

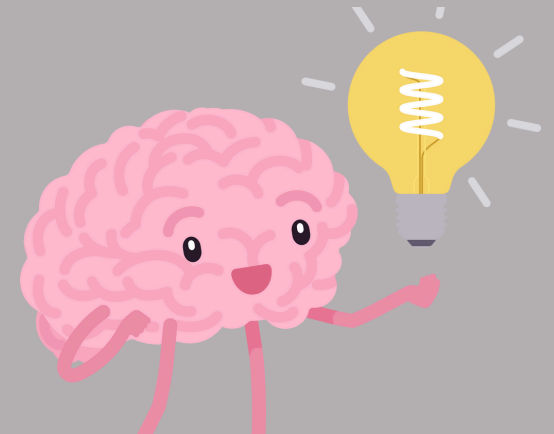
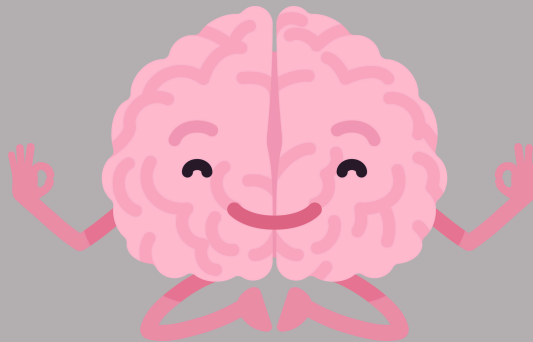
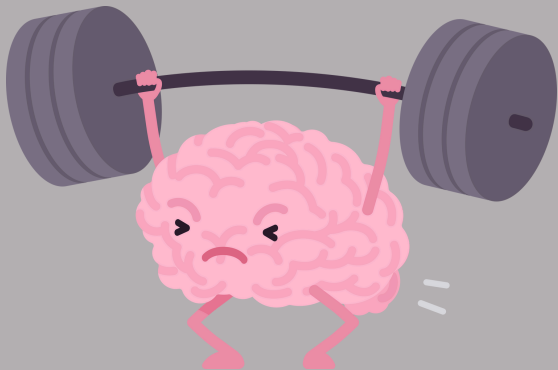
Odporność psychiczna
— *i jej wartość* —
w czasach
niepewności.

Agnieszka Kosińska
doradca zawodowy



Co to jest odporność psychiczna?

Dlaczego trzeba nam
dbać o odporność psychiczną?



Odporność psychiczna to umiejętność skutecznego radzenia sobie
z wyzwaniami, ze stresem i z presją.
Determinuje ona sposób reagowania na trudności zarówno w życiu
zawodowym, jak i prywatnym”

Peter Clough



“Na wzburzonym morzu resilience (odporność psychiczna) będzie polegała na tym, żeby nie dać się zatopić nadchodzącej fali, a raczej na nią wskoczyć i posurfować dalej.

Natomiast wytrzymałość psychologiczna (stamina) to odpowiedź na pytanie: czy dam radę przetrzymać dziesiątki takich fal i utrzymać się na powierzchni?”

Jacek Santorski



Jaka jest moja odporność psychiczna?
Jak ją widzę, czuję i postrzegam?



Wypadek samochodowy.



MYŚLĘ



CZUJĘ



DZIAŁAM



Co wspomaga nasze zdrowie i jakość życia?

lista wg Carla Simontona



1. Sens życia: "Po co jestem?" Co jest dla mnie ważne w życiu? W pracy?
2. Czynności witalne, rozrywka- wszystko co sprawia radość, ładuje akumulatory.
3. Aktywność fizyczna- ćwiczenia, aktywność na świeżym powietrzu.
4. Wsparcie społeczne- czas spędzany z ludźmi z którymi nam "po drodze", rodziną, przyjaciółmi, osobami od których otrzymujemy wsparcie.
5. Zdrowe odżywianie ciała- to co spożywamy.
6. Zdrowe odżywianie ducha- myśli, przekonania, wyobrażenia.

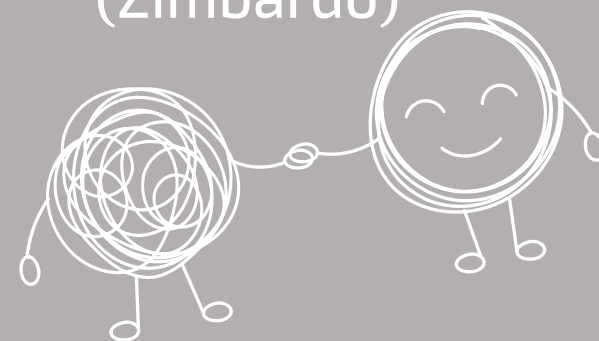


Stres,(...)

nie jest straszną sytuacją,
której trzeba unikać.

Bez względu na to co robisz,
zawsze będziesz stawał wobec
wymagań, aby wykonywać
niezbędne zadania lub
przystosować się do
zmieniających się warunków.
Zamiast unikać stresu, musisz
nauczyć się w jaki sposób
można sobie lepiej z nim
radzić”.

(Zimbardo)













5 KROKÓW

które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami

W sytuacjach krytycznych i stresujących masz przyspieszony rytm serca? Twój oddech staje się przyspieszony i płytki? Twoje ciało zaczyna drżeć? Jesteś zdezorientowany, przestraszony, niespokojny, spanikowany lub bezradny? To naturalne reakcje na stres, które można zmienić stosując następujące kroki:

Oceń w skali 1 do 10 poziom stresu jakiego teraz doświadczasz.
Jeśli jest większy niż 6, postępuj według wszystkich wymienionych poniżej kroków.
Jeśli jest mniejszy niż 6, przejdź od razu do kroku 4.

10		Krok 1		Uścisk motyla: Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na ramionach. Poklepuj 25 razy naprzemiennie otwartymi dłońmi ramiona, a poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, weź kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.
9				
8				
7		Krok 2		Podstawowe uziemienie: Postaw stopy mocno na ziemi, poczuj wsparcie podłoża. Rozejrzyj się wokół i policz 10 różnych przedmiotów tego samego koloru, potem 10 przedmiotów o różnej fakturze lub kształcie. To ćwiczenie przywraca Twoją zdolność orientacji i funkcje poznawcze kory mózgowej.
6				
5		Krok 3		Uspokojenie i regulacja: Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Obserwuj swój oddech. To ćwiczenie ustabilizuje Twój oddech i przyniesie komfort.
4				
3		Krok 4		Rozładowanie: Skup się na doznaniach z ciała i skoncentruj na jednym z nich. Nie spiesz się. Obserwuj z ciekawością, bez oceniania tego co odczuwasz. Ulga pojawi się spontanicznie jako głęboki oddech, ziewanie, mrowienie, ciepło, pot, gęsia skórka, śmiech lub płacz.
2				
1		Krok 5		Zasoby: Aby wzmocnić poczucie spokoju, pomyśl o czymś miłym, o czymś co Cię wzmacnia lub uspokaja. To może być przyjaciel, coś co kochasz, jakieś miejsce, wyobrażenie albo istota duchowa. Zwróć uwagę na relaksujący wpływ tego zasobu.



*Dziękuję
za uwagę.*

Życzę siły i zdrowia przez duże Z.

Agnieszka Kosińska