



Uniwersytet  
Ekonomiczny  
w Katowicach

# Możliwe zachowania w sytuacjach trudnych i konfliktowych

mgr Maria Rabsztyn  
mgr Monika Górka

# Strach vs lęk

- Strach jest emocją pierwotną, poza naszą kontrolą, dotyczy realnego niebezpieczeństwa.
- Lęk dotyczy mało realnego niebezpieczeństwa, powstaje kiedy zadajemy pytania „a co będzie jeśli?”.

# Lęk i zaburzenia lękowe

- Lęk jest naturalną częścią naszego życia.
- Zdrowy człowiek przeżywa lęki.
- W zaburzeniach lękowych sytuacje i obiekty są różne, ale zawsze wywołują nadmierny lęk i powodują obniżenie jakości życia.

# Uogólnione zaburzenia lękowe

## Objawy:

- Szybkie męczenie się.
- Trudności w logicznym myśleniu i koncentracji.
- Drażliwość.
- Napięcie mięśni.
- Zaburzenia snu (trudności w zasypianiu lub przesypianiu nocy).

Zaburzenia lękowe – gdy utrzymują się minimum 6 miesięcy.

# Fizjologiczne objawy lęku

- Kołatanie serca.
- Przyspieszenie pulsu.
- Trudności z oddychaniem i przełykaniem.
- Pocenie się.
- Napięcie i drzenie mięśni.
- Czerwienienie się / Bładość skóry.
- Zawroty głowy.
- Potrzeba oddania moczu lub defekacji.

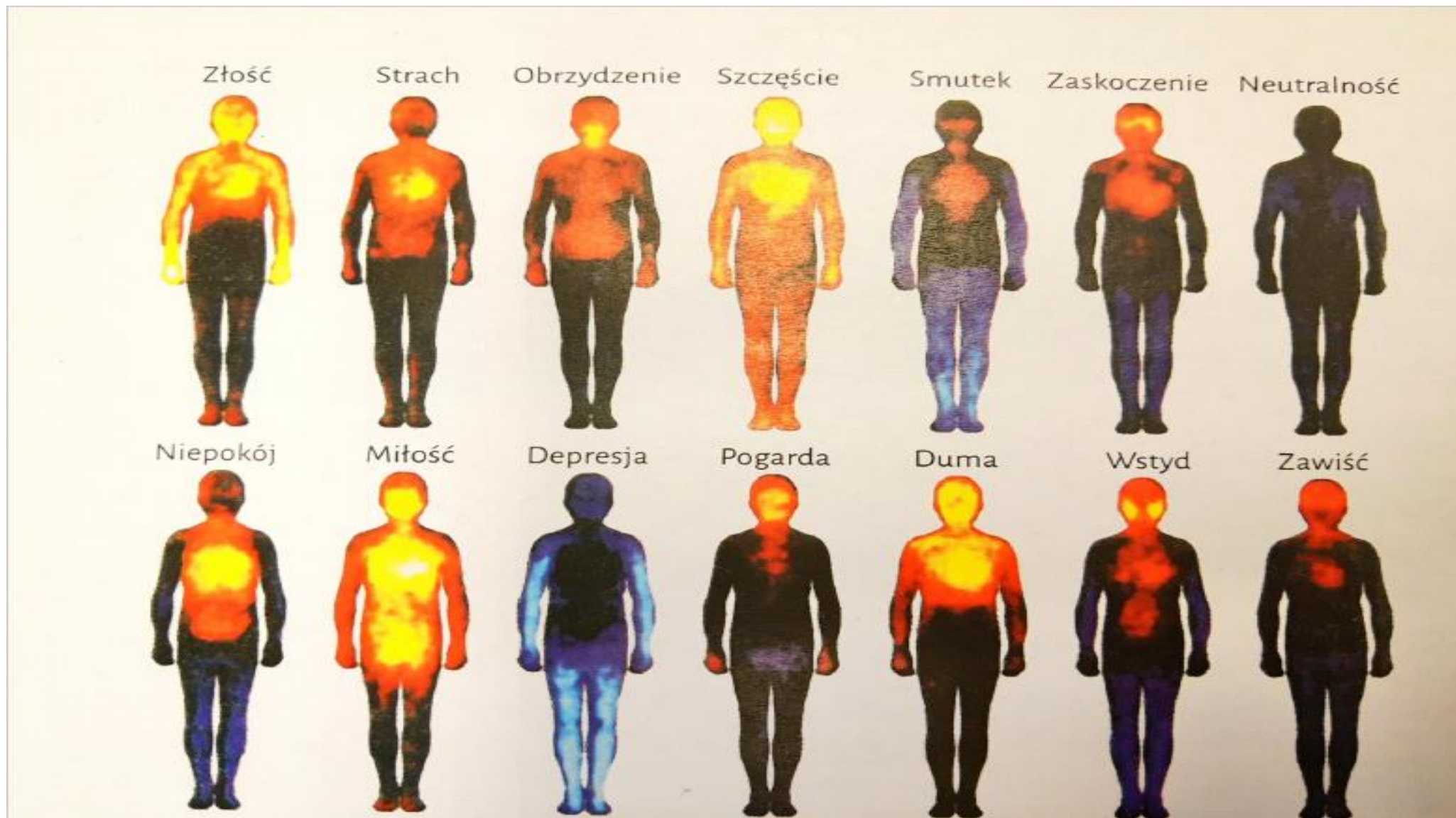
# Jak sobie radzić ze stanami lękowymi

- Ćwiczenia fizyczne – wzmacniają system odpornościowy, poprawiają samopoczucie (uwalnianie endorfin).
- Relaksacja np. trening Jacobsona, trening autogenny Schultza, słuchanie muzyki relaksacyjnej.
- Zmiana nawyków żywieniowych – eliminacja substancji pobudzających (np. cukier, kofeina).
- Świadome oddychanie.
- Trening asertywności.
- Nauka wyrażania emocji.

# Wizualizacja

## 5 kroków powtarzanych ilekroć pojawi się lęk:

- Czego ja się teraz boję – wybierz jeden lęk, którym chcesz się zająć.
- Gdzie ten lęk czujesz teraz w ciele – wybierz jeden.
- Przyrównaj ten lęk do czegoś najcięższego, największego.
- Natychmiast zmniejsz te rozmiary.
- Zrób coś z tym małym.



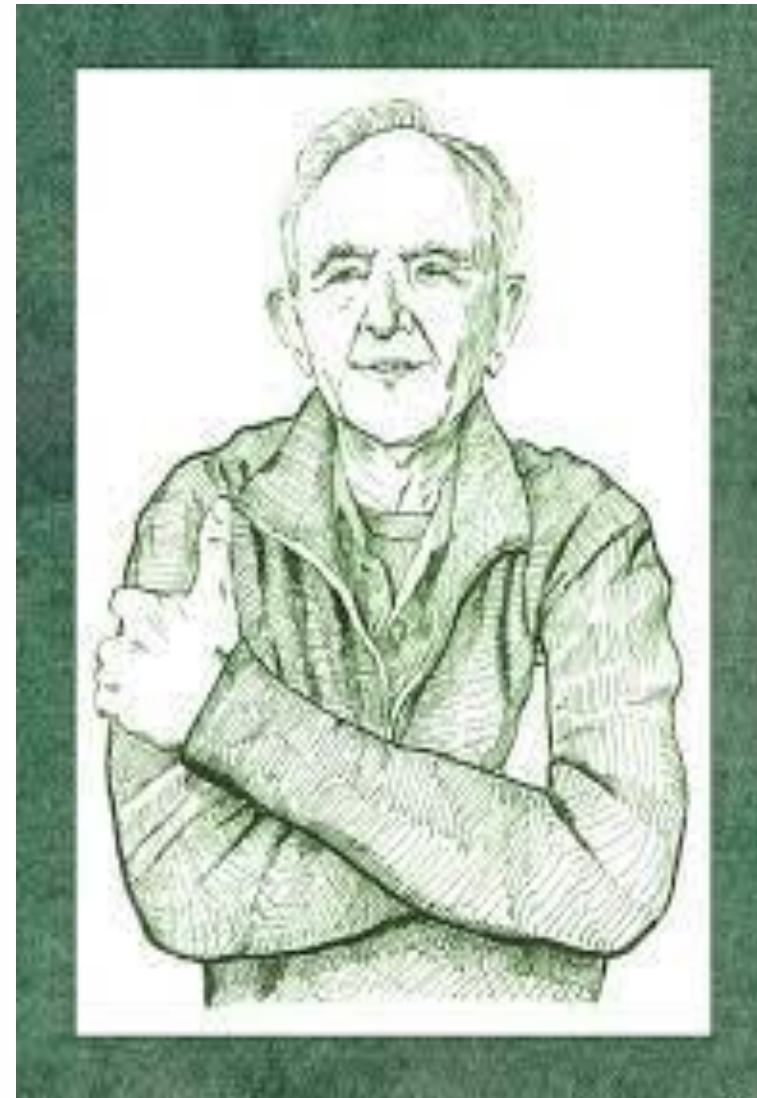
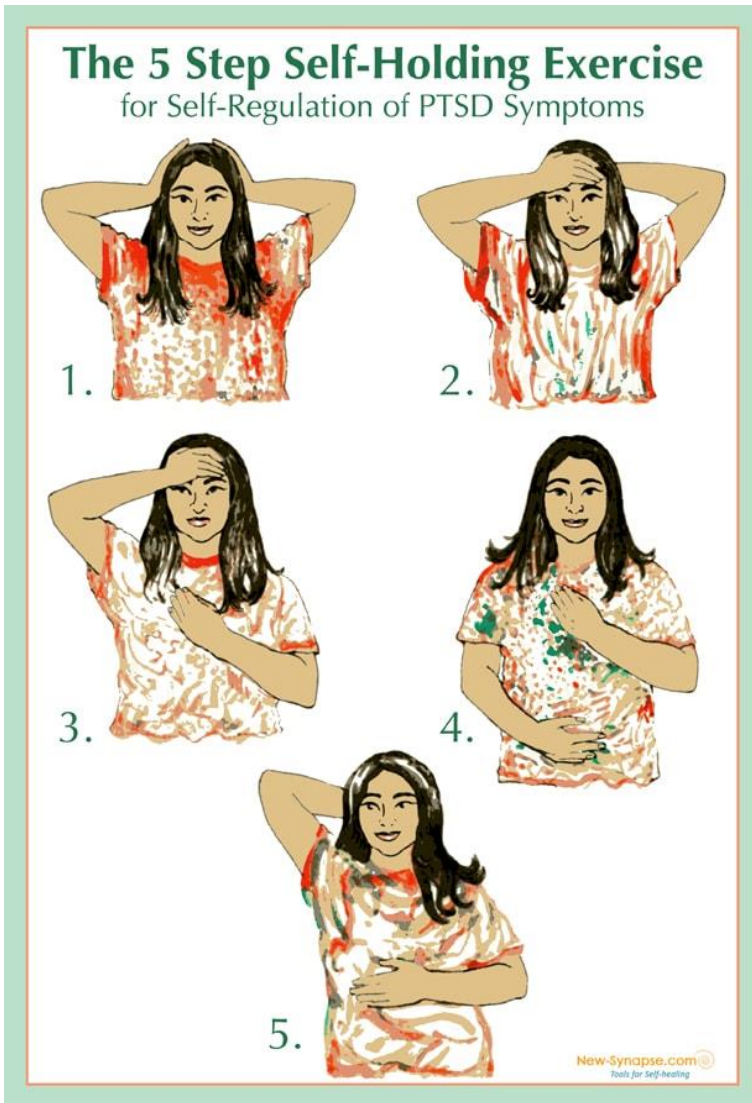
Umiejscowienie emocji w ciele. Źródło: Peter A. Levine: "Trauma i pamięć". Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2021.



# PTSD, czyli reakcja posttraumatyczna

**To naturalna reakcja psychologiczna na niezwykle wydarzenie, które nie mieści się w zwykłym ludzkim doświadczeniu, np.:**

- Klęski żywiołowe (huragany, trzęsienia ziemi, wybuchy wulkanów).
- Katastrofy przemysłowe (m.in. wybuchy w fabrykach).
- Wypadki samochodowe, katastrofy lotnicze.
- Poważne zagrożenie życia lub zdrowia (ryzyko niepełnosprawności).
- Doznanie fizycznej przemocy (napaść, gwałt).
- Bycie świadkiem zabójstwa, przemocy, wypadku.



5 kroków do samoregulacji w sytuacjach lękowych. Źródło: Peter A. Levine: "Uleczyć traumę". Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2021.

# 5 kroków do samoregulacji

- Na każdym rodzaju dotyku poświęć około 2 minuty.
- W trakcie ćwiczeń skupiaj się tylko na doznaniach płynących z dłoni lub przełączaj się na odczuwanie dłońmi dotykanych części ciała (temperatura, faktura, wilgotność).
- Obserwuj swój oddech.
- Staraj się przełączać z nieprzyjemnych myśli związanych ze stresującą sytuacją do odczuć z ciała. Gdy zaczniesz ziewać, rozluźniać się – poczujesz ulgę.
- Ćwicz kilka razy dziennie.

# Progresywne rozluźnianie

- Znajdź spokojne miejsce.
- Zajmij wygodną pozycję.
- Zadbaj o wygodny ubiór.
- Skoncentruj się na tym, co tu i teraz.
- Napinaj mięśnie, nie nadwyrężaj (licz do 10).
- Odpuść (nagłe rozluźnienie, potem – poczucie bezwładności).
- Pauza.
- Przejdź do kolejnej partii mięśni.

WAŻNE: Ćwicz o ustalonej porze (systematycznie), na czczo.

# Jak dobrze wspierać inne osoby

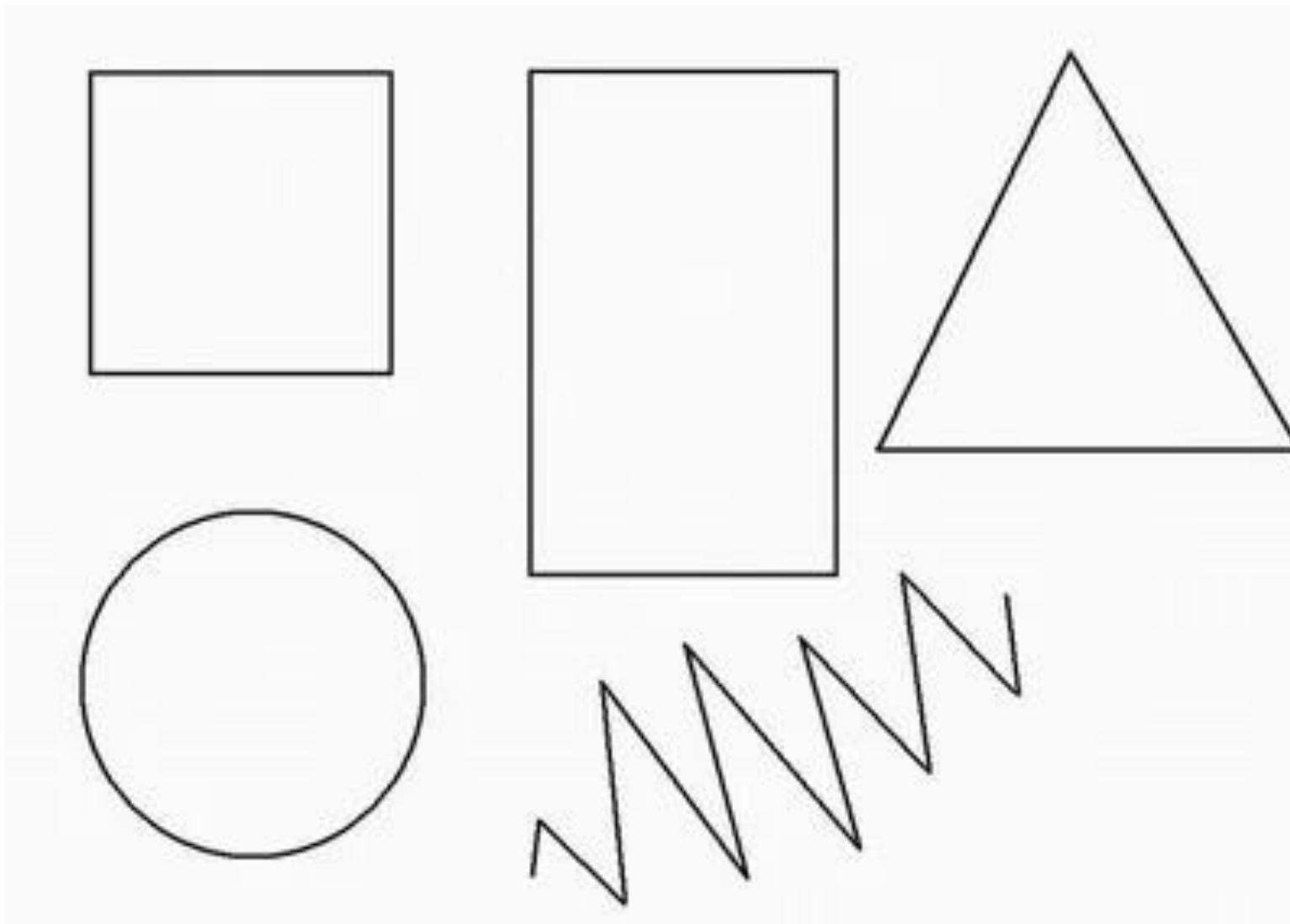
- Komunikaty wspierające – używaj słów akceptacji i zrozumienia.
- Bądź „tu i teraz”.
- Nie dawaj rad.
- Unikaj krytyki, obwiniania – unikaj słów „musisz, powinieneś”.
- Nie bój się milczenia.
- Nie porównuj do innych.
- Pozwól na łzy.
- Czasem wystarczy sama obecność.

# Kiedy po pomoc?

- Obniżony nastrój, przedłużające się poczucie smutku, przygnębienia, żalu, wstydu, melancholii, itp.
- Poczucie nadmiernego wzbudzenia, trudności w koncentracji.
- Napady lęku wywołane pozornie błaahymi czynnikami, utrzymujący się stan niepokoju.
- Nieracjonalne obawy o życie i zdrowie swoje oraz bliskich.
- Trudność w przeżywaniu emocji, poczucie odcięcia od emocji lub nadmierna, nieadekwatna do sytuacji emocjonalność.

Psychozabawa

Wybierz jedną z figur





# Test figur Susan Dellinger

- Kwadrat – racjonalista.
- Prostokąt – osoba w trakcie zmiany.
- Koło – społecznik.
- Trójkąt – przywódca.
- Zygzak – osoba twórcza.

# Kwadrat - racjonalista

- Lubią porządek i przewidywalność - są stałe, odpowiedzialne i nieco introwertyczne.
- Pracowici, zorientowani na osiągnięcie celów, sumienni, oddani pracy, konserwatywni i posiadają wysokie zdolności analityczne.
- Mało komunikatywni, mają trudności w nawiązywaniu kontaktów.

# Koło - społecznik

- Towarzyskie, wykazują duże zdolności komunikatywne, łatwo nawiązują kontakty, bardzo empatyczne, dobrzy słuchacze, dobrze pracują w grupach.
- Pomocne i troskliwe.
- Mało asertywne, uległe, chcą zadowolić wszystkich.

# Zygzak – kreatywni wizjonerzy

- Są pełni pomysłów, czasem chaotycznie, lubią różnorodność np. w zadaniach oraz możliwość odkrywania nowych rozwiązań co motywuje ich do pracy.
- Kreatywni i spontaniczni.
- Łotwo się dekoncentrują, szybko się nudzą.

# Trójkąt - przywódca

- Zorientowane na cel, bawi ich planowanie i działania strategiczne, lubią ryzyko, a do pracy motywują ich osiągnięcia oraz uznanie zespołu.
- Skupieni na osiągnięciu celów, lubią współzawodnictwo, pewni siebie, gadatliwi, łatwo i szybko podejmują decyzje.
- Czasem niezorganizowani, egoistyczni, nie dbają o szczegóły.

# Prostokąt

Osoba w trakcie zmiany, poszukująca rozwiązania, stojąca przed zmianą ważnej decyzji.



Uniwersytet  
Ekonomiczny  
w Katowicach

**Dziękujemy za uwagę :) )**

mgr Maria Rabsztyn – tel. 694-268-396

mgr Monika Górka – tel. 501-470-575

Harmonogram dyżurów psycholog: [www.ue.katowice.pl/psycholog](http://www.ue.katowice.pl/psycholog)



**blisko**

**międzynarodowo**



**przez całe życie**

**Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach**





Uniwersytet  
Ekonomiczny  
w Katowicach