

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W WARUNKACH PRZECIĄŻENIA

Techniki relaksacyjne i organizacja czasu

Warsztat praktyczny



Słupsk



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych



WSPÓLNA PRZESTRZEŃ ZDROWIA

Dla kogo?



O mnie

Katarzyna Jungling – psycholożka, trenerka i ekspertka zarządzania

Od 20 lat wspieram ludzi i organizacje w obszarze stresu, emocji, przeciążenia i rozwoju. Łączę psychologię z wiedzą o neurofizjologii stresu, psychosomatyce oraz wzajemnych zależnościach między psychiką a ciałem.

Obecnie rozwijam własną praktykę psychologiczną, skoncentrowaną na wspieraniu zdrowia, odzyskiwaniu równowagi i budowaniu neurorezyliencji – szczególnie u osób doświadczających przewlekłego stresu, wypalenia lub życiowej zmiany.

Nie uczę, jak wytrzymać więcej. Pomagam wcześniej rozpoznawać przeciążenie, odzyskiwać wpływ i stopniowo wracać do równowagi.

Po tym spotkaniu...

Zrozumiesz

jak działa stres i autonomiczny układ nerwowy

Rozpoznasz

swoje wczesne sygnały przeciążenia

Przećwiczysz

krótkie metody wspierające regulację

Zaplanujesz

dzień odpowiednio do energii i realnych zasobów

Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż wykonanie ćwiczenia

Masz wybór

Możesz obserwować, zmienić pozycję albo pominąć ćwiczenie.

Oczy mogą być otwarte

Nie trzeba zamykać oczu ani skupiać się na oddechu.

Zadbaj o granice

Nie musisz dzielić się osobistymi historiami.

Wracaj do komfortu

Przy zawrotach głowy lub nasileniu napięcia wróć do naturalnego oddechu.

SAMOOBSERWACJA

Termometr napięcia



Gdzie w ciele zauważasz swój poziom napięcia?

Czego potrzebujesz, aby czuć się tutaj wystarczająco komfortowo?

Termometr napięcia

Pytania:

1. Gdzie w ciele najbardziej czujesz swój aktualny poziom napięcia?
2. Czego potrzebujesz, żeby przez trzy godziny czuć się tutaj wystarczająco komfortowo?
3. Po czym poznasz, że to spotkanie było dla Ciebie użyteczne?

Stres pomaga nam się przystosować

Stres jest psychofizjologiczną reakcją na rzeczywiste lub przewidywane wymagania, **oceniane** jako ważne, trudne albo przekraczające dostępne zasoby.

O wyniku decyduje nie tylko stres, lecz także regeneracja

Krótkotrwały

Mobilizuje energię, uwagę i ciało do poradzenia sobie z wyzwaniem.

Przewlekły

Może zwiększać obciążenie fizjologiczne, zaburzać sen, odporność i koncentrację.

Pełny cykl kończy się powrotem do równowagi



Problem pojawia się, gdy ostatni etap jest zbyt krótki albo w ogóle nie następuje.

Stres przygotowuje całe ciało do działania

Serce i oddech

Tętno i oddech przyspieszają, by szybciej dostarczyć energię.

Mięśnie

Rosną napięcie i gotowość do ruchu.

Uwaga

Pole uwagi zawęża się do tego, co wydaje się najważniejsze.

Trawienie i sen

Funkcje niepilne mogą chwilowo zejść na dalszy plan.

OŚRODKOWY UKŁAD NERWOWY (OUN)



mózg + rdzeń kręgowy

- integruje informacje
- ocenia sytuację
- koordynuje reakcję

sygnały z ciała
do mózgu



polecenia z mózgu
do ciała



----- drogi czuciowe (z ciała do OUN)

———— drogi ruchowe (z OUN do ciała)

AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY (AUN)

sieć połączeń nerwowych, która reguluje pracę narządów wewnętrznych, naczyń krwionośnych i gruczołów.

AUN reguluje narządy i układy organizmu, m.in.:



serce i naczynia
krwionośne



płuca
i drogi oddechowe



przewód
pokarmowy

oraz: gruczoły, pęcherz moczowy, narządy płciowe,
termoregulację, gospodarkę wodno-elektrolitową i inne.

WSPÓŁCZULNY



mobilizacja • wzrost czujności • energia do działania

„walczyć lub uciekać”

PRZYWSPÓŁCZULNY



odpoczynek • trawienie • regeneracja

„odpocznij i traw”



**AUN działa automatycznie, ale nie niezależnie od mózgu –
OUN i ciało stale wymieniają informacje.**



Oba układy współpracują;
nie są prostym przełącznikiem ON/OFF.

Autonomiczny układ nerwowy reguluje to, czego zwykle nie kontrolujemy

Układ współczulny

Zwiększa mobilizację i gotowość do działania. To potrzebny „pedał gazu”.

Układ przywspółczulny



Wspiera odpoczynek, trawienie i odbudowę.
Pomaga organizmowi zwolnić.

Krótkotrwała mobilizacja chroni. Przewlekła mobilizacja kosztuje.

Przewlekły stres może rozregulowywać odporność, zwiększać podatność na infekcje i jednocześnie utrudniać wygaszanie stanu zapalnego.

Nerw błędny łączy mózg z narządami

Droga dwukierunkowa

Przekazuje informacje między mózgiem a sercem, płucami i przewodem pokarmowym.

Regulacja serca

Uczestniczy w przywspółczulnym zwalnianiu rytmu serca.

Trawienie

Współtworzy komunikację mózg–jelita.

Odporność

Uczestniczy w złożonych szlakach neuroimmunologicznych.

Nerw błędny nie „wyłącza się” podczas stresu

Gdy mózg ocenia sytuację jako wymagającą lub zagrażającą, zwiększa się mobilizacja współczulna i hormonalna. Przywspółczulny wpływ na część narządów może chwilowo się zmniejszyć.

18 minut do równowagi każdego dnia – aktywacja nerwu błędnego

ZOBACZ • ODDYCHAJ • POCZUJ OPARCIE • BĄDŹ PRZY SOBIE

Krótką praktyką może przesunąć organizm od wysokiego pobudzenia w stronę większej stabilności i orientacji.

1. ZOBACZ — orientowanie się

1. Oprzyj ciało i pozostaw oczy otwarte.
2. Rozejrzyj się powoli po pomieszczeniu.
3. Zauważ pięć neutralnych elementów.
4. Nazwij ich kolor, kształt lub położenie.
5. Usłysz jeden dźwięk blisko i jeden dalej.
6. Zapytaj: „Czy teraz muszę natychmiast działać?”

2. ODDYCHAJ — spokojny rytm

Wariant podstawowy: **4 sekundy wdechu • 6 sekund wydechu**

Wariant łagodniejszy: 3 sekundy wdechu • 4 sekundy wydechu

Wariant równy: 5 sekund wdechu • 5 sekund wydechu

Bez zatrzymywania oddechu. Cicho, łagodnie i bez wysiłku. Nie nabieraj dużo powietrza.

3. POCZUJ OPARCIE — nacisk i rozluźnienie

1. Dociśnij stopy przez 5 sekund. Zwolnij nacisk przez 10 sekund. Powtórz 3 razy.
2. Dociśnij dłonie do ud lub do siebie. Rozluźnij.
3. Unieś ramiona w stronę uszu i powoli opuść.
4. Nazwij trzy odczucia: np. ciężar, ciepło, nacisk.

4. BĄDŹ PRZY SOBIE - wspierający dotyk i komunikat

1. Wybierz kontakt. Dłoń na klatce, brzuchu, ramieniu lub na udach..
2. Zauważ. Temperaturę i nacisk dłoni , ruch oddechu. Nie zmuszaj się do spokoju.
3. Powiedz do siebie: „To jest trudny moment. Mogę zrobić tylko mały następny krok.”

Jeżeli dotyk jest nieprzyjemny — pomiń go. Wystarczy spokojny, życzliwy komunikat.

Stres rodzica często wynika z trwałego nadmiaru wymagań

Stała gotowość

monitorowanie potrzeb i przewidywanie trudnych sytuacji

Nieprzewidywalność

zmiany planu, przeciążenia i nagłe potrzeby dziecka

Niewidzialna praca

terapię, szkołę, specjalistów, dokumenty i pamiętanie

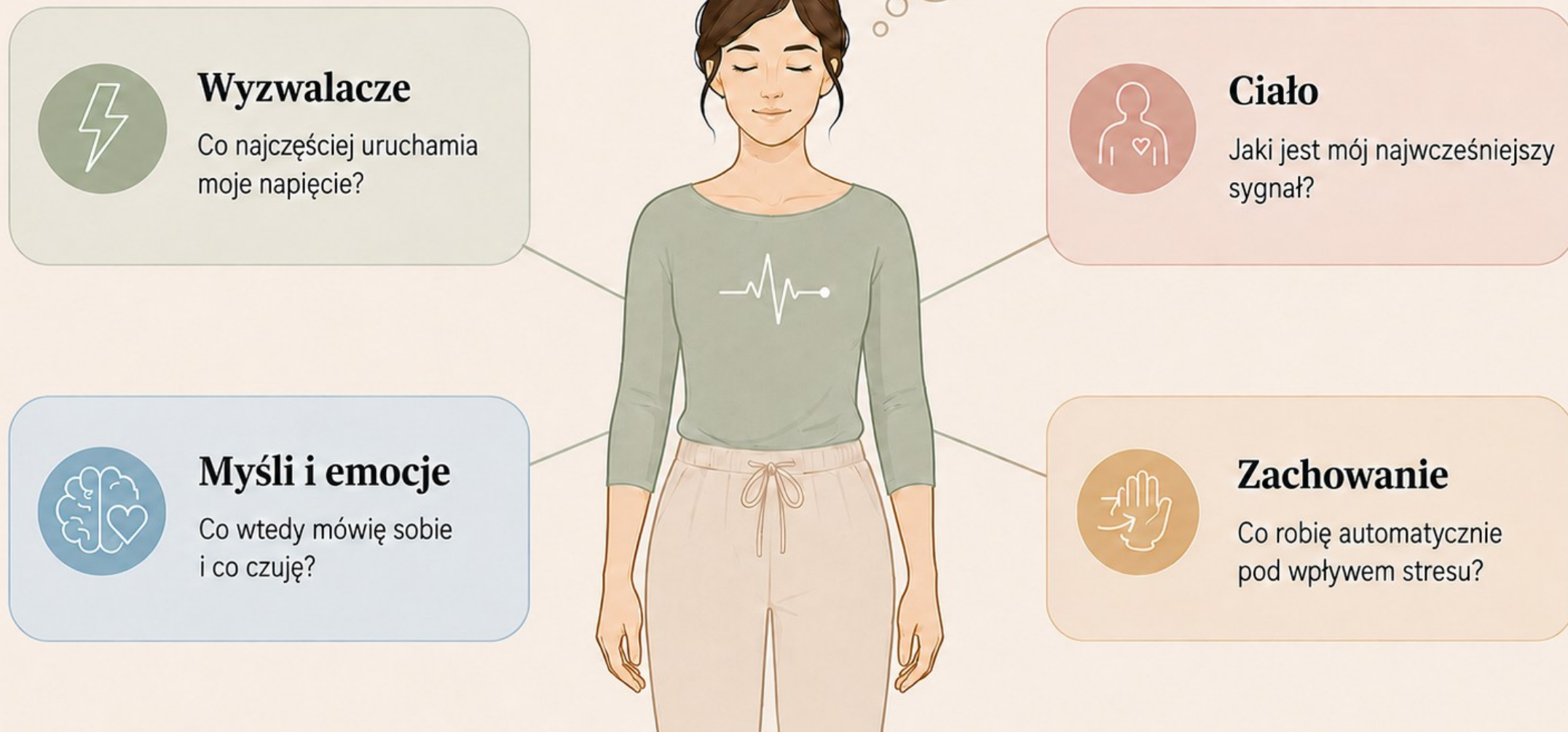
Mało regeneracji

ograniczony odpoczynek, sen i przestrzeń na własne potrzeby

Jeżeli system wymaga od człowieka więcej, niż człowiek może długotrwale udźwignąć, problemu nie da się rozwiązać wyłącznie kolejną techniką relaksacyjną.

Moja mapa stresu

Zatrzymaj się i zauważ swój własny wzorec.



Co nam daje regularna praktyka?

- wcześniejsze rozpoznawanie pobudzenia
- zdolność przerwania automatycznej reakcji
- większy wybór zachowania
- szybszy powrót do równowagi
- tolerowanie umiarkowanego napięcia bez natychmiastowego działania
- większą elastyczność uwagi
- lepsze odróżnianie zagrożenia rzeczywistego od przewidywanego

Nie ćwiczmy po to, żeby nigdy nie uruchamiał się alarm.
Ćwiczmy, żeby alarm nie pozostawał włączony dłużej, niż jest potrzebny.

Techniki pomagają regulować reakcję — nie usuwają jej przyczyn

Nie zastępują

snu, leczenia, odpoczynku ani bezpiecznych warunków

Nie naprawiają

braku wsparcia i nierównego podziału odpowiedzialności

Nie gwarantują

natychmiastowego spokoju ani spadku napięcia do zera

Mogą pomóc

odzyskać trochę wpływu i wykonać następny możliwy krok

Różne techniki wykorzystują różne mechanizmy

Orientowanie

Aktualizuje obraz otoczenia i poszerza uwagę.

Stopy na podłożu

Dostarczają informacji dotykowej i proprioceptywnej.

Wolny oddech

Moduluje rytm serca, barorefleks i pobudzenie.

Napięcie–rozluźnienie

Uczy rozpoznawać i celowo zmieniać napięcie mięśni.

Wydech naturalnie sprzyja zwolnieniu rytmu serca

Przy wdechu tętno zwykle lekko przyspiesza. Przy wydechu zwykle lekko zwalnia. Spokojny, wolniejszy oddech może zwiększać HRV i wspierać regulację autonomiczną (rozluźnienie mięśniowe, obniżenie pobudzenia fizjologicznego, poprawa koncentracji).

Ciało może otrzymać sygnał: mam oparcie i wybór

Napięcie i rozluźnienie

Napnij wybraną grupę mięśni przez 5 sekund, a potem zauważ różnicę po zwolnieniu.

Wspierający kontakt

Dłoń na ramieniu lub splecione dłonie — tylko jeśli dotyk jest komfortowy.

Zdanie wspierające

„To trudny moment. Nie muszę rozwiązać wszystkiego teraz.”

Moja apteczka regulacji

30 sekund

Co mogę zrobić natychmiast?

3 minuty

Co pomaga mi obniżyć napięcie o jeden punkt?

15 minut

Co realnie wspiera moją regenerację?

Wsparcie

Do kogo mogę się odezwać i po czym poznam, że potrzebuję pomocy?

Rezyliencja to elastyczność, nie twardość

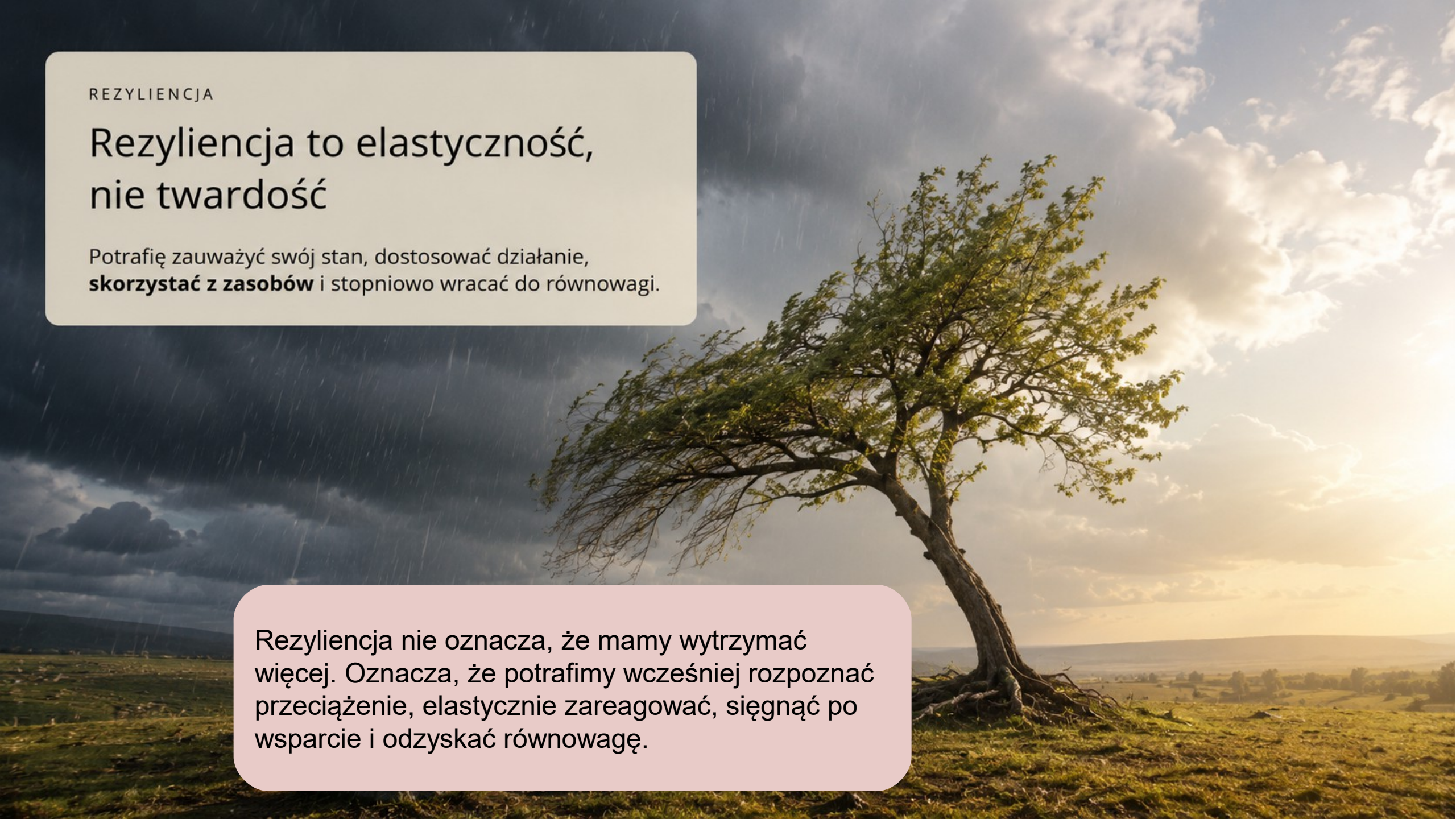
Potrafę zauważyć swój stan, dostosować działanie,
skorzystać z zasobów i stopniowo wracać do równowagi.

REZYLIENCJA

Rezyliencja to elastyczność, nie twardość

Potrafię zauważyć swój stan, dostosować działanie,
skorzystać z zasobów i stopniowo wracać do równowagi.

Rezyliencja nie oznacza, że mamy wytrzymać więcej. Oznacza, że potrafimy wcześniej rozpoznać przeciążenie, elastycznie zareagować, sięgnąć po wsparcie i odzyskać równowagę.



Rezyliencja opiera się na czterech filarach

Regulacja

Rozpoznawanie pobudzenia i odzyskiwanie względnej równowagi

Organizacja

Priorytety, bufor i ograniczanie liczby decyzji

Relacje

Prośzenie o pomoc, współregulacja i dzielenie odpowiedzialności

Warunki

Zmniejszanie obciążeń i dostęp do odpoczynku oraz usług

Niewidzialne obciążenie zajmuje uwagę przez cały dzień

Najbardziej męczy nie tylko liczba obowiązków, lecz także liczba decyzji, o których trzeba pamiętać i które trzeba nieustannie podejmować.

Co naprawdę noszę w swoim plecaku?



To nie tylko zadania — to także pamiętanie, przewidywanie i tworzenie planów awaryjnych.

Sztywny plan przegrywa z nieprzewidywalnością

Ważniejsze od maksymalnej produktywności jest zarządzanie ograniczoną energią.

Mniej decyzji, prostsze zadania, bufory, delegowanie i plan awaryjny.

Planuj najwyżej 60–70% dostępnego czasu

Pozostałe 30–40% to nie strata. To przestrzeń na przejścia, opóźnienia, potrzeby dziecka, własne przeciążenie i regenerację.

Nie wszystkie zadania są równie pilne

MUSZĘ ..

Ważne i terminowe. Brak wykonania ma realne konsekwencje.

DOBRZE BYŁOBY ..

Wartościowe, ale możliwe do przesunięcia.

DZISIAJ NIE ..

Świadomie odłożone, uproszczone albo skreślone.

Plan dopasowujemy do stanu, nie odwrotnie

ZIELONY DZIEŃ

Mam energię. Wykonuję jedno zadanie wymagające koncentracji.

ŻÓŁTY DZIEŃ

Podstawowe obowiązki i jedno ważne zadanie. Resztę ograniczam.

CZERWONY DZIEŃ

Bezpieczeństwo i minimum. Proszę o pomoc i obniżam oczekiwania.

Regeneracja łatwiej działa, gdy ma swoje kotwice

Po zamknięciu drzwi auta

Trzy spokojne wydechy. (4x6)

Podczas gotowania wody

Rozluźnienie szczęki i ramion.

Po odwiezieniu dziecka

Minuta ciszy bez telefonu i radia.

Przed snem

Zapisanie spraw, których nie trzeba już trzymać w głowie. Plan na jutro i rzeczy do zrobienia.

Plan na trudny dzień potrzebuje minimum i wsparcia

Co odpuszczam?

Z czego mogę dziś bezpiecznie zrezygnować?

Co upraszczam?

Jaka wersja „wystarczająco dobra” jest możliwa?

O co proszę?

Kto może przejąć jedno konkretne zadanie?

Jaki jest następny krok?

Nie wszystko naraz — tylko działanie możliwe teraz.

Jedna zmiana na najbliższy tydzień

Co chcę kontynuować po dzisiejszym spotkaniu?

Co chcę ograniczyć?

O co konkretnie poproszę? (i kogo?)

Którą technikę wypróbuję?