

An illustration of a woman and a man in superhero costumes. The woman on the left has long dark hair, wears a white long-sleeved shirt, black pants, and a red cape. She is standing with her hands on her hips. The man on the right has a beard and is wearing a dark suit, a white shirt, a blue tie, and a red cape. He is standing with his hands clasped in front of him. The background is a dark blue gradient with a lighter blue curved shape behind the text.

JASNA STRONA STRESU

Mateusz Banaszkiewicz





Obserwacja 1 211 osób
10 lat

Depresja.

Utrata pracy.

Rozwód.

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



REAKCJA „WALKI ALBO UCIECZKI”



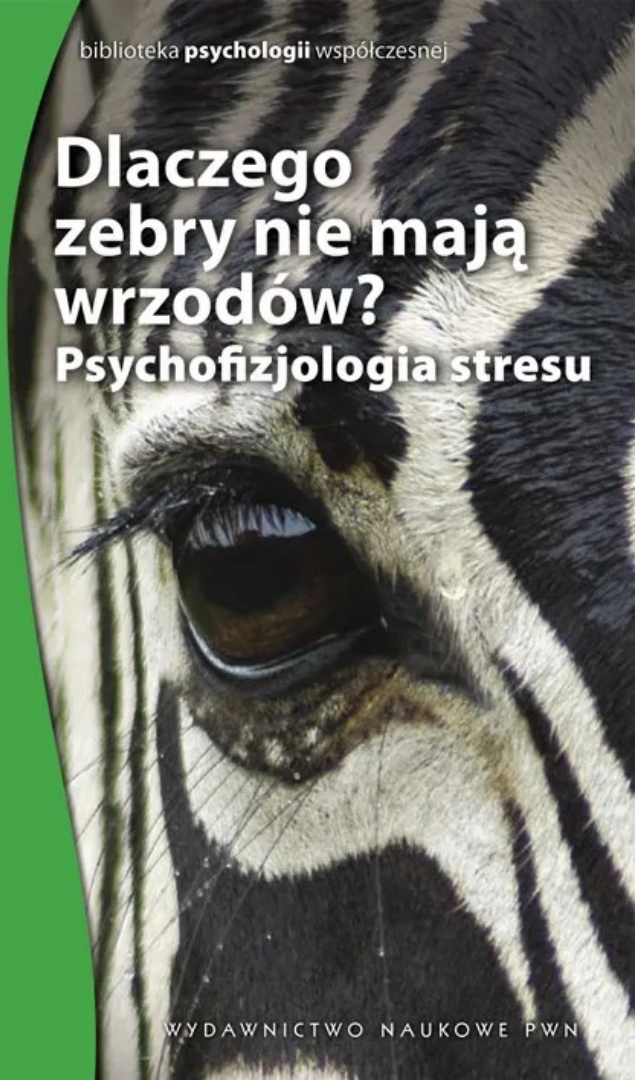
Fot. Wikipedia

Robert M. Sapolsky

biblioteka **psychologii** współczesnej

Dlaczego zebry nie mają wrzodów?

Psychofizjologia stresu



WYDAWNICTWO NAUKOWE PWN

HIPOTEZA NIEDOPASOWANIA



„Włączasz reakcję stresową, ponieważ zranił
Cię lew, włączasz reakcję stresową, ponieważ
myślisz o podatkach” (Sapolsky, 2010).





ODDYCHANIE





**Dlaczego tak
trudno jest
zachować
spokój?**



SKŁADNIKI EMOCJI

POBUDZENIE

WALENCJA



Jeremy Jamieson
University of Rochester





Zmiana poznawcza

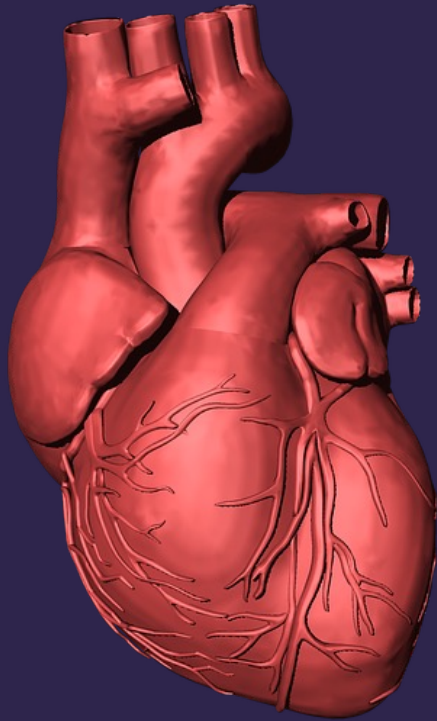
Mniejsze napięcie

Większa pewność siebie

Lepsze wyniki w zadaniu

Szybsze wyciszenie

Inna reakcja fizjologiczna



Pobudzenie wydajności pracy serca przy
optymalnym oporze obwodowym krwi.



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

Źródło: Allison, A. L., Peres, J. C., Boettger, C., Leonbacher, U., Hastings, P. D., & Shirtcliff, E. A. (2012). Fight, flight, or fall: Autonomic nervous system reactivity during skydiving. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 218–223.

REAKCJA WYZWANIA



- Nadzieja, 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:
 1. Pewności siebie.
 2. Poczucia siły.
 3. Gotowości do działania.

METANASTAWIENIE WOBEK STRESU

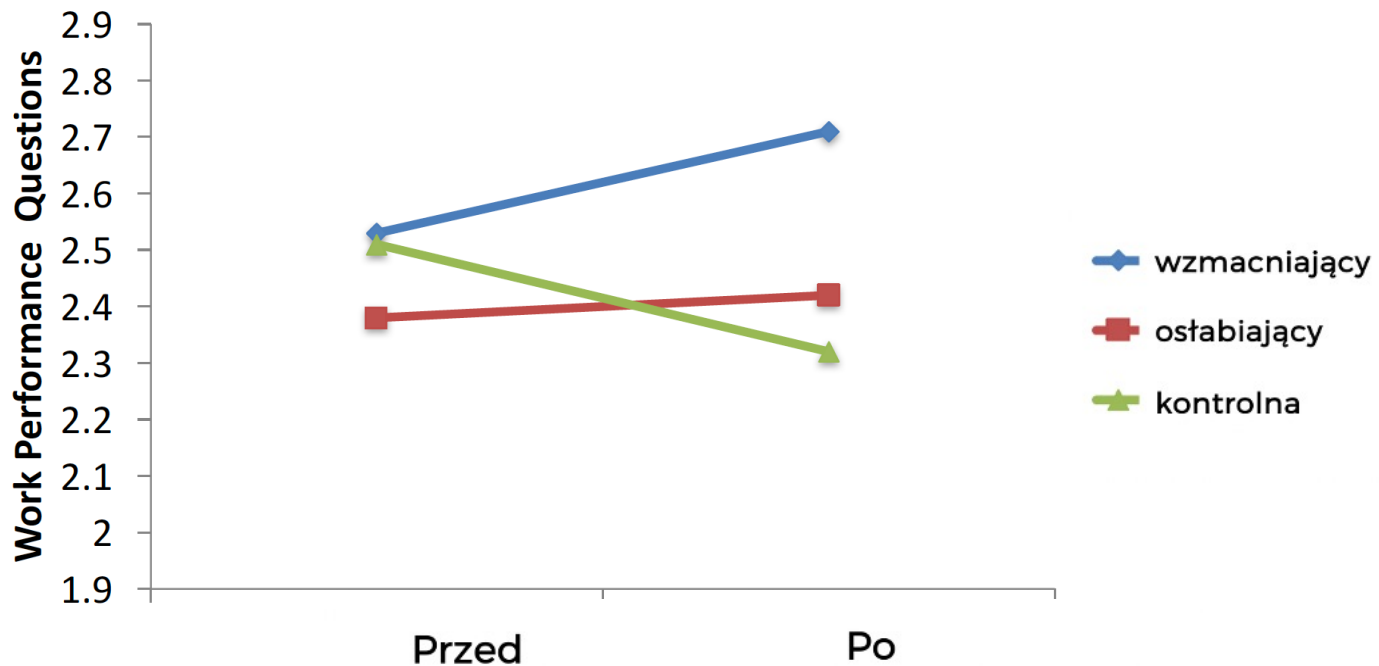
(Stress mindset)



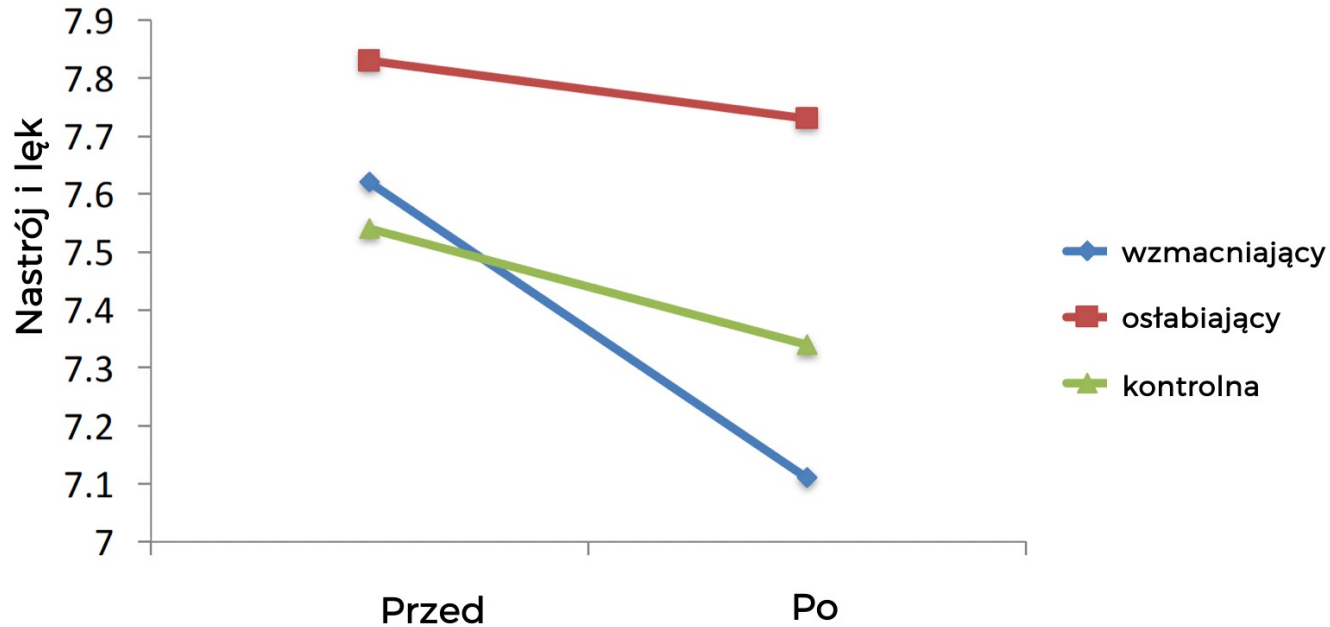
Alia Crum

Stanford University

EFEKTYWNOŚĆ PRACY



NEGATYWNE SYMPTOMY ZDROWOTNE





DHEA

dehydroepiandrosteron



Zauważ.

Zaakceptuj.

Wykorzystaj.



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



41



45



Informacja

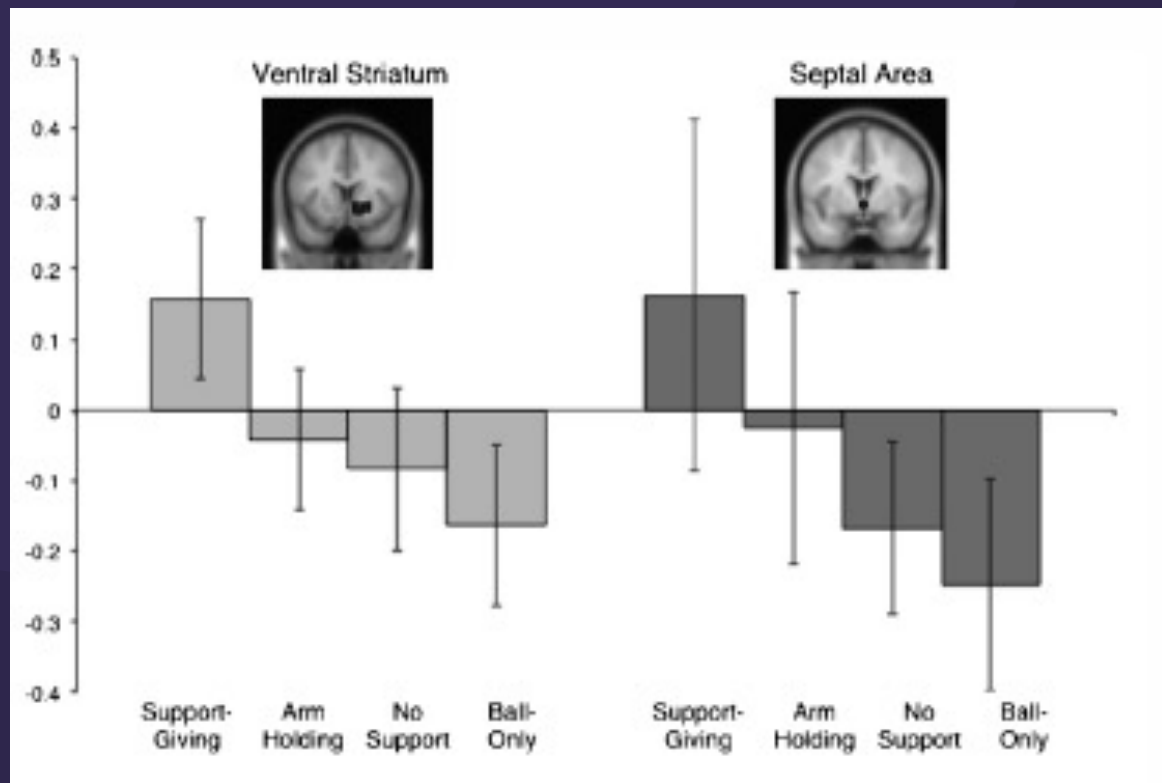
Energia

Motywacja

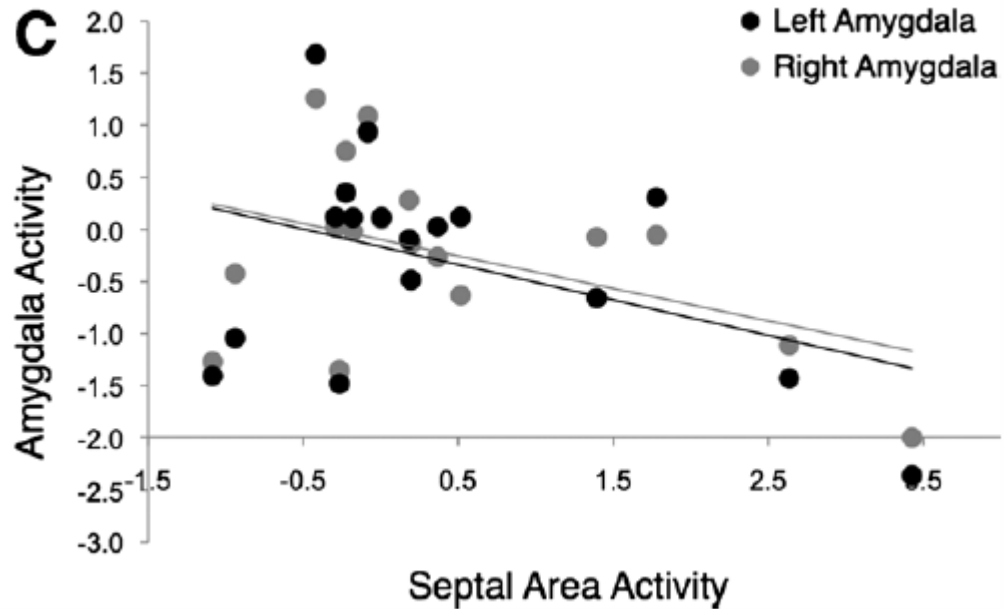
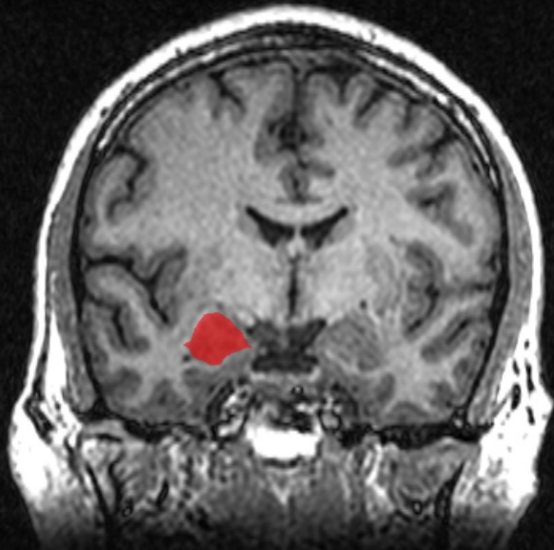




NADZIEJA



STRACH





STRES W HISTORII ŻYCIA



STRES W HISTORII ŻYCIA

SLAJDY I REKOMENDACJE



www.mateuszbanaszkievicz.com/allianz