



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

## STRES

Zrozumienie natury stresu

Zarządzanie stresem – techniki redukcji napięcia

Wypalenie zawodowe - czym jest i jak je rozpoznać.

Radzenie sobie z emocjami w trudnych sytuacjach interpersonalnych.

Wzmacnianie odporności psychicznej

EFFECTOR S.A.

październik 2025r.



## Spis treści

1. [Stres – definicja](#)
2. [Fazy stresu i reakcja stresowa](#)
3. [Identyfikacja źródeł stresu](#)
4. [Jakie są objawy stresu? \(1/2\)](#)
5. [Jakie są objawy stresu? \(2/2\)](#)
6. [Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem \(1/3\)](#)
7. [Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem \(2/3\)](#)
8. [Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem \(3/3\)](#)
9. [Wypalenie zawodowe](#)
10. [Co prowadzi do wypalenia zawodowego?](#)
11. [Objawy i przebieg wypalenia zawodowego](#)
12. [Przyczyny wypalenia zawodowego](#)
13. [Skutki wypalenia zawodowego](#)
14. [Co to jest odporność psychiczna?](#)
15. [Kilka sposobów na wzmacnianie odporności psychicznej](#)



## Stres - definicja

to **naturalna reakcja organizmu na bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne** (zwane **stresorami**), wymagające adaptacji. Jest to stan napięcia psychicznego i fizjologicznego, pojawiający się w obliczu sytuacji postrzeganych jako trudne lub niebezpieczne. Stresorami mogą być czynniki zewnętrzne, takie jak np. **utrata pracy, egzamin w szkole, zmiana miejsca zamieszkania**.

Z kolei stresory wewnętrzne to te, które płyną od nas samych - wszelkiego rodzaju **negatywne myśli i przekonania, brak pewności siebie** itp.

Warto pamiętać, że stres nie zawsze jest zjawiskiem negatywnym - **w odpowiednich dawkach może być motywujący i pobudzający do działania**. Mówimy wtedy o tzw. **eustresie** (w języku greckim „eu” oznacza „dobry”). Eustres nie tylko mobilizuje nas do działania, ale pomaga nam również „ogarnąć się” w trudnej sytuacji. Taki zastrzyk energii, który dostajemy, bywa jednak zwykle **krótkotrwały i po chwili zaczynamy doświadczać stresu szkodliwego, tzw. dystresu**.

Reakcja stresowa obejmuje zmiany zarówno biologiczne, jak i psychologiczne. Biologicznie aktywuje się układ nerwowy, wydzielają się hormony stresu (**adrenalina, noradrenalina, kortyzol**), przyspiesza tętno i wzrasta ciśnienie krwi. Psychologicznie następują zmiany w myśleniu, emocjach i zachowaniu, np. **niepokój, rozdrażnienie, trudności z koncentracją**.

## Fazy stresu i reakcja stresowa

Reakcja stresowa przebiega w trzech głównych fazach: **alarmowej, odporności (przystosowania) i wyczerpania**. Jest to tzw. **ogólny zespół adaptacyjny** (z ang. GAS – General Adaptation Syndrome).

W fazie alarmowej organizm reaguje na stresor przyspieszeniem tętna i oddechu, wzrostem ciśnienia krwi oraz uczuciem niepokoju lub strachu. Błyskawicznie wzrasta także stężenie hormonów związanych ze stresem, a nasz **organizm pozostaje w gotowości bojowej**. Faza ta trwa zwykle bardzo krótko. Faza odporności charakteryzuje się **próbą normalnego funkcjonowania pomimo stresu. Nasz organizm robi wszystko, co pozwala przetrwać kryzys**. Jednak nie odbywa się to bezkosztowo i gdy taki stan się przedłuża, możemy doświadczać zmęczenia, rozdrażnienia. **Wynika to z ogromnego wysiłku, który nasz organizm wkłada w opanowanie czynników wywołujących stres**. Faza wyczerpania to bardzo niepokojący sygnał, który pojawia się przy długotrwałym, intensywnym stresie, także wtedy, gdy nie podejmujemy żadnych działań mających pomóc zredukować stres. Objawia się **załamaniem naszych mechanizmów obronnych, fizycznym i psychicznym wyczerpaniem organizmu, spadkiem odporności, problemami ze snem oraz przewlekłym zmęczeniem**. W tej fazie może dojść do rozwoju chorób **psychosomatycznych**.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

## Identyfikacja źródeł stresu

Identyfikacja źródeł stresu to ważny krok w procesie radzenia sobie ze stresem. Polega ona na zidentyfikowaniu sytuacji lub zdarzeń, które powodują u Ciebie stres oraz określeniu, jakie emocje i myśli towarzyszą tym sytuacjom. Dzięki temu możesz lepiej zrozumieć swoje reakcje na stres oraz lepiej nimi zarządzać. Identyfikacja źródeł stresu może odbywać się na wiele sposobów. Można na przykład zapisywać swoje emocje i myśli w specjalnym dzienniku czy prowadzić pamiętnik emocji. Można również skorzystać z konsultacji z terapeutą, który pomoże w zidentyfikowaniu źródeł stresu i w znalezieniu sposobów radzenia sobie z nimi. Identyfikacja źródeł stresu jest ważna, ponieważ pozwala lepiej zrozumieć, co powoduje u Ciebie stres oraz jakie działania warto podjąć, aby sobie z nim poradzić. Może również pomóc Ci w unikaniu sytuacji stresujących lub lepiej radzić sobie z nimi, gdy już się pojawią.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

## Jakie są objawy stresu? (1/2)

- Ćwiczenie – na konturze postaci zaznacz w których częściach ciała odczuwasz stres?
- Dyskusja – jakie są nasze sygnały stresu?

## Jakie są objawy stresu? (2/2)

- ✓ Napięcie mięśniowe – stres często powoduje napięcie w mięśniach, szczególnie w okolicy karku, pleców szczęki.
- ✓ Problemy ze snem – trudności z zasypianiem, utrzymaniem snu są częstym objawem stresu. Ponadto prowadzi do wcześniejszego wybudzania się.
- ✓ Zmiana apetytu – stres może prowadzić do znacznych zmian w nawykach żywieniowych, długotrwały stres powoduje brak apetytu i utratę wagi ciała, z kolei krótkotrwałe stresory mogą powodować przejadanie się.
- ✓ Problemy z koncentracją – trudności z skupieniem uwagi i podejmowaniem decyzji
- ✓ Drażliwość i zmiany nastroju – osoby zestresowane mogą doświadczać nagłych zmian nastroju, wybuchów gniewu. Stres może także nasilać odczucie lęku.
- ✓ Fizyczne dolegliwości – bóle głowy, problemy żołądkowo-jelitowe.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

## Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem (1/3)

Ćwiczenie – każdy uczestnik na karteczkach zapisuje trzy rzeczy, które pozwalają mu się zrelaksować. Można dokończyć zdania;

„Kiedy jestem zestresowany/zestresowana potrzebuję...”

„Najbardziej pomocna myśl kiedy się stresuję to...”

## Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem (2/3)

**Odpowiednia dieta** - odpowiednia dieta może być jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem. Zdrowe i zrównoważone odżywianie się może mieć pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie i zdrowie, a tym samym pomóc w radzeniu sobie ze stresem.

Niektóre produkty żywnościowe mogą mieć działanie uspokajające i pomagać w redukcji stresu. Do takich produktów należą na przykład:

- ✓ Owoce i warzywa – zawierają witaminy i składniki odżywcze, które mogą mieć pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie.
- ✓ Produkty pełnoziarniste – zawierają witaminę B, która może pomóc w zmniejszeniu stresu.
- ✓ Orzechy i nasiona – zawierają magnez, który może pomóc w redukcji napięcia.
- ✓ Różnego rodzaju herbaty – na przykład herbata z melisy czy rumianku mogą mieć działanie uspokajające.

Oczywiście, nie należy całkowicie eliminować z diety produktów, które mogą pobudzać organizm (np. kawa), jednak warto ograniczyć ich spożycie w sytuacjach, gdy czujesz się bardzo zestresowany.

Oprócz odpowiedniej diety, ważne jest również zadbanie o regularne posiłki.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Ruch fizyczny** - ruch to kolejny sposób na radzenie sobie ze stresem. Aktywność fizyczna może mieć bardzo pozytywny wpływ na Twoje samopoczucie i zdrowie, a tym samym pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Ćwiczenia fizyczne pomagają w redukcji stresu poprzez wydzielanie endorfin, hormonów szczęścia, które poprawiają nastrój i pomagają w relaksacji. Ruch może również pomóc w poprawie snu i zmniejszeniu uczucia przemęczenia, co również przyczynia się do zmniejszenia stresu.

### **Jakiego rodzaju aktywności fizycznej warto spróbować, aby radzić sobie ze stresem?**

To zależy od indywidualnych preferencji i możliwości. Ważne, aby wybrać coś, co sprawia Ci przyjemność i co jest dla Ciebie odpowiednie. Może to być na przykład bieganie, jazda na rowerze, pływanie czy joga. Ważne, aby aktywność była regularna i nie przeciążała Twojego organizmu.

Oczywiście, nie należy zapominać o odpowiednim rozgrzewaniu i rozciąganiu oraz o bezpieczeństwie podczas wykonywania ćwiczeń. Warto również pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i odżywieniu po wysiłku fizycznym.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Higiena snu** - dobra higiena snu jest ważnym elementem zdrowego stylu życia i może pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Oto kilka wskazówek dotyczących higieny snu, które mogą pomóc Ci zmniejszyć poziom stresu i poprawić jakość snu:

- ✓ Utrzymuj regularne godziny snu. Spróbuj chodzić spać i wstawać o tej samej porze codziennie, nawet w weekendy. Stwórz komfortowe warunki do spania.
- ✓ Upewnij się, że Twój materac i poduszki są wygodne, a temperatura w pokoju jest odpowiednia. Unikaj niepotrzebnych bodźców przed snem.
- ✓ Odłącz wszelkie urządzenia elektroniczne na kilka godzin przed snem i spróbuj unikać oglądania telewizji lub czytania „ciężkich” książek przed pójściem spać.
- ✓ Spróbuj relaksować się przed snem. Możesz wziąć ciepłą kąpiel, wypić herbatę ziołową lub posłuchać spokojnej muzyki.
- ✓ Upewnij się, że masz odpowiednią ilość snu.

Jeśli masz trudności z zasypianiem lub utrzymaniem snu, warto porozmawiać z lekarzem lub specjalistą od snu, podczas której może zaproponować dodatkowe rozwiązania, takie jak terapia snu lub leki na sen, które mogą pomóc Ci poprawić jakość snu i radzić sobie ze stresem.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Work-life balance**, czyli równowaga pomiędzy pracą a życiem osobistym, jest ważnym elementem zdrowego stylu życia i może pomóc w radzeniu sobie ze stresem. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc Ci osiągnąć lepszą równowagę pomiędzy pracą a życiem osobistym:

- ✓ Określ swoje priorytety. Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze i skup się na tych rzeczach.
- ✓ Ustal granice. Nie zawsze musisz być dostępny dla pracy. Określ, kiedy jesteś gotów pracować i kiedy chcesz mieć czas dla siebie.
- ✓ Zachowaj równowagę w swoim życiu. Staraj się równoważyć pracę z innymi aktywnościami, takimi jak rodzina, przyjaciele, hobby i relaks.
- ✓ Skorzystaj z pomocy. Nie musisz dźwigać wszystkiego sam. Poproś o pomoc rodzinę, przyjaciół lub współpracowników, jeśli potrzebujesz wsparcia.
- ✓ Dbaj o swoje zdrowie. Pamiętaj o regularnych badaniach lekarskich, odpoczywaj i uprawiaj sport, aby zachować dobre samopoczucie i redukować stres.

Pamiętaj, że każdy ma inne potrzeby i preferencje dotyczące równowagi pomiędzy pracą a życiem osobistym. Ważne, aby znaleźć rozwiązanie, które działa dla Ciebie i Twojego stylu życia.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Odpowiednie relacje z innymi** - posiadanie odpowiednich relacji z innymi może być bardzo pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Może to obejmować bliskie relacje z rodziną i przyjaciółmi, w których można znaleźć wsparcie i zrozumienie. Dobre relacje z innymi mogą również obejmować umiejętność nawiązywania kontaktów z ludźmi w pracy lub w szerszym społeczeństwie, co może pomóc w zmniejszeniu poczucia izolacji i samotności. Ponadto, dbanie o swoje relacje z innymi może pomóc w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie, co z kolei może przyczynić się do lepszego radzenia sobie ze stresem. Ważne jest, aby szukać sposobów na budowanie i utrzymywanie zdrowej sieci wsparcia, która może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami. Może to obejmować udział w grupach wsparcia, nawiązywanie relacji z mentorami lub doradcami, a nawet po prostu rozmawianie z przyjaciółmi i rodziną o swoich uczuciach i troskach.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Akceptacja tego, czego zmienić się nie da** - akceptacja tego, czego zmienić się nie da, jest ważnym sposobem na radzenie sobie ze stresem. Często próbujesz walczyć z sytuacjami lub emocjami, których nie możesz zmienić, co może prowadzić do frustracji i dodatkowego stresu. Zamiast tego, akceptacja polega na przyjęciu tego, co jest, i skupieniu się na tym, co można zrobić, aby poradzić sobie z daną sytuacją.

Akceptacja nie oznacza rezygnacji z działania lub rezygnacji z próby zmiany rzeczy na lepsze w przyszłości. Oznacza to po prostu uznanie, że pewne rzeczy są poza naszą kontrolą i skupienie się na tym, co możesz zrobić, aby poradzić sobie z daną sytuacją. Może to obejmować szukanie sposobów na zarządzanie emocjami, uczenie się nowych umiejętności lub znajdowanie sposobów na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.

Akceptacja może być trudna, szczególnie gdy jesteś zdeterminowany, aby coś zmienić. Może pomóc rozmowa z bliską osobą lub udział w terapii, aby lepiej zrozumieć swoje emocje i nauczyć się lepszych sposobów radzenia sobie z nimi.

**Oddechowe techniki relaksacyjne** - techniki oddechowe są skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem i niepokojem. Oddychanie jest automatycznym procesem, ale możesz nad nim panować i wpływać na nie za pomocą specjalnych technik oddechowych. Poniżej znajdziesz kilka przykładów technik oddechowych, które mogą pomóc Ci się zrelaksować i ograniczyć stres:

- ✓ Technika oddechowa 4-7-8 – Ta technika polega na wykonaniu wdechu przez nos na czas 4 sekund, zatrzymaniu oddechu na 7 sekund i wydychaniu powietrza przez usta na czas 8 sekund. Następnie powtarzasz tę sekwencję, aż do uzyskania uczucia spokoju.
- ✓ Oddychanie przez nos – Oddychanie przez nos pomaga w równomiernym rozłożeniu tlenu w organizmie i może pomóc w uspokojeniu układu nerwowego. Spróbuj wdechów i wydechów przez nos, zwracając uwagę na swoje oddechy i starając się je uspokoić.
- ✓ Oddychanie w woreczek – Ta technika polega na wzięciu małego, papierowego woreczka i wdychaniu i wydychaniu przez niego. Woreczek pomaga skupić uwagę na oddechu i uspokoić go.
- ✓ Technika oddechowa skojarzeniowa – Ta technika polega na skojarzeniu oddechu z konkretnym obrazem lub dźwiękiem. Na przykład, możesz skojarzyć wdechy z obrazem rozkwitającej kwiatoł lub dźwiękiem fal morskich, a wydechy z obrazem spływającej świeżości lub dźwiękiem ptaków śpiewających.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Medytacja** - medytacja to technika polegająca na skupieniu uwagi na teraźniejszości i odpuszczeniu myśli dotyczących przeszłości lub przyszłości. Może być praktykowana w różny sposób, ale wszystkie formy medytacji polegają na skupieniu uwagi i osiągnięciu stanu relaksu i spokoju. Medytacja może pomóc zmniejszyć stres i niepokój, poprawić jakość snu, zwiększyć koncentrację i ułatwić radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Aby rozpocząć praktykowanie medytacji, możesz wypróbować następujące kroki:

- ✓ Znajdź wygodne miejsce i pozycję. Możesz siedzieć na krześle lub na podłodze, z nogami ułożonymi w pozycji skrzyżowanej, lub leżeć na łóżku. Ważne, abyś czuł się wygodnie i mógł się skupić.
- ✓ Skup uwagę na oddechu. Zaczynaj od skupienia się na swoim oddechu, obserwując jak powietrze wchodzi i wychodzi z płuc. Możesz skupić się na dźwięku swojego oddechu lub na ruchu klatki piersiowej lub brzucha.
- ✓ Pozwól, aby myśli przepływały. Kiedy myśli pojawiają się w głowie, po prostu je zaobserwuj i pozwól im przepłynąć, nie próbując ich kontrolować ani nie przywiązując do nich uwagi. Skup się na swoim oddechu i powracaj do niego, kiedy tylko odkryjesz, że rozproszyłeś się myślami.
- ✓ Praktykuj regularnie. Medytacja to umiejętność, którą można rozwijać poprzez regularną praktykę. Możesz zacząć od kilku minut dziennie i stopniowo zwiększać czas medytacji, aż dojdiesz do umiejętności medytacji przez dłuższy czas z pożytkiem dla siebie.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Inne podejście do stresującej sytuacji** - innym sposobem radzenia sobie ze stresem jest zmiana sposobu myślenia o stresującej sytuacji. Zamiast traktować stresujące sytuacje jako coś negatywnego i nie do zniesienia, możesz zacząć je postrzegać jako wyzwania, które pomogą Ci się rozwijać i wzmacniać. Zamiast unikać stresujących sytuacji, możesz nauczyć się radzić sobie z nimi, dzięki czemu staniesz się bardziej odporny na stres w przyszłości. Poniżej znajdziesz kilka sposobów na zmianę podejścia do stresujących sytuacji:

- ✓ Skup się na rzeczach, na które masz wpływ. Zamiast skupiać się na rzeczach, na które nie masz wpływu, skup swoją uwagę na tym, co możesz zmienić lub kontrolować. Może to być Twoja reakcja na daną sytuację lub sposób, w jaki ją rozwiążesz.
- ✓ Naucz się mówić “tak” swojemu ciału. Zamiast walczyć ze stresem lub uciekać przed nim, naucz się akceptować swoje emocje i ciało. Możesz powiedzieć sobie “tak” do tego, co czujesz i pozwolić, aby emocje przepłynęły przez Ciebie.
- ✓ Znajdź sposób na wyrażenie swoich emocji. Niektóre osoby radzą sobie ze stresem poprzez pisanie, rysowanie lub mówienie o swoich emocjach. Spróbuj znaleźć sposób, który pomoże Ci wyrazić to, co czujesz i pomoże Ci się uporać ze stresem. Podejdź do stresującej sytuacji z poczuciem humoru. Zamiast traktować stresującą sytuację poważnie, spróbuj znaleźć w niej coś zabawnego lub podejść do niej z dystansem. Może to pomóc Ci zmniejszyć napięcie i lepiej sobie poradzić w zaistniałej sytuacji.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Dostosowanie do stresującej sytuacji** - dostosowanie do stresującej sytuacji to jeden ze sposobów radzenia sobie ze stresem, który polega na akceptacji tego, co się dzieje i na dostosowaniu swojego zachowania do panujących warunków. Oznacza to, że zamiast walczyć z sytuacją lub uciekać od niej, starasz się zaakceptować ją taką, jaka jest i szukać sposobów, aby sobie z nią radzić.

Jednym ze sposobów dostosowania się do stresującej sytuacji jest zrozumienie, co ją powoduje i co Cię stresuje. Może to pomóc Ci zidentyfikować Twoje potrzeby i oczekiwania w danej sytuacji oraz znaleźć sposoby, aby je zaspokoić lub jeśli to możliwe, zmienić sytuację tak, aby była mniej stresująca.

Pamiętaj, że dostosowywanie się do stresujących sytuacji nie oznacza, że musisz się poddawać lub rezygnować z własnych celów i marzeń. Może to oznaczać, że będziesz musiał zmienić Twoje podejście do sytuacji lub znaleźć sposoby, aby ją przezwyciężyć, ale nadal możesz dążyć do tego, co chcesz osiągnąć.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Zmiana sytuacji stresowej** - zmiana sytuacji stresowej to kolejny sposób radzenia sobie ze stresem, który polega na modyfikowaniu lub zmianie sytuacji lub warunków, które powodują stres oraz szukaniu sposobów, aby zmienić je tak, aby były mniej stresujące.

Zmiana sytuacji stresowej może być trudna, szczególnie gdy sytuacja jest nieunikniona lub niepodlegająca Twojej kontroli. W takim przypadku może być konieczne szukanie sposobów radzenia sobie ze stresem innymi metodami, takimi jak dostosowywanie się do sytuacji lub nauka technik relaksacyjnych.

Jednak gdy masz możliwość zmiany sytuacji stresującej, warto rozważyć taką opcję. Może to oznaczać zmianę pracy lub miejsca zamieszkania, jeśli są one źródłem stresu, lub szukanie sposobów, aby zmienić relacje z innymi ludźmi, jeśli są one źródłem stresu. Ważne jest, aby pamiętać, że zmiana sytuacji stresującej może być trudna i może wymagać czasu i wysiłku, ale może być skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem w dłuższej perspektywie.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Zmiana sposobu myślenia** - zmiana sposobu myślenia to kolejny sposób radzenia sobie ze stresem, który polega na zmianie negatywnych myśli na pozytywne lub bardziej realistyczne. Negatywne myśli mogą nasilać stres i utrudniać radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami. Dlatego ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać negatywne myśli i pracować nad ich zmianą. Poniżej kilka sposobów zmiany sposobu myślenia:

- ✓ nauka technik pozytywnego myślenia, takich jak sformułowanie afirmacji lub skupianie się na pozytywnych aspektach sytuacji. Może to pomóc zmniejszyć poziom stresu i zwiększyć naszą pewność siebie i zdolność do radzenia sobie ze stresującymi sytuacjami.
- ✓ nauka technik reframing, czyli zmiany sposobu interpretowania sytuacji. Oznacza to, że zamiast patrzeć na sytuację przez pryzmat negatywnych emocji i myśli, szukasz sposobów, aby ją interpretować w bardziej pozytywny lub realistyczny sposób. Może to pomóc Ci zmniejszyć poziom stresu i lepiej radzić sobie ze stresującymi sytuacjami.

**Nauka zarządzania czasem** - dobre zarządzanie czasem może być bardzo pomocne w radzeniu sobie ze stresem, ponieważ pozwala lepiej planować nasze obowiązki i zadania oraz uniknąć sytuacji, w których jesteś zbyt zajęty lub zbyt zestresowany. Oto kilka sposobów, jak możesz nauczyć się lepiej zarządzać swoim czasem:

- ✓ Utwórz listę zadań: Tworzenie listy zadań pozwala określić, co musisz zrobić, i pomaga Ci skupić się na priorytetach.
- ✓ Stwórz harmonogram: Harmonogramy pomagają rozdzielić Twoje obowiązki w ciągu dnia lub tygodnia, co pozwala lepiej planować swój czas.
- ✓ Unikaj rozpraszania: Rozpraszanie się może znacznie zwiększać Twój poziom stresu, dlatego ważne jest, aby unikać rozpraszających nas rzeczy, takich jak sprawdzanie telefonu czy odpowiadanie na maile, podczas wykonywania ważnych zadań.
- ✓ Ustalaj cele i priorytety: Określenie swoich celów i priorytetów pomoże Ci skupić się na najważniejszych rzeczach i uniknąć sytuacji, w których jesteś zbyt zajęty.
- ✓ Zaczynaj od najtrudniejszych zadań: Zaczynając od najtrudniejszych zadań rano, możesz uniknąć stresu związanego z ich wykonywaniem w późniejszych godzinach dnia.
- ✓ Nauka panowania nad czasem pomoże Ci nie tylko zmniejszyć poziom stresu, ale też znacząco podniesie komfort Twojego życia.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Nauka wyznaczania celów** - wyznaczanie celów może być bardzo pomocne w radzeniu sobie ze stresem, ponieważ pozwala określić, co chcemy osiągnąć, i daje nam wyraźny kierunek do działania. Jak się tego nauczyć?

- ✓ Określ swoje cele: Aby wyznaczać cele, musisz najpierw określić, czego chcesz osiągnąć. Mądrze wyznaczony cel jest konkretny, osiągalny, istotny, określony w czasie i mierzalny.
- ✓ Zbierz informacje: Aby określić, czy cel jest realistyczny, musisz zgromadzić informacje na jego temat. Dowiedz się, ile czasu, pieniędzy lub wysiłku będzie wymagać jego osiągnięcie.
- ✓ Stwórz plan działania: Kiedy już wiesz, co chcesz osiągnąć, musisz stworzyć plan działania, aby go osiągnąć. Określ kroki, jakie musisz podjąć, i ustal harmonogram, aby zrealizować swoje cele.
- ✓ Monitoring postępów: Aby upewnić się, że idziesz w dobrym kierunku, musisz monitorować swoje postępy. Sprawdzaj, czy realizujesz swoje cele zgodnie z planem, i dostosowuj swoje działania, jeśli to konieczne.
- ✓ Nie bój się pytać o pomoc: Jeśli masz trudności z osiągnięciem swoich celów lub czujesz, że jesteś zbyt zestresowany, nie bój się poprosić o pomoc. Możesz skorzystać z porady specjalisty lub przyjaciela, aby lepiej sobie radzić ze stresem i osiągać swoje cele.
- ✓ Pamiętaj, by cele były realne do spełnienia – nie porywaj się na zbyt wiele, bo szybko się zniechęcisz, gdy nie uda Ci się ich zrealizować. Technika małych kroków jest tutaj najbardziej wskazana.

**Nauka asertywności** - asertywność to umiejętność mówienia o swoich potrzebach i uczuciach w sposób bezpośredni, ale jednocześnie szacunkowy wobec innych. Osoby asertywne potrafią bronić swoich praw i granic, bez nadużywania władzy lub niszczenia relacji z innymi. Asertywność może pomóc radzić sobie ze stresem, ponieważ pozwala być bardziej świadomym własnych potrzeb i uczuć oraz lepiej komunikować się z innymi. Jak stać się bardziej asertywnym?

- ✓ Określ swoje potrzeby i granice: Aby być asertywnym, musisz wiedzieć, czego chcesz i co jest dla ciebie ważne. Określ swoje potrzeby i granice, aby mieć jasność, co jest dla ciebie akceptowalne, a co nie.
- ✓ Mów bezpośrednio: Asertywność polega na mówieniu o swoich potrzebach i uczuciach bezpośrednio, zamiast ukrywać je lub używać niejasnych wskazówek. Staraj się mówić o swoich potrzebach w sposób jasny i konkretny.
- ✓ Słuchaj innych: Asertywność oznacza również szacunek dla potrzeb i uczuć innych. Słuchaj tego, co inni mają do powiedzenia, i bądź otwarty na ich perspektywę.
- ✓ Trzymaj się swoich granic: Asertywność oznacza również branie odpowiedzialności za swoje potrzeby i granice. Nie pozwól, aby inni nadużywali twojej dobroci lub wchodzili Ci w drogę.
- ✓ Używaj słów “ja”: Asertywność oznacza mówienie o swoich potrzebach i uczuciach bez obwiniania innych. Zamiast mówić “ty zawsze...” lub “dlaczego ty...”, skup się na swoich własnych potrzebach i uczuciach.
- ✓ Pamiętaj, że masz prawo wyrażać siebie, masz prawo wyznaczać granice, a nikt nie ma prawa ich łamać. Nauka asertywności pomoże Ci to zrozumieć.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Nauka odpowiedniego wyznaczania priorytetów w życiu** - wyznaczanie priorytetów jest ważnym narzędziem, które pomaga nam zarządzać naszym czasem i zasobami, a także radzić sobie ze stresem. Jak to zrobić?

- ✓ Określ swoje cele: Ważne jest, aby mieć jasno określone cele, które chcesz osiągnąć. To pomoże Ci lepiej zrozumieć, co jest dla Ciebie ważne i co powinieneś wyznaczyć jako priorytety.
- ✓ Zidentyfikuj swoje obowiązki: Przeanalizuj swoje obowiązki i zadania, a następnie podziel je na kategorie takie jak “ważne i pilne”, “ważne, ale nie pilne” i “nie ważne”. To pomoże Ci lepiej zrozumieć, co jest najważniejsze i co może poczekać.
- ✓ Użyj metody ABC: Możesz użyć metody ABC, aby pomóc Ci wyznaczyć priorytety. Polega ona na tym, że nadajesz każdemu zadaniu literę A, B lub C, w zależności od tego, jak ważne jest dla Ciebie to zadanie. A oznacza najważniejsze zadania, B to zadania ważne, ale mniej pilne, a C to zadania mniej ważne.
- ✓ Użyj listy “to do”: Tworzenie listy “to do” pomoże Ci zaplanować swój dzień i lepiej zarządzać swoim czasem. Możesz użyć tej listy, aby wyznaczyć priorytety i upewnić się, że najważniejsze zadania są wykonywane pierwsze.
- ✓ Daj sobie odpocząć: Ważne jest, aby pamiętać o odpoczynku i relaksie. Dając sobie odpocząć, będziesz mieć więcej energii i lepiej poradzisz sobie ze stresem.
- ✓ Wyznaczanie priorytetów to ważny sposób radzenia sobie ze stresem, ponieważ pozwala lepiej zarządzać naszym czasem i zasobami, a także lepiej odnajdywać się w codziennych obowiązkach.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

**Psychoterapia** - to rodzaj terapii, która polega na rozmowie i wspólnym przepracowywaniu problemów emocjonalnych i behawioralnych z profesjonalnym terapeutą. Może być skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem i innymi trudnościami emocjonalnymi.

Podczas psychoterapii możesz rozmawiać o swoich uczuciach, myślach i doświadczeniach w bezpiecznym i chronionym środowisku, co może pomóc Ci lepiej zrozumieć i przepracować swoje trudności. Terapeuta może pomóc ci rozwijać nowe strategie radzenia sobie z emocjami i sytuacjami stresującymi oraz zmieniać niekorzystne zachowania.

Pamiętaj, że psychoterapia to proces i może wymagać regularnych sesji, aby osiągnąć pożądane rezultaty. Ważne jest, aby znaleźć terapeuta, z którym będziesz czuł się komfortowo i z którym będziesz mógł otwarcie rozmawiać o swoich trudnościach.

## Skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem (3/3)

Ćwiczenie w parach – opowiedz o jakiejś sytuacji, która była stresująca, co Ci pomogło, co potęgowało stres, jak reagowało Twoje ciało, jak długo odczuwałeś stres i jego skutki, co chciałbyś wtedy usłyszeć.

Zapraszam na trening relaksacyjny Schultza

[Trening autogenny Schultza. RELAKSACJA NA STRES](#)

# Wypalenie zawodowe

## Czym jest wypalenie zawodowe?

Wypalenie zawodowe to stan wyczerpania psychicznego, emocjonalnego i fizycznego, spowodowany przewlekłym stresem i przeciążeniem pracą. Objawia się spadkiem motywacji, problemami ze snem, trudnościami w koncentracji i pogorszeniem relacji. Aby mu zapobiec, kluczowe jest zarządzanie stresem i dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym.

## Metafora „studni bez dna”

Wypalenie zawodowe można porównać do studni bez dna: ile byśmy nie wkładali energii w pracę, „poziom wody” nie wzrasta – organizm nie potrafi się zregenerować i żadne, nawet najbardziej wytężone wysiłki, nie dają poczucia spełnienia.

## Co prowadzi do wypalenia zawodowego?

- ✓ Nadmiar obowiązków - gdy zadania się piętrzą, a czasu na ich realizację brakuje, organizm pracuje na granicy wytrzymałości. Permanentne przeciążenie prowadzi do wyczerpania i zmniejszenia efektywności
- ✓ Brak wsparcia w pracy, niskie zaangażowanie przełożonych, brak współpracy w zespole i izolacja sprawiają, że pracownik czuje się pozostawiony sam sobie, co zwiększa stres i frustrację
- ✓ Niejasne oczekiwania - nieprecyzyjne instrukcje, ciągłe zmiany priorytetów i brak feedbacku powodują niepewność i dezorientację, co przekłada się na spadek motywacji
- ✓ Konflikty w zespole - nieprzyjazna atmosfera, brak komunikacji i trudności w relacjach między pracownikami są częstą przyczyną frustracji i wypalenia zawodowego
- ✓ Brak poczucia sensu w pracy- rutynowe obowiązki i brak perspektyw rozwoju sprawiają, że praca staje się monotonna i traci swoją wartość, prowadząc do emocjonalnego wyczerpania



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

## Objawy i przebieg wypalenia zawodowego

Wypalenie rozwija się stopniowo, często w sposób trudny do jednoznacznego rozpoznania. Kluczowe objawy to:

- **Fizyczne** – chroniczne zmęczenie, bóle głowy, utrata energii, problemy ze snem
- **Emocjonalne** - Poczucie bezsilności, drażliwość, zmniejszona motywacja
- **Psychiczne** - Trudności z koncentracją, cynizm lub negatywne nastawienie wobec obowiązków i współpracowników

## Przyczyny wypalenia zawodowego

Syndrom dotyczy osób o wysokich ambicjach, zaangażowaniu emocjonalnym oraz skłonnościach do perfekcjonizmu. Czynniki ryzyka to m.in. nadmiar obowiązków, presja czasu, konflikty w zespole, brak wsparcia przełożonych, niska kontrola nad swoją pracą i nieadekwatne wynagrodzenie.

## Skutki wypalenia zawodowego

Długoterminowe konsekwencje to poważne zagrożenia dla zdrowia psychicznego (depresja, stany lękowe, myśli samobójcze) i fizycznego (choroby serca, zaburzenia snu, częste infekcje). Pracownicy doświadczający wypalenia cechują się niższą efektywnością, są narażeni na absencje i konflikty, co prowadzi do kosztów dla pracodawcy.

| Obszar oddziaływania | Możliwe skutki wypalenia zawodowego          |
|----------------------|----------------------------------------------|
| Zdrowie psychiczne   | Depresja, lęki, myśli samobójcze             |
| Zdrowie fizyczne     | Bóle, zaburzenia snu, podatność na infekcje  |
| Relacje społeczne    | Konflikty, izolacja, zaniedbywanie bliskich  |
| Praca i ekonomia     | Spadek wydajności, absencje, koszty leczenia |



## Co to jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna oznacza zdolność do radzenia sobie z trudnościami i wyzwaniami. To w dużej mierze umiejętność niepoddawania się stresującym sytuacjom lub presji. Osoba odporna psychicznie jak najbardziej doświadcza trudnych emocji, potrafi je jednak trzymać na wodzy i skupić się w zamian na możliwościach i rozwiązaniach. Wierzy ona w samą siebie i aktywnie stara się rozwiązać konkretny problem. Dobrze pracuje pod presją czasu i wymagań, a także cechuje się wytrwałością i odpowiednią koncentracją. Skupia się ona na szansach i pozytywnych aspektach sytuacji, nie ulegając dzięki temu lękom czy katastroficznym wizjom. Cechuje się ona dobrze rozwiniętymi zdolnościami komunikacyjnymi oraz podejściem zadaniowym, które skoncentrowane jest na szukaniu rozwiązań. Odporność psychiczna pozwala lepiej radzić sobie w życiu i być po prostu szczęśliwszym. Budowanie jej to jedna z najlepszych inwestycji życiowych. Jak jednak to robić?



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

## Kilka sposobów na wzmacnianie odporności psychicznej

Współczesny świat nieustannie jest w biegu, wciągając w wir wielu obowiązków, doświadczeń i wyzwań. To bardzo ważne, aby zwracać uwagę na kwestię odporności psychicznej. Zwłaszcza że można nad nią pracować i wzmacniać ją. W tym celu warto mieć na uwadze 10 sposobów, które zostały opracowane przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologiczne (APA).

- **Bądź w kontakcie.** Dbaj o więzi z rodziną i przyjaciółmi. Szukaj ich wsparcia w ciężkich dla siebie chwilach. Rozmawiaj z nimi i dziel się swoimi emocjami. Silne więzi z innymi ludźmi podnoszą naszą odporność. Niektórym osobom pomaga działanie w grupach obywatelskich i wyznaniowych. Czerpią oni radość poprzez wolontariat czy społeczne inicjatywy. Pomaganie innym w potrzebie również przynosi wiele korzyści i sprawia, że potrafimy widzieć świat w bardziej pozytywnych barwach.
- **Pamiętaj, że kryzys można pokonać.** W życiu nie da się uniknąć trudnych i bolesnych sytuacji. Każdy z nas ma jednak wpływ na ich spostrzeganie i interpretację. Staraj się zachować wiarę, że wszystko się ułoży. Postaraj się dostrzec swoje zasoby oraz okoliczności, które Ci sprzyjają.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

- **Zaakceptuj, że zmiana jest częścią życia.** Możesz do czegoś bardzo dążyć, ale niekorzystne sytuacje mogą cel od Ciebie oddalić, a nawet uczynić nieosiągalnym. Postaraj się zidentyfikować okoliczności, na które nie masz wpływu, a następnie zaakceptuj je. Dzięki temu skupisz swoją energię i uwagę na rzeczach, na które masz wpływ.
- **Realizuj swoje cele.** Spraw, aby były realistyczne i staraj się je realizować metodą małych kroków. Bądź wytrwały i cierpliwy.
- **Podejmuj aktywne działania.** Rób tyle, na ile pozwala Ci sytuacja, jednocześnie starając się nie skupiać na przeszkodach. Działaj zdecydowanie nawet w niekorzystnych okolicznościach.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

- **Wierz w siebie.** Dbaj o to, aby widzieć siebie w pozytywnym świetle. Dostrzegaj swoje zasoby i zauważ, jak z wieloma problemami potrafisz sobie poradzić. Ufaj swojej intuicji i umiejętnościom.
- **Zachowaj perspektywę.** Trudne i bolesne wydarzenia zawężają naszą perspektywę i sprawiają, że patrzymy na rzeczywistość w sposób emocjonalny. Postaraj się jednak zachować szerszą i długoterminową perspektywę, uwzględnij kontekst sytuacji. Postaraj się nie wyolbrzymiać pewnych trudności czy problemów.
- **Zachowaj nadzieję.** Postaraj się wierzyć, że wszystko się ułoży. Zamiast zamartwiania się, postaw na nadzieję i wizualizuj to, czego chcesz lub potrzebujesz.



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

- **Dbaj o siebie.** Miej na uwadze własne potrzeby i uczucia. Angażuj się w aktywności, które lubisz i które przynoszą Ci satysfakcję. Zdrowo się odżywaj i ćwicz regularnie. Dbanie o siebie to nic innego jak inwestycja w Twoje ciało i umysł, które lepiej będą radziły sobie w trudnych i stresujących sytuacjach.
- **Zwróć uwagę na inne sposoby wzmacniania odporności.** To może być prowadzenie dziennika, medytacja, etc. Szukaj sposobów, dzięki którym stajesz się silniejszy psychicznie, odzyskujesz równowagę i nadzieję.

Wielu ludzi skarży się na to, że ma niską odporność psychiczną. Nad odpornością można skutecznie pracować i wzmacniać ją. Najważniejsze to wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć realizować swój cel. Powoli, ale konsekwentnie zmieniać swoje nawyki i swój sposób myślenia, uczyć się podejścia zadaniowego, wzmacniać swoje poczucie własnej wartości i stawiać na swoje umiejętności. To działa!



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE