



dr AGNIESZKA
MOŚCICKA-TESTE

OSWOIĆ LĘK - PRACA W PANDEMII

TRZEBA TO DOBRZE POZNAĆ, ŻEBY
UMIEĆ NAD TYM PANOWAĆ

PRACA W PANDEMII

CZYNNIKI
TOWARZYSZĄCE
(PROBLEMY NIE
ZNIKAJĄ)

ZMIANA
ŻYCIOWA

WIELE STRESUJĄCYCH
CZYNNIKÓW

- ! ZMIANA STRUKTURY CZASOWEJ
- ! BRAK PRZEJŚCIA W ROLĘ
- ! BRAK REALNEGO KONTAKTU
- ...

NATURALNY CYKL
REACJI NA ZMIANĘ

STRÓK

ZAPRZECZENIE

GNIEW

DEPRESJA

AKCEPTACJA

DECYZJA

EKSPERYMENTOWANIE

RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM

SYTUACJE
AWARYJNE

KONTAKT
Z BLISKĄ
OSOBA

ODWRÓCENIE
UWAGI
OD ZAGROŻENIA

TECHNIKI
ODDECHOWE

TECHNIKI
RELAKSACYJNE

NAPIĘCIE
PSYCHICZNE

NAPIĘCIE
FIZYCZNE

ROZŁĄCZENIE
FIZYCZNE

ROZŁĄCZENIE
PSYCHICZNE

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA
WIZUALIZACJA/MEDYTACJA
POGŁĘBIŁONE ODDECHANIE

DŁUGOFALOWO

ŚWIADOMOŚĆ
WŁASNYCH
REAKCJI

ZMIANA
SPOSOBU
MYŚLENIA

WYPRACOWANIE
WŁASNEJ
METODY

PRZEFORMULOWANIE
PRZEKONAŃ

BHP DOBREJ
PSYCHIKI

OGRANICZ
INFORMACJE

RAMY PRZESTRZENNE
I CZASOWE
(ATRYBUTY)
NP. UBIÓR

SITUAT
PRZEJŚCIA
(DOM-PRACA)

DBAJ O STYL
ŻYCIA

AKCEPTACJA
MNIJSZEJ
PRODUKTYWNOŚCI

EMOCJA

BAZUJE NA
WYOBRAŻENIU

Co To?

- NIEROKÓŻ
- LĘK
- STRACH

DANY EWOLUCYJNIE
ODSUWNIĘCIE
OD ZAGROŻENIA

(REAKCJA NA ZAGROŻENIE)

REAKCJA
Z CIAŁA

REAKCJA
MYŚLI

REAKCJA
ZACHOWANIA

REAKCJA NA STRES (NAPIĘCIE)

OBJAWY
CIAŁA

- BÓL PLECOŃ
- ZŁAMANIE SERCE
- SZTYWNOŚĆ STAWÓW
- SUCHOŚĆ W USTACH

MYŚLI

- BRAK KONCENTRACJI
- "GONITWA MYŚLI"
- "JESTEM BEZNADZIEJNY"

UTRATA
PAMIĘCI

