



forum
medycyny
stylu życia

REGULACJA STRESU W PRAKTYCE

Sprawdzone narzędzia dla specjalistów.

Mateusz Banasziewicz
on/jego





STRESS MINDSET



Alia Crum
Stanford University



AROUSAL REAPPRAISAL

Jeremy Jamieson

University of Rochester

CBT



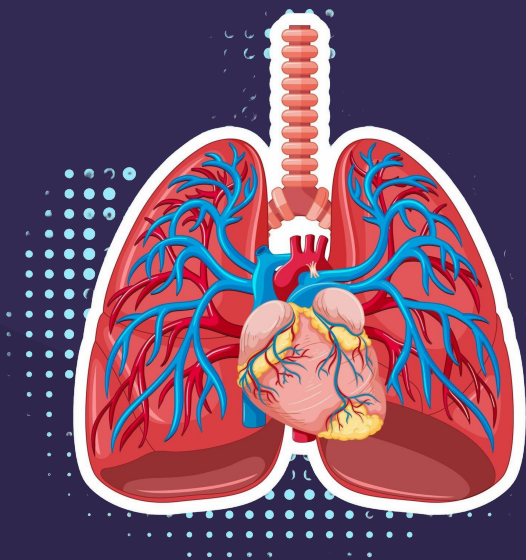
- CBT = Psychoterapia Poznawczo-Behawioralna.
- Myśli (poznania), emocje i zachowania są ze sobą powiązane.
- Techniki poznawcze + techniki behawioralne.
- Psychoedukacja, prace domowe, eksperymenty behawioralne.

ACT

- ACT = Terapia Akceptacji i Zaangażowania.
- Cel to elastyczność psychologiczna.
- Procesy m.in. akceptacja, defuzja, kontakt z „tu i teraz” i in.



ODDYCHANIE REZONANSOWE



Korzystne zmiany m.in. w zakresie:

- Stresu i objawów lękowych.
- Regulacji emocji.
- Koncentracji.
- Snu.
- Tętno i ciśnienie krwi.
- HRV.

ODDYCHANIE REZONANSOWE



- **Usiądź lub połóż się wygodnie.**
- **Ustaw minutnik 5 minut (na początek).**
- **Wdech przez nos: 5,5–6 sekund.**
- **Wydech przez nos lub usta: 5,5–6 sekund.**





TECHNIKA UNZ



1. **Uznaj.**
2. **Nawiąż kontakt z ciałem.**
3. **Zaangażuj się w to, co robisz.**

STABILIZACJA POPRZEZ ANGAŻOWANIE ZMYŚŁÓW



- Węch.
- Smak.
- Dotyk.
- Słuch
- Wzrok.

RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA



1. Dowody.
2. Alternatywy.
3. Konsekwencje.
4. Przydatność.

RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA

BONUS 1/2

Co by było, gdybym w to nie wierzył/a?



RESTRUKTURYZACJA POZNAWCZA

BONUS 2/2



Przekonanie:

„Kiepsko radzę sobie z ...”.

Wspierająca alternatywa:

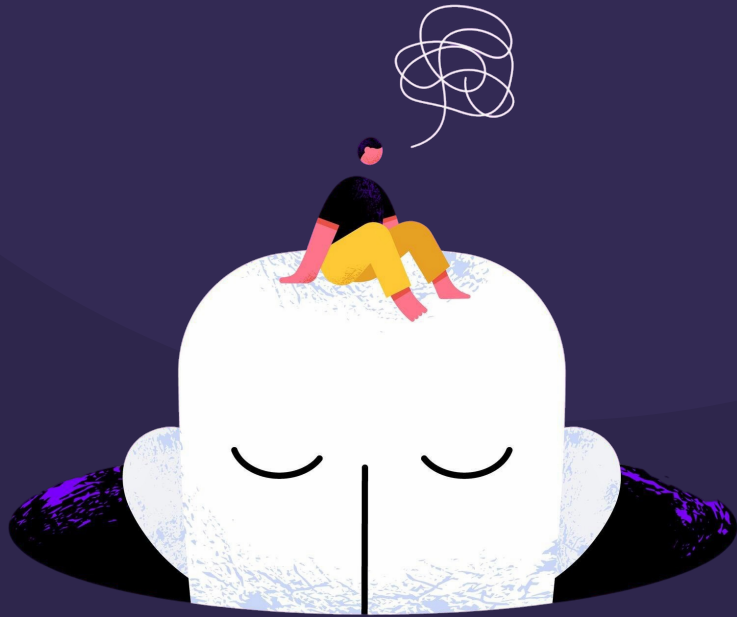
„To wydaje mi się trudne, jednak mogę spróbować ...”.

MOŻLIWOŚCI, A PRAWDOPODOBIEŃSTWO



Budowanie nawyku
zwracania uwagi na
prawdopodobieństwo.

DEFUZJA POZNAWCZA



- Koniec identyfikacji z myślami.
- Dziękowanie umysłowi.
- Metafora telefonu.

STABILIZUJĄCE ZAMKNIĘCIE DNIA

Rytuał 5-3-1



5 faktów (bez ocen).

3 rzeczy pod kontrolą.

1 decyzja / działanie na jutro.



U(NIE)WAŻNIANIE EMOCJI, MYŚLI I PRZEŻYĆ

„Przesadzasz”.

„Nie stresuj się”.

„Mogło być gorzej”.

„Nie myśl o tym”.

„Robisz problem z niczego”.

„Życie toczy się dalej”.

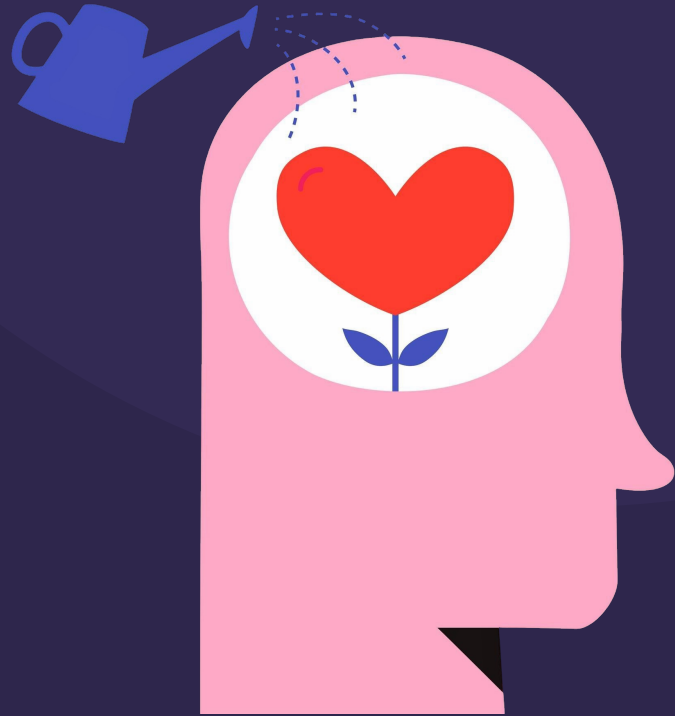
Niechciane rady.

POZNANIE PERSPEKTYWY POŁĄCZONE Z UWAŻNIENIEM



1. Pytanie 1.
2. Pytanie 2.
3. Uważnienie.

PSYCHOEDUKACJA DOTYCZĄCA EMOCJI



- Emocje pierwotne i wtórne.
- Funkcje emocji.
- Niezaspokojone potrzeby fizjologiczne.

RADY SZANUJĄCE GRANICE (AUTONOMIĘ)

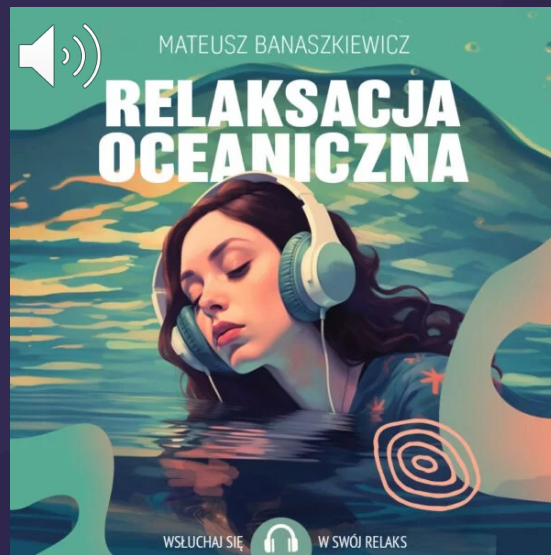


1. Wydobądź.
2. Dostarcz.
3. Wydobądź.

ĆWICZENIE NA STRES CYFROWY



SLAJDY, MATERIAŁY I REKOMENDACJE



www.mateuszbanaszkiewicz.com/forum



RUSS HARRIS

ZDERZENIE Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Jak przetrwać bolesne ciosy od życia
i się po nich podnieść

TERAPIA
ACT

EDMUND J. BOURNE

Lęk i fobia

Praktyczny
podręcznik dla osób
z zaburzeniami
lękowymi

WYDANIE II

WYDAWNICTWO UNIwersYTETU JAGIELLOŃSKIEGO

BIBLIOGRAFIA

- A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., i Emmelkamp, P. M. G. (2015). *A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84*(1), 30–36. <https://doi.org/10.1159/000365764>
- Beygi, M., Noroozi, A., Dolatshahi, B., Farhadian, M., i Taheri, A. (2023). *An overview of reviews on the effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on depression and anxiety: Effectiveness and mechanisms of change. Frontiers in Psychology, 14*, 1206757. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1206757>
- Bustamante, A., & Bustamante, J. (2025). *Shadow cell: An insider account of America's new spy war*. Little, Brown and Company.
- Chaitanya, S., Datta, A., Bhandari, B., & Sharma, V. K. (2022, 13 lutego). *Effect of resonance breathing on heart rate variability and cognitive functions in young adults: A randomised controlled study. Cureus, 14*(2), e22187. <https://doi.org/10.7759/cureus.22187>
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). *The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. Annual Review of Psychology, 70*, 577–599.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). *Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. Journal of Personality and Social Psychology, 104*(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Crum, A. J., Santoro, E., Handley-Miner, I., Smith, E. N., Evans, K., Moraveji, N., & Achor, S. (2023). *Evaluation of the “Rethink Stress” mindset intervention: A metacognitive approach to changing mindsets*.
- Cyklińska, J. (2023). *Przewodnik po emocjach. Jak lepiej rozumieć własne uczucia*. W.A.B.
- Fleck, C. (2025). *Validation: How the skill set that revolutionized psychology will transform your relationships, increase your influence, and change your life*. Avery.
- Goyer, P., Crum, A. J., Jamieson, J. P., i in. (2019). *Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model*.
- Harris, R. (2021). *Zderzenie z rzeczywistością. Jak poradzić sobie z trudnym życiem, nie tracąc nadziei*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). *The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). *Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? Frontiers in Psychology, 5*, 756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756>
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2011). *Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. Journal of Personality and Social Psychology, 101*(4), 667–683. <https://doi.org/10.1037/a0024192>
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. New Harbinger Publications.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2023). *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Popiel, A., & Prąglowska, E. (2008). *Lęk i fobia. Praktyczny podręcznik dla terapeutów poznawczo-behawioralnych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Scullin, M. K., Krueger, M. L., Ballard, H. K., Pruett, N., & Bliwise, D. L. (2018). *The effects of bedtime writing on difficulty falling asleep: A polysomnographic study comparing to-do lists and completed activity lists. Journal of Experimental Psychology: General, 147*(1), 139–146. <https://doi.org/10.1037/xge0000374>
- Shaffer, F., & Meehan, Z. M. (2020). *A practical guide to resonance frequency assessment for heart rate variability biofeedback. Frontiers in Neuroscience, 14*, 570400. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.570400>