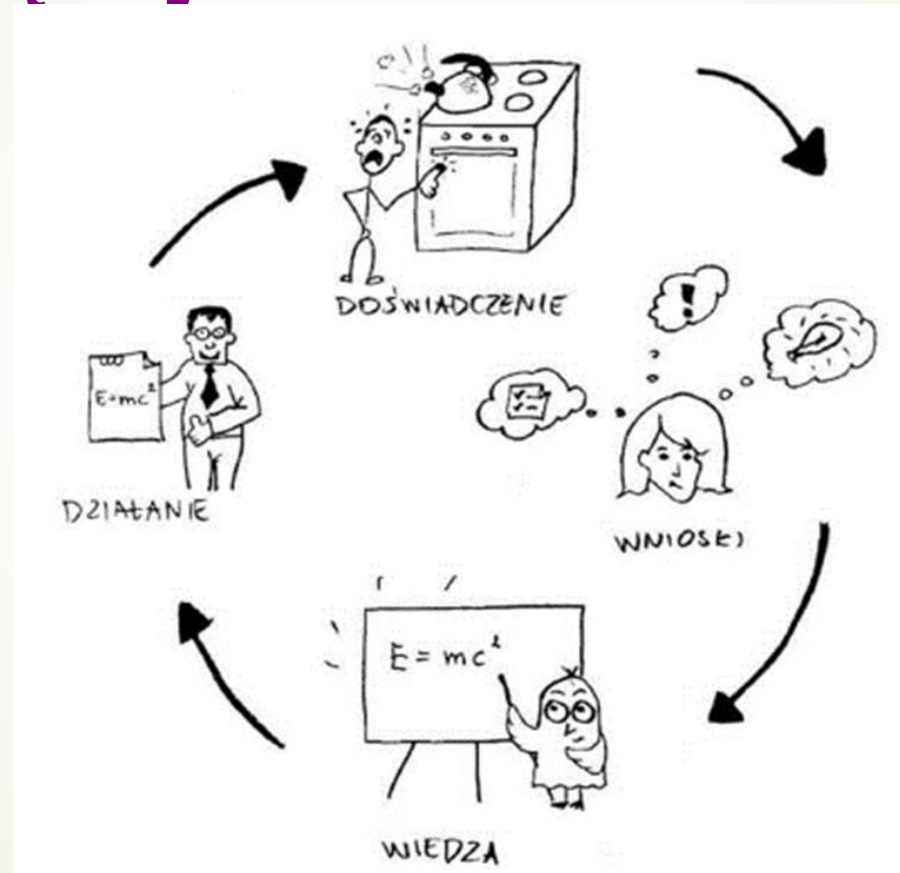
Odporność na stres

Konstruktywnego reagowania na stres można się nauczyć

W kształtowaniu się stylu radzenia sobie ze stresem znaczącą rolę odgrywają:

- **doświadczenia;**
- sposób interpretowania tych doświadczeń;
- wrodzone cechy indywidualne;
- **uwaga.**

Cykl Kolba a doświadczanie sytuacji stresującej



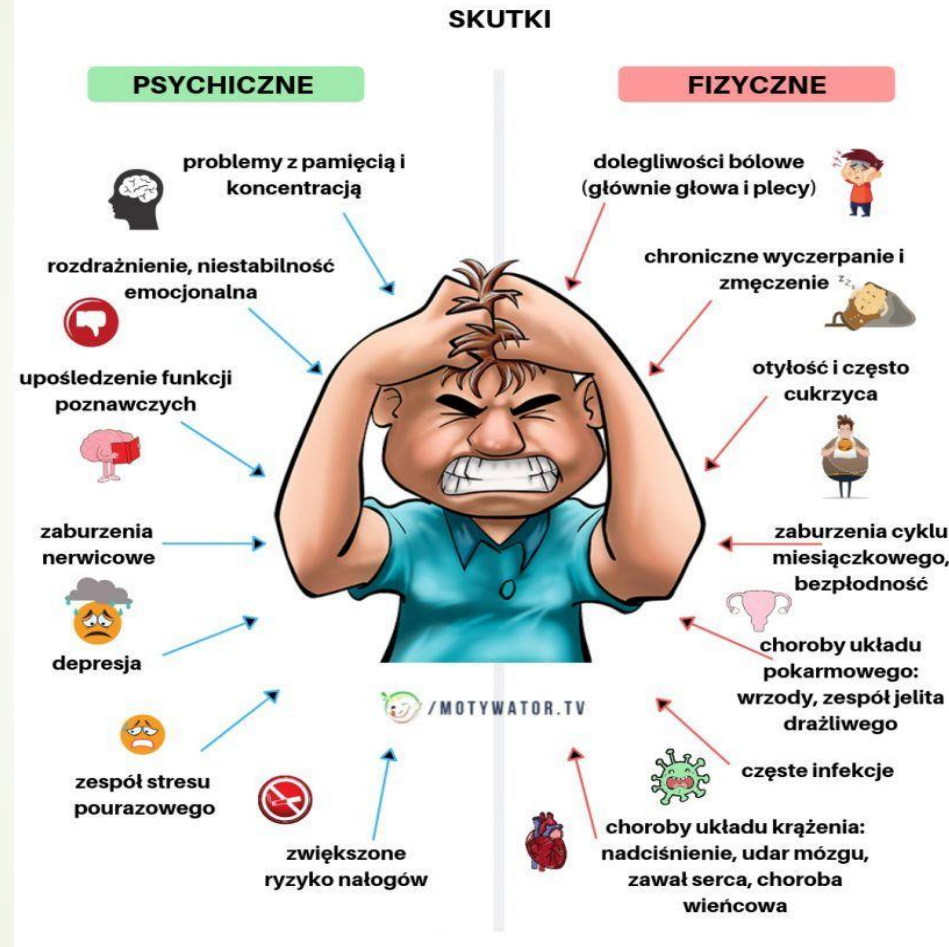
Cykl Kolba



Skutki stresu



DO CZEGO PROWADZI PRZEWLEKŁY STRES?



Stres zawodowy

- ▶ Państwowa Inspekcja Pracy:
 - stres w miejscu pracy występuje wtedy, kiedy osoby pracujące odczuwają dyskomfort psychiczny dotyczący warunków lub wymagań pracy, w sytuacji, w której w konkretnym momencie warunki i wymagania przekraczają ich możliwości.
- ▶ Stres jest właściwością osobniczą i niewymierną, nie zawsze negatywnie wpływającą na pracownika.

To czy stres będzie miał charakter pozytywny czy negatywny zależeć będzie m.in. od:

- ▶ wymagań stawianych pracownikowi,
- ▶ fizycznych, emocjonalnych i intelektualnych możliwości,
- ▶ wsparcia udzielanego ze strony przełożonych oraz współpracowników.

Skąd bierze się stres w miejscu pracy?

Czynniki fizyczne:
hałas, złe oświetlenie,
niewłaściwa temperatura

Czynniki organizacyjne:
system zmianowy, przeciążenie
zadaniami, brak jasności
zakresu obowiązków

Czynniki związane
z funkcjonowaniem miejsca
pracy:
brak materiałów niezbędnych do
pracy, niejasne kryteria
nagradzania, brak możliwości
wyrażenia 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

Karoshi

- nie jest terminem czysto medycznym;
- to określenie socjomedyczne, które odnosi się do zgonów lub wystąpienia poważnych uszczerbków na zdrowiu spowodowanych schorzeniami krążeniowo-sercowymi, do których prowadzi połączenie nadciśnienia tętniczego, miażdżycy oraz znacznego przeciążenia pracą.

Podejście negatywne i pozytywne

Stresu nie da się zupełnie wyeliminować z naszego życia.

Wyróżniamy dwa rodzaje stresu:

- **stres negatywny (dystres)** - ma niekorzystny wpływ na zdrowie i powoduje bezradność, frustrację, rozczarowanie
- **stres pozytywny (eustres)** – przynosi poczucie osiągnięcia czegoś, satysfakcji, spełnienia, sensu i sprawia, że osoba czuje się zdrowa i zrównoważona.



Praca z filmem

➤ **„Rób te rzeczy, by zmniejszyć STRES W PRACY”**

https://www.youtube.com/watch?v=4b9ICY_33w4&t=36s



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Sytuacje stresowe

Stresor – wewnętrzne lub zewnętrzne zdarzenie lub bodziec, który wywołuje stres.

Wewnętrzne (tkwiące w człowieku): nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawstwa i poczucia kontroli, przynależności, kwalifikacji zawodowych ale też różnego rodzaju kompleksy, przesady czy nawyki.

Zewnętrzne: presję środowiska, nadmierna ilość pracy i innego rodzaju obowiązków, zmiana miejsca zamieszkania czy miejsca pracy, monotonna praca.

Inny podział stresorów przedstawia się następująco:

- **będące częścią wykonywanej pracy** – różnego rodzaju napięcia związane z pracą, np. pracą zmianową, w której może wystąpić przemoc czy sytuacje wywołujące silną, negatywną reakcję emocjonalną;
- **stresory powstające na skutek organizacji pracy**; mogą to być czynniki fizyczne (zbyt wysoka temperatura, nadmierny hałas, zimno itp.) oraz fizjologiczne, powodujące zakłócenie równowagi w organizmie (praca zmianowa, nieodpowiedni czas na odpoczynek itp.);
- **stresory wynikające z nadmiernych wymagań**, np. nierealistycznie określanych terminów wykonania pracy;
- **stresory związane z czynnikami podmiotowymi**, takimi jak stan zdrowia, relacje z innymi ludźmi, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach itp.

Jak sobie z nimi radzić – strategie

- **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:
 - pogrążanie się w pasjonującej lekturze;
 - uczestnictwo w spotkaniach towarzyskim;
 - intensywne zajęcia domowe, np. sprząatanie.Stosując strategię unikową ogranicza się negatywne odczucia, ale też nie rozwiązuje się problemu.

Ćwiczenia fizyczne – przykłady ćwiczeń „odstresowujących”

- Usiądź na krześle pochylony do przodu i skulony.
- Napnij swoje ciało i przyjmij taką pozycję ciała, jak byś się właśnie stresował.
- Przyjmij zmartwiony grymas na twarzy i zacznij szybko i płytko oddychać.
- Pomyśl teraz o czymś stresującym.
- Wyobraź to sobie i wczuj się w to wyobrażenie tak, aby poczuć stres.
- I teraz nagle zmień fizjologię swojego ciała – usiądź jak najwygodniej możesz, odpręż swoje mięśnie, uśmiechnij się i zacznij głęboko oddychać.
- Z zamkniętymi oczami nadal myśl o tej stresującej sytuacji
- Czy coś się zmieniło?

Ćwiczenia fizyczne – przykłady ćwiczeń „odstresowujących”

- Stań w lekkim rozkroku, unieś ręce w górę, otwórz usta jak do ugryzienia dużego jabłka i ziewnij, przedłużając fazę wdechową ziewania.
- Podczas ziewania wydechu, rozluźnij się, „ugnij” lekko kolana, zwiotczej.
- Po ziewnięciu wyprostuj się, wyciągnij lekko w górę kręgosłup.

Ćwiczenia fizyczne – przykłady ćwiczeń „odstresowujących”

- Stań swobodnie w lekkim rozkroku, ręce ułóż wzdłuż tułowia.
- Wykonaj szybki, pełen wdech z równoczesnym uniesieniem ramion w bok.
- Powietrze wydychaj wolno, równomiernie opuszczając ręce do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenia fizyczne – przykłady ćwiczeń „odstresowujących”

Ćwiczenie w parach

- Jedna osoba kładzie dłonie na dolnych żebrach drugiej osoby, kontrolując w ten sposób pracę mięśni międzyżebrowych podczas wdechu i wydechu.
- Osoba wykonująca wdech stara się za pomocą pracy żeber „odsunąć” dłonie koleżanki (kolegi), tak by klatka piersiowa „nie zapadała się”, nie zmniejszała swojej objętości.

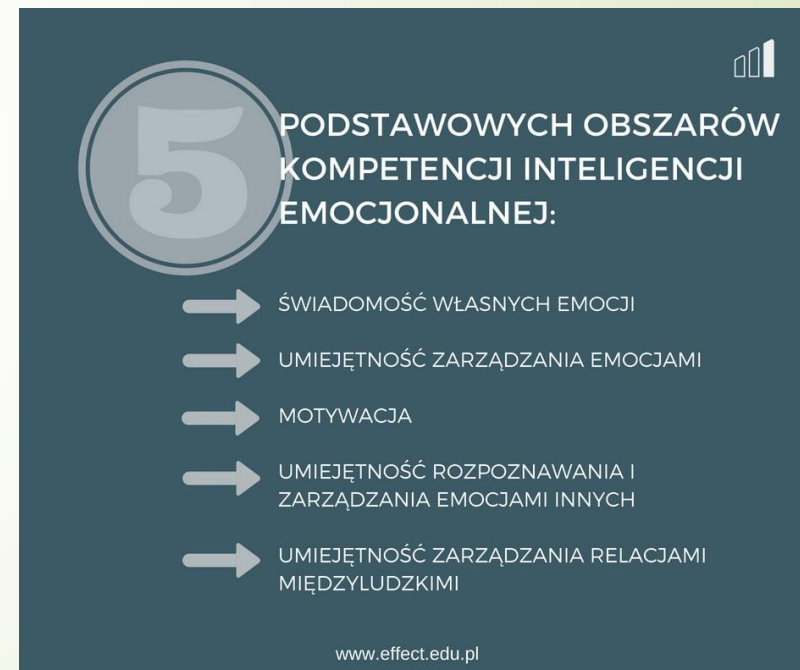
Skąd czerpać pomoc w radzeniu sobie ze stresem?

- z pracy nad postrzeganiem sytuacji i jej interpretacją;
- z pracy nad negatywnymi przekonaniemami (kontrolowanie myśli);
- z dbania o emocje:
 - świadomość emocji;
 - aktywna reakcja na odraczenie reakcji;
 - ćwiczenia fizyczne (pływanie, aerobik), ruch (spacery, poranne biegi);
 - ćwiczenia izometryczne, rozciąganie ciała, dbanie o kręgosłup;
 - joga, medytacja, ćwiczenia rozluźniające, relaksacja;
 - oddychanie (świadomość i kontrola oddechu podczas trudnych sytuacji, ćwiczenia oddechowe);
 - właściwa dieta;
 - masaże;
 - taniec, muzykoterapia;
 - kontakt z naturą (wedle uznania i predyspozycji).

Inteligencja emocjonalna a emocje i stres w pracy

- ▶ 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;
- ▶ WIEDZA;
- ▶ UMIEJĘTNOŚCI;
- ▶ POSTAWY



Trening uważności a praca społeczna

- Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu, oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się gniew lub zdenerwowanie.
- Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila.
- Dzięki treningowi uważności można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem.



Praca z filmem

➤ Mindfulness

<https://www.youtube.com/watch?v=1jbfPTL0d7U&t=158s>



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

