



Erasmus+ KA1

Kadry dla Centrum Aktywizacji Seniorów w PLinEU

**Instrukcje dla trenerów
Radzenie sobie ze stresem**

ERASMUS+ KA1 Edukacja Dorosłych. Nr projektu: 2018-1-PL01-KA104-04977

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

WSTĘP

Niniejszy dokument zawiera ćwiczenia przygotowane przez kadrę Stowarzyszenia Doradców Europejskich PlinEU, która od września 2018 do kwietnia 2019 uczestniczyła w szkoleniach na Cyprze, w Danii, Hiszpanii i Holandii, w ramach projektu finansowanego z programu Erasmus+ Edukacja Dorosłych. 19 osób: trenerek, wolontariuszek i menedżerek oraz senierek miało okazję doświadczyć i przetestować innowacyjne metody edukacyjne, które sprawdzają się za granicą.

Metody te i narzędzia zostają przez nas wdrażane w pracy z osobami starszymi w Centrum Aktywizacji Seniorów w Krakowie.

Oddajemy do Państwa dyspozycji opisy ćwiczeń pomagających beneficjentom łagodzić efekty stresu. Mamy nadzieję, że staną się one inspiracją i że wykorzystają je Państwo w pracy ze swoimi beneficjentami.

Stowarzyszenie Doradców Europejskich PlinEU
www.plineu.org

TYTUŁ WARSZTATU:

TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Środowiskowa profilaktyka stresu. Kontrola nad otoczeniem społecznym (kontakty towarzyskie, dobra organizacja) i fizycznym (organizacja przestrzeni), otoczenie a zmysły (zapachy, dźwięki, światło, kolory).

POZIOM ŚRODOWISKA

Wszystko, co się dzieje wokół nas ma dużo większe znaczenie, niż mogłoby się nam wydawać. Lekceważenie naszego otoczenia i stylu życia, który przyjęliśmy, może skutecznie uniemożliwić nam efektywną pracę wewnętrzną. To, jak żyjemy na co dzień, miejsca w których bywamy i ludzie z którymi się zadajemy wpływa na to, jak się czujemy.

Dlatego szukając odpowiedzi na pytanie „Jak radzić sobie ze stresem?” powinniśmy przyrzeć się temu, co się dzieje wokół nas:

- Czy miejsce w którym mieszkamy jest ciche? Czy może nasz spokój zakłócają sąsiedzi lub hałasy z ulicy?
- Czy ludzie z którymi żyjemy i z którymi spotykamy się w naszej pracy wypełniają naszą energię, czy może ją odbierają? Czy nas akceptują takimi, jakimi jesteśmy, czy może oczekują, abyśmy byli kimś innym?
- Czy styl życia, jaki wybraliśmy, daje nam przestrzeń na zaspokojenie wszystkich naszych potrzeb? Czy mamy poczucie balansu i harmonii? Czy odpoczywamy, spacerujemy, oddajemy się swoim hobby?
- Czy mamy na co dzień kontakt z naturą, czy raczej żyjemy w betonowym świecie odcięty od zieleni?

Należy podkreślić wartość przebywania na łonie natury. Wiele badań wskazuje, że osoby spędzające czas wśród zieleni, są po prostu szczęśliwsze. Detoks od betonu i wycieczka do lasu czynią cuda, jeśli chodzi o nasz poziom stresu.

POZIOM CIAŁA

Gdy odczuwamy stres, nasze mięśnie się napinają. To napięcie jest naturalną i bardzo potrzebną reakcją, gdy stawiamy czoła sytuacji, która stanowi zagrożenie dla naszego życia. Jednak gdy doświadczamy stresu regularnie, nasze mięśnie nigdy nie opuszczają fazy napięcia. Często jest to źródłem bólu i chronicznego zmęczenia.

Istnieje wiele doraźnych sposobów uwalniania ciała od napięć. Do najpopularniejszych należą masaże, taniec, joga czy gorąca kąpiel.

POZIOM UMYŚŁU (PRZEKONANIA)

Źródłem stresu jest w dużej mierze to, jak interpretujemy swoją własną rzeczywistość. Nasze interpretacje wyrażają się w przekonaniach, czyli myślach i opiniach, w które wierzymy. W przypadku stresu najczęściej są to przekonania na temat przyszłości. Są one źródłem czarnych scenariuszy, czyli negatywnych wyobrażeń o tym, co się wydarzy.

Przykładowo, jeśli jesteś przekonany o tym, że jeśli nie zdasz egzaminu, to Twoje życie będzie pasmem nieszczęść – nic dziwnego, że będziesz się stresować przed egzaminem. Traktujesz tę sytuację jako potencjalne zagrożenie dla Twojego dobrobytu, w związku z czym Twój organizm uruchamia reakcję, która ma Ci pozwolić na zwalczanie tego niebezpieczeństwa.

Jeśli wierzysz, że gdy podejdziesz do pięknej dziewczyny na przystanku, ona wyśmieje Twój ubiór i wszystko, co mówisz – również nic dziwnego, że będziesz zestresowany.

Praca z przekonaniem jest jedną z najlepszych znanych mi metod uwalniania się od destrukcyjnych emocji. Jednak wymaga ona dużego zaangażowania w proces zmiany. Za większym wysiłkiem idą większe efekty.

Słuch. Muzyka to świetny sposób, aby uspokoić się. Jesteśmy bowiem bardzo wrażliwi na dźwięki od czasów przebywania w łonie matki. Dźwięki przyrody takie jak szum fal, padającego deszczu, śpiewu ptaków są naprawdę kojące dla nerwów. W ten sposób działa także muzyka klasyczna.

Węch. Zmysł powonienia najszybciej działa na system sensoryczny. Zapach ulubionych perfum, owocu lub kwiatu rozluźnia nas niemal natychmiast. Dobrze sprawdzają się świece zapachowe – waniliowe, cynamonowe, cedrowe, lawendowe – jakie lubisz.

Dotyk. Dziecko, które nie jest dotykane, nie potrafi kochać. Dotyk niesie informację o miłości. Utulone przez mamę niemowlę uspokaja się, czując się bezpieczne. Dlatego masaż ma tak bardzo dobroczynne działanie, gdy dopada nas stres. Antystresowo działa głaskanie zwierzaka, wcieranie balsamu w ciało, ciepła kąpiel, spanie w przyjemnej w dotyku pościeli, szczotkowanie włosów.

PRZYJEMNE ŚRODOWISKO PRACY

Nikt nie chce spędzać dni pracy w brudnej, hałaśliwej, zagraconej oraz nieprzyjemnej przestrzeni. W rzeczywistości nadmierny bałagan przyczynia się do stresu, lęku i utrudnia pracę. Światło, przy którym pracujemy, ma duży wpływ na stan naszego zdrowia oraz czynności przez nas wykonywane.

Warto zadbać o kolory dominujące w pomieszczeniu, w którym przebywamy razem z zespołem. Mają one wpływ na dobre samopoczucie i nastrój, dlatego są niezwykle ważne.

Jeżeli chcemy wyciszyć emocje i wprowadzić swobodę w zachowaniu pracowników koniecznie trzeba sięgnąć po kolor biały. Należy oczywiście pamiętać, że warto przetestować go innymi kolorami, aby nie ulec monotonii. Za wyciszenie i sprzyjanie koncentracji odpowiada kolor niebieski. Z kolei jeżeli potrzebujemy inspiracji oraz ożywienia to należy użyć koloru żółtego. Kolor szary i czarny powoduje znudzenie oraz przygnębienie.

Warto też pamiętać o naturalnych elementach wystroju np. roślinach, które poprawiają wydajność pracownika i jakość powietrza. Dodatkowo zieleń roślin wpisuje się kolorystycznie w niemal każdą aranżację. Zastosowanie stylu domowego w dzisiejszych czasach zdecydowanie zalicza się do trendu. Stworzenie biura w niemal domowym klimacie, sprawia, że pracownicy czują komfort i swobodę.

KONTAKTY TOWARZYSKIE

Dużo obowiązków w pracy, rodzina, związek, szybki tryb życia ograniczają możliwości spotykania się ze znajomymi. Rozmowa z drugim człowiekiem i spotkania towarzyskie to nieoceniony sposób na złapanie dystansu i oddechu od codziennego napięcia. Ale należy unikać ludzi, którzy ciągle narzekają!

TECHNIKA GŁĘBOKIEGO ODDECHU

Głęboki oddech to oddech przeponowy, najgłębszy, gdyż wdycha się największą ilość powietrza i najwięcej pęcherzyków płucnych zostaje napełnionych. Powietrze dochodzi do najniższych poziomów płuc. Gdy osoba stoi, wówczas dolna część płuc jest najbardziej ukrwiona, więc oddech przeponowy utlenia w trakcie jednego cyklu oddechowego większą ilość krwi niż inne rodzaje oddechu. Podczas oddychania przeponowego, przepona obniża się przy wdechu. Powoduje to wchodzenie powietrza w głąb płuc, a jednocześnie sprawia, że narządy znajdujące się w jamie brzusznej są spychane w dół i ku przodowi. Ten ruch przepony jest główną przyczyną głębokiego wdechu. Pełny oddech przeponowy możemy zaobserwować, jako wypuklenie się jamy brzusznej, po którym następuje rozszerzenie klatki piersiowej, a w końcu podniesienie obojczyków.

INSTRUKCJA: JAK WYKONAĆ GŁĘBOKI ODDECH

Najpierw zlokalizuj swoją przeponę. Możesz siedzieć, stać lub leżeć. Połóż palce na brzuchu tuż poniżej mostka. Powąchaj powietrze – pociągnij nosem. Ruch mięśni pod palcami to Twoja przepona. Następnie połóż się płasko na plecach. Pod głową podłóż poduszkę. Nie łącz nóg, rozsuń je. Możesz zamknąć oczy. Rozluźnij mięśnie twarzy, szczęki. Rozluźnij mięśnie brzucha. Oddychaj spokojnie i rytmicznie.

Jedną rękę połóż na brzuch, tuż poniżej mostka. Drugą rękę połóż na klatce piersiowej.

Powoli i spokojnie wciągnij nosem powietrze, tak głęboko, jak to możliwe, ale bez wysiłku. Ręka, którą trzymasz na brzuchu, podczas wdechu powinna unieść się do góry. Ręka, która leży na klatce piersiowej, nie powinna się poruszyć.

Powoli i spokojnie wypuść całe powietrze przez lekko uchylone wargi. Powietrze wypuść swobodnie bez napinania się. Ręka, którą trzymasz na brzuchu, powinna teraz opaść. Powtarzaj wdechy i wydechy. Rozluźnij ramiona, ręce i rytmicznie oddychaj.

Koncentrując się na oddechu, pozwalasz reszcie ciała zrelaksować się. Głębokie oddychanie jest świetnym sposobem relaksacji ciała i jego synchronizacji. Przez głęboki oddech usprawniasz funkcjonowanie układu limfatycznego, a tym samym oczyszczasz ciało.

TYTUŁ WARSZTATU:

SKALA WIELKOŚCI STRESU HOLMESA

CEL WARSZTATU

Pomiar wielkości stresu na skali Holmesa. Uświadomienie sobie zagrożeń dla zdrowia związanych z oddziaływaniem nasilonego i/lub długotrwałego stresu.

ADRESACI WARSZTATU

- Uczestnicy zajęć związanych z tematyką stresu
- Osoby indywidualne korzystające np. z poradnictwa psychologicznego
- Osoby zainteresowane pomiarem wielkości stresu związanego z różnymi zdarzeniami życiowymi

POTRZEBNE MATERIAŁY

- Formularz – Skala wielkości stresu Holmesa (załącznik), długopis lub ołówek
- Sala do zajęć grupowych lub gabinet do spotkań indywidualnych
- stół lub podkładka umożliwiającą wygodną pracę
- Warunki zapewniające dyskrecję.

TRENER

Znajomość zagadnień związanych z tematyką stresu. Zalecana literatura np. Hans Selye „Stres okiełznany”.

OPIS WARSZTATU I NARZĘDZI

Skala stresu określa poziom stresu w zależności od ilości „jednostek zmian życiowych” (life change units, LCU). Jeśli w sumie zbierze się ponad 300 punktów tej skali, to według Holmesa, aż o 79 % wzrasta ryzyko pojawienia się choroby psychosomatycznej w ciągu następnych dwóch lat. Przy punktach wynoszących 200-299, to ryzyko jest zwiększone o 51 %, a między 150 a 199 tylko o 37 %.

Uczestnicy indywidualnie i z możliwością zachowania pełnej dyskrecji wypełniają kwestionariusz i samodzielnie obliczają wyniki

EWALUACJA SZKOLENIA

Informacja zwrotna od uczestników na temat użyteczności kwestionariusza.

SKALA STRESU

Zdarzenie	il. pkt.
Śmierć współmałżonka	100
Rozwód	73
Separacja	65
Pobyty w więzieniu lub w szpitalu psychiatrycznym	63
Śmierć bliskiego członka rodziny	63
Poważne zranienie/choroba	53
Małżeństwo	50
Zwolnienie z pracy	47
Pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
Przejsie na emeryturę	45
Poważna zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny	44
Ciąża	40
Problemy seksualne	39
Wzrost liczby domowników (narodziny, adopcja, wprowadzenie się do rodziców)	39
Duża zmiana w sytuacji finansowej	38
Śmierć bliskiego przyjaciela	36
Zmiana charakteru pracy	36
Poważny wzrost częstotliwości kłótni małżeńskich	35
Zaciągnięcie kredytu na zakup domu, przedsiębiorstwa	31
Poważna zmiana w zakresie obowiązków zawodowych	29
Wyprowadzenie się z domu syna lub córki	29
Problemy z rodziną współmałżonka	29
Poważne osiągnięcia osobiste	28
Rozpoczęcie lub zaprzestanie pracy przez żonę	26
Rozpoczęcie lub zakończenie nauki w szkole	26
Istotna zmiana w warunkach mieszkaniowych	25
Zmiana osobistych przyzwyczajzeń	24
Problemy z szefem	23
Poważna zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	20
Poważna zmiana w sposobie spędzania wolnego czasu	19
Poważna zmiana w życiu religijnym	19
Poważna zmiana w życiu towarzyskim	18
Poważna zmiana przyzwyczajzeń związanych ze snaniem	16
Poważna zmiana częstotliwości spotkań w gronie rodzinnym	15
Istotna zmiana przyzwyczajzeń związanych z odżywianiem	15
Urlop	13
Święta Bożego Narodzenia	12
Drobne naruszenie prawa	11
SUMA:	