

*nowa
era*



Twoje mocne strony



*nowa
era*

Twoje mocne strony

Oswoić lęk – praca w pandemii.

Dr Agnieszka Mościcka-Teske
Uniwersytet SWPS

UNIWERSYTET
 SWPS
SWPS INNOWACJE

Tematyka

1. Wprowadzenie w tematykę emocji:
 - z czego składają się emocje
 - charakterystyka lęku i strachu
 - jak emocje wiążą się ze stresem i reakcjami somatycznymi
2. Praca w pandemii – przyczyny lęku
3. Radzenie sobie z lękiem



Twoje mocne strony

EMOCJE

Z czego składają się emocje?

Prototypowa postać ekspresji emocji

Wzorzec reakcji fizjologicznej, pobudzenie autonomicznego układu nerwowego

Szczególny stan subiektywnych uczuć

Wg. Izarda, 1977

Stan subiektywnych uczuć

NIEPOKÓJ

PANIKA

STRES

NERWOWOŚĆ

LĘK

PORUSZENIE

NIEPEWNOŚĆ

OBAWA

STRACH

FOBIA

PODENERWOWANIE

GROZA

PRZERAŻENIE

ZMARTWIENIE

Charakterystyka lęku i strachu

Strach

to stan emocjonalny wywołany **realnym zagrożeniem**, istniejącym bodźcem lub sytuacją, lub bodźcem/sytuacją doświadczoną i zapamiętaną (np. bólem).

Lęk

to stan emocjonalny wywołany **wyobrazonym zagrożeniem**, w którym głównym motywem jest stan oczekiwania na zagrożenie o niejasnym i nieokreślonym charakterze. Przekonanie, że „coś okropnego może się wydarzyć...”. Może być odczuwany bezpośrednio (lęk odczuwany), lub pośrednio (lęk domniemany; np. zaburzenia psychosomatyczne, syllogomania).

Po co człowiekowi lęk i strach ?

Adaptacyjna rola emocji lęku

- Ostrzeżenie przed zagrożeniem
- Informacja o sile zagrożenia (siła emocji ~ siła zagrożenia)
- Odsunięcie od zagrożenia (emocje „od”)
- Przygotowanie organizmu do reakcji, mobilizacja (wyostrzenie zmysłów)
- Czas na analizę sytuacji i decyzję

Lęk a stres i ciało

Zmiana
na poziomie fizycznym

Reakcja na poziomie fizjologicznym



Zmiana emocji
i funkcji poznawczych

Reakcja na poziomie
psychologicznym



Reakcja na stres



Zmiana zachowania

Reakcja na poziomie zachowania

Sprawdź: które objawy zależą od stresu?

1. bóle pleców
2. złamane serce
3. sztywność stawów
4. zasychanie w ustach
5. potrzeba pójścia do toalety
6. nadwrażliwość na światło i dźwięki



Reakcja stresowa na poziomie fizjologicznym, oś układ współczulny – rdzeń nadnerczy

Serce – przyspieszony rytm, większa pojemność minutowa

Krew – krąży sprawniej i szybciej; mniejsza ilość w skórze i narządach wewnętrznych, większa w mięśniach, płucach i mózgu

Płuca – większa pojemność; oddychanie staje się szybsze

Mięśnie, stawy – napięte, usztywnione

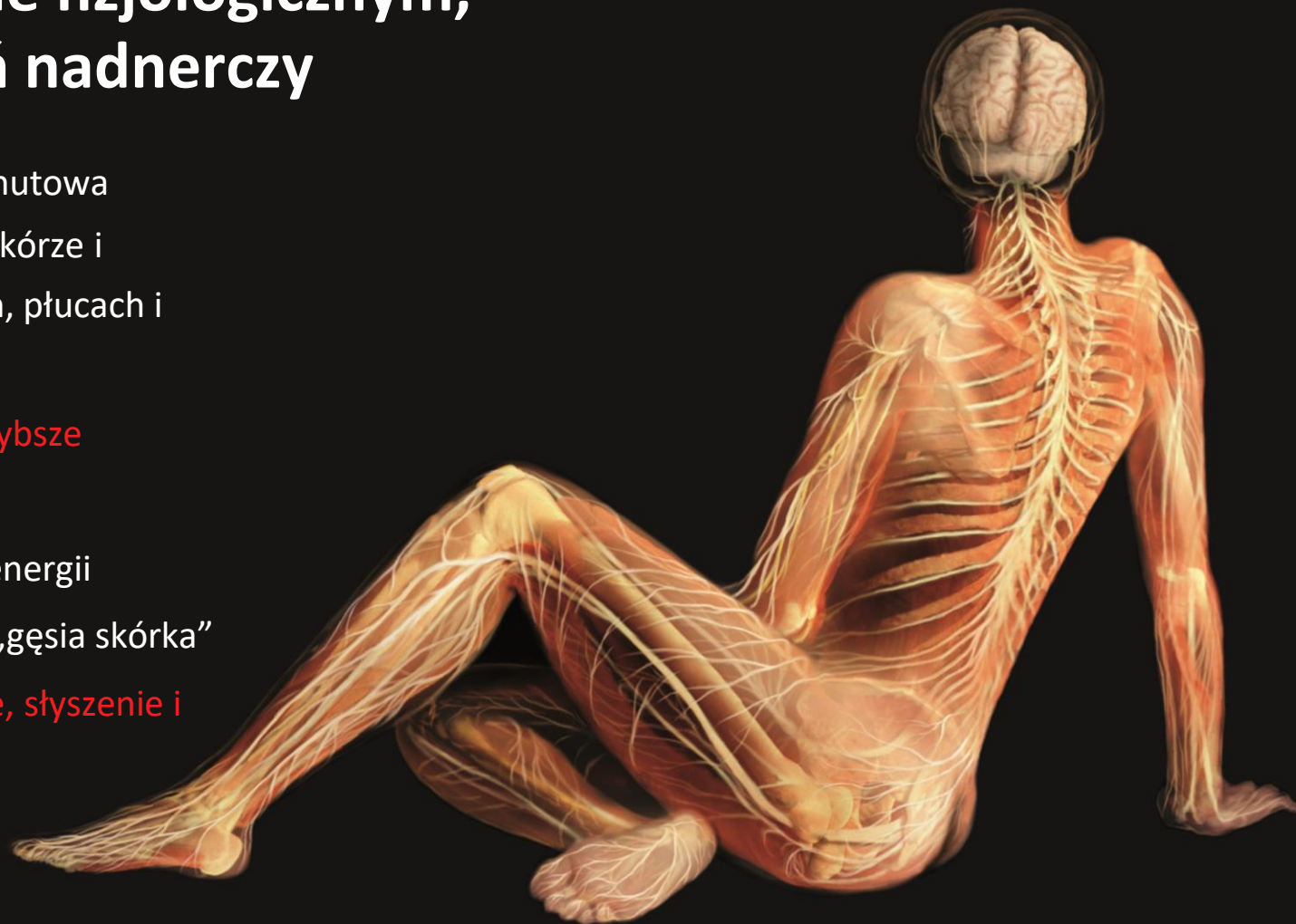
Glukoza i zapasy tłuszczu – uwalniane jako źródło energii

Skóra – większa wrażliwość dotykowa, pojawia się „gęsia skórka”

Zmysły – większa wrażliwość; wyostrza się widzenie, słyszenie i węch

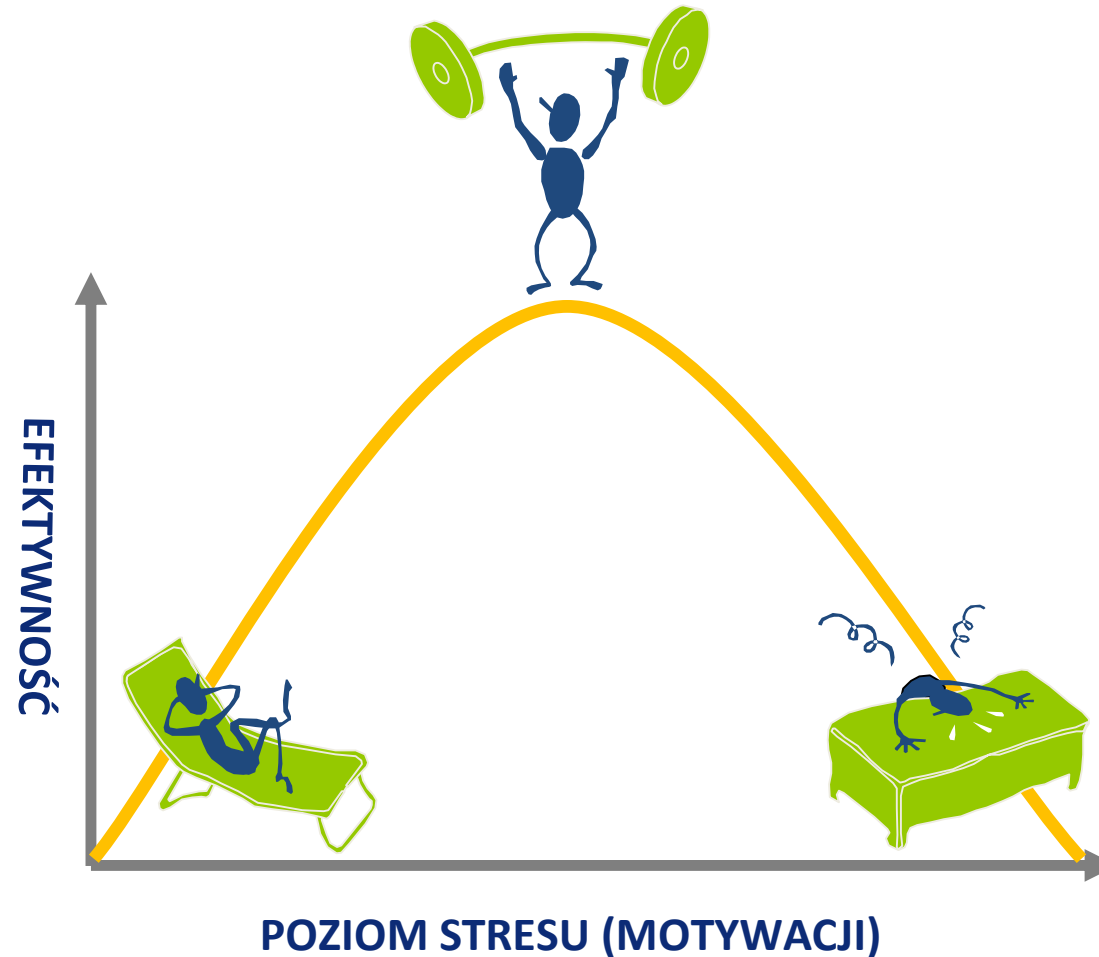
System trawienny – redukcja aktywności

Wg. Sapolsky'ego, 2012



Jak stres wpływa na działanie?

- trudności w koncentracji uwagi
- trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi
- poczucie „jestem do niczego”
- goniłwa myśli
- poczucie pustki w głowie

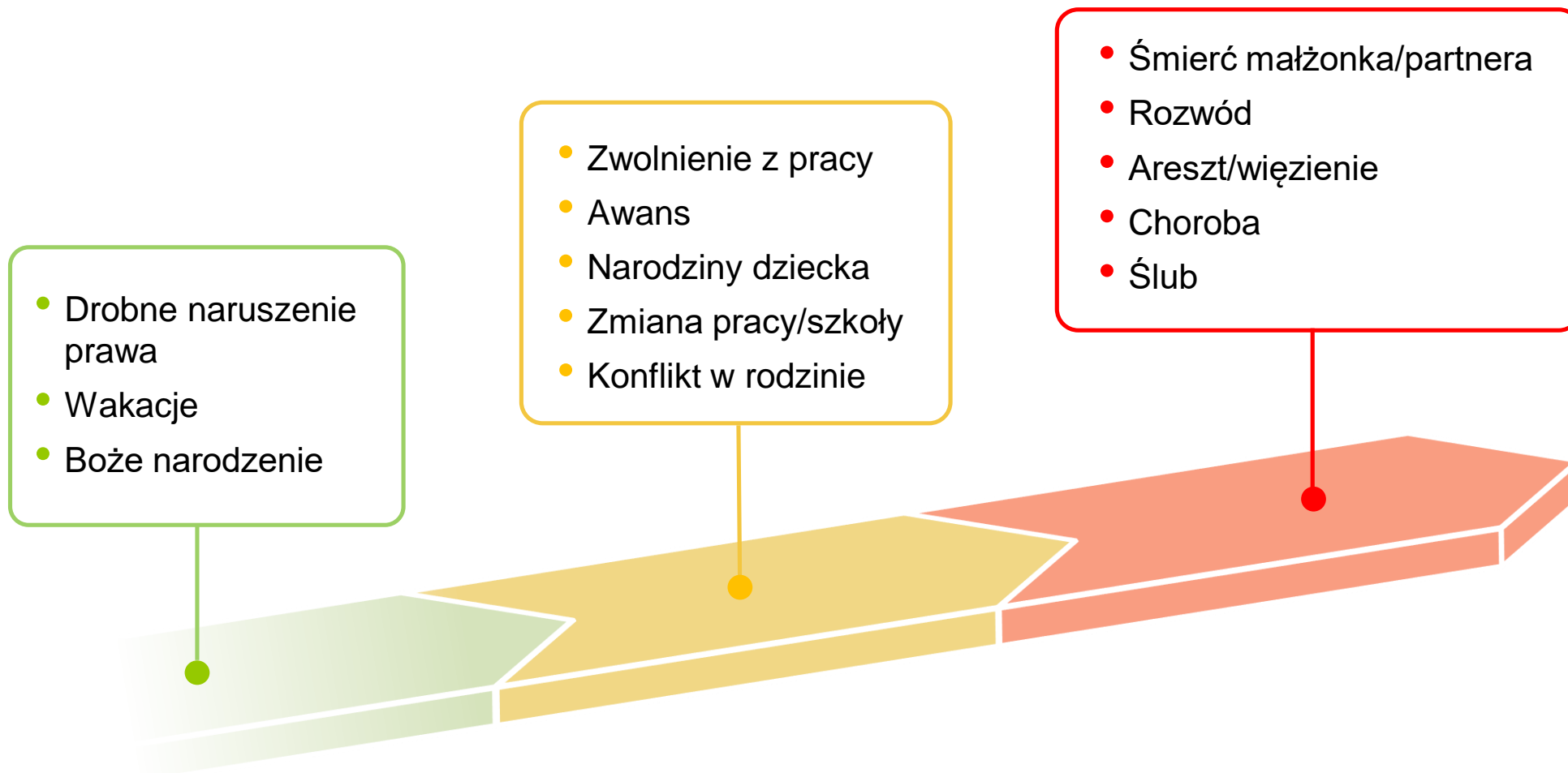




Twoje mocne strony

PRACA W PANDEMII

Co ludzi stresuje? Współczynnik zmiany życiowej



Wg. Holmesa i Rahe'a

Dlaczego ludzie pracują i co zmienia praca zdalna?

ŚRODKI DO ŻYCIA

**POTRZEBA KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH,
OSIĄGANIA I ZACHOWYWANIA STATUSU
SPOŁECZNEGO,
POCZUCIA CELOWOŚCI I STRUKTURY
CZASOWEJ**

Wg. Jahody, 1981, 1982, 1997

Praca zdalna – efekty kontaktu wirtualnego

- Zmęczenie wywołane skupieniem uwagi tylko na **mimice twarzy** - to jedyne źródło informacji niewerbalnej
- **Cisza** nie jest wyłącznie naturalnym środkiem wyrazu - zaczyna budzić niepokój „czy połączenie się przerwało?” „czy czegoś nie dosłyszałam/em?”
- **Opóźnienia** w transferze danych - już 1,2s wpływa na mniej korzystną ocenę rozmówcy*
- Poczucie bycia **ciągle nagrywanym** „w oku kamery”
- **Oglądanie siebie** na ekranie - trudne dla osób, które nie lubią na siebie patrzeć
- Kontakt wirtualny **konfrontuje z brakiem kontaktu realnego**
- Trudne przejście z **roli w rolę** (będąc w domu prywatnie wchodzenie w rolę zawodową; wyobraź sobie, że spotykasz w kawiarni przy jednym stole swojego partnera, dzieci, swoich rodziców i przełożonych...)
- Kontakty prywatne przez komunikatory internetowe > **kojarzone z pracą**

*wg. Schoenenberga, Raake, Koeppe, 2014

Praca zdalna – sytuacje towarzyszące

- Opieka nad własnymi dziećmi w wieku szkolnym
- Choroby somatyczne
- Choroby somatyczne w rodzinie
- Problemy w zakresie zdrowia psychicznego (zaburzenia depresyjne, lękowe, paranoidalne)

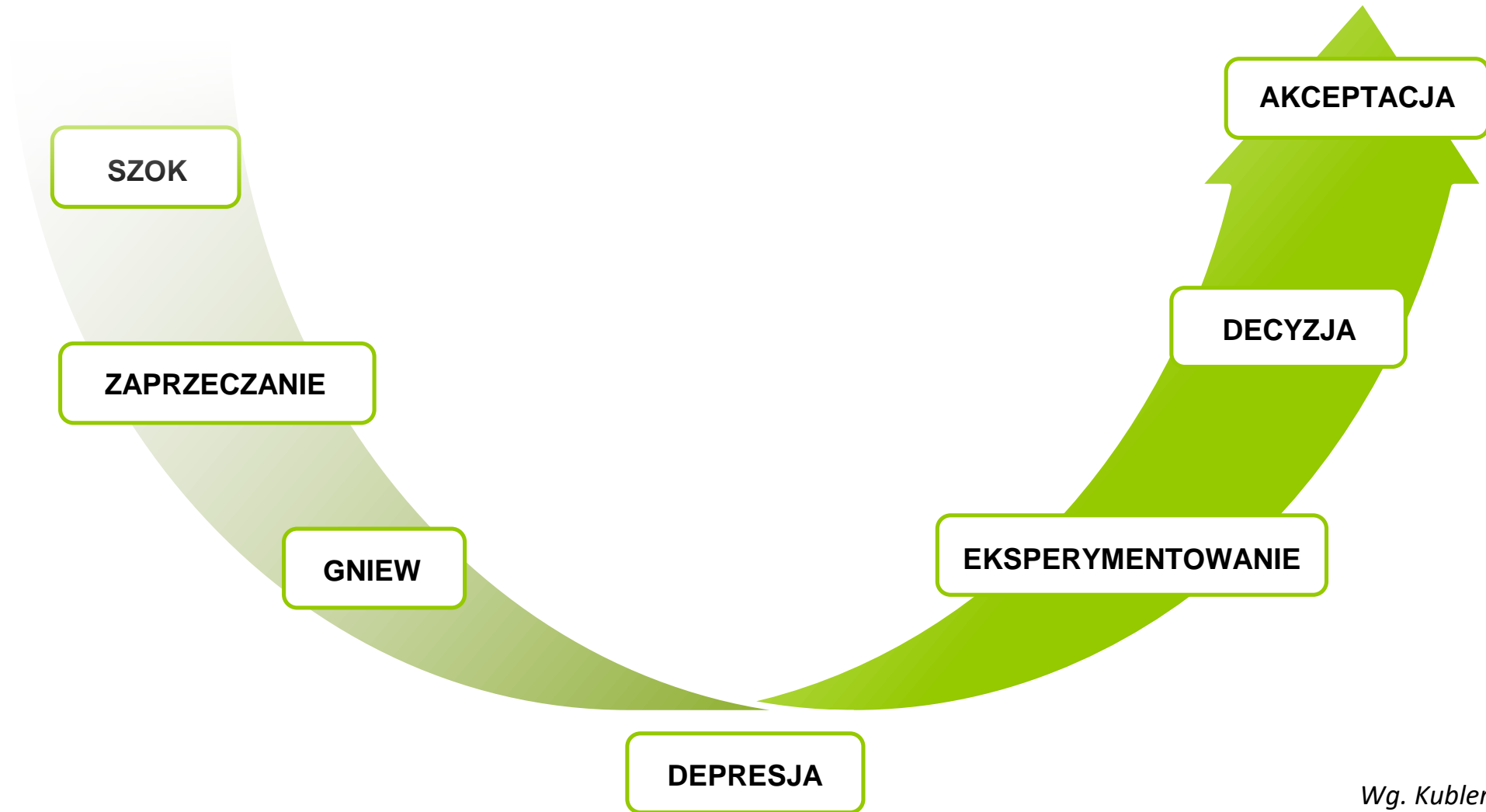




Twoje mocne strony

RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM

Naturalny cykl reakcji na zmiany



Wg. Kubler-Ross, 2007

Czynniki wpływające na radzenie sobie z lękiem

SIŁA I RODZAJ STRESORA

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

RADZENIE SOBIE Z NAPIĘCIEM

WSPARCIE SPOŁECZNE

ZASOBY OSOBISTE



Wsparcie społeczne

Wsparcie działa przez oddziaływanie na emocje – redukuje lęk, motywuje do działania, podnosi samoocenę i dostarcza poczucia ważności, oraz przez oddziaływanie na umysł – zmienia znaczenie stresującej sytuacji, czyniąc ją mniej zagrażającą lub przez nadanie sensu przeżywanym problemom.

- **Emocjonalne** – przekazywanie w toku interakcji emocji podtrzymujących, uspokajających, odzwierciedlających troskę, pozytywne ustosunkowanie do osoby wspieranej
- **Instrumentalne** – rodzaj instruktażu polegającego na przekazywaniu informacji o konkretnych sposobach postępowania
- **Informacyjne** – wymiana w toku interakcji informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu sytuacji, położenia życiowego i problemu
- **Rzeczowe** – świadczona pomoc materialna, rzeczowa i finansowa
- **Duchowe** – ważne w sytuacji kryzysów egzystencjalnych, zetknięcia ze śmiercią



Wg. Sęk, Cieślaka, 2005

Radzenie sobie z silnym lękiem – sytuacje awaryjne

Sprawdzone sposoby radzenia sobie doraźnie z silnym lękiem (np. napadem lęku) to:

- Odwrócenie uwagi
 - koncentracja na czasie (data, godzina, dzień tygodnia),
 - miejscu
 - otoczeniu (tym co osoba widzi wokół siebie)
 - liczenie drzew za oknem, samochodów, zapisanych kartek w zeszycie
 - liczenie wszystkich niebieskich książek w bibliotece
- Techniki oddechowe
- Techniki relaksacyjne
- W razie postępującego lęku > kontakt z kimś bliskim



Długofalowe radzenie sobie z lękiem

W radzeniu sobie z lękiem, w dłuższej perspektywie czasowej, pomaga:

- Świadomość własnych reakcji somatycznych i emocjonalnych
- Wypracowanie i systematyczne stosowanie technik radzenia sobie z napięciem (techniki relaksacyjne, mindfulness, MBST, MBCT)
- Zmiana sposobu myślenia o sytuacji:
 - analiza nawyków myślowych: wyciąganie pochopnych wniosków, tendencja do katastrofizowania, tendencja do czarno-białego widzenia, kierowanie się powinnościami i przymusami, nadmierne uogólnianie
 - przeformułowanie irracjonalnych przekonań na bardziej adaptacyjne (kierując się zasadą „Czy to przekonanie mi służy? Czy jest dla mnie dobre?”)
- Zmiana nawyków w zachowaniu

Radzenie sobie z lękiem i napięciem wzmacnianym przez sytuację pandemii

Długofalowe radzenie sobie z lękiem wzmacnianym przez sytuację pandemii wymaga zmiany nawyków w zachowaniu w kierunku:

- Ograniczenia dopływu informacji o zagrożeniach (zmniejszenie częstotliwości oglądania i słuchania serwisów informacyjnych)
- Wypracowania nowych ram czasowych i przestrzennych do pracy
 - tworzenia rytuałów przejścia (naśladujących „drogę do pracy” i „drogę powrotną z pracy do domu”)
 - usystematyzowania czasu pracy (wybranie konkretnych godzin i dni na określone rodzaje i formy pracy)
 - organizacji przestrzeni do pracy (osobne miejsce: pokój, biurko, część biurka; materiały; oświetlenie)
 - organizacji atrybutów pracy (ubiór, higiena, zasady netykiety)
 - organizacji otoczenia wspierającego pracę zdalną (zasady i reguły ustalone z innymi członkami rodziny, oraz osobami współpracującymi)
- Akceptacji mniejszej produktywności
- Dbania o styl życia: odpoczynek, odżywianie, sen, aktywność fizyczną, realizację hobby
- Podążania za pozytywnymi autorytetami, przy równoczesnym ograniczaniu kontaktu z osobami wywołującymi negatywne odczucia

Radzenie sobie z napięciem fizycznym

Bazuje na zasadzie sprzężenia zwrotnego – stres psychiczny wywołuje napięcie mięśni i usztywnienie stawów > rozluźnienie mięśni wywołuje odprężenie psychiczne



Techniki relaksacyjne

- Trening autogenny Schultza
- Wizualizacja
- Medytacja
- Pogłębione oddychanie



Trening autogenny wg. Schultza (1)

Metoda ta pozwala na rozluźnienie i odprężenie wszystkich części ciała, co pozwala (dzięki zależności procesów biologicznych i psychicznych) pozbyć się przykrego napięcia psychicznego, które pojawia się w wyniku stresu.

Trening składa się z sześciu części:

- **Odczuwanie masy ciała**, prowadzące do rozluźnienia i odprężenia mięśni szkieletowych. Wrażenie ciężkości wywoływane jest za pomocą formuły: „**moja jest ciężka**”. Dla każdej części ciała powtarzamy tę formułę około 5-6 razy, pomiędzy nimi stosując zwroty: „**jestem spokojny**” lub „**oddycham lekko, równo i spokojnie**”
- **Odczuwanie ciepła**, prowadzące do rozluźnienia mięśni gładkich i rozszerzenia naczyń krwionośnych. Poczucie ciepła wywoływane jest przez powtarzanie formuły: „**moja jest ciepła**”. Części ciała wymieniamy i powtarzamy jak wyżej, pomiędzy nimi wstawiamy zwroty: „**jestem spokojny**”, „**czuję spokój**”, „**oddycham spokojnie i równo**”
- **Odczuwanie ciepła w okolicy splotu słonecznego**, służące zniesieniu napięcia w narządach jamy brzusznej. Wywołujemy uczucie ciepła posługując się zwrotami: „**okolica splotu słonecznego jest przyjemnie ciepła**”, „**mój splot słoneczny jest przyjemnie ciepły**”, „**ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła**”. Powtarzamy te zwroty około 5-6 razy a na koniec jeden raz „**jestem spokojny**”

Trening autogenny wg. Schultza (2)

- **Opanowanie czynności serca** – regulacja tętna. Będąc w pozycji leżącej kładziemy prawą rękę na okolicy serca, zwracając uwagę na to by cała kończyna była rozluźniona, koncentrujemy się i wczuwamy w pracę serca. Powtarzamy formułę: „**moje serce bije spokojnie i mocno, moje serce bije zgodnie z rytmem całego ciała**”
- **Opanowanie czynności płuc** – regulacja oddychania. W stanie spokoju i rozluźnienia koncentrujemy uwagę na rytmie oddychania i powtarzamy w myśli: „**oddycham spokojnie i regularnie, całe moje ciało oddycha równo i głęboko, czuję oddech w całym ciele, w każdym ruchu**” lub „**mój oddech jest spokojny, unosi się i opada jak okręt na spokojnym morzu**”
- Uczucie chłodu na czole, pomaga w **odprężeniu umysłu**. Uzyskuje się je przez takie sformułowania: „**moje czoło jest chłodne**” lub „**moje czoło jest przyjemnie chłodne, tak jakby muskał je delikatny, przyjemny wietrzyk**”

Trening autogenny wg. Schultza (3)

Treningi powinny odbywać się codziennie, począwszy od 5-10 aż do 20-30 minut. Każda z części treningu powinna być praktykowana do uzyskania zadowalającego poziomu odczuwania wrażeń z ciała.

Do kolejnych części powinno się przechodzić po opanowaniu poprzedniego etapu.

Ćwiczenia można, w większości wykonywać zarówno w pozycji siedzącej, jak i leżącej. Przy wykonywaniu ćwiczeń w pozycji siedzącej należy pamiętać, by ciało było dobrze podparte, aby mięśnie nie musiały intensywnie pracować w celu utrzymania wybranej pozycji.

Treningu nie powinny wykonywać osoby, które mają podwyższoną temperaturę, zaburzenia hipochondryczne lub psychotyczne.

Wizualizacja

- To wyobrażanie sobie miejsca lub sytuacji – stwarzanie w myślach obrazu lub przebiegu sytuacji i jej pomyślnego zakończenia
- Wizualizacja mobilizuje funkcje organizmu do realizacji wyobrażanego zamierzenia
- Nastawia wszystkie możliwości psychiczne i fizyczne na realizację celu

Pogłębione oddychanie

Ćwiczenie to uczy świadomego oddychania i pogłębionego oddychania przeponowego

- Usiądź wygodnie na krześle i oprzyj plecy o oparcie. Niech Twoje stopy całą swoją powierzchnią opierają się o podłogę (nie zakładaj nogi na nogę ani nie krzyżuj nóg w kostkach)
- Przez chwilę „poeksperymentuj” z tą pozycją i znajdź taki układ, który wydaje Ci się najwygodniejszy
- Teraz zamknij oczy i spróbuj się wsłuchać w naturalny rytm swojego oddechu (ok. 1 minuty)
- A teraz spróbuj oddychać nieco głębiej niż to masz w zwyczaju
- Połóż prawą dłoń na brzuchu w okolicy pępka i wyobraź sobie, że pod Twoją ręką z każdym wdechem rośnie balonik, a z każdym wydechem powolutku uchodzi z niego powietrze
- Wdech i długi powolny wydech. Wdech – wydech
- Staraj się skoncentrować na rytmie swojego oddechu
- Wyobraź sobie, jak z każdym kolejnym wdechem ubywa napięcia w Twoim ciele (ok. 4-5 minut)



ODWAGA TO PANOWANIE NAD STRACHEM, A NIE BRAK STRACHU

Mark Twain



*nowa
era*

Twoje mocne strony

Dziękuję za uwagę.

UNIWERSYTET
 **SWPS**
SWPS INNOWACJE

© Copyright by Nowa Era Sp. z o.o. 2020

Autor wykładu: dr Agnieszka Mościcka-Teske

W webinarium wykorzystano zdjęcia i ilustracje:

Getty Images:

Chris Dale [cienie na ścianie]

Songsak rohpravit [dziewczyna zasłaniająca twarz rękoma]

Guido Mieth [kobieta z założonymi rękami na szyję]

Ljubaphoto [kobieta podpierająca czoło]

Betsie Van der Meer [młody mężczyzna w bańce]

NicolasMcComber [kobieta z telefonem]

JGI/Tom Grill [kobieta medytująca]

PhotoAlto/Frederic Cirou [młoda kobieta uczesana w kok]

Roberto Moiola / Sysaworld [plaża z parasolkami]

Shutterstock:

AB Photographie [wilk]

GEORGID [ratownicy górscy z psami]

Ilustracje

Człowiek z podręcznika *Biologia na czasie*

Beata „Ari” Smugaj lisiesprawy.pl [liski]

Montaż i realizacja nagrania: Vincent Studio