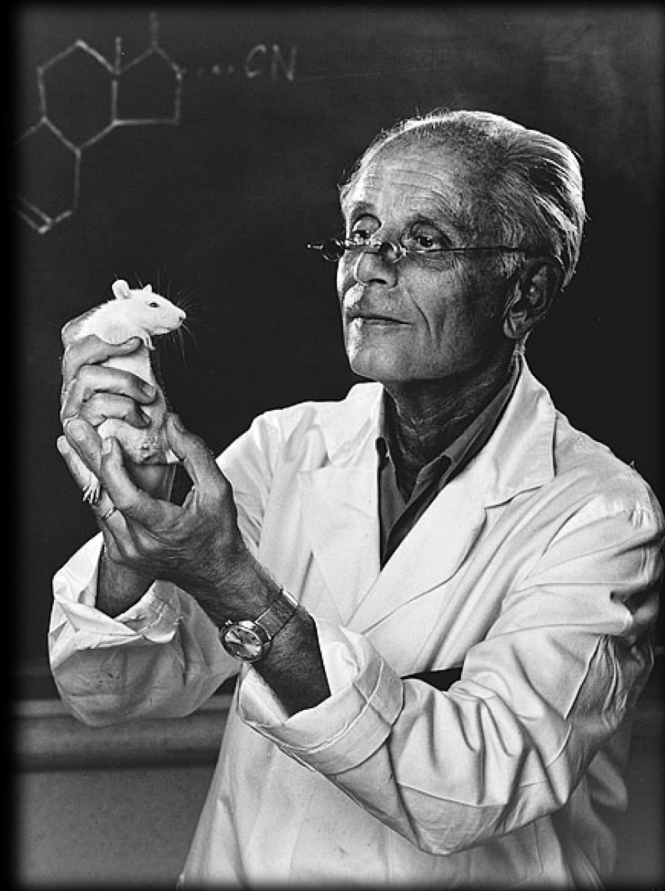


# Instrukcja obsługi stresu

Mateusz Banaszkiewicz  
mbanaszkiewicz@swps.edu.pl  
792 781 484

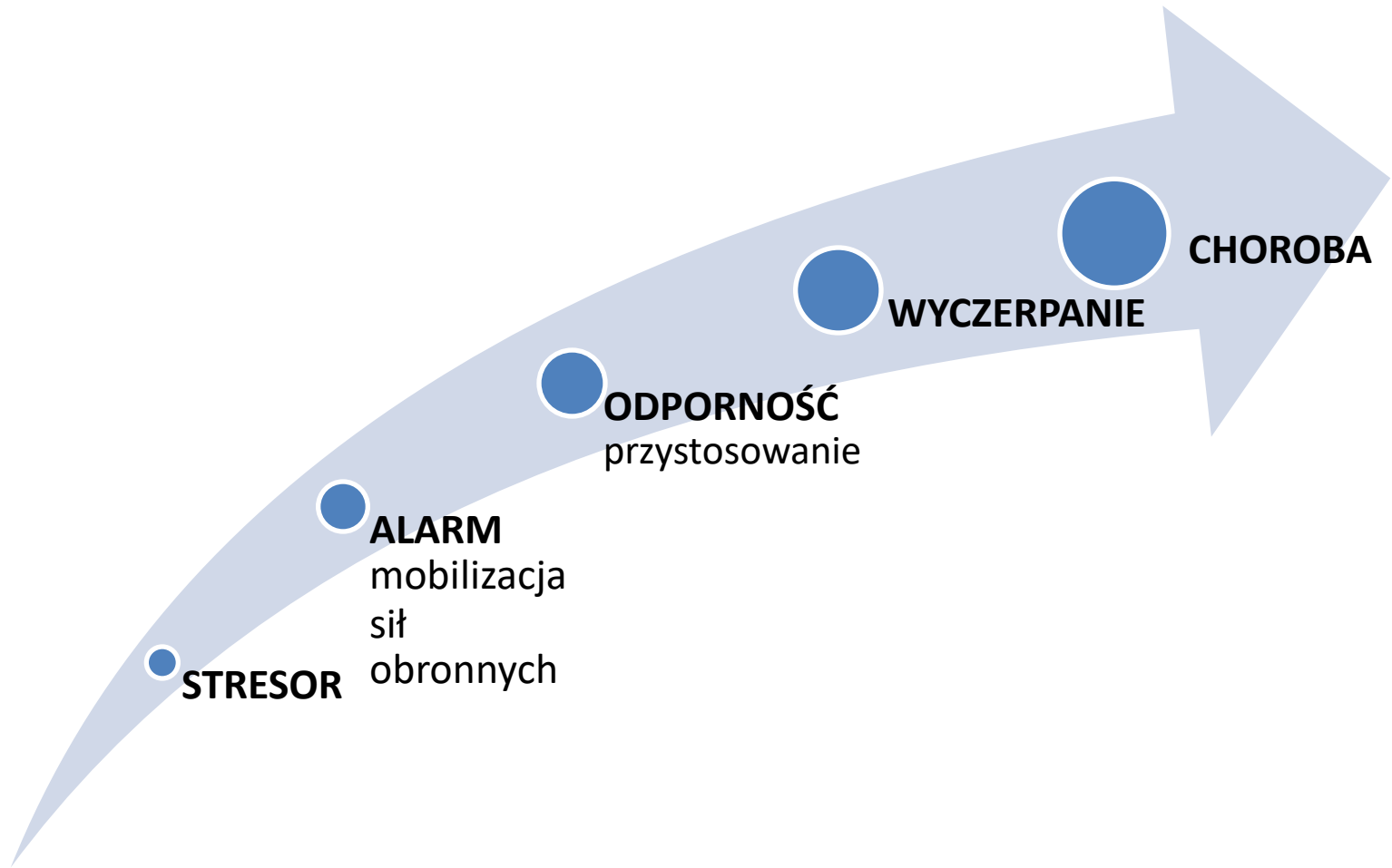
# Niespecyficzna reakcja organizmu na działanie stresora



Selye, 1977



# Ogólny zespół adaptacyjny (GAS), Seyle, H.





Susan Folkman



Richard Lazarus

# SPOSÓB MYŚLENIA A STRES

Dr Abiola Keller, University of Wisconsin (2012)

8 lat, 30 000 osób

Ryzyko śmierci większe o 43%!

Jedynie osoby, które uważały, że stres szkodzi zdrowiu!

# Eksperci ostrzegają: długotrwały stres w pracy szkodzi zdrowiu!

ARTYKUŁY

## Stres - niewidzialny zabójca

HOME > ZADBAJ O SIEBIE > CIAŁO I FITNESS > WYŁĄCZ STRES – PROFILAKTYKA STRESU

## Wyłącz stres – profilaktyka stresu

 Like 145 people like this. Be the first of your friends.

Akademia PARP > Pigułka wiedzy: Pięć sposobów na redukcję stresu

## Pięć sposobów na redukcję stresu

Start

Blogowanie

Stres szkodzi, więc się nie stresuj...

# Stres szkodzi, więc się nie stresuj...

Stres to stan, który  
pojawia się, gdy coś  
na czym nam zależy  
jest zagrożone



McGonigal, 2015

# PRZYKŁADOWE OBJAWY NEGATYWNE

- Suchość w gardle / ślinotok.
- Biegunki.
- Zmęczenie.
- Bóle mięśni / głowy.
- Trudności w zasypianiu.
- Przedwczesne budzenie się.
- Zaburzenia snu.
- Nadmierne pocenie.
- Zmiany skórne.
- Zaparcia.
- Spadek koncentracji.
- Dusznosci.
- Tycie / chudnięcie.
- Większe napięcie mięśni.
- Lęk.
- Nadwrażliwość na bodźce.
- Szczękościsk.
- Spadek odporności.
- Trudności w oddychaniu.
- Ból.

Przypadek zająca...









# RODZAJE REAKCJI STRESOWEJ

1. Reakcja „Walki albo ucieczki” (Cannon, 1915).
2. Reakcja „Wyzwania” (Seery, 2013).
3. Reakcja „Wspierania i zaprzyjaźniania” (Taylor, 2006).



40%

Bowen & Marlatt 2009





Zwracaj uwagę na myśli, doznania lub impulsy, jednocześnie nie próbuj ich zmienić lub stłumić.  
Następnie wyobrażaj sobie to, co przeżywasz jako falę, na której serfujesz.



# EMOCJE

## Liczba szoków elektrycznych

Kontrolna: 2.50

Odwracająca uwagę: 4.69

Akceptująca: 8.38

Grupa „akceptująca” zgłosiła mniej bólu niż grupa „odwracająca” uwagę!

McMullen i in. 2008  
National University of Ireland





Pic. Anatoliy Zymnin





Namaste y'all!

Canadian police officers get a lesson in meditation and Buddhist philosophy.

Zobacz tłumaczenie



PODANYCH DALEJ POLUBIENIA  
**236** **493**



12:29 - 14.04.2016



Amy Cuddy   
@amyjccuddy



Obserwowany

This school replaced detention with meditation.  
Gives me hope.

 Zobacz tłumaczenie



**This school replaced detention with meditation. The results are stunning.**

Some schools are replacing detention with meditation, and science is backing them up.

[upworthy.com](http://upworthy.com)

PODANYCH DALEJ POLUBIENIA

148

201



13:22 - 23.09.2016



148



201



# Jeremy Jamieson

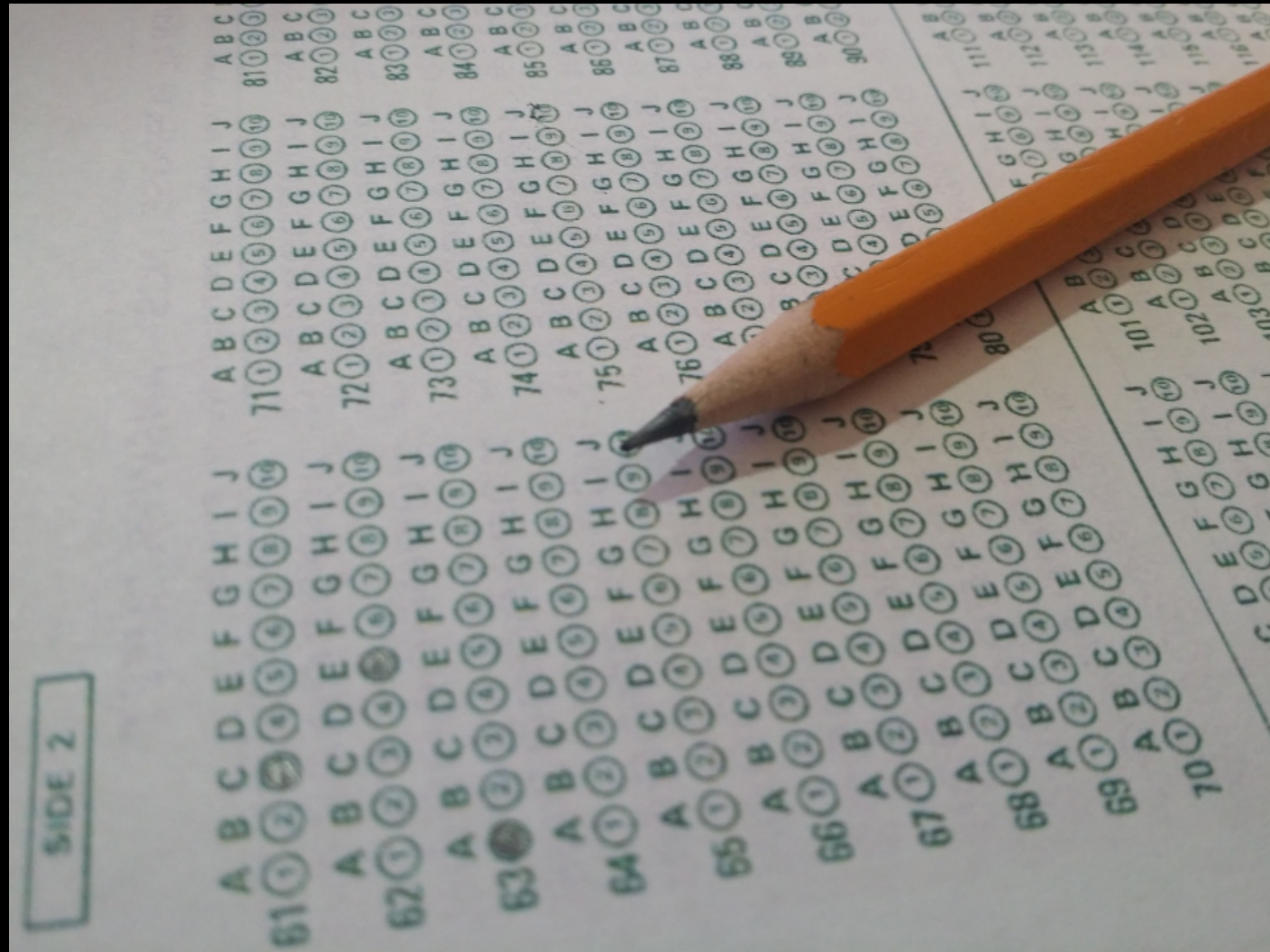
University of Rochester



fot. <http://wendyberrymendes.com>

Jeremy  
Jamieson

Aron  
Altose



Jamieson, Peters, Greenwood, Altose, 2016



Wyższe  
wyniki  
egzaminu

Wyższe wyniki  
na koniec  
semestru

Większy  
poziom  
odwagi  
związany  
z matematyką



# SPOSÓB MYŚLENIA A STRES

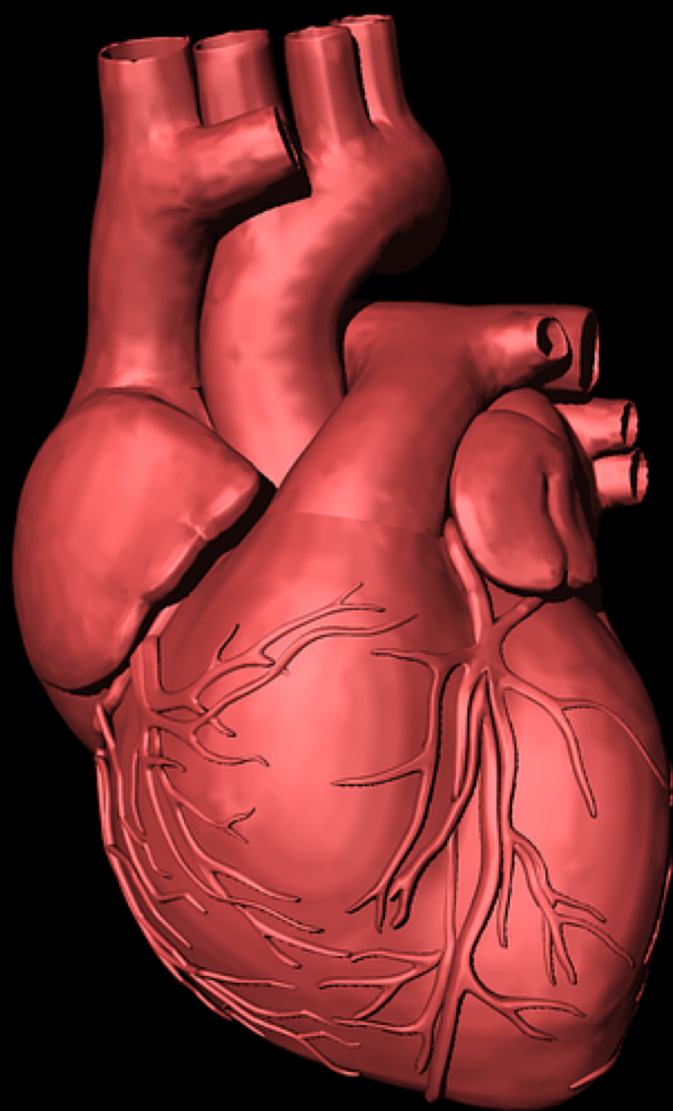
Jeremy Jamieson, Harvard University (2012),  
University of Rochester (2013)

Interwencja: Zmiana myślenia o objawach stresu

Rezultat:

- Mniejsze napięcie,
- większa pewność siebie,
- lepsze wyniki w zadaniu,
- szybsze wyciszenie oraz:

**INNA REAKCJA FIZJOLOGICZNA!**









## Indiana Jones in Real Life! In 4K!

10 468 328 wyświetleń



89 TYS.



1 TYS.



UDOSTĘPNIJ



Link <https://youtu.be/qPKKtvkVAjY>





Ucząc się nowej umiejętności skoczkiem wiele razy na długo przed skokiem, w trakcie i po skoku doświadczają reakcji walki albo ucieczki. Na pewnym etapie zaczynają przeżywać reakcję wyzwania.

# RODZAJE REAKCJI STRESOWEJ

1. Reakcja „Walki albo ucieczki” (Cannon, 1915).
2. Reakcja „Wyzwania” (Seery, 2013).
3. Reakcja „Wspierania i zaprzyjaźniania” (Taylor, 2006).



# REAKCJA WYZWANIA

*(challenge response)*

- Występuje, gdy mamy nadzieję, że sprostamy sytuacji
- większa wydajność serca przy mniejszym lub takim samym oporze obwodowym krwi,
- szybsze przetwarzanie informacji, poprawa słuchu i koncentracji uwagi,
- hormony stresu wywołują wzrost:
  - pewności siebie,
  - poczucia siły,
  - gotowości do działania.





# STRES JAKO ŹRÓDŁO ENERGII

# RODZAJE REAKCJI STRESOWEJ

1. Reakcja „Walki albo ucieczki” (Cannon, 1915).
2. Reakcja „Wyzwania” (Seery, 2013).
3. Reakcja „Wspierania i zaprzyjaźniania” (Taylor, 2006).

# REAKCJA RELAKSACYJNA





# REAKCJA RELAKSACYJNA

1. Koncentracja na  
czymś powtarzalnym  
np. oddech

2. Bierna postawa  
wobec myśli i emocji





# REZULTATY REAKCJI RELAKSACYJNEJ

- Natychmiastowe:
  - Obniżenie ciśnienia krwi,
  - Spadek czynności serca,
  - Spowolniony oddech
  - Mniejsze zużycie tlenu.
- Długotrwałe (min. miesiąc ćwiczeń):
  - Obecne nawet bez wykonywania ćwiczeń,
  - Mniej intensywna reakcja na adrenalinę,
  - Obniżenie poziomu lęku, objawów depresyjnych
  - Większa skuteczność w radzeniu sobie.

# Alia Crum

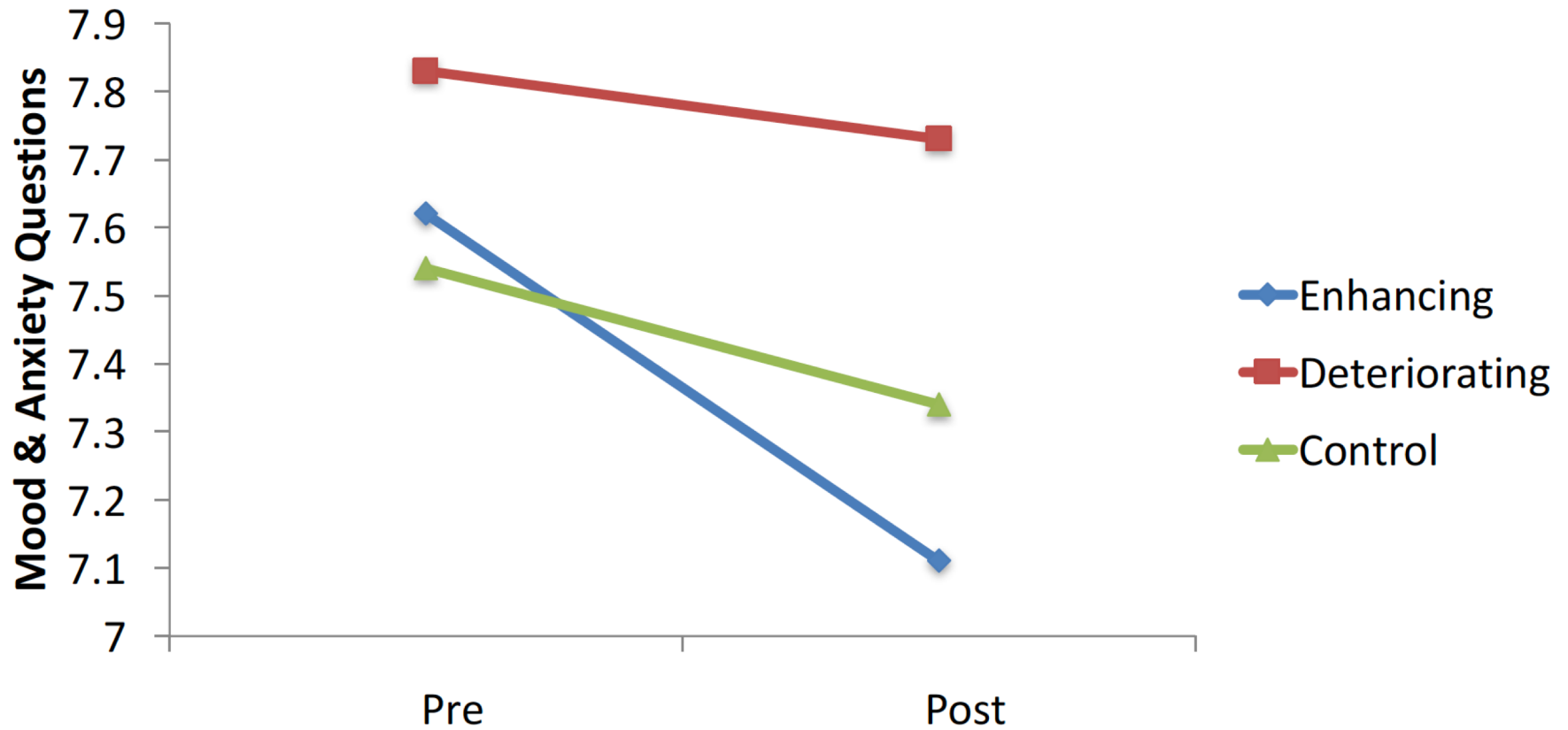
Stanford University



NASTAWIENIE WOBEC STRESU

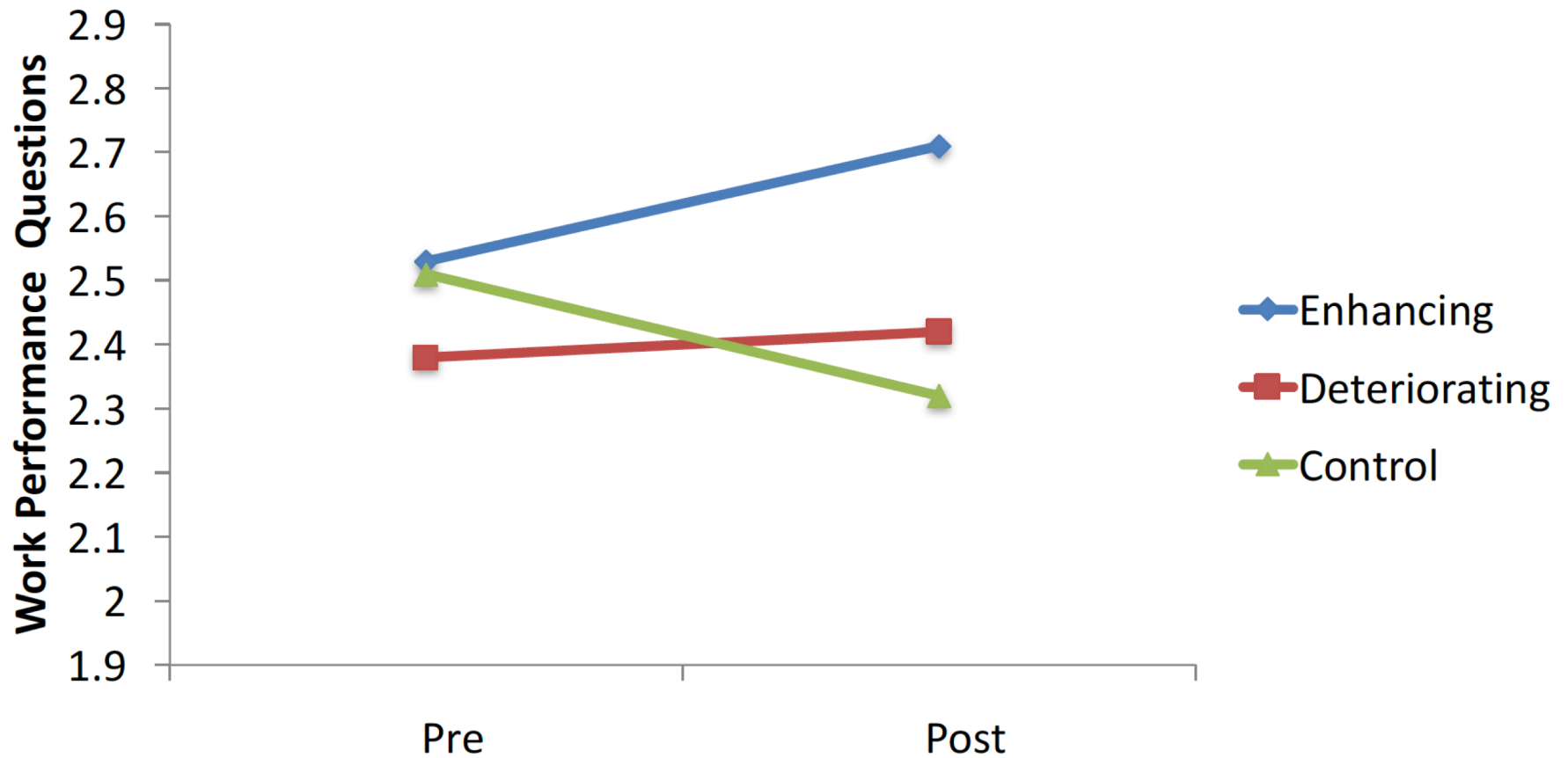
*Stress mindset*

# NEGATYWNE SYMPTOMY ZDROWOTNE





# EFEKTYWNOŚĆ PRACY



Crum, Salovey i Achor, 2013  
Yale University



- Ciężki dzień i drink
- Trudna rozmowa
- Badanie
- Spotkanie towarzyskie
- Nowe stanowisko

Obserwacja 1 211 (59% M), 10 lat



1. Depresja
2. Utrata pracy
3. Rozwód

**NIE PRZEZ STRES LECZ PRZEZ RELACJĘ ZE STRESEM**

Holahan, Moos i in. 2005

OBECNOŚĆ STRESU  
JAKO WYRAZ BYCIA  
CZŁOWIEKIEM

NIE JAKO DOWÓD  
PORAŻKI



# RODZAJE REAKCJI STRESOWEJ

1. Reakcja „Walki albo ucieczki” (Cannon, 1915).
2. Reakcja „Wyzwania” (Seery, 2013).
3. Reakcja „Wspierania i zaprzyjaźniania” (Taylor, 2006).

# LEKARZE I NAUCZYCIELE

N = 86

Informacja

Energia

Motywacja

Strack, Lopes, Esteves, 2015  
Jacobs University



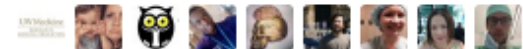
Heather Logghe, MD  
@LoggheMD

Obserwuj

Wait, doctors are human?  
#YoTambienMeDormi #SurgeonsSleepToo  
#ILookLikeASurgeon buff.ly/1ZZ9wzG



PODANYCH DALEJ POLUBIENIA  
41 45



11:58 - 29.01.2016



# HISTORIA ŻYCIA

150 osób dorosłych, w średnim wieku.



Pic: [www.tomhussey.com](http://www.tomhussey.com)

Ludzie, którzy doświadczyli trudnych doświadczeń w przeszłości i wykorzystali je by w przyszłości wspierać innych w późniejszym wieku:

- Mieli największy wpływ na życie innych ludzi.
- Przejawiali największy dobrostan.

McAdams, Guo, 2015,  
Northwestern University

**MATEUSZ BANASZKIEWICZ**

[www.mateuszbanaszkiewicz.com](http://www.mateuszbanaszkiewicz.com)

[www.workandwellness.pl](http://www.workandwellness.pl)

[mbanaszkiewicz@swps.edu.pl](mailto:mbanaszkiewicz@swps.edu.pl)

792 781 484