

Techniki zarządzania stresem

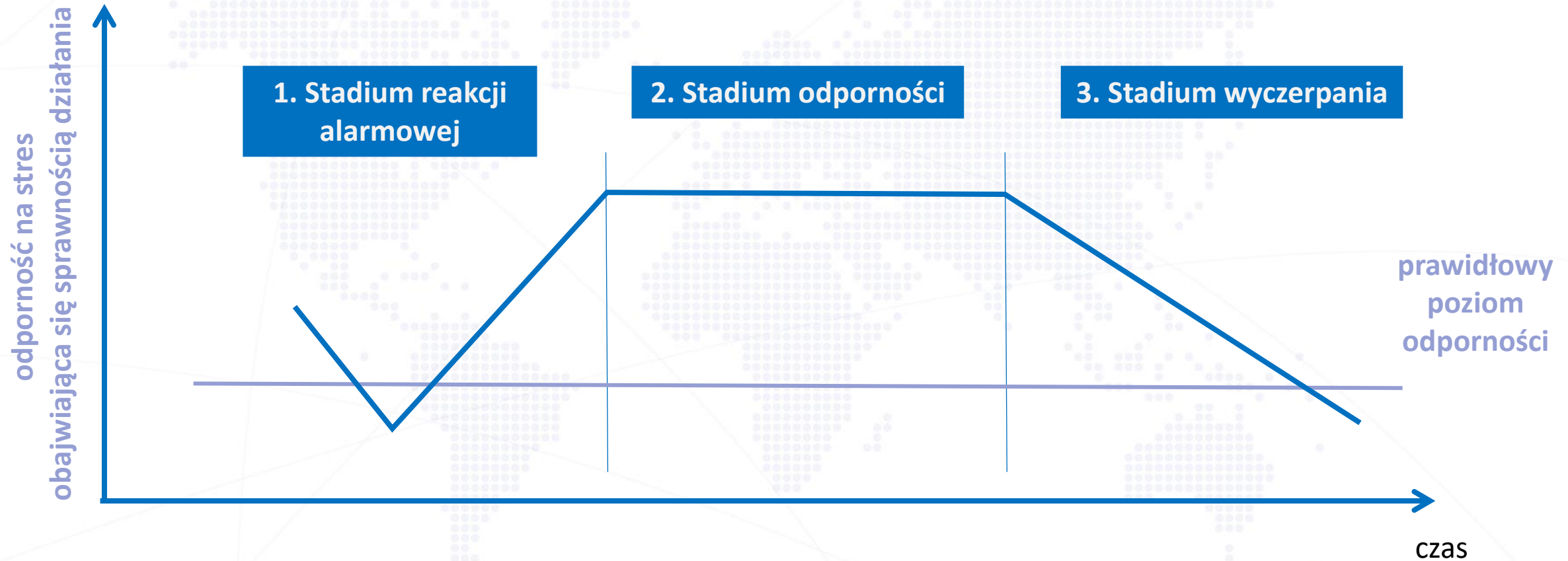
CZYM JEST STRES?

- Zespół reakcji organizmu na zdarzenia bodźcowe, które zakłócają jego równowagę i wystawiają na poważną próbę lub przekraczają jego zdolność radzenia sobie.
- Reakcja organizmu w postaci mobilizacji energii do pokonywania różnorodnych przeszkód, barier, wymagań, bez względu na to, czy towarzyszą jej przyjemne czy przykre odczucia. Jest to reakcja niespecyficzna–jej rodzaj nie zależy od rodzaju czynnika, który ją wywołuje.

CZYM JEST STRES?

Wysoki poziom psychicznego pobudzenia i napięcia w organizmie, prowadzący do zwiększonej mobilizacji ustroju (**eustres**), lub przekraczający możliwości adaptacyjne danej osoby, owocujący zaburzeniami somatycznymi i/lub emocjonalnymi– (**dystres**).

PRZEBIEG REAKCJI STRESOWEJ





*"Ważne jest nie to, co się zdarza,
lecz to, jak to odbierasz"
Hans Selye*

STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

ZADANIOWA

- stawiamy czoła sytuacji, rozwiązujemy problem,
- tworzymy plan i realizujemy go

EMOCJONALNA

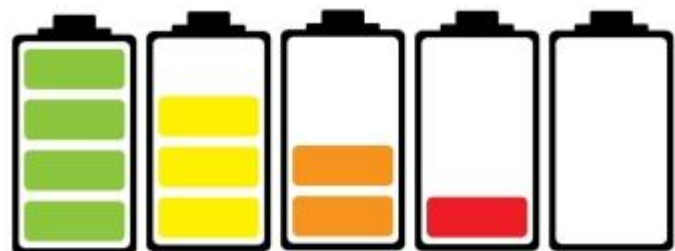
- obniżanie napięcia przez oddziaływanie na ciało
- ćwiczenia, sporty, joga
- medytacja
- techniki oddechowe
- nazwanie emocji i potrzeb
- relacje, wygadanie się, empatia
- pisanie/mówienie (do siebie) – list od najlepszego przyjaciela

UNIKOWA

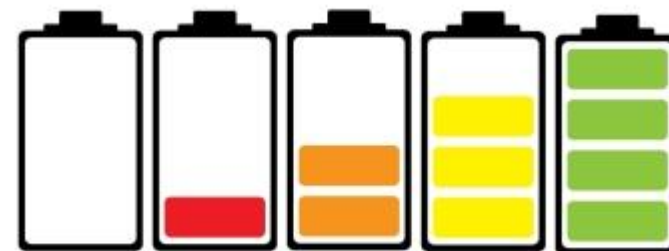
- "wszystko jest ok, w porządku"
- udajemy, że nie ma problemu, zamiatamy pod dywan
- uważamy, że problemy są moje i uważamy, że nie możemy się nimi dzielić
- zjadamy
- sięgamy po alkohol i inne środki

● Jak być produktywnym i zadowolonym?

STREFA
WYDAJNOŚCI



STREFA
ODPOCZYNKU



TECHNIKA RELAKSACYJNA 54321

5. Rozruszaj oczy

Wybierz **5** przedmiotów, które znajdują się wokół ciebie i skup na nich wzrok.

4. Wykorzystaj słuch

Skup się na **4** elementach, które w danej chwili możesz usłyszeć: szczekanie psa za oknem, tykanie zegara, ruch po klatce schodowej.

3. Zaangażuj dotyk

Wybierz **3** najbliższe rzeczy, które możesz dotknąć jak najszybciej, na przykład spodnie, biurko, korale.

2. Wyostrz węch

Skup się na tym, aby rozpoznać **2** towarzyszące Ci zapachy, bez różnicy, czy ładne, czy niemiłe.

1. Uruchom smak

Wybierz **1** smak, który obecnie możesz poczuć, określ go.

TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM. CIAŁO

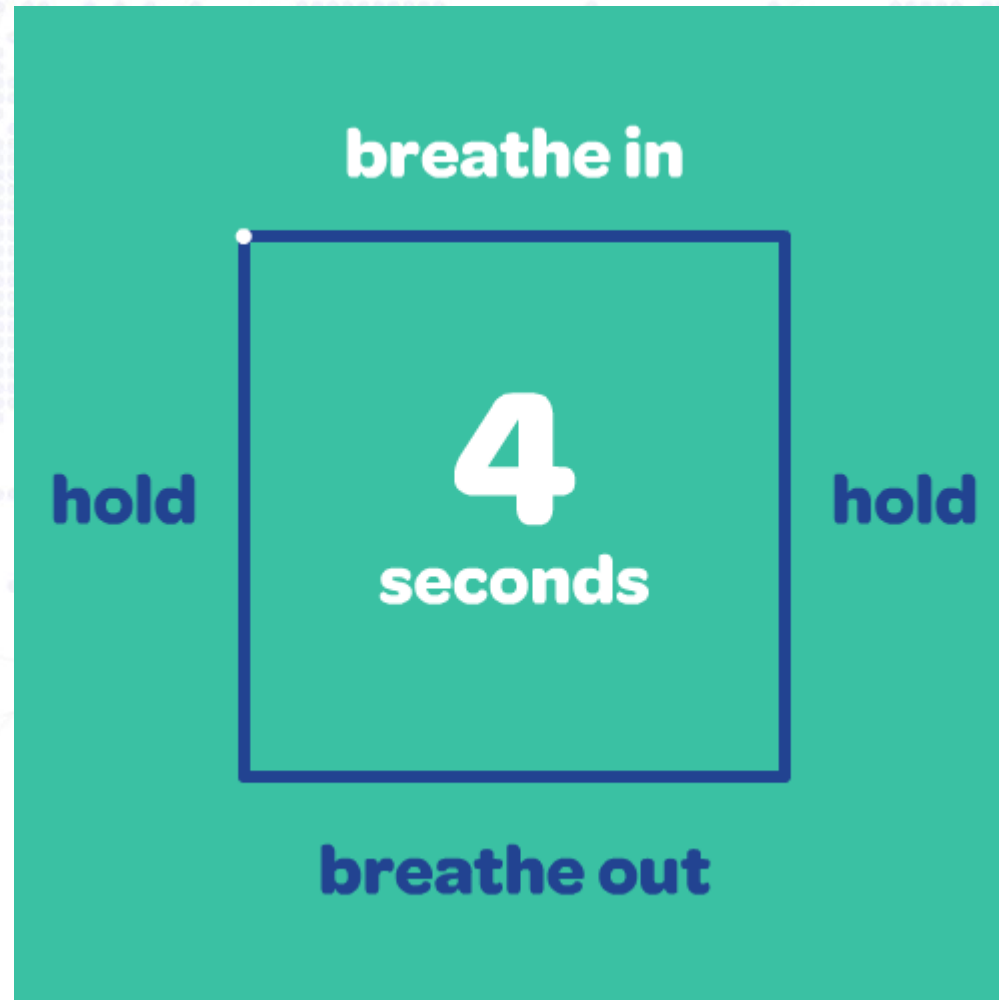
- Sen, mikrodrzemki
- Mata do akupresury
- Rociąganie
- Rolowanie
- Tre
- Ćwiczenia oddechowe



TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM. UMYSŁ

- MBSR – uważność
- Medytacja
- Wizualizacje
- Mindfulness
- Poranne strony
- Dziennik wdzięczności

ODDECH MARINES



WYPALENIE ZAWODOWE



ogólne poczucia
emocjonalnego
wyczerpania wskutek
wykonywania swojej
pracy



wypalenie zawodowe często
pojawia się u osób
pracujących z ludźmi (m.in.
pracowników opieki
społecznej, nauczycieli,
terapeutów i funkcjonariuszy
policji)

STADIA WYPALENIA ZAWODOWEGO

- **Stadium wyczerpania emocjonalnego.**
Subiektywne poczucie nadmiernego zmęczenia i wyczerpania zasobów, poczucie wyeksploatowania zawodowego i braku możliwości regeneracji sił.
- **Stadium depersonalizacji i cynizmu.**
Dystansowanie się w stosunku do współpracowników, pacjentów, klientów, rozluźnienie więzi emocjonalnej ze współpracownikami.
- **Stadium braku poczucia osobistych osiągnięć i kompetencji w związku z wykonywaniem pracy.**
Negatywna ocena kompetencji zawodowych, obniżone poczucie dokonań osobistych, negatywne ocenianie własnej pracy, brak kontroli nad sprawami zawodowymi

CO SPRZYJA WYPALENIU?

J. Fengler wymienia szereg zachowań i przekonań sprzyjających wypaleniu zawodowemu, są to m. in.:

- przymus bycia „dobrym”,
- ideał własnej skuteczności,
- brak dystansu do samego siebie,
- brak wewnętrznej kontroli,
- poczucie odpowiedzialności za innych,
- przekonanie o własnej „misji”,
- niepewność czy zwątpienie co do własnych kompetencji, a w związku z tym: samooskarżanie się, uwikłanie w problemy innych

PRZECIWDZIAŁANIE WYPALENIU ZAWODOWEMU

1. Buduj sieć wsparcia
2. Wyznacz granice
3. Zaplanuj odpoczynek
4. Uprawiaj aktywność fizyczną
5. Rozwijaj różne role i obszary życia
6. Doceniaj siebie i swoje dokonania
7. Poszukaj wsparcia specjalisty, jeśli czujesz, że sam nie dajesz rady

WYPALENIE W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH

1. Złe warunki fizyczne pracy – nieodpowiednia temperatura, wilgotność pomieszczeń, zanieczyszczenia, hałas, wibracje, zła widoczność itp.
2. Stresory związane ze sposobem wykonywania pracy – presja czasu, brak rytmiczności w przebiegu pracy, praca na zmiany, monotonia pracy, zbyt duży wysiłek wkładany w wykonanie pracy.
3. Stresory związane z pełnieniem ról organizacyjnych – wieloznaczność, konflikty oraz przeciążenie czy niedociążenie roli.
4. Stresory związane z relacjami interpersonalnymi – złe relacje w grupie pracowniczej, z przełożonym bądź podwładnymi.
5. Stresory związane z funkcjonowaniem jednostki jako elementu organizacji – odzwierciedlają relacje pomiędzy pracownikami a organizacją jako całością a także subiektywną ocenę znaczenia danej jednostki dla organizacji.
6. Stresory związane z rozwojem zawodowym – niemożliwość dalszego rozwoju zawodowego, brak stabilizacji w pracy, niezadowolenie z przebiegu kariery zawodowej.
7. Stresory związane z równoczesnym funkcjonowaniem jednostki w organizacji i poza nią – stresory te skutkują brakiem czasu na działania w organizacji albo rodzinie, grupie znajomych bądź przyczyniają się do obniżania efektywności pełnienia roli

WYPALENIE W SŁUŻBACH MUNDUROWYCH

- braki kadrowe
- zmienowość w pracy
- presję czasu
- brak konsultacji i komunikacji, przede wszystkim z przełożonymi
- kierowanie i nadzorowanie innych
- długi czas pracy
- nadmierne obciążenie pracą
- zbyt niskie płace

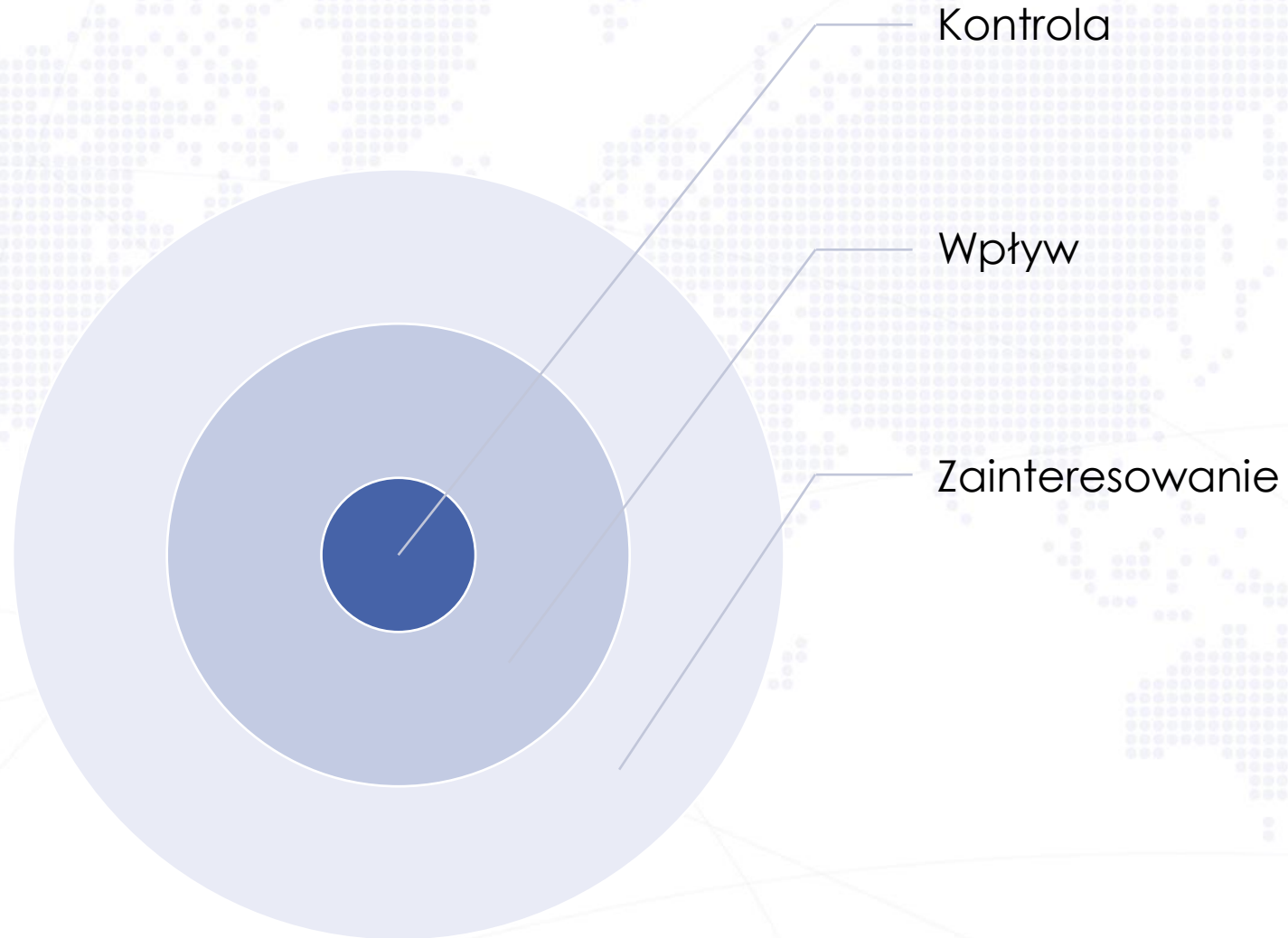
- atak fizyczny, szybkie pościgi, używanie siły fizycznej

konflikty rasowe, etniczne

- negatywne sprawozdania prasowe

- konflikty zawodowe, brak uznania, biurokrację,

KRĘGI WPŁYWU



Co mogę zrobić, żeby współtworzyć środowisko pracy, w którym pracownicy są mniej narażeni na wypalenie zawodowe?

Co mogę zrobić, żebyśmy ja i moi pracownicy doświadczali mniej stresu w pracy na co dzień?



Często czujemy się zmęczeni nie dlatego, że mamy zbyt wiele do zrobienia, ale dlatego, że robimy zbyt mało rzeczy, które sprawiają, że czujemy się szczęśliwi i żywi.



TRENDZISST

