



# O budzeniu optymizmu

## Jak radzić sobie ze stresem i frustracją



Psycho  
terapeuta  
z pasją



**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*



**Anna Ciesielska**  
Dyrektor Centrum  
psychoterapeuta  
logoterapeuta  
terapeuta traumy NARM

# Plan spotkania

---

- Czym jest stres? Jakie są jego objawy?
- Co nas stresuje?
- Kortyzol - hormon “stresu”
- Czy choroby psychosomatyczne będą epidemią XXI wieku?
- Zaopiekuj się stresem - dobre praktyki
- Metody relaksacji
- Polecajki





# Przedstawmy się - miesiące

---

Hello



**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*





# WYOBRAŹ SOBIE JAK WYGLĄDA ŚWIAT BEZ EMOCJI I UCZUĆ



# EMOCJE



- pewnego rodzaju **stany organizmu**, które mogą być odbierane jako przyjemne lub nieprzyjemne
- Stany te wzbudzają motywację do zachowania się w jakiś sposób i wywołują fizjologiczne pobudzenie
- popychają nas do działania ukierunkowanego na określony cel.





# UCZUCIA



Uczucia, to bardziej złożone, długotrwałe stany psychiczne.

Stany wyrażające osobisty stosunek człowieka do innych ludzi, wskazujący na ważne dla niego wartości.

Miłość do ojczyzny, lojalność i zaufanie wobec bliskich...

Innym odczuciem emocjonalnym będzie radość po znalezieniu zgubionego portfela (**emocja**). Innym wrażenie wywołane przez kontakt z dziełem sztuki (**uczucie, ustosunkowanie**).



Emocje są zwykle wywoływane przez konkretne wydarzenie lub sytuację i mają tendencję do krótkotrwałości.

W przeciwieństwie do nich, uczucia są często mniej związane z konkretnymi wydarzeniami i mogą trwać przez dłuższy czas.

Ponadto, uczucia zazwyczaj wiążą się z większym poczuciem samoświadomości niż emocje.





# Czym jest stres?

---

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie.

Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako stresory. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość).



# Co nas stresuje?

---

Według Holmesa i Rahe'a najbardziej stresującymi wydarzeniami w życiu są (w kolejności od najbardziej stresującej):

- śmierć małżonka
- rozwód
- separacja
- pobyt w więzieniu
- śmierć bliskiego członka rodziny
- doznanie obrażeń ciała, choroba
- ślub
- zwolnienie z pracy
- pojednanie z mężem/żoną
- przejście na emeryturę

# Co nas stresuje?

---

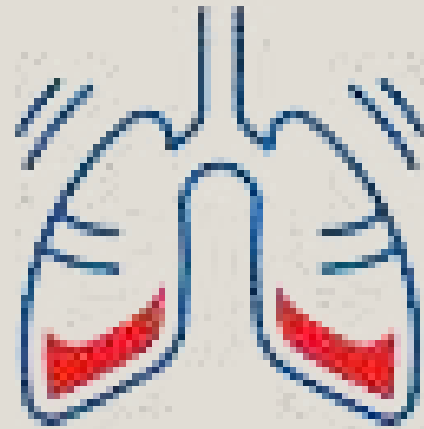
- Aż 44% badanych Francuzów twierdzi, że najbardziej stresującym elementem codzienności jest dojazd do pracy.
- Co 10 Brytyjczyk cierpi na przewlekły stres związany z pracą.
- Najbardziej stresujące zawody w krajach UE to w kolejności: nauczyciel, pielęgniarz, dziennikarz oraz prezenter, pracownik opieki społecznej, transportowiec, policjant, strażnik więzienny.
- Według badań przeprowadzonych w Szwecji, ataki serca wśród osób pracujących zawodowo są najczęstsze w poniedziałki.
- Groźba utraty pracy jest jedną z głównych przyczyn stresu nie tylko w Polsce, ale także w Niemczech czy Finlandii, gdzie bezrobocie jest dużo mniejsze niż w naszym kraju.



# Objawy stresu biologicznego:



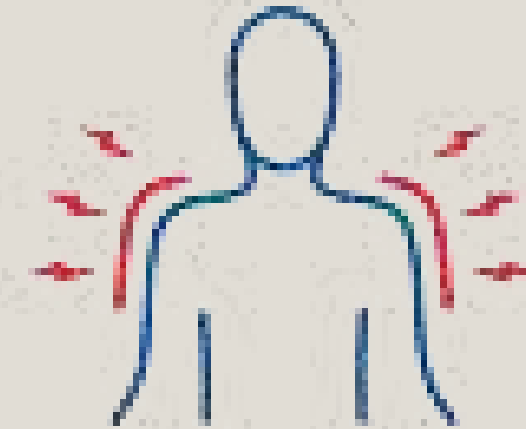
przyspieszone  
bicie serca



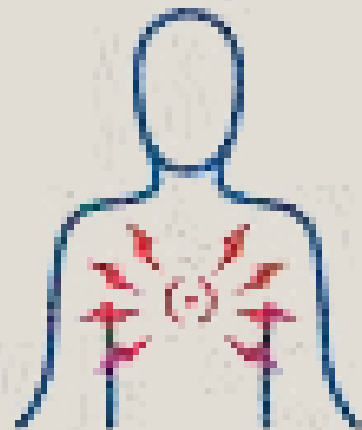
przyspieszony  
oddech



pocenie się



drżenie mięśni



ból klatki  
piersiowej



objawy ze strony  
układu pokarmowego  
(biegunka, ból brzucha, nudność)



omdlenie,  
zawroty głowy



**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*

# Objawy stresu psychologicznego:

gniew

mniejsza kreatywność

niemożność odpoczynku

wycofanie z kontaktów społecznych

ogólne napięcie

lęk

rozdrażnienie

problemy z koncentracją i pamięcią

niepokój

błędna ocena sytuacji oraz jej następstw

trudności z podejmowaniem decyzji

pobudzenie



# Czym jest kortyzol?

---

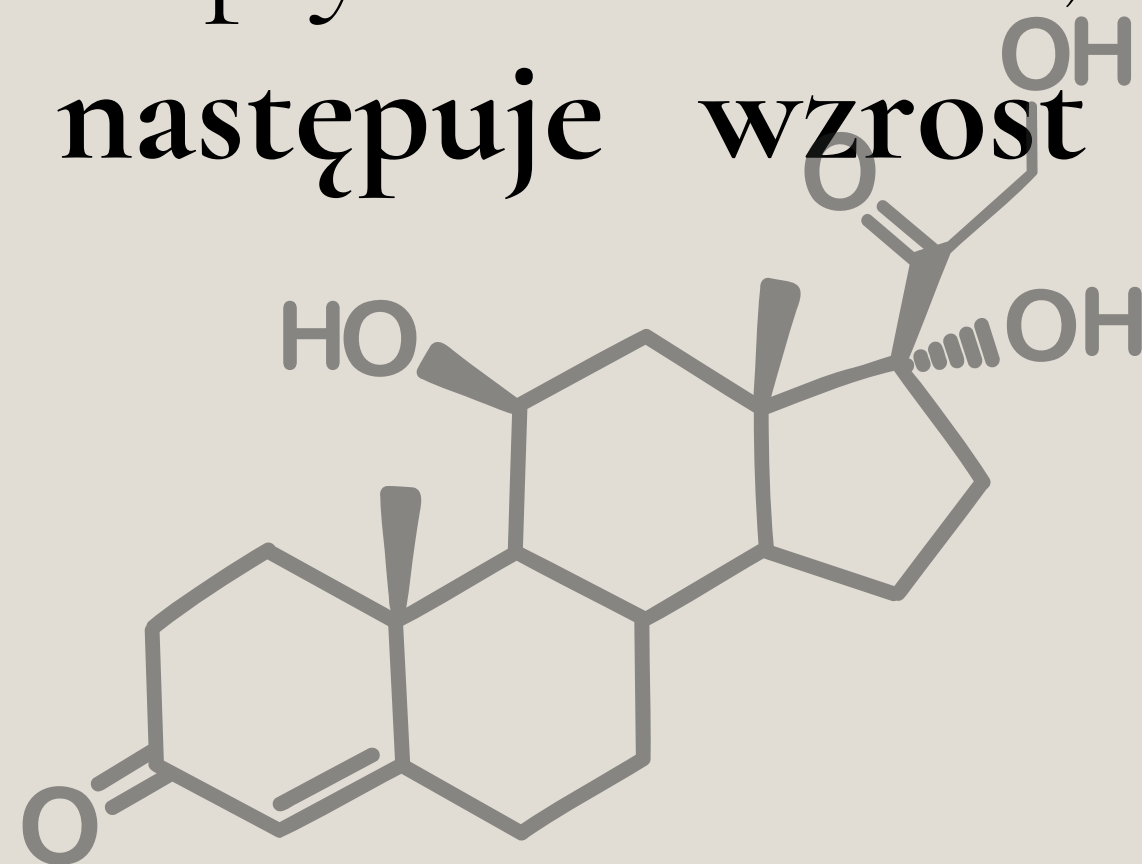
Kortyzol jest najważniejszym glikokortykosteroidem syntetyzowanym w korze nadnerczy. Odgrywa szczególnie istotną rolę w życiu codziennym, ponieważ chroni człowieka przed indukowanym stresem spadkiem ciśnienia krwi, mogącym doprowadzić do wstrząsu i śmierci.





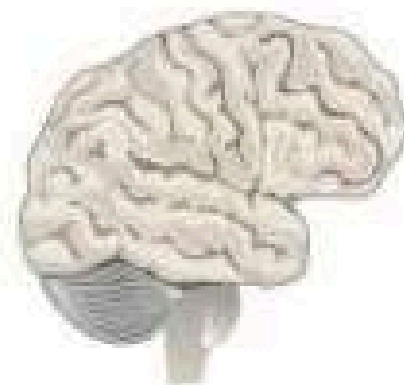
# Czym jest kortyzol?

Najwyższe stężenie kortyzolu obserwuje się w **godzinach porannych**, ze szczytem osiąganym koło godziny szóstej rano, potem stężenie kortyzolu **obniża się stopniowo w ciągu dnia**, najniższe występuje w godzinach późnowieczornych. W ciągu dnia niezależnie od rytmu dobowego, pod wpływem stresu, wysiłku fizycznego lub spożycia posiłku **następuje wzrost stężenia kortyzolu**.

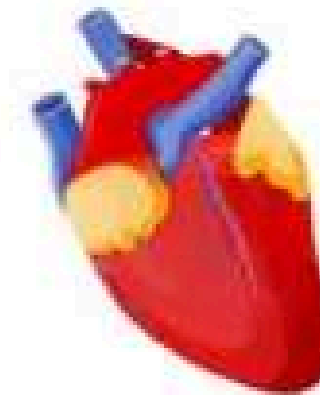




zwiększa poziom  
glukozy



wyostrza pamięć  
i koncentrację



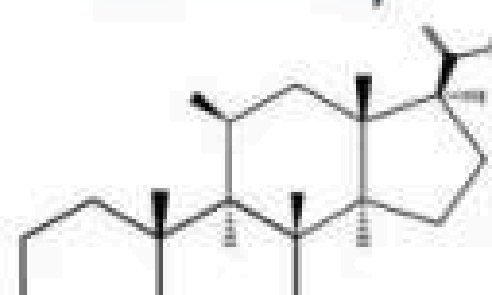
podnosi  
ciśnienie krwi



osłabia działanie  
układu odpornościowego

obniża poziom  
serotoniny

zmniejsza  
wrażliwość na ból



# 7 oznak, że poziom kortyzolu jest za wysoki



wzrost wagi



problemy  
z koncentracją



problemy ze snem



problemy ze zbyt  
wysokim  
ciśnieniem krwi



drażliwość



zmęczenie



bóle głowy



PsychiatriaPlus.pl



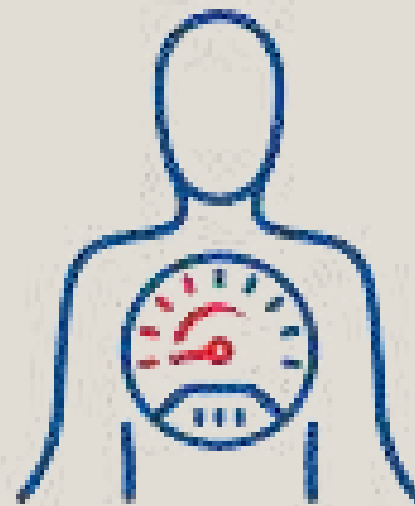


# Objawy przeciążenia informacjami

---



problemy ze snem



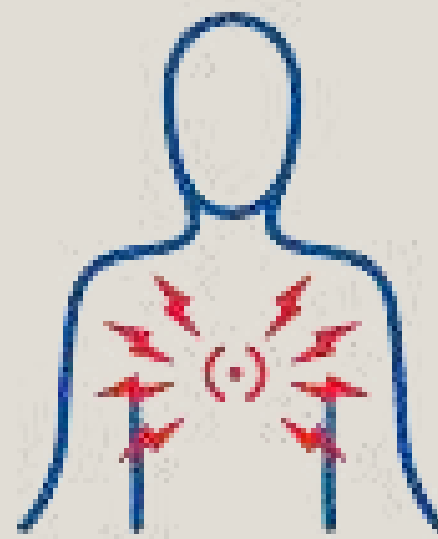
zmęczenie



obniżenie  
odporności



uczucie lęku,  
strachu i gniewu



bóle klatki  
piersiowej



zaburzenia  
koncentracji



# FILM

---

Jaki wpływ na nasz mózg ma  
chroniczny stres?

# LISTA - ćwiczenie

---

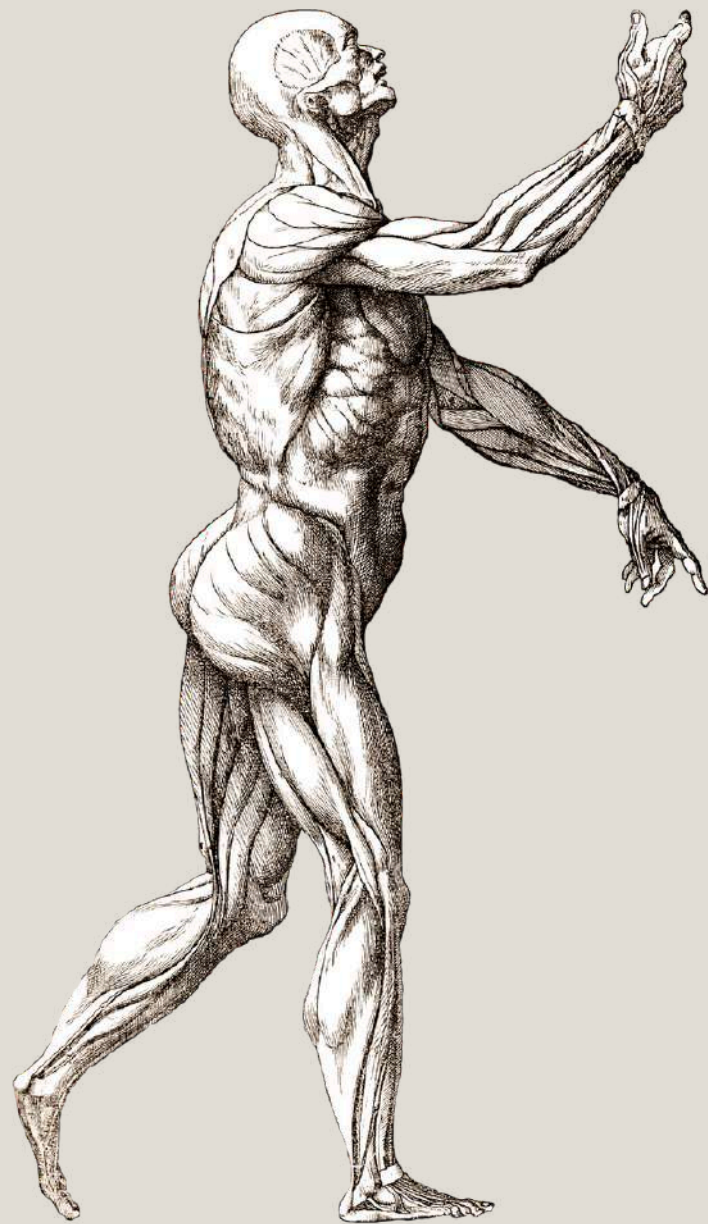
- Co jest dla mnie ważne?
- Ile czasu poświęcam temu co ważne?
- W jaki sposób koncentruje się na tym co ważne?





# Czy choroby psychosomatyczne będą epidemią XXI wieku?

---



# Co robimy ze stresem?

---



# Tinnitus - szумы w uszach

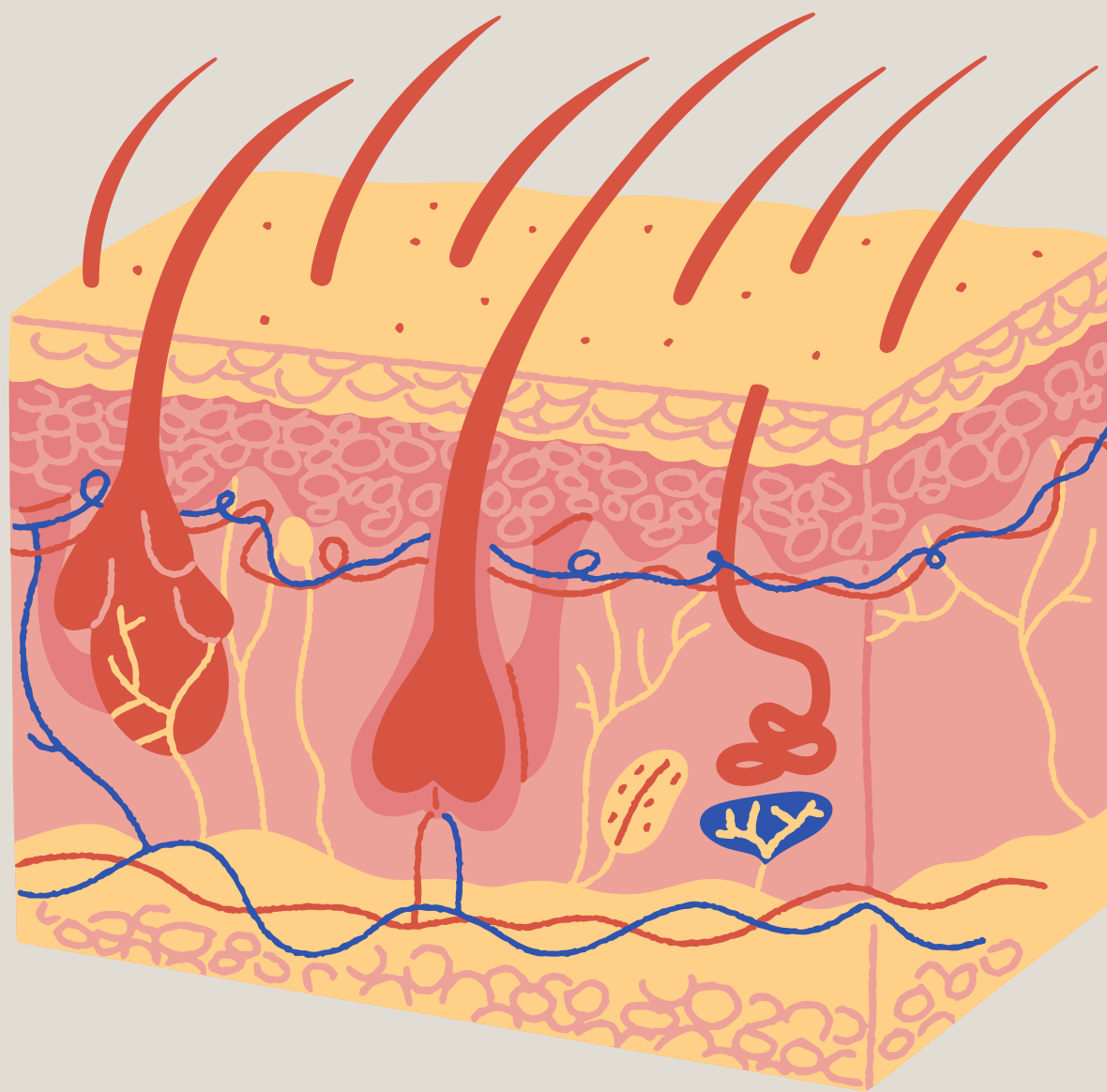
---





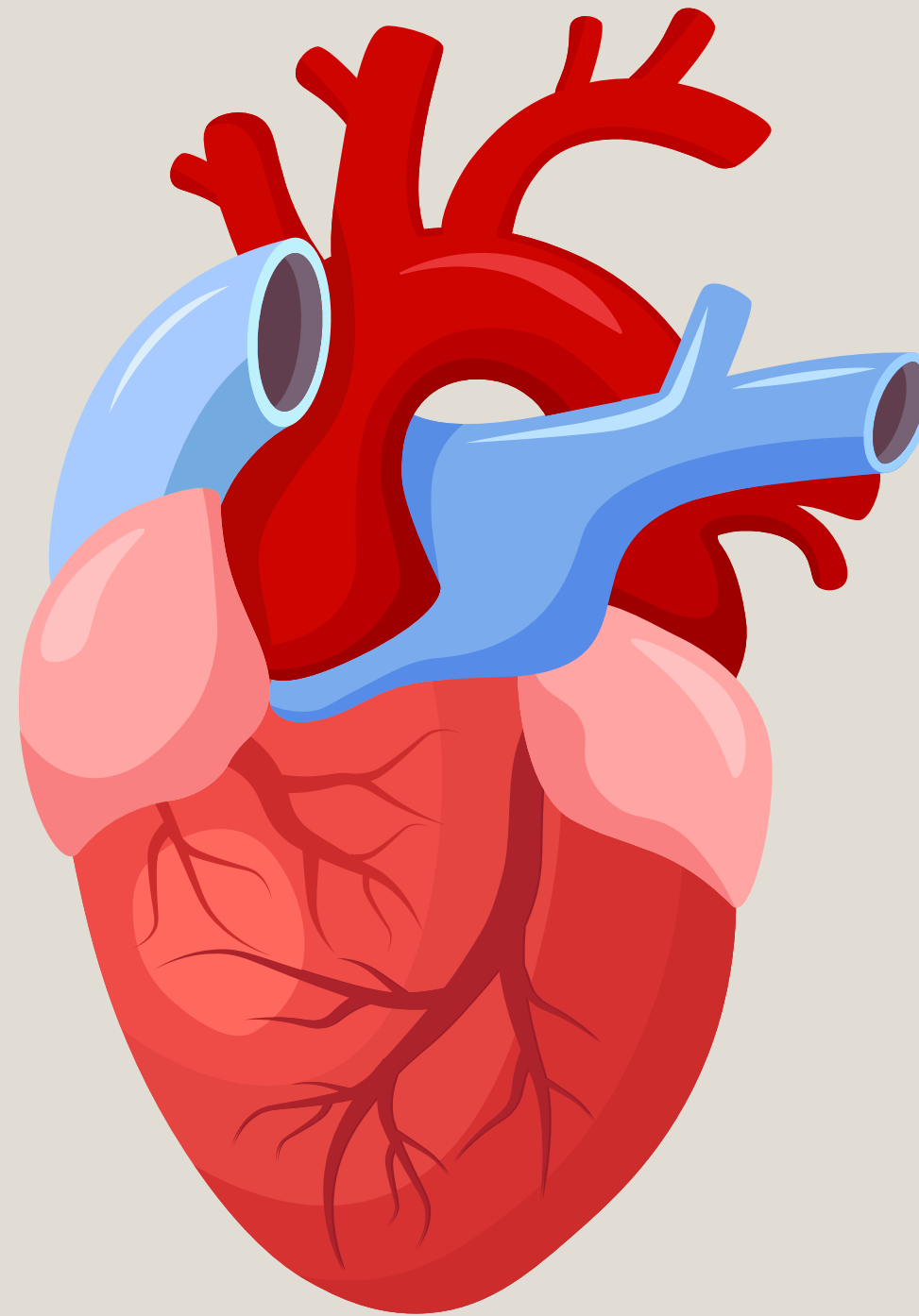
# Ile stresu jest w skórze?

---



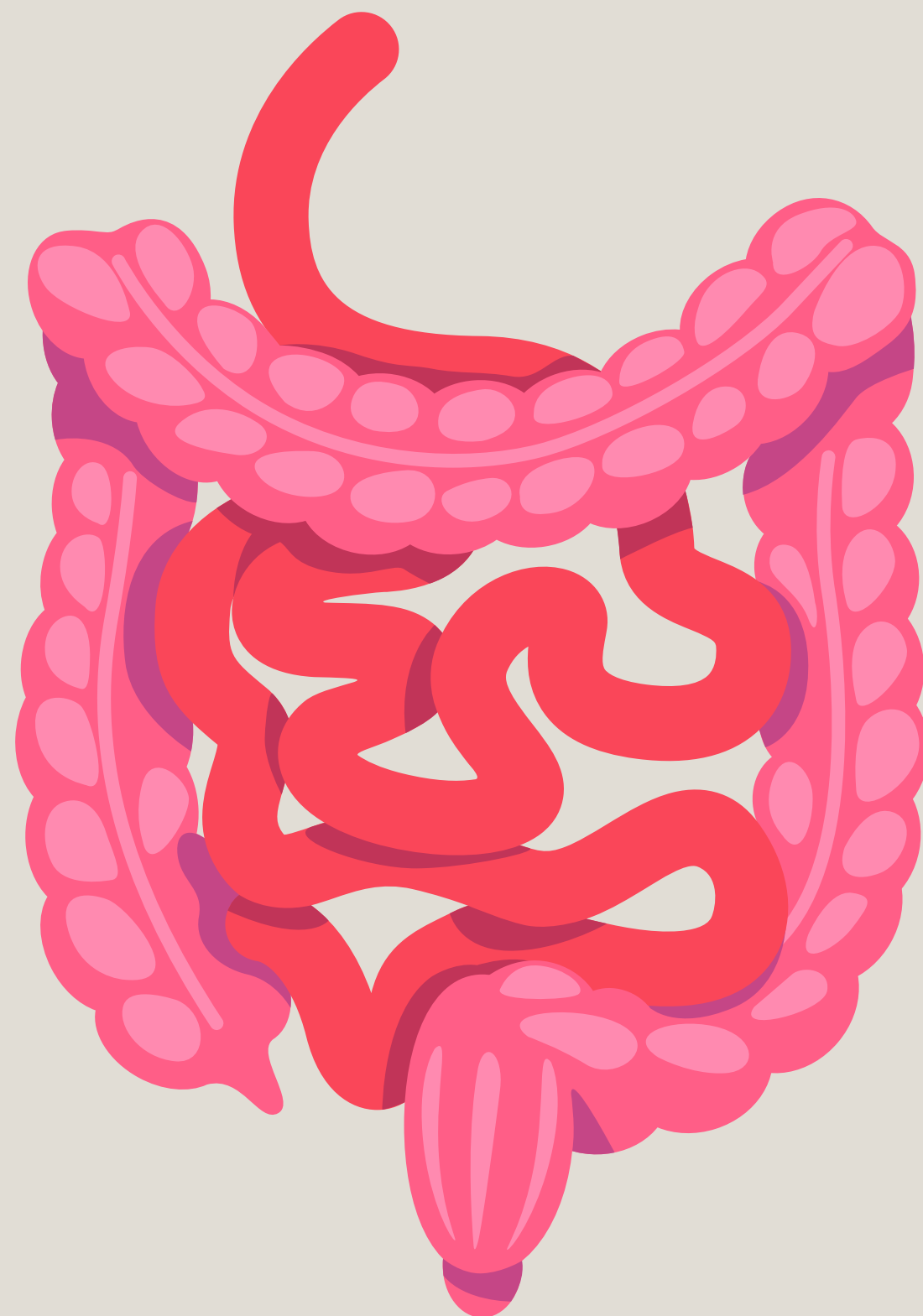
# Zespół tako-tsubo, nazywany też kardiomiopatią stresową lub zespołem złamanego serca

---



# Jelita! centrum dowodzenia

---





# Placz przez prostatę

---



# Placz przez pęcherz

---



# Intymność? Nie dziękuję!

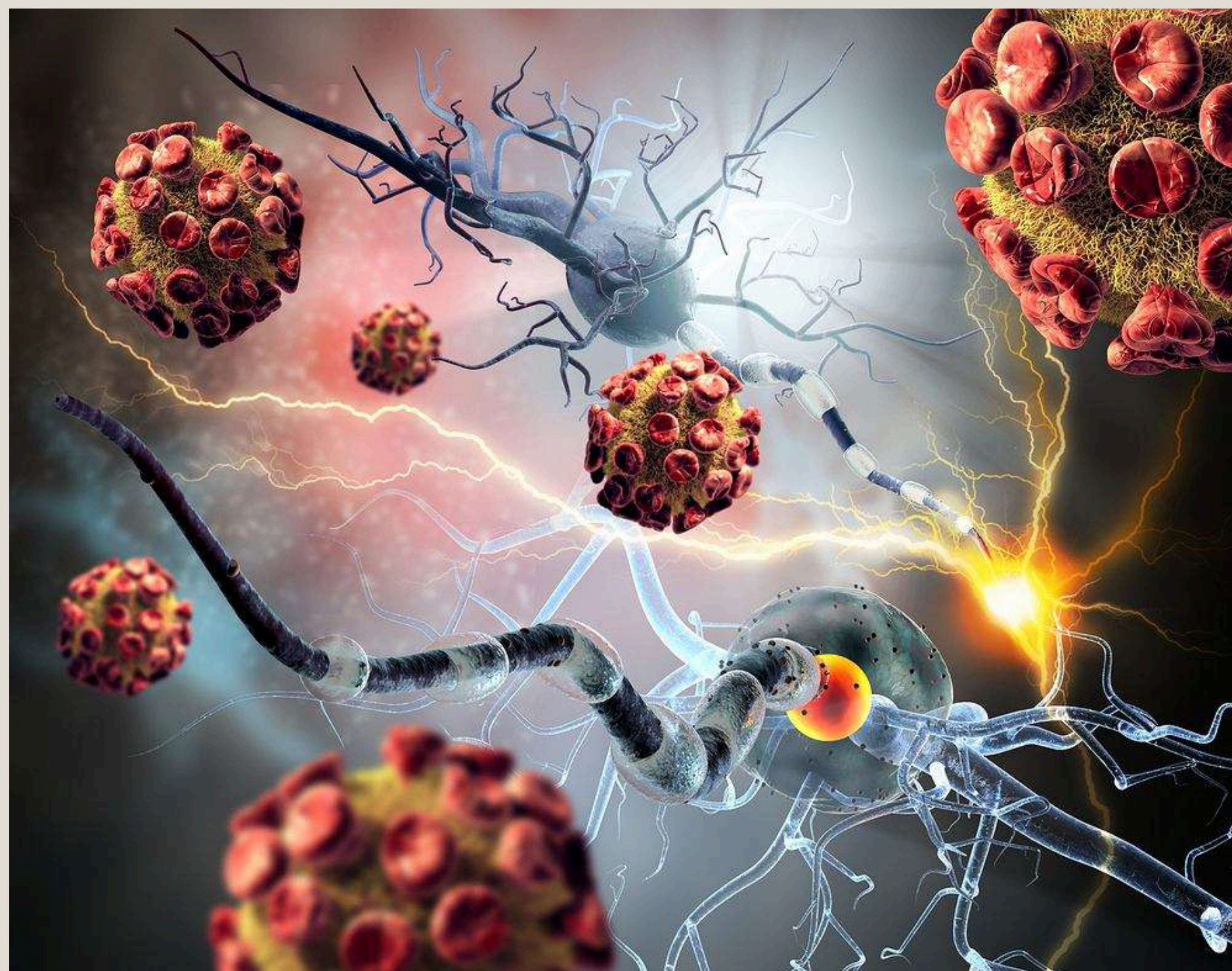
---





# Autoimmunologiczne

---





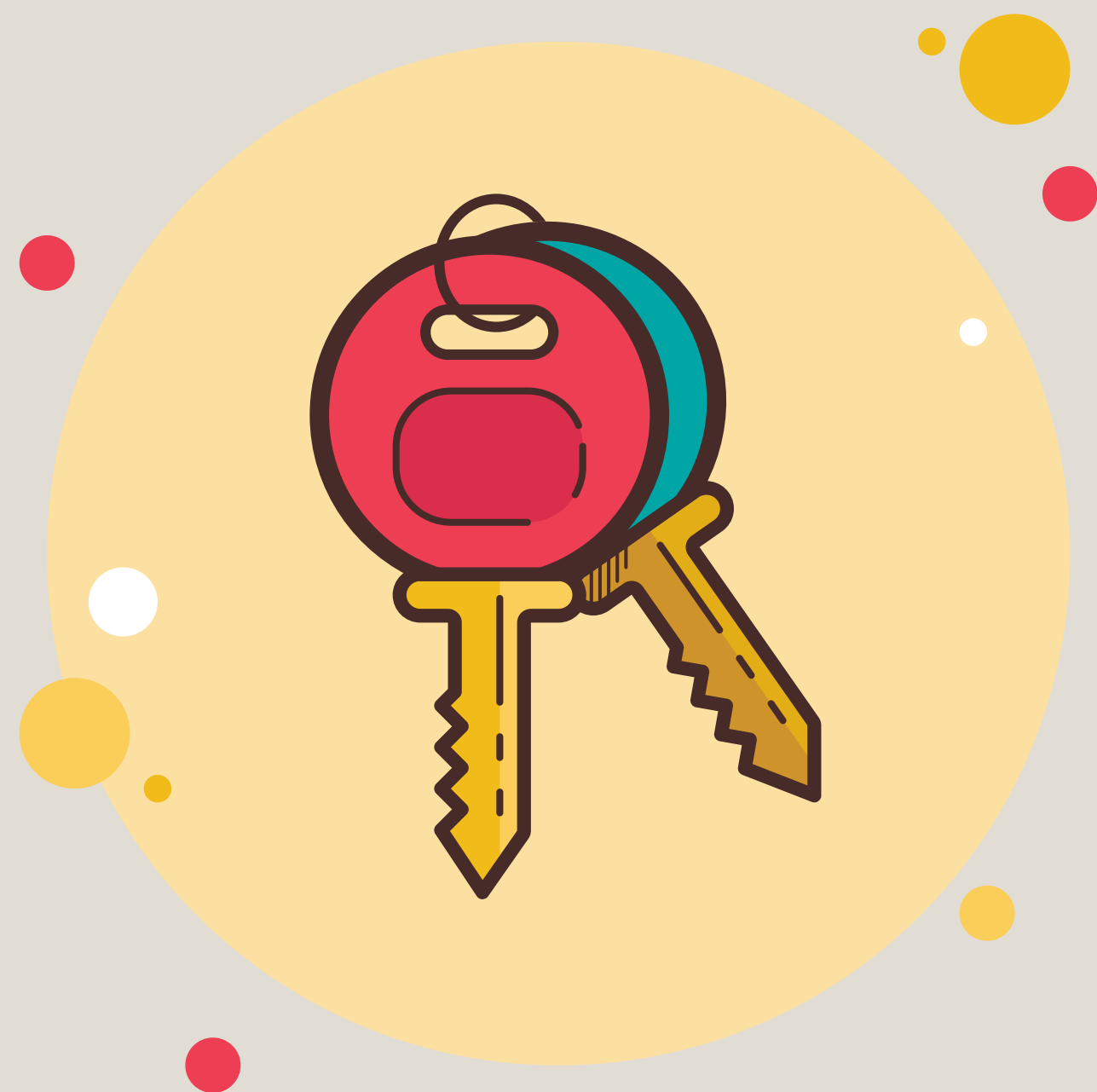
# Informacyjna rewolucja

---



# Klucze do sukcesu

---



# Rozkład dnia - cykl okołodobowy

---

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat





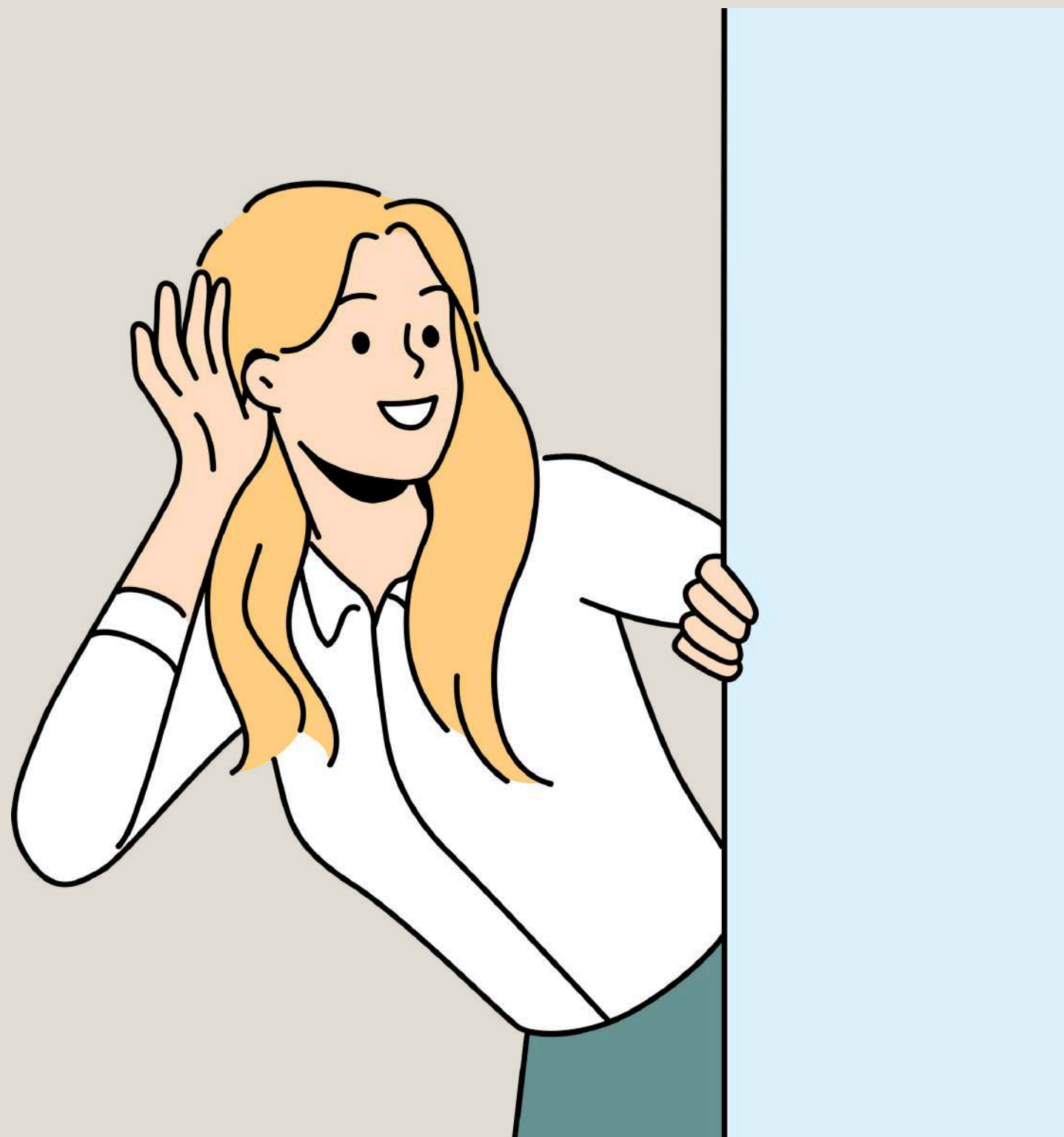
# Korzystanie z wewnętrznego zegara

---



# Wsłuchaj się w swoje ciało

---



# Sen jako lek na wszystko

---





# B jak bliskość

---



# Sport, ruch, wysiłek

---



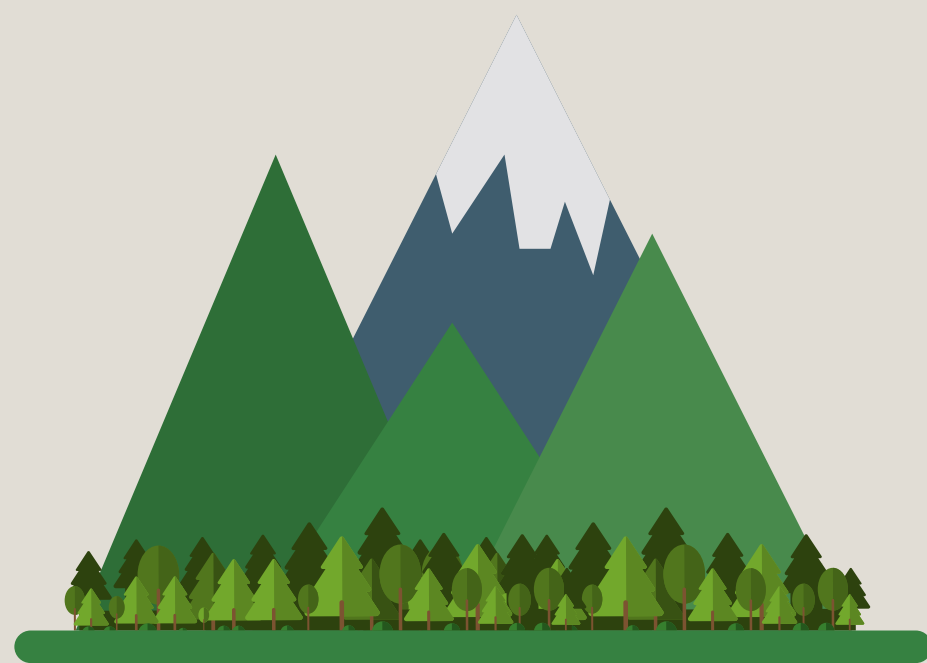
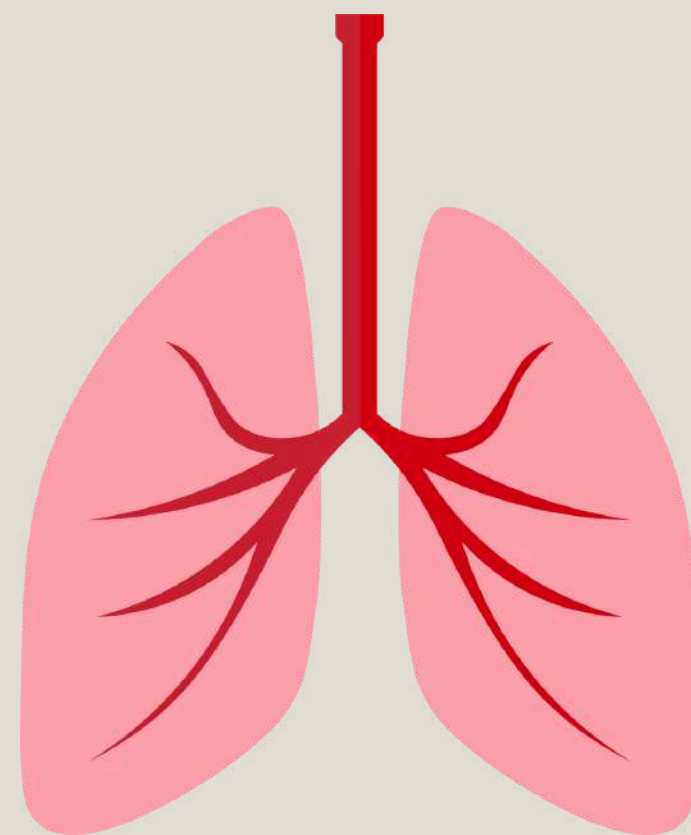
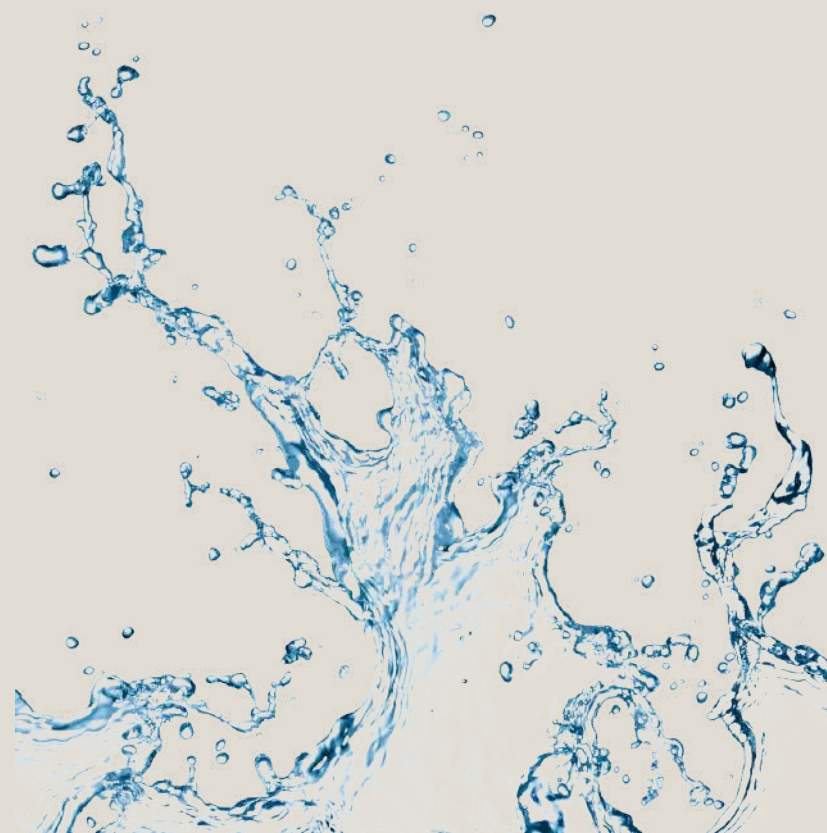
# O jak odżywianie

---



# Pomóż swojemu ciału

---





# Metoda 30 dni - równowaga

---



# Etapy naszego życia

---



# PROFILAKTYKA

---



Gabinet psychoterapeuty w firmie  
wsparcie psychologiczne w różnych aspektach



# PROFILAKTYKA

---





# Przejmij kontrolę!

---

1. Przyznaj się do stresu - szczerowość.
2. Znajdź kogoś z kim możesz porozmawiać -  
wsparcie emocjonalne, wsparcie praktyczne.
3. Znajdź inny sposób reakcji na stres.

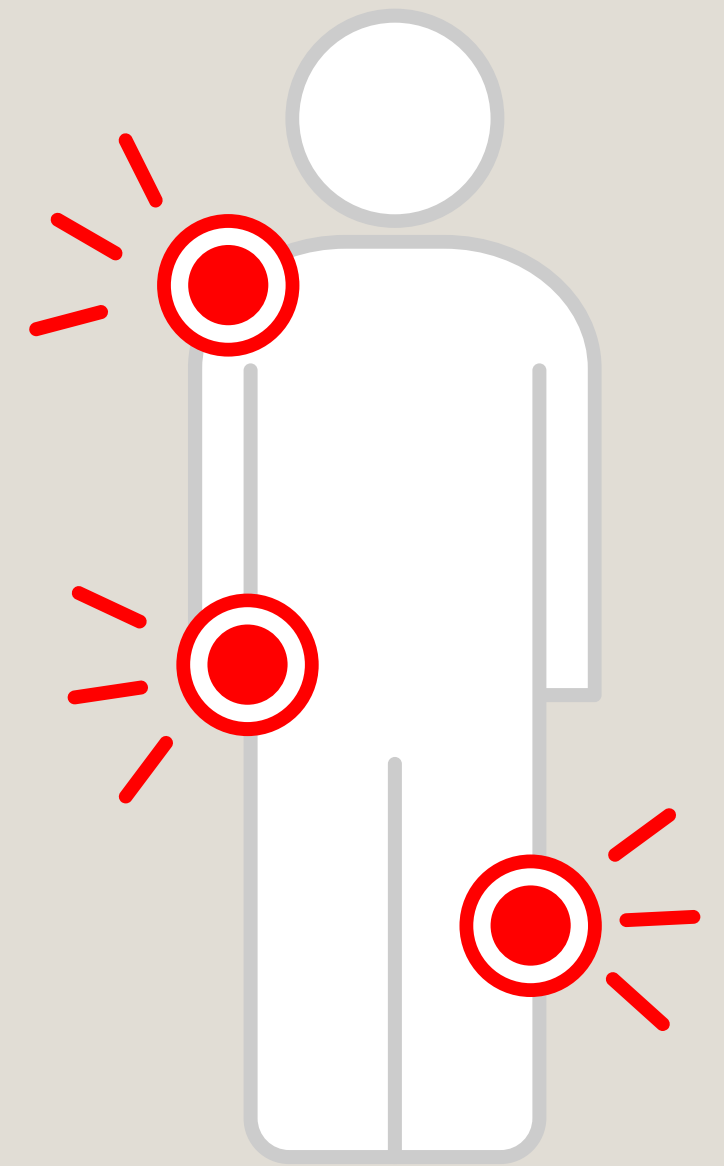


# TOP 6 - oswajanie stresu

---

## reakcje fizjologiczne

1. Dobra postawa
2. Dobry odpoczynek
3. Dobry humor
4. Dobra energia
5. Dobre odżywianie



# TOP 6 - oswajanie stresu

---

## kontrola nad otoczeniem

1. W czym nie masz kontroli nad własnym życiem
2. Zobacz co zmienić by odzyskać kontrolę
3. Wprowadź swoje postanowienie w życie
4. Bądź wytrwały





# TOP 6 - oswajanie stresu

---

## kontrola nad czasem

1. Jaki jest mój harmonogram dnia, miesiąca, roku
2. Hierarchizowanie
3. Przerwy - odpoczynek!
4. Prokrastynacja
5. Delegowanie
6. Smakuj, nie spiesz się







# TOP 6 - oswajanie stresu

---

## kontrola nad nastawieniem

1. Zadowalanie innych
2. Odpocznę jeśli...
3. Perfekcjonizm
4. Zawsze chce mieć rację
5. Chcę być uznanym - powaga
6. Poczucie winy
7. Konflikt wartości





# TOP 6 - oswajanie stresu

---

## kontrola nad mentalną reakcją na stres

1. Techniki relaksacyjne i in.
2. Szklanka do połowy pełna
3. Wybierz ludzi z którymi przebywasz
4. Przeszłość - już się wydarzyła
5. Wdzięczność
6. Zauważanie drobiazgów





# TOP 6 - oswajanie stresu

---

## kontrola nad mentalną reakcją na stres

1. Techniki relaksacyjne i in.
2. Szklanka do połowy pełna
3. Wybierz ludzi z którymi przebywasz
4. Przeszłość - już się wydarzyła
5. Wdzięczność
6. Zauważanie drobiazgów





# Ćwiczenia łagodzące stres

---





# Ćwiczenia łagodzące stres

---

## Zmniejszenie napięcia mięśni

1. Jeśli podczas pracy przy komputerze, czujesz napięcie mięśni karku w wyniku stresu i/lub niepokoju:
2. zrób wdech nosem i unieś ramiona w kierunku uszu
3. wstrzymaj oddech na 2 sekundy
4. zrób wydech nosem, jednocześnie opuszczając i rozluźniając ramiona
5. powtórz to ćwiczenie 10 razy



# Ćwiczenia łagodzące stres

---

## Uspokojenie oddechu

Gdy czytając lub słuchając informacji poczujesz, że Twój oddech przyspiesza, a myśli stają się niespokojne, zastosuj poniższe ćwiczenie:

- zrób wydech przez lekko zaciśnięte usta, odliczając w myślach do 6
- zrób wdech nosem, odliczając w myślach do 4
- oddychaj w ten sposób przez 3-5 minut lub do momentu aż poczujesz spokój.

**breathe**



# Ćwiczenia łagodzące stres

---

## Zwiększenie koncentracji

Jeżeli odczuwasz deficyty uwagi i koncentracji podczas pracy z dużą ilością informacji, możesz zastosować proste ćwiczenie oddechowe:

- zrób spokojny wdech nosem odliczając w myślach do 2
- wstrzymaj powietrze na 2 sekundy
- odliczając w myślach zrób wydech do 2
- wstrzymaj powietrze na 2 sekundy
- powtórz 10 takich cykli.



# FILM

---

## Jak stres wpływa na nasze ciało?



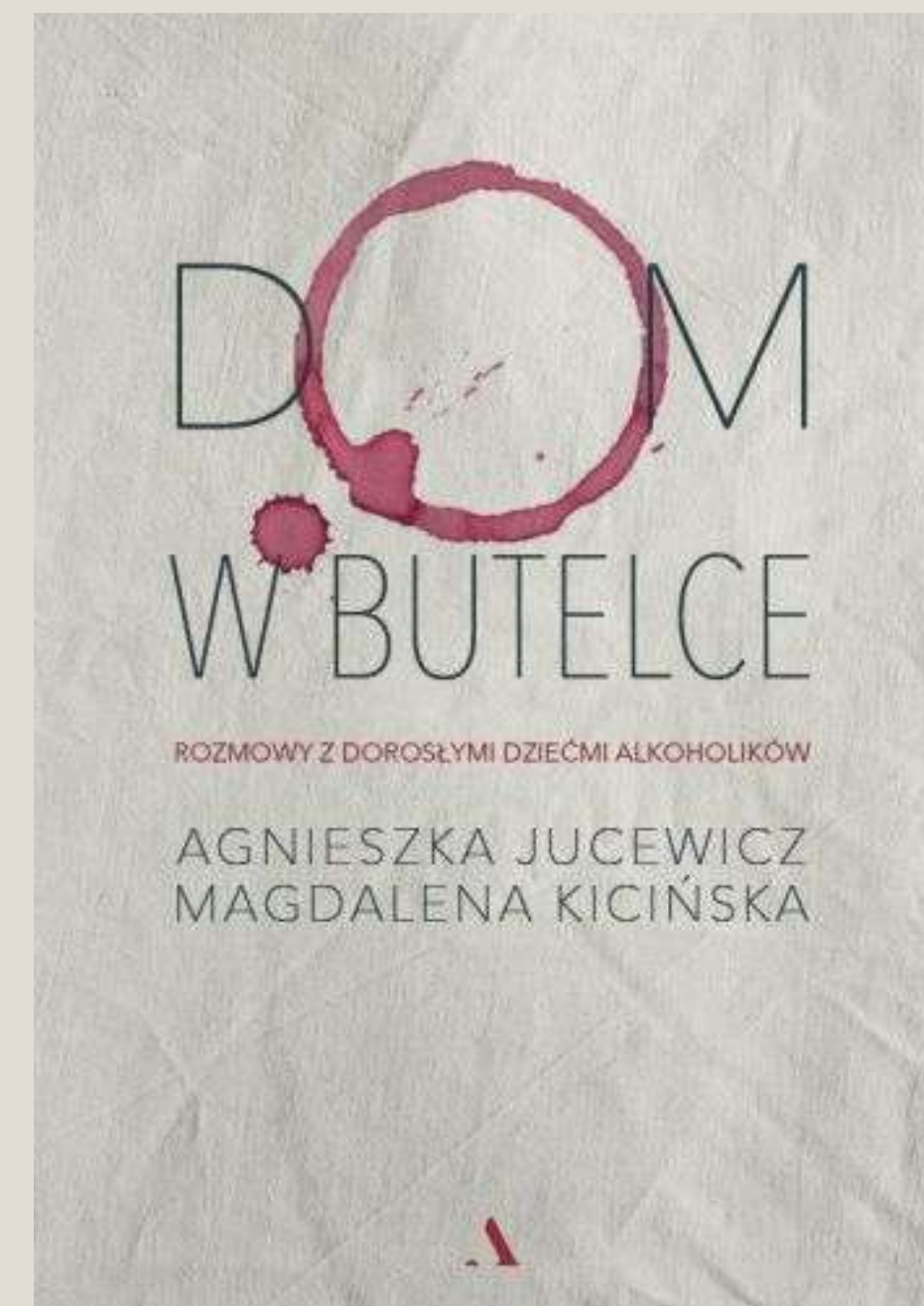
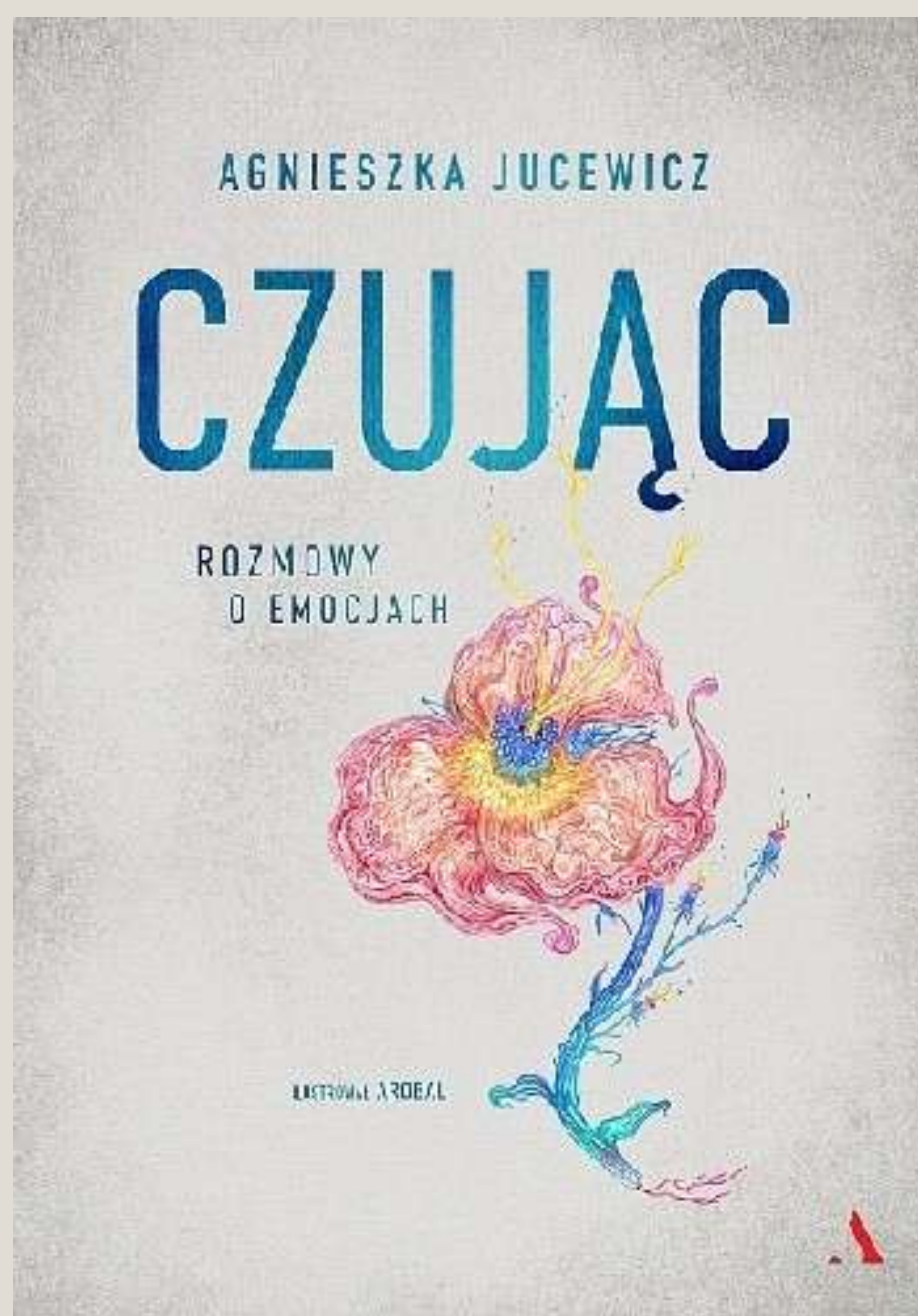
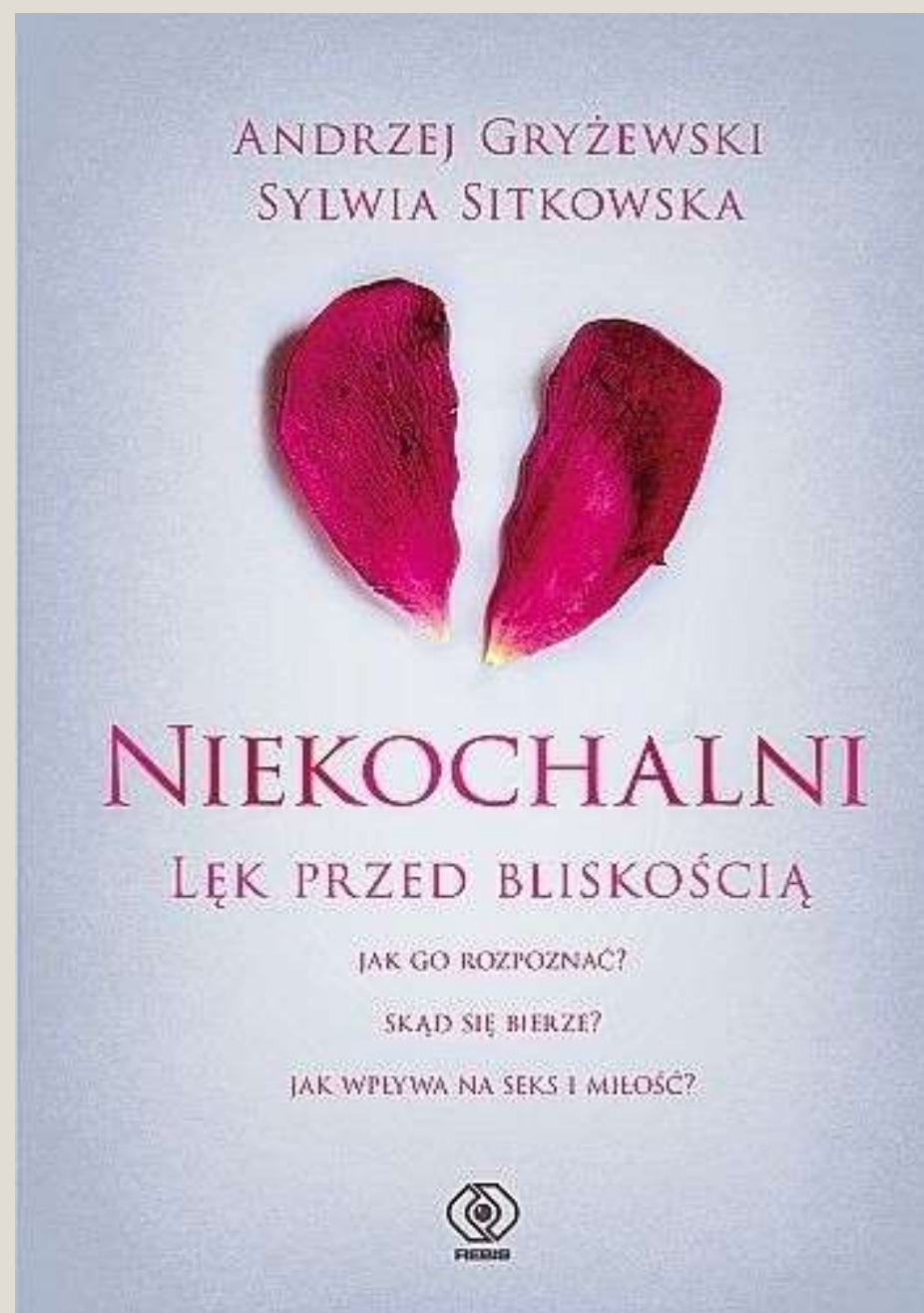
**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*



# Polecajki

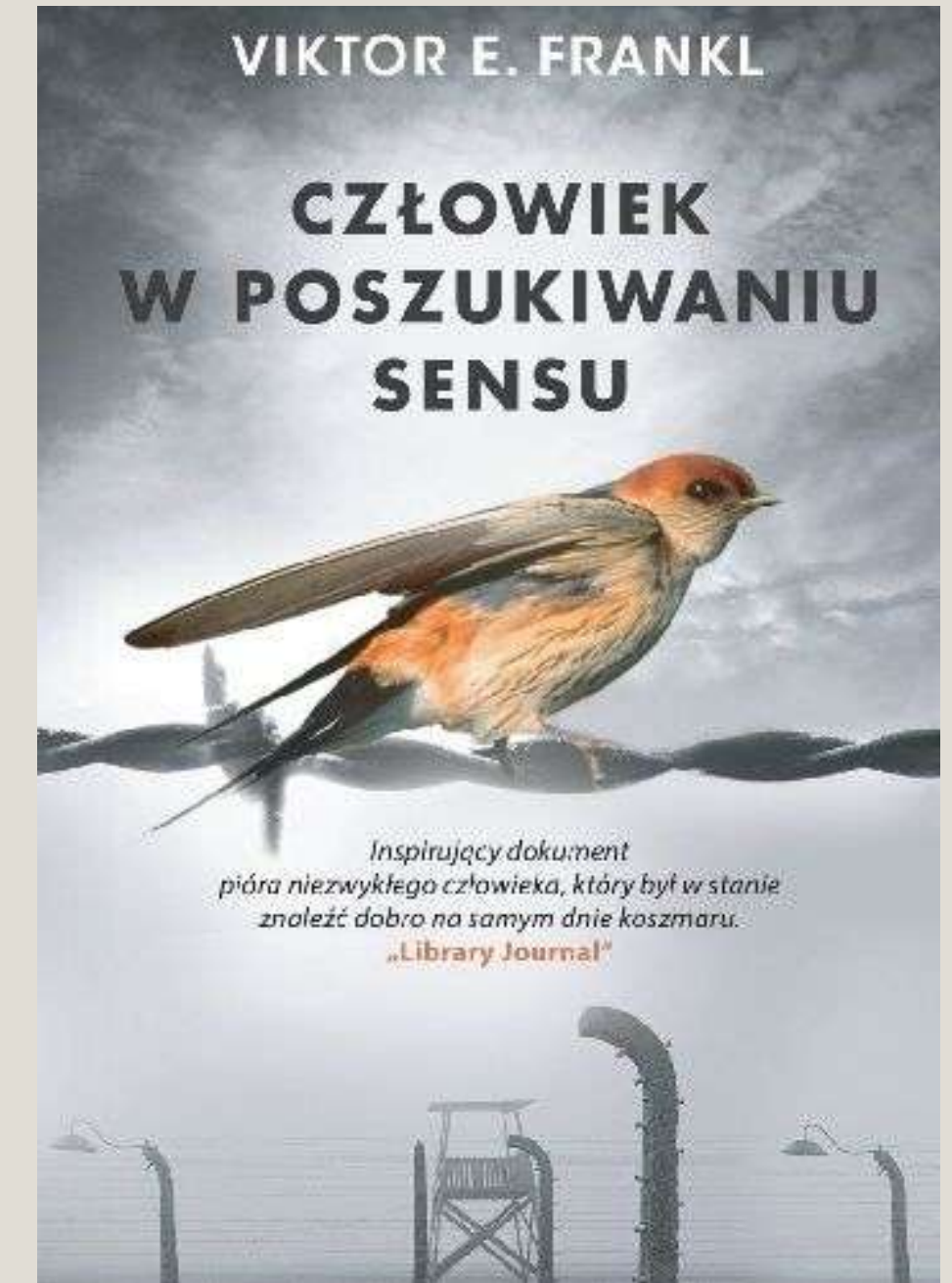
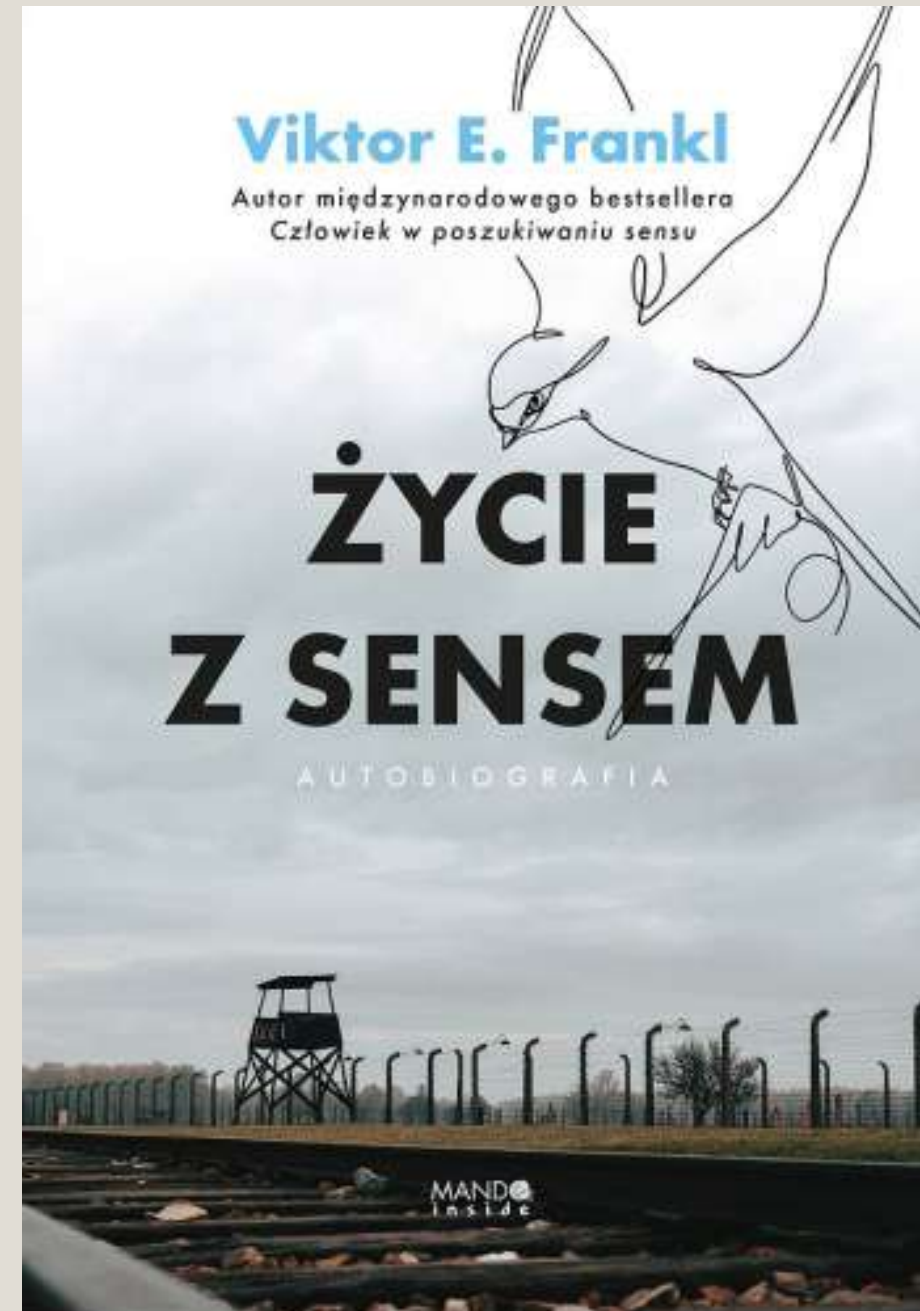
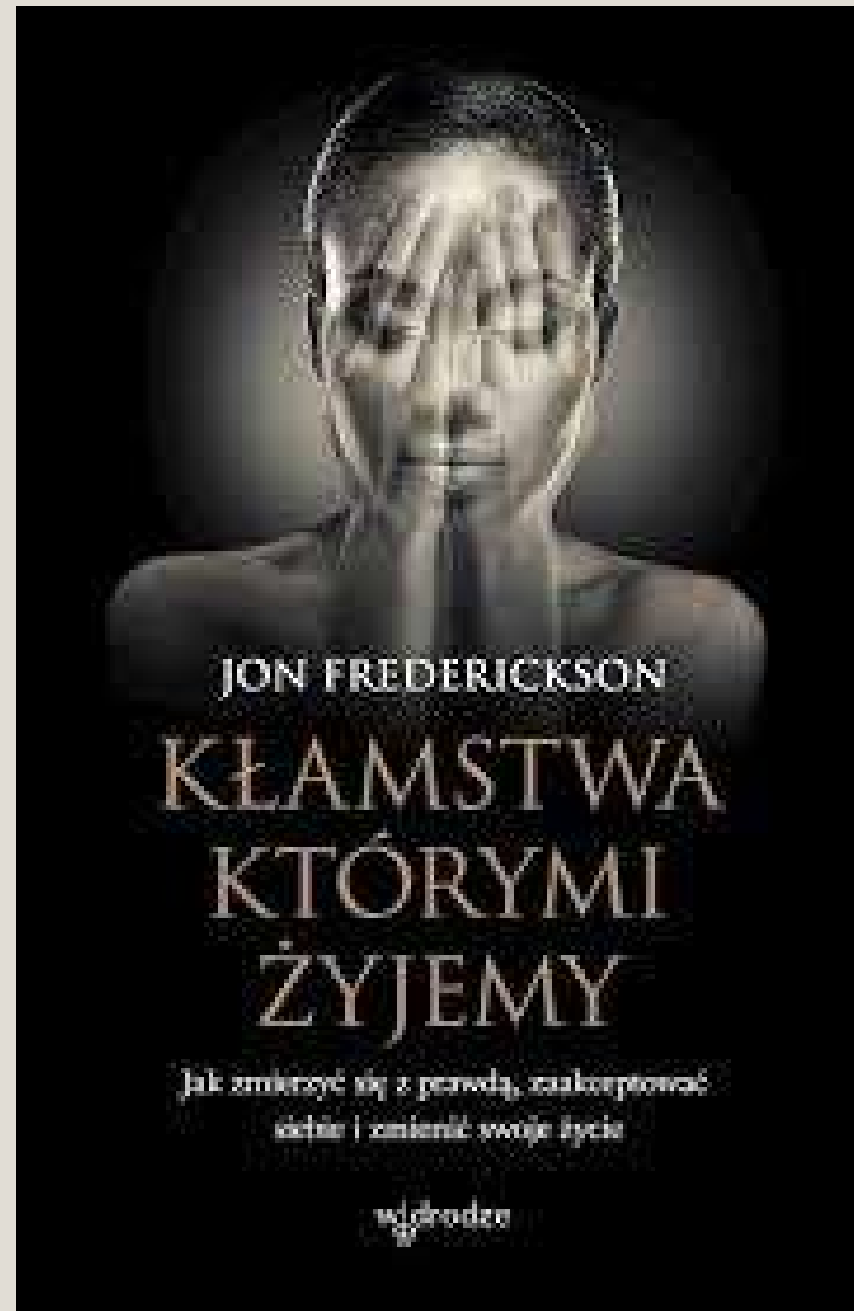
---

# Polecajki - książki



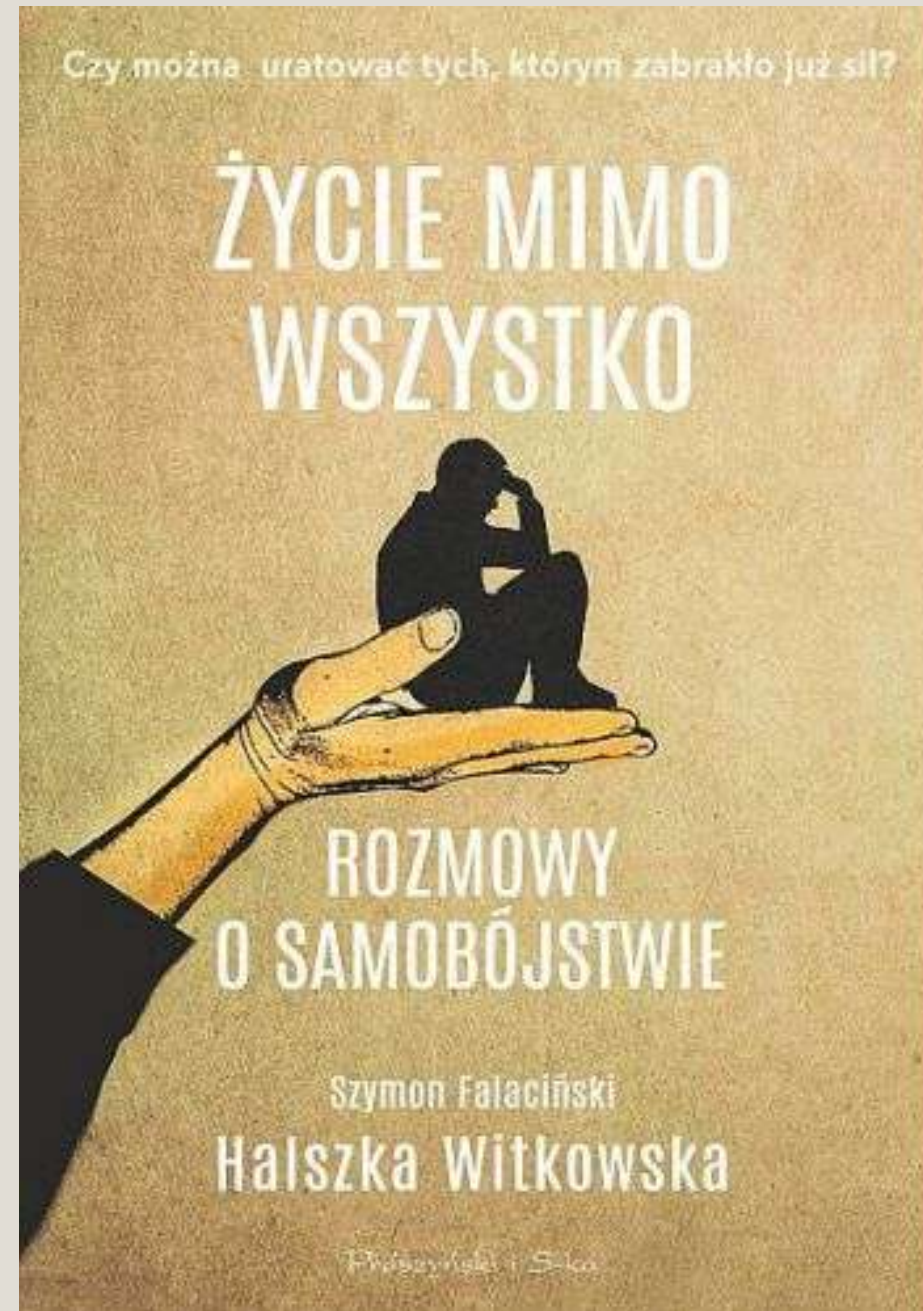


# Polecajki - książki



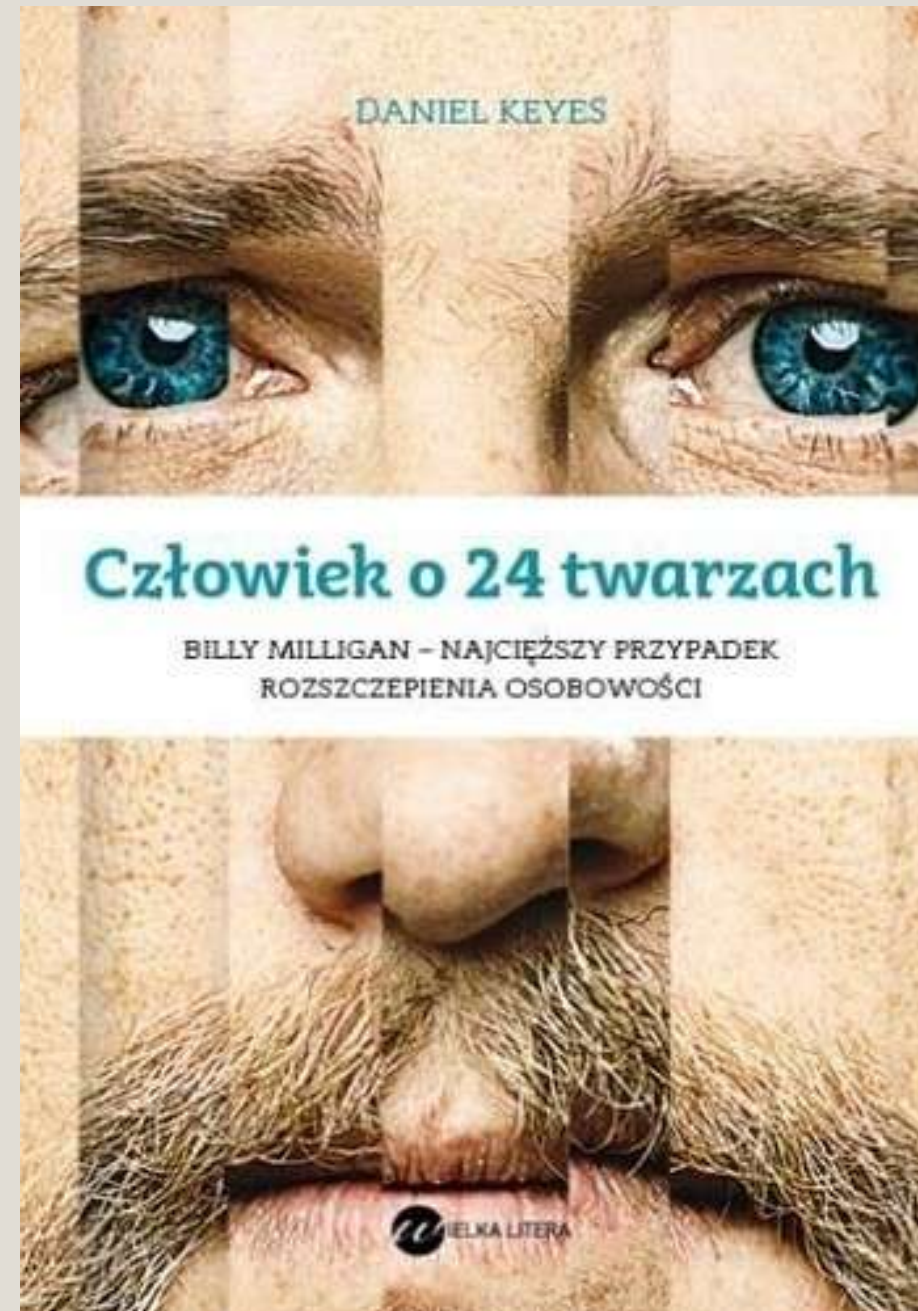


# Polecajki - książki



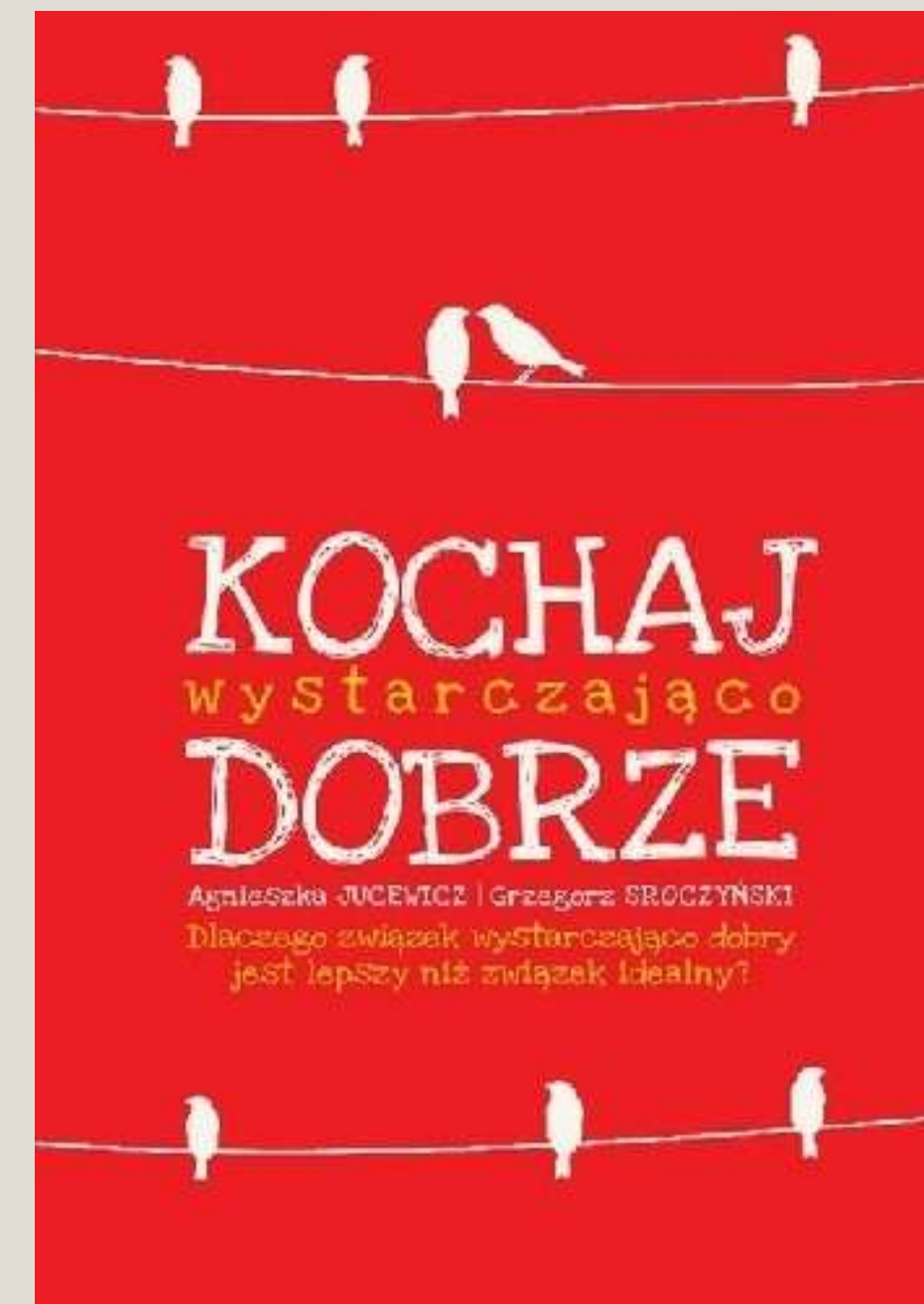


# Polecajki - książki





# Polecajki - książki

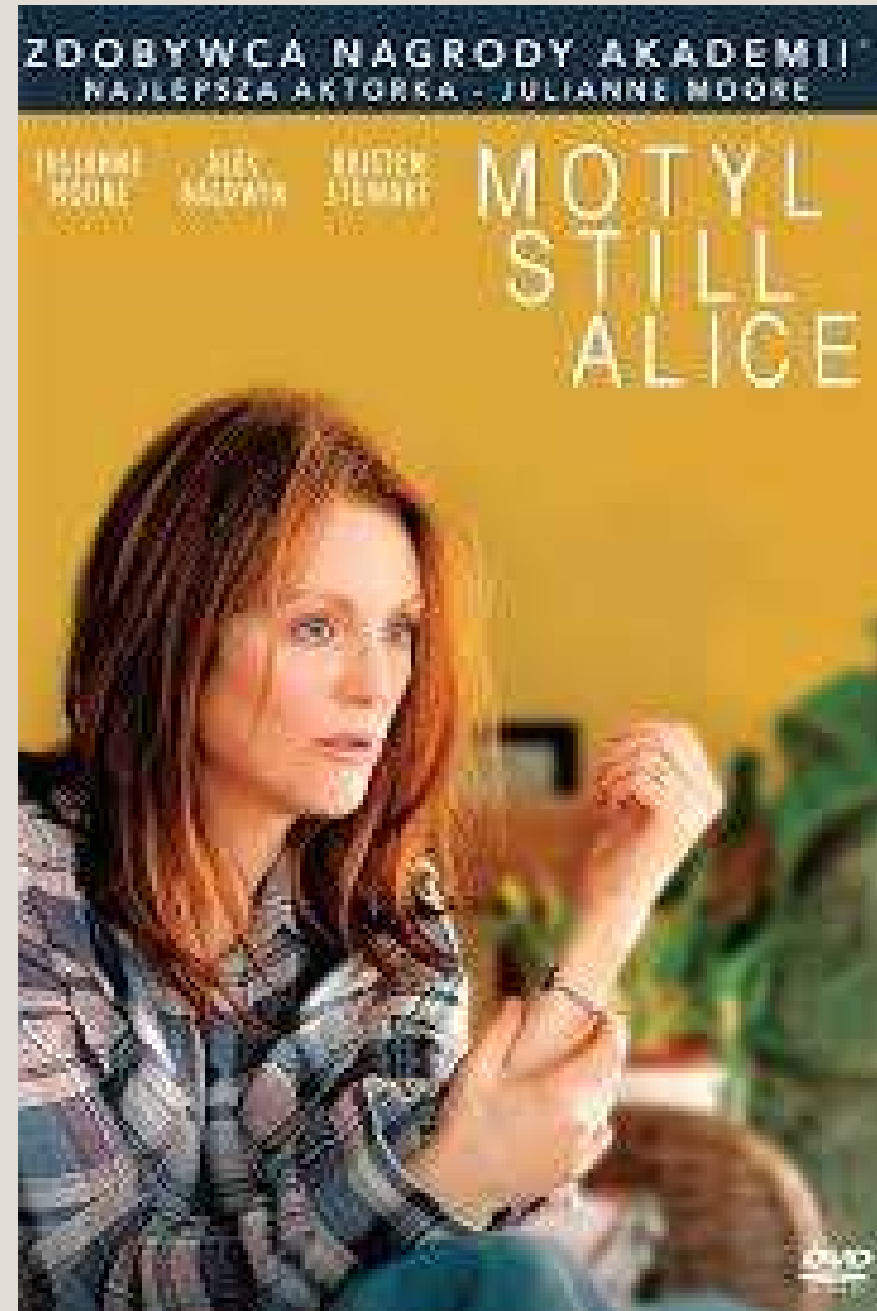


# Polecajki - filmy





# Polecajki - filmy





# Polecajki - filmy



**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*

# Polecajki - podcasty



Podcast

## Ładnie o Traumie

Sabina Sadecka



Podcast

## K3 – podcast o dobrym życiu

Dariusz Bugalski



Podcast

## W Głowie Się Nie Mieści

NoweMotywacje



Podcast

## Madame Monday – po dorosłemu

Joanna Flis



Podcast

## Gutral Gada

by Joanna Gutral



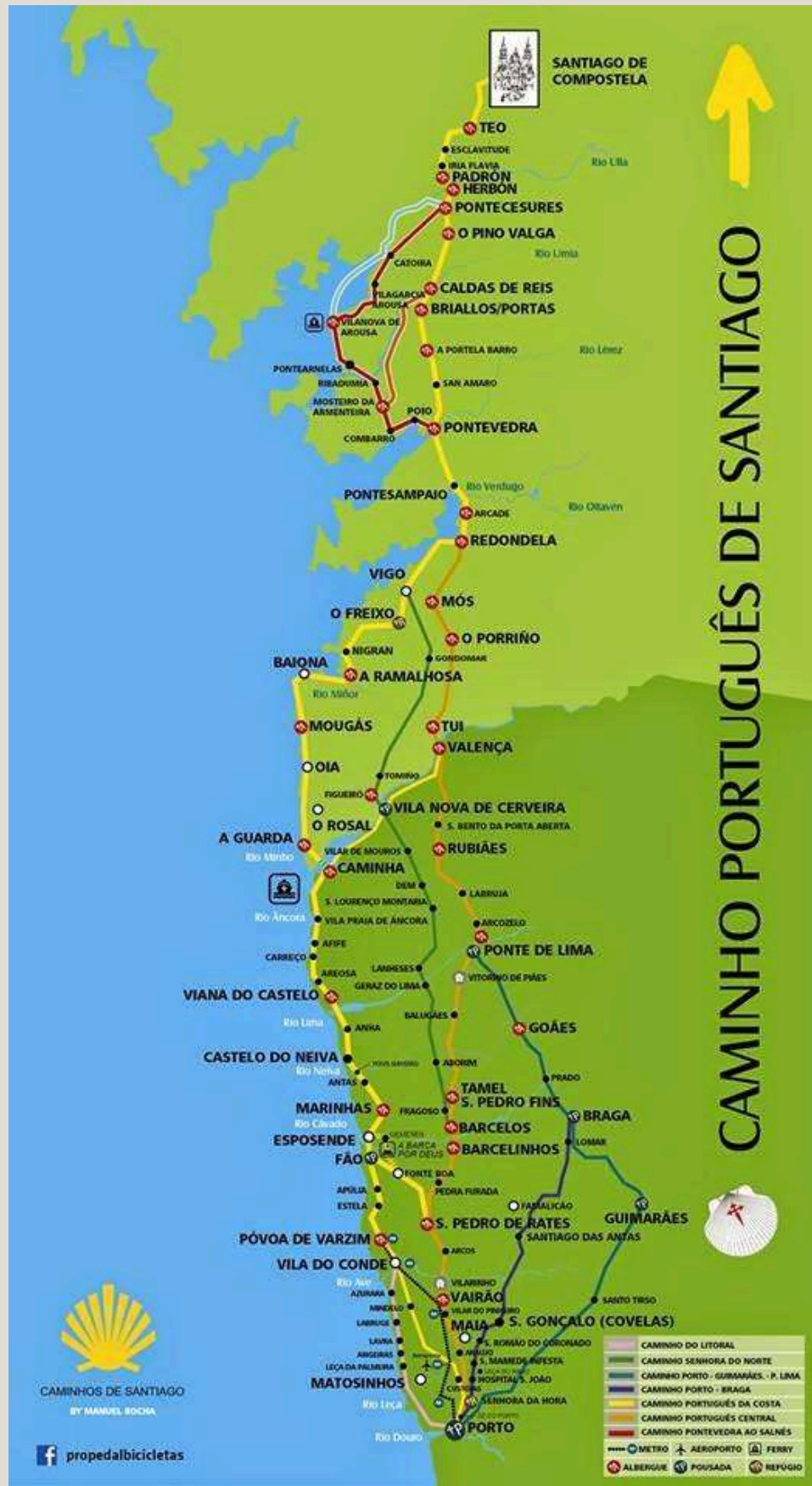
Podcast

## Sznurwadła myśli

Kama Wojtkiewicz



# Wyrusz w drogę!





# *Skontaktuj się z nami*



Facebook

**Centrum Terapii i Rozwoju CFR**



Email

**cfrlubin@gmail.com**

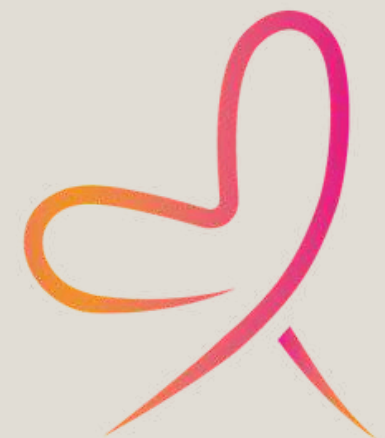


Instagram

**/cfrlubin**



**Centrum**  
**FORMACJI RODZINY**  
*im. Jana Pawła II*



Psycho  
terapeuta  
z pasją

# Dane kontaktowe

---

## Centrum Formacji Rodziny

ul. Jana Pawła II 58

## Adres email

cfrlubin@gmail.com

## Telefon

511 833 628



**Centrum**  
FORMACJI RODZINY  
*im. Jana Pawła II*

