



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

PRACA-STRES a ZDROWA PRZYSZŁOŚĆ
profilaktyka chorób odstresowych

SAMOREGULACJA

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



- Strategie łagodzenia stresu mogą obejmować podejście fizyczne, praktyki uważności oraz inne techniki relaksacyjne.
- Zdrowe nawyki samoregulacji obejmują zbilansowaną dietę, pozytywny dialog wewnętrzny, wyrażanie wdzięczności i eliminowanie czynników stresogennych, gdy tylko jest to możliwe.
- Jeśli stres jest przytłaczający lub niemożliwy do opanowania konieczna jest konsultacja ze specjalistą zdrowia psychicznego.

POMOCNE STRATEGIE

Nie ma jednej strategii radzenia sobie ze stresem, która sprawdzi się w każdej sytuacji. To, co sprawdza się w domu, może nie być możliwe w miejscach publicznych, dlatego najlepiej korzystać z różnych narzędzi w zależności od miejsca, w którym się znajdujesz.



DLACZEGO TO WAŻNE?

Od drobnych wyzwań po poważne kryzysy, stres jest nierozłączną częścią naszego życia. Choć nie zawsze możemy kontrolować okoliczności jego występowania, możemy jednak kontrolować naszą na niego reakcję. Kiedy stres staje się przytłaczający lub przewlekły, może wpływać nie tylko na nasze samopoczucie, ale i zdrowie. Dlatego tak ważne jest, aby poznawać skuteczne praktyki samoregulujące, które pomogą Ci uspokoić umysł i ciało.

TECHNIKI RELAKSACYJNE

Trening Jacobsona (Progresywna Relaksacja Mięśni)

- Metoda opracowana przez Edmunda Jacobsona polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu grup mięśni.
- Celem jest redukcja napięcia fizycznego i psychicznego poprzez zwiększenie świadomości ciała.
- Ćwiczenie polega na świadomym napinaniu mięśni przez około 5–10 sekund, a następnie ich rozluźnianiu.
- Kolejno pracuje się z różnymi partiami ciała (np. dłonie, ramiona, twarz, nogi).
- Kluczowe jest skupienie uwagi na odczuciach towarzyszących napięciu i rozluźnieniu.
- Regularna praktyka pomaga w redukcji stresu i lęku oraz poprawie jakości snu.
- Technika jest bezpieczna i może być wykonywana samodzielnie w dowolnym miejscu.

Trening Schultza (Trening Autogenny)

- Metoda relaksacyjna opracowana przez Johanna Heinricha Schultza oparta na autosugestii.
- Polega na wprowadzaniu organizmu w stan głębokiego odprężenia poprzez powtarzanie formuł (np. „moja ręka jest ciężka”).
- Ćwiczenia koncentrują się na odczuciach ciężaru i ciepła w różnych częściach ciała.
- Obejmują także regulację oddechu, pracy serca oraz uczucie chłodu na czole.
- Kluczowe jest spokojne otoczenie i skupienie uwagi na własnych doznaniach.
- Regularna praktyka zmniejsza stres, napięcie i poprawia koncentrację.
- Technika wspiera regenerację psychiczną i fizyczną oraz może być stosowana samodzielnie.

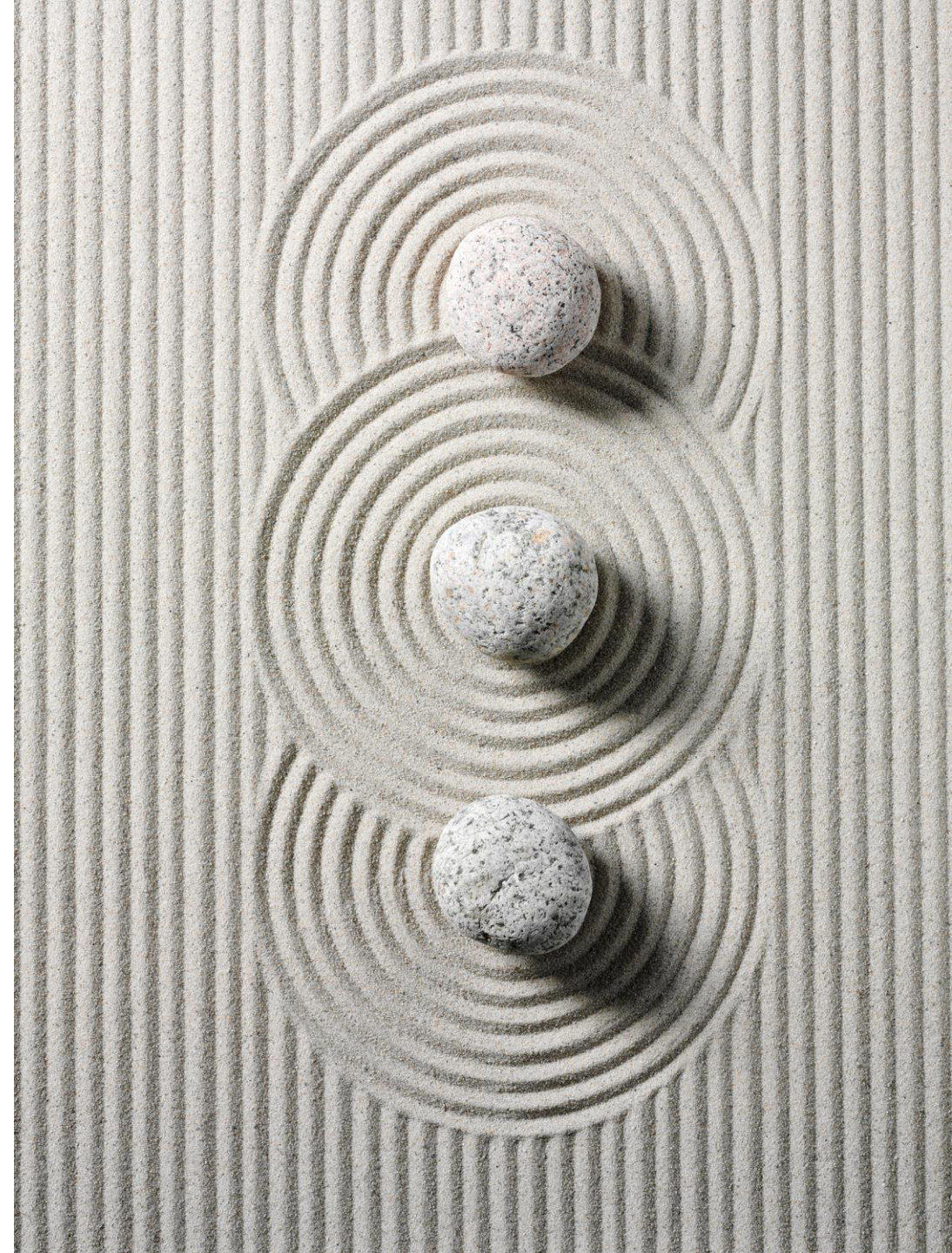
PRAKTYKI ODDECHOWE

- Oddychanie przeponowe – głębokie, spokojne oddychanie angażujące przeponę, redukujące napięcie.
- Oddychanie rytmiczne – kontrolowanie tempa oddechu dla wyciszenia organizmu (np. 4–6 oddechów na minutę).
- Technika 4–7–8 – wdech przez 4 sekundy, zatrzymanie na 7, wydech przez 8 dla relaksacji.
- Oddychanie naprzemienne (np. w pranayama) – regulacja energii i koncentracji.
- Oddychanie uważne (mindful breathing) – skupienie uwagi na naturalnym rytmie oddechu.
- Oddychanie pudełkowe (box breathing) – równe fazy wdechu, zatrzymania i wydechu (np. 4–4–4–4).



MINDFULNESS (UWAŻNOŚĆ)

- Podejście spopularyzowane przez Jona Kabat-Zinna polegające na świadomym byciu w „tu i teraz”.
- Opiera się na celowym kierowaniu uwagi na bieżące doświadczenia bez oceniania.
- Kluczowym elementem jest obserwacja oddechu, ciała, myśli i emocji.
- Praktyka obejmuje m.in. medytację, skanowanie ciała oraz uważne wykonywanie codziennych czynności.
- Pomaga zwiększyć świadomość siebie oraz lepiej radzić sobie ze stresem, poprawiają koncentrację, równowagę emocjonalną i samopoczucie.





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Aktywność fizyczna jest kluczem do radzenia sobie ze stresem i poprawy zdrowia psychicznego. Zapisz się na siłownię, zapisz się na zajęcia lub ćwicz w domu lub na świeżym powietrzu.

Spacer to jeden ze sposobów na odstresowanie, który działa już w kilka minut. Nie tylko pozwala cieszyć się zmianą otoczenia, co może wprowadzić w dobry nastrój, ale przynosi też korzyści płynące z ćwiczeń. To skuteczny sposób na regenerację umysłu i ciała. Badania wskazują, że połączenie spaceru i relaksu może być szczególnie skutecznym sposobem na redukcję stresu.

HOBBY

Hobby przynosi korzyści zarówno w obszarze zdrowia psychicznego jak i fizycznego.

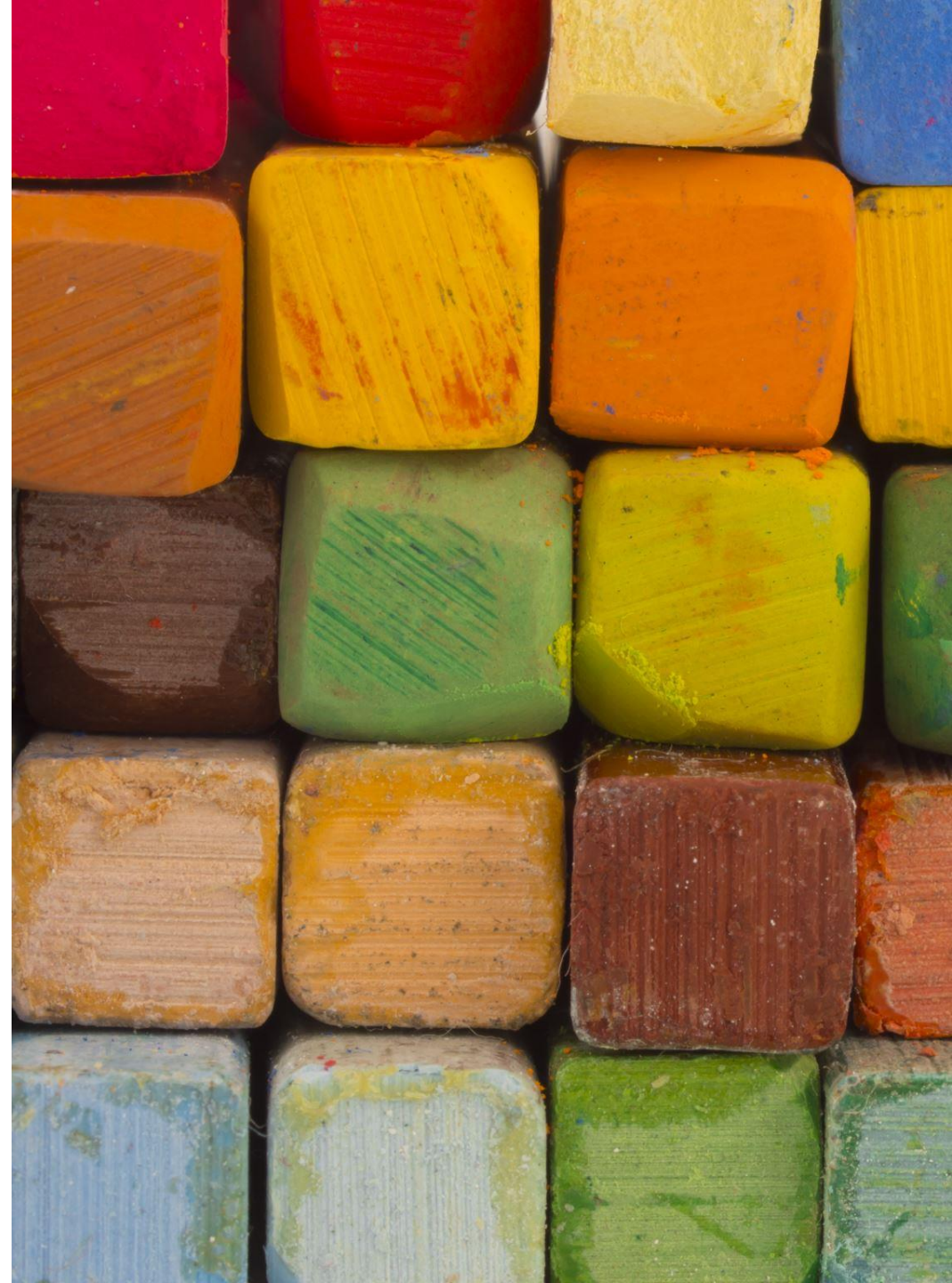
Jedno z badań wykazało, że osoby, które poświęcają co najmniej 20 minut tygodniowo na aktywność fizyczną, są mniej podatne na zmęczenie. Inne badania wykazały, że aktywności, które sprawiają nam przyjemność, wykonywane w czasie wolnym wiązały się z niższym ciśnieniem krwi, poziomem kortyzolu, obwodem talii, wskaźnikiem masy ciała (BMI) oraz poczuciem lepszej sprawności fizycznej. Aktywności te były również skorelowane z wyższym poziomem pozytywnych stanów psychospołecznych oraz niższym poziomem depresji i negatywnych skutków.

KREATYWNOŚĆ

Możesz nawiązać kontakt ze swoją artystyczną stroną i wykorzystać między innymi rysowanie jako sposób na radzenie sobie z emocjami, odwrócenie uwagi i osiągnięcie innych korzyści w radzeniu sobie ze stresem.

Rozważ pokolorowanie czegoś z kolorowanki, jeśli nie lubisz rysować ani malować. Kolorowanki dla dorosłych zyskały na popularności i nie bez powodu – kolorowanie może być świetnym sposobem na odreagowanie stresu.

Badania konsekwentnie pokazują, że kolorowanie może mieć działanie medytacyjne. Jedno z badań wykazało, że kolorowanie pomagało zmniejszyć uczucie lęku, depresji i negatywnych emocji w połączeniu z lekami i terapią.



ZDROWA DIETA

Zła dieta może zwiększyć reaktywność na stres.

Emocjonalne jedzenie i sięganie po produkty o wysokiej zawartości tłuszczu i cukru może zapewnić chwilowe poczucie ulgi, które nasila długotrwały stres.

Rafinowane węglowodany, takie jak ciasteczka i chipsy ziemniaczane, mogą powodować gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi. Kiedy poziom cukru we krwi spada, możesz odczuwać większy stres i lęk.

Spożywanie zdrowej żywności może pomóc w walce ze stresem na dłuższą metę. Produkty takie jak jajka, awokado i orzechy włoskie wspomagają regulację nastroju i równowagę energetyczną.



WDZIĘCZNOŚĆ

Wdzięczność pomaga dostrzec rzeczy które doceniamy. Niezależnie od tego, czy jesteś wdzięczny za słoneczny dzień, czy za to, że bezpiecznie dotarłeś do pracy, pomyśl o dobrych rzeczach, które spotykają Cię w życiu.

Wdzięczność przypomina o wszystkich zasobach, którymi dysponujesz, aby radzić sobie ze stresem, co może być bardzo pomocne w znalezieniu sił na mierzenie się z codziennymi wyzwaniami.

Badania wykazały, że wdzięczni ludzie cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym, mniejszym stresem i lepszą jakością życia.

Niezależnie więc od tego, czy zdecydujesz się na nawyk przypominania sobie, za co jesteś wdzięczny, siedząc przy stole, czy zdecydujesz się codziennie zapisywać trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczny, uczynź wdzięczność swoim regularnym nawykiem.

ŹRÓDŁA:

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

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

<https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195>

<https://www.verywellmind.com/top-stress-reliever-hobbies-3144592>

<https://www.verywellmind.com/the-importance-of-hobbies-for-stress-relief-3144574>

<https://www.psychologytoday.com/us/articles/199307/for-stress-reduction-meditate>

<https://www.verywellmind.com/how-stress-can-cause-weight-gain-3145088>