

Stres

Umiejętność radzenia
sobie ze stresem
na co dzień



” Odwaga nie polega na nieodczuwaniu strachu, lecz na uznaniu, że coś jest ważniejsze niż lęk.

Ambrose Redmoon

”

Umiejętność

radzenia sobie
ze stresem
na co dzień



Można rzec, że życie bez stresu jest dla wielu z nas luksusem. Przyzwyczailiśmy się, że ciągle gdzieś biegniemy, stale dokądś się spieszymy, ktoś nas poganiamy, a jeszcze inny denerwuje. Dom. Praca. Uczelnia. Relacje z rodziną. Przejazd komunikacją miejską. Jazda samochodem. Wszystko może być mniej lub bardziej stresujące.

Teoria

Czym jest stres?

Stres jest specyficznym rodzajem doświadczenia emocjonalnego, któremu w literaturze poświęca się wiele uwagi. Najczęściej pojawiające się pytania badawcze dotyczą zagadnień takich jak: Jak stres wpływa na nas pod względem fizycznym i psychicznym? Jak stresory występujące w społeczeństwie wpływają na nasze zdrowie? W jaki sposób możemy skutecznie radzić sobie ze stresem?

Generalnie stres można definiować na trzy sposoby

- „Stres jako bodziec, czyli przykry, przeszkadzający i odrywający od aktywności. Jest to kategoria, która próbuje opisać różnorodne, nieprzyjemne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, przykre wydarzenie wydalenia z pracy lub choroba.



Stres jako reakcja na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, które pojawiają się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. gorsze wykonanie zadania.



Stres jako dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami adaptacyjnymi jednostki, a wymogami sytuacji, czyli stresorami. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi”.

Warto wiedzieć:

Stres jest to zespół specyficznych i ogólnych reakcji organizmu na zdarzenia lub bodźce, które zakłócają jego równowagę i wystawiają na próbę lub przekraczają jego zdolność radzenia sobie.

Stresor jest zdarzeniem bodźcowym (zewnętrznym lub wewnętrznym), które wymaga od organizmu działania przystosowawczego.

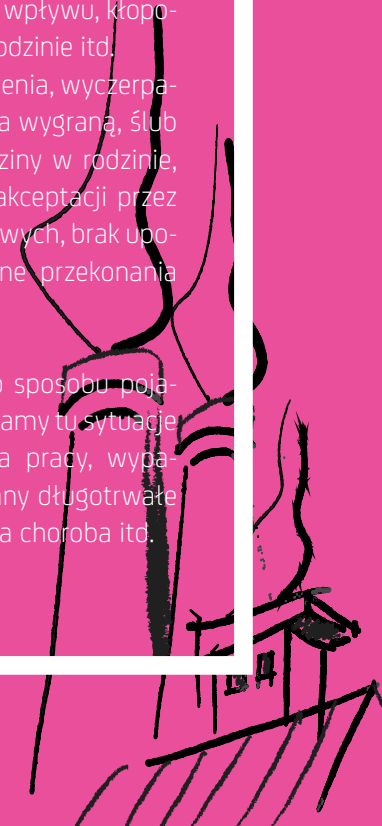
Napięcie jest to reakcja organizmu na stresory i składa się z kombinacji różnych procesów zachodzących na płaszczyźnie fizjologicznej, behawioralnej, emocjonalnej i poznawczej.



Źródła stresu

Źródłem stresu mogą być czynniki zewnętrzne i wewnętrzne. Do stresorów zewnętrznych można zaliczyć m.in.: nadmiar lub brak bodźców, ciszę, hałas, tłok, zanieczyszczenie, bałagan, brud, zapylenie, niedotlenienie, styl życia i jego zmiany, złe żywienie, niewłaściwą dietę, używki, nadmiar pracy, problemy zdrowotne, presję czasu, monotonię, brak wsparcia, wygórowane wymagania innych, za mało lub za dużo zadań, zmiany organizacyjne lub złą organizację pracy, awans lub degradację, brak celu lub wiele celów będących ze sobą w konflikcie, odpowiedzialność za innych, odpowiedzialność za rzeczy poza obszarem naszego wpływu, kłopoty finansowe, nieporozumienia i zmiany w rodzinie itd. Wewnętrzne stresory to np.: uczucie zmęczenia, wyczerpanie, zamartwienie się, ekscytacja wywołana wygraną, ślub własny lub kogoś z bliskiej rodziny, narodziny w rodzinie, zwycięstwo w zawodach, poczucie braku akceptacji przez innych, nieakceptowanie własnych ról życiowych, brak uporządkowanego systemu wartości, sprzeczne przekonania i wartości.

Inna systematyka stresorów odnosi się do sposobu pojawienia się i do długości ich trwania. Wyróżniamy tu sytuacje niespodziewane, nagłe wydarzenia: utrata pracy, wypadek, zmiana miejsca zamieszkania oraz stany długotrwałe i przewlekłe: dłuższe bezrobocie, przewlekła choroba itd.



Najbardziej stresujące wydarzenia

Stres jest nieuniknioną częścią życia. Każdy organizm staje wobec wyzwań, jakie stwarza jego środowisko zewnętrzne i jego potrzeby. Staje oko w oko z wyzwaniami, które są problemami życiowymi, które trzeba rozwiązać, by przetrwać i skutecznie funkcjonować.

Warto podkreślić, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu; fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życiowymi. Stres towarzyszy nam wszystkim i jest zwykłą reakcją na codzienne sytuacje – nie tylko negatywne, ale i pozytywne. Stresująca jest sesja egzaminacyjna, obrona pracy dyplomowej, egzamin na prawo jazdy, ale również pierwszy dzień w nowej pracy, wiadomość o chorobie przyjaciela, wiadomość o ciąży itd.



Amerykańscy psychiatrzy, Thomas Holmes i Richard Rahe, na łamach pisma „Journal of Psychosomatic Research” zaprezentowali 43 zdarzenia, które wywołują największy stres. Według ich teorii, na życie każdego z nas wpływa wiele wydarzeń, które generują określony poziom stresu. Jeśli w ciągu roku zbierze się zbyt wiele stresujących czynników, będziemy narażeni na istotne konsekwencje zdrowotne.

Wartości sumy punktów ze skali oraz przypisane im ryzyko jest następujące:

Jeśli twój wynik przekracza 300, to istnieje duże ryzyko pogorszenia stanu zdrowia w ciągu najbliższych kilkunastu miesięcy.

Jeśli twój wynik mieści się w zakresie 150–299, masz średnio podwyższone ryzyko zachorowania.

Przy wartości poniżej 150 ryzyko zachorowania na chorobę wywołaną stresem jest raczej niewielkie.

Wydarzenie

IŁOŚĆ PUNKTÓW NA SKALI STRESU

☐ śmierć małżonka	100
☐ rozwód	73
☐ separacja małżeństwa	65
☐ wyrok więzienia	63
☐ śmierć bliskiego członka rodziny	63
☐ własna choroba	53
☐ małżeństwo	50
☐ zwolnienie z pracy	47
☐ ugoda małżeńska	45
☐ emerytura	45
☐ zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
☐ ciąża	40
☐ problemy seksualne	39
☐ nowy członek rodziny	39
☐ zmiany w prowadzonym biznesie	39
☐ zmiana sytuacji finansowej	38
☐ śmierć bliskiego przyjaciela	37
☐ zmiana stanowiska pracy	36
☐ częstsze kłótnie małżeńskie	35
☐ duże zadłużenie	32
☐ konieczność zwrotu dużego długu	30
☐ zmiana obowiązków w pracy	29
☐ dziecko opuszcza dom	29

☐ spory z krewnymi małżonka	29
☐ bardzo intensywna praca nad zadaniem	28
☐ małżonek kończy lub zaczyna pracę	26
☐ rozpoczęcie lub zakończenie szkoły	26
☐ zmiana warunków życiowych	25
☐ zmiana przyzwyczajeń	24
☐ kłopoty z przełożonym	23
☐ zmiana godzin lub warunków pracy	20
☐ zmiana miejsca zamieszkania	20
☐ zmiana szkoły	20
☐ zmiana sposobu wypoczywania	19
☐ zmiana praktyk religijnych	19
☐ zmiana aktywności towarzyskiej	18
☐ niewielka pożyczka czy kredyt	17
☐ zmiana przyzwyczajeń snu	16
☐ zmiana częstości spotkań z rodziną	15
☐ zmiana nawyków jedzenia	15
☐ wakacje	13
☐ ważniejsze święta	12
☐ niewielki konflikt z prawem	11

Jak wypadasz po zrobieniu sobie testu poziomu stresu?

Wpisz obok sumę punktów stresujących sytuacji w ciągu ostatniego roku (wszystko OK?)

Stres



w pracy – syndrom naszych czasów

Praca jest współcześnie ogromnym źródłem stresu. Pojawiająca się presja osiągnięcia jak najlepszych wyników, zbyt wymagającego szefa, ciężkiej atmosfery, świadomości ryzyka zwolnienia, długich godzin pracy (a raczej siedzenia po godzinach), brak czasu na życie rodzinne i towarzyskie, szalone tempo życia, spiętrzenie obowiązków zawodowych i domowych – wszystko to powoduje zmęczenie, znużenie, złość, senność, brak energii, trudności z zasypianiem, huśtawki nastrojów, częste bóle głowy, przeziębienia i infekcje, palpacje serca, osłabienie, kłopoty z koncentracją, problemy ze snem, migreny, drżenie rąk, tiki nerwowe, bóle brzucha, pleców i karku, a nierzadko również wymioty i inne reakcje somatyczne. Właśnie z w/w przyczyn stres został uznany za chorobę XXI wieku, która totalnie pozbawia radości życia.

Wystąpienie sytuacji stresowej, a reakcja na stres

Psychiatrzy są zdania, że naszym zadaniem nie jest unikanie sytuacji stresowych (na to nie ma szans), ale nauczenie się umiejętnej reakcji na jego wystąpienie. Co warto podkreślić, to nie sam stres jest niebezpieczny, ale jak na niego reagujemy, a pewien optymalny poziom stresu jest wprost niezbędny dla naszego efektywnego funkcjonowania.

Richard Lazarus, jeden z najważniejszych badaczy stresu, wyróżnił dwa stadia naszej oceny sytuacji, w której się znaleźliśmy. Użył on terminu „ocena pierwotna”, który odnosi się do kontekstu: „Co się dzieje?” i „Czy jest to dla mnie dobre, stresujące czy obojętne?”. Jeżeli nasza wewnętrzna odpowiedź będzie brzmieć „wydarzenie stresujące”, to następnie dokonane zostaje ustalenie, czy szkoda już się stała lub dopiero się stanie, czy trzeba podjąć określone działanie. Kiedy decyzja zostanie podjęta, rozpoczyna się ocena wtórna, czyli oszacowania zasobów osobistych i społecznych, pozwalających na uporanie się z sytuacją stresową. Kolejno następuje wdrożenie i ocena podjętych aktywności. Jeżeli pierwsze działanie nie przyniesie zamierzonych efektów, poszukiwania „remedium” będą trwały nadal.



Stadium	Stawiane pytania
Ocena problemu	Czy/Jakie zagrożenia wystąpią?
Przegląd dostępnych alternatyw	Co mogę zrobić, aby uporać się z zagrożeniem? Jaki są dostępne rozwiązania?
Ważenie alternatyw	Która opcja jest najlepsza? Czy ta opcja realizuje pokładane założenia?
Zastanowienie, co dalej...	Czy powinienem działać i poinformować innych?
Wytrwanie mimo negatywnego feedbacku	Czy wystąpią poważne zagrożenia, jeśli nie dokonam zmiany? Czy wystąpią poważne zagrożenia, jeśli dokonam zmiany?

FAKT: Zbyt niski poziom stresu powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Zbyt wysoki poziom stresu powoduje napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, a także fizyczne zmęczenie oraz zwolnienie refleksu.

fizjologiczne reakcje stresowe

W sytuacji stresowej nasz organizm dokonuje swoistych działań reaktywnych. Zmianami fizjologicznymi są:

- zwężenie się naczyń krwionośnych skóry, mięśni szkieletowych, mózgu i narządów wewnętrznych;
- nasila się pocenie;
- skóra i owłosienie wytwarzają „gęsią skórę” gruczoły nadnerczy pobudzają wydzielanie adrenaliny, zwiększa się wydzielanie glukozy do krwi, wzrasta tempo akcji serca, podnosi się ciśnienie krwi;
- zwieracz odbytu zamyka się;
- zwieracz cewki moczowej zamyka się;
- żrenice się rozszerzają, a mięśnie rzęskowe akomodują się od widzenia na odległość;
- oskrzela rozszerzają się;
- wzrasta częstość uderzeń i siła skurczów serca;
- zmniejsza się perystaltyka przewodu pokarmowego;
- zmniejsza się wydzielanie soków trawienych;
- rozszerzają się naczynia krwionośne w zewnętrznych narządach płciowych;
- pęcherz moczowy rozkurcza się.



Stresor

Po aktywizacji stresora odporność organizmu zmniejsza się, dopóki zmiany fizjologiczne, składające się na sytuację alarmową, nie wrócą do stanu normalnego. Jeżeli działanie stresora będzie długotrwałe, to objawy charakterystyczne dla reakcji alarmowej w zasadzie znikają; odporność na ten stresor wzrasta powyżej normalnego poziomu, lecz spada dla ich stresorów. To sprawia, że funkcjonowanie organizmu wraca do normy. Przy długotrwałym działaniu stresora, przystosowanie ulega załamaniu i ponownie organizm zostaje wprowadzony w stan alarmowy, skutki działania mogą być nieodwracalne i katastrofalne – można zachorować, a nawet umrzeć.

Psychiczne zmiany stresowe

Psychiczne reakcje stresowe dzieli się na behawioralne, emocjonalne i poznawcze. Często można zauważyć pewne charakterystyczne zachowania związane ze stresem, takie jak napięcie mięśniowe, skurcze mięśni, zgrzytanie zębami (bruksizm). Co warto podkreślić, łagodny stres aktywizuje i nasila zachowania istotne z biologicznego punktu widzenia, tj. jedzenie, agresję, zachowania seksualne, jak również może mieć wpływ na zwiększenie koncentracji, wzrost czujności, nauczenie efektywniejszego działania, nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Umiarkowany stres najczęściej zakłóca zachowanie – szczególnie gdy dana aktywność wymaga koordynacji wielu elementów. Stąd częstą reakcją jest chodzenie w kółko, kiwanie się, uderzanie palcami, podrygiwanie itd. Silny stres może doprowadzić do całkowitego zneruchomienia. Do emocjonalnych reakcji stresowych zalicza się rozdrażnienie, apatię, gniew i depresję.

Stres często towarzyszy w sytuacjach związanych z negatywnymi emocjami. Stresujące zmiany życiowe mogą powodować zespół stresu pourazowego (PTSD). Objawia się on tym, że nawraca wielokrotnie w przyszłości, jak również powoduje apatię, odrętwienie, kłopoty ze snem, alienację, trudności ze skupieniem uwagi, przesadne reakcje na inne bodźce itp.

Stres ma również wpływ na funkcje poznawcze. Z reguły, im większy stres, tym mocniejszy spadek sprawności intelektualnej. Ponieważ dużą część energii tracimy na walkę ze stresem, redukujemy w ten sposób możliwości skupienia na innych aspektach codzienności. Stres negatywnie wpływa również na pamięć, umiejętność rozwiązywania problemów, podejmowanie decyzji poprzez aktywizowanie stereotypowego myślenia, a także na rozwój intelektualny dzieci.

Jak radzić sobie ze stresem na co dzień?

Ponieważ stres jest rzeczą ludzką (i nie tylko), warto nauczyć się, jak sobie radzić z nim, aby móc lepiej żyć. Radzenie sobie ze stresem obejmuje działania ukierunkowane na czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Mówi się o dwóch podstawowych sposobach radzenia sobie ze stresem, w zależności od tego czy ich celem jest konfrontacja (rozwiązanie problemu), czy też złagodzenie doznań (regulacja emocji).

Radzenie sobie skoncentrowane na rozwiązaniu problemu

Przekształcenie stresora lub zmiana stosunku do niego przez bezpośrednie działania i czynności zmierzające do rozwiązania problemu

Walcz (zniszcz, usuń lub osłab zagrożenie)
Uciekaj (oddal się od stresora)
Szukaj innych rozwiązań niż walka (negocjacje, kompromis)
Zapobiegaj przyszłemu stresowi (zwiększ swoją odporność lub zmniejsz siłę oczekiwanego stresu)

Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach

Pracuj nad sobą, żeby zmienić siebie bez wpływu na stresora

Stosuj rozwiązania o charakterze somatycznym (relaksacja, biologiczne sprzężenie zwrotne)

Stosuj rozwiązania o charakterze poznawczym, zorientowane na odwrócenie uwagi od stresora, fantazjowanie, afirmacja siebie



Jedną z ważniejszych zmiennych, które przyczyniają się do pozytywnej adaptacji, jest tzw. spostrzegana kontrola nad stresorem, zwiększenie przekonania, że masz nad nim władzę, możesz oddziaływać na przebieg lub następstwa jakiegoś wydarzenia. Oto przykładowe zwroty dotyczące nas samych, które pomagają radzić sobie ze stresem.

Przygotowanie

Potrafię opracować plan działania. Mogę uporać się z problemem.

Po prostu pomyśl, co możesz z tym zrobić. To lepsze niż strach. Nie oceniaj się negatywnie, po prostu pomyśl w sposób racjonalny, a nie emocjonalny.

Konfrontacja

Stopniowo, krok po kroku, potrafię znaleźć rozwiązanie; potrafię poradzić sobie z tą sytuacją.

Odczuwany przeze mnie lęk jest właśnie tym, o czym już wiedziałem, to dla mnie przypomnienie, żebym robił to, co powinienem w danej chwili.

Zrelaksuję się; panuję nad sytuacją; jestem panem swojego losu; wezmę głęboki oddech.

Radzenie sobie

Kiedy pojawia się strach, po prostu zrób sobie przerwę.

Skoncentruj się na teraźniejszości, co w danej chwili masz zrobić.

Nie staraj się pozbyć strachu całkowicie – trzymaj go pod kontrolą.

To nie jest najgorsza rzecz, jaka mogłaby się przytrafić.

Po prostu pomyśl o czymś innym.

Nagradzanie siebie

To działa! Potrafiłem tego dokonać.

Nie było tak źle, jak się spodziewałem.

Jestem naprawdę zadowolony z postępów, jakie poczyniłem.

Zrobiłem to. Jestem z siebie dumny.

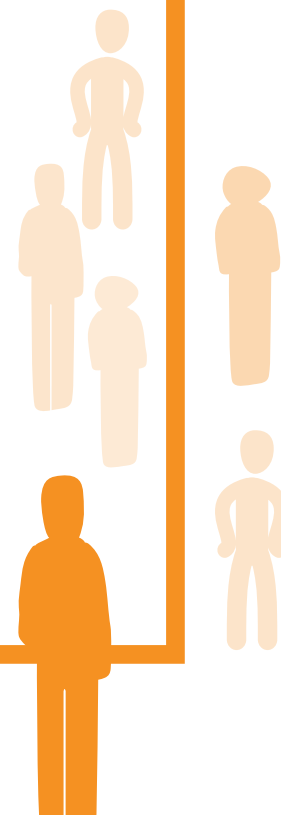
Gotowe. Mogę teraz zrobić coś dobrego dla siebie.

Człowiek

– istota społeczna

Badania psychologów pokazują jednoznacznie, że aby skutecznie radzić sobie ze stresem, aby gatunek rozwijał się pomysłnie, musimy żyć z innymi i dla innych. Osamotnienie jest istotną cechą, która ma wpływ na jakość radzenia sobie ze stresem. Jeśli pracujemy, mieszkamy, przynależymy do grup (pozytywnych grup), jesteśmy w stanie lepiej sobie radzić z trudnościami dnia codziennego – lepiej jesteśmy w stanie radzić sobie ze stresem.

Warto mieć na uwadze, że czasami najlepsza strategia radzenia sobie ze stresem wymaga działań polegających na restrukturyzacji/zmianie środowiska fizycznego, środowiska społecznego, w którym żyliśmy/żyjemy, uczymy się, pracujemy.



Podaruj

sobie odrobinę relaksu

Na koniec warto przyjrzeć się podstawowym technikom radzenia sobie ze stresem. Aby stres nie przekształcił się w jakąś dużą siłę niszczącą nas od środka, warto zacząć od przestrzegania prostych ośmiu zasad.

-  **Zaopiekuj się sobą.** Bądź dla siebie najlepszym przyjacielem. To nadrzędna zasada.
-  **Odpoczywaj.** Odpoczynek nie polega na odejściu od komputera i zajęciu się telefonem komórkowym. Nie wystarczą też przerwy w pracy i patrzenie w niebo. Wyznacz sobie dobowy, tygodniowy, a nawet roczny rytm odpoczynku. Pilnuj odpowiedniej ilości snu (generalnie mówi się o 7-8 godzinach). Znajdź czas na swoje hobby. Utrzymuj kontakty z rodziną. Spotykaj się z przyjaciółmi. Zachowuj równowagę między aktywnością zawodową/uczelnianą, a relaksem.



-  **Odżywiaj się zdrowo.** Jedz dużo warzyw i owoców. Unikaj żywności przetworzonej. Pij wodę. Jedz regularnie, podczas jedzenia nigdzie się nie śpiesz. Ciesz się smakiem. Delektuj się każdym kęsem. Pozbądź się z diety cukru i alkoholu.
-  **Daj sobie szansę na odreagowanie.** Sam znajdź najlepszy sposób. Możesz krzyczeć. Możesz się przebiec po schodach. Możesz gniesć piłeczkę antystresową. Znajdź czas na sport. Idź na spacer. Zagraj wieczorami w piłkę. Pracuj w ogrodzie. Śpiewaj w samochodzie albo przy goleniu. Każdy sam dochodzi do tego, co najlepiej pozwala mu odreagować stresującą sytuację i niech się tego odkrycia trzyma.



 **Naucz się oddychać głęboko.** Oddychania przeponą można się nauczyć. Dotlenienie organizmu to dobry i prosty sposób na redukcję stresu.

 **Odpuść sobie.** Nie bierz wszystkiego na siebie. Selekcjonuj zadania. Ustaw sobie priorytety. Naucz się stawiać cele i je realizować. Bądź asertywny.

 **Bądź obecny.** Koncentruj się na swoich odczuciach fizycznych i psychicznych, kontroluj swoje stany fizjologiczne, np.: „Robi mi się gorąco? A może czuję się zmęczony?”. W codziennym zabieganiu trzeba znaleźć czas na tego typu spostrzeżenia, aby w porę podjąć szybkie działanie redukujące napięcie i w ten sposób wpłynąć na swoje samopoczucie.



Dbaj o luźniejszą postawę. Dostownie. Wyćwicz odpowiednią, wyluzowaną postawę ciała: w stresujących momentach naucz się stawać na całych stopach, lekko ugnij kolana. To zupełnie co innego niż spięta postawa człowieka gotowego do walki lub ucieczki. Staraj się nie chodzić z rękoma mocno ściśniętymi na klatce piersiowej – unikaj pozycji zamkniętej.



Bibliografia:

- E. Aronson, Człowiek istota społeczna, PWN, Warszawa 2006.
- P. Zimbardo, Psychologia i życie, PWN, Warszawa 1999.
- E. Aronson, Psychologia społeczna – serce i umysł, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1997.
- M. Klimczak, Trening interpersonalny – materiał wewnętrzny firmy Quest-Centrum Rozwoju Kadr, Warszawa 1999.
- R. Cialdini, Wywieranie wpływu na ludzi, GWP, Gdańsk 2003.
- D. Hołówka, Jak budować od podstaw trwałe i dobre relacje z innymi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/zrozumiec-siebie/jak-tworzyc-od-podstaw-trwale-i-dobre-relacje-z-innymi> (12.12.2017)
- J. Godecka, Jak budować dobre relacje z ludźmi, <http://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-budowac-dobre-relacje-z-ludźmi> (10.12.2017)
- E. Trzebińska, Dwa wizerunki własnej osoby, PAN, Warszawa 1998.
- B. Wojciszke, Psychologia miłości, GWP, Gdańsk 2006.
- J. Czała, Czynniki leczące w psychoterapii, PWN, Warszawa 2006.
- J. Prochaska, J. Norcross, Systemy psychoterapeutyczne, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2006.
- 12. M. Schneider Corey, G. Corey, Grupy – metody grupowej pomocy psychologicznej, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- J. Terelak, Źródła stresu, ATK, Warszawa 1992.
- E. Trzebińska, Psychologia pozytywna, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- J. Kottler, Opór w psychoterapii, GWP, Gdańsk 2007.
- J. Rakowska, Skuteczność psychoterapii, Scholar, Warszawa 2005.
- C. Gelso, J. Hayes, Relacja terapeutyczna, GWP, Gdańsk 2005.
- B. Okun, Skuteczna pomoc psychologiczna, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- I. Heszen-Niedojek (red.), Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem, SPA, Poznań 2002.
- J. Strelau, Psychologia – podręcznik akademicki (t.2), GWP, Gdańsk 2000.
- T. Dzierżykraj-Rogalski, Rytm i antyrytm biologiczne, Wiedza Powszechna, Warszawa 1980.
- G.K. Kerhof, Indywidualne różnice w rytmach okołodobowych, Medycyna Lotnicza 2 (91), s. 1-7.
- G. Corey, Teoria i praktyka poradnictwa i psychoterapii, Zysk i S-ka, Poznań 2005.
- A. Antonovsky, Rozwikłanie tajemnicy życia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować, IPiN, Warszawa 1995.
- M. Leary, Wywieranie wrażenia na innych, GWP, Gdańsk 2001.
- W. Stephan, C. Stephan, Wywieranie wpływu przez grupy. Psychologia relacji, GWP, Gdańsk 2007.
- B. Wojciszke, R. Banaśkiewicz, Zróżnicowanie emocji przeżywanych w kontaktach interpersonalnych, Przegląd Psychologiczny (32) 1989, 879-897.
- S. Atkinson, Budowanie poczucia własnej wartości, Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- G. Schiraldi, 10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości, Funky Books,
- A. Król, Pewność siebie, Edgar, Warszawa 2011.
- S. Wegescheider, Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie, GWP, Gdańsk 2003.
- S. Heyes, S. Spencer, W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, GWP, Gdańsk 2014.
- N. Peale, Moc pozytywnego myślenia, EMKA, Warszawa 2001.
- N. Peale, Uwierzyć i zwyciężyć, EMKA, Warszawa 2015.
- W. Dyer, pokochaj siebie, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- W. Dyer, Kieruj swoim życiem, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012.
- N. Marszałek, Motywacja bez granic, Złote myśli, Warszawa 2011.
- M. Pantalon, Motywacja – metoda sześciu kroków, GWP, Gdańsk 2017.
- D. Gmitrzak, Pokonaj stres, Edgar, Warszawa 2011.
- K. Minge, Jak uczyć się szybciej i skuteczniej, Edgar, Warszawa 2017.
- M. Clayton, Zarządzanie stresem, Edgar, Warszawa 2008.
- M. Staniek, Autoterapia, Edgar, Warszawa 2015.
- M. Huńczak, Zaakceptuj siebie. O sile samo współczucia, Edgar 2017.
- C. Wheller, Pokonaj stres. 10 sprawdzonych metod, GWP, Gdańsk 2016.
- J. Steward, Jak radzić sobie ze złością – treningi dla nastolatków, Fraszka, Warszawa 2007.
- D. Plummer, Jak rozwinąć u dzieci poczucie własnej wartości, Fraszka, Warszawa 2013.

Opracowanie merytoryczne:

KRZYSZTOF KUBIAK

EKSPERT, NAUCZYCIEL AKADEMICKI

DR NAUK SPOŁECZNYCH W ZAKRESIE SOCJOLOGII

Zawodowo specjalizuje się w kreacji efektywnej komunikacji, copywritingu i socjotechnikach. Tworzy wartościowy content nie tylko dla firm i instytucji państwowych, ale również dla fundacji i stowarzyszeń. Autor wielu publikacji o tematyce społecznej. Przez wiele lat wspierał rozwój dzieci i młodzieży, działając na rzecz Caritas oraz Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Prywatnie szczęśliwy mąż i „ojciec na etacie”.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



www.pozytywnyrozwój.org
www.mz.gov.pl