



#zdrowagłowa



**PACZKA
ZDROWIA**

DOBROSTAN PSYCHICZNY

pigułka wiedzy

MAGAZYN ZASOBÓW PSYCHICZNYCH

opracowanie: Ewelina Supińska, Sztuka Relaksu
02.2021





#zdrowagłowa



**PACZKA
ZDROWIA**

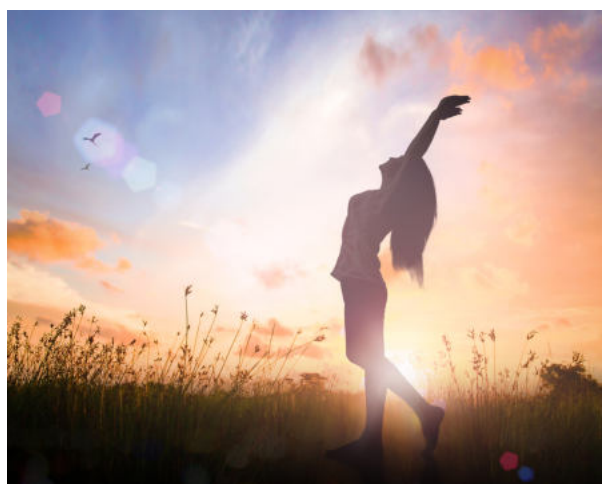
DOBROSTAN PSYCHICZNY

pigułka wiedzy

Zajrzyj do pigułki wiedzy! Podczas lektury dowiesz się m.in. czym jest odporność psychiczna, z jakich filarów się składa oraz jak możemy na nią pozytywnie wpływać.

Poznasz też konkretne narzędzia, które będziesz mógł samodzielnie stosować, aby wzmacniać swoją odporność psychiczną:

- technika kwestionowania myśli
- metoda dekatastrofizacji
- technika pauzy
- ćwiczenia oddechowe
- technika samouspokajania
- technika uważności





Czym jest odporność psychiczna?

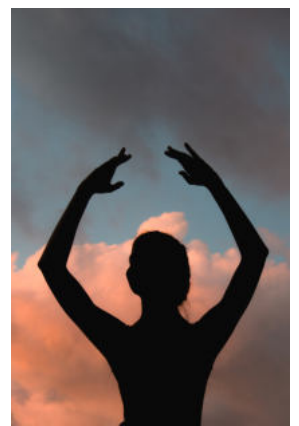
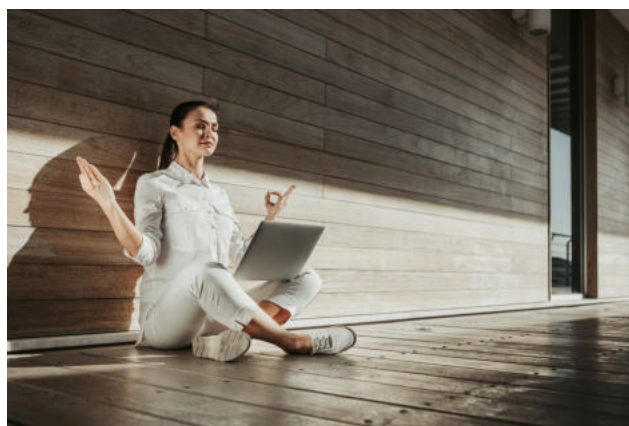
#zdrowagłowa

Odporność psychiczna to właściwość, która w dużym stopniu determinuje to, na ile skutecznie radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami i presją, niezależnie od okoliczności, w jakich się z nimi musimy mierzyć (model 4 C, D. Strycharczyk, P. Clough).

Osoba odporna psychicznie radzi sobie ze stresem, presją i wyzwaniami, nie dopuszczając ich zbyt blisko siebie. Przeciwnieństwem odporności psychicznej nie jest słabość psychiczna, a wrażliwość. Osoba wrażliwa odczuwa wpływ stresu, presji i wyzwań, bo dopuszcza je do siebie i w konsekwencji doświadcza ich skutków.

Cztery filary odporności psychicznej:

- **Wyzwanie** - postrzeganie trudności jako szansy
- **Kontrola** (poczucie wpływu) - przekonanie, że ma się decydujący wpływ na swój los i na siebie
- **Pewność siebie** - wysoki poziom wiary w siebie, zaufanie do swoich umiejętności
- **Zaangażowanie** - wytrwałość w realizowaniu zadań i osiągnięciu celów.



Bazą odporności psychicznej jest skuteczne radzenie sobie ze stresem.



Cztery filary odporności psychicznej: Wyzwanie

#zdrowagłowa



I WYZWANIE

Sposób postrzegania sytuacji (wyzwanie czy zagrożenie) i nastawienie wobec zmian.

Podejście do zmian i nowych doświadczeń.

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: lubią wyzwania, cenią sobie rywalizację, nie lubią rutyny, szybko się nudzą i potrzebują zmian, lubią angażować się w różne zadania, ciężko pracują.

Osoby o niskim wyniku na tej podskali: nie lubią zmian, preferują rutynę, nowe sytuacje postrzegają jako zagrożenie, doświadczają lęku przed porażką, unikają wysiłku.



Podejście do wyników, zarówno dobrych jak i złych.

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: dostrzegają pozytywy każdego rezultatu, traktują porażkę jako okazję do rozwoju, lubią się uczyć.

Osoby o niskim wyniku na tej podskali: zadowolają się osiągnięciem minimum, źle znoszą porażki, negatywne wyniki zniechęcają je do dalszej nauki, a zwiększają tendencje unikowe.



Cztery filary odporności psychicznej:

Kontrola

#zdrowagłowa



II KONTROLA

Kontrola nad życiem - poczucie wpływu na własne życie

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: wierzą, że mogą wpływać na rzeczywistość, wykazują inicjatywę i angażują się w wiele zadań, cechuje je pozytywne nastawienie, są ukierunkowane na rozwiązania i pokonywanie problemów, wierzą, że dadzą sobie radę. Osoby o niskim wyniku na tej podskali: mają przekonanie, że to, co się dzieje, jest poza ich kontrolą, nie podejmują się zadań z własnej inicjatywy, odczuwają napięcie przy wzrastającej liczbie zadań, są podatne na bezradność i przygnębienie.



Kontrola emocjonalna - umiejętność zarządzania emocjami.

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: dobrze kontrolują swoje emocje, ujawniają innym tylko te emocje, które chcą ujawnić, zachowują spokój w sytuacjach kryzysowych, nie są lękliwe, trudno je sprowokować, rozumieją emocje innych ludzi. Osoby o niskim wyniku na tej podskali: nie kontrolują własnej ekspresji emocji, uzewnętrzniają wszystkie swoje emocje, okazują irytację w obliczu kryzysu, są lękliwe, okazują gniew w reakcji na prowokację, zamykają się w sobie, gdy coś nie idzie po ich myśli, mają trudność w rozumieniu emocji innych.

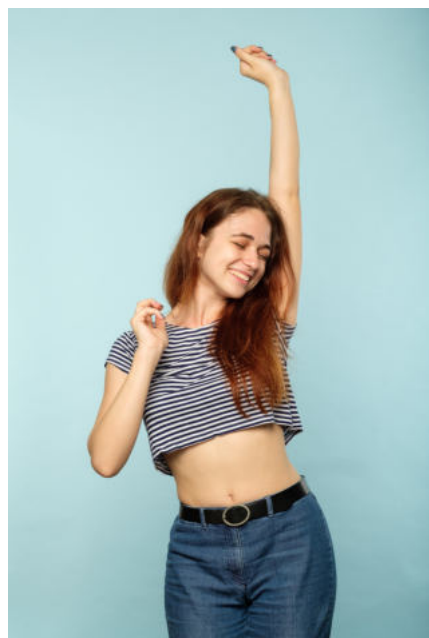




#zdrowagłowa

Cztery filary odporności psychicznej:

Pewność siebie



III PEWNOŚĆ SIEBIE

Pewność siebie: umiejętności (miara samooceny).

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: czują się wartościową jednostką, nie potrzebują zewnętrznego potwierdzenia, informacje zwrotne traktują w sposób neutralny.

Osoby o niskim wyniku na tej podskali: nie wierzą w siebie, nie doceniają swojej wiedzy i umiejętności, potrzebują znaleźć potwierdzenie u innych, a krytyczna opinia innych obniża ich samoocenę, rozpamiętują błędy, ograniczają swoją aktywność w obawie przed ośmieszeniem się.



Pewność siebie: relacje interpersonalne (gotowość do obrony własnego zdania, zmierzenia się z wyzwaniami lub drwinami).

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: angażują się w realizację zadań, radzą sobie z negatywnymi sytuacjami, potrafią znieść krytykę, bronią swoich racji.

Osoby o niskim wyniku na tej podskali: nie wykazują zaangażowania i aktywności, brakuje im pewności siebie, łatwo je onieśmielić, przyjmują niesłuszną krytykę, nie bronią swoich racji, wycofują się.





#zdrowagłowa

Cztery filary odporności psychicznej: Zaangażowanie



IV ZAANGAŻOWANIE

Składanie obietnic

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: lubią wyzwania, cele i pomiary, chętnie biorą na siebie zadania i odpowiedzialność, wyznaczają sobie i innym wysokie standardy postępowania, lubią być oceniane.

Osoby o niskim wyniku na tej podskali: nie lubią wyzwań, cele i pomiary je onieśmialają, a nawet paraliżują, unikają podejmowania zadań i odpowiedzialności, nie lubią być oceniane.



Dotrzymywanie obietnic

Osoby o wysokim wyniku na tej podskali: są zdeterminowane, gotowe do długiej, ciężkiej pracy, ustalają priorytety i dzielą zadania na mniejsze kroki, są wytrwałe, utrzymują koncentrację uwagi, są sumienne i realizują zadania na czas albo przed czasem.

Osoby o niskim wyniku na tej podskali: niechętnie podejmują wysiłek, realizują tylko absolutne minimum, nie są wytrwałe, łatwo się rozpraszają i nudzą, częściej mają opóźnienia w realizacji zadań.



#zdrowagłowa

Rozwijanie odporności psychicznej

Czy każdy musi być odporny psychicznie?

W obliczu sytuacji stresujących osobom odpornym psychicznie jest po prostu łatwiej. Według badań większa odporność wiąże się z bardziej korzystnymi wzorcami snu, z łagodniejszym odczuwaniem stresu, ze skuteczniejszymi strategiami radzenia sobie, większym spokojem z większą ciekawością i optymizmem. Pozwala łatwiej osiągnąć szczytową formę i najlepsze wyniki.

Odporność psychiczna jest po części zdeterminowana genetycznie, ale w pewnym stopniu możemy ją rozwijać (jest tzw. cechą plastyczną). Osobie wrażliwej można pokazać, co na jej miejscu zrobiłaby osoba odporna i wesprzeć ją w zastosowaniu takiej samej strategii. Można też wyposażać osoby wrażliwe w umiejętności, dzięki którym będą funkcjonować tak, jakby były bardziej odporne. Możemy również podejmować interwencje, by zmieniać kluczowe przekonania i nawykowy sposób myślenia osoby wrażliwej.





#zdrowagłowa

Myśli mają moc

Myśli mogą mieć postać słów, obrazów czy wspomnień. Można powiedzieć, że są wewnętrznym komentarzem sytuacji. Myśli istnieją fizycznie i związane są ze strukturą mózgu. Z każdą myślą w naszej głowie powstają połączenia neuronalne (produkcja substancji chemicznych + transmisja elektryczna między neuronami) - aż 100 tysięcy nowych połączeń DZIENNIE!

Nawet jeśli stresor jest wyobrażony reakcja stresowa jest rzeczywista.



Myśli automatyczne to myśli, które po prostu pojawiają się przez cały czas w naszej głowie (często nieuświadomione), mogące mieć postać słów, obrazów czy wspomnień. Są komentarzem do bieżących wydarzeń. Jakie myśli - słowa i/lub obrazy przyszły mi do głowy w tej sytuacji? Co sobie pomyślałem chwilę przed tym jak się tak poczułem? Jakie wspomnienia albo wyobrażenia mnie naszły?

Przekonania to stwierdzenia absolutne opisujące nas samych, innych ludzi i świat. Wpływają na obraz rzeczywistości, dają początek myślom. Najczęściej powstałe w dzieciństwie, mocno usztywnione i utrwalone oraz nieuświadomione.

Ja jestem..., Inni ludzie są..., Świat jest... (co ta myśl mówi mi o mnie, o innych ludziach, o świecie).



Technika kwestionowania myśli

#zdrowagłowa

Nie wierz we wszystko co słyszysz, nawet we własnym umyśle.

Myśli i przekonania nie są faktami. Mogą być prawdziwe, ale mogą też kłamać. Jeśli Twoje myśli negatywnie wpływają na Twoje samopoczucie - potraktuj je jako hipotezę do weryfikacji:

- Dowody potwierdzające słuszność danej myśli.
- Dowody podważające słuszność danej myśli.
- Czy przypominasz sobie jakieś sytuacje lub informacje, które sugerują że ta myśl nie jest w 100% prawdziwa?
- Czy po zbadaniu dowodów mogę sformułować alternatywny lub bardziej wyważony pogląd na daną sytuację?
- Jeśli dowody potwierdzają, że moja myśl była prawdziwa, jak możesz poradzić sobie z tą sytuacją?

Badania naukowe wskazują, że nabycie umiejętności panowania nad negatywnymi myślami poprzez ich kwestionowanie jest równie skuteczne jak antydepresanty!





#zdrowagłowa

Metoda dekatastrofizacji

Jeśli stresujesz się nadchodzącym wydarzeniem/sytuacją (np. wystąpienie publiczne, ważne spotkanie) spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:

- Co najgorszego może się wydarzyć? (Co będzie w danej sytuacji KATASTROFĄ?)
- Czy jestem pewien, że to się wydarzy?
- Jakie jest prawdopodobieństwo, że to się wydarzy?
- Jakie mam dowody na to, że to się wydarzy?
- Czy inni ludzie mogą myśleć na ten temat inaczej?
- Co mógłbym zrobić, żeby poradzić sobie z tym?
- Jakie mam zasoby? Jakie mam źródła wsparcia?
- Co byłoby dobrego, gdyby to faktycznie się wydarzyło?
- Jaki jest najlepszy możliwy scenariusz?
- Jaki scenariusz jest realnie najbardziej prawdopodobny?





#zdrowagłowa

Technika pauzy



Zdarzają nam się sytuacje, w których emocje biorą górę. Aby odzyskać nad nimi kontrolę zastosuj technikę pauzy. Polega ona na tym, by powstrzymać się przez chwilę od reakcji.

To pomaga "racjonalnej" korze przedczołowej odzyskać kontrolę nad "emocjonalnym" ciałem migdałowatym.

Kiedy stosujesz pauzę, masz możliwość zatrzymania się i pomyślenia, zanim jeszcze coś powiesz lub zrobisz. Może Cię to uchronić od sytuacji, których później możesz żałować.

Kiedy i jak stosować pauzę? Jeśli czujesz, że Twoje emocje wymykają się spod kontroli, zrób sobie krótką przerwę. Jeśli to możliwe, pospaceruj przez chwilę, zmień perspektywę, pooddychaj. Kiedy poczujesz większy spokój, wróć na nowo do Twoich zadań/sytuacji.

ZAGROŻENIE ŻYCIA
Działaj natychmiast!



NIE MA ZAGROŻENIA ŻYCIA
Pomyśl zanim zaczniesz działać!



Nie reaguj automatycznie, to najprawdopodobniej nie bestia



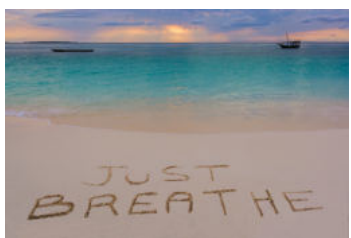
#zdrowagłowa

Ćwiczenia oddechowe



Nasz oddech to silne i skuteczne narzędzie, które mamy na wyciągnięcie ręki. Już kilka głębszych świadomych oddechów może nam pomóc uspokoić umysł i rozluźnić ciało.

Liczne badania potwierdzają, że regularne ćwiczenia oddechowe zmniejszają stres, poprawiają stan umysłu i powodują, że jesteśmy szczęśliwsi. Istnieje wiele różnych technik oddechowych.



Przykładem może być **technika oddechowa 3:3:6**:

- weź głęboki wdech odliczając do 3
- zatrzymaj powietrze w płucach odliczając do 3
- następnie zrób długi powolny wydech odliczając do 6



Technika ta aktywuje przywspółczulną część autonomicznego układu nerwowego i uspokaja.

Jest szczególnie przydatna w sytuacji, kiedy chcemy szybko i dyskretnie uspokoić ciało i emocje.

Poniżej znajdzie linki do innych przykładowych ćwiczeń oddechowych:

- **Technika 4:7:8** (na relaks i sen):

<https://www.youtube.com/watch?v=OcajjeZdrnl&t=2s>

- **Oddech naprzemienny nosem** (na redukcję stresu i relaks):

<https://www.youtube.com/watch?v=JnHThAd2Vks&t=2s>

- **Technika Box breathing** (na redukcję silnego stresu):

<https://www.youtube.com/watch?v=jSNNBY0M9RE&t=1s>



Technika samospokajania

#zdrowagłowa

Samospokajanie polega na korzystaniu z własnych **pięciu zmysłów** w taki sposób, by uczynić silne negatywne emocje łatwiejszymi do zniesienia. Koncentrując uwagę na zmysłach, zamiast unikać doświadczania negatywnych emocji, łagodzimy napięcie, przez co stres staje się bardziej znośny. Oznacza bycie dla siebie łagodnym, traktowanie siebie jak przyjaciela.

Poniżej przykładowe działania łagodzące napięcie poprzez kojące oddziaływanie na poszczególne zmysły. Uzupełnij listę o takie działania, które pomagają Tobie.

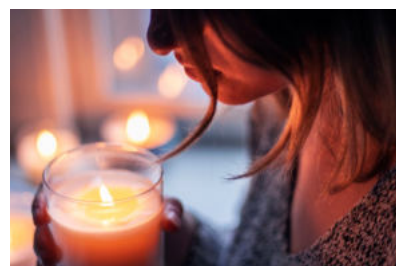
WZROK: np. przyroda (zachód słońca, gwiazdy, morze), zdjęcia ukochanych osób, widok zwierzątka, płomień świecy, kwiaty na biurku, ciekawa architektura lub sztuka

SŁUCH: np. odgłosy przyrody (szum fal, ptaki), klasyczna muzyka, głos bliskiej osoby, śmiech, gwar dzieci, cisza, śpiew, prowadzona medytacja audio

SMAK: np. herbata, czekolada, ulubione danie z dzieciństwa, słodki owoc, miętowy cukierek, ulubiona guma do żucia, kakao, lody, domowe ciasto

DOTYK: np. ubranie z przyjemnej tkaniny, miękki koc, gorąca kąpiel, automasaż głowy, wsmarowanie balsamu, masaż, przytulenie kogoś, świeża pościel, głaskanie zwierzątka

WĘCH: np. świeca zapachowa, kadzidełko, ulubione perfumy, pachnący płyn do kąpieli, zapach pieczonego chleba/ciasta, kwiaty, świeże powietrze, zapach bliskiej osoby





#zdrowagłowa

Technika uważności



Trening uważności to ćwiczenia umysłu ukierunkowane na celowe (czyli świadome) skierowanie swojej uwagi na to, czego doznaje się w danej chwili - tu i teraz. Ćwiczenia te pomagają m.in. osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu, oraz tego, jak radzić sobie ze stresem.

Poniżej przykładowe ćwiczenie **Trzy minuty uważności**:

- Przestań robić to, co właśnie robisz, zatrzymaj się na chwilę, zostaw swoje bieżące zadania. Usiądź wygodnie, wyprostuj kręgosłup, rozluźnij ramiona. Jeśli to możliwe, zamknij oczy.
- Przenieś swoją uwagę na swoje odczucia wewnętrzne, na to, czego teraz doświadczasz.
- Jakie myśli pojawiają się w Twoim umyśle? Po prostu zauważ je, nic nie zmieniaj, obserwuj, jak przychodzą i odchodzą. Co się teraz dzieje w Twoim ciele? Przeskanuj uwagę swoje bieżące doznania z ciała, zauważ, czy są przyjemne czy niekomfortowe.
- Łagodnie skieruj swoją uwagę na oddech, na każdy wdech i wydech. Śledź drogę, jaką pokonuje powietrze w Twoim ciele.
- Obserwuj odczucia związane z powietrzem, które wypełnia Twoje ciało, a następnie je opuszcza. „Bądź” z każdym wdechem od początku do końca, tak jakbyś płynął po fali swojego oddechu. Nic w nim nie zmieniaj, tylko obserwuj. Obserwuj i odczuwaj powietrze, które przy wdechu jest odrobinę chłodniejsze niż przy wydechu.
- Obserwuj i odczuwaj ruchy klatki piersiowej i brzucha, które unoszą się i opadają w rytmie Twojego oddechu.
- Tu i teraz jest Twój oddech i całe Twoje ciało. Liczy się chwila obecna i jesteś teraz w niej bezpieczny, wszystko jest w porządku.
- Jeśli Twój umysł się rozprasza, a myśli wędrują ku przeszłości albo przyszłości, nie przejmuj się - to naturalne. Po prostu zauważ to i przenieś swoją uwagę z powrotem na wdech i wydech.
- Za każdym razem, gdy się zdekcentrujesz i Twój umysł odpłynie gdzieś indziej, poza to ćwiczenie, łagodnie, ale stanowczo wracaj swoją uwagę do oddechu.
- Po kilku minutach powoli zacznij wracać uwagę do świata zewnętrznego, zakończ tę krótką praktykę medytacji i ze spokojem wróć do codziennych czynności.



#zdrowagłowa

Dbaj o siebie :)



<https://wiedza.arvato.pl/paczkaздrowia>