

Diagnoza, monitoring i ewaluacja działań podejmowanych w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie wraz z elementami prawa i profilaktyka wypalenia zawodowego

BLOK III

Profilaktyka wypalenia zawodowego – jak można radzić sobie z problemami zawodowymi?

Kraków, 2018

Prowadzący: Małgorzata Pelczar

Szkolenie realizowane przez ROPS Kraków z udziałem dofinansowania ze środków otrzymanych od Wojewody Małopolskiego

Stres, czyli...?

Czym dla Was jest stres?

Jak rozumiecie pojęcie wypalenie zawodowego?

WYMIANA DOŚWIADCZENIA

Stres to nasza reakcja/ zachowanie
na wszelkie bodźce (stresory),
których doświadczamy.



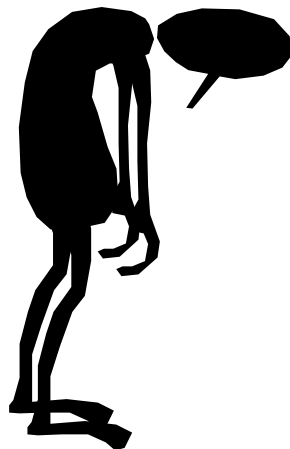
Stres jako zespół reakcji neuro-psycho-immunologicznych organizmu

Reakcja ta występuje na 3 poziomach:

1. Biologicznym
2. Psychologicznym
3. Społecznym – relacyjnym

Objawy psychologiczne stresu

- **Wzmoczone odczuwanie złości i irytacji**
- **Gniew**
- **Pobudzenie, nadruchliwość**
- **Przymus działania**
- **Lęk**
- **Bezradność**
- **Przygnębienie**
- **Zniechęcenie**
- **Apatia**
- **Trudności w koncentracji uwagi**
- **Trudność w porozumieniu się z innymi ludźmi**
- **Uczucie pustki w głowie**
- **Poczucie „bycia do niczego”.**



Objawy zdrowotne stresu

- **Zespoły bólowe mięśni karku, barków, okolicy krzyżowo-lędźwiowej kręgosłupa**
- **Nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego**
- **Owrzodzenie układu pokarmowego, zespół nadwrażliwego jelita**
- **Depresje, nerwice**
- **Choroby infekcyjne**
- **Uzależnienia.**



Choroby psychosomatyczne

- nadciśnienie tętnicze
- zawał mięśnia sercowego
- wrzody żołądka, dwunastnicy
- astma oskrzelowa (1/3 przypadków)
- alergie oddechowe
- alergie skórne
- bóle kręgosłupa
- bóle mięśniowe (fibromialgia)

Objawy organizacyjne stresu

- Spadek efektywności i wydajności pracy
- Opór przed zmianą i nowymi zadaniami
- Konflikty ze współpracownikami i przełożonymi
- Omijanie poleceń służbowych, wewnętrznych regulaminów, zasad bezpieczeństwa
- Wypadki przy pracy
- Wzrost absencji pracowników
- Konieczność organizowania zastępstw i nadgodzin – przeciążenie pozostałych pracowników
- Brak zaufania do przełożonych
- Brak zaufania do współpracowników
- Brak motywacji, niechęć do pracy, pozorowanie działań („wypalenie zawodowe”)
- Rezygnacja z pracy
- Wizerunek „nieprzyjaznej firmy”

Zespół stresu pourazowego

(PTSD – Post Traumatic Stress Disorder)

Przyczyny PTSD

- udział w wojnie
- pobyt w więzieniu, obozie
- klęski żywiołowe (pożar powódź)
- gwałt
- aborcja

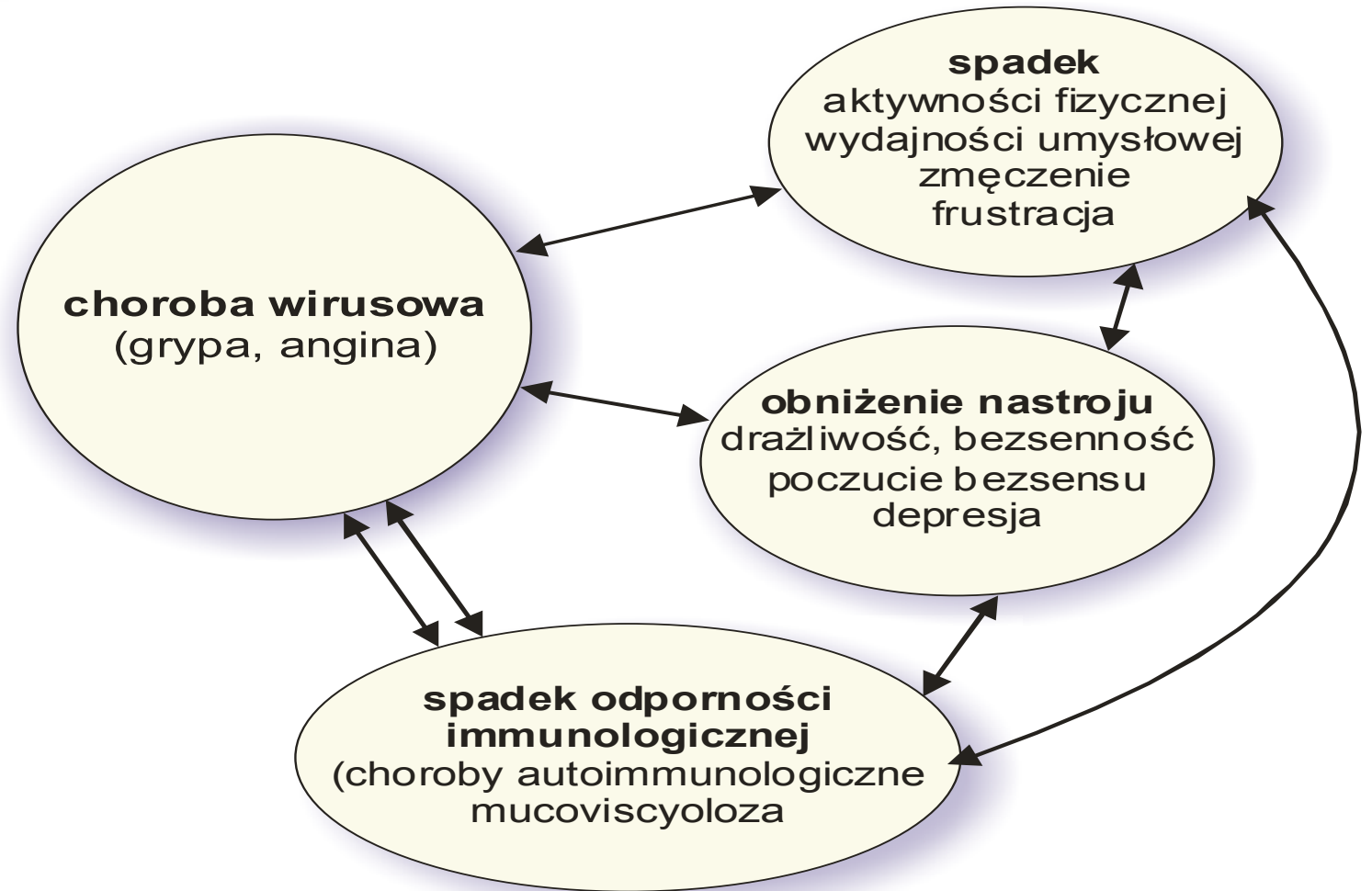
Syndrom przewlekłego zmęczenia

(CFS - Chronic Fatigue Syndrom)

Syndrom przewlekłego zmęczenia

Początek syndromu może być w każdym z tych punktów, stąd leczenie może być różnorodne:

- internistyczne
- psychiatryczne
- psychoterapia



Każdy organizm ma swój słaby punkt

Wypalenie zawodowe

Syndrom wypalenia zawodowego można opisać jako utratę satysfakcji z pracy, zanik zainteresowania, brak chęci do jej dalszego wykonywania.

Zjawisko wypalenia zawodowego wynika z przeżywania przez dłuższy czas nasilonego stresu lub z braku zadowalających wyników z długoterminowych działań



WYPALENIE ZAWODOWE występuje w 3 stadiach:

1. Fizycznym
2. Emocjonalnym
3. Psychicznym

Stres

Poziom wykonania zadania

optymalny

STRES MOBILIZUJĄCY

STRES NISZCZĄCY

Nuda

Motywacja

Nerwowość

za mały

optymalny

za duży

Poziom napięcia
(narastająco)

*Stres jest solą życia.
Nie unikaj go,
ale wystrzegaj się nadmiaru.*



1. Stres w ujęciu biologicznym

Reakcja na poziomie naszego ciała

- Termin "stres,, (nacisk) wprowadził węgierski endokrynolog **Hans Selye** w **1926 r.**
- STRES to **Ogólny Zespół Adaptacyjny** - zespół wszelkich niespecyficzných zmian fizjologicznych (niezwiązanych bezpośrednio z działaniem i naturą bodźca szkodliwego) będących odpowiedzią na stres.

Odpowiedź organizmu na stres rozwija się przez 3 stadia:

Stres biologiczny

Stadium reakcji **alarmowej** - *może trwać kilka godzin*

Stadium **odporności** – *może trwać kilka dni*

Stadium **wyczerpania** – *może trwać kilka tygodni.*



3 Stadia reakcji biologicznej na stres:

I STADIUM ALARMU

1. Faza szoku – początkowy, bezpośredni wpływ czynnika szkodliwego na organizm;

2. Faza przeciwdziałania szokowi – pojawiają się reakcje fizjologiczne wskazujące na podjęcie przez organizm obrony:

- *wzrost ciśnienia krwi,*
- *podwyższenie temperatury ciała,*
- *wzrost szybkości i intensywności reakcji, np. spostrzegania, podejmowania decyzji, ruchu.*

II stadium – ODPORNOŚCI

Faza względnej adaptacji; objawy, które występowały w pierwszym stadium znikają, mimo że zakłócająca sytuacja trwa nadal; organizm względnie dobrze znosi czynniki szkodliwe działające już jakiś czas, natomiast słabiej toleruje inne bodźce (uprzednio nieszkodliwe); przystosowuje się do istniejącej sytuacji i zaczyna stawiać opór. Następuje:

- dekoncentracja uwagi,
- zaburzenia orientacji w otoczeniu;
- zmniejsza się kontrola nad ekspresją emocji, tzn. pojawiają się niekontrolowane reakcje, nad którymi człowiek nie panuje (krzyk, płacz)

III stadium - WYCZERPANIE

侍

- Nastąpiło **rozregulowania funkcji fizjologicznych i utraty zdolności obronnych.**

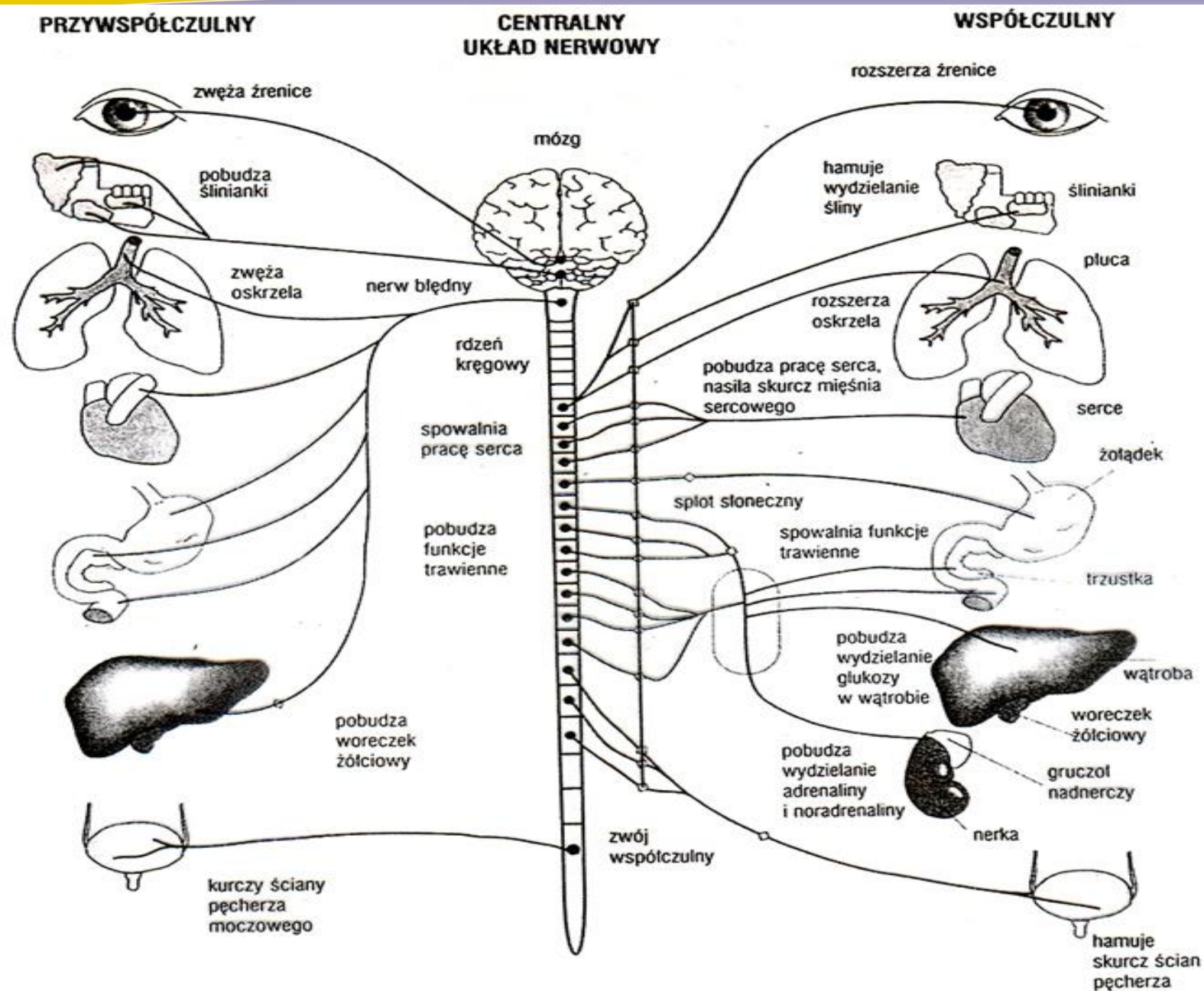
Mogą się pojawiać:

silne psychosomatyczne dolegliwości, doprowadzając do choroby a w skrajnych przypadkach do śmierci (w Japonii syndrom *karoshi*, czyli śmierć z przepracowania)

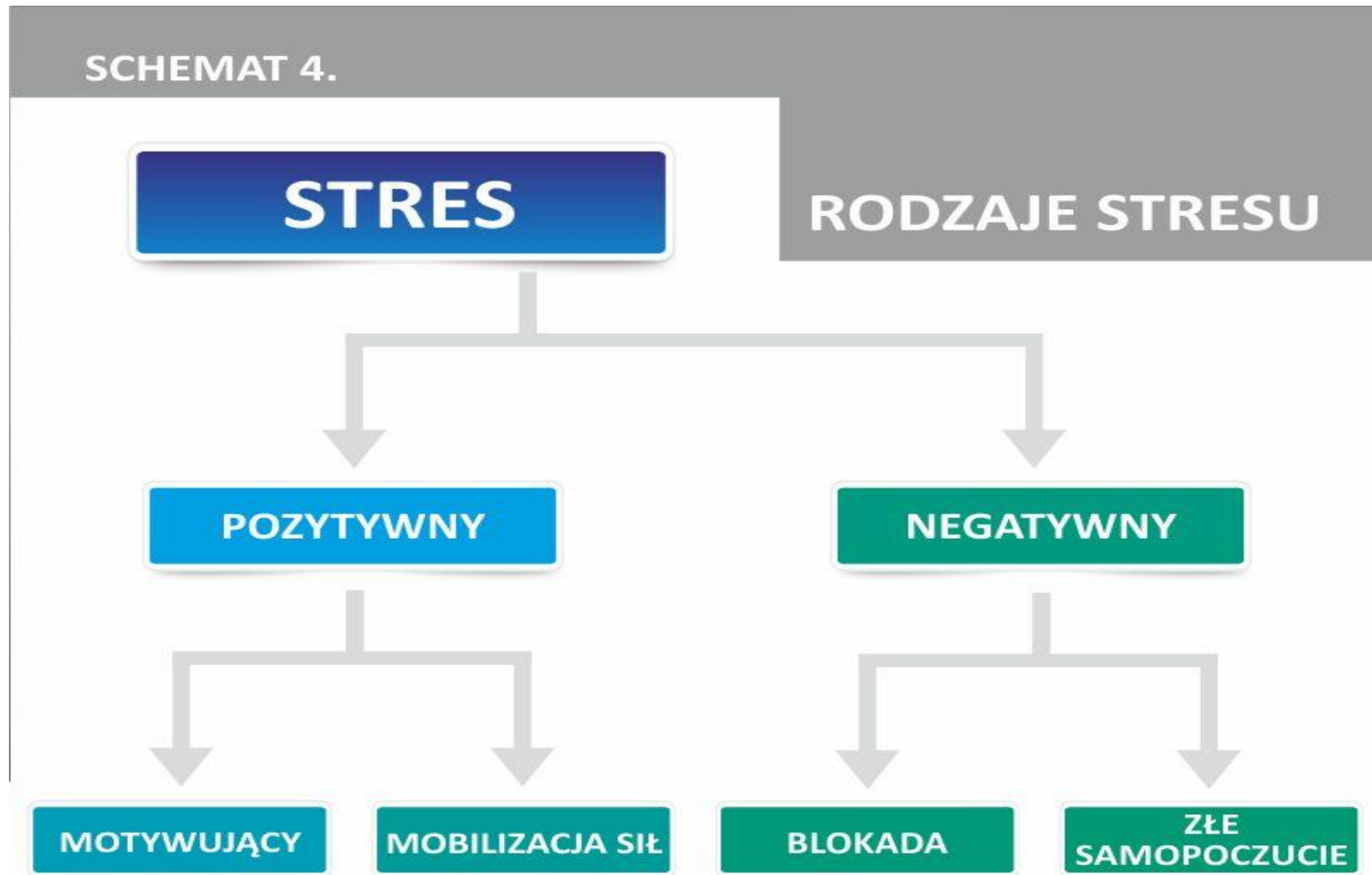
Disstress / Eustrss (H. Saley)



Autonomiczny układ nerwowy



2. Stres w ujęciu psychologicznym



Życie to w 10% to, co mi się przydarza,
a w 90% to, jak na to reaguję”

John Maxwell



CZŁOWIEK SAM DECYDUJE CZY RELACJA JEST STRESOWA CZY NIE !

R. Lazarusa

Stres to określona relację między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażające jej dobrostanowi."



Kiedy bodziec = stresor?

Stres powstaje kiedy doświadczamy:

- DEPRYWACJI
- PRZECIĄŻENIA
- UTRUDNIENIA
- ZAGROŻENIA
- KONFLIKTU MOTYWACYJNEGO

3. Stres jako relacja

Ja - świat

Uwarunkowania:

- genetyczne
- środowiskowe (doświadczenie, uczenie się)
- osobowościowe (osobowość typu A - napięcie, pośpiech, pesymizm)
- warunki społeczne (ustrój polityczny, sytuacja gospodarcza)

Osobowość typu A (Wzór Zachowań A)

- To typ osobowości charakteryzującej się wysokim poziomem stresu wywołanym presją czasu, tendencją do zachowań rywalizacyjnych, wysokim poziomem ambicji, agresywnością i wrogością wobec innych.
- Osoba z WZA postrzega otoczenie jako zagrażające i żyje w nieustannej reakcji alarmowej (faza stresu).
- W kategoriach psychologicznych WZA charakteryzuje neurotyczna ekstrawersja i niski poziom ugodowości.
- Hipoteza o występowaniu osobowości typu A, opiera się na założeniu, że istnieje związek osobowości człowieka z występującymi u niego chorobami układu krążenia.



Logo typu A. Zaciśnięta pięść ściskająca stoper jest symbolem przesadnego ulegania przez osoby typu A presji czasu

SKALA OCENY WAŻNOŚCI WYDARZEŃ ŻYCIOWYCH

- Pierwszą i jednocześnie najbardziej popularną skalą do pomiaru tak rozumianego stresu była *Skala Społecznego Ponownego Przystosowania się* (SRRS)

T. Holmesa i R. Rahe'a (1967), zwana także ***Listą Stresujących Zdarzeń Życiowych***.

- Zawiera 43 sytuacje, zarówno negatywne, jak i pozytywne, które na podstawie badań przypisali wymienionym w tabeli wydarzeniom życiowym punkty, w zależności od tego, jaką mają one siłę stresującą.
- Autorzy wskazali na zależność między wystąpieniem stresorów i groźbą poważnej choroby somatycznej w ciągu 2 lat.

Na ile „punktów stresu” oceniasz takie zdarzenia życiowe (w skali od 1 do 100)

(Śmierć współmałżonka = 100 punktów)

- Śmierć przyjaciela
- Zmiana charakteru pracy
- Wzrost częstotliwość kłótni małżeńskich
- Zaciągnięcie kredytu – 50 tyś
- Poważna zmiana zakresu obowiązków w pracy
- Problemy z rodziną współmałżonka
- Wyprowadzenie się z domu syna lub córki
- Istotna zmiana warunków mieszkaniowych
- Poważne osiągnięcie osobiste
- Problemy z szefem

SKALA OCENY WAŻNOŚCI WYDARZEŃ ŻYCIOWYCH

- 150 – 199 jednostek stresu = 37 – procentowe prawdopodobieństwo choroby
- 200 – 299 jednostek stresu = 51 – procentowe prawdopodobieństwo choroby
- ponad 300 jednostek stresu = 79 – procentowe prawdopodobieństwo choroby.

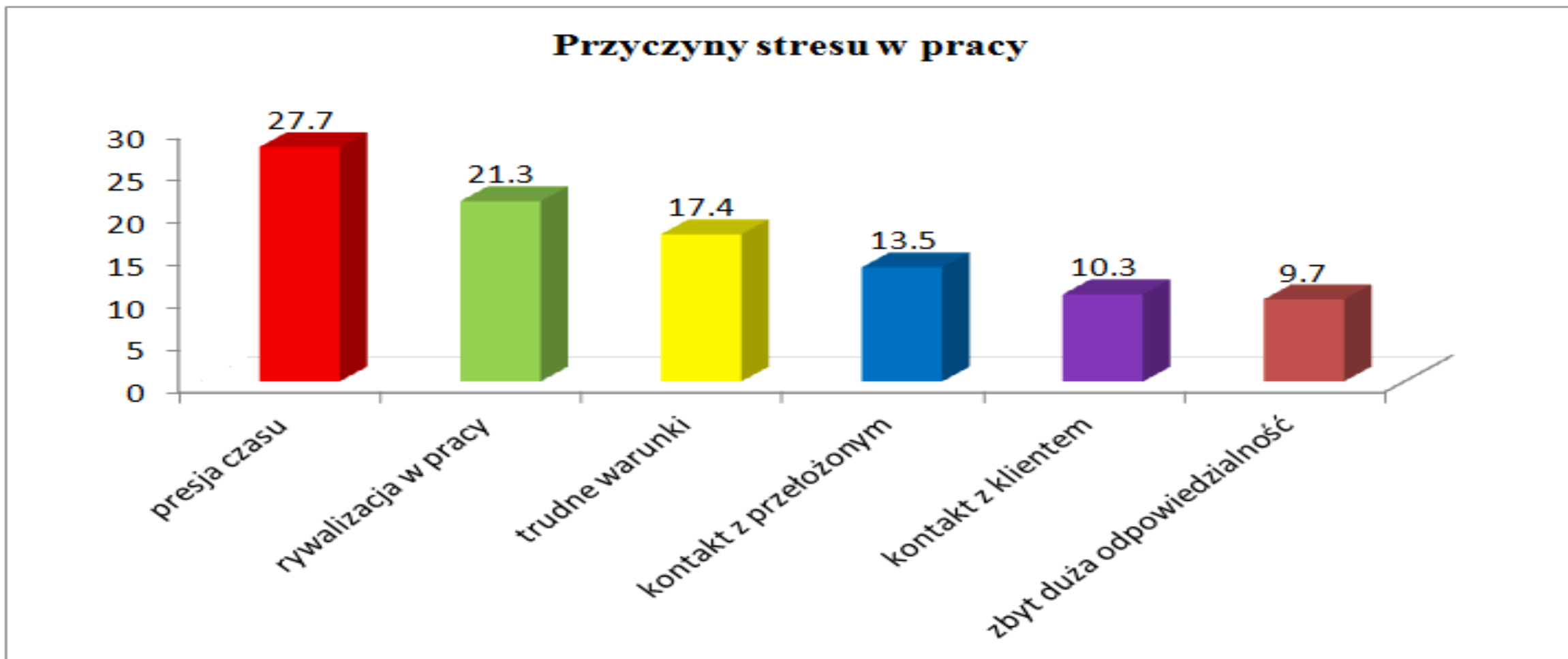
Skala Wydarzeń życiowych

(HOLMES - RAHE - SRRS)

100	Śmierć współmałżonka
85	Śmierć dziecka
73	Rozwód
65	Małżeńska separacja
63	Śmierć bliskiego członka rodziny
63	Zamknięcie w zakładzie karnym lub areszcie
53	Wypadek, kalectwo lub choroba
50	<u>Zawarcie małżeństwa</u>
47	Zwolnienie z pracy
45	Małżeńskie konflikty / pojednanie z partnerem
45	Przejście na emeryturę
44	Zmiany w stanie zdrowia członka rodziny
40	Ciąża
39	Trudności seksualne
39	Urodzenie się nowego członka rodziny
38	Zasadnicze zmiany sytuacji finansowej
37	Śmierć przyjaciela
36	Zmiany miejsca lub charakteru pracy
35	Zmiana nasilenia konfliktów domowych
31	Pożyczka pieniężna większa niż 3 miesięczna pensja
30	Zbliżanie się terminu spłaty pożyczki

- 29 Trudności z prawem
- 28 Wybitne lub znaczące osiągnięcia osobiste
- 26 Żona rozpoczyna lub zaprzestaje pracy zawodowej
- 26 Rozpoczęcie lub zakończenie szkoły, kursu
- 25 Zmiany w warunkach życia (np. budowa domu)
- 24 Zmiana osobistych przyzwyczajzeń
- 23 Kłopoty z szefem
- 20 Zmiany w godzinach lub warunkach pracy
- 20 Zmiana miejsca zamieszkania
- 20 Zmiana szkoły
- 19 Zmiany sposobu lub ilości wypoczynku
- 19 Zmiany w aktywności kościelnej
- 18 Zmiany w aktywności społecznej (kluby, wizyty)
- 17 Drobną pożyczka (mniejsza niż miesięczna pensja)
- 16 Zmiany związane z nawykami snu
- 15 Zmiany w ilości członków rodziny żyjących pod jednym dachem
- 15 Zmiany w przyzwyczajeniach żywieniowych
- 13 Wakacje
- 12 Święta
- 11 Małe kłopoty związane z prawem (np. mandat)

CO NAS STRESUJE W PRACY?



Źródło: http://www.mowimyjak.pl/zdrowie/psychologia/stres-w-pracy-jakie-sa-przyczyny-stresu-w-pracy-jak-sobie-radzic-ze-stresem,94_45932.html

Program prewencyjny Państwowej Inspekcji Pracy dot. przeciwdziałania negatywnym skutkom przeciążenia psychicznego i stresu w miejscu pracy



IDENTYFIKACJA STRESORÓW

- Ważne jest optymalne natężenie stresu (bodźca) adekwatnie do naszych możliwości i wydolności organizmu, dlatego tak istotna jest trafna identyfikacja źródeł jego pochodzenia.

**DOPIERO ZNAJĄC ŹRÓDŁO STRESU MOŻEMY
ZASTOSOWAĆ DOPASOWANE STRATEGIE RADZENIA
SOBIE ZE STRESEM.**

Ocena poznawcza może być równie ważna jak sam stresor!

Rozpoznanie **NEGATYWNE** - *samospełniająca się przepowiednia i porażka.*

- Jeśli czegoś oczekujemy, to – według tzw. teorii samospełniającej się przepowiedni – zachowujemy się tak, że w końcu to coś faktycznie następuje, choć niekoniecznie dlatego, że miało nastąpić od początku, ale dlatego, że wywołaliśmy przez nasze działania.
- Ktoś, kto myśli, że sobie nie poradzi, bardziej się stresuje, popełnia więcej błędów i jest rozkojarzony, więc rzeczywiście może mieć gorsze wyniki.

Jak Ja reaguję na stres?

Wychwycić dominujące symptomy (objawy), które charakteryzują twoją reakcję na stres.

Przypomnij sobie różne sytuacje, w których go odczuwałeś. Następnie wypełnij ankietę

„Mój profil reakcji na stres”



Wypalenie zawodowe

- Osobami najbardziej narażonymi na wypalenie zawodowe są ci, którzy w życiu zawodowym lub społecznym cechują się dużym zaangażowaniem i zainteresowaniem sprawami rozpatrywanymi w danym środowisku i które wykonują czynności ściśle z nim związane.
- Osoba taka narzuca sobie coraz więcej obowiązków i wzrastają jej ambicje. Z czasem osoba taka zaczyna popadać w syndrom wypalenia zawodowego.
- Po okresie zaangażowania i pracy w silnie stresujących warunkach, zaczynają jednak **odczuwać chroniczne zmęczenie, fizyczne i psychiczne,**

WYPALENIE ZAWODOWE

Główną cechą wypalenia zawodowego jest wyczerpanie.

Kategoria 1: Wyczerpanie fizyczne:

- Brak energii; zaburzenia snu
- Chroniczne zmęczenie;
- Osłabienie; podatność na infekcje
- Napięcie i kurcze w obrębie mięśni szyi i ramion;
- Bóle pleców;
- Zmiana zwyczajów żywieniowych;
- Zmiana wagi ciała;
- Zwiększona podatność na przeziębienia i infekcje wirusowe;

WYPALENIE ZAWODOWE

Kategoria 2: Wyczerpanie emocjonalne:

- Uczucie przeziębienia;
- Uczucie bezradności;
- Uczucie beznadziejności i braku perspektyw;
- Niepohamowany płacz;
- Dysfunkcje mechanizmów kontroli emocji;
- Uczucie rozczarowania;
- Poczucie pustki emocjonalnej;
- Pobudliwość;
- Uczucie pustki i rozpacz;
- Uczucie osamotnienia;
- Uczucie zniechęcenia;

WYPALENIE ZAWODOWE

Kategoria 3: Wyczerpanie psychiczne

- Negatywne nastawienie do siebie;
- Negatywne nastawienie do pracy;
- Negatywne nastawienie do życia, przesyt;
- Nastawienia dezawuuującego klientów (cynizm, lekceważenie, agresja);
- Utrata szacunku do siebie;
- Poczucie własnej nieudolności;
- Poczucie niższej wartości;
- Zerwanie kontaktów z klientami i kolegami.

Stadia syndromu wypalenia

- **I stadium** - bóle głowy, bezsenność, częste przeziębienia, uczucie irytacji i nieokreślonego niepokoju.
- **II stadium** - niepohamowane wybuchy złości, lekceważenie innych osób, gorsza jakość wykonywania powierzonych zadań.
- **III stadium** - nasilanie się objawów fizycznych, psychicznych, psychosomatycznych. Typowe objawy to: wrzody żołądka, nadciśnienie, napady lęku, stany depresji, poczucie alienacji i osamotnienia. Temu stadium towarzyszą kryzysy nie związane z pracą (małżeńskie, rodzinne, sąsiedzkie).

Syndrom wypalenia zawodowego – 3 stadia wypalenia w ramach teorii trójwymiarowej (klinicznej)

- W pierwszym **ujawnia się psychofizyczne i emocjonalne wyczerpanie**, silne odczucie zniechęcenia i utraty wiary w sens jakiegokolwiek działania.
- W drugim dochodzi do **depersonalizacji** – wytwarza się negatywne przekonanie, że klient nie jest wart godnego traktowania. Pracownik stara się izolować, skracać czas bezpośredniego kontaktu, wydłużać przerwy w pracy, więcej czasu poświęcać czynnościom na zapleczu.
- W trzecim narasta przekonanie o braku kompetencji i osiągnięć, utracie kontroli nad sprawami zawodowymi. Trudno jest opanować emocje i skoncentrować się na problemie; pojawia się **wypalenie**

Syndrom wypalenia zawodowego – 5 etapów, przez które przechodzą pracownicy

- **„Miesiąc miodowy”**, czyli okres zauroczenia pracą, osiągania pełnej satysfakcji z działań zawodowych, realizowanych z energią i wiarą w sukces.
- **Przebudzenie** - czas, w którym człowiek zaczyna weryfikować swoją wyidealizowaną ocenę pracy, ale wciąż chce utrzymać jej pozytywny obraz.
- **Szorstkość** – pracownik czuje, że musi pracować coraz ciężiej, by realizować swoje zadania zawodowe, a jednocześnie ma kłopoty z kolegami i klientami.
- **Wypalenie pełnoobjawowe**, z poczuciem wyczerpania fizycznego i psychicznego, stanami depresyjnymi, uczuciem osamotnienia i pustki oraz chęcią wyzwolenia się, odejścia z miejsca pracy.
- **Odrodzenie** (jeśli nastąpi etap piąty) polega na wychodzeniu z wcześniejszego trudnego stanu i odzyskaniu sił, utraconych w wyniku wypalenia zawodowego.

PROFILAKTYKA I RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I WYPALENIEM ZAWODOWYM

Jak Wy sobie radzicie ze stresem?

Najlepsze na stres



BZYKANIE JEST

Ministerstwo Aktywności Społecznej i Rodziny | www.gov.pl

Strategie radzenia sobie ze stresem

- Radzenie sobie uważane jest ponadto za **podstawowy proces adaptacyjny**.
- Jeżeli osoba w pierwotnej ocenie uzna sytuację za stresową, to uruchomiony zostanie proces zaradczy.
- Jego przebieg zależy głównie od oceny wtórnej zagrożenia, kiedy to osoba dokonuje oszacowania, co może uczynić, by sprostać wymaganiom sytuacji.
- Radzenie sobie obejmuje więc zarówno czynności **poznawcze** jak i **behavioralne**, ukierunkowane na **zmianę własnej sytuacji na lepszą**.

... **LEPIET ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ**

Zarządzanie stresem

Nie ma jednej uniwersalnej metody

Koncentracja

na problemie

poznać problem

podjąć decyzję

na emocjach

poznać uczucia

ekspresja emocjonalna

... LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

I

Co do ciała (somatyczne)

- wysiłek fizyczny
- sport
- turystyka

rozładuj stres

II

somato-psychiczne

- muzyka,
- film,
- literatura

wyluzuj się

III

psychologiczne

- unikanie stresorów
- zmiana przekonań

badź koherentny

EMOCJE

Wpływ emocji i przekonań
na zachowania i działania.



Nazwij swoje emocje „tu i teraz”

„Stop klatka – karty emocji”

Emocje podstawowe

ZŁOŚĆ/GNIEW

Opuszczone i ściągnięte brwi;
Pionowe zmarszczki pomiędzy brwiami;
Napięte powieki i przymrużone oczy;
Ściągnięte wargi;
Rozchylone nozdrza

STRACH

Podniesione brwi;
Zmarszczki w centrum czoła;
Uniesione górne powieki;
Otwarte usta;
Wargi ściągnięte w tył

WSTRĘT

Lekko uniesiona górna warga;
Uniesiona i wysunięta dolna warga;
Zmarszczony nos;
Uniesione policzki;
Zmarszczki poniżej dolnych powiek;
Brwi uniesione lub zbliżone do siebie



ZASKOCZENIE/ZDZIWIENIE

Uniesione brwi;
Długie poziome zmarszczki
przez całą szerokość czoła;
Szeroko otwarte oczy;
Opuszczona żuchwa

SZCZĘŚCIE/RADOŚĆ

Uniesione kąćki ust, możliwe pokazanie zębów;
Zmarszczki od skrzydełek nosa do kąćków ust;
"Kurze łapki" w okolicach oczu;
Udawana ekspresja radości jest asymetryczna

SMUTEK

Uniesione wewnętrzne końce brwi;
Trójkątne zmarszczki
poniżej powiek;
Opadnięte kąćki ust;
możliwe drżenie warg

MIĘDZY MYŚLAMI, EMOCJAMI A ZACHOWANIAM

MYŚLI/ PRZEKONANIA/ WYOBRAŻENIA GENERUJĄ EMOCJE



Świat jest niesprawiedliwy i
nikomu nie można ufać

frustracja i lęk

Ludzie generalnie są
idiotami

frustracja, złość

Nigdy nie zdarza mi się to
czego pragnę

złość, smutek itp

WAŻNE

- Zawsze istnieje **myśl** związana z emocją której doznajemy (np.. Złością) - **ROZRÓŻNIAJ MYŚL OD EMOCJI**
- Myśl ma ostateczny wpływ na nasze zachowanie, i jakość naszego działania
- **MYŚLI I PRZEKONANIA MAJĄ WPŁYW NA FIZJOLOGICZNE REAKCJE NASZEGO ORGANIZMU**

WAŻNE

- Wpływ otoczenia warunkuje postawy, przekonania i myśli, które kształtują się w dzieciństwie i często towarzyszą nam w dorosłym życiu
- **RADZENIE Z EMOCJĄ OZNACZA ZMIANĘ W MYŚLENIU, ale również zmianę w zachowaniu, funkcjonowaniu organizmu i otoczenia**

SAMOŚWIADOMOŚĆ EMOCJONALNA

wg. Daniela Golemana

- Samoświadomość określa wiedzę o swoich *stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i intuicyjnych ocenach*, pozwalając na **wybór wartości i celów, którymi należy się kierować**.
- Dzięki takiej umiejętności człowiek może zorientować się, czy własne zdrowie, praca i sprawy rodzinne są w stanie równowagi.
- Dzięki niej potrafi zdolność do pracy łączyć twórczo z osobistymi wartościami i celami.
- Uzmysłowanie sobie własnych możliwości przekłada się na uzyskiwanie lepszych wyników w życiu osobistym i zawodowym.

Sukces tkwi w wartościach

- Wartości w życiu społecznym to zbiór norm i zasad postępowania, które uznane są powszechnie przez społeczeństwo za pożądane i cenne.
- **Wiedza na temat swoich najwyższych wartości pozwala robić w życiu to, co sprawia nam prawdziwą radość i satysfakcję.**
- Każdą życiową decyzję zdecydowanie łatwiej jest podjąć, gdy można odnieść się do uznawanej przez siebie hierarchii wartości.
- Kierowanie się swoimi priorytetowymi zasadami przy podejmowaniu ważnych i trudnych życiowych decyzji, daje nam pewność własnej skuteczności.

Proces psychoprofilaktyki

Krok 1: Rozpoznanie problemu.

Należy zadać sobie pytanie czy rzeczywiście za dużo się pracuje i czy ma się za dużo obowiązków. Należy upewnić się czy nie potrafi się odłożyć pewnych rzeczy na później.

Krok 2: Ustalenie priorytetów.

Należy ustalić ważność rzeczy zaplanowanych i zamierzonych. Trzeba nauczyć się oddzielać sprawy zawodowe od prywatnych, porządkować organizację czasu tak, żeby z każdą czynnością zdążyć bez pośpiechu.

Proces psychoprofilaktyki

Krok 3: Odzyskanie kontroli.

Poczynienie kroków zapobiegających nastawianiu obowiązków zawodowych na czas prywatny. Zastanowienie się nad tym, co trzeba zmienić, żeby znów wieść spokojne, wesołe życie i co zrobić, żeby praca satysfakcjonowała tak jak dawniej.

Krok 4: Mówienie „nie”.

Nauczyć się odmawiać pewnych rzeczy, oceniać swoje możliwości zgodnie ze zdrowym rozsądkiem. Odrzucać polecane zadania podając jednocześnie proponowane przez siebie rozwiązanie.

Proces psychoprofilaktyki

Krok 5: Robienie przerw.

Zatrzymanie się na chwilę w codziennym biegu i relaksowanie się, kontemplacja i odzyskanie jasnych struktur swej codzienności zawodowej.

Przywracana jest w ten sposób równowaga psychiczna, a częstokroć rodzą się wtedy nowe pomysły.

Najważniejsze w tym kroku jest to, żeby nie zatracić granicy pomiędzy pracą a przerwą

Syndrom wypalenia zawodowego – profilaktyka (ciąg dalszy)

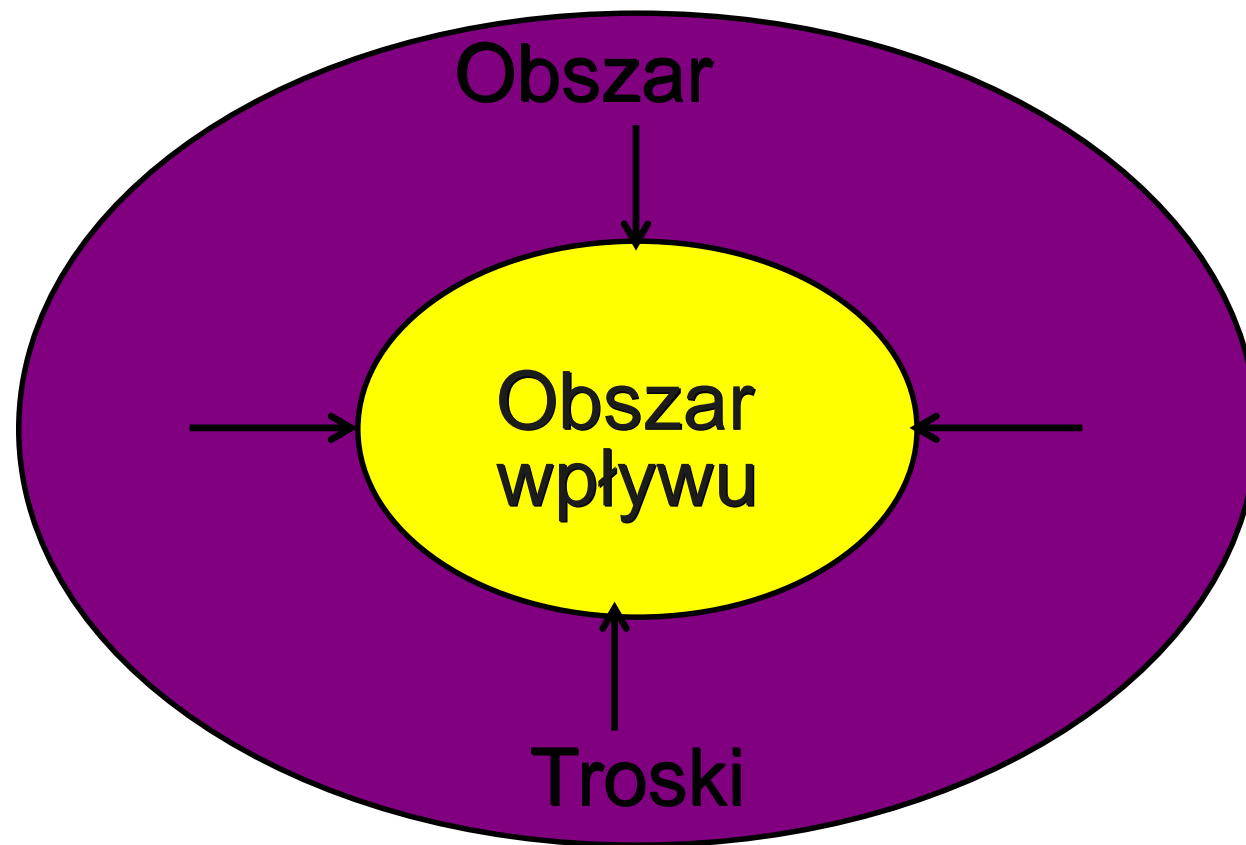
- W profilaktyce wypalenia chodzi zwłaszcza o:
 - Poprawne zaprojektowanie stanowisk pracy, uwzględniające możliwości pracownika i jego rozwój, bez nadmiernej eksploatacji jego sił,
 - Dbanie o to, by ludzie mogli zachować równowagę między pracą i życiem prywatnym,
 - Organizowanie pracy w taki sposób, by nie była zbyt stresująca, a pracownik nie był narażony ani na nadmiar bodźców, ani na monotonię;
 - Motywowanie do pracy, obejmujące godziwą płacę, a także nagrody o charakterze pozamaterialnym,
 - Ułatwianie pracy zespołowej, pod kierunkiem kompetentnych liderów.

PROAKTYWNE radzenia sobie ze stresem

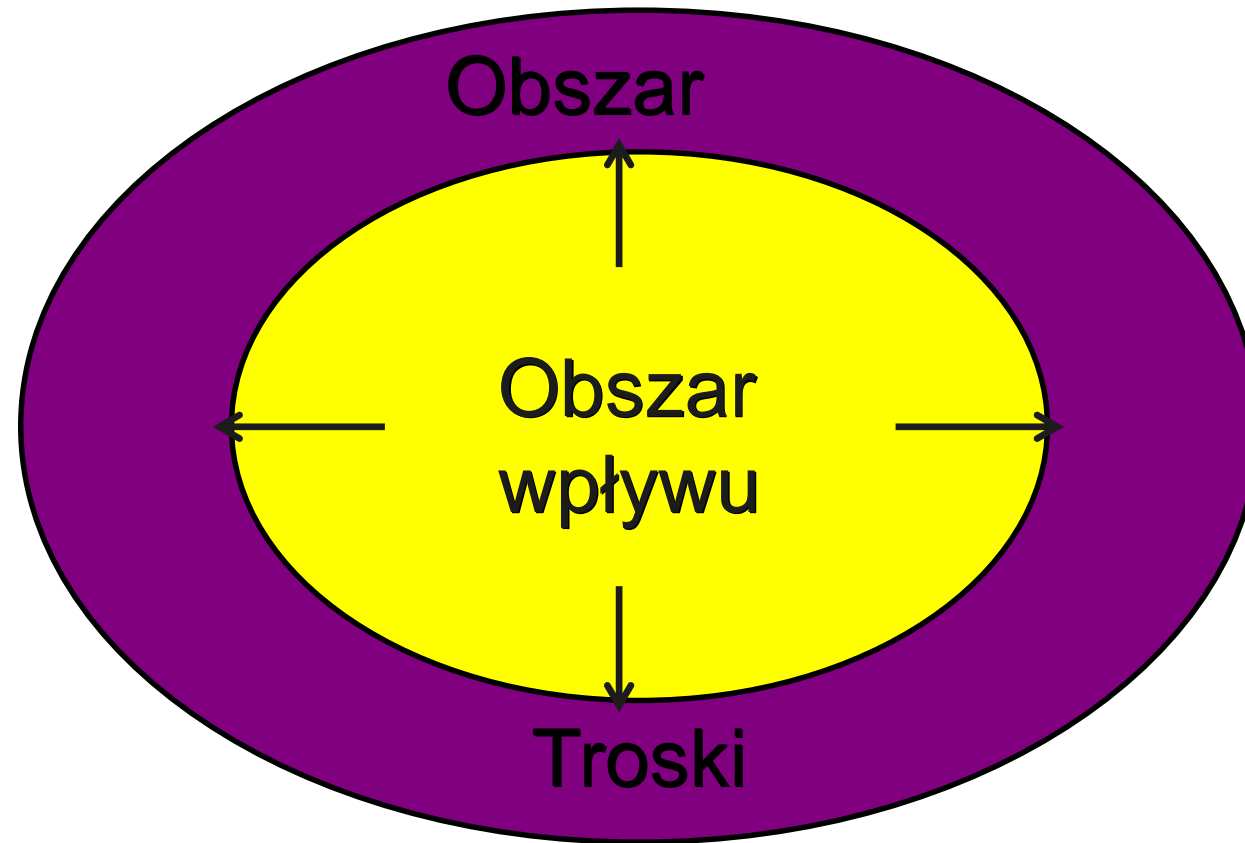


Bądź proaktywny

*Nastawienie
reaktywne*



Bądź proaktywny



Nastawienie proaktywne

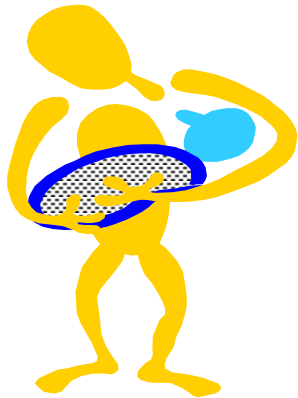
PROAKTYWNE radzenia sobie ze stresem



Bądź proaktywny

DNA

- Determinizm genetyczny
To przez moich dziadków.



- Determinizm psychologiczny
To przez moich rodziców.



- Determinizm środowiskowy
To przez mojego szefa.

REAKTYWNOŚĆ / PROAKTYWNOŚĆ

Reaktywność

Nic nie poradzę. Taki już jestem.

Nic nie mogę zrobić

Spróbuję

Proaktywność

Mogę zmienić swoje nawyki. Oczywiście to potrwa, ale jeśli to ważne ..

Popatrzmy, co da się zrobić

Zrobię wszystko co będzie możliwe

Wpływanie na własne myśli w sytuacjach stresowych

Zdania proasertywne, warte powtarzania:

- ❁ są sprawy, z którymi sobie radzę
- ❁ są ludzie, którzy mnie lubią
- ❁ zrobię to, co chcę zrobić, chociaż się trochę boję
- ❁ mam prawo do błędów
- ❁ mam prawo pytać i zwracać się o pomoc
- ❁ to normalne, że się denerwuję w nowych sytuacjach
- ❁ nie chcę nikogo zranić, nie pozwolę zranić siebie
- ❁ mam prawo do swoich opinii, dokładnie tak samo jak inni ludzie
- ❁ jestem niepowtarzalny
- ❁ wiem, co dla mnie dobre.

Pozytywne oddziaływanie na innych przez tzw. proaktywny język

Różnica między ludźmi proaktywnymi i reaktywnymi zauważalna jest w języku, którym się posługują.

Osoba proaktywna mówi:

- *Popatrzmy co da się zrobić;*
- *Mogę zrobić skuteczniejszą prezentację.*
- *Mogę wybrać właściwe działanie*
- *Wybieram; wolę; zrobię to; chcę to zrobić*
- *Panuję nad swoimi uczuciami*
- *Kontroluję swoje reakcje*
- *Mogę być bardziej cierpliwy, będę mądrzejszy, będę działać.*

Proaktywne oddziaływanie stres

- Proaktywną samodyscyplinę i podświadomość bardzo podbudowuje **system nagród**.
- Sporządź sobie listę nagród, które ciebie motywują.
 - „**prywatna pochwała**” – pochwal sam siebie (lub osobę, której proaktywność chcesz wesprzeć); *dobra robota, gratuluje, dałaś radę!; jesteś świetny; tak trzymać!!!*
 - **Spisana umowa** – sam proces pisania to silny sygnał dla podświadomości.
 - **Drobne kroki** – podziel sobie działanie na etapy i po każdym etapie nagradzaj (siebie / klienta).

Wpływanie na własne myśli - techniki

- **Przeformułowanie**: zamiast myśleć *nic mi się nie udaje* (co raczej nie jest prawdą), lepiej przyjąć racjonalne sformułowanie *są sprawy, którymi nie umiem się zająć, ale są także takie rzeczy, które robię doskonale*.
- **Stopowanie**: jeśli tylko zauważasz, że myśl z gatunku katastroficznych pojawia ci się w głowie, wyobraź sobie znak „stop”; kierując uwagę na ten znak przerwiesz wcześniejszą myśl. Jeśli myśl uparcie wraca – przeformułuj ją.
- **Spróbuj się uśmiechnąć** - nawet sztucznie wywołany uśmiech działa na mózg, obniżając poziom stresu (śmiejemy się bo jesteśmy radośni, ale też jesteśmy radośni dlatego, że się śmiejemy).

Nieefektywne reakcje na stres

Pojawiają się reakcje impulsywne, nieracjonalne, przymusowe:

- **agresja fizyczna i słowna**, skierowana na przeszkodę, na obiekt zastępczy, na samego siebie
- **regresja**, czyli infantylne zachowania, typowe dla wcześniejszych etapów rozwoju, takie jak płacz
- **fiksacja**, tj. uparte powtarzanie pewnych działań, mimo że nie przynoszą one rozwiązania problemu
- Stres *chroniczny* sprzyja **uzależnieniu się** (od substancji i czynności), które z początku redukują stres (alkohol) lub pobudzają (niektóre narkotyki), a z czasem niszczą.

PROAKTYWNE radzenia sobie ze stresem

W proaktywnym radzeniu sobie ze stresem ważne jest **rozpoznawanie potencjalnych stresorów, inicjowanie ich oceny, podejmowanie wstępnych wysiłków mających na celu radzenie sobie.**

- Proaktywne radzenie sobie ze stresem oznacza **zdobywanie zasobów, ich gromadzenie oraz doskonalenie umiejętności.**
- Osoby o nastawieniu proaktywnym dążą do osiągnięcia wysokich standardów oraz **ulepszania własnego życia i jego otoczenia.**



PROAKTYWNE radzenia sobie ze stresem

Ocena poznawcza może być równie ważna jak sam stresor!

Rozpoznanie POZYTYWNE - *stresor jako interesujące nowe wyzwanie, okazja do sprawdzenia się.*

Wpływanie na myśli jest ważnym elementem terapii antystresowej **zmiana myślenia jest podstawą zmiany zachowania.**

Techniki relaksacyjne



Techniki relaksacyjne (przykładowe)

- **Relaksacja przez oddech:** równomiernie, głęboko, ze świadomością przepływu wdychanego powietrza przez nos, krtań, płuca, przeponę i potem wydychanego przez usta (3-5 razy)
- **Wizualizacja** - *przywoływanie miłych wspomnień, obrazów przyrody, uczucia ciepła - jest to „zakotwiczanie się” w dobrych odczuciach, w pamięci o tym, co zakończyło się sukcesem.*
- **Relaksacja Jacobsona** - *Naprzemiennie napinanie i rozluźnianie poszczególnych partii mięśni, począwszy od stóp - można ćwiczyć nawet przy biurku, w sposób niezauważalny dla otoczenia*

Techniki relaksacyjne (przykładowe)

- Trening autogenny Schultza
- *Liczenie: przez pierwszy tydzień od 100 do 1, przez następny od 90 do 1 itd. Takie liczenie uspokaja, a po 10 tygodniach ćwiczeń policzenie od 5 do 1 daje efekt taki jak przy liczeniu od 100!*
- Joga
- Muzykoterapia
- Masaż
- Choreoterapia *(taniec i ruch w rytm muzyki)*

MAINDFULNESS - UWAŻNOŚĆ

WYKORZYSTANIE TRENINGU
UWAŻNOŚCI DO NAUKI RADZENIA
SOBIE ZE **STRESEM**

UWAŻNOŚĆ A STRES

UWAŻNOŚĆ JAKO UMIEJĘTNOŚĆ PROFILAKTYCZNA I TERAPEUTYCZNA

Prowadzenie treningów uważności

- Określenie MINDFULNESS tłumaczone w języku polskim jako UWAŻNOŚĆ wywodzi się od angielskiego przymiotnika mindful –
 - *uwważający, troskliwy, dbały, świadomy.*

Jon Kabat-Zinn określa **uważność** jako szczególny rodzaj **uwagi**:

**świadomej,
nieosądzającej,
skierowanej na bieżącą chwilę.**

- „*Mówiąc najprościej, **uwaga to świadomość każdej chwili.** – TU I TERAZ*
- *Pielegnuje się ją przez **celową koncentrację na rzeczach, nad którymi zwykle się nie zastanawiamy.***
- *Jest to systematyczny rozwój nowych rodzajów **kontroli i mądrości w naszym życiu,** oparty na *naszych wewnętrznych zdolnościach relaksacji, skupiania uwagi, świadomości i percepcji.**

- „*Mindfulness* to podejście i techniki rozwijające **świadomość naszego ciała**, rozpoznawania treści pojawiających się w **świadomości** (myśli, emocji, przekonań) oraz **zauważania tego, co dzieje się wokół nas**.
- **Jest to ćwiczenie umysłu**. Tak samo, **jak** ćwiczymy **swoje mięśnie**, tak też potrzebujemy ćwiczyć swój umysł.
- **Uczymy się też zauważać sygnały pojawiające się w ciele**

- **W razie trudnej dla nas sytuacji potrafimy zaobserwować, co się z nami dzieje.**
- Poprzez praktykę uważności możemy poczuć związek ze wszystkim, **nie musimy się od niczego odcinać, walczyć z tym, co wydaje nam się trudne, nieprzyjemne, niepokojące, zagrażające.**
- Możemy poczuć związek z samym sobą, ze swoim umysłem i ciałem, z innymi ludźmi, ze światem. **Nie musimy być jedynie więźniem przeszłości lub przyszłości. Możemy być bardziej obecni.**
(Wahl za Walsh)

CO DAJE BYCIE UWAŻNYM ?

- Poprzez bycie obecnym, **świadomym każdego momentu**, zwiększamy umiejętności **radzenia sobie w stresujących czy trudnych sytuacjach**.
- Jednocześnie uczymy się **poznawać objawy psychosomatyczne** spowodowane stresem.
- Potrafimy **świadomie stosować relaks**, rozluźnienie ciała i uspokojenie umysłu.



- W rezultacie **wzmacniamy poczucie własnej wartości** oraz pewności siebie, a także pobudzamy kreatywność i autoekspresję. Odzyskujemy kontrolę nad sobą

Jesteśmy bardziej efektywni i **zmotywowani** do działania.

- Odzyskujemy **poczucie siły i wewnętrznej mocy**, którą każdy z nas posiada

PODSTAWY TRENINGU UWAZNOŚCI WEDŁUG KABAT-ZINNA

- **Nie osądzaj.** (powstrzymuj się od oceniania, nie etykietuj, nie oceniał, **wyłącz automatyczne osądy**, np. *to nudne, to nie działa, ja tego nie potrafię*)
- **Bądź cierpliwy.** (sprawy muszą rozwijać się w swoim tempie, jak motyl dojrzewający w kokonie, *czekaj* spokojnie na każdą kolejną chwilę)
- **Miej świeży umysł.** (nie miej oczekiwań, przekonań i własnych koncepcji; każda chwila jest inna i неповtarzalna, *miej umysł początkującego*)



- **Ufaj.** (buduj zaufanie do samego siebie i do własnych uczuć, bierz odpowiedzialność za bycie sobą, *nie naśladuj nikogo*, nawet największych mistrzów)

- **Nie wysilaj się.** (praktykowanie uważności to tylko bycie, nicnierobienie, nie ma innego celu tylko *bycie samym sobą w bieżącej chwili*, nie wyznaczaj żadnego celu, *bez wysiłku po prostu odczuwaj*)

- **Akceptuj.** (*postrzegaj rzeczy, jakimi są w danej chwili*, nie sprzeciwiaj się temu, co cię spotyka, nie zaprzeczaj, to są fakty, np. nadwaga albo palenie papierosów, akceptacja ta nie oznacza bierności ani braku zasad)



- **Odpuść sobie.** (**tylko obserwuj, pozwól pojawiać się myślom i emocjom, nie podążaj za nimi, nie zatrzymuj niczego, niech wszystko łagodnie płynie**)



PODSTAWOWE TECHNIKI UWAŻNOŚCI

- **Świadomość ciała** (skanowanie ciała – body scan)
- **Świadome oddychanie** (doświadczanie oddechu – awareness of breathing)
- **Mindful joga** (uważna praca z ciałem – mindful movement)
- **Medytacja** (bycie świadomym obecnej chwili – choiceless awareness)
- **Medytacja w ruchu** (świadome chodzenie – mindful movement)

1. Oddychaj świadomie

- To **pomost, który łączy Cię z chwilą obecną.** Najlepszy sposób na zakotwiczenie się w pełni świadomości. **Za każdym razem, gdy odczuwasz rozproszenie, po prostu skieruj uwagę na oddech.**
- Zauważ wdech, zauważ wydech.
- **Wystarczy 10 takich świadomych oddechów, by wrócić do tu i teraz**

2. Skup uwagę tylko na jednej rzeczy którą wykonujesz/widzisz/

„Jeśli obierasz ziemniaki, to miej pełną świadomość tego, że obierasz ziemniaki, i skup na tym swoją całą uwagę.

Zauważ fakturę ziemniaczanej skórki, kształt ziemniaka, to, jak układa się Twojej dłoni, jaki wydaje odgłos, gdy wrzucasz go do garnka z wodą. Gdy choć raz obierzesz ziemniaki tak uważnie, stwierdzisz, że twoja uwaga uczyniła z tej banalnej czynności prawdziwe święto. „

Nieważne, co robisz - idziesz, oddychasz, myjesz zęby – każda z tych czynności może stać się wydarzeniem i treningiem uważności

3. Wyłącz autopilota

Zrób coś inaczej niż zwykle.

- *Przygotuj sobie wystawne śniadanie w środku tygodnia,*
- *pójdź do pracy inną drogą, popatrz na bliską osobę, jakby to było wasze pierwsze spotkanie.*

Takie zmiany w codziennej rutynie nadadzą chwilom rangę przeżyć i sprawią, że zerwiesz z rutyną i odzyskasz chwilę obecną.

4. Zauważaj myśli i emocje

- **Zaczynij orientować się, co dzieje się w Twoim umyśle.**
- Zadawaj sobie co jakiś czas pytania: *Jaka jest dla mnie ta chwila? Co teraz czuję? O czym teraz myślę?* **Takie pytania są jak znak STOP. Uczą samoświadomości i uważności.**
- Każdorazowe uświadomienie sobie **myśli i emocji** to krok do pełni szczerzej relacji z samym sobą.

5. Po prostu bądź.

•

Przestaw się z trybu działania w tryb **bycia.**

- Nie próbuj niczego osiągnąć, nigdzie dojść, niczego wykonać. To, co ma być zrobione, spontanicznie zrodzi się z Twojej uważności. Cele zaczną realizować się same, gdy zaczniesz działać z poziomu głębokiego kontaktu z samym sobą i zauważysz, że w gruncie rzeczy nie ma niczego do osiągnięcia, gdyż najważniejsze—
- **Twoja obecność w chwili obecnej** - zostało osiągnięte

Inne techniki relaksacji, zwykle intuicyjnie odkrywane

- Patrzenie w płomień świecy, ogniska lub kominka
- Głaskanie zwierzęcia, przytulenie się do drzewa.
- Śmiech (w każdej postaci – dzięki zabawnej książce, komedii filmowej, wesołemu towarzystwu)
- Spacer, marsz, jogging (lub choćby głębokie oddechy w otwartym oknie)
- Aromatoterapia, z użyciem olejku cedrowego, goździkowego, eukaliptusowego
- Wykorzystanie wody: zwykłe pływanie lub kąpiel połączona z zapachami

Budowanie siły wewnętrznej

- Nie uzależniaj samooceny od aktualnych doświadczeń.
- Miej obszary, na których możesz się samorealizować i pracować z zaangażowaniem.
- Utrzymuj pozytywną samoocenę, ale nie zajmuj się jej ciągłym udowadnianiem.
- Rozwijaj poczucie kontroli wewnętrznej, tzn. uwierz, że to, co Cię spotyka, zależy głównie od Ciebie.
- Nie rozpamiętuj porażek, nie koncentruj się na swoich słabych stronach.

Budowanie siły wewnętrznej

- Dąż to tego, by wykonywany zawód i rodzaj pracy odpowiadał Twoim kompetencjom.
- Staraj się harmonijnie godzić obowiązki zawodowe z rodzinnymi i znajdź czas na odpoczynek.
- Stosuj wybrane techniki relaksacyjne.
- Szukaj powodów do zadowolenia ze swojego życia.
- Jeśli Twój stres jest zbyt silny lub trwa zbyt długo i zaczynasz odczuwać zaburzenia lękowe czy depresyjne – odwiedź specjalistę (psychologa, psychoterapeutę).

Kto łatwiej przetrwa w stresie?

Lepiej poradzą sobie osoby, które:

- Charakteryzują się stabilną, pozytywną samooceną
- Mają wewnętrzne poczucie kontroli nad zdarzeniami
- Są zrównoważone emocjonalnie
- Orientują się bardziej na współpracę niż na rywalizację
- Potrafią zachować nadzieję i rozsądny optymizm
- Mają ustabilizowaną sytuację życiową, wsparcie rodziny, przyjaciół
- *Są asertywne i proaktywne*
- *Umieją zarządzać sobą w czasie.*

Plan rozwoju odporności na stres

- Zdiagnozuj swoje mocne i słabe strony (wykorzystaj testy, analizę SWOT, samoobserwację, wrażenia z przeprowadzonych ćwiczeń, uwagi rozmówców).
- Pomyśl, w jakich sytuacjach zawodowych odporność na stres jest lub będzie Ci najbardziej potrzebna.
- Określ problemy związane z brakiem odporności na stres; uporządkuj je wg swojej hierarchii ważności.
- Stawiaj sobie ambitne, ale i realistyczne cele; ustal sobie „wskaźniki sukcesu”, znajdź osoby wspierające

Plan rozwoju odporności na stres

- Wyciągaj wnioski z doświadczeń, także z działań nieudanych; bądź innowacyjny.
- Pomyśl, co i kto pomoże Ci rozwinąć umiejętności: literatura, kursy, samodzielne ćwiczenia, obserwacja ludzi, którzy dobrze sobie radzą w tym zakresie.
- Zaplanuj w czasie działania na rzecz usprawniania swojej komunikacji; ustal „wskaźniki sukcesu” oraz nagrody za osiągnięcia.
- Bądź wytrwały.

Plan rozwoju odporności na stres

- Utrzymuj dobrą, ale realistyczną samoocenę.
- Staraj się zachować pogodę wewnętrzną oraz harmonię wartości zawodowych, społecznych, rodzinnych, obywatelskich, duchowych i materialnych.
- Stosuj dietę antystresową





„WIEDZA NIE WYSTARCZY, MUSISZ JĄ
STOSOWAĆ.

WOLA NIE WYSTARCZY,
MUSISZ ZACZAĆ DZIAŁAĆ.”

Johann Wolfgang Goethe

Bibliografia

- Caunt J., Bądź zorganizowany, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2004.
- Clark L., Zarządzanie zmianą, Wydawnictwo Gebethner i Ska, Warszawa 1997.
- Czas pracy w przedsiębiorstwie, H. Strzemińska (red.), Wydawnictwa IPISS, Warszawa 2002.
- Ditmer R.E., Znakomita organizacja czasu, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2008.
- Everly, Jr G.S.; Rosenfeld, R., (1992), „Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia”, PWN, Warszawa;
- Gutmann J., (2001), „Jak sobie radzić ze stresem?”, Wydawnictwo Jedność, Kielce;
- Heszen-Niejodek, I., (2000), „Stres i radzenie sobie – główne kontrowersje”, w: Człowiek w sytuacji stresu (red. I. Heszen-Niejodek i Z. Ratajczak), Wydawnictwo UŚ, Katowice;
- Selye H., (1969), „Stres życia”, PWN, Warszawa;
- Fengler, J., (2000), „Pomaganie męczy: wypalenie w pracy zawodowej”, GWP, Gdańsk;

Bibliografia

- Johnson, S., (2011), „Kto zabrał mój ser”, Studio Emka, Warszawa;
- Macrae, N., Hewstone, M., (1999), „Stereotypy i uprzedzenia”, GWP, Gdańsk;
- Seligman, M.E.P., (1993), „Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie”, Media Rodzina, Poznań;
- Skała, M., Mleczko, A., (2007), „Psychologia zmiany. Rzecz dla wściekniętych”, One Press, Wydawnictwo Helion;
- Watzlawick, P., (1993), „Jak być nieszczęśliwym”, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa

Bibliografia

- Handy Ch., Wiek paradoksu, Dom Wydawniczy ABC, Warszawa 1996.
- Handy Ch., Wiek przewycięzonego rozumu, Business Press, Warszawa 1998.
- Hanh T.N., Cud uważności, AW Jacek Santorski & Co., Warszawa 2008.
- Hatch M.J., Teoria organizacji, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- Organizacja przyszłości, F. Hesselbein, M. Goldsmith, R. Beckhard (red.), Business Press, Warszawa 1998.
- Holstein-Beck M., Funkcje menedżerskie, Teoria i praktyka, Oficyna Wydawnicza
- Stephen R. Covey (2012) „7 nawyków skutecznego działania”
- David Allen (2012) „Getting Things Done czyli sztuka bezstresowej efektywności”
- Kerry Gleeson (2013) „Zrób to od razu”
- Brian Tracy (2014) Zarządzanie czasem”
- Maura N. Thomas (2014) „Sekrety osobistej efektywności”
- L.J. Seiwert, Jak organizować czas, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1996

Bibliografia

- Opisy technik i szczegółowe ćwiczenia relaksacyjne można znaleźć na stronach:
 - o http://www.relaksacja.pl/Relaksacja/relaksacja_mii.html
 - o http://www.profesor.pl/mat/na5/na5_ginter_19-11_02_3.php?id_m=1469
 - o <http://www.samadi.republika.pl/pmed01.htm>
 - o <http://www.samadi.republika.pl/rart107.htm>
- 1. Stanisław Siek: Relaks i autosugestia.
- 2. Zbigniew Przybylak: Samouzdrawianie relaksem i autosugestią.
- 3. Richard S. Lazarus: Zestaw ćwiczeń relaksacyjnych.



ZESPÓŁ EKSPERTÓW MANAGER (ZEM)

ul. Wielopole 18b (IV p.)

31-072 Kraków

tel./fax: 12 423-23-45

tel./fax: 12 423-23-48

e-mail: zem@zem.edu.pl

**Szkolenie realizowane przez ROPS Kraków z udziałem dofinansowania
ze środków otrzymanych od Wojewody Małopolskiego**