

Relaksacja jako ważny czynnik ochrony zdrowia nauczycieli



Magdalena Kaczmarek

ZAGADNIENIA:

RELAKSACJA:

- Czym jest?
- Dlaczego potrzebna?
- Stres vs relaksacja
- Kilka metod relaksacji.



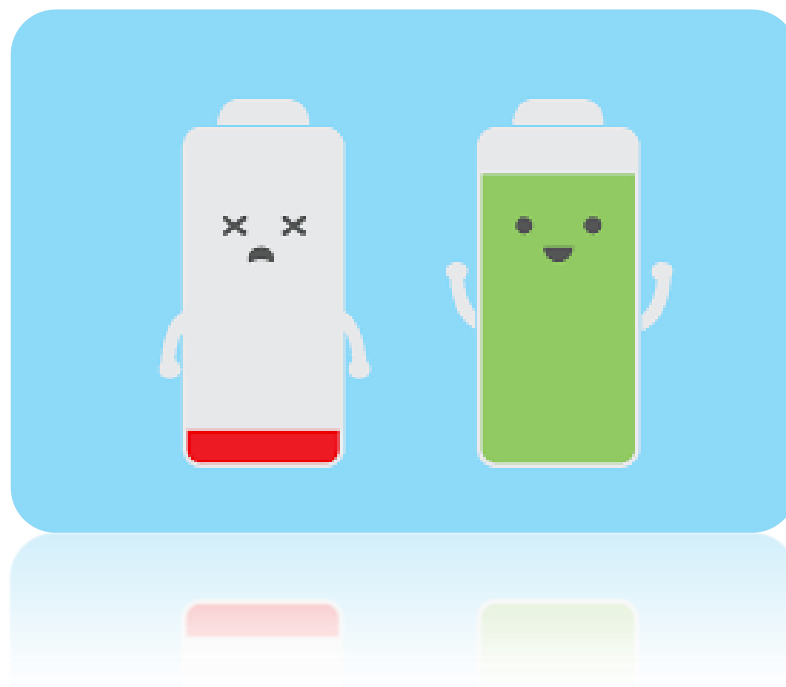


STAN RELAKSACJI (ODPRĘŻENIA)

- „... to zmniejszenie stanu napięcia somatopsychicznego w całym ciele z uwzględnieniem mięśni, trzewii oraz psychiki człowieka” Stanisław Grochmal
- „...zwolnienie psychofizyczne, czyli wyeliminowanie naprężenia mięśni przy równoczesnym świadomym obniżeniu aktywności myśli” Aleksandrowicz, Cwynar, Szyszko-Bohusz
- „...reakcji demobilizacyjnej organizmu, polegającej na zmniejszeniu aktywności układu sympatycznego, co wiąże się ze zmniejszeniem zużycia tlenu, częstości uderzeń serca, zwolnieniem rytmu oddychania, obniżeniem poziomu kwasu mlekowego oraz zwiększeniem ilości fal alfa w korze nowej mózgu” A. Siek
- **Ćw. Relaks, to dla mnie....**

ćw. Na ile czujecie się Państwo
teraz zrelaksowani?

Skala 1-10



Ćw. Eksperyment



POJĘCIE STRESU

1. Bodziec, sytuacja lub wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach.

[to samo wydarzenie może być dla jednych stresujące, dla innych nie, np. występ publiczny]

2. Reakcja wewnętrzna człowieka.

Zwłaszcza emocjonalna, doświadczana wewnętrznie w postaci określonego przeżycia. *[ujęcie zbyt jednostronne, niewystarczające - te same reakcje mogą przecież powstać w wyniku np. szkodliwego bodźca biologicznego, a nie stresu]*

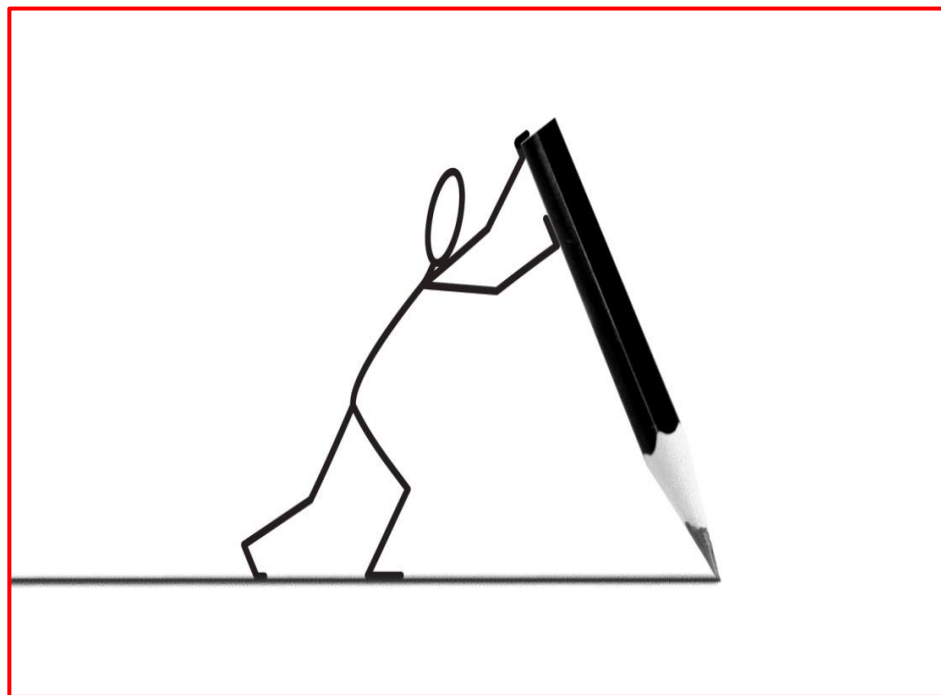
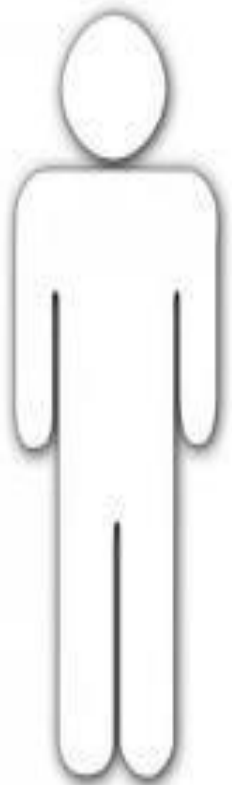
3. Relacja między czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka.

[nurt współcześnie najbardziej popularny, np. transakcyjna teoria stresu Lazarus i Folkman]

TRANSAKCJNA TEORIA STRESU

STRES dynamiczna relacja pomiędzy człowiekiem a otoczeniem, która to relacja oceniana jest przez jednostkę jako wymagająca wysiłku adaptacyjnego lub przekraczająca możliwości sprostania jej. Jednostka i otoczenie wpływają na siebie nawzajem, a więc relacja ta ulega ciągłemu przeobrażeniu, gdyż zmiany zachodzą także w obrębie obydwu stron transakcji - przekształceniu ulega środowisko i pozostający w nim człowiek.

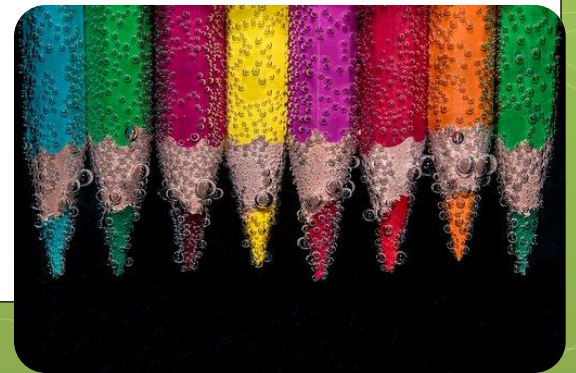
O RÓWNOWADZE MIĘDZY STRESEM A RELAKSEM



PO CZYM POZNAM, ŻE JESTEM W STRESIE ?

OBJAWY W SFERZE FIZJOLOGII: bladość, pocenie się, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni, dyszenie, zmiany ciśnienia krwi, odpływ krwi do mięśni, suchość w ustach i gardle, częste oddawanie moczu, ból pleców, szyi i innych części ciała, zaburzenia menstruacji, niestrawność, bóle głowy, częste przeziębienia i inne pospolite dolegliwości, bezsenność...

OBJAWY W SFERZE MYŚLENIA luki w pamięci, zapominanie, niemożność skoncentrowania się, ogólny brak zainteresowań, obsesyjne trzymanie się pewnych pomysłów...



OBJAWY STRESU cd

OZNAKI STRESU W SFERZE ZACHOWAŃ trudności z mówieniem, impulsywność, drżenie, tiki nerwowe, wysoki i nerwowy śmiech, zgrzytanie zębami, częstsze uleganie wypadkom, intensywne palenie papierosów, picie dużych ilości alkoholu, nieuzasadnione zażywanie leków, zmiany w odżywianiu, inne "nerwowe" zachowania...

OZNAKI STRESU W SFERZE EMOCJI lęk, rozdrażnienie, depresja, zamykanie się w sobie, nerwowość, złość, zakłopotanie...

OZNAKI STRESU W SFERZE „FILOZOFII ŻYCIOWEJ” bezradność, kwestionowanie wartości, bezosobowe podejście do wykonywanych zadań...

W JAKICH SYTUACJACH POTRZEBUJE
SIĘ ZRELAKSOWAĆ?



PRZYCZYNY STRESU

– rodzaje sytuacji trudnych

1. **Deprywacja** – brak lub znaczne ograniczenie dostępu do podstawowych czynników niezbędnych dla normalnego funkcjonowania, do zaspokojenia potrzeb biologicznych albo psychologicznych.
2. **Przeciążenie** – położenie, w którym stopień trudności zadania jest na granicy możliwości fizycznych, umysłowych lub wydolności nerwowej człowieka.
3. **Utrudnienie** – okoliczność, w której możliwość wykonania zadania zostaje zmniejszona na skutek pojawiających się braków przedmiotowych lub informacyjnych lub fizycznych.
4. **Zagrożenie** – sytuacja, w której pojawia się niebezpieczeństwo utraty jakiejś cennej przez osobę wartości np. życia, zdrowia, pozycji społecznej.
5. **Konflikt motywacyjny** – występowanie sprzecznych dążeń tej samej osoby lub konieczności dokonania wyboru pomiędzy dwoma sytuacjami o jednakowej wartości pozytywnej lub negatywnej. Są to konflikty typu dążenie – dążenie, unikanie – unikanie, dążenie – unikanie.

Wyzwania i zagrożenia, czyli stresory fizyczne, psychiczne i społeczne

○ Stresory fizyczne

hałas, gorąco, zimno, wahania temperatury, zmiany ciśnienia powietrza, głód, infekcje, urazy fizyczne, ciężka fizyczna praca, długotrwałe prowadzenie samochodu, nadmiar bodźców;

○ Stresory psychiczne

obawa, że nie sprostą się postawionym zadaniom, nadmierne obciążenie zadaniami, niedociążenie zadaniami, brak samodzielności, brak czasu, pośpiech, utrata kontroli;

○ Stresory społeczne

konflikty, izolacja, niepożądana wizyta, strata bliskich osób, mobbing, egzamin, spotkanie z nielubianymi osobami.

STRES ZAWODOWY

- Stresory związane z **treścią** pracy.
- Stresory wynikające z **organizacji** pracy.
- Stresory związane z pełnioną **rolą**.
- Stresory wynikające z konfliktów z **ludźmi**.
- Stresory związane z **fizycznymi warunkami** pracy.
- Stresory związane z funkcjonowaniem jednostki, jako **elementu organizacji**.
- Stresory związane z **równoczesnym funkcjonowaniem** osoby w organizacji i poza nią.

DOTYCZY KAŻDEGO Z NAS



Każdy człowiek ma własny próg odporności na stresory
(bodźce wywołujące stres).

Nie ma ludzi niepodatnych na stres!!

Stres jest nierozzerwalnie związany z naszym życiem

PAŃSTWA SPOSOBY NA RELAKS



FIZYCZNE

UMYSŁOWE

PSYCHOLOGICZNE

SPOŁECZNO - EMOCJONALNE

*„Ważne nie jest to, co ci się wydarza,
lecz to, jak to odbierasz”*



STRES

ZDARZENIE



MYŚL O ZDARZENIU, INTERPRETACJA



EMOCJA



DZIAŁANIA, ZACHOWANIA

REAKCJE FIZJOLOGICZNE



STRES A SPOSÓB MYŚLENIA

Poniżej zamieszczono przykłady irracjonalnych przekonań.
Myślenie takie sprzyja pojawianiu się stresu.

- Silni ludzie nie potrzebują żadnej pomocy.
- Nikt nie ma prawa mnie krytykować.
- Muszę być lepszy niż wszyscy inni.
- Nie mogę popełnić błędu.
- Zawsze mam pecha.
- Nigdy nie uda mi się zmienić.
- Ważne by wszyscy mnie akceptowali, lubili.
- Nie wolno odmawiać, jeśli ktoś grzecznie prosi.
- Muszę się całkowicie poświęcić swojej pracy.
- Im mniej się odstąpię tym lepiej.
- Ważne by zawsze mieć rację.
- Problemy znikają, gdy wystarczająco długo schodzi im się z drogi.
- Na nikogo nie można liczyć.
- Świat musi być absolutnie sprawiedliwy.



DZIAŁANIA ZARADCZE SŁUŻĄCE ROZWIĄZANIU PROBLEMÓW I OPANOWANIU SYTUACJI



1. Działania skierowane na środowisko: poszukiwanie konkretnych informacji, aktywne próby oddziaływanie na otoczenie, poszukiwanie wsparcia, zmiana własnego sposobu działania.

2. Działania skierowane na siebie:

- Zmiana spojrzenia na problem: logiczna **analiza i ocena** wydarzenia, poznawcza **redefinicja** sytuacji ze zmianą interpretacji np. trudność → wyzwanie.
- Manipulacja i kontrolowanie emocji i napięć wywołanych stresorami: regulowanie napięcia emocjonalnego, ekspresja uczuć, akceptująca rezygnacja, ucieczka.

SPOSOBY REDUKOWANIA NADMIERNEGO STRESU



Techniki antystresowe oparte na pracy z ciałem:

- techniki **relaksacyjne**, techniki oddechowe, ćwiczenia **fizyczne**.

Techniki mentalne:

- ćwiczenie uczące **dystansowania** się do natłoku swoich myśli;
- **wizualizacje i afirmacja** - poprawiania własnej skuteczności poprzez wyobrażanie sobie pozytywnej przyszłości;
- **pozytywne myślenie** - ćwiczenie pomagające w zmianie negatywnego monologu wewnętrznego na wspierający i pozytywny, szukanie swoich mocnych stron;
- **przekształcanie /reframing/** - ćwiczenie umiejętności zauważania korzyści w trudnych sytuacjach i przeszkodach;
- **elementy asertywności** - ćwiczenie w radzeniu sobie z krytyką;
- techniki kształcące **kompetencje społeczne**

ODPOCZYNEK

Dlaczego niełatwo jest zdrowo odpocząć?

Lekceważenie potrzeby odpoczynku:

- lęk przed negatywnymi konsekwencjami odpoczynku,
- odpoczynek odbierany jest jako słabość,
- obawa przed wypadnięciem z rytmu,
- poczucie utraty cennego czasu.

Przesadne wymagania:

- przeświadczenie, że zanim można pozwolić sobie na przerwę należy skończyć rozpoczętą pracę,
- ambicja robienia wszystkiego perfekcyjnie, bycia lepszym i szybszym niż inni,
- zachowania wynikające z uzależnienia od pracy,
- przekonanie o byciu osobą niezastąpioną.

Pogoń za nadmiarem wrażeń.



LITERATURA:

- Zieliński, P. (2011). Relaksacja w praktyce i teorii pedagogicznej. Częstochowa: Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego Akademii im. Jana Długosza
- Merez, D. (2005). Jak zwiększyć swój potencjał, by lepiej radzić sobie ze stresem. Łódź: Instytut Medycyny Pracy.
- Aleksandrowicz, J., Cwynar, S., Szyszko-Bohusz, A. (1976) Relaks. Wskazówki dla lekarzy i pedagogów, wyd. 2, Warszawa

DZIĘKUJĘ



Magdalena Kaczmarek
mail. psychologia_sportu@op.pl
tel. 503 711 668
Strefa Psychologii Sportu