



Psycholog dla medyka



METODY REDUKCJI STRESU



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

Tytuł: Metody redukcji stresu

Autor: Martyna Głuszek-Osuch

Nadzór merytoryczny: prof. dr hab. n. med. i n. o zdrowiu Marek Krzystanek

Zdjęcia: iStock, AdobeStock

ISBN: 978-83-67802-58-1

COPYRIGHT © 2023 Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów w ramach projektu POWR.07.01.00-00-0006/22 pn. „*Program wsparcia psychologicznego kadry medycznej*” finansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023



Stres jest aktualnie przytaczany jako jedna z głównych przyczyn chorób somatycznych i psychicznych. Znamy wpływ układu nerwowego na system immunologiczny, który cierpi w zależności od czasu trwania napięcia i jego nasilenia.

Pojęcie „stresu” pojawiło się po raz pierwszy w literaturze naukowej w latach 50. ubiegłego wieku za sprawą Hansa Selyego. W jego ujęciu jest to **nieswoista reakcja organizmu na wszelkie żądania**. Selye wyróżnił występowanie ogólnego zespołu przystosowania ze stadiami:

- alarmowym,
- odporności,
- wyczerpania.

Stres jest zatem rozumiany w kategoriach odpowiedzi (reakcji) na bodźce (stresory), która może obejmować cały organizm.

Selye podzielił stres na:

- **pozytywny (eustres),**
- **negatywny (dystres).**

Pierwszy działa pobudzająco i motywująco. Dystres z kolei ma negatywny wpływ na organizm i jest trudny do opanowania.

Według raportu Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego „*Kondycja Psychiczna Polaków*” **aż 62% z nas raz w tygodniu doświadcza stresu**. Może powodować on wiele objawów takich jak:

- bóle głowy,
- podwyższone ciśnienie krwi,
- problemy z sercem, które wiążą się z podwyższonym poziomem kortyzolu.

Badania nad stresem w miejscu pracy trwają od wielu lat. Dotyczą czynników stresogennych, reakcji stresowych, sposobów radzenia sobie ze stresem i jego konsekwencji.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



STRES W PRACY

Praca jest jedną z najważniejszych form działalności człowieka. **Oprócz tego, iż jest źródłem utrzymania i satysfakcji, to daje poczucie tożsamości, własnej wartości, zaspokaja potrzebę przynależności i poczucia bezpieczeństwa.**

Stres w pracy osób wykonujących zawody medyczne może dotyczyć:

- jej specyfiki związanej z pomocą pacjentowi (intensywne relacje z pacjentami doświadczającymi chorób somatycznych),
- doświadczanego stresu w pracy (np.: codzienny kontakt z cierpieniem człowieka, konieczność natychmiastowej pomocy, niepowodzenia w leczeniu),
- pełnionej roli,
- stosunków w grupie współpracowników,
- struktury miejsca pracy,
- klimatu organizacyjnego.

Niekorzystne zjawiska związane z pracą medyków to nadmierny stres, karoshi (tzw. śmierć z przepracowania), wypalenie zawodowe, pracoholizm, PTSD i depresja.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



WYPALENIE ZAWODOWE MEDYKA

Wypalenie zawodowe to psychologiczny zespół wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonań osobistych, który może wystąpić u osób pracujących z innymi ludźmi.

Wyczerpanie emocjonalne to poczucie zmęczenia, braku naturalnej energii i zapędu do działania oraz ograniczone możliwości regeneracji sił.

Depersonalizacja polega na rozluźnieniu emocjonalnych więzi z podopiecznymi, a także dystansie w kontaktach z pacjentami oraz negatywne lub obojętne reagowanie na ludzi – odbiorców usług danej osoby. Może doprowadzić do apersonalnej postawy wobec innych i dehumanizacji.

Obniżone poczucie osiągnięć osobistych polega na odczuciu nieefektywnej pracy, aż prowadzi do utraty sensu pracy w ogóle.

Profilaktyka wypalenia zawodowego to tzw. **strategie pozytywne** (gdy wypalenie zawodowe jest odległe). Należą do nich:

- wzmacnianie zasobów osobistych,
- kształcenie,
- przygotowanie do zawodu,
- kształcenie kompetencji społecznych, interpersonalnych,
- treningi antystresowe, radzenia sobie ze stresem,
- wykształcenie realistycznych przekonań zawodowych,
- rozwój zainteresowań pozazawodowych,
- samorozwój,
- asertywność.



Strategie negatywne z kolei polegają na profilaktyce nastawionej na obniżenie czynników ryzyka (zmniejszeniu nasilenia i czasu trwania stresu). Są to:

- konstruktywne sposoby (przerwy w pracy, odpoczynek, relaks, sport, hobby),
- oddzielenie życia zawodowego od rodzinnego,
- zawodowe grupy wsparcia,
- warsztaty debriefingowe (w przypadku zdarzeń traumatycznych w miejscu pracy).



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





PRACOHOLIZM

Jest uzależnieniem behawioralnym od wykonywanej pracy. **Polega nie tylko na dużej ilości czasu spędzanego na niej, ale i myśleniu o niej.** Osoby uzależnione cechuje **odczuwanie stresu i poczucia winy w chwilach wolnych od pracy.** Jednocześnie wykazują oni wysokie zaangażowanie w wykonywanie obowiązków, poczucie wewnętrznego przymusu wykonywania pracy i niskie zadowolenie.

W przypadku pracoholizmu istotne jest rozpoczęcie procesu psychoterapii oraz dbanie o równowagę pomiędzy pracą a życiem osobistym i rodzinnym.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



EPIZODY DEPRESYJNE

Warto też zwrócić uwagę na objawy **spadku nastroju i energii, które trwają ponad 2 tygodnie z wyraźną tendencją nasilającą**.

Należą do nich:

- zaburzenia snu (wczesne wybudzanie się, problemy z zaśnięciem, budzenie się w nocy lub bezsenność),
- obniżony nastrój,
- lęk,
- niepokoje,
- drażliwość,
- negatywne myśli,
- myśli rezygnacyjne,
- myśli samobójcze,
- objawy lękowe (np.: lękowe myśli, które związane są z przyszłością, objawy psychosomatyczne ze strony ciała).

Choroba w większości przypadków pojawia się, gdy młody człowiek ma kilkanaście lub dwadzieścia kilka lat. U ok. 20% chorych trwa minimum dwa lata. U osoby, która cierpiała na depresję, istnieje 50-procentowe ryzyko nawrotu, nawet w przypadku pełnego wyzdrowienia.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO

Istotne mogą być też objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD):

- natrętne myśli,
- ciągłe przeżywanie traumy,
- koszmary senne,
- emocjonalne odrętwienie,
- nadczujność,
- silne poczucie winy,
- zamartwianie się,
- utrata zainteresowań,
- pobudzenie układu вегетatywnego: kołatania serca, podwyższenie ciśnienia,
- brak apetytu,
- zgaga,
- mdłości.

W przypadku rozpoznania u siebie powyższych objawów, warto skonsultować się z psychiatrą lub psychologiem czy też psychoterapeutą.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





METODY REDUKCJI STRESU

Najważniejszym z elementów, który pozwala na maksymalną minimalizację stresu, jest **zidentyfikowanie jego źródeł w swoim życiu**. Pozwala to na walkę z nimi, a nie jedynie z ich konsekwencjami.

Stres można redukować różnymi sposobami. Istnieją metody destruktcyjne: alkohol, używki, uzależnienia behawioralne (od jedzenia, seksu, gier, Internetu itp.), które w efekcie zamiast redukować napięcie – generują je.

Warto przyrzeć się strategiom, które w sposób pozytywny zmniejszają napięcie i lęki. Aby miały swoją skuteczność, powinny być praktykowane codziennie.

ZASADA HALT (HUNGRY ANGRY LONELY TIRED)

model pokazuje, na co zwrócić uwagę, aby wzmacniać odporność na stres.

H - hungry (głodny) – głód jest czynnikiem stresującym, sprzyja nerwowości i łatwemu wpadaniu w złość. Istotne jest zatem zadbanie o sposób odżywiania i prawidłowe nawyki żywieniowe.

A - angry (złość) – istotną kwestią jest zidentyfikowanie przyczyn złości i „wentylowanie” jej na bieżąco. Pomóc tutaj może aktywność fizyczna lub też chwila w ciszy wraz z treningiem uważności.

L - lonely (samotność) – jednym z największych zasobów w radzeniu sobie ze stresem jest wsparcie społeczne. Mogą nim być specjaliści w danej dziedzinie lub dobre, wartościowe relacje, w których można otworzyć się i rozmawiać o obszarach problemowych.

T - tired (zmęczony) – istotne jest, aby dla każdej sytuacji generującej zmęczenie znaleźć sytuację regenerującą siły. Należy dbać o regularne momenty odpoczynku oraz relaksu.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



TECHNIKI I METODY RELAKSACYJNE

- **Techniki oddechowe.** „Kiedy do mistrzostwa opanujemy sztukę oddychania, osiągniemy równowagę wewnętrzną i harmonię ze światem zewnętrznym” (Danny Penman). Delikatnie unoszący się i opadający oddech stymuluje przywspółczulny układ nerwowy. Zatem kojące hormony rozchodzą się po organizmie, uspokajają negatywne myśli, uczucia i emocje, oddech staje się głębszy i wolniejszy, pojawia się stan relaksu... Oto przykładowe techniki pracy z oddechem: oddychanie po kwadracie, 20 oddechów oczyszczających, oddychanie naprzemienne, oddychanie 5/7.
- **Relaksacja. Trening autogenny Schultza lub trening Jacobsona.**

Trening autogenny Schultza

Celem treningu autogennego Schultza jest **uzyskanie ogólnego odprężenia oraz wyciszenia poprzez przywrócenie równowagi między przywspółczulnym układem nerwowym a współczulnym układem nerwowym**. Technikę tę stworzył niemiecki psychiatra i psychoterapeuta Johannes Schultz, który w 1932 roku opracował system ćwiczeń opartych na jodze i medytacji zen. **Autogenność tej techniki polega na tym, że człowiek sam oddziałuje na własny układ nerwowy.**

1. Trening niweluje niepokój, przygnębienie, smutek i lęk.
2. Pozwala uzyskać harmonię ciała i duszy.
3. Zapobiega negatywnym skutkom stresu.
4. Jest ważnym elementem leczenia różnych chorób.
5. Redukuje problemy ze snem i depresję.

Jest techniką relaksacji, która ma na celu **zmniejszenie napięcia mięśni oraz nerwów**. Polega na wywołaniu stanu zbliżonego do hipnozy lub medytacji, kiedy możliwa jest głęboka relaksacja i regeneracja organizmu.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





6 faz treningu autogenego Schultza

W metodzie tej osoba samoczynnie wywołuje w kolejności:

- uczucie ciężaru,
- uczucie ciepła,
- regulację pracy serca,
- regulację swobodnego oddychania,
- uczucie ciepła w splocie słonecznym,
- uczucie chłodu na czole.

Każda faza nie powinna trwać dłużej niż 5 minut, a całość treningu – 30 minut.
Ćwiczenia należy powtarzać przez 12 tygodni.

Trening Jacobsona (progresywna relaksacja mięśni)

Został on opracowany przez psychiatrę Edmunda Jacobsona na przełomie lat 20. i 30. XX wieku. Po wielu badaniach okazało się, że zmniejszenie napięcia mięśniowego wpływa na układ nerwowy, dzięki czemu następuje redukcja poziomu lęku, zaś organizm wycisza się i uspokaja.

Metoda polega na napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśni. Wraz z wdechem następuje napięcie wybranej partii, następnie utrzymanie tego stanu przez 5 sekund, a na końcu rozluźnienie – wraz z wydechem. Pozytywne rezultaty z systematycznego stosowania progresywnej relaksacji mięśniowej to redukcja napięcia emocjonalnego, lęku i niepokoju, mniejsza nerwowość, wyciszenie oraz korzyści na poziomie fizycznym. **Regularny trening Jacobsona powoduje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, wpływa pozytywnie na układ krwionośny oraz poprawia jakość snu.**



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- **Mindfulness – trening uważności.** Oznacza „uważność” lub „uważną obecność”. Najbardziej znaną definicję stworzył Jon Kabat-Zinn:

Mindfulness to stan świadomości będący wynikiem intencjonalnego i nieoceniającego kierowania uwagi na to, czego doświadczamy w chwili obecnej. Jest to więc celowe oraz świadome kierowanie uwagi na to, czego doświadcza się w danej chwili – tu i teraz, bez wybiegania w przyszłość i niewracania do przeszłości. Istotą jest więc skupienie się na chwili obecnej, bez ładunku emocjonalnego oraz bez myśli (o przeszłości czy przyszłości).

Jest wiele badań psychologicznych, które wykazują, iż osoby regularnie medytujące są szczęśliwsze i bardziej zadowolone od innych.

Korzyści płynące z medytacji uważności:

- obniżenie poziomu lęku, objawów depresyjnych, drażliwości,
- poprawa pamięci, czasu reakcji na bodźce,
- wzmocnienie wytrzymałości umysłowej i fizycznej,
- tworzenie lepszych i bardziej satysfakcjonujących związków,
- obniżenie wskaźników chronicznego stresu,
- poprawa działania układu odpornościowego.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





Medytacja uważności uczy rozpoznawać wspomnienia i destrukcyjne myśli w momencie, gdy się pojawiają oraz spokojnej obserwacji tego, jak znikają.

Może to generować poczucie spokoju i szczęścia. Osoba medytująca zaczyna widzieć świat świadomie oraz otwartym sercem. Trening uważności zachęca do większej cierpliwości i współczucia wobec siebie samego oraz do zachowania otwartości umysłu i wytrwałości.

Mindfulness daje przestrzeń i czas, aby wybrać optymalne sposoby rozwiązania problemów: niektóre należy rozwiązać emocjonalnie, inne – logicznie, jeszcze inne – najlepiej zostawić. Trening uważności ma formułę 8-tygodniowego programu.

Tydzień 1. Sprawdzamy, jak działa „autopilot”, czyli nasze codzienne nawyki. Medytacja uważność ciała i oddechu pozwala skoncentrować się na jednej rzeczy oraz stabilizuje umysł.

Tydzień 2. Medytacja – skanowanie ciała, która pomaga rozpoznać różnicę między myśleniem o odczuciu a doświadczeniem go. Pozwala tak wytrenować umysł, by skupić uwagę na wrażeniach płynących z ciała bez oceniania i analizowania.

Tydzień 3. Ćwiczenia uważnego ruchu. Poprzez ćwiczenia opierające się na jodze następuje proces integracji z ciałem.

Tydzień 4. Medytacja dźwięków i myśli, która pokazuje, jak można nieświadomie dać się wciągnąć w przesadne myślenie. Dzięki medytacyjnej kontemplacji, można zdystansować się od myśli i uczuć.

Tydzień 5. Medytacja – przyglądanie się trudnościom. Dzięki tej medytacji można zmierzyć się z trudnościami, które pojawiają się w życiu, zamiast ich unikać. Wiele problemów można zostawić samym sobie, aby się rozwiązały, ale z niektórymi należy się zmierzyć z otwartością, życzliwością i współczuciem. Nieprzyjmowanie trudności może powodować problemy w życiu.

Tydzień 6. Medytacja – zaprzyjaźnienie. To czas na badanie, jak negatywne sposoby myślenia ulatniają się, gdy praktykujesz miłość, życzliwość i współczucie. Istotą jest praktykowanie przyjaźni z samym sobą, czyli akceptacja własnych porażek i niedociągnięć.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Tydzień 7. W tym tygodniu następuje przyglądanie się nawykom, zajęciom, zachowaniom i nastrojom, a także skupienie się nad takim zastosowaniem medytacji, aby dokonywać coraz bardziej świadomych i umiejętnych wyborów. Zatem istotą jest robienie większej ilości tego, co jest karmiące i ograniczenie negatywnych aspektów tego, co wyczerpuje i niszczy wewnętrzne zasoby.

Tydzień 8. Pomaga kompleksowo wpleść uważność w życie codzienne.

Według wielu badań **uważność powoduje wzrost wytrzymałości**, czyli zdolności do opierania się przeciwnościom losu. Według Susan Kobasa istotna jest kontrola, zaangażowanie i wyzwanie, zaś wg Aarona Antonovsky'ego – poczucie zrozumienia, zarządzalności i znaczenia, co oznacza, że ludzie wytrzymali mają poczucie, że są w stanie zarządzać własnym życiem i że ich sytuacja jest zrozumiała, nawet jeśli wydaje się chaotyczna i poza kontrolą.

Istnieją badania wskazujące, że 8-tygodniowy kurs terapii poznawczej opartej na uważności **znacznie obniża ryzyko zachorowania na depresję oraz zmniejsza prawdopodobieństwo jej nawrotu o 40-50%** u osób, które przeżyły przynajmniej 3 epizody depresyjne.

- **Regulacja emocji**, czyli optymalny dystans do własnych emocji. Jest to kierowanie własnymi emocjami polegające na: rozpoznaniu emocjonalnego pobudzenia, świadomości, wyrażeniu emocji, zaspokojeniu własnych potrzeb. **Efektem dobrej regulacji emocjonalnej jest poczucie zrozumienia, ulgi, spójności wewnętrznej oraz dobrego połączenia z innymi ludźmi.**



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





W regulacji emocji pomóc może **psychoterapia**. Psychoterapia jest procesem leczenia zaburzeń psychicznych oraz metodą rozwoju własnego, podczas którego pacjent wraz z terapeutą pracuje nad swoimi obszarami problemowymi. Warto zwrócić uwagę na psychoterapię poznawczo-behawioralną. W tego rodzaju psychoterapii następuje koncentracja na „tu i teraz”. Pracujemy na faktach i realizujemy cele pacjenta. Istotny jest wpływ myśli (o sobie, świecie, przyszłości) na emocje, zachowanie i fizjologię. Praca pacjenta pomiędzy sesjami polega na obserwacji swoich zachowań, emocji, myśli i wprowadzaniu zmian poprzez np.: eksperymenty czy robienie rzeczy w inny sposób. Istotny jest tutaj poznawczy model powstawania zaburzeń psychicznych. Zgodnie z nim **człowiek aktywnie konstruuje własną rzeczywistość, nadając znaczenie bodźcom napływającym z otoczenia**. Dzięki psychoterapii można nauczyć się rozpoznawać własne stany emocjonalne, uelastyczniać sposoby ekspresji emocjonalnej i usuwać blokady w wyrażaniu siebie, a także kształtować nowe zachowania.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- **Aktywność fizyczna.** Wysiłek fizyczny łagodzi stres psychiczny. Najlepiej wybrać taką formę, która daje przyjemność i poczucie satysfakcji. Ćwiczenia osłabiają reakcje organizmu i poprawiają nastrój. Aktywność przeciwdziała efektom nagłego i przewlekłego stresu, zapewnia lepszą tolerancję obciążeń stresowych, wpływa korzystnie na redukcję ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych czy metabolicznych. Pozwala zapobiegać chorobom cywilizacyjnym m.in. chorobom serca, obniża ciśnienie tętnicze krwi, reguluje poziom cholesterolu. **Wysiłek fizyczny o umiarkowanej aktywności wraz z dietą oraz prowadzeniem higienicznego trybu życia pozytywnie wpływa na układ immunologiczny.** Poprzez codzienną aktywność fizyczną zwiększamy odporność na wirusy i bakterie, zmniejszając tym samym ryzyko infekcji. Warto podkreślić fakt, iż zmiany dotyczące wprowadzania aktywności fizycznej powinny być stopniowe i systematyczne.

Należy zadbać też o prawidłową kolejność, rozpoczynając od rozgrzewki, przechodząc do ćwiczeń siłowych i wytrzymałościowych, kończąc na rozciągających.

Zgodnie z rekomendacjami WHO z 2020 roku osoby dorosłe powinny ćwiczyć z umiarkowaną aktywnością 150-300 minut lub z dużą intensywnością 75-150 minut. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie powinny być wykonywane z dużą lub umiarkowaną intensywnością co najmniej 2 dni w tygodniu.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- **Praktykowanie jogi.** Joga jest jednym z najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie ze stresem i osiągnięcia wewnętrznej harmonii. System hatha-jogi opiera się na wykonywaniu pozycji i ich sekwencji, zapewnia odpowiedni wysiłek fizyczny do zredukowania zmian w organizmie wywołanych przez stres. Joga to oczywiście nie tylko asany, ale także relaksacja i techniki koncentracyjno-medytacyjne. Relaksacja usuwa nadmierne napięcie, które pojawia się w wyniku sytuacji stresowej, zaś techniki koncentracyjno-medytacyjne poprawiają zdolność skupienia się, samoobserwacji ciała i własnych procesów psychicznych.

Joga jest kompleksowym i holistycznym systemem, który umożliwia pracę nad sobą na wszystkich poziomach: cielesnym, umysłowym i duchowym.



- **Relacje z ludźmi** – wspierające. Wynik ponad 75-letniego badania naukowców z Uniwersytetu Harvarda mówi, że bardzo ważne są dobre jakościowo relacje z ludźmi. Wsparcie od innych oraz pielęgnacja wzajemnych więzi powoduje także lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.
- **Regularny odpoczynek** oznacza zarówno przerwy w pracy w ciągu dnia, **jaki i dłuższe urlopy.**
- **Własne zainteresowania i pasje.**

LITERATURA

1. Maslach C., Jackson S. E., *Maslach Burnout Inventory manual*, Wyd. 2, Palo Alto, CA., Consulting Psychology Press, 1986.
2. Penman D., *Sztuka oddechu. Sekret świadomego życia*, Wyd. 1., Kraków, SIW ZNAK sp. z o.o., 2017.
3. Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności*, Wyd. 1., Warszawa, Samo Sedno, 2014.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



O autorce

Martyna Głuszek-Osuch

doktor nauk humanistycznych/psycholog/psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, terapeuta EMDR, coach, certyfikowana nauczycielka jogi (RYT 200). Adiunkt w Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego od 2012 roku; psychoterapeuta poznawczo-behawioralny; psycholog/psychoterapeuta w Klinice Chorób Wewnętrznych i Gastroenterologii z Pododdziałem Leczenia Nieswoistych Chorób Jelit w Państwowym Instytucie Medycznym MSWiA w Warszawie (od 2011 roku). Zajmuje się psychoterapią poznawczo-behawioralną pacjentów z chorobami przewlekłymi oraz nadwagą i otyłością, a także pacjentami z zaburzeniami depresyjnymi, lękowymi oraz zaburzeniami osobowości (m.in.: zaburzeniem osobowości typu borderline). Pomaga także w kryzysach psychologicznych i rozwiązywaniu bieżących problemów pacjentów. Pracuje terapeutycznie z ciałem – uczy jogi. Współpracowała z Polskim Towarzystwem Wspierania Osób z Nieswoistymi Chorobami Zapalnymi Jelita „J-elita” w edukacji i wspieraniu pacjentów poprzez pomoc psychologiczną, psychoterapię i warsztaty. Psycholog – ekspert w kampanii społecznej „Flaki rozrabiaki” organizowanej przez Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej oraz kampanii edukacyjnej „Wyzwania Crohn”. Współpracuje z Organizacją „Apetyt na Życie”, gdzie edukuje pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit. Współpracuje z Okręgową Izbą Lekarską, gdzie prowadzi konsultacje dla lekarzy. Miłośniczka psów, jogi, rajdowej jazdy konnej, dobrych książek, kina i kawy.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

