

# Stres w pracy sędziego

Objawy i przyczyny stresu,  
pomocne techniki radzenia sobie z nim

Prowadząca: Ewa Kaczorkiewicz

# Którą postacią chciałbyś być?



# Czym jest stres?

Stres to brak równowagi i próby przywrócenia jej:  
czynnik fizyczny lub psychiczny zaburza stan równowagi a jednostka reaguje, próbując dostosować się do sytuacji i przywrócić równowagę

Fazy reakcji stresowej:

- 1) mobilizacja
- 2) odporność / przystosowanie
- 3) wyczerpanie

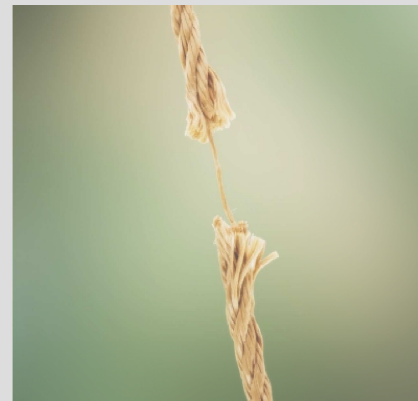
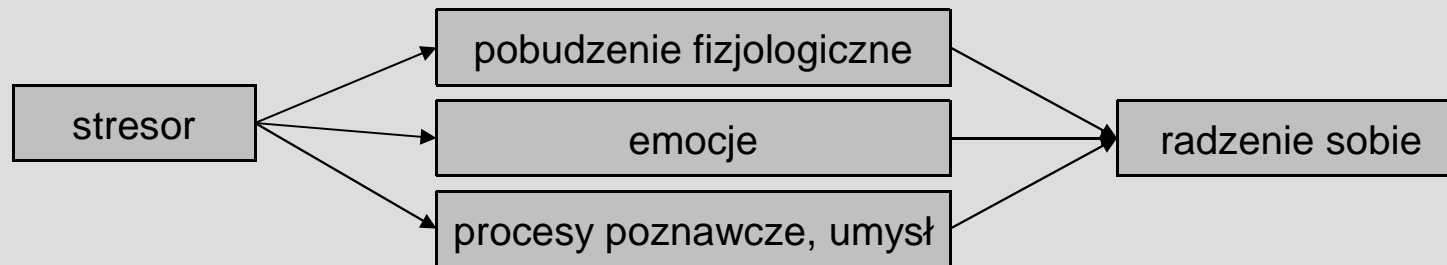


Image: Idea go / FreeDigitalPhotos.net

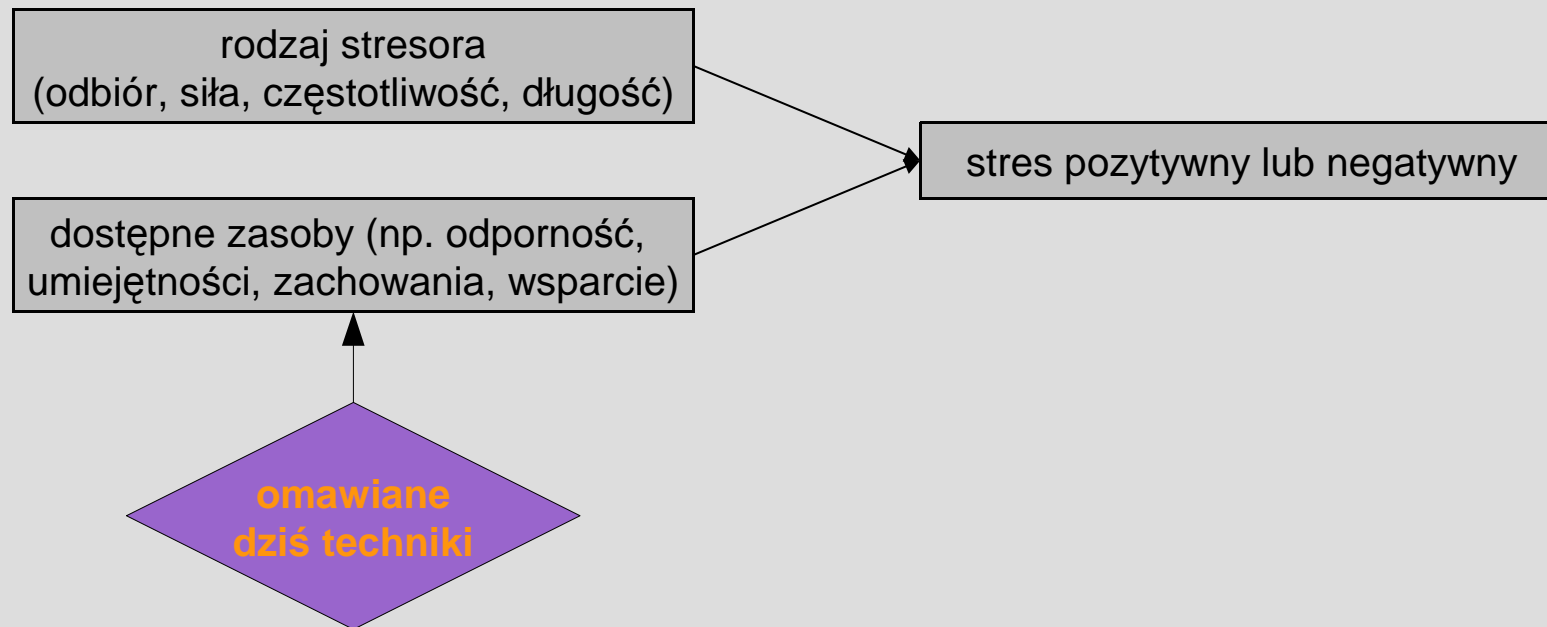
# Rodzaje stresu

- Elementy reakcji stresowej

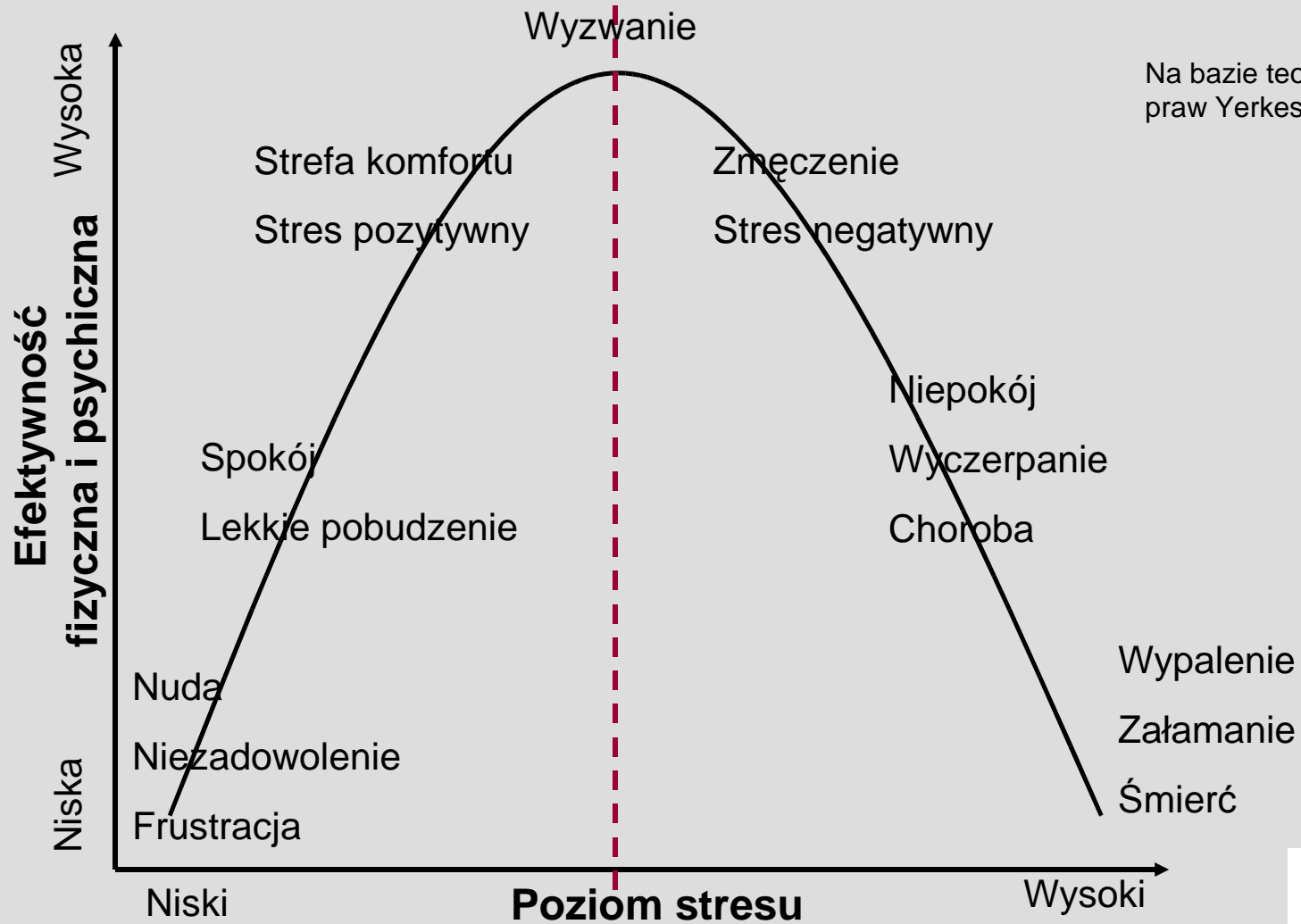


- Stresory różnią się
  - tym, jak je odbieramy: są miłe i oczekiwane (np. ślub) lub nieprzyjemne (np. choroba, wypadek)
  - siłą: codzienne utrapienia, poważne wyzwania i zagrożenia, katastrofy
  - częstotliwością występowania: jednorazowe, powtarzające się, chroniczne
  - długością trwania: krótko- i długotrwałe
- A my różnimy się naszymi zasobami (odpornością, umiejętnościami, podejmowanymi zachowaniami, otrzymywanym wsparciem, przekonaniem) ...

# Stres pozytywny i negatywny



# Krzywa stresu



# Konsekwencje nadmiernego stresu

- Destrukcyjne działanie silnych, przewlekłych lub powtarzających się stresorów
- Powtarzające „włączanie” reakcji stresowej, brak umiejętności jej „wyłączenia”
- Możliwe konsekwencje:
  - choroba wieńcowa, nadciśnienie, wrzody, cukrzyca, problemy z płodnością, bezsenność, zaburzenia jedzenia, astma, problemy skórne, bóle głowy lub pleców, obniżenie odporności, infekcje
  - uczucie chronicznego zmęczenia, ospałość
  - problemy emocjonalne
  - gorsza samoocena
  - utrata satysfakcji z życia lub pracy, zniechęcenie, bezradność
  - uzależnienia (alkohol, papierosy, inne używki)
  - nadmierne sięganie po leki
  - choroby psychiczne, np. depresja, nerwice
  - pogorszenie relacji z innymi ludźmi, konflikty, izolacja społeczna

# Rozpoznanie swojego stresu i opracowanie strategii działania

- Po czym mogę poznać, że się nadmiernie stresuję? (objawy)
- Co wywołuje mój stres? (przyczyny)
- W jakich sytuacjach ma to miejsce? (kontekst)
- Co robię zwykle w obliczu stresu? (styl działania)
- Co mogę robić, by radzić sobie lepiej? (techniki)
- Co konkretnie zrobię? (plan)



# Objawy stresu

- Ciało
- Emocje
- Umysł
- Zachowanie

# Objawy stresu

- **Ciało** (szybsze bicie serca, szybki oddech, silne napięcie mięśni, drżenie rąk lub nóg, pocenie, zimna skóra, bladość, zimne dłonie i stopy, suchość w gardle, rumienienie się, plamy na dekolcie, ból brzucha, mdłości, biegunka, potrzeba oddania moczu, problemy ze snem, zmiany apetytu, ból głowy, karku lub krzyża)
- Emocje
- Umysł
- Zachowanie

# Objawy stresu

- Ciało
- **Emocje** (złość, gniew, irytacja, wrogość, niezadowolenie, znużenie, wyczerpanie, żal, smutek, przygnębienie, strach, lęk, niepokój, poczucie zagrożenia, rozdrażnienie, nerwowość, frustracja, martwienie się, bezradność, nadzieja, zapał, podniecenie, rozweselenie, mobilizacja)
- Umysł
- Zachowanie

# Objawy stresu

- Ciało
- Emocje
- **Umysł** (negatywne myślenie, utrata pewności siebie, zawężenie pola uwagi, wyostwienie doznań, trudności z koncentracją, gonitwa myśli, pustka w głowie, roztargnienie, utrata obiektywizmu, irracjonalność, problemy z podejmowaniem decyzji, poczucie utraty kontroli, lepsza pamięć, kłopoty z pamięcią)
- Zachowanie

# Objawy stresu

- Ciało
- Emocje
- Umysł
- **Zachowanie** (popętnianie licznych błędów, przesada w sposobie reagowania, agresja, konflikty, krytyka innych, ucieczka, wycofanie, dezorganizacja, trudności z rozwiązywaniem problemów, ziewanie, tiki nerwowe, obgryzanie paznokci, czynności przymusowe – stukanie palcami w stół, bawienie się drobnymi przedmiotami, chodzenie, zmiany sposobu mówienia – szybko, głośno, cicho, zwiększona podatność na wypadki, utrata apetytu, podjadanie)

# Przyczyny i kontekst stresu

Stresory mogą się pojawiać w jednej lub kilku sferach życia:

- **Ludzie**  
(rodzina, przyjaciele, małżeństwo, rozwód, codzienne zajęcia, związki, rozstania)
- **Pieniądze**  
(dobra i zasoby materialne, wynagrodzenie, oszczędności, budżet, inwestycje, emerytura, rachunki, kredyty)
- **Praca**  
(główna aktywność życiowa, środki utrzymania i ludzie których spotykamy w pracy, praca w domu lub poza nim, nauka w szkole, sprawy do załatwienia, opieka nad dziećmi)
- **Ciało**  
(sport, ćwiczenia, relaks, dieta, zdrowie, choroby, opieka medyczna, otoczenie, przestrzeń życiowa)
- **Umysł**  
(myśli, przewidywania, obawy, zmartwienia, informacje na temat świata, spełnienie, samodyscyplina, poczucie sensu, humor, relaks umysłu, spokój, radość, duchowość)
- **Czas wolny**  
(życie w społeczeństwie, hobby, działalność kulturalna, twórczość, praca społeczna)

Źródło: Ed Boenish, C.Michele Haney „Twój stres. Sens życia, równowaga, zdrowie”



# Style radzenia sobie ze stresem

- Style radzenia sobie mogą być skoncentrowane na:
  - zadaniu, problemie
  - emocjach i ich łagodzeniu
  - unikaniu, obniżaniu napięcia, tłumieniu (czynności zastępcze, kontakty towarzyskie)
- Tak samo jak objawy nasze działania mogą skupiać się na różnych obszarach:
  - ciało
  - emocje
  - umysł
  - zachowanie

# Strategie radzenia sobie ze stresem (wg kwestionariusza COPE)

- Aktywne radzenie sobie (działania w celu usunięcia, zmniejszenia stresora lub jego skutków)
- Planowanie
- Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego (rady, pomocy, informacji)
- Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego (sympatii, zrozumienia)
- Unikanie konkurencyjnych działań
- Zwrot ku religii (religia jako źródło wsparcia i drogowskaz)
- Pozytywne przewartościowanie i rozwój
- Powstrzymanie się od działania (wyczekiwanie na właściwy moment)
- Akceptacja
- Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie
- Zaprzeczanie (odrzuć realności stresującej sytuacji)
- Odwracanie uwagi (zajmowanie się innymi czynnościami)
- Zaprzestanie działań (bezradność, poddanie się, zaniechanie wysiłku)
- Zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych
- Poczucie humoru (sposób łagodzenia przykrych emocji)



# Konstruktywne i destrukcyjne strategie radzenia sobie ze stresem

- Czy istnieją strategie uniwersalne?
- Co stanowi o tym, że strategia jest konstruktywna?
  - dobre dla osoby
  - dopasowane do jej stylu
  - efektywne w danej sytuacji
  - ekologiczne (nie szkodzą innym)
- Strategie niekorzystne
  - nałogi (alkohol, używki, papierosy) - autodestrukcja
  - zaprzeczanie, tłumienie
  - wyładowanie emocji na otoczeniu, agresja
- Elastyczność w wyborze strategii = skuteczność

# Techniki radzenia sobie ze stresem

- Ćwiczenia oddechowe
- Elementy medytacji: uważna obecność
- Praca z ciałem, relaksacja
- Poznawcza analiza sytuacji
- Pozytywna autosugestia, praca nad schematami myślowymi
- Zwiększanie poczucia kontroli
- Koncentracja i rozpraszanie uwagi
- Rytuały, zwyczaje, kotwice emocjonalne
- Rozładowanie napięcia emocjonalnego
- Śmiech
- Wsparcie społeczne, budowanie więzi

# Ćwiczenia oddechowe

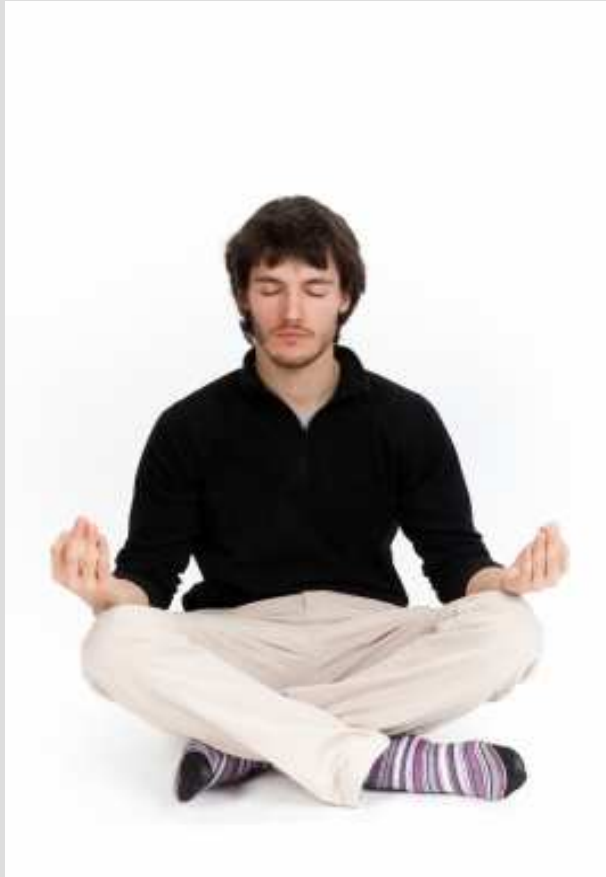


Image: graur razvan ionut /  
FreeDigitalPhotos.net

- Jak to działa?
- Co zrobić, by odzyskać spokój i koncentrację w ciągu kilku sekund?
- Co robić, gdy mamy nieco więcej czasu?
- Jak stosować ćwiczenia oddechowe na co dzień?

# Uważność, medytacja

Technika redukcji stresu opartej na uważności:

- Ćwiczenia oddechowe
- Uważność – bycie tu i teraz, uważne odczuwanie świata (zmysły, ciało, emocje, myśli)
- Bycie we własnym ciele: technika skanowania ciała
- Medytacja na siedząco, medytacja podczas chodzenia

Reakcja versus odpowiedź na stres

Źródło: Jon Kabat-Zinn „Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból”



# Praca z ciałem, relaksacja

- Ćwiczenia relaksacyjne:
  - uświadamianie sobie odczuć i myśli
  - koncentracja na jednym elemencie: własnym oddechu, dźwięku, słowie, napinaniu i rozluźnianiu mięśni
  - pełna akceptacja dla rozpraszających myśli
- Relaksująca kąpiel, zapachy, muzyka
- Masaż (usuwanie napięcia, rozluźnianie mięśni), refleksologia
- Joga (rozluźnienie ciała, uspokojenie umysłu)
- Stretching (rozciąganie mięśni, praca z oddechem)
- Ćwiczenia fizyczne (zużycie energii zgromadzonej w ciele)
- Seks

# Poznawcza analiza sytuacji

MAM WPŁYW	NIE MAM WPŁYWU	
Tym warto się zajmować	x	MAM ZASOBY
x	x	NIE MAM ZASOBÓW

- Na co mam wpływ? Jakie są dostępne zasoby?
  - mam wpływ przede wszystkim na siebie – swoje ciało, uczucia, myśli, decyzje, zachowania
  - mogę rozwijać swoje zasoby (do pewnego stopnia)
- Czy mogę zmieniać zachowanie innych ludzi? Czy mogę wpływać na ich myśli i opinie?
  - mój wpływ na innych ludzi, na rzeczywistość i na przyszłość jest ograniczony
- Czy mogę poprawić to, co już się wydarzyło?
  - nie mam wpływu na przeszłość

# Pozytywna autosugestia

- Spisz rozmowy, które prowadzisz ze sobą w stresujących sytuacjach
- Oddziel myśli pozytywne od negatywnych
- Oddziel zdarzenia od swoich interpretacji
- Poszukaj pozytywnej formy dla tego, co teraz negatywne
- Nie bądź zbyt kategoryczny, musisz umieć zaakceptować nowe sformułowania
- Dla każdej stresującej sytuacji opracuj autosugestie
- Powoli wprowadzaj w życie – mów do siebie na głos lub w myślach

Źródło: Sven Max Litzke, Horst Schuh „Stress, mobbing i wypalenie zawodowe”



# Pozytywna autosugestia

	Negatywne wypowiedzi o sobie	Pozytywna autosugestia
<b>Przed</b>	„Nie uda mi się” „Na pewno popełnię mnóstwo błędów”	„Spróbuję” „To nie będzie katastrofa, jeśli popełnię błąd”
<b>W trakcie</b>	„Znów robię się nerwowy” „Złość mnie pokona”	„Tylko spokój, zrelaksuj się” „Nie mogę zapobiec pobudzeniu, ale będę nad nim panować”
<b>Po</b>	„Po raz kolejny zawiodłem” „Nigdy nad tym nie zapanuję”	„Było lepiej niż się obawiałem” „Za każdym razem, gdy próbuję, jest coraz lepiej”

Źródło: Sven Max Litzke, Horst Schuh „Stress, mobbing i wypalenie zawodowe”



# Praca nad schematami myślowymi

- Myślenie „out of the box”  
- myślenie z innej niż dotychczas perspektywy,  
niekonwencjonalne,  
kreatywne
- Czasami żeby rozwiązać problem, warto spojrzeć na niego z innej perspektywy, nie ograniczonej przez dotychczasowe schematy myślenia



Image: jscreationzs / FreeDigitalPhotos.net

# Praca nad schematami myślowymi

- Zidentyfikuj przekonanie, które cię ogranicza
- Odpowiedz na pytania:
  - Dlaczego to przekonanie jest śmieszne lub absurdalne?
  - Czy osoba, od której się go nauczyłem, jest warta, by ją naśladować w tym obszarze?
  - Jakie ostateczne koszty poniosę, jeśli nie pozbędę się tego przekonania? (emocjonalne, w relacjach międzyludzkich, fizyczne, finansowe, rodzinne)
- Posługuj się pozytywnym językiem zastępując nim negatywny, bądź racjonalny
- Opracuj wizualizację, opraw w ramę, powieś w widocznym miejscu

Źródło: Ted Garratt „NLP Zwycięzców. Sportowy trening umysłu i ciała”  
oraz Anthony Robbins „Obudź w sobie olbrzyma”



# Praca nad schematami myślowymi

Przekonania, które warto wzmacniać:

- optymizm, pozytywna interpretacja zdarzeń
- Przekonanie o własnej skuteczności
- Wiara w możliwość rozwoju
- Wewnętrzne poczucie kontroli
- Poczucie zaangażowania w to, co robimy
- Gotowość do wyzwań, przekonanie, że zmiany są naturalną częścią życia
- Poczucie spójności świata i siebie
  - Zrozumiałość: istnieje sens i logika w świecie
  - Zaradność: dam radę problemom
  - Sensowność: to, co się dzieje, ma sens

Źródło: Jon Kabat-Zinn „Życie piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból”



# Zwiększanie poczucia kontroli i przewidywalności

- Wobec własnych reakcji w sytuacjach stresowych:
  - Uświadomienie sobie swoich reakcji
  - Akceptacja
  - Przygotowanie do sytuacji
- Wobec stresującej cię rzeczywistości:
  - Uzyskaj więcej informacji
  - Poznaj otoczenie, z którym będziesz się stykał
  - Porozmawiaj z ludźmi
  - Uzyskaj więcej kontroli i wpływu
  - Pracuj nad wewnętrznym umiejscowieniem kontroli
- Dodatkowo pomocne:
  - Rytm dnia, rytuały, struktura działania
  - Dyscyplina wewnętrzna

# Lepsza koncentracja

## Możliwe ćwiczenia:

- Skup uwagę na oddechu
- Zawężaj uwagę w kluczowych momentach
- Koncentruj się wyłącznie na tym, co istotne i wygaszaj wszystkie elementy nieistotne (widoki, dźwięki)
- Wybierz punkt (miejsce, osobę, przedmiot), na którym będziesz koncentrować się w trakcie przerw w grze
- Połącz wizualne elementy, na których koncentrujesz uwagę, z komunikatem dźwiękowym np. „luz!”

Źródło: Ted Garratt „NLP Zwycięzców. Sportowy trening umysłu i ciała”



# Rozpraszenie uwagi

Kiedy warto rozpraszać uwagę?

Jak? Pełna koncentracja na nowej czynności.

Co robić?

- Uspokajacze wizualne: patrzenie przez okno, na obraz
- Intensywne słuchanie: muzyka w słuchawkach, śpiew ptaków, szum deszczu
- Czynności: telefon do przyjaciół, sprzątnięcie biurka, spacer, podlewanie kwiatów
- Myśli, marzenia: przywołuję miły obraz
- Krótkie ćwiczenia fizyczne

Źródło: S.M.Litzke, H.Schuh „Stres, mobbing i wypalenie zawodowe”



# Rytuály, zwyczajaje

- Pomagają:
  - skoncentrować uwagę
  - oczyścić umysł
  - zrelaksować się, zachować spokój
  - dostroić do zewnętrznego hałasu lub uniknąć jego wpływu
  - skoncentrować się na „tu i teraz”
- Ważne, by były pozytywne a nie negatywne (przesady)
- Najlepsze gdy są:
  - krótkie i proste
  - stosowane jak najczęściej, wyćwiczone
  - mamy nad nimi bezpośrednią kontrolę
  - znane nam a nie innym
  - łączące się z doznaniem, naturalne

Źródło: Ted Garratt „NLP Zwycięzców. Sportowy trening umysłu i ciała”

# Zakładanie kotwic emocjonalnych

- Określ zasób, na którym ci zależy np. koncentracja, relaks, pewność siebie, spokój
- Przypomnij sobie konkretną sytuację, w której go miałeś – wróć do niej, przeżyj ją ponownie
- Wróć do terażniejszości i wybierz kotwice, które przywołają tę reakcję
- Wróć w umyśle do stanu, na którym ci zależy, zrób to jak najpełniej, nawiąż kontakt ze zmysłami
- Wyzwól kotwicę
- Powtórz kotwiczenie pięć do sześciu razy
- Przetestuj kotwicę, ewentualnie powtórz kotwiczenie
- Wykorzystuj kotwicę jak najczęściej – od tego jest coraz skuteczniejsza 😊

Źródło: Ted Garratt „NLP Zwycięzców. Sportowy trening umysłu i ciała”





# Rozładowywanie napięcia emocjonalnego

## Konstruktywne:

- Sport
- Taniec
- Aktywność fizyczna
- Rozmowa (wygadanie się, opowiedzenie o złości, wypłakanie)
- Śmiech

## Destrukcyjne:

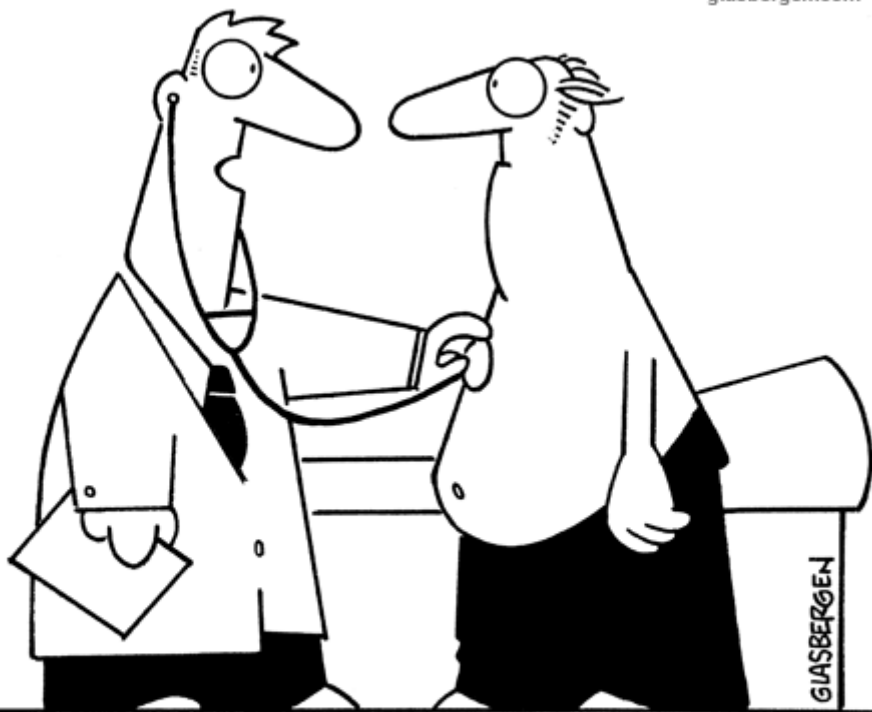
- Agresja wobec ludzi lub zwierząt
- Nadmierne wybuchy emocji
- Tłumienie emocji



Image: Ambro /  
FreeDigitalPhotos.net

# Śmiech

© Randy Glasbergen  
glasbergen.com



**Czy dużo się Pan ostatnio stresuje,  
czy też od zawsze Pana serce biło  
w sześciu różnych rytmach?**

- Śmieć się z siebie i innych (życzliwie)
- Śmieć się z sytuacji, także tych trudnych lub nieprzyjemnych
- Czytaj zabawne teksty, komiksy, dowcipy, obrazki
- Oglądaj komedie i zabawne seriale

# Poszukiwanie wsparcia społecznego, budowanie więzi

- Poszukiwanie osób i grup mogących być źródłem wsparcia
- Budowanie więzi – istotna jest bliskość i jakość relacji z innymi ludźmi (dobre małżeństwo, silna sieć przyjaciół, wspierająca społeczność lokalna)
- Dawanie wsparcia społecznego, bycie potrzebnym
- Docenianie wagi relacji
- Pozytywne przekonania na temat ludzi (wiara, że są z natury dobrzy, wyrozumiałość, umiejętność przebaczenia, docenianie, wdzięczność)

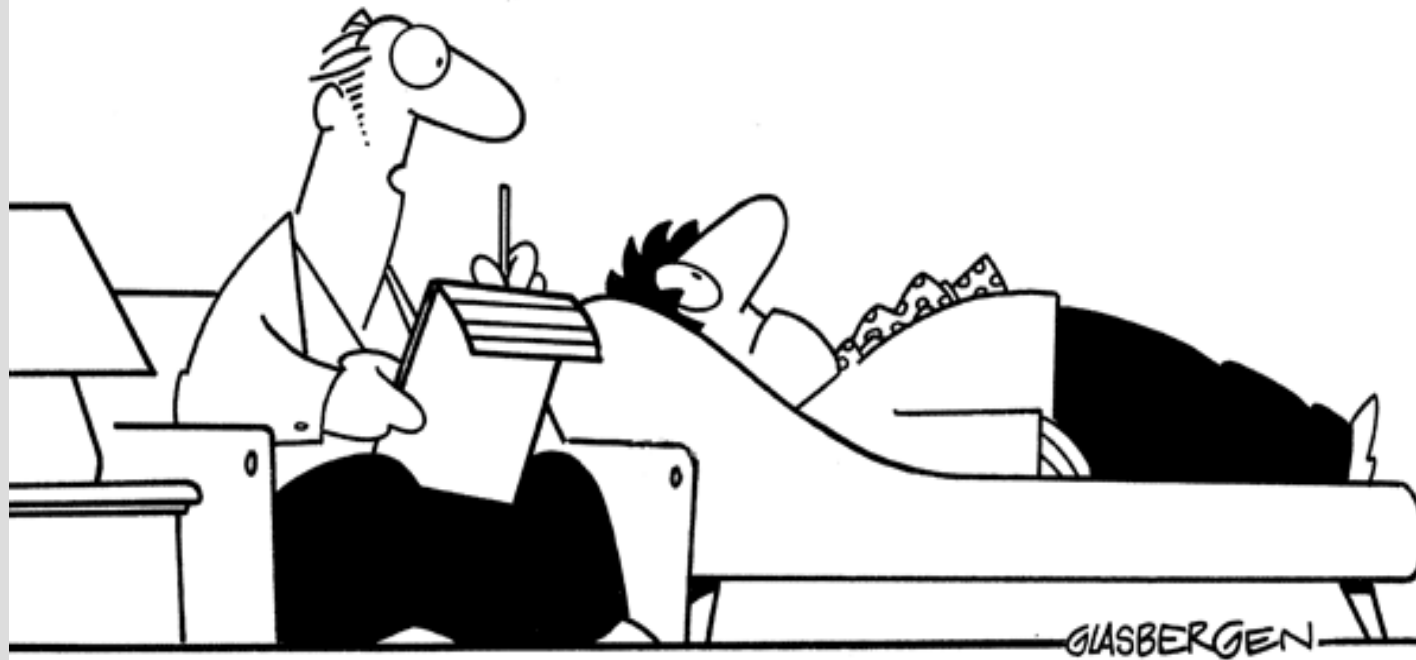
# Długofalowe radzenie sobie ze stresem

- Zapobieganie nadmiernemu i chronicznemu stresowi
- Aktywność fizyczna
- Regularny wypoczynek
- Dbłość o zdrowie i formę
- Zdrowe nawyki żywieniowe
- Medytacja i relaksacja
- Zarządzanie czasem
- Kontrola i przewidywalność
- Wsparcie społeczne
- Kontakt z przyrodą i zwierzętami



Image: digitalart / FreeDigitalPhotos.net

Copyright 2008 by Randy Glasbergen.  
www.glasbergen.com



Proszę iść do domu i pozwolić, by Pana pies lizał Pana po twarzy. Ślina psa jest najskuteczniejszym antydepresantem, jaki można dostać bez recepty.

# Mój plan

- Co chcesz uzyskać?
- Co konkretnie zrobisz?
- Jakich technik/metod użyjesz?
- Kiedy to zrobisz?
- Od czego zaczniesz?
- Jakie trudności możesz napotkać?
- Co zrobisz, jeśli trudności się pojawią?

Zasada 80/20 w skutecznym radzeniu sobie ze stresem:  
80% redukcji stresu zawdzięczamy pierwszemu 20%  
wysiłku.

Źródło teorii: Robert M. Sapolsky „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu”

# Dziękuję za uwagę

Kontakt: [ewa.kaczorkiewicz@gmail.com](mailto:ewa.kaczorkiewicz@gmail.com)

