



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
profilaktyka chorób odstresowych

PODSUMOWANIE

Projekt współfinansowany ze środków EFS w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027 Priorytet 6. Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.8 Programy zdrowotne, typ projektu B: Program profilaktyki chorób odstresowych u osób pracujących na terenie województwa małopolskiego, z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus





CO WIEMY

Reakcja stresowa jest niezbędna przetrwaniu – kiedy grozi nam niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub życia, dobrze mieć zdolność błyskawicznej mobilizacji dostępną na zawołanie.

Współcześnie jednak mózg reaguje bardzo mocno nawet na codzienne sytuacje.

Uważa się, że istnieją tylko reakcje stresowe, które organizm potrafi lub nie zrównoważyć regeneracją.

Jeśli mobilizacja jest przeplatana odpoczynkiem, rozwija odporność, ale jeśli jest ciągła, zużywa system.

REAKCJA STRESOWA

1. Reakcja alarmowa: natychmiastowy, krótkotrwały szok oraz gwałtowna mobilizacja sił – wzrost ciśnienia tętniczego i temperatury ciała, przyspieszenie pracy serca, czyli przygotowanie do walki lub ucieczki.
 2. Faza odporności (faza adaptacji): jeśli próby poradzenia sobie ze stresorem nic nie dały, organizm adaptuje się do nowej sytuacji i stosunkowo dobrze ją znosi, pojawia się zorganizowanie działań obronnych.
 3. Stadium wyczerpania: występuje wtedy, gdy stres jest zbyt długotrwały lub zbyt silny, a zasoby organizmu kończą się. Pojawia się chroniczne zmęczenie, spada odporność, a wzrasta ryzyko chorób psychosomatycznych. Może prowadzić do śmierci.
-

STYLE RADZENIA SOBIE

- Styl skoncentrowany na problemie – konfrontujemy się z sytuacją: poszukujemy informacji, przyjmujemy odpowiedzialność, planujemy działania. Jest to styl najbardziej konstruktywny.
- Styl skoncentrowany na emocjach – próbujemy regulować swoje emocje, np. stres, smutek, czy strach, np. poprzez spotkania z bliskimi. Styl korzystny, gdy nie mamy wpływu na sytuację.
- Styl skoncentrowany na unikaniu – podejmujemy próby odwrócenia uwagi i tłumienia problemu. Nie dopuszczamy go do siebie, razem z emocjami, które może wywoływać, myślimy życzeniowo. Skuteczny jedynie podczas pierwszych momentów żałoby.
- Styl skoncentrowany na znaczeniu - próbujemy przewartościować i reinterpretować sytuację, aby powrócić do pozytywnych emocji: znajdujemy korzyści trudności, urealniamy priorytety.

SKUTKI PRZEWLEKŁEGO STRESU

Układ odpornościowy: osłabienie odporności, zmniejszona produkcja limfocytów i komórek Natural Killers, gorsza odpowiedź na szczepienia (nawet o ok. 50%), wolniejsze gojenie się ran (ok. 30%).

Układ sercowo-naczyniowy: 30–50% wyższe ryzyko chorób serca, zwiększona krzepliwość krwi, zwężenie naczyń krwionośnych, nadciśnienie, arytmie, rozwój miażdżycy, zwiększone ryzyko zawału i udaru.

Wpływ hormonów (kortyzol): degradacja mięśni (w tym serca), rozwój osteoporozy, ścieńczenie skóry i naczyń krwionośnych, wzrost poziomu „złego” cholesterolu, zwiększenie masy ciała.

Psychika: zwiększone ryzyko depresji, przewlekłe zmęczenie i osłabienie, problemy ze snem, osłabienie libido, poczucie bezsensu.

WYPALENIE ZAWODOWE

Trzy główne objawy:

- wyczerpanie emocjonalne i utrata sił;
- dystans psychiczny lub cyniczne nastawienie do pracy;
- obniżone poczucie skuteczności i dokonań osobistych.

Pięć głównych powodów:

- nadmierne obciążenie pracą;
 - brak kontroli i wpływu;
 - niewystarczające wynagrodzenie i niedocenienie;
 - niepewność i brak przejrzystości - chaos organizacyjny;
 - konflikty interpersonalne.
-

NASZE ZASOBY

Zasoby wewnętrzne:

- Sposób myślenia
- Doświadczenie
- Poczucie własnej skuteczności
- Stabilność emocjonalna
- Umiejętność regulacji emocji
- Nawyki zdrowotne

Zasoby zewnętrzne:

- Relacje i wsparcie społeczne
 - Warunki życia
 - Warunki do odpoczynku
 - Warunki pracy
 - Dostęp do informacji
 - Pomoc instytucjonalna
-

SPOSÓB NA STRES

- Reakcja stresowa musi się „domknąć” - układ nerwowy wymaga fizycznego lub emocjonalnego rozładowania napięcia.
- Ćwiczenia fizyczne przeciwdziałają stresowi i chorobom psychosomatycznym na wiele sposobów: obniżają ryzyko chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych, zmniejszają szanse, że stres pogorszy przebieg tych schorzeń, a także poprawiają samopoczucie fizyczne.
- Ruch sprzyja uwalnianiu beta-endorfin, obniża poziom kortyzolu i wspiera równowagę układu nerwowego, dzięki czemu stres nie kumuluje się w organizmie.

TECHNIKI

- Ruch: 20-30 minut spaceru dziennie, przynajmniej kilka razy w tygodniu. Lepiej zrobić cokolwiek, niż nie zrobić nic.
 - Aktywne przerwy w pracy, jeśli masz pracę siedzącą - wymachy rąk, nóg.
 - Rozciąganie - w internecie można znaleźć mnóstwo filmików instruktażowych dla różnych poziomów zaawansowania. Także te o rozciąganiu różnych grup mięśniowych nie wstając z krzesła.
 - Naucz się oddychać: spróbuj kilka razy dziennie odetchnąć głęboko, do brzucha, tak, aby wydech był dłuższy niż wdech. To uspokaja galopujący układ nerwowy.
-



WSPARCIE SPOŁECZNE

Niezmiernie ważne jest, aby pielęgnować bliskie relacje, są bowiem jednym z głównych predyktorów szczęścia i długowieczności.

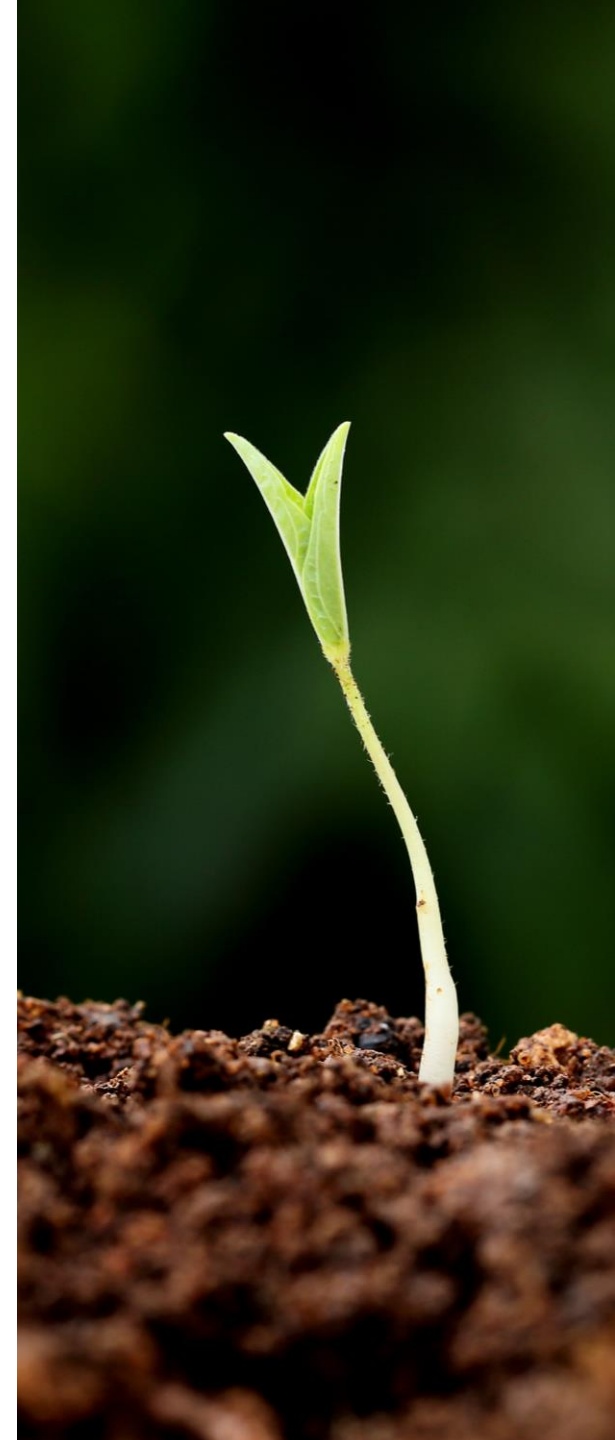
Działania na rzecz innych pozwalają wyjść poza własną perspektywę, zmniejszają koncentrację na problemie i wzmacniają poczucie sensu oraz wpływu. Dlatego właśnie wolontariaty mają działanie terapeutyczne.

GDZIE I KIEDY SZUKAĆ POMOCY

Obszary, które warto pielęgnować i techniki, które mogą w tym pomóc, które opisywane były w poprzednich prezentacjach, służą profilaktyce stresu. Jeżeli czujesz się źle i nie zapowiada się na to, aby coś się zmieniło - nie bój się sięgnąć po pomoc.

W ramach świadczeń opieki zdrowotnej finansowanej ze środków publicznych na podstawie umów z Narodowym Funduszem Zdrowia finansowane są porady psychiatryczne, psychologiczne oraz psychoterapia dostępne w poradniach zdrowia psychicznego. Istnieją także prywatne gabinety i grupy wsparcia.

Znajdziesz tam osoby, które specjalizują się w walce różnymi trudnościami.



ŻYCZYMY WAM
SAMYCH SUKCESÓW
W BUDOWANIU
ZDROWEGO ŻYCIA!

Program współfinansowany
z Funduszy Unii Europejskiej

ŹRÓDŁA:

„Psychologia”, OpenStax Poland, 2020, www.openstax.org

Patrick Lencio – *Pięć dysfunkcji pracy zespołowej: opowieść o przywództwie (2005)*.

R. M. Sapolsky, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?*, PWN, 2025.

<http://www.framinghamheartstudy.org>

<https://www.verywellmind.com/cortisol-and-stress-how-to-stay-healthy-3145080>