

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Wykład



Od lat Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że stres stanie się chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Towarzyszy on nam niemal codziennie, dlatego coraz więcej badaczy próbuje zgłębić jego mechanizmy oraz znaleźć możliwie najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Stres jest nieuniknioną częścią życia i dotyka każdego. Coraz szybsze tempo zmian, presja, konieczność sprostania coraz to nowym obowiązkom, większym wymaganiom, jakie stawia przed nami środowisko zewnętrzne i które wynikają z osobistych potrzeb; życie w biegu, w tłumie, brak czasu dla siebie, dla bliskich, to tylko niektóre z czynników, sprawiających, że życie bez stresu wydaje się niemal niemożliwe, a problem stresu oraz procesów radzenia sobie z nim i jego skutkami jest stale aktualny.

Efektom licznych badań nad stresem w różnych jego aspektach są odmienne definicje oraz sposoby, techniki i metody radzenia sobie z nim.

Twórca pojęcia stresu - Hans Selye - powiedział **„Jak długo będziemy żyć, tak długo nie uda nam się uniknąć stresów. Możemy jednak nauczyć się, jak minimalizować ich szkodliwe skutki”**. Pierwszym krokiem do tego, jest poznanie mechanizmów działania stresu, uświadomienie sobie, jakie są jego przyczyny, objawy i długotrwałe konsekwencje itp. Potem możemy spróbować z nim walczyć.

Definicje stresu można ująć w trzy podstawowe kategorie:

- **Stres jako bodziec** - przykry, przeszkadzający i blokujący wykonywanie aktywności : w tej kategorii mieszczą się różnorodne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, egzamin, wypadek na drodze lub choroba.
- **Stres jako reakcja** na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, pojawiające się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. pomyłka podczas prezentacji na forum szkoły.
- **Stres jako relacja** pomiędzy możliwościami człowieka a wymogami sytuacji czyli stresorami. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Dr Hans Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu - normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Można się nawet pokusić o stwierdzenie, że brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne sytuacje życiowe. Stresujący jest zarówno egzamin na studia jak i rozmowa w sprawie pracy, zmiana szkoły czy wizyta u lekarza. Umiejętne radzenie sobie ze stresem to droga ku lepszej jakości naszego życia. To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to, jak na niego reagujemy. Bardzo często stres jest wywołwany poprzez negatywne myślenie. Ważne jest jak interpretujemy określone sytuacje oraz jakie im nadajemy znaczenie. Jeżeli myślimy **“Na pewno mi się nie uda”**, wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na skuteczne działanie, niż

gdy postrzegamy nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić.

Dla skutecznego i efektywnego działania potrzebny jest pewien optymalny poziom stresu. Zbyt niski jego poziom powoduje spadek motywacji, apatię i znużenie. Zbyt wysoki - napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

W języku potocznym stres ma znaczenie negatywne i oznacza sytuację, w której stoimy przed koniecznością poradzenia sobie z trudnymi problemami, które budzą wiele przykrych emocji. W rzeczywistości stres do pewnego poziomu nasilenia działa na naszą korzyść. Każdy człowiek ma swój indywidualny, optymalny poziom tolerancji stresu. Przekroczenie tej granicy powoduje, że stres staje się szkodliwy dla organizmu. Do tego momentu jednak, mobilizacja organizmu pod wpływem stresu może być pozytywną siłą motywującą, poprawiającą samopoczucie i subiektywną jakość życia. Sytuacji stresu towarzyszy emocjonalne pobudzenie, którego siła zależy od indywidualnej interpretacji zdarzenia. Zazwyczaj ze stresem wiążą się emocje negatywne, takie jak: strach, lęk, napięcie, smutek, żal, złość. Ale w sytuacjach przyjemnych, np. rywalizacji sportowej czy podczas ślubu albo wyjazdu na wymarzone wakacje, doświadczamy pozytywnych emocji: podniecenia, nadziei, zainteresowania, radości. Te emocje wyzwalają w nas energię, potrzebną do szybkiego reagowania i najefektywniejszego działania podczas stresu.

➤ **Eustres (stres pozytywny)** - to stan fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, w jakim umysł i ciało osiągają maksimum swoich możliwości. Eustres to stres mobilizujący i konstruktywny. Związany jest z jasnością umysłu i szczytem formy fizycznej. Terminem tym określamy też pozytywne efekty stresu, kiedy czujemy się zmobilizowani i zmotywowani. Występuje on np. w związku z egzaminami, uprawianiem sportów czy podczas randki lub innych ważnych wydarzeń.

➤ **Dystres (stres negatywny)** - to stan nadmiernego obciążenia, kiedy napięcie długotrwale nie zostaje skutecznie rozładowane. Przedłużający się dystres jest szkodliwy dla zdrowego funkcjonowania. Zachwiany zostaje balans i harmonia pomiędzy naszym umysłem i ciałem. Przeszujemy reagować prawidłowo, pojawiają się zaburzenia w naszym zachowaniu i odczuwaniu. To może prowadzić do pojawienia się chorób psychosomatycznych. Dystres jest też wynikiem nadmiaru stresorów, czyli trudnych spraw życiowych i zdarzeń. Wiąże się np. z nadmiernymi wymaganiami i obowiązkami stawianymi w pracy, ale też z jej utratą, chorobą czy śmiercią bliskiej osoby.

Istotny jest poziom stresu, w którym działamy: jeśli nie jesteśmy pod wystarczającą presją, nasza wydajność może być poniżej optymalnej, szczególnie jeśli cierpimy na nudę lub brak motywacji. Jeśli obciążenie stresem jest zbyt duże – również nie jesteśmy maksymalnie efektywni. To my sami jesteśmy w dużej mierze odpowiedzialni za własny stres – często jest on wynikiem naszych myśli, na które mamy przecież wpływ. Warto obserwować i monitorować swój poziom stresu i dostosowywać go – zwiększać gdy potrzeba większej stymulacji, lub zmniejszać gdy czujemy się zbyt spięci. Aktywne kierowanie poziomem

stresu pozwoli nam podnieść swoją efektywność i produktywność. Podejście do optymalizowania stresu zależy od rodzaju doświadczanego stresu. Strategie do uporania się z krótkoterminowym stresem skupiają się na zarządzaniu adrenaliną aby zapewnić maksymalną wydajność.

- **Krótkoterminowy stres** może być wynikiem trudnych spotkań, rywalizacji i innych konfrontacyjnych sytuacji.
- **Długoterminowy stres**, zmęczenie i wysoki poziom adrenaliny przez długi okres czasu może zmniejszyć wydajność. Optymalizacja długoterminowego stresu koncentruje się na zarządzaniu stresem, zdrowiem i energią.

Mówi się o psychologicznych i fizjologicznych reakcjach na stres.

Reakcje fizjologiczne:

wzrost aktywności systemu nerwowego
zwiększony poziom adrenaliny (lub nor-adrenaliny) we krwi,
co powoduje palpacje serca, wzrost ciśnienia
ból głowy, pleców, brzucha

Reakcje psychologiczne:

lęk
stany depresyjne
smutek
irytacja
rozczarowanie życiem i sobą
depresja

Obok nich pojawiają się jeszcze również:

Zmiany w zachowaniu:

objadanie się
nadużywanie alkoholu
zaburzenia snu
obgryzanie paznokci
palenie papierosów
łatwe wpadanie w gniew
unikanie kontaktów z ludźmi

Zmiany w myśleniu:

problemy z utrzymaniem uwagi i koncentracji
zapominanie
negatywne myślenie, tworzenie czarnych scenariuszy

Długotrwały stres powstaje pod wpływem nasilonego stresora czy stresorów lub gdy działają one w długim czasie. Może prowadzić do rozregulowania organizmu.

Początkowo człowiek wykonuje czynności dużo wolniej. Potem pojawiają się problemy z przekazywaniem i odbiorem informacji, aż w końcu następuje dezorganizacja życia i utrata kontroli nad sytuacją. Długotrwały stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne, takie jak:

- **choroby serca,**
- **chorobę niedokrwienną,**
- **nerwice,**
- **zaburzenie rytmu serca,**
- **nadciśnienie tętnicze,**
- **chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy,**
- **wysoki poziom cholesterolu we krwi,**
- **zawał**
- **bezsennaść,**
- **obniżenie odporności,**
- **zaburzenia miesiączkowania.**

Techniki redukcji stresu:

- metody środowiskowe (chodzi o zredukowanie stresorów tkwiących w otoczeniu),
- zminimalizuj wagę wydarzenia,
- zredukuj niepewności,
- słuchaj relaksującej muzyki,
- techniki fizjologiczne (odpowiednie gdy czujemy nagły wzrost adrenaliny),
- relaksacja mięśniowa,
- kontrolowanie oddechu,
- biofeedback,
- techniki umysłowe (odpowiednie gdy czynniki psychologiczne mają znaczący wpływ na poziom stresu),
- relaksacja z wykorzystaniem wizualizacji,
- pozytywne myślenie, przypominanie sobie pomyślnych wydarzeń i osiągnięć.

Przy radzeniu sobie ze stresem najlepsza i najskuteczniejsza jest profilaktyka.

Najczęściej zalecane metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- Utrzymuj kontakt z naturą – spacer po parku czy lesie, słuchanie śpiewu ptaków może podziałać jak zastrzyk dobrej energii.
- Dbaj o to, by mieć choćby kilka chwil dla siebie i robić wtedy to, co naprawdę lubisz i sprawia ci przyjemność.
- Porozmawiaj z kimś kto z uwagą cię wysłucha - nie udawaj doskonałego i nieomylnego. Pozwól sobie na słabości i daj sobie prawo do przyjmowania pomocy od innych ludzi.
- Stosuj techniki relaksacyjne - może to być joga, medytacja czy też kontrolowanie oddechu. Sprawią, że poczujesz się wyciszony i spokojny.
- Uprawiaj sport - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na poradzenie sobie ze stresem niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i ciągle zamartwianie się.
- Zdrowo się odżywiaj - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu. Możesz uzupełnić dietę produktami bogatymi w magnez: pestkami dyni, kakao, kielkami pszenicy, ziarnem soi, kaszą gryczaną, fasolą, czekoladą, orzechami. Właściwy poziom tego pierwiastka wpływa pozytywnie na układ nerwowy. Można też przyjmować preparaty magnezowe dostępne w aptece bez recepty, często połączone z witaminą B6.
- Śmieję się tak często jak możesz - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie.
- Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy czy nauki.

Z tematyką stresu ściśle związane są zagadnienia dotyczące lęku i strachu. Lęk może pojawić się jako konsekwencja nadmiernego stresu. Zdarzają się również sytuacje kiedy to nagłe napady lęku stają się stresorami. Lęk jest uczuciem, którego każdy z nas doświadczył. Bywa uporczywy, nagły, przewlekły, wszechogarniający. Mówimy, że lęk nas dopada, paraliżuje, że ma wielkie oczy. Towarzyszy nam przez całe życie w większym bądź mniejszym natężeniu.

Lęk jest różnie definiowany. Zazwyczaj przyjmuje się, że jest on uczuciem ogólnej niepewności wobec nieokreślonego zagrożenia i jako taki różni się od strachu, który to pojawia się, gdy zagrożenie jest realne, płynące z konkretnej sytuacji.

Wyróżnia się pięć rodzajów zaburzeń lękowych:

- napady lęku panicznego związanego z agorafobią,
- napady lęku panicznego niezwiązane z agorafobią,
- fobię społeczną,
- fobię prostą,
- uogólnione zaburzenia lękowe.

Każde z tych zaburzeń postrzegane jest jako odrębny problem i może zostać rozpoznane na podstawie mniej lub bardziej określonych zachowań. Jeżeli objawy któregoś z zaburzeń lękowych zaobserwujesz u siebie – zgłoś się po pomoc u specjalisty, który pomoże ci się z nimi uporać.

Agorafobia to najczęściej występujące i powodujące najbardziej negatywne i uporczywe skutki, zaburzenie lękowe. Osoby cierpiące na to zaburzenie odczuwają niepokonany lęk przed przebywaniem w nieznanym otoczeniu, wszędzie tam, gdzie nie mogą kontrolować sytuacji. Obawiają się otwartych przestrzeni, wychodzenia z domu, zamkniętych, małych pomieszczeń, jazdy autobusem, na rowerze. Doświadczają nagłych i powracających ataków paniki, którym towarzyszą: przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, pocenie się, duszności, bóle brzucha szyi, karku, drgawki, zmęczenie, częstomocz, trudności z przełykaniem śliny, niezdolność do koncentracji, poczucie bezsensu, strach przed śmiercią. Osoby takie czują się bezradne i pozbawione kontroli nad własnym życiem, przez co łatwo popadają w depresję.

Unikają sytuacji, które mogą spowodować napady lęku, co w skrajnych przypadkach prowadzi do tego, że porzucają pracę i nie opuszczają domów.

Warto wiedzieć, że agorafobia może współwystępować z nerwicą natręctw, nerwicą lękową, fobią społeczną, chorobą afektywną dwubiegunową lub padaczką.

Zaburzenie z napadami lęku panicznego niezwiązane z agorafobią charakteryzuje się tym, że osoby cierpiące na taką przypadłość nie unikają miejsc publicznych, a myśli wywołujące lęk są związane z wrażeniem, że ich organizm nieprawidłowo funkcjonuje, co w konsekwencji prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia.

Osoby cierpiące na fobię społeczną odczuwają najmniejszy lęk kiedy są same. Problematyczne i wywołujące napady lęku są sytuacje kiedy zmuszone są do przebywania wśród innych ludzi, nawiązywania z nimi relacji, podejmowania rozmów, przebywania w zatłoczonych pomieszczeniach. Spotkania towarzyskie, wystąpienia publiczne to sytuacje, których osoby cierpiące na fobie społeczną unikają z obawy przed ośmieszeniem i byciem ocenianym. Odczuwają wtedy objawy podobne do ataków paniki: czerwienią się,

pocą, mają sucho w ustach. Chorzy z fobią społeczną najczęściej tak organizują sobie życie, aby unikać sytuacji wywołujących napady lęku.

Ataki paniki są to sytuacje, w których nagle, bez wyraźnego powodu pojawia się gwałtowny lęk. Osoba doświadczająca takiego napadu ma wrażenie, jakby coś ścisnęło ją za gardło. Pojawiają się trudności z oddychaniem, ból głowy, kołatanie serca, drętwienie. Napady trwają krótko i ustępują, ale chory ma wrażenie jakby umierał.

Ludzie mający fobię prostą boją się konkretnych sytuacji lub zdarzeń. Zaburzenie to często wiąże się z lękiem przed kontaktem z określonym gatunkiem zwierząt, lękiem wysokości czy też przed zamkniętymi pomieszczeniami. Inne rodzaje fobii dotyczą lęku przed śmiercią, która może zostać spowodowana np. wypadkiem samolotowym lub porażeniem piorunem.

Uogólnione zaburzenia lękowe charakteryzują się doznawaniem długotrwałego lęku, przerywanego krótkimi momentami ulgi. Osoby doświadczające tej przypadłości niemal cały czas czymś się zamartwiają i tworzą nieustannie czarne scenariusze. Zazwyczaj przedmiotem niepokoju jest własny stan zdrowia oraz rodziny, sprawy finansowe, praca, ale również drobne sytuacje codzienne. Na poziomie fizycznym pojawia się pobudzenie, drażliwość, problemy ze snem, bóle brzucha, napięcie mięśni, bóle kręgosłupa. Charakterystyczne jest to, iż uspokojenie w jednej sprawie nie skutkuje ustaniem lęku, ponieważ pojawiają się nowe zmartwienia.

Należy tutaj wspomnieć również o chorobie natręctw. Jej głównymi objawami są natrętne, obsesyjne myśli, w następstwie których mogą występować natrętne czynności zwane kompulsjami. Osoby cierpiące na takie zaburzenia zdają sobie sprawę z mechanizmu, ale nie są w stanie go kontrolować. Jednym z bardziej znanych przykładów choroby natręctw jest lęk przed zabrudzeniem, który skutkuje koniecznością nieustannego mycia rąk.

Rozpatrując tematykę stresu należy szczególną uwagę poświęcić wystąpieniom publicznym.

Gdyby zapytać przypadkowo wybrane osoby o to, w jakich sytuacjach przeżywają największy stres, to zapewne wystąpienia publiczne znalazłyby się na czele takiej listy. Wizja przemawiania przed publicznością przeraża wiele osób i nie ma przy tym większego znaczenia czy jest to wystąpienie na scenie, na przykład podczas apelu szkolnego, prezentacja podczas lekcji czy też wygłoszenie toastu w rodzinnym gronie.

Odczuwanie stresu, choć wspólne wszystkim ludziom, jest reakcją bardzo indywidualną. Różne osoby mają odmienny poziom wrażliwości na różne bodźce, odmienne sposoby reagowania i wreszcie, odmienne metody radzenia sobie z nimi. Najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest **stworzenie swojej własnej strategii**. A to wymaga obserwowania samego siebie. Powinniśmy ustalić, czy tym, co wywołuje w nas największy stres są spojrzenia odbiorców, czy może nasze własne, destrukcyjne myśli. Zazwyczaj

trema wynika z obawy, że nie spełnimy cudzych oczekiwań, że zostaniemy źle ocenieni. Obawiamy się krytyki, ponieważ za tą obawą stoi przekonanie, że jeżeli zostaniemy negatywnie ocenieni to czeka nas społeczne wykluczenie, a potrzeba przynależności jest w każdym z nas niezwykle silna. Myśl o tym, że możemy zostać odrzuceni bywa paraliżująca. Faktem jest, iż na każdym kroku nawzajem się oceniamy, a wyjście na scenę postrzegamy jako wystawienie się na osąd. Warto skupić się na tym, na co mamy wpływ w takiej sytuacji. Możemy mianowicie przejąć kontrolę nad naszymi myślami. Ewentualna ocena ze strony innych ludzi będzie miała dla nas takie znaczenie, jakie sami jej nadamy.

Doskonałym ćwiczeniem będzie **wypisanie wszystkich opinii, których się obawiamy**. Następnym krokiem ich akceptacja, przyjęcie do wiadomości i pogodzenie się z faktem, że ktoś rzeczywiście może tak o nas pomyśleć. Kolejnym etapem będzie zapisanie wiarygodnej, pozytywnej myśli, która zredukuje, zrównoważy negatywny wydźwięk krytyki.

Podczas wystąpień publicznych zdecydowanej większości osób towarzyszy stres. Dla niektórych jest on pozytywny i działa mobilizująco. To właśnie eustres. Częściej jednak jest paraliżujący, a nawet obezwładniający i wtedy mamy do czynienia z jego drugim rodzajem - to dystres. Osoby będące w drugiej grupie powinny poczynić określone przygotowania, aby zminimalizować negatywne odczucia.

Pierwszym krokiem w walce z dystresem jest identyfikacja przyczyn. Czego w takim razie obawiamy się w związku z wystąpieniami publicznymi? Najczęściej mówi się o tym, że oceniania, ośmieszenia, krytyki, braku akceptacji.

Do powstawania powyższych obaw przyczyniają się:

1 Negatywne, tzw „czarne” schematy myślowe

Zdarza się, że wpadamy w tzw. „czarnowidzenie”. Jedna negatywna myśl napędza kolejną, aż tworzy się pętla czarnych, przesadzonych scenariuszy. Drobne, pojedyncze problemy urastają do katastroficznych wizji zdarzeń. Jeden drobny błąd postrzegany jest jako pierwsza kostka domino, która spadając uruchamia całą lawinę negatywnych zdarzeń. Dzieje się tak kiedy postrzegamy dane osiągnięcie jako jedyną metodę przeżycia i utrzymania bezpiecznego status quo. Osoby rozważające różne opcje, plany i rozwiązania łatwiej sobie radzą z ewentualnymi niepowodzeniami, ponieważ nie przywiązują do jednego zdarzenia – w tym wypadku wystąpienia publicznego – tak dużego znaczenia. Mówiąc w uproszczeniu: świat się nie zawali jeżeli nawet źle wypadnę. Zidentyfikowanie negatywnych, sabotujących myśli, a co za tym idzie – przekonań, ułatwia zastąpienie ich pozytywnymi, wspierającymi.

2 Perfekcjonizm, czyli muszę wypaść doskonale

Pragnienie uzyskania jak najlepszych wyników jest rzeczą ludzką, jednak jeśli nie pozwalamy sobie na błędy, pojawia się presja, której trudno sprostać. Perfekcjonizm zaburza realną ocenę sytuacji.

Związany jest z myśleniem w kategoriach czarne – białe. Scenariusze mogą być tylko dwa: albo wypadną doskonale, albo odniosą porażkę. Przy czym porażka jest traktowana bardzo osobiście, do tego stopnia, że jeden drobny błąd, który stanął na drodze do doskonałości powoduje, że dana osoba postrzega siebie, jako człowieka, który zawiódł na jakimś fundamentalnym poziomie. Rzecz często rozbija się o narzucanie sobie wysokich, nierealistycznych standardów, które znacznie wykraczają ponad poziom, na jakim obecnie się znajdujemy jako mówca. Radzenie sobie w takich sytuacjach należy rozpocząć od realistycznej oceny sytuacji, jak również postawienia sobie celu, który jest w zasięgu naszych możliwości i dostosowany do poziomu umiejętności, jakimi w danym momencie dysponujemy. Istotne jest, aby przyjąć do wiadomości i zaakceptować własne prawo do popełniania błędów oraz fakt, że najprawdopodobniej nikt ich podczas wystąpienia nie zauważy.

3 Brak pewności siebie

Tematyce związanej z pewnością siebie warto poświęcić więcej czasu, ponieważ jest bardzo istotna w kontekście omawianego tutaj zagadnienia stresu i wystąpień publicznych. Ludzie, którym brakuje pewności siebie wkładają niezwykle dużo energii w nieustanne udowadnianie sobie i innym różnych rzeczy. Trudno im zaakceptować, że ktoś może o nich źle pomyśleć, albo że nie sprostają oczekiwaniom własnym lub tym, które stawia im otoczenie. Pewności siebie można się nauczyć i utrzymywać na takim poziomie, który pozwala funkcjonować w życiu spokojnie, pewnie, a stres, jeżeli się pojawia, jest akceptowalny, a nawet motywujący. Mówimy, że osoba jest pewna siebie, kiedy podczas wykonywania różnorodnych czynności czuje się spokojnie, komfortowo, harmonijnie, jest „w dobrych emocjach”. Osoba pewna siebie często nie jest nawet świadoma swojej pewności w danej sytuacji. Po prostu czuje się naturalnie, jak ryba w wodzie. Zdarza się, że pewność siebie bywa ulotna. Są sytuacje, w których jest ona na niezwykle wysokim poziomie. Czujemy się spokojni i zrelaksowani, przepełniają nas pozytywne emocje. Natomiast w innych sytuacjach odczuwamy jej brak.

Warto zatem wypracować tę cechę tak, by towarzyszyła nam w każdej chwili. Proces budowania pewności siebie powinien zawierać określone elementy:

> Samoświadomość

Większość z nas żyje jak we śnie. Przez głowę przebiegają jakieś myśli, działamy według określonych mechanizmów, pojawiają się emocje, uczucia, w ciałach zachodzą jakieś procesy, a wszystko to dzieje się bez udziału naszej świadomości, nawet tego nie zauważamy. Pierwszym krokiem do tego, by stać się świadomym siebie jest uważność. Stając się uważnymi zaczynamy mieć świadomość, że nasz umysł generuje blokujące nas myśli i czarne scenariusze, a w ich konsekwencji pojawiają się negatywne emocje, w ciele zachodzą szkodliwe naszemu zdrowiu procesy. Kiedy to zauważymy będziemy mogli coś z tym zrobić, w jakiś sposób sobie radzić, przeciwdziałać. Doskonałym ćwiczeniem na pogłębianie samoświadomości jest technika zadawania sobie codziennych pytań o to jak się czuje, czego potrzebuję, z czym jest mi dobrze, a z czym źle, co mnie wspiera w działaniu, a co blokuje.



> Samoakceptacja

Kiedy stajemy się bardziej świadomi siebie, nabywamy wiedzę o tym, co nam się w nas samych podoba, a co nie. Kolejnym krokiem w budowaniu pewności siebie jest akceptacja. Łatwo nam będzie zaakceptować to co w nas dobre, pozytywne, wspierające. Rzecz jednak by przyjąć również to co nam się nie podoba – wady, hamulce, ograniczenia, blokady. Przy czym istotne jest zrozumienie, iż akceptacja nie oznacza bierności i poddania, a jest krokiem na drodze do zmiany. Dla umysłu akceptacja jest synonimem bezpieczeństwa. Jeżeli uda się zaakceptować ewentualny negatywny scenariusz, zgodnie z którym, np. zostaniemy wyśmiani przez publiczność podczas wystąpienia, taka sytuacja nie będzie postrzegana jako zagrażająca. Akceptacja oznacza brak zagrożenia. Chodzi tutaj przede wszystkim o akceptację siebie, która przychodzi automatycznie, gdy zostaną zaakceptowane czarne scenariusze pojawiające się w głowie. Procedura powinna wyglądać w następujący sposób. Kiedy umysł wytworzy negatywny scenariusz, dotyczący jakiegokolwiek sytuacji życiowej, naszym zadaniem jest przyjęcie go, akceptacja. Można powiedzieć do siebie „ok, jeżeli nawet tak się stanie, akceptuję to”. Brak akceptacji powoduje, że pojawiają się negatywne emocje, stres, a nawet stany lękowe.

> Zadowanie z siebie

Zadowolenie z siebie pozwala określić stopień samoakceptacji. Jeżeli zadajemy sobie pytanie o to, czy i jak bardzo jesteśmy z siebie zadowoleni i uzyskujemy coraz częściej odpowiedzi pozytywne, to znaczy, że jesteśmy na dobrej drodze w procesie budowania pewności siebie. Jeżeli natomiast ciągle jesteśmy niezadowoleni, uważamy, że bez przerwy robimy coś źle, to jest to sygnał, by się zatrzymać i popracować nad samoświadomością i samoakceptacją. Ćwiczeniem wspierającym na tym etapie może być prowadzenie dziennika, w którym będziemy zapisywać na ile w skali od 1 do 10 jesteśmy z siebie zadowoleni i co wpływa na poziom zadowolenia. Taka diagnoza ułatwi nam zaplanowanie takich działań, które zaprowadzą ku lepszemu samozadowoleniu.

> Wiara w siebie

Jak powiedział Henry Ford, czy myślisz, że możesz, czy myślisz, że nie możesz, w obu przypadkach masz rację. To stwierdzenie podkreśla potęgę naszych myśli. Wzmocnienie wiary w siebie wymaga dwóch rzeczy: intencji, że chcesz w siebie wierzyć, i działań, dzięki którym tę intencję będziesz realizować.

Wiara w siebie jest ściśle związana z naszą samooceną i samoakceptacją. Doskonałym ćwiczeniem wzmacniającym wiarę we własne możliwości może być wypisanie na kartce czego dla siebie pragniemy, a co jednocześnie wydaje się niemożliwe do osiągnięcia. Następnym krokiem jest określenie dlaczego jest to niemożliwe, wypisanie przeszkód. W kolejnym etapie należy przyrzeć się własnym zasobom – co wiem, co potrafię, jakie kompetencje posiadam, jakie umiejętności, jakie doświadczenie- by dla każdej z przeszkód podać co najmniej trzy sposoby na jej przezwyciężenie. Odważ się zobaczyć swój wpływ i uwierzyć, że możesz coś zrobić. Choćby to był naprawdę mały krok.

W uzupełnieniu tematyki radzenia sobie w sytuacjach stresowych jakimi są wystąpienia publiczne należy zwrócić uwagę na kilka wskazówek, które pomogą zminimalizować negatywne emocje oraz sprawią, że nasze wystąpienie wypadnie możliwie najlepiej.

1 Przygotuj się

Brak odpowiedniego przygotowania jest jednym ze stresorów jeżeli chodzi o wystąpienia publiczne. Należy przy tym zwrócić uwagę na to, by owo przygotowanie dotyczyło różnych obszarów: naszej wiedzy, kwestii technicznych czy logistycznych. Im bardziej zadbamy o wszystkie możliwe szczegóły, tym mniejsze ryzyko, że coś pójdzie nie tak. Pamiętajmy jednak, by zachować granice takiej dbałości o szczegóły, ponieważ przesada wpędzi nas w pułapkę perfekcjonizmu.

2 Otwórz się

Otwartość jest ogromną siłą. Okazanie ludzkiej twarzy jest doskonałym sposobem na nawiązanie kontaktu z publicznością. Oznacza, że mamy wady i słabości, tak jak każdy człowiek. Opowiedzenie czegoś o sobie, tak zwyczajnie, „po ludzku” sprawi, że nawiązana zostanie relacja z publicznością. Dzięki temu ewentualna ocena wystąpienia będzie z pewnością bardziej przychylna. Należy zwrócić uwagę, że na ocenę wystąpienia wpływa nie tylko sama merytoryka, oprawa techniczna, ale przede wszystkim postawa, mowa ciała, ton głosu prezentera i relacja jaką zbuduje z publicznością.

3 Bądź obecny

Obecność fizyczna nie oznacza pełnej obecności. Warto przed wystąpieniem „oczyścić sobie głowę” jeżeli panuje w niej chaos i natłok niepotrzebnych myśli, ponieważ taki stan przyczynia się do powstawania negatywnych emocji. Sprawia również, że jesteśmy niespójni, a przez to mniej wiarygodni. Publiczność bez problemu zauważy jeżeli myślami będziemy „bujać w obłokach”. Brak uważności i bycia tu i teraz to również droga ku popełnianiu błędów. Łatwo wtedy stracić wątek, pogubić się czy o czymś zapomnieć.

Codzienna praktyka uważności podczas wykonywania zwyczajnych, najdrobniejszych obowiązków pomoże nam, abyśmy w ważnych chwilach nie mieli problemów z zachowaniem i skupieniem uwagi.

Literatura:

1. Ciccarelli S.K., White N.J., *Psychologia*, Rebis sp zo.o., Poznań 2016
2. Kalat J.W., *„Biologiczne podstawy psychologii”*, PWN, Warszawa 2017
3. Lowen A. *„Lęk przed życiem”*, Z.P. Polimer, Koszalin 2014
4. Selye H., *„Stres życia”*, PWN, Warszawa, 1969.
5. Selye H., *„Stres okiełznany”*, PIW, Warszawa, 1978.
6. Król A. *„Pewność siebie”*, Samo sedno, Warszawa, 2011
7. Watts Ch., *„Życie bez stresu. Przywróć swojemu ciału równowagę, by cieszyć się pełnią zdrowia i szczęścia”*, Wydawnictwo Vital, 2015
8. Kendal P.C., Choudhury M., Hudson J., Webb A., *„Terapia poznawczo- behawioralna zaburzeń lękowych u młodzieży”*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z o.o., Sopot 2013
9. Tannock A., *„Pewność siebie w ćwiczeniach”*, Samo Sedno, Warszawa 2014
10. Bemis J., Barrada A., *„Pokonać lęki i fobie”*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
11. Hayes S.C., Smith S., *„W pułapce myśli”*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
12. Williams M., Penman D., *„Mindfulness. Trening uważności”*, Samo Sedno, Warszawa 2014
13. Padesky Ch.A., Greenberger D., *„Umysł ponad nastrojem”*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017
14. Antony M., A., McCabe R., *„10 prostych sposobów na panikę”*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015
15. Heszen I., *„Psychologia stresu”*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2016
16. Greenberg M., *„Mózg odporny na stres”*, Rebis, Poznań 2018