

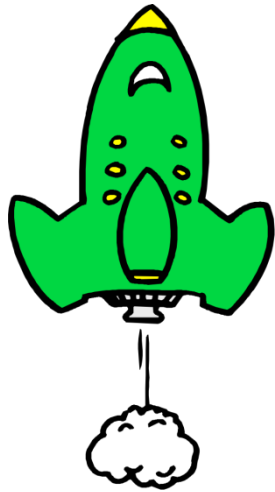
# Stres w nas i wokół nas. Metody samoregulacji emocji dorosłych i dzieci

Katarzyna Koszewska,  
psycholog,  
pedagog, terapeutka EMDR

Gdańsk 26.03.22



# Harmonogram szkolenia



9:30



w trakcie, krótka  
przerwa higieniczna

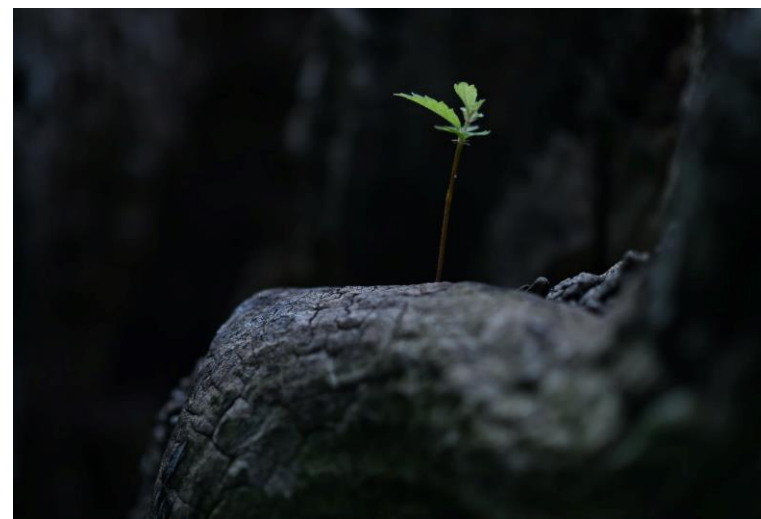


12.00

# J.R.R. Tolkien Władca Pierścieni, Drużyna Pierścienia (1954)

zdjęcie: unsplash, Nagara Oyodo

- Wolałbym, żeby się to nie zdarzyło akurat za mojego życia -powiedział Frodo.
- Ja także - odparł Gandalf.
- Podobnie, jak wszyscy, którym wypadło żyć w takich czasach. Ale nie mamy na to wpływu. Od nas zależy jedynie użytek, jaki zechcemy zrobić z darowanych nam lat.



ZALEGOWANI NA LEKCJE



WYŁOGOWANI Z ŻYCIA



Ola Niepsuj.  
Międzynarodowy Dzień Kobiet 8.03.2022 r.



# Cele:

- Uczestnicy zajęć:
- Znają i rozpoznają emocje
- Wiedzą czym jest samoregulacja
- Rozumieją przyczyny trudnych emocji w okresie izolacji, wojny
- Znają sposoby i możliwości zadbania o efektywne kontakty emocjonalne, sprzyjające budowaniu więzi

# Co będzie potrzebne?

- Słuchanie i ćwiczenie w odosobnieniu
- Czysta kartka formatu A-4
- Kredki lub mazaki
- Długopis do ew. notatek
- Notes



# Według H. Selyego

- **Stres** to niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania.
- „Reakcja niespecyficzna” = przebiega ona podobnie niezależnie od rodzaju wywołującego ją bodźca.
- O reakcji organizmu decyduje siła bodźca (**wymagania**), a nie jego rodzaj czy znak (pozytywny lub negatywny).





**Dzięki reakcji stresowej człowiek zdolny jest do walki...**

# albo uciezki...

<https://pixabay.com/pl/photos/wojna-uchod%c5%bacy-dzieci-pomoc-929109/>

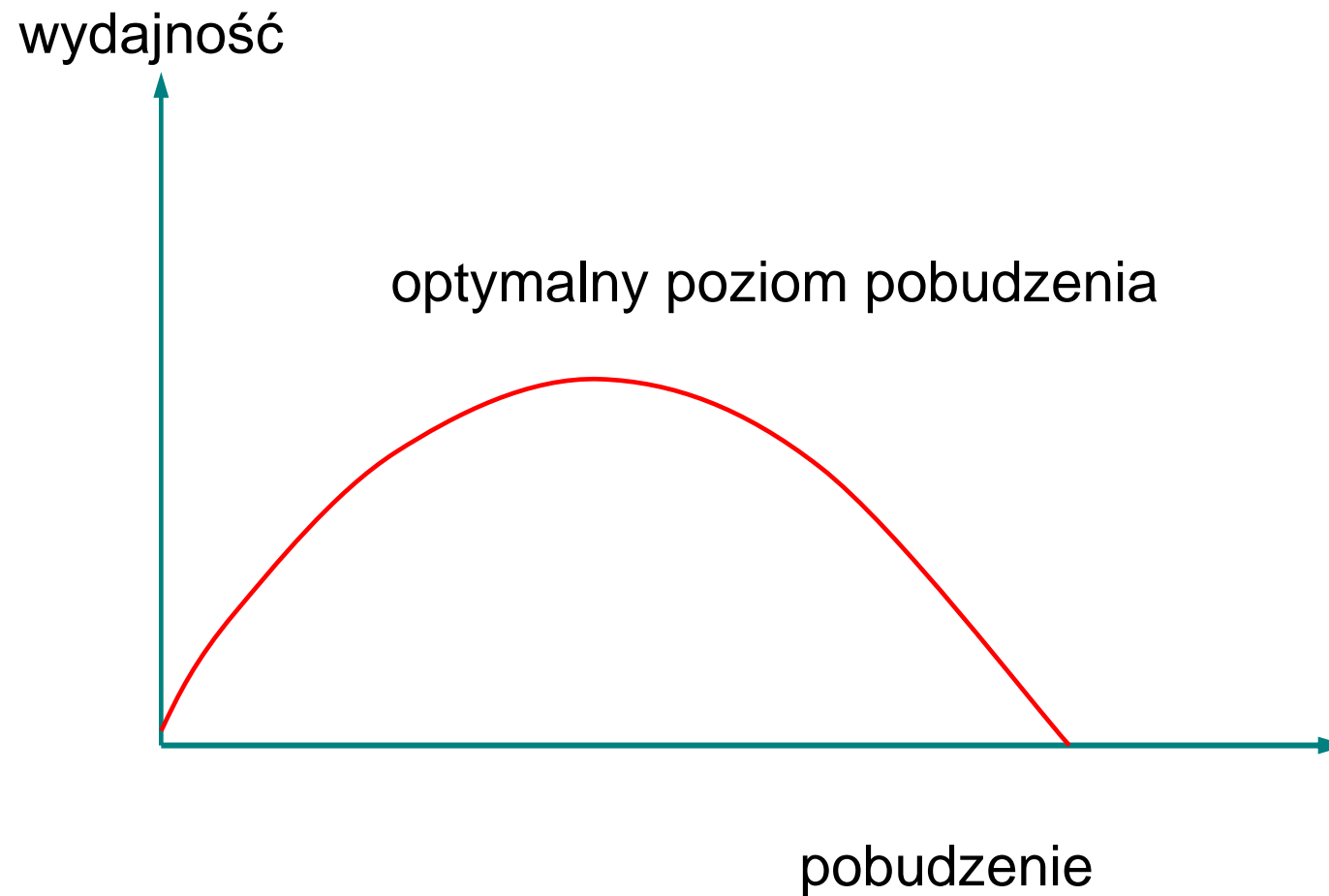


# Iub zamrozenia.....

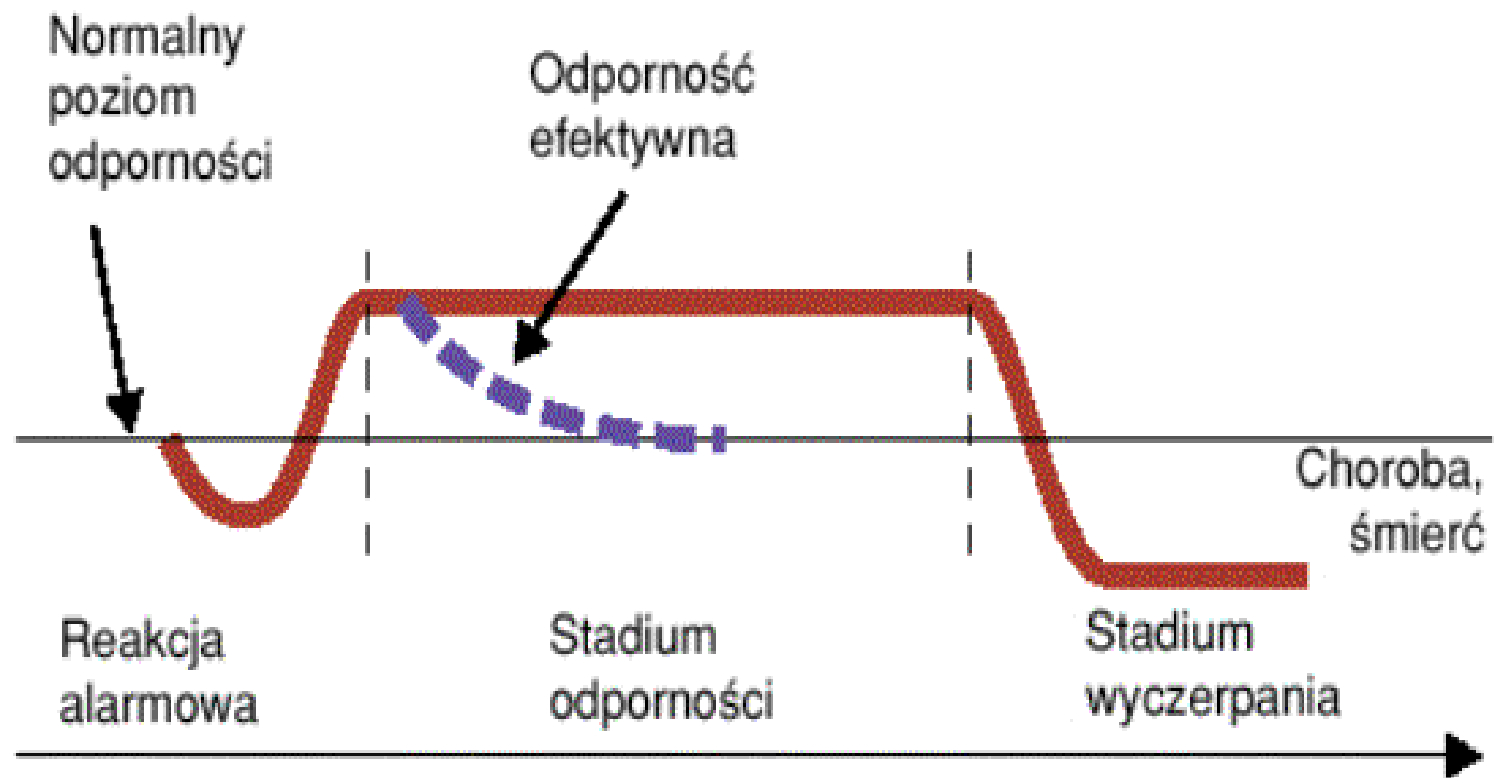
<https://pixabay.com/pl/illustrations/strach-kobieta-spolszczenie-wynik-615989/>



# Bezstresowe życie?



# Ogólny zespół adaptacji





# Fizjologia: stan gotowości

- wyostrzona percepcja zmysłowa
- wzrost napięcia mięśni, płytki oddech
- wzrost częstotliwości i siły skurczu serca
- wzrost krzepliwości krwi
- wzrost uwalniania zapasów energetycznych (glukoza, cholesterol)
- spadek dopływu krwi do układu pokarmowego i innych narządów wewnętrznych
- osłabienie układu odpornościowego

# Stres a ciało

**dolegliwości:** bóle i skurcze mięśni, bóle i zawroty głowy, wysypki, zaburzenia snu, łaknienia, popędu seksualnego

**choroby (przyczyna i/lub zaostrzenie przebiegu):** infekcje, nadciśnienie, choroby serca, astma, cukrzyca, zespół jelita drażliwego, łysienie plackowate, owrzodzenia, nowotwory i inne.



# Stres a emocje

- lęk, niepokój,
- nastrój depresyjny, żal, przygnębienie
- frustracja, rozdrażnienie,
- gniew, wrogość,
- bezradność, bezsilność.

# Stres a myślenie

- kłopoty z koncentracją uwagi i pamięcią,
- chaos myślowy, „gonitwa myśli”,
- trudności w podjęciu decyzji,
- sztywność myślenia, brak kreatywności
- popełnianie licznych błędów,
- pesymistyczne przewidywania,
- załamanie pewności siebie.

# Stres w ujęciu fenomenologiczno-transakcyjnym /L.S. Lazarus/

- Odczuwany stres zawsze jest subiektywną reakcją na wymagania (zewnętrzne i wewnętrzne) oraz możliwości podołania im.
- **Subiektywna ocena danej sytuacji:**
  - Neutralne (bez znaczenia)
  - **Zagrożenie** (strach, niepokój, złość)
  - **Szkoda/strata** (smutek, żal, krzywda, złość)
  - **Wyzwanie** (entuzjazm, nadzieja, ekscytacja)
- Autostres – 80% całego stresu!!!

# Stres zewnętrzny

- **Fizyczny (obiektywny)** – np. pogoda, hałas, ograniczenie przestrzeni, zaburzony rytm dobowy, zanieczyszczone środowisko, szkodliwe substancje, zła dieta, światło, bakterie i wirusy etc.
- **Spółeczny** – izolacja społeczna, ograniczenie wolności, konfliktowe relacje społeczne w pracy, z rodzinami pochodzenia, agresja na drodze, sytuacja społeczno-ekonomiczna kraju, hejt, odrzucenie, presja dopasowania.
- **Zawodowy** – bezrobocie, zwolnienia, mobbing, niskie zarobki, presja sukcesu, presja czasu, zmiany, niepewność, niekompetentny szef.
- **Sytuacyjny** – zagrożenie zdrowia czy życia własnego i innych, wypadek, przeciążenie ilością codziennych zadań, oceny dziecka w szkole, korek drogowy, mieszkanie w niebezpiecznej okolicy etc.

# Stres osobisty

- Zdrowie – fizyczne, psychiczne
- Aktualne samopoczucie psychiczne
- Przekonania na temat siebie, innych, świata
- Konflikty i dylematy wewnętrzne
- Niezadowolenie z siebie i swojego życia
- Negatywne przewidywania
- Rozpamiętywanie przeszłości
- Podejście do problemów

# Badanie naukowe – szkoła i jej społeczność

**„Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”, z którego pełen raport ukazał się na początku roku szkolnego 2020/2021.**

Badaniem objęci zostali nauczyciele, uczniowie i rodzice z wybranych szkół podstawowych i ponadpodstawowych w całej Polsce. Założeniem było dostarczenie wiedzy o każdej z trzech grup i możliwość porównania odpowiedzi w ramach danej szkoły. Dopiero takie ujęcie pozwoliło otrzymać pełen obraz tego, jak ze zdalną edukacją poradzili sobie wszyscy jego uczestnicy.

**Jedno z pytań badawczych:**

**Jakie emocje i stany emocjonalne towarzyszyły uczniom, rodzicom oraz nauczycielom w okresie zdalnej edukacji?**

**Pełen raport z wszystkimi wynikami badania „Zdalne nauczanie a adaptacja (...)” został zaprezentowany jesienią 2020 roku. Szczegóły: [www.zdalnenauczanie.org](http://www.zdalnenauczanie.org).**

Zasady cytowania: Ptaszek, G., Bigaj, M., Dębski, M., Pyżalski, J. & Stunża, G. D. (2020). Zdalna edukacja - gdzie byliśmy, dokąd idziemy? Wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”. Warszawa 2020

# Dobrostan nauczycieli w czasie zdalnej edukacji

Wyniki badania „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” jasno wskazują, że we wszystkich badanych grupach respondentów (uczniowie, rodzice oraz nauczyciele) **poziom subiektywnego dobrostanu psychicznego i fizycznego obniżył się.**

Sytuacja ta dotyczy przede wszystkim nauczycieli, z których aż 65,3% twierdzi, że czuje się psychicznie dużo gorzej lub trochę gorzej w porównaniu do czasu sprzed zamknięcia szkół. Wyniki badań wskazują, że 67,7% nauczycieli twierdzi również, że czuje się gorzej fizycznie. Jedynie 26% badanych nauczycieli w ciągu ostatniego tygodnia przed badaniem nie odczuwało trudności w zasypianiu, zdecydowana większość deklaruwała, że odczuwa brak energii, zdenerwowanie czy zły nastrój.



# Dobrostan rodziców i uczniów.....

- Dobrostan psychiczny i fizyczny zdecydowanie obniżył się również wśród rodziców. **Ponad połowa rodziców twierdzi, że psychicznie czuje się dużo gorzej lub trochę gorzej w porównaniu do czasu sprzed pandemii koronawirusa, a nieco ponad 45% z nich uważa, że pogorszeniu uległo również ich zdrowie fizyczne.**
- Prawie połowa badanych uczniów przyznała, że psychicznie i fizycznie czuje się dużo gorzej lub trochę gorzej, ale na uwagę zasługuje fakt, że co piąty ankietowany uczeń przyznał, że w porównaniu do czasu sprzed pandemii koronawirusa psychicznie i fizycznie czuje się trochę lepiej lub dużo lepiej. Przeprowadzona analiza danych ukazała również, że **prawie jedna trzecia uczniów biorących udział w badaniu często lub cały czas odczuwała smutek(28,9%), samotność (27,4%) oraz przygnębienie (28,4%).**

# Co się stało z relacjami?



**Ponad połowa uczniów** uważa, że ich relacje rówieśnicze w klasie przed pandemią były lepsze.

**Co piąty uczeń** ma poczucie że relacje z wychowawcą/wychowawczynią były lepsze przed pandemią.

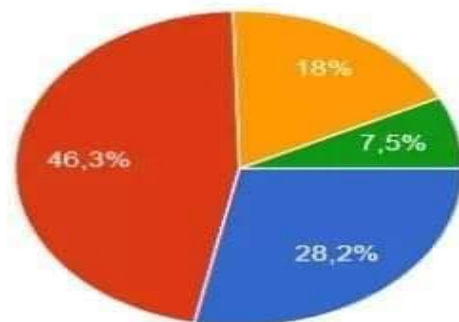
**Nauczyciele** często wskazują w pytaniach otwartych, że tęsknią za bezpośrednimi relacjami offline z uczniami.

**Edukacja zdalna** negatywnie przekłada się na relacje osobiste/domowe wielu nauczycieli.

# Emocje nastolatków w nauce zdalnej

## 1. Czy odczuwasz smutek lub przygnębienie?

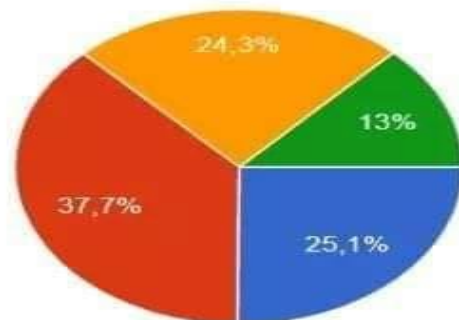
911 odpowiedzi



- Nie jestem smutny ani przygnębiony.
- Odczuwam często smutek, przygnębienie
- Przeżywam stale smutek, przygnębienie i nie mogę uwolnić się od tych przeżyć.
- Jestem stale tak smutny i nieszczęśliwy, że jest to nie do wytrzymania.

## 2. Czy martwisz się o przyszłość?

911 odpowiedzi



- Nie przejmuję się zbyt swoją przyszłością
- Często martwię się o swoją przyszłość
- Obawiam się, że w przyszłości nic dobrego mnie nie czeka
- Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i nic tego nie zmieni

# Czym jest DOBROSTAN?

Według Daniela Kahnemana, psychologa i ekonomisty, laureata Nobla, autora "Pułapek myślenia"

o człowieku można powiedzieć, że odczuwał DOBROSTAN w danym okresie, gdy:

1) przez większość czasu zajmował się czynnościami, co do których wolałby, żeby trwały, niż żeby się skończyły

2) niewiele czasu zabrały mu sytuacje, przed którymi pragnął uciec....

oraz, co bardzo ważne, bo życie jest krótkie:

3) niezbyt wiele czasu spędził w stanie pośrednim, w którym jest mu wszystko jedno...

Inspirująca definicja, prawda ?

# Przyczyny obniżenia DOBROSTANU w okresie pandemii

- Wiele sytuacji, przed którymi chcielibyśmy uciec
- Przedłużający się stan pośredni, stan trwania (niech już to się skończy, kiedy to się skończy, gdy to się skończy.....)
- Przebodźcowanie (wiele problemów do rozwiązywania na bieżąco)
- Ujawnienie się mechanizmów, skrywanych, „zamiatanych pod dywan”
- Niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem, przedłużającym się stresem
- Spirala napięcia – np. tropienie, czy pracujemy „na zdalnym”, chęć udawadniania swojej przydatności, lęk o możliwość utraty pracy
- Konsekwencje ekonomiczne – utrata pracy, brak dochodów....

# A teraz....

- Na naszych oczach rozgrywa się jedna z największych katastrof od czasu II wojny światowej.
- Z różnych źródeł płyną do nas informacje o tym, że jako Polacy, dokonaliśmy niesłychanego aktu narodowej pomocy Ukrainie.
- Jednocześnie zaczynamy się już zastanawiać na jak długo starczy nam zapasu?
- **Pomagając Ukrainie bierzemy udział nie w sprincie, a w wielokrotnym maratonie, szczególnie ważne jest to, o co apelują osoby zajmujące się profesjonalnym pomaganiem:**

**DBAJMY O SIEBIE!**

**Nasza reakcja wpisuje się w towarzyszenie Narodowi Ukraińskiemu w typowej reakcji na katastrofę.**

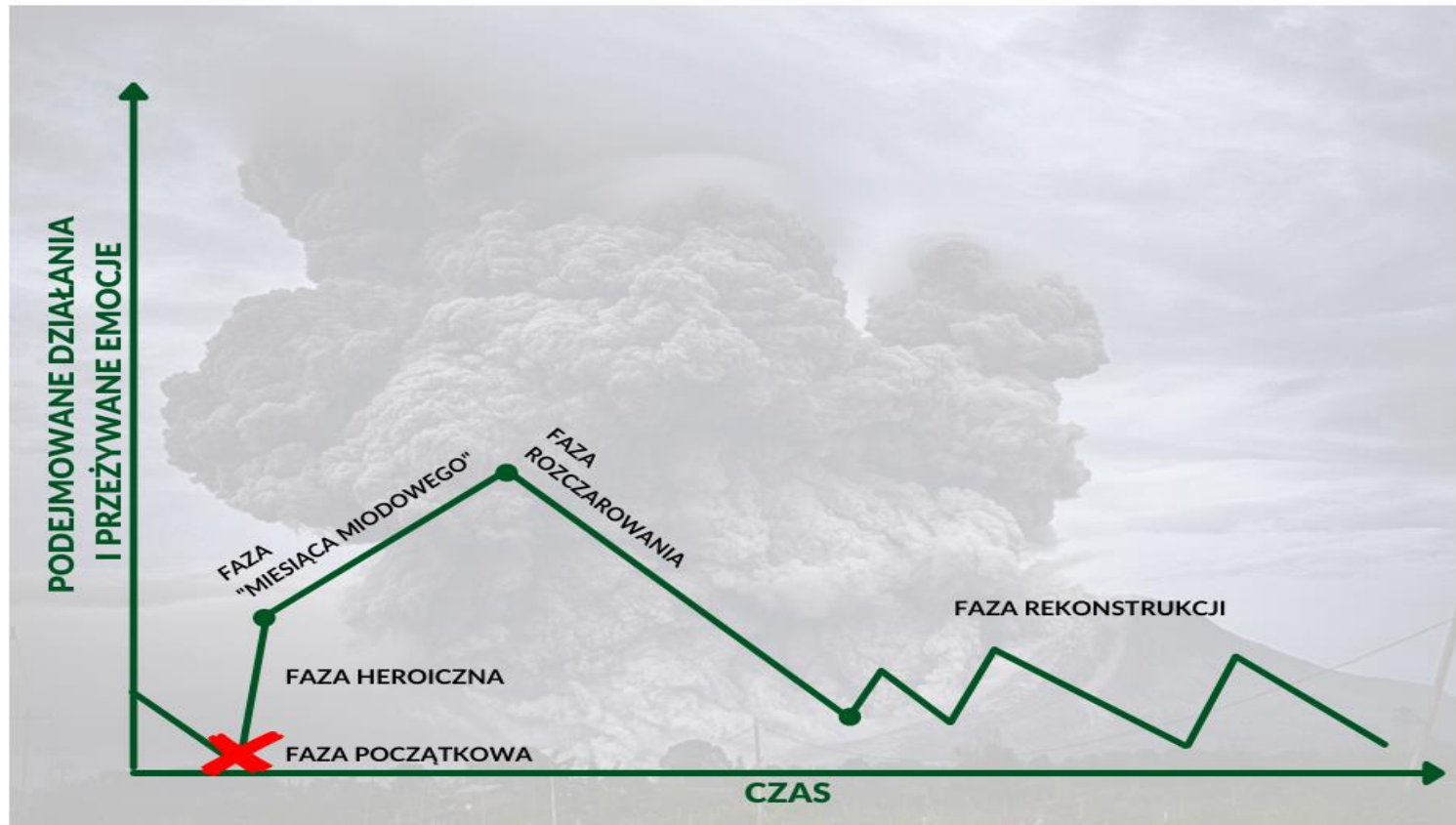
**Wg. prof. Katarzyny Prot-Klinger społeczności dotknięte takim doświadczeniem przechodzą przez nie w określonych fazach**

- Faza początkowa – pierwszy dzień: dezorientacja, chaos, szok, lęk.
- Faza heroiczna – pierwszy tydzień: bohaterskie akty jak żołnierzy z Wyspy Węży, podejmowanie ryzyka celem ochrony życia i mienia, bardzo wysoki altruizm.
- Faza „miesiąca miodowego” – po pierwszym tygodniu, do dwóch miesięcy: społeczność współdziała wspierając siebie wzajemnie i współpracuje z ośrodkami udzielającymi wsparcia, przeważa działanie oraz optymizm.
- Faza rozczarowania – po dwóch miesiącach do roku lub dłużej: po okresie doświadczania wsparcia przez instytucje oraz niesamowitej solidarności następuje poczucie izolacji, porzucenia, przychodzą depresje, samobójstwa, dochodzi do odtworzenia traum z przeszłości.
- Faza rekonstrukcji – kilka lat: zajmuje powrót do normalności z okresami smutku, żalu, tęsknoty, mierzenia się z nieodwracalnymi stratami, trudem ułożenia życia na nowo.



## Psychologia na czas wojny cz. 2.

# KRZYWA KATASTROFY



Oprac. na podstawie: Katarzyna Prot-Klinger

A jak jest u nas? Jakie emocje nam towarzyszą?







# Co wiemy o emocjach?

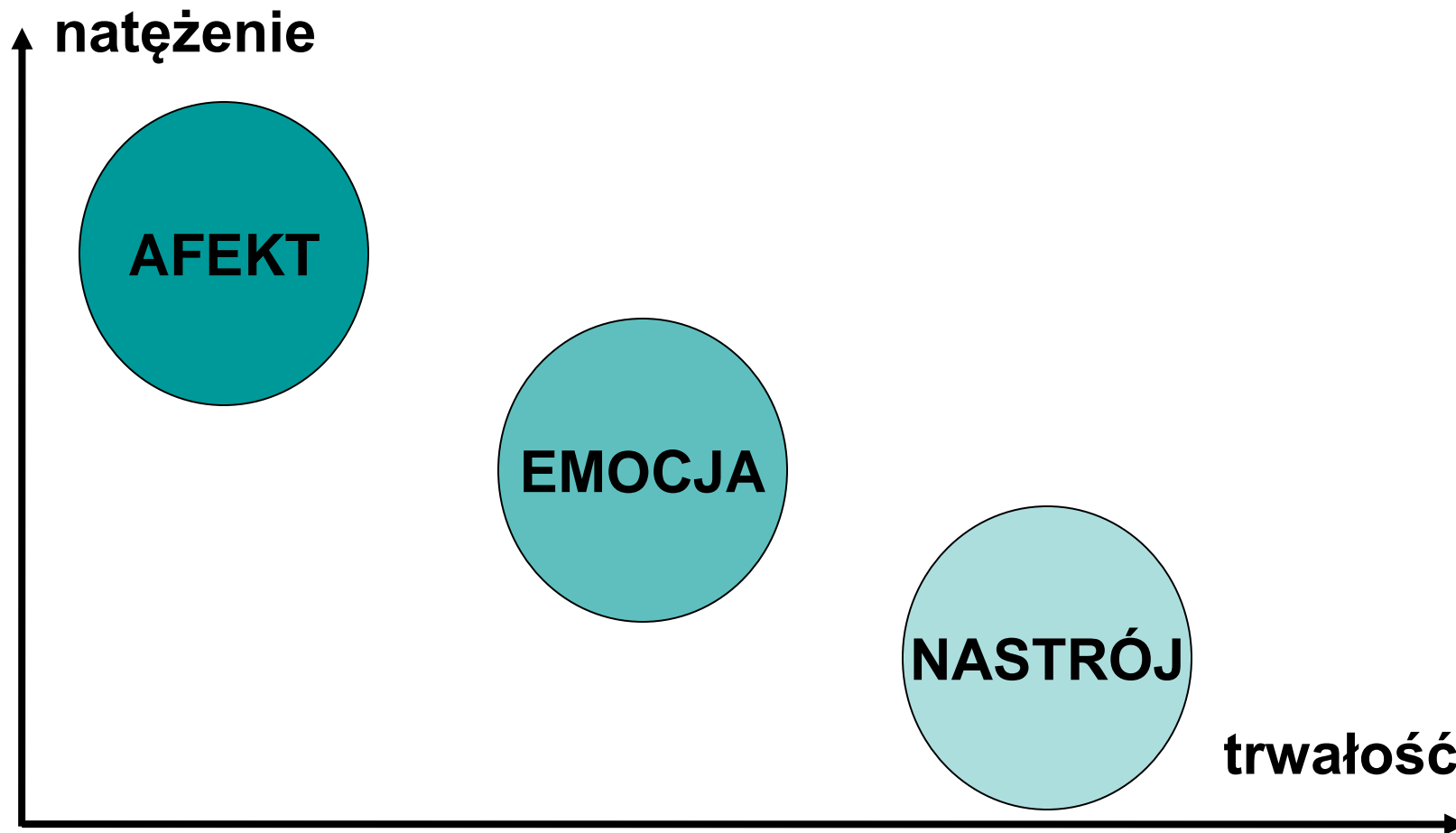
- Silne odczucie o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego .
- **Emocje to uczucia odczuwane przez człowieka.**
- Cztery składniki emocji: pobudzenie fizjologiczne, interpretacja poznawcza subiektywne odczucia, ekspresja behawioralna.

- Czy emocje można zobaczyć?

- Co to jest nastrój?

Długotrwała emocja, stale obecna, która nadaje afektywny koloryt wszystkiemu, co robimy(R.J. Davidson)

# Natężenie i trwałość reakcji emocjonalnych



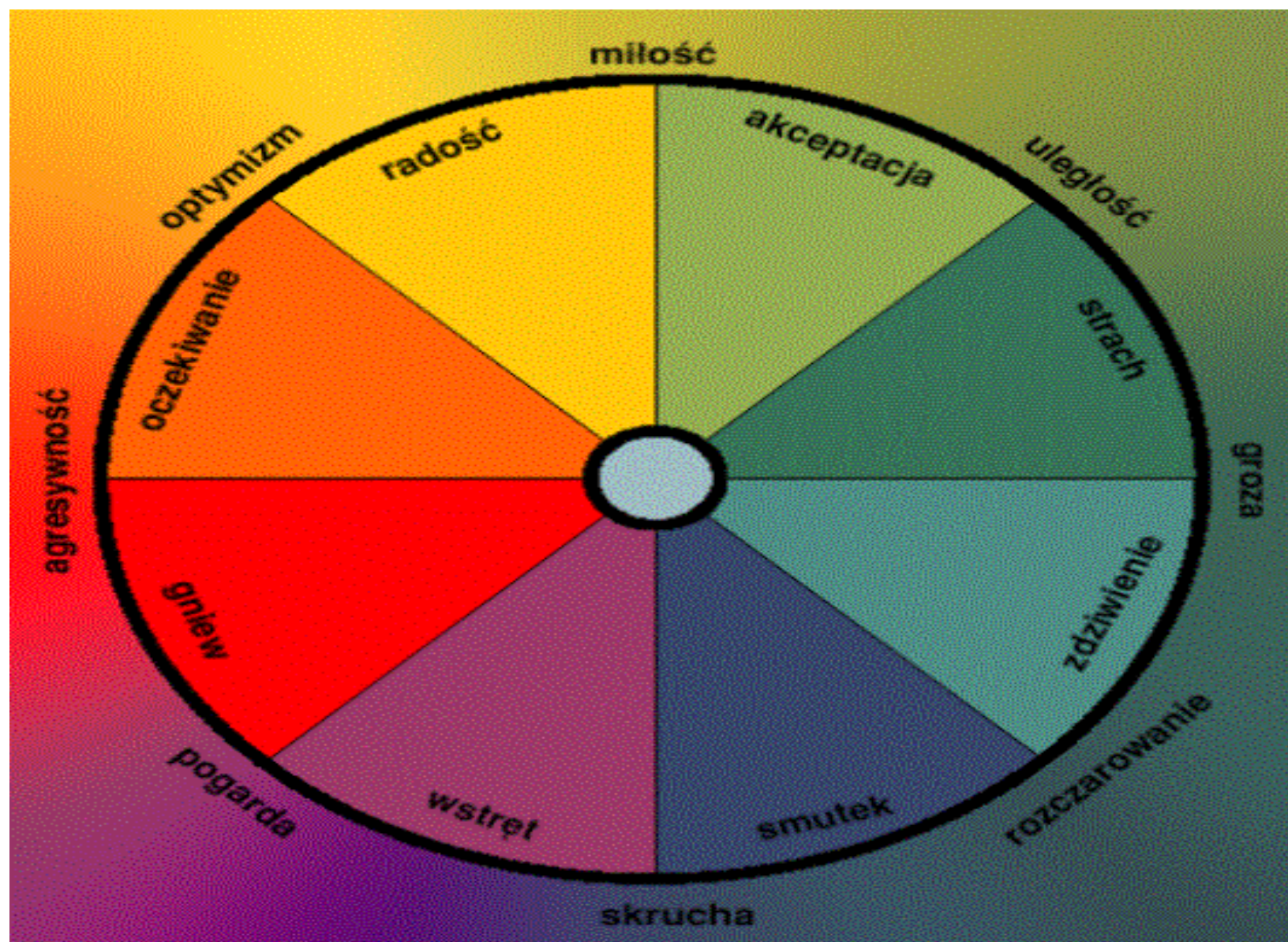
# Jakie znamy emocje?

- Emocje występują na wszystkich poziomach ewolucji, ale u różnych gatunków mają różne formy ekspresji.
- Każda emocja może występować w różnym stopniu natężenia.
- Niektórzy ludzie silnie wyrażają swoje emocje, inni nie (co nie oznacza, że ich silnie nie przeżywają).
- **Słabsza ekspresja nie świadczy o sile przeżywania wewnętrznego.**

# Koło emocji







# Po co nam emocje???

## **1. Dają orientację w znaczeniu różnych sytuacji – funkcja informacyjna**

- ✓ czy to co się aktualnie dzieje, jest istotne vs nieistotne
- ✓ korzystne vs niekorzystne
- ✓ bezpieczne vs zagrażające itp.

## **2. Pobudzają i mobilizują do działania odpowiedniego do znaczenia zdarzenia - funkcja motywacyjna**

- Termin emocja wywodzi się od łacińskiego słowa *movere* (poruszyć, w ruchu), sugeruje skłonność do działania.
- Emocje stanowią mniej lub bardziej utrwalone „pogotowie do czynności”

## **3. Regulują funkcjonowanie społeczne, tworzą i umacniają więzi z ludźmi - funkcja komunikacyjna**

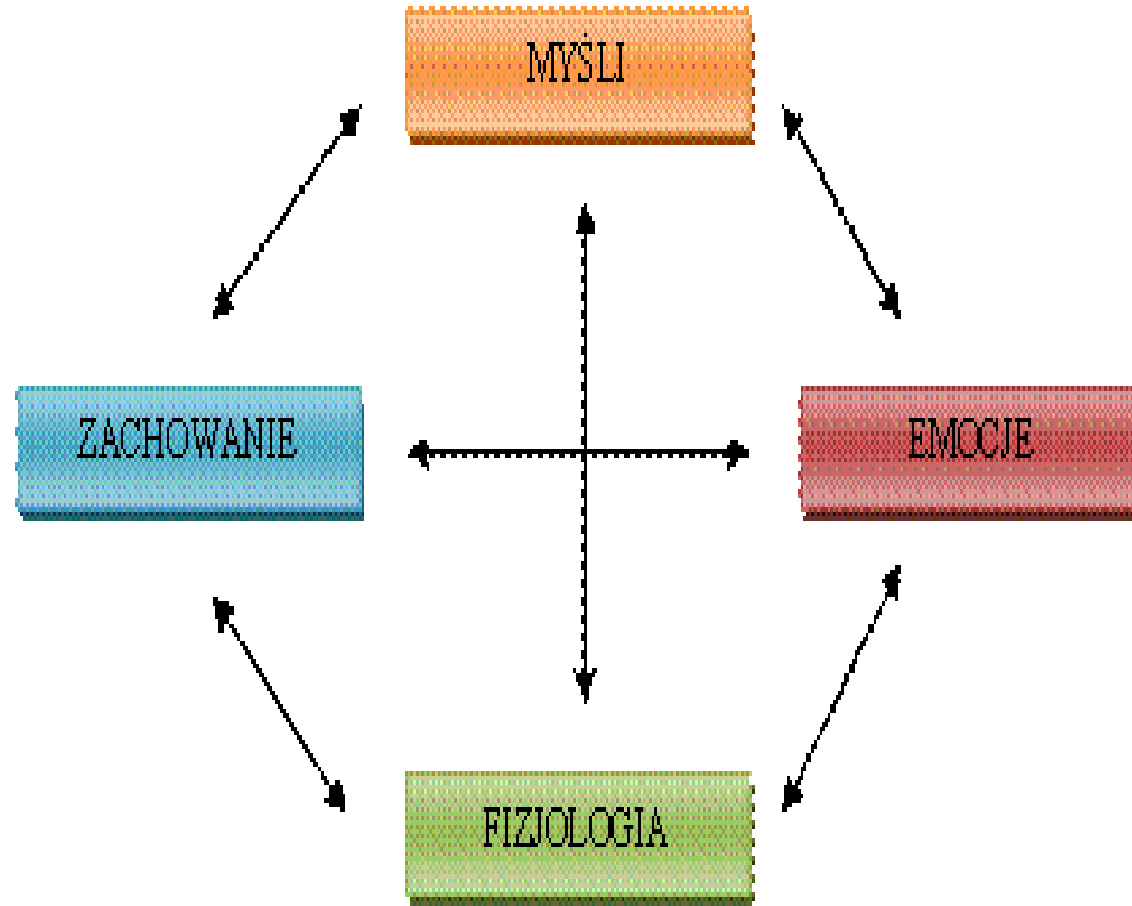


# Ćwiczenie

- WIDZĘ.....
- MYŚLĘ.....
- CZUJĘ.....



Jaki jest związek przyczynowy między **emocjami** i **poznaniem** (myśleniem) a **zdrowiem psychicznym** – ocenianym przez pryzmat zachowań i zmian fizjologicznych?



Dr Daniel J. Siegel opracował tzw. ręczny model mózgu, który w najprostszym możliwym sposobie tłumaczy, jak działa nasz mózg pod wpływem silnych emocji.



# MAM KONTAKT Z OTOCZENIEM I Z SOBĄ

- Spójrz na swoją dłoń. Przyłóż kciuk do wnętrza dłoni, a następnie zaciśnij na nim palce. Wyobraź sobie, że nadgarstek to rdzeń kręgowy, na którym spoczywa twój mózg - pięść.
- Najbardziej pierwotna struktura to pień mózgu, zwany też mózgiem gadzim (spód dłoni). Odpowiada on za regulację podstawowych procesów życiowych, np. oddechu, tempa pracy serca czy procesów trawiennych. Kontroluje stan naszego pobudzenia. Mózg gadzi przy współpracy układem limbicznym określa, którą z reakcji na zagrożenie wybrać: walkę, ucieczkę czy zamrożenie.
- Układ limbiczny (kciuk), zwany też mózgiem ssaczym, odpowiada za nasze popędy i emocje, dystrybucję hormonów, pamięć, wspomnienia.
- Zewnętrzna warstwa mózgu to kora nowa (palce). To ona odpowiada za nasze pomysły, koncepcje, percepcję otaczającego nas świata. Pomaga nam nazywać świat zewnętrzny i buduje powiązania pomiędzy myślami. Odpowiada też za integrację pnia mózgu, układu limbicznego i kory.
- Tę integrację symbolizuje zaciśnięta pięść. To stan, kiedy jesteśmy w dobrym kontakcie ze sobą i otoczeniem. Spokój, stabilizacja.

# MAM TEGO DOŚĆ!

- W sytuacji zagrożenia, przestymulowania wszystkie części mózgu mogą utracić ze sobą straciły kontakt .
- Dłoń się otworzyła. Racjonalny kontakt ze światem stał się niemożliwy. Właśnie to dzieje się w sytuacjach, kiedy emocje biorą górę. Złota rada „uspokój się” jest kierowana do części mózgu odpowiadającej za myślenie, tymczasem ona chwilowo jest odłączona... więc jej nie przyjmuje!
- W takiej sytuacji trzeba przywrócić połączenie pomiędzy strukturami w mózgu - zacisnąć dłoń z powrotem w pięść.
- Często pomaga już samo nazwanie emocji: „Jestem zła, bo się spieszę, a rodzina nie współpracuje, czuję lęk, czy wszystko dobrze pójdzie”. Takie stwierdzenie angażuje korę mózgową dla celów poznawczych.
- Przywróceniu łączności i współpracy wszystkich części naszego mózgu służą też techniki oddechowe, uważnościowe czy medytacyjne. Dzięki temu możemy potraktować pojawiające się emocje jako ważne informacje, a nie mechanizm spustowy.
- Bibliografia: Siegiel, D. (2021). Psychowzroczność. Warszawa: Mamania.

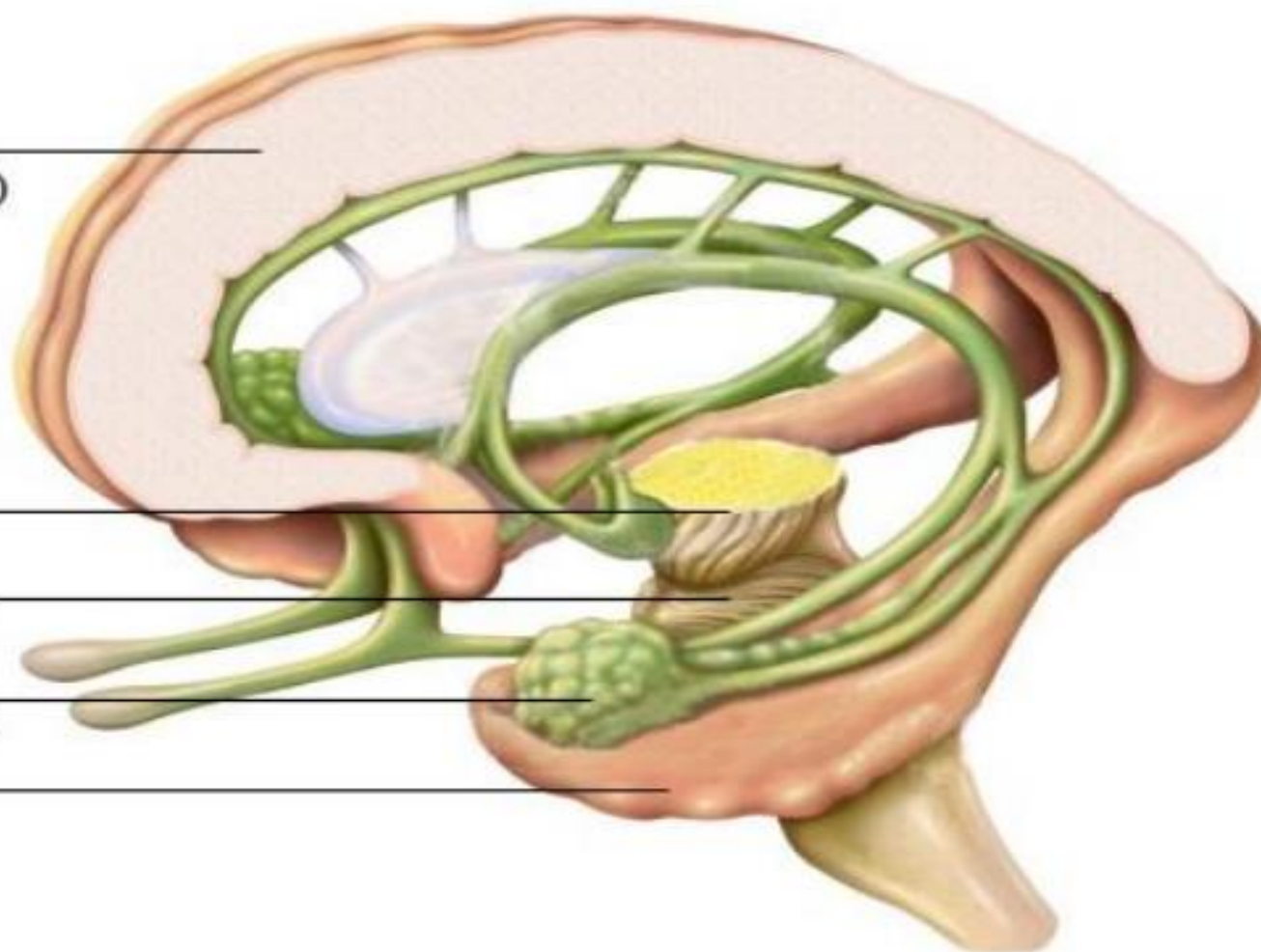
ZAKRĘT  
OBREŃCZY (ACC)

WZGÓRZE

PODWZGÓRZE

CIAŁO  
MIGDALOWATE

HIPOKAMP





# Niska i wysoka droga do ciała migdałowatego



# W RÓŻNY SPOSÓB RADZIMY SOBIE Z EMOCJAMI W STRESIE.....



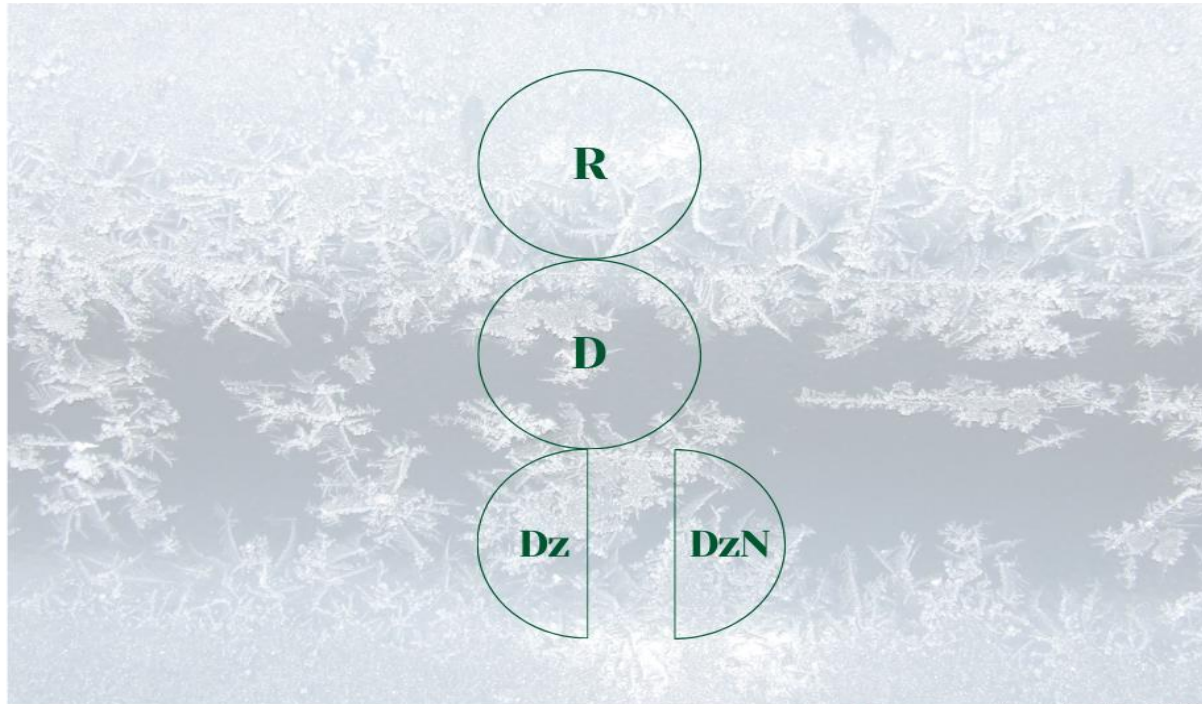


WYSTĄPIŁ PROBLEM Z EMOCJĄ  
I ZOSTANIE ONA WYPARTA.  
PRZEPRASZAMY ZA ZAMIESZANIE.

JUŻ JEST OK

## Psychologia na czas wojny cz. 1.

# PSYCHOLOGICZNE ZAMROŻENIE



Oprac. na podstawie: Tony White

# Dysocjacja

- To mechanizm przetrwania, który w obliczu traumatycznych zdarzeń pomaga nam oddzielić trudne wspomnienia i przeżycia od pozostałej części osobowości, pozostawiając je niejako w “zamrożeniu”. W psychologii nazywa się to dysocjacją.
- W Analizie Transakcyjnej, jednym z nurtów psychologii, nasza osobowość opisuje się przez model stanów Ja.
- Australijski analityk transakcyjny Tony White (TSTA-O) opisuje dysocjację jako wyplucie części Dziecka Naturalnego. Ten mechanizm ma za zadanie chronić bardzo wrażliwą część nas (naszego self). Dysocjacja pozwala przetrwać bardzo silny stres, dzięki czemu (np. w sytuacji wojny) ludzie mogą dalej funkcjonować i podejmować decyzje.
- W języku AT w dysocjacji oddzielamy Dziecko Naturalne, aby Dorosły mógł dalej podejmować decyzje.

# Dysocjacja a zespół PTSD

Osoby, które są pod wpływem tego mechanizmu obronnego:

- rozmawiają i działają jakby były w odrętwieniu,
- mają poczucie odrealnienia,
- czasem czują się jakby były w transie,
- paradoksalnie do tego, co przeszły przeżywają mniejszy poziom strachu (ponieważ redukcja strachu jest tym, na czym zależy nam w stanie Ja Dziecka Naturalnego),
- **Długotrwała dysocjacja powoduje Zespół Stresu Pourazowego (PTSD).**

# Jakie reagowanie emocjonalne jest „zdrowe” ?

**SYTUACJA ↔ EMOCJE ↔ MIMIKA**

**Reagowanie dostosowane do sytuacji, adekwatne do tego co się dzieje:**

- **Odpowiadające specyficie sytuacji**  
(jej znaczeniu, dodatkowym okolicznościom)
- **O adekwatnej ekspresji mimicznej**  
(o odpowiedniej treści i wysyceniu)
- **O prawidłowej modulacji (zmienności)**



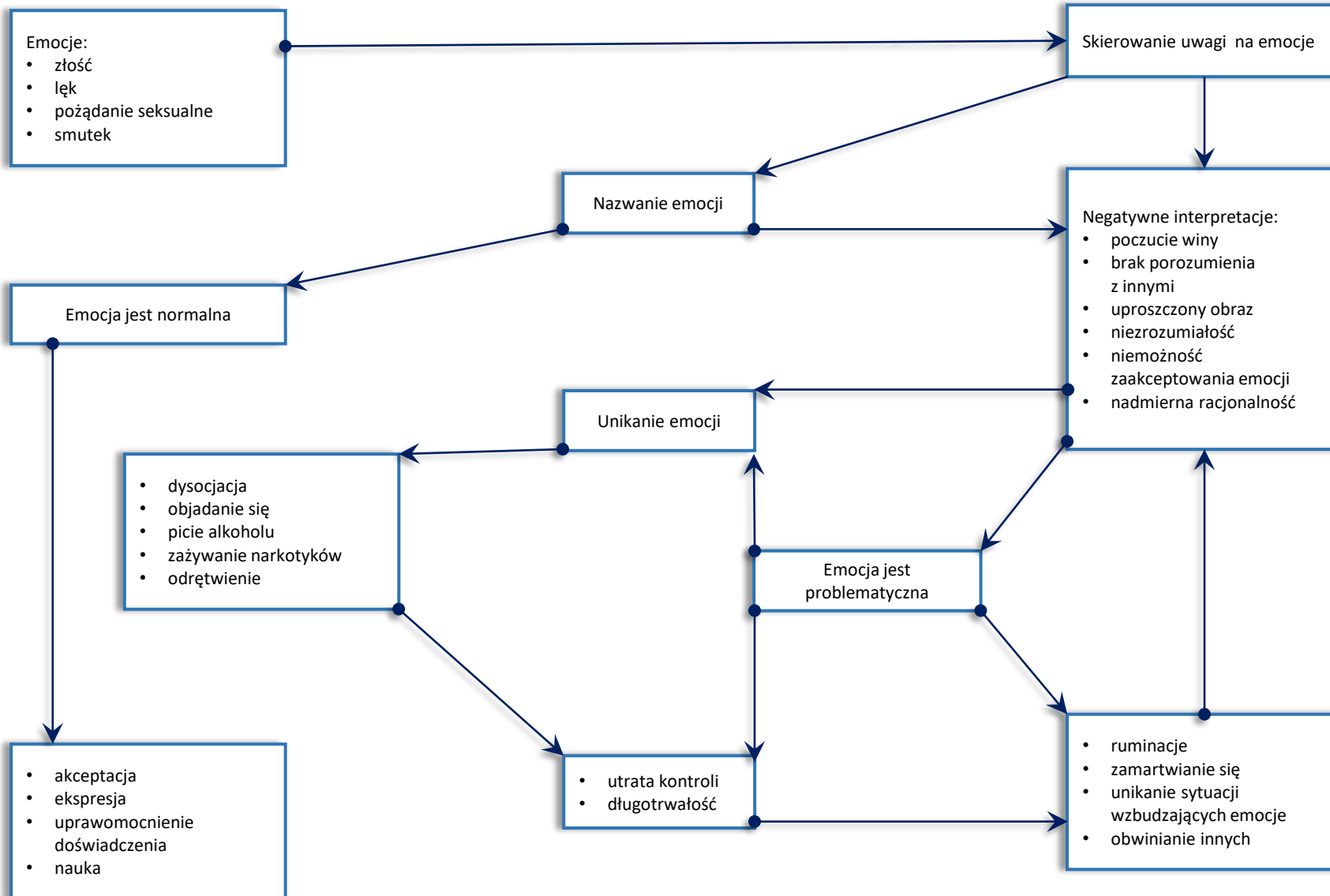
# REGULACJA EMOCJI :



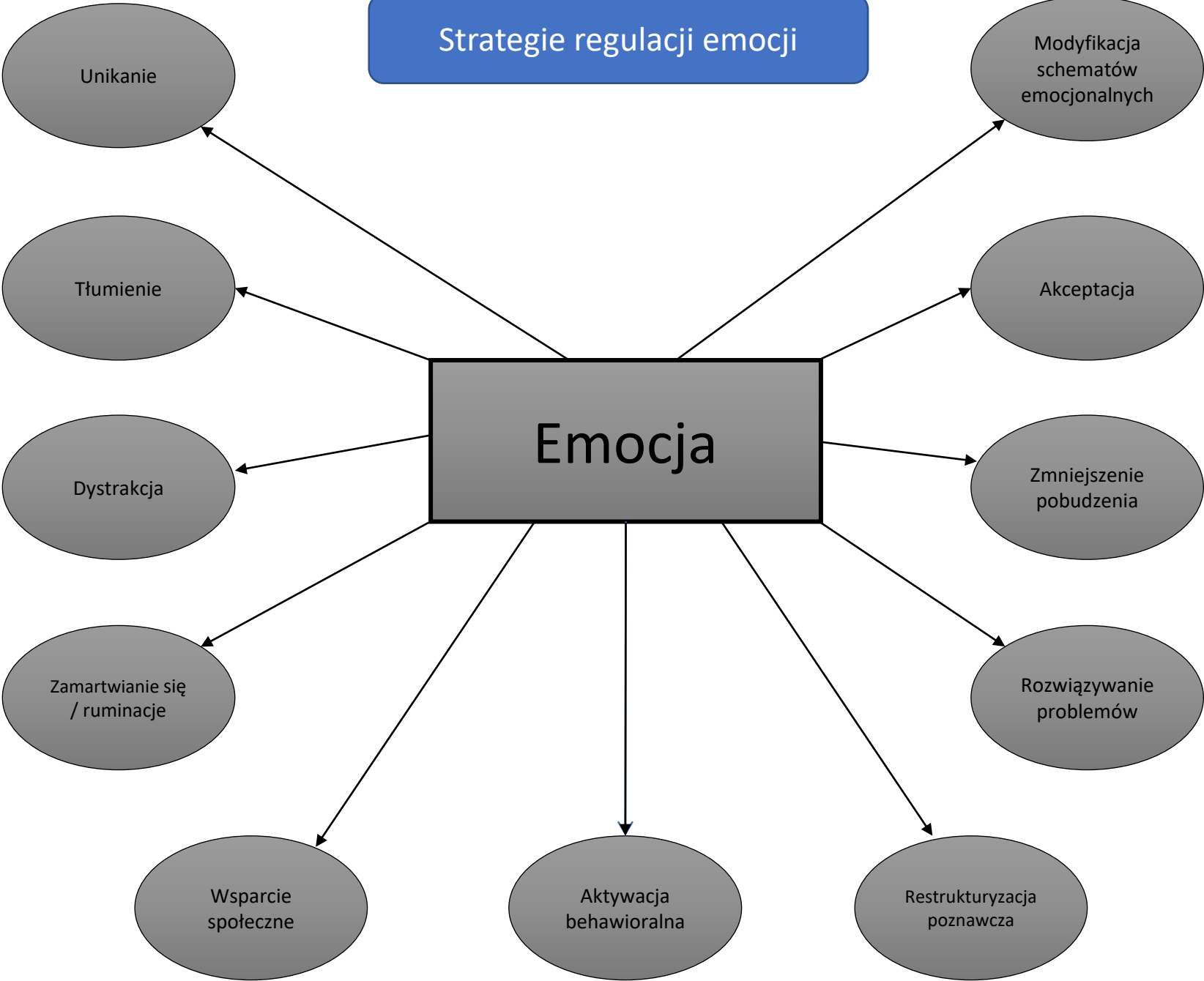
**REGULACJA EMOCJI** to proces, poprzez który ludzie wpływają na to, **jakie emocje** u nich występują, **kiedy** występują oraz **jak ich doświadczają** i jak je wyrażają (Gross, 1998)



# Model schematów emocjonalnych



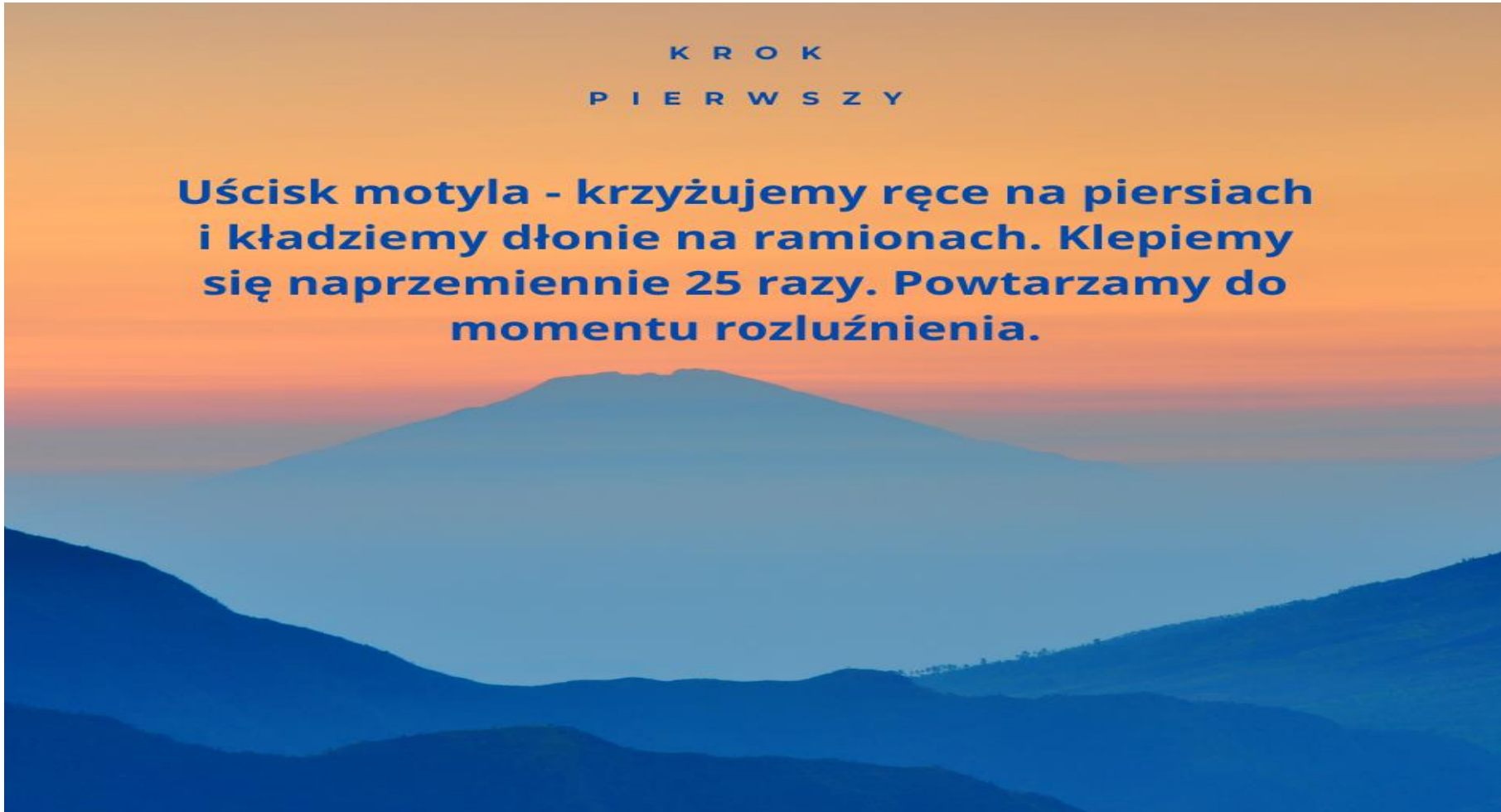
Strategie regulacji emocji



**Protokół emocjonalnej pierwszej pomocy "Emotional Aid Protocol,,  
-"Przez Ciało do Umysłu" - uspokajając ciało, wpływaj na rozedrgany  
umysł.**

**K R O K  
P I E R W S Z Y**

**Uścisk motyla - krzyżujemy ręce na piersiach  
i kładziemy dłonie na ramionach. Klepiemy  
się naprzemiennie 25 razy. Powtarzamy do  
momentu rozluźnienia.**



K R O K  
D R U G I

**Podstawowe uziemnienie -  
stojąc na rozstawionych nogach,  
poczuj podłoże.  
Znajdź w otoczeniu 10 rzeczy w wybranym  
kolorze, 10 rzeczy o różnej fakturze,  
10 rzeczy w różnych kształtach.**


K R O K  
T R Z E C I

**Regulacja-  
połóż dłoń na brzuchu,  
drugą na klatce piersiowej.  
Zwróć uwagę na oddech,  
pamiętaj o wydechu.**

K R O K  
C Z W A R T Y

**Rozładowanie-**  
**zwróć uwagę na doznania z ciała.**  
**Wybierz jedno z nich. Przyjmij je, obserwuj,**  
**nawet jeśli jest nieprzyjemne.**  
**Możesz zacząć ziewać, płakać, drzeć.**  
**Pamiętaj o oddychaniu.**



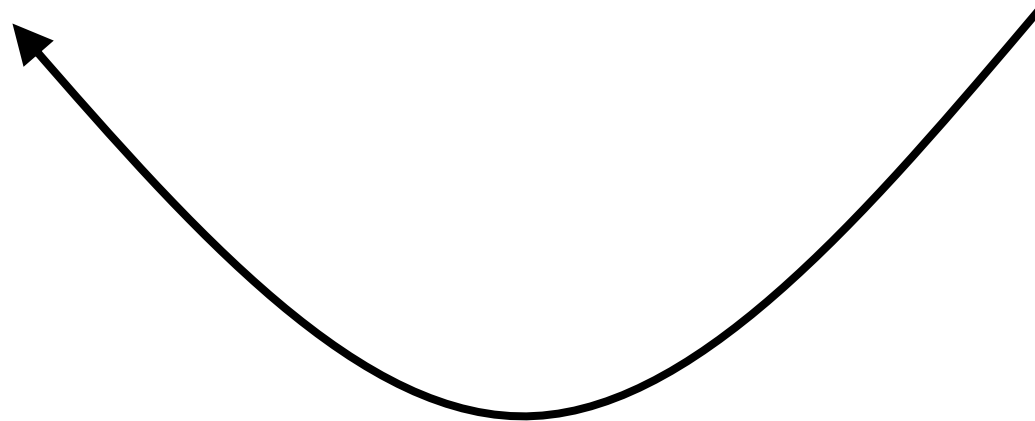
The background of the slide is a landscape featuring a range of blue mountains under a sky with a warm orange and yellow sunset glow. The mountains are rendered in various shades of blue, creating a sense of depth and tranquility.

K R O K

P I A ̇ T Y

**Zasoby-  
pomyśl o tym, co Ci przynosi spokój  
i ukojenie.  
Zostań z tym obrazem przez jakiś czas.  
Oddychaj.**

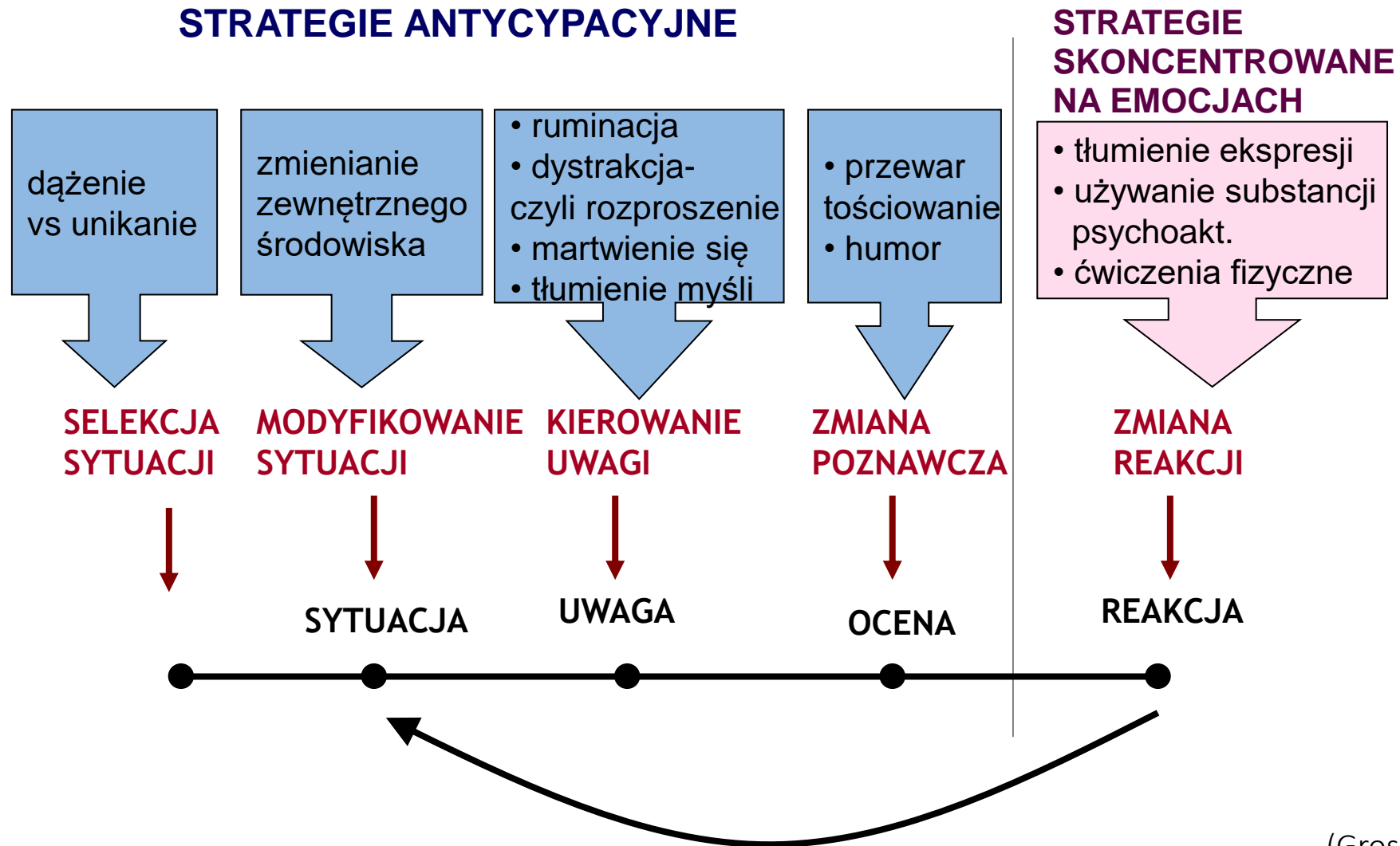
# POZIOMY DOŚWIADCZANIA EMOCJI wg Gross'a



(Gross i Thompson, 2007)



# Procesualny model regulacji emocji Gross'a



# ZNIĘKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

MYŚLENIE  
DYCHOTOMICZNE

SELEKTYWNA  
OCENA

PERSONALIZACJA

OBWINIANIE  
INNYCH

UMNIĘSZANIE  
POZYTYWÓW

PRZEPOWIADANIE  
PRZYSZŁOŚCI

ETYKIETOWANIE

OZYTANIE  
W MYŚLACH

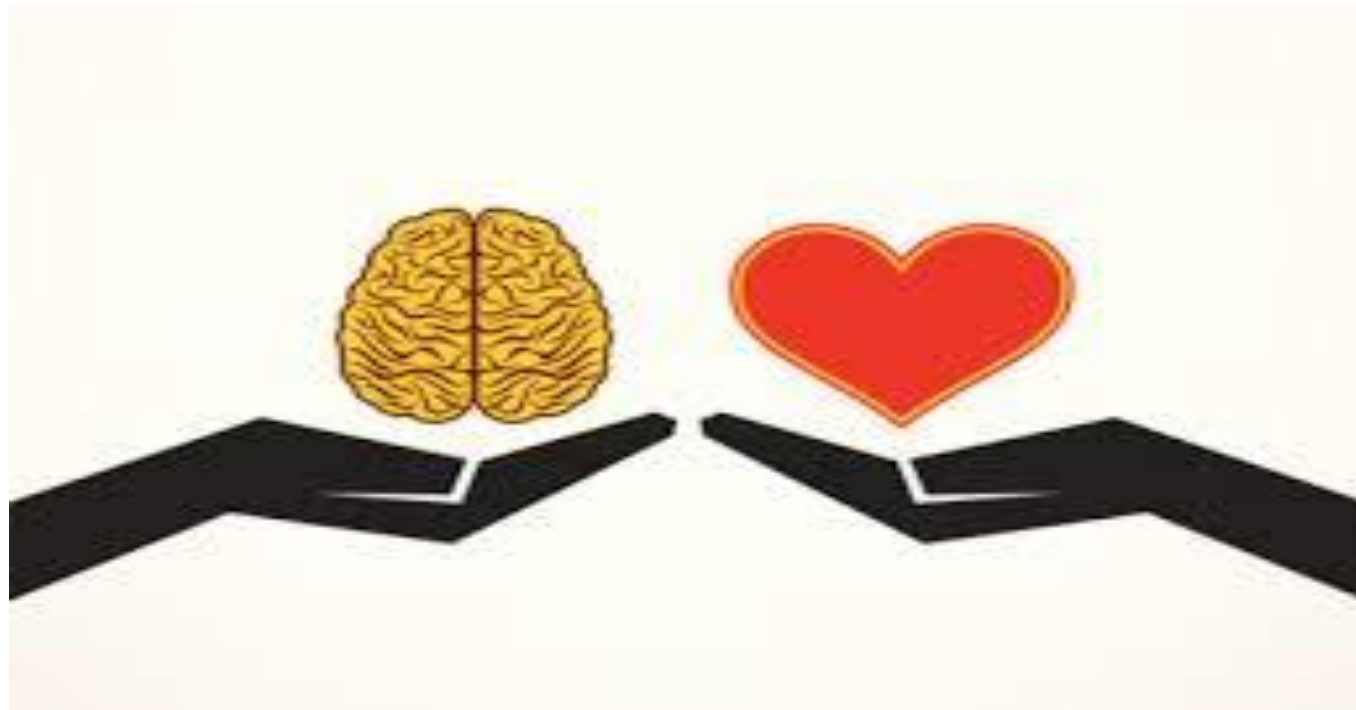
KATASTROFIZACJA

UZASADNIANIE  
EMOCJONALNE

BŁĘDY  
W MYŚLENIU

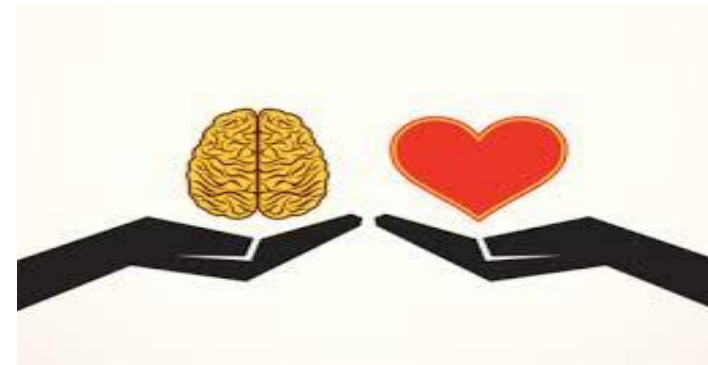
# POZNAWCZE STRATEGIE REGULACJI EMOCJI:

kategoria strategii regulacji emocji, która obejmuje **poznawcze sposoby** poradzenia sobie z napływem informacji powodujących pobudzenie afektywne (Thompson, 1991; Ochsner & Gross, 2005)



# POZNAWCZE STRATEGIE REGULACJI EMOCJI:

1. **Obwinianie siebie**
2. **Obwinianie innych**
3. **Ruminowanie**
4. **Katastrofizacja**
5. **Nadawanie perspektywy**
6. **Pozytywne przekierowanie uwagi**
7. **Pozytywne przewartościowanie**
8. **Akceptacja**
9. **Planowanie**



**CERQ (Garnefsky i Kraaij, 2007)**



# RUMINACJA / RUMINOWANIE:

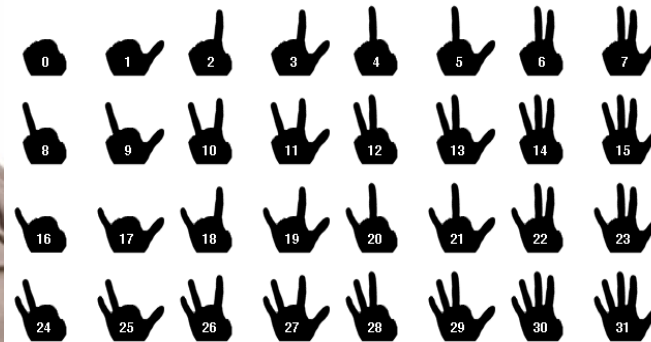
Kompulsyjne skupianie uwagi na objawach dystresu oraz na jego możliwych przyczynach i konsekwencjach, a nie na potencjalnych rozwiązaniach problemu

(Pedersen i in., 2011)



# Co zrobić, żeby nie ruminować?

- ✓ **Dystrakcja i odracanie jako alternatywa dla ruminowania**
- ✓ **Dystrakcyjne zaangażowanie procesów uwagi** – zaangażowanie zasobów poznawczych w alternatywny wątek znaczeniowy uniemożliwia kontynuowanie ruminacji i przywraca poczucie kontroli nad własnymi procesami psychicznymi
- ✓ Warunkiem koniecznym dla skuteczności dystrakcji jest **pełne obciążenie pamięci operacyjnej**



# Ćwiczenie z przekonaniami

1. Zapisz na kartce swoje najważniejsze przekonania dotyczące roli rodzica.....





# Moje przekonanie

1. Wybierz te, które najbardziej Cię absorbuje, wydaje Ci się najważniejsze
2. Narysuj kontur swojej dłoni
3. Czas na skanowanie przekonania.....



# Skanowanie przekonań – odpowiedz na pytania

- **Kciuk = realizm**
- Czy Twoje przekonanie jest zawsze prawdziwe?
- **Palec wskazujący = cele**
- Czy Twoje przekonanie pozwala Ci realizować cele bliższe i dalsze?
- **Palec środkowy = błędy i konflikty**
- Czy Twoje przekonanie pozwala Ci uniknąć błędów teraz i na przyszłość lub rozwiązywać konflikty?
- **Palec serdeczny – emocje**
- Czy Twoje przekonanie pozwala Ci się czuć tak, jak chciałbyś się czuć?
- **Mały palec = życie i zdrowie**
- Czy Twoje przekonanie chroni Twoje życie i zdrowie?

# UWAŻNOŚĆ – UWAŻNA OBECNOŚĆ

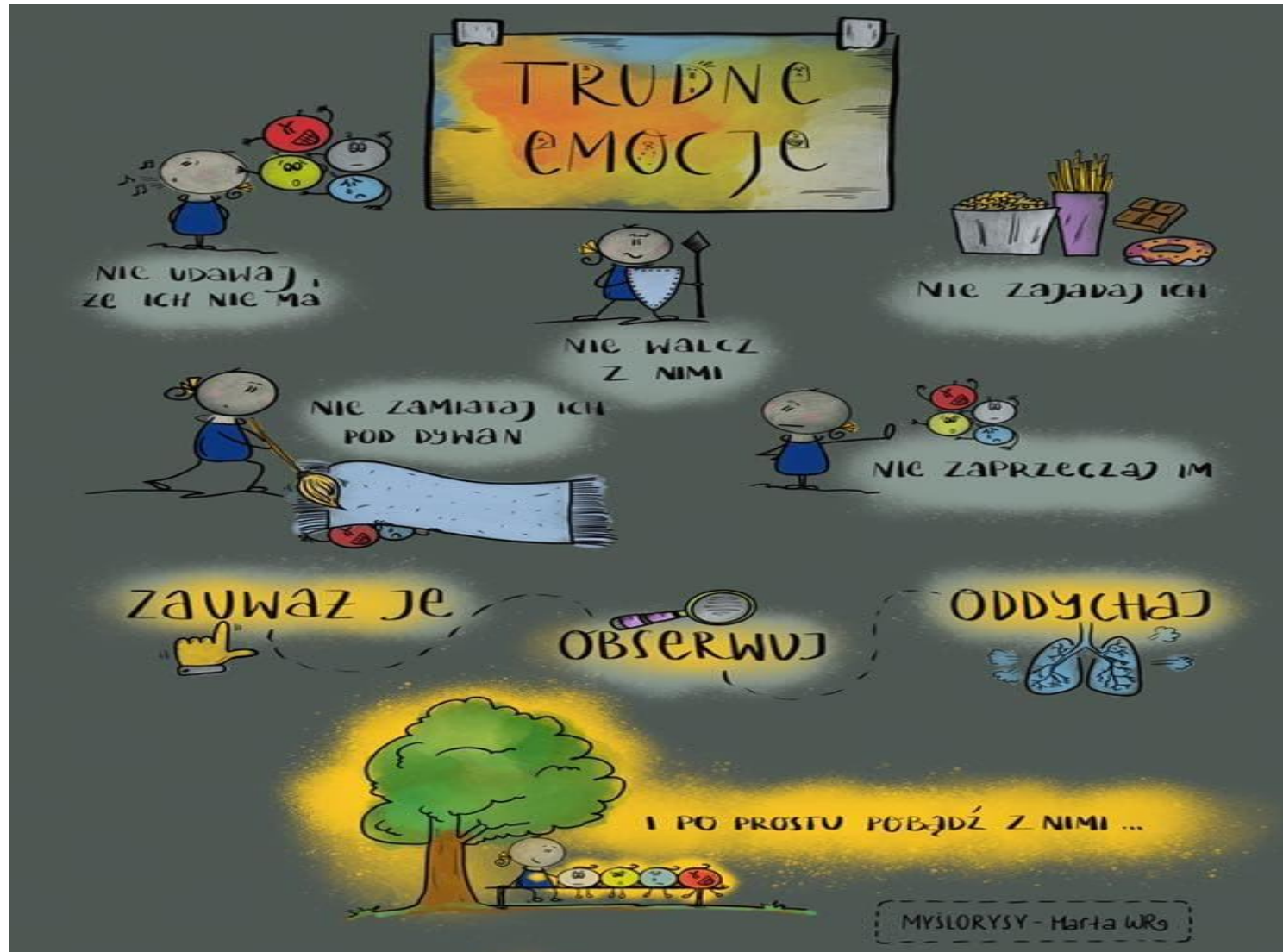
*„To co za nami i przed nami to błahe sprawy  
w porównaniu z tym, co jest w nas”*



# UWAŻNOŚĆ – UWAŻNA OBECNOŚĆ

- **Jest to szczególny rodzaj uwagi: świadomej, nieosądzającej i skierowanej na bieżącą chwilę (Jon Kabat-Zinn, 1990)**
- **Odnosi się do doświadczenia świata, które znajduje się poza oczekiwaniami i jest rodzajem doświadczenia rzeczy „takimi, jakimi są” (Ray, 2002)**
- **Wykazana skuteczność w zapobieganiu nawrotom depresji (MBCT) oraz redukowaniu stresu (MBSR)**
- **Podstawowy mechanizm działania to rozwijanie **DECENTRACJI** i **WSPÓŁCZUCIA** do własnej osoby**

# Posumowanie: metody samoregulacji....



- Rozpoznaj swoje emocje i je nazwij. Wsłuchaj się w swoje odczucia w ciele.
- Zaakceptuj to co czujesz i nie poddawaj ocenie. Nie ma złych i dobrych emocji.
- Rozpoznaj faktyczną przyczynę emocji. Zastanów się jaki fakt, konkretne zdarzenie, słowa wpłynęły na to, że to poczułeś. A dodatkowo spróbuj znaleźć, jaka wartość/potrzeba za tym stoi.
- Zadbaj o swoje emocje - zadbaj o siebie.





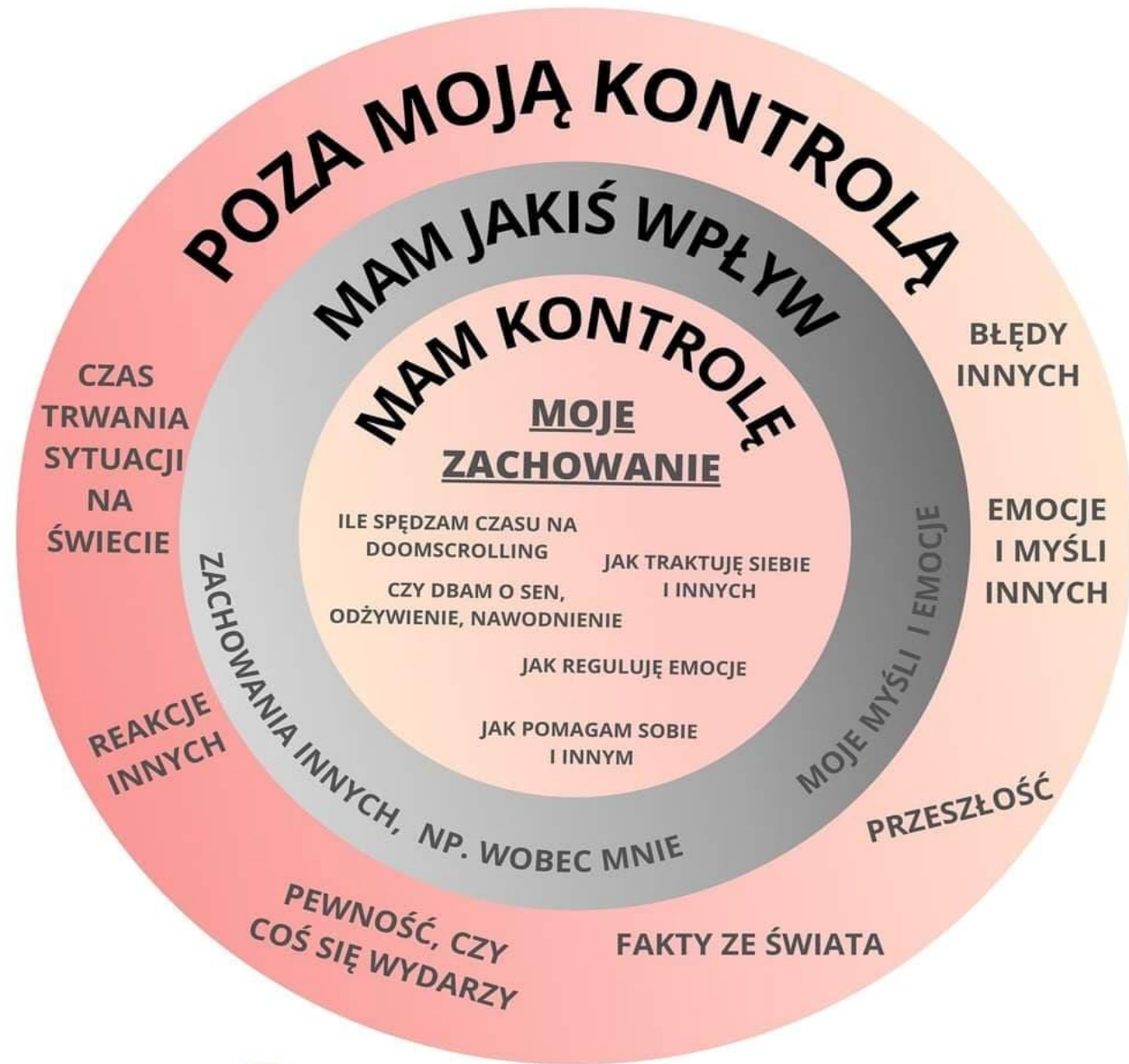
- DOŚWIADCZAM ZŁOŚCI
- NIE JESTEM ZŁOŚCIĄ
  
- TO DOTYCZY dziecka
- ALE TEŻ RODZICA



# Nie da się nikomu pomóc, gdy samemu nie ma się sił wstać z łóżka.

- "Nic nie jest cięższe od współczucia. Nawet własny ból nie jest tak ciężki, jak ból z kimś współodczuwany, ból za kogoś, dla kogoś, zwielokrotniony przez wyobraźnię."
- Milan Kundera.





@psychologiczne\_ciekawości

# JAK PRZETRWAĆ PSYCHICZNIE W OBECNEJ SYTUACJI 10 KROKÓW

Szukaj informacji tylko w wiarygodnych źródłach i ogranicz je np. do dwóch razy dziennie. Nie pomijaj tych pozytywnych i niosących nadzieję.

Szukaj powodów do wdzięczności i radości.

Pomimo strachu, smutku i przygnębienia nie odbieraj sobie prawa do radości, do szczęścia i do poczucia bezpieczeństwa. Twoje zaniedbywanie siebie i swoich potrzeb nikomu nie pomoże.

Rozpoznaj na co masz wpływ i zajmij się tym, a odpuść, to na co nie masz wpływu.

Zdecyduj czy i w jaki sposób chcesz pomagać - w zgodzie ze sobą i z szacunkiem dla własnych ograniczeń

Proś o pomoc innych, a jeśli poczujesz czujesz, że sytuacja Cię przerasta i potrzebujesz profesjonalnej pomocy, to skorzystaj z konsultacji u psychologa lub psychoterapeuty

Dbaj o swoją codzienną rutynę i zwykłe obowiązki, skoncentruj się na TU i TERAZ

Kilka razy dziennie skontroluj, jak oddychasz i zrób serię głębokich spokojnych wdechów i długich wydechów.

Dbaj o bliskie więzi. Człowiek uspokaja się w kontakcie z drugim człowiekiem. Bliskie relacje mają funkcję uspokajającą, kojącą i pocieszającą.

Odżywiaj się regularnie, nie zarywaj nocy, nie znieczulaj się używkami.





# POTRZEBUJESZ WSPARCIA? ZADZWOŃ!

**800 70 22 22**

**Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

całodobowa i bezpłatna

**116 123**

**Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym**

bezpłatnie  
codziennie od godz.  
14 do 22

**800 108 108**

**Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

w dni powszednie od godz. 14 do 20

**116 111**  
**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

bezpłatnie i całodobowo  
można pisać: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**22 594 91 00**  
**Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji**



nie widzisz bo nie patrzysz

Nasze pytania





