LĘK I MARTWIENIE SIĘ

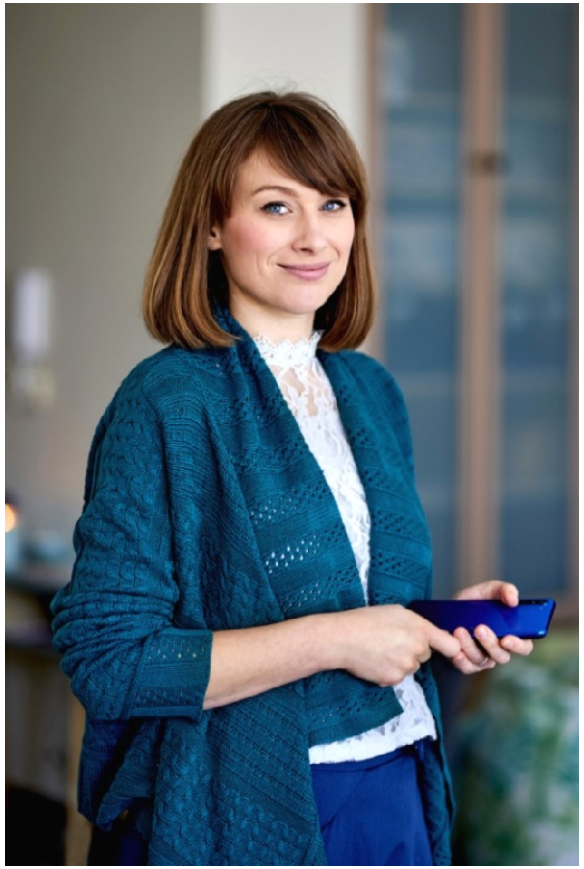
KIEDY STAJĄ SIĘ PROBLEMEM I CO MOŻEMY ZROBIĆ

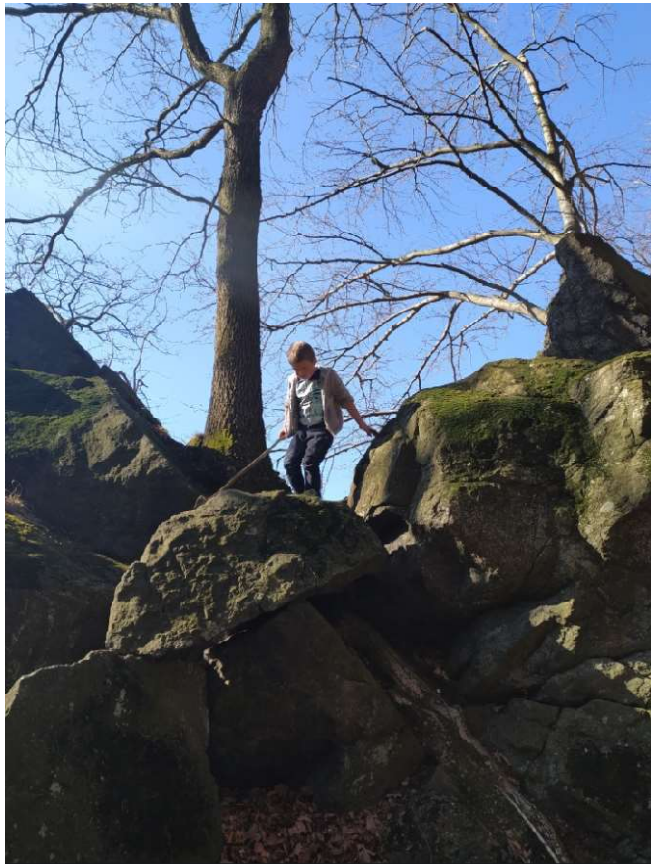
Aleksandra Mroczko
Care Solutions
mBank 2023

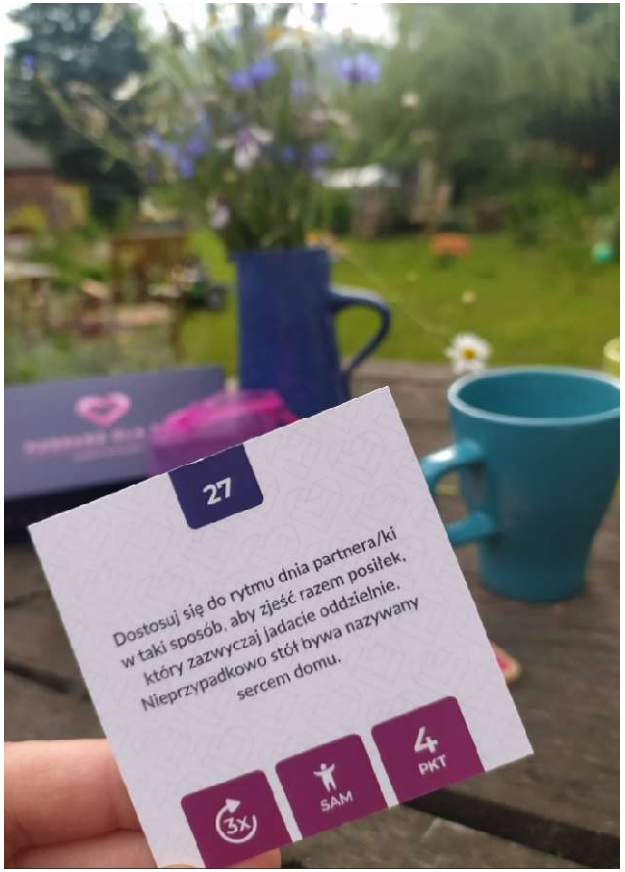
Care SOLUTIONS

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

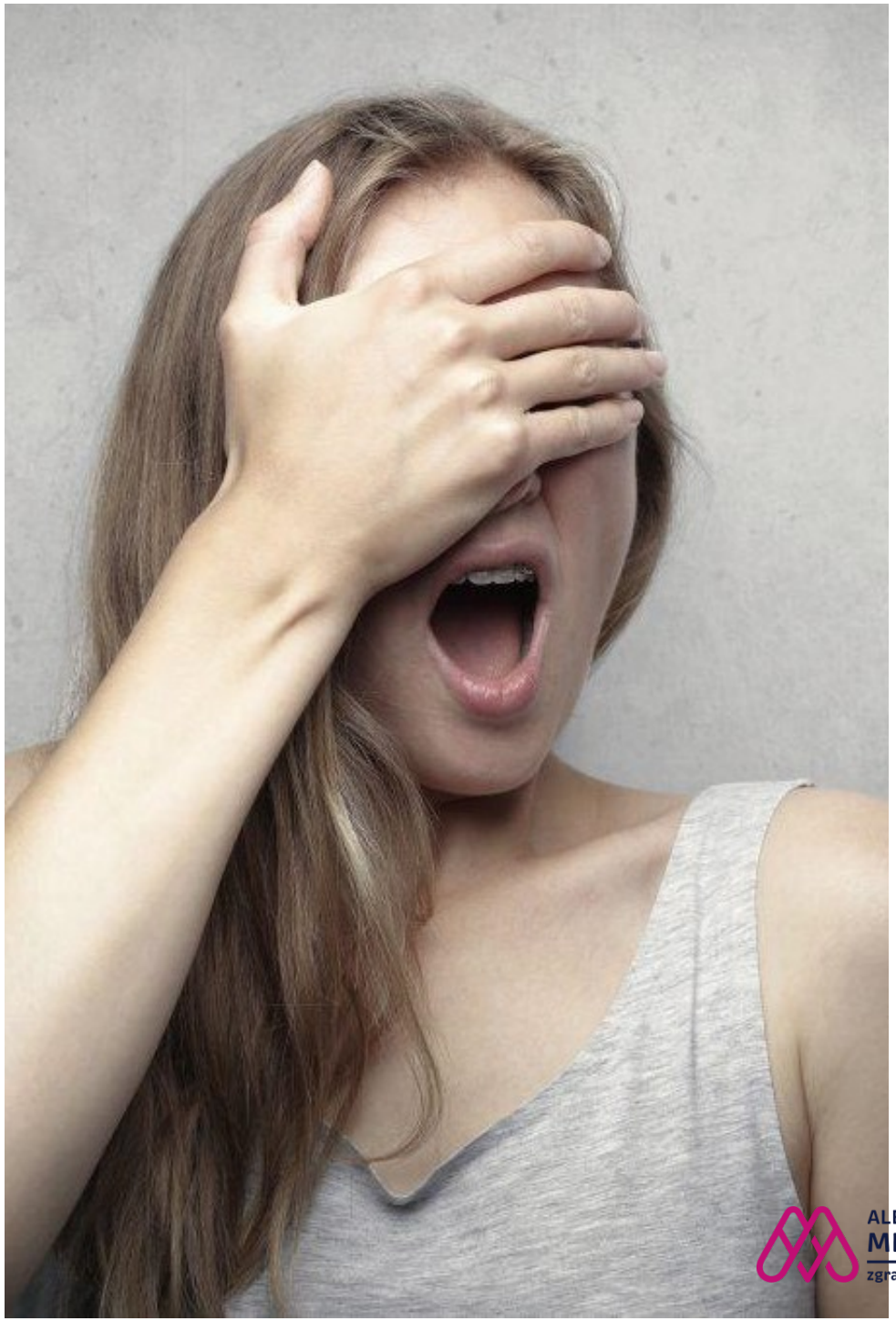
ABOUT ME







ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

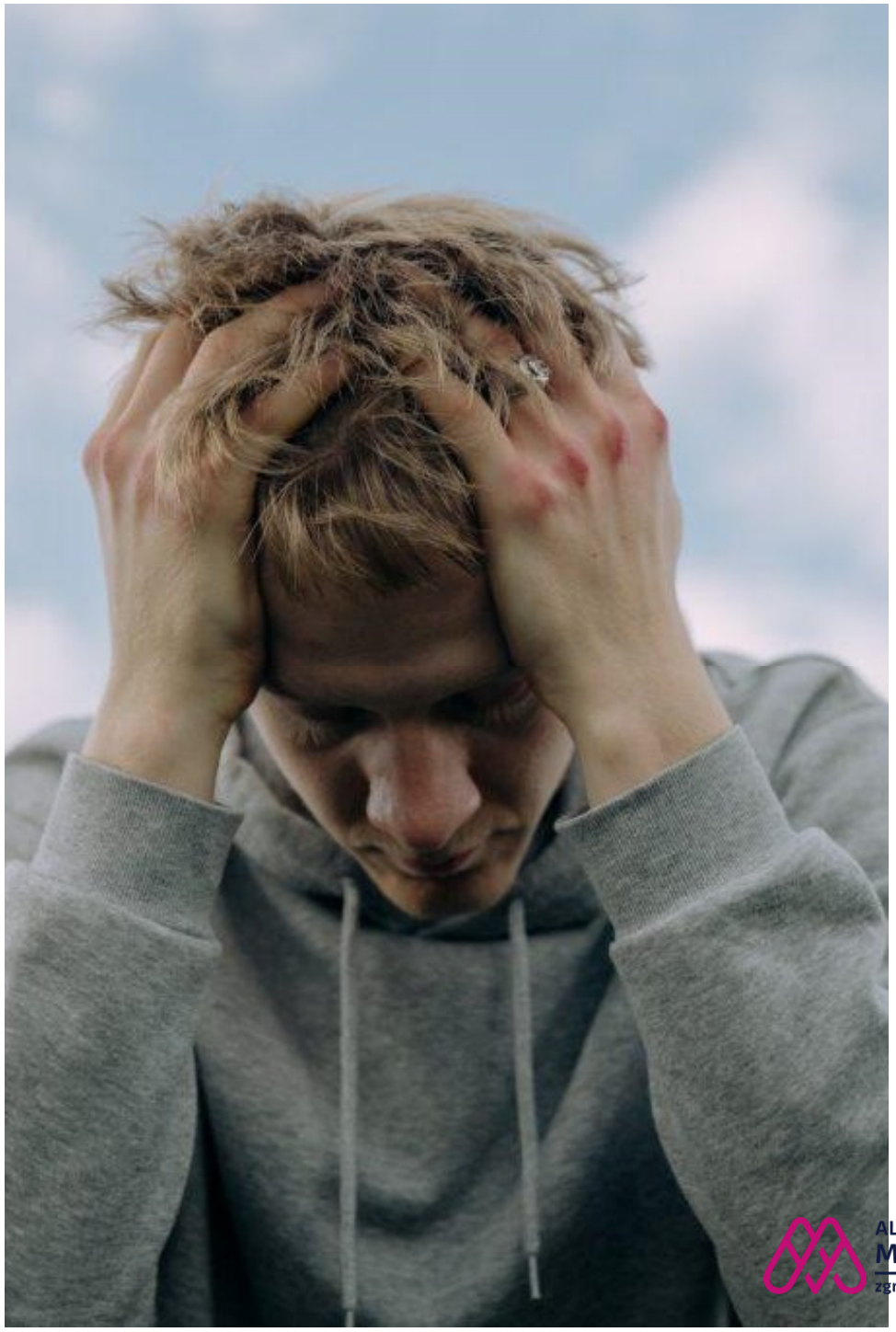


NA DZIŚ:

1. Po co nam lęk?
   1. Mity vs wiedza
   2. Neurobiologia i fizjologia lęku
2. Zaburzenia lękowe
3. Martwienie się a zamartwianie się
4. Radzenie sobie z lękiem

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

DOBRE, ZŁE, TRUDNE I ŁATWE?



PO CO NAM STRACH I LĘK?

- Służy ochronie
- Mobilizuje energię do działania, np. walki lub ucieczki.
- Zaprasza do zweryfikowania decyzji, chroni przed błędami i ryzykiem.
- Prowokuje do lepszego przygotowania się, zabezpieczenia na różne okoliczności.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

ZABURZENIA LĘKOWE

GDZIE ZACZYNA SIĘ CHOROBA?

Według badania EZOP 16% Polaków miało pełne objawy

STATYSTYKA ZACHOROWALNOŚCI

NA PODSTAWIA BADANIA EZOP II, 2021

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

- Fizjologiczne objawy lęku i napięcia utrzymują się lub nawracają przez pół roku
- Lęk jest nieproporcjonalny do sytuacji lub nieodpowiedni do wieku.
- Lęk utrudnia lub uniemożliwia normalne funkcjonowanie, występuje niemożliwe do zatrzymania zamartwianie się lub/oraz napady lęku panicznego

Dodatkowo:

- Objawia się somatyzacjami: poprzez różnorodne dolegliwości fizyczne.
- W związku z niepokojem / napięciem pojawia się przymus realizowania określonych zachowań nawykowych lub unikania określonych sytuacji.

LĘK, STRACH, PRZERAŻENIE

JAKO REAKCJA NA SYTUACJĘ KRYZYSOWĄ LUB ZAGROŻENIE: DOMNIEMANE LUB FAKTYCZNE

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Zdjęcie autorstwa алесь усцінаў

ZROZUM, CO SIĘ Z TOBĄ DZIEJE

POZNAJ TRZY FAZY REAKCJI NA ZAGROŻENIE

Pierwsza reakcja emocjonalna:

- Szok, zamrożenie
- Strach, smutek, złość

Działanie

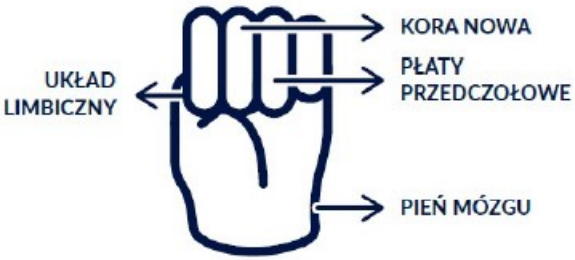
- Lokalizacja najistotniejszego aspektu sytuacji
- Efektywne działanie, odzyskanie poczucia wpływu

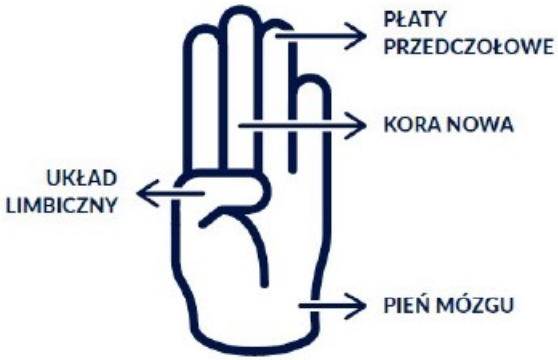
Adaptacja lub nasilenie napięcia

- Gdy działania są adekwatne a emocje wyrażone, napięcie opada a plan jest kontynuowany
- Nasilenie się napięcia i reakcji stresowej wskazuje na potrzebę zmiany strategii działania i/lub zaopiekowania się traumą.

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

SKRAJNE EMOCJE



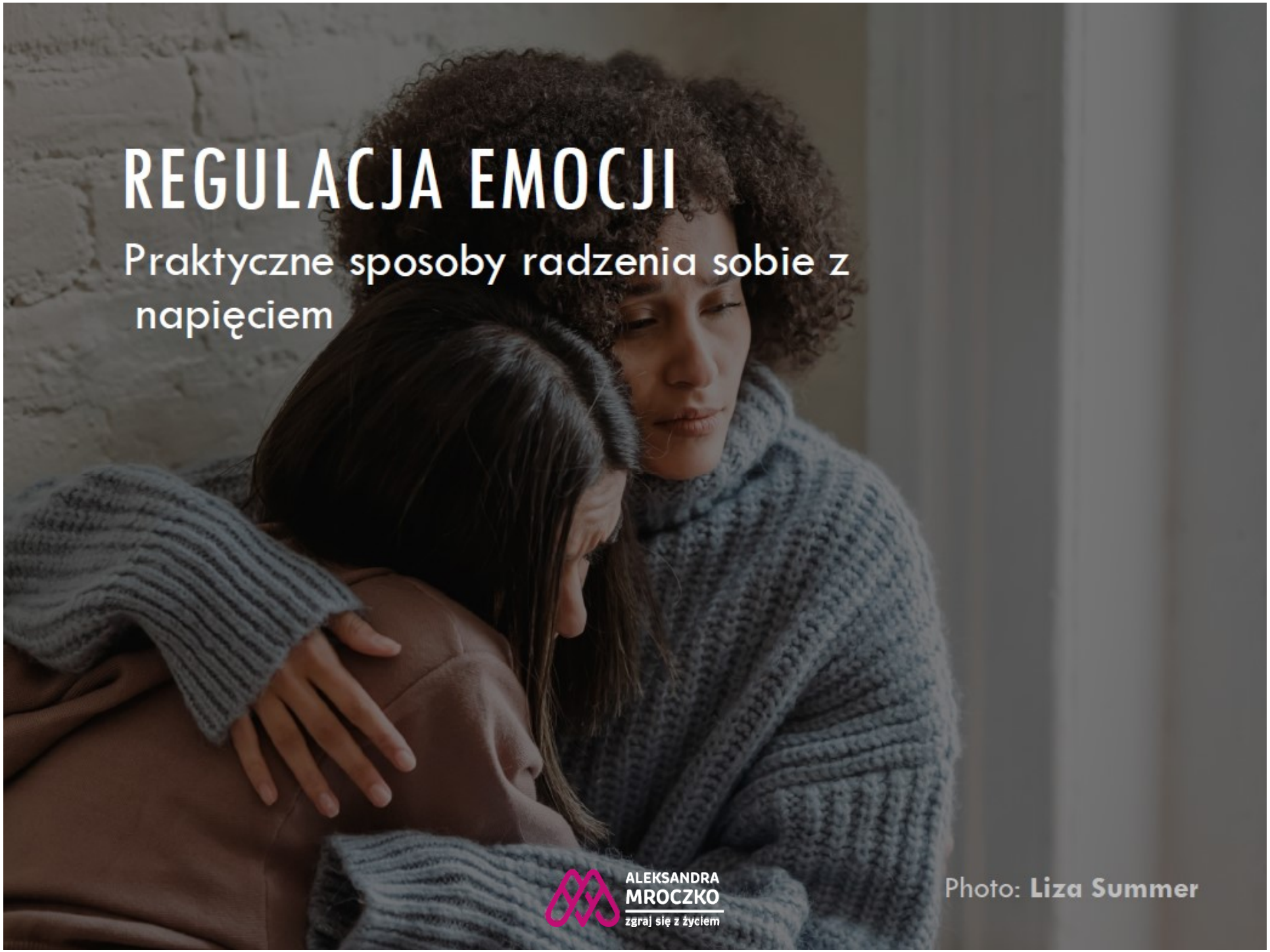


Zintegrowany umysł

- Kora przedczołowa pełni funkcje integrujące i umożliwia zaplanowanie działania
- Możemy skorzystać z zasobów, mocnych stron i wcześniejszych doświadczeń

Automatyczna reakcja

- Układ limbiczny odcina funkcjonowanie kory nowej i skłania do walki, ucieczki lub znieruchomienia
- Umożliwia błyskawiczną reakcję na sytuację
- Emocje informują, że dzieje się coś ważnego



REGULACJA EMOCJI

Praktyczne sposoby radzenia sobie z napięciem

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

Photo: **Liza Summer**

Zauważanie emocji w ciele i ich nazywanie

↓

Schładzanie, ogrzewanie, zmienianie pozycji ciała, napięcia mięśni, szybkości oddechu etc

↓

Koregulacja – przebywanie w grupie oraz dotyk

↓

Koncentracja na aktywności, w tym mindfulness

↓

Działanie na rzecz zmiany i umacnianie pola wpływu

↓

Przeformułowanie myśli, przenoszenie się do tu i teraz

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

MARTWIENIE SIĘ CZY ZAMARTWIANIE?
Różnice i wpływ na stan emocjonalny
ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem
Photo: Engin Akyurt

~~Zamartwianie = podsycanie emocji~~

Martwienie się = przeżywanie emocji

Tworzenie czarnych scenariuszy

Zanurzanie się w strumieniu informacji

Izolacja emocjonalna i społeczna

Rozpoznawanie i nazywanie

Wyrażanie i ujawnianie

Adekwatne działanie

Uwalnianie energii emocji

ALEKSANDRA MROCZKO
zgraj się z życiem

DZIĘKUJĘ ZA DZIŚ

1. Zastosuj wiedzę o (współ)pracy z lękiem i strachem jeszcze dziś.

2. Przyjdź nasycić się spokojem w Wyspie Mocy we Wrocławiu lub online.

Aleksandra Mroczko

ALEKSANDRA
MROCZKO
zgraj się z życiem