

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „p**o**bieranie*/niepobieranie*”.

Urząd Miasta Brzeg
wpt 05-10-2018
podpis 2022/10/2018



I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	BURMISTRZA BRZEGU		
2. Tryb, w którym złożono ofertę	Art. 19a ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie		
3. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	ZADANIE Z ZAKRESU OCHRONY I PROMOCJI ZDROWIA		
4. Tytuł zadania publicznego	RAZEM ŁATWIEJ		
5. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	22/10/2018	Data zakończenia
			17/12/2018

II. Dane oferenta (-ów)

1. Nazwa oferenta (-ów), forma prawna, numer Krajowego Rejestru Sądowego lub innej ewidencji, adres siedziby oraz adres do korespondencji (jeżeli jest inny od adresu siedziby)	
BRZESKIE STOWARZYSZENIE CHORYCH NA SM UL. 1 MAJA 2 49-300 BRZEG KRS : 0000058563	
2. Inne dodatkowe dane kontaktowe, w tym dane osób upoważnionych do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. numer telefonu, adres poczty elektronicznej, numer faksu, adres strony internetowej)	Osoba do kontaktów roboczych - Magdalena Kłoda – 785 110 374 www.wtz-bssm-brzeg.pl Osoby upoważnione do pospisywania umów: Prezes BSSM – Robert Hejman Skarbnik BSSM – Edyta Kozłowska

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Opis zadania publicznego proponowanego do realizacji wraz ze wskazaniem, w szczególności celu, miejsca jego realizacji, grup odbiorców zadania oraz przewidywanego do wykorzystania wkładu osobowego lub rzeczowego	
Ilość osób	300
Miejsce realizacji zadania	BRZEG – - Sala II LO Brzeg – prelekcje - Teren BSSM Brzeg
Cel główny	Profilaktyka i promocja zdrowia. Nauka radzenia sobie ze stresem wśród dzieci i dorosłych, poprzez spotkania i prelekcje połączone z zajęciami. Promocja aktywnego spędzania czasu wolnego. Integracja różnych środowisk. Aktywizacja i socjalizacja lokalnej społeczności.
Potrzeby i tematy prelekcji i spotkań oparliśmy na diagnozie. Diagnoza powstała na zgłaszanych problemach ludzi, którzy przychodzą do nas po pomoc oraz na długoletnim doświadczeniu i pracy z osobami potrzebującymi pomocy w tym osób	

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

niepełnosprawnych. Dodatkowo realizacja wielu zadań zleconych i współpraca z różnymi środowiskami wazuje na ogromną potrzebę działań w tych zakresach.

Zadanie z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia. Stawiamy na dobrą zabawę, profilaktykę i bezpieczeństwo. Propagowanie aktywnego stylu życia, szerzenie profilaktyki i promocję zdrowia. Zadanie przeznaczona dla 300 osób w tym osoby niepełnosprawne oraz lokalna społeczność naszej Gminy.

BSSM posiada kadre, która sprawować będzie opiekę i bogate doświadczenie w organizowaniu podobnych zadań. Zwiększenie świadomości całej społeczności biorącej udział w zadaniu do potrzeby działalności PROFILAKTYKI i PROZDROWOTNEMU ZACHOWANIU realizacja zadania przyczyni się również do promocji aktywnego życia, zdrowie i

będzie to czas spotkań, wymiana doświadczeń, poglądów i nawiązanie nowych znajomości. Integracja różnych środowisk przyczyni się do poprawy funkcjonowania i socjalizacji osób wykluczonych i słabych. Zorganizowane zostaną 3 spotkania.

1. 1 spotkanie o tematyce samotności – miejsce spotkania II LO Brzeg – lokalna społeczność w tym osoby potrzebujące pomocy i niepełnosprawne.
Czas trwania spotkania od 16.00 do 20.00 –listopada 2018
Warsztaty na temat samotności – poprowadzi doświadczony koordynator prac wolontarystycznych oraz specjalista w zakresie organizacji czasu i przeciwdziałanie monotonii. Na spotkaniu będzie poczęstunek jak również rozdane materiały biurowe i wydruki. Spotkanie zakończone ankietą ewaluacyjną.
2. 2 spotkanie o tematyce radzenia sobie ze stresem i aspektach zdrowotnych z tym związanych – jak również wykluczeniu społecznemu. – miejsce spotkania II LO Brzeg- lokalna społeczność w tym osoby potrzebujące pomocy i niepełnosprawne. Na spotkaniu będzie poczęstunek jak również rozdane materiały biurowe i wydruki.
Czas trwania spotkania od 16.00 do 19.00 –grudnia 2018
Warsztaty poprowadzi specjalista komunikacji i trener szkoleniowiec posiadający wieloletnie doświadczeniem w szkoleniach grup osób wykluczonych i niepełnosprawnych. Pani Agnieszka
Spotkanie zakończone ankietą ewaluacyjną.
3. Podsumowujące spotkanie – integracja i wymiana doświadczeń i spostrzeżeń. Wspólne podsumowujące spotkanie ma na celu aktywizację różnych środowisk i grup społecznych.
Miejsce – sala II LO Brzeg
Spotkanie poprowadzi animator oraz terapeuci zajęciowi na co dzień pracujący z osobami niepełnosprawnymi .
Zadanie będzie rozpowszechnione na naszych stronach internetowych jak również naszych fanpagach oraz w lokalnych mediach. W taki sposób mieszkańcy Brzegu dowiedzą się o realizowanym zadaniu. Wydrukujemy również plakaty i ulotki informacyjne.

2. Zakładane rezultaty realizacji zadania publicznego

1. Możliwość zwiększenia świadomości, i wiedzy na temat wykluczenia społecznego
2. Możliwość udziału w spotkaniach i zdobyciu wiedzy na temat stresu i radzenia sobie z nim – w aspekcie zdrowotnym
3. Możliwość udziału w integracji, wymiany doświadczeń i spostrzeżeń
4. Możliwość zdobycia umiejętności eliminowania zachowań wywołujących stres
5. Możliwość postrzegania siebie jako osoby lepszej i nie wykluczonej

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego (w przypadku większej liczby kosztów istnieje możliwość dodania kolejnych wierszy)

Lp.	Rodzaj kosztu	Koszt całkowity (zł)	do poniesienia z wnioskowanej dotacji ³⁾ (zł)	do poniesienia ze środków finansowych własnych, środków pochodzących z innych źródeł, wkładu osobowego ⁴⁾ rzeczowego ⁴⁾ (zł)
	Promocja zadania	600,00	100,00	500,00
	Gastronomia	2000,00	2000,00	0,00
	Sprzęt nagłaśniający oraz obsługa Animatorzy / Prelegenci	1500,00	0,00	1500,00
	Upominki dla uczestników Zadania	1500,00	0,00	1500,00
	Materiały do prelekcji – warsztaty	3000,00	2000,00	1000,00
		900,00	900,00	0,00
Koszty ogółem:		9 500,00	5000,00	4500,00

³⁾ Wartość kosztów ogółem do poniesienia z dotacji nie może przekroczyć 10 000 zł.
⁴⁾ W przypadku wsparcia realizacji zadania publicznego.

Oświadczam(-y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta;
- 2) w ramach składanej oferty przewidujemy pobieranie*/niepobieranie* świadczeń pieniężnych od adresatów zadania;
- 3) wszystkie podane w ofercie oraz załącznikach informacje są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 4) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 5) oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega (-ją)*/zalega (-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne.

BRZESKIE
STOWARZYSZENIE CHORYCH NA SM
BRZEG

BRZESKIE STOWARZYSZENIE
CHORYCH NA SM

ul. 1-go Maja 2, 49-300 Brzeg
tel. 77 333 05 69

NIP: 747-16-19-530, Regon: 531576625

Robert Hejman
(podpis osoby upoważnionej
lub podpisy osób upoważnionych
do składania oświadczeń woli w imieniu
oferenta)

SKARBNIK
STOWARZYSZENIA
Edyta Kozłowska

05 PAŹ. 2018

Data

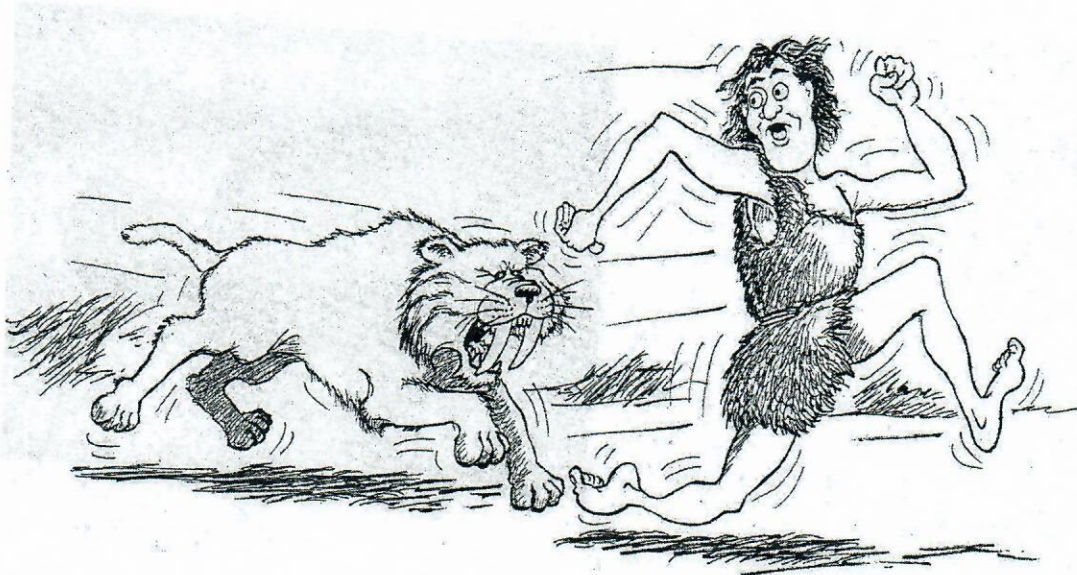
Załącznik:

W przypadku gdy oferent nie jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym – potwierdzona za zgodność z oryginałem kopia aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji.

CZYM JEST STRES?

STRES to reakcja obronna organizmu, który poddany jest obciążeniom fizycznym lub psychicznym.

Biochemiczną reakcję na zagrożenie zawdzięczamy naszym przodkom. W czasach walki o byt, spotykając się z niebezpieczeństwem organizm musiał szybko zmobilizować się, by walczyć bądź też uciekać. Dlatego tę serię biochemicznych zmian organizmu nazywamy **reakcją walki lub ucieczki**.

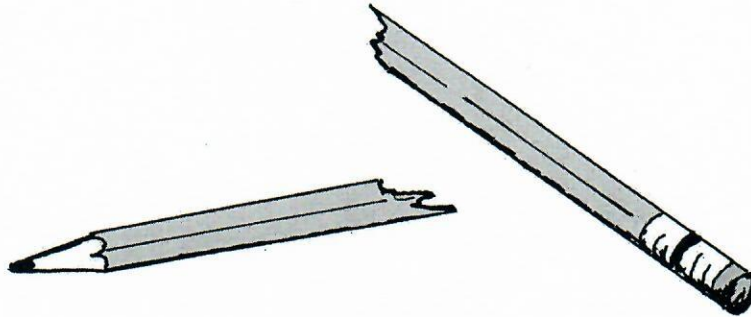


Kiedy znajdujemy się w sytuacji, którą interpretujemy jako przekraczającą nasze możliwości, układ nerwowy wysyła informację o potrzebie uruchomienia reakcji stresowej do gruczołów wydzielania wewnętrznego.

Współczulny układ nerwowy wydziela **adrenalinę i noradrenalinę**, które podnoszą aktywność organizmu, mobilizują do działania. Stąd podwyższone tętno, rozszerzone źrenice, odpływ krwi do mięśni itd.

Jeśli sytuacja stresująca trwa dłużej, **oś podwzgórze-przysadka-nadnercza** zaczyna uwalniać **kortyzol** – hormon stresu.

Pojęcie stresu do użycia wprowadził lekarz Hans Selye, zapożyczając je z fizyki. W badaniach materiałowych mówi się o stresie wtedy, gdy coś ulega zniszczeniu pod wpływem nadmiernego obciążenia.



Podobnie dzieje się z człowiekiem, narażonym na **długotrwałe przeciążenia, którym nie jest w stanie sprostać.**

STRES to dynamiczna reakcja adaptacyjna organizmu, która jest wynikiem **różnic pomiędzy naszymi możliwościami a wymogami sytuacji.**

Pojawia się wówczas, kiedy mamy **trudność w poradzeniu sobie z daną sytuacją.**



→ Skłania nas, by podjąć działania zaradcze, które pozwolą na **poradzenie sobie z problemem i przywrócić stan równowagi i spokoju.**

→ Stres jest normalną reakcją związaną z procesami życia. **Mobilizuje organizm do działania.**

Każdy z nas w odmienny sposób reaguje na taką samą sytuację. To, co dla jednego jest łatwe, dla innego może stanowić duży problem i wywoływać napięcie. Innymi słowy, reakcja na daną sytuację oraz sposób radzenia sobie ze stresem związane są z **indywidualnymi możliwościami człowieka** (które można rozwijać!)

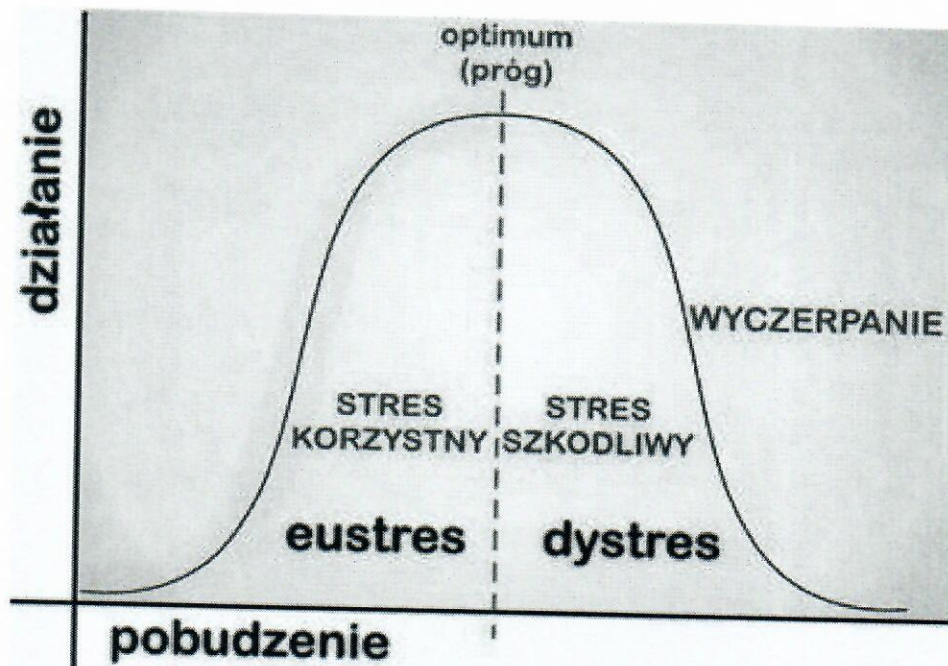
STRES MOBILIZUJĄCY I DESTRUKCYJNY

„Całkowita wolność od stresu to śmierć” – H. Selye

Stres jest nam niezbędny do tego, abyśmy w ogóle mogli podjąć działanie. Kiedy nas mobilizuje, określamy go mianem **eustresu**. Gdy jest zbyt silny, przekracza optymalny poziom i zaczyna nam szkodzić mówimy o **dystresie**.

Eustres – stres dobry, mobilizujący; odczuwamy go wtedy, gdy czujemy, że potrafimy sprostać stojącym przed nami zadaniom; gdy trudność spostrzegamy nie jako kryzys, lecz jako wyzwanie do podjęcia.

Dystres – stres szkodliwy, demobilizujący; odczuwamy go, jeśli spostrzegamy jakieś zadanie jako obciążenie, coś co nas przerasta. Przy długotrwałym dystresie organizm wyczerpuje swoje zasoby energii co powoduje permanentne zmęczenie.



Stres działa destrukcyjnie na organizm nie tylko wtedy, gdy jest zbyt intensywny, ale także wtedy, gdy występuje długotrwanie. W krótkim czasie nawet silny stres może oddziaływać mobilizująco, jednak po dłuższym czasie prowadzi do wyczerpania organizmu.

Badacze wyodrębnili trzy fazy reakcji organizmu na stres – fazę mobilizacji, adaptacji i destrukcji.

1. FAZA MOBILIZACJI (REAKCJA ALARMOWA)

W tej fazie organizm reaguje na działanie stresującego czynnika. Odpowiedzią są zmiany biochemiczne. Występuje pełna mobilizacja i wykorzystanie możliwości, jakimi dysponuje człowiek. Zazwyczaj tej fazie towarzyszy szybka mobilizacja. Emocje rosną, a ich podwyższony poziom sprawia, że Twoje działanie staje się dynamiczne, a sprawność działania istotnie wzrasta. Organizm i umysł przygotowują się do ważnego wydarzenia – **wzrasta wrażliwość na bodźce, koncentracja uwagi, pamięć, szybkość dokonywania skojarzeń.**

2. FAZA ADAPTACJI (STADIUM ODPORNOŚCI)

Jeżeli sytuacja wywołująca stres przedłuża się, organizm dąży do wytworzenia odporności na szkodliwy czynnik, a procesy fizjologiczne zaczynają powracać do normy. Reakcje emocjonalne są adekwatne do sytuacji, ich ekspresja kontrolowana. **Następuje koncentracja na problemie, który wystąpił. Wszystko po to, by poradzić sobie z wyzwaniem.**

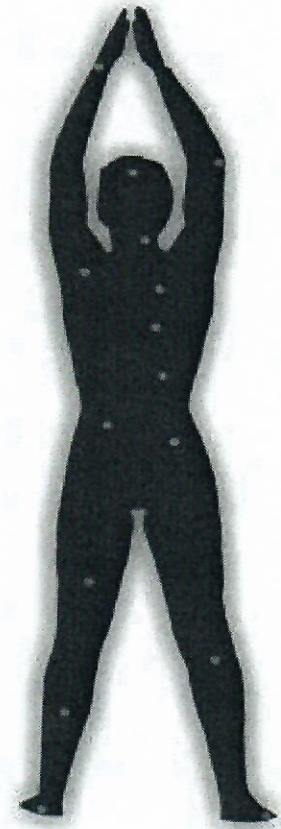
3. FAZA DESTRUKCJI (STADIUM WYCZERPANIA)

Jeżeli sytuacja trwa nadal, a emocje rosną na skutek zbyt intensywnego i długiego oddziaływania szkodliwego czynnika, zostaje osiągnięty punkt, w którym organizm nie jest w stanie dłużej utrzymać swej odporności. Nasze działania zaczynają stawać się destruktywne. Zaczynamy szkodzić sami sobie. Decyzje stają się impulsywne i nieracjonalne. Tracimy również zdolność do samokontroli, a czasem w ogóle do działania. **Gdy taki stan przedłuża się, dochodzi do wyczerpania organizmu, czego konsekwencją mogą być choroby, a nawet śmierć.**

OBJAWY STRESU

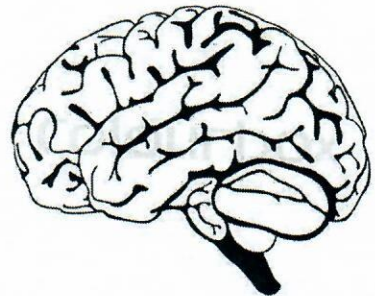
Reakcje fizyczne organizmu na stres:

- ból głowy
- drżenie rąk
- zimne ręce
- nadmierne pocenie się
- bóle w klatce piersiowej
- brak apetytu
- ból brzucha
- nudności
- zaburzenie trawienia
- podwyższone ciśnienie
- nadwrażliwość na bodźce
- szczękocisk
- wysypka
- blady odcień skóry
- dreszcze
- napięcie i bóle mięśni
- problemy ze snem
- trudności w oddychaniu



Symptomy w sprawności intelektualnej:

- osłabienie pamięci
- obniżenie efektywności pracy intelektualnej
- obniżenie tempa pracy intelektualnej
- częste pomyłki
- uczucie pustki w głowie
- trudności w koncentracji



Przejawy stresu w emocjach i myśleniu:

- chwiejność emocjonalna
- niepokój
- lęk
- gniew
- nieracjonalność myśli
- nieufność
- uczucie zmęczenia
- niecierpliwość
- drażliwość
- brak tolerancji wobec innych
- „gonitwa” myśli
- obniżona samoocena
- poczucie bezsilności i braku kontroli nad działaniami
- pesymizm



Symptomatyczne zachowania:

- wybuchy płaczu
- stosowanie używek
- objadanie się
- szybkie tempo mówienia
- unikanie kontaktów z ludźmi
- nerwowe tiki
- spowolnienie reakcji
- nerwowość ruchów
- agresja, prowokowanie konfliktów

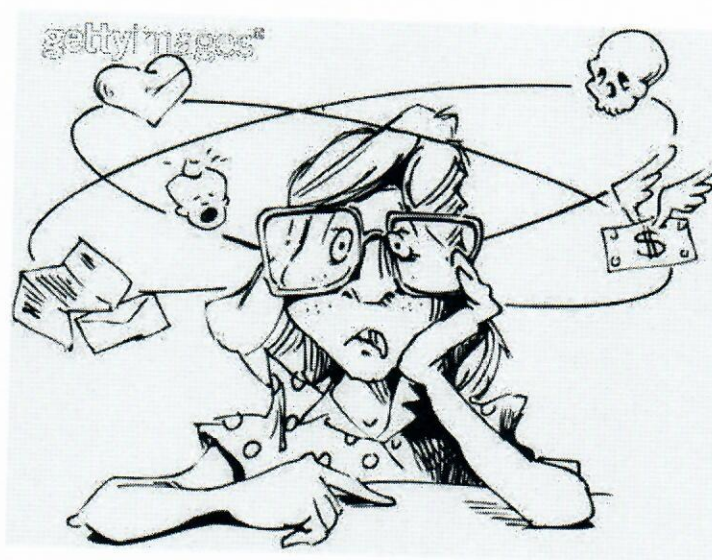


Warunkiem radzenia sobie ze stresem jest umiejętność szybkiego rozpoznawania niepokojących symptomów, rozumienia ich i zmieniania tego, co zagrażające.

Jeśli będziesz lepiej rozpoznawać przyczyny i skutki stresu, łatwiej będzie Ci się nauczyć kontrolowania stresujących sytuacji i szybszego rozładowywania napięcia.

ŹRÓDŁA STRESU – STRESORY

Każdego dnia w zewnętrznym świecie i w nas samych spotykamy się z czynnikami wywołującymi stres, czyli stresorami. Bardzo ważna jest umiejętność ich rozpoznawania, dzięki czemu możemy także nauczyć się lepiej radzić sobie z naszą reakcją na stresory.



Źródła stresu można podzielić na:

- **Środowisko, w którym żyjemy**

Wpływają na nas czynniki takie, jak: pogoda, pory roku, światło, dźwięki, zanieczyszczenia itp.

- **Społeczne czynniki stresu**

Stres generować mogą nasze relacje z innymi ludźmi, sytuacja zawodowa, finansowa, wyznaczone nam terminy realizacji zadań itp.

- **Styl życia**

O tym, jak nasz organizm odczuwa stres decyduje to, jak o niego dbamy: czy się wysypiamy, czy prawidłowo się odżywamy, gimnastykujemy, a także to, czy jesteśmy zdrowi.

- **Sposób myślenia, indywidualne nastawienie**

Bardzo ważnym źródłem stresu są nasze myśli, postawy, sposób interpretowania rzeczywistości.

Nierealistyczne oczekiwania, brak poczucia sprawowania kontroli czy przynależności, przesady, kompleksy, nieodpowiednie nawyki.

Skala Powtórznego Przystosowania Społecznego

W roku 1967, dwaj psychiatrzy z Washington University w Seattle, tj. Thomas Holmes oraz Richard Rahe opracowali skalę 43 wydarzeń życiowych, którą wolontariusze uszeregowali według tego, jak wielkiego przystosowania wymaga każde wydarzenie.

Badacze zastanawiali się jak określić względną siłę stresujących wydarzeń. Jednak po wręczeniu badanym listy różnych zdarzeń wraz z prośbą o ułożenie je wg potencjalnej zdolności wywoływania stresu okazało się, że badani postrzegają wiele sytuacji w sposób podobny. W ten sposób powstał popularny kwestionariusz Skala Powtórznego Przystosowania Społecznego.

Poniższa tabela zawiera niektóre takie sytuacje. Przydzielano im umowne wartości punktowe od "0" – brak stresu do "100" – maksymalny stres.

1. Śmierć współmałżonka (100)
2. Rozwód (73)
3. Separacja małżeńska (65)
4. Pobyt w więzieniu (63)
5. Śmierć bliskiego członka rodziny (63)
6. Zranienie ciała lub choroba (53)
7. Zawarcie małżeństwa (50)
8. Zwolnienie z pracy (47)
9. Pogodzenie się ze skłóconym współmałżonkiem (45)
10. Przejście na rentę lub emeryturę (45)
11. Choroba w rodzinie (44)
12. Cięża (40)
13. Kłopoty w pożyciu seksualnym (39)
14. Powiększenie się rodziny (39)
15. Rozpoczynanie nowej pracy zawodowej (39)
16. Zmiany w dochodach finansowych (38)
17. Śmierć bliskiego przyjaciela (37)
18. Zmiana zawodu (36)
19. Wzrost konfliktów małżeńskich (35)
20. Hipoteka ponad 10000 dolarów (31)
21. Wiadomość o konieczności zwrotu większego długu lub pożyczki (30)
22. Zmiana stopnia odpowiedzialności w życiu zawodowym (29)
23. Opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego (29)
24. Kłótnie i starcia z krewnymi współmałżonka (29)
25. Wzmożenie wysiłku dla wykonania jakiegoś zadania (28)
26. Początek lub zakończenie pracy zawodowej współmałżonka (26)
27. Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej (26)

28. Zmiany standardu, poziomu życia (25)
29. Zmiany osobistych nawyków i przyzwyczajzeń (24)
30. Starcia z szefem (23)
31. Zmiany warunków pracy lub najbliższego otoczenia (20)
32. Zmiana mieszkania (20)
33. Zmiana szkoły (20)
34. Zmiany w spędzaniu wolnego czasu (19)
35. Zmiany w praktykach religijnych (19)
36. Zmiany w nawykach życia towarzyskiego (18)
37. Hipoteka lub zaciągnięcie długu poniżej 10000 dolarów (17)
38. Zmiana nawyków snu (16)
39. Zmiany częstotliwości spotkań rodzinnych (15)
40. Zmiany nawyków żywieniowych (15)
41. Urlop (13)
42. Święta Bożego Narodzenia (12)
43. Małe naruszenie przepisów prawnych (11)

Kwestionariusz Holmesa i Rahe'a aplikowano ludziom przywiezionym na ostry dyżur oraz osobom towarzyszącym. Okazało się, że osoby chore doświadczyły znacznie więcej stresujących wydarzeń w przeciągu roku poprzedzającego chorobę, niż osoby towarzyszące. Udowodniono wówczas statystyczny związek pomiędzy stresorami, a chorobą.

Zależność statystyczna pomiędzy stresorami, a prawdopodobieństwem zapadnięcia na poważną chorobę somatyczną w ciągu kolejnych 2 lat:

- 150 – 199 jednostek stresu = 37% prawdopodobieństwo
- 200 – 299 jednostek stresu = 51% prawdopodobieństwo
- ponad 300 jednostek stresu = 79% prawdopodobieństwo

STRES CHRONICZNY, A STRES OSTRY

W pracy funkcjonariusze Służby Więziennej mogą doświadczać dwóch rodzajów stresu: **chronicznego i ostrego**.



Stres chroniczny wywołany jest codziennymi lub często powtarzającymi się trudnościami, kłopotami, dolegliwościami, których w pracy jest zwykle bardzo dużo i które wywołują stan napięcia w organizmie nie powodujący po jednorazowym wystąpieniu, wyraźnych negatywnych skutków zdrowotnych.

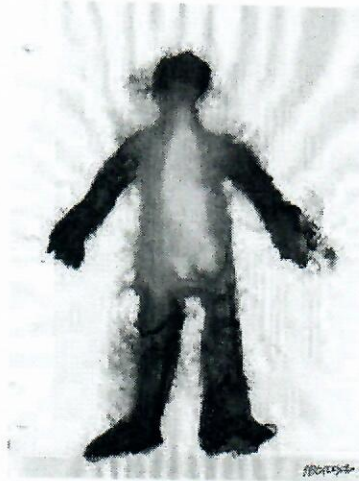


Stres ostry wywołany jest nagłymi, wyjątkowo stresującymi i zagrażającymi zdarzeniami, które przekraczają możliwości radzenia sobie ze stresem i zasoby psychiczne, jakimi dysponuje człowiek. Objawy ostrego stresu są krótkotrwałe: uzewnętrzniają się w ciągu kilku minut do godziny od zadziałania stresora czy traumatycznego wydarzenia i zanikają zwykle w ciągu 1-2 dni (często nawet w ciągu kilku godzin).

Objawy ostrej reakcji na stres mogą obejmować:

- zawężenie pola świadomości – bardzo silne skupienie na jednym elemencie otoczenia lub własnej sytuacji połączone z całkowitym ignorowaniem wszystkiego, co nie jest z nim bezpośrednio związane;
- dezorientacja
- rozpacz i gniew;
- lęk i stany depresyjne;
- bardzo silne pobudzenie lub całkowite wyłączenie się – chłód emocjonalny, brak reakcji na otoczenie, całkowity spokój;
- objawy somatyczne: pobudzenie układu współczulnego: przyspieszenie akcji serca, pocenie, drżenie, dygotanie, suchość w ustach; utrudnione oddychanie, dławienie, ból, klucie w klatce piersiowej, nudności, dyskomfort w jamie brzusznej; uderzenia gorąca, zimne dreszcze, drętwienie, swędzenie, poczucie przeszkody w gardle

WYPALENIE ZAWODOWE



Praca funkcjonariuszy Służby Więziennej stawia ich niejednokrotnie w bardzo trudnych sytuacjach, mających stresorodny charakter, przez co mogą doprowadzić do wielu negatywnych konsekwencji, które dają się zaobserwować u pewnej grupy funkcjonariuszy o dłuższym stażu. Należą do nich m. in. wypalenie zawodowe, reakcje psychosomatyczne i nerwicowe, zagrożenia uzależnieniem, osłabienie lub zanik identyfikacji zawodowej.

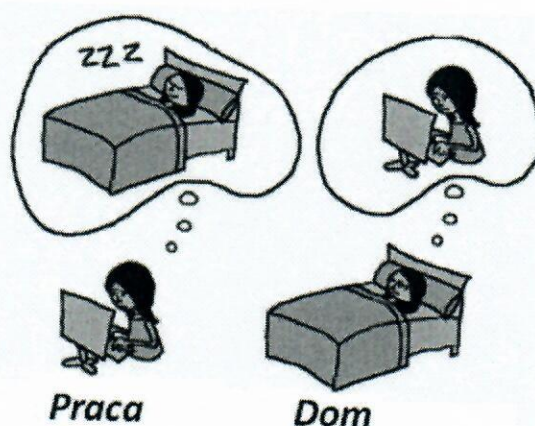
Syndrom wypalenia zawodowego – stopniowa utrata energii, motywacji i zaangażowania w pracę, współwystępująca z obecnością wielu symptomów psychosomatycznych, zanikiem uczuciowości, negatywnym sposobem postrzegania świata.

Na omawiane zjawisko składają się trzy główne elementy: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja kontaktów międzyludzkich oraz obniżenie potrzeby osobistych osiągnięć i poczucie braku kompetencji.

- **Wyczerpanie emocjonalne** manifestuje się poczuciem braku satysfakcji z wykonywanej pracy, mimo odnoszonych sukcesów. Towarzyszą temu liczne zaburzenia psychosomatyczne takie jak: chroniczne zmęczenie, bóle głowy, bezsenność, zaburzenia gastryczne. Jednocześnie osobie wyczerpanej emocjonalnie brak naturalnej energii, zapału i chęci do działania, dobrego nastroju i radości życia.
- **Depersonalizacja** dotyczy stosunku pracownika do odbiorców swojej pracy. Stosunek ten przeobraża się w chłodną i bezosobową relację, polegającą na przedmiotowym traktowaniu. Wypalony funkcjonariusz stopniowo unika

nawiązywania jakiegokolwiek kontaktu psychicznego z osadzonymi, demonstruje brak współczucia, obwinia osadzonych za swoje problemy i ma pretensję, że musi się nimi zajmować, ma także pretensje i żale do kierownictwa. Ten rodzaj reakcji jest próbą psychicznego odizolowania się od źródła stresu.

- **Obniżenie potrzeby osobistych osiągnięć i poczucie braku kompetencji** wiąże się z utratą wiary we własne siły, utratą satysfakcji, obniżeniem zaangażowania zawodowego. Obserwuje się ciągłe obniżanie jakości pracy, mimo wkładanego nieproporcjonalnie dużego wysiłku. Pracownik może również uchylać się od obowiązków i unikać efektywnej pracy.



Przyczyny wypalenia zawodowego funkcjonariuszy SW

- Konieczność nawiązywania bezpośrednich, podmiotowych kontaktów z osadzonymi, spędzanie z nimi wiele czasu, angażowanie się w ich osobiste problemy, wywołujące na ogół silne negatywne stany emocjonalne
- Zbyt duża liczba osadzonych przypadających na jednego funkcjonariusza, co powoduje stałe poczucie nienadążania za zadaniami do wykonania
- Stałe wzrastająca ilość obowiązków pozostają do wykonania w zbyt krótkim czasie
- Praca wymagająca dużego zaangażowania i poświęcenia, co nie jest w pełni rekompensowane odpowiednim prestiżem, statusem społecznym, ani wysokością zarobków
- Obciążenie odpowiedzialnością za wykonywania pracę
- Jednoczesna bardzo silna kontrola wewnątrzzakładowa (kierownictwo) oraz zewnętrzna (opinia publiczna)
- Nieumiejętność zdystansowania się od emocjonalnych sytuacji w pracy

STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



Skoncentrowany na zadaniu

Osoby u których dominuje ten styl mają tendencję w sytuacjach stresowych do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu, poprzez poznawcze przekształcenie lub próby zmiany sytuacji. Główny nacisk położony jest na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu.



Skoncentrowany na emocjach

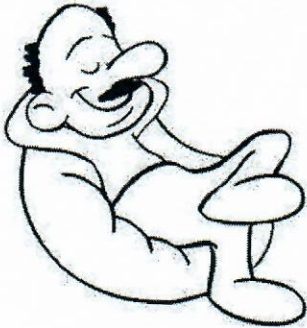
Styl ten charakterystyczny jest dla osób, które w sytuacjach stresowych mają tendencję do koncentracji na sobie, na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak: złość, poczucie winy, napięcie. Osoby te mają także tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Czasami może to prowadzić do wzrostu poczucia stresu, napięcia lub przygnębienia.



Skoncentrowany na unikaniu

Osoby charakteryzujące się tym stylem w sytuacjach stresowych wykazują tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania tych sytuacji. Wymyślają różne czynności zastępcze, pozwalające im zapomnieć o stresie, np. oglądanie telewizji, objadanie się, myślenie o sprawach przyjemnych, upijanie się, spotykanie się z ludźmi.

SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



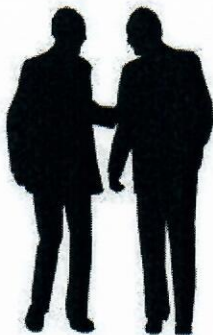
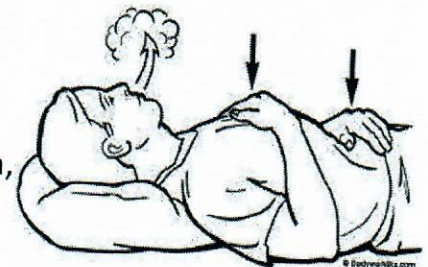
Miej czas tylko dla siebie - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz. Wyłącz telefon, usiądź wygodnie w fotelu lub idź na spacer

Utrzymuj kontakt z naturą - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć ci energii, której nie mają w sobie betonowe osiedla



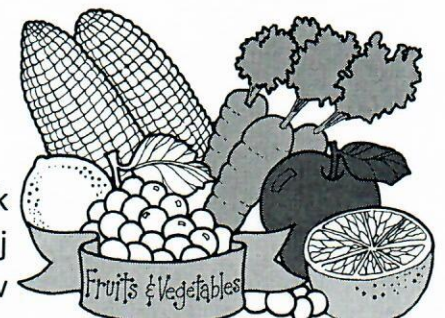
Uprawiaj sport - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiecnanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się

Stosuj techniki relaksacyjne - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawia, że poczujesz się wyciszony i spokojny (ale musisz być systematyczny)



Porozmawiaj z kimś kto naprawdę ma ochotę cię wysłuchać - nie udawaj kogoś kto nie może się mylić ani okazywać słabości. Pozwól sobie pomóc.

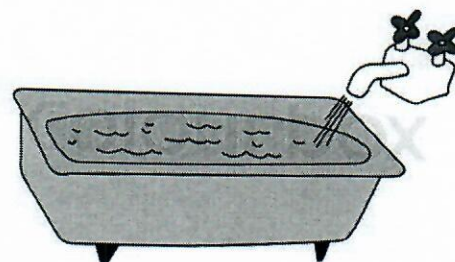
Zdrowo się odżywiaj - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu. Przecież tylko w "zdrowym ciele - zdrowy duch"





Posłuchaj muzykę, którą lubisz; Poczytaj ciekawą książkę.

Weź relaksującą kąpiel;
Spraw sobie masaż.



Zajmij się swoim hobby - obojętnie czy to majsterkowanie, wędkarstwo czy praca w ogródku, znajdź coś na coś, co sprawia ci frajdę i pozwala oderwać się od problemów.

Pozwól sobie na bliskość - nie izoluj się, nie uciekaj od towarzystwa tych, których kochasz. Mów o swoich uczuciach. Przytulaj się – to wyzwala hormony szczęścia. Podobnie jak uprawianie seksu!

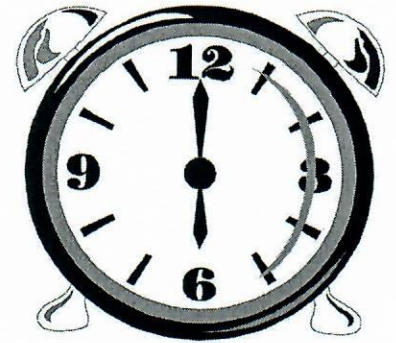


Rozwijaj w sobie poczucie humoru - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie. Jest w tym dużo racji.

Nie mieszaj życia zawodowego i prywatnego – po pracy staraj się nie myśleć o rzeczach, które mogłeś zrobić źle lub musisz zrobić jutro. Jeśli chcesz naprawdę wypoczywać, oddzielaj te dwie sfery życia.



Naucz się lepiej gospodarować czasem -
sporządź plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które
masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą
jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy

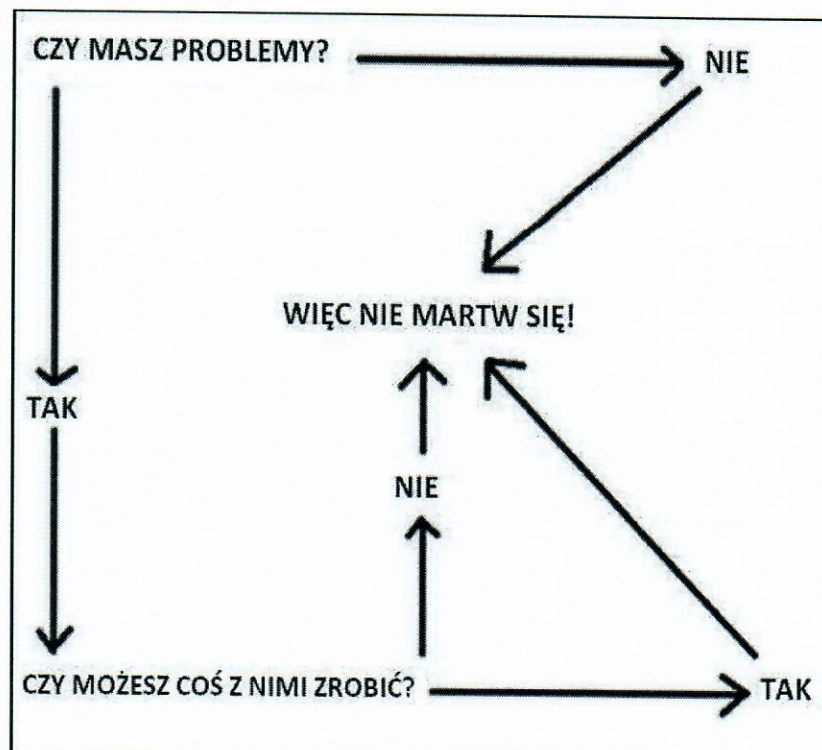


Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia
błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie.
Bądź dla siebie tolerancyjny.

Myśl pozytywnie - życie to w dużej mierze
samospełniająca się przepowiednia.
Optymistycznym nastawieniem masz większe szanse
przyciągnąć do siebie pozytywne zdarzenia!



Nie troszcz się o rzeczy na które nie masz wpływu - nie jesteś w stanie
wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól by życie
toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym nad czym masz władzę.



ABY ZMNIEJSZYĆ PRZEŻYWANY STRES – ZMIENŃ SPOSÓB MYŚLENIA!

Nasza psychika może być naszym orężem, które jest w stanie zapewnić nam zdrowe, satysfakcjonujące życie, jeśli tylko potrafimy z niego skorzystać.

Bardzo ważne jest aby w swoim sposobie myślenia ograniczyć do minimum **nieracjonalne myśli i zamartwianie się**. Często stresujemy się na własne życzenie, myśląc w sposób nieracjonalny, nielogiczny, wyolbrzymiając, wyciągając fałszywe wnioski.



→ Porównywanie się z innymi

Gdybym zarabiał tyle co Kowalski, moje życie wyglądałoby zupełnie inaczej!

→ Bycie ofiarą

Zawsze wszystko ja muszę robić, a na końcu mają do mnie pretensje

→ Nadmierna potrzeba akceptacji

Muszę wszystko zrobić jak najlepiej, niech inni zobaczą, że na mnie zawsze można liczyć.

→ Wyższość i sprawowanie kontroli

Jeżeli sam czegoś nie zrobię, to nie będzie zrobione dobrze.

→ Nierealistyczne przekonania dotyczące przeszłości

Kiedyś było lepiej, teraz po prostu nie da się wytrzymać w tej pracy.

→ **Nierealistyczne przekonania dotyczące przyszłości**

Życie każdemu jeszcze dokopie.

→ **Myślenie „wszystko albo nic”**

Jak mogłem nie zrobić na czas czegoś tak prostego? Jestem beznadziejny, jestem kompletnym nieudacznikiem!

→ **Nadmierne uogólnianie**

Znowu pominęli mnie przy awansach. Już NIGDY nie dostanę tego stanowiska!

→ **Czytanie w myślach**

Ta osoba prawie w ogóle się do mnie nie odzywa. Na pewno mnie nie lubi.

→ **Przepowiadanie przyszłości**

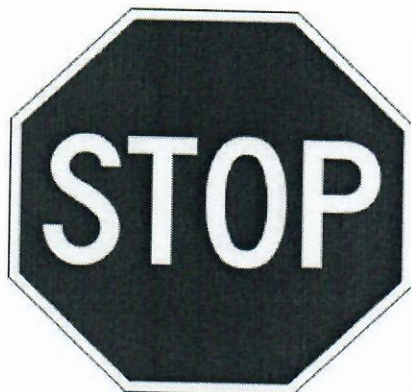
Nie pójdę na to przyjęcie, i tak nikt mnie nie polubi i zmarnuję swój czas.

→ **Obwinianie**

Kierownik jest dzisiaj wściekły. Co takiego zrobiłem, że go tak rozzłościłem?

Jak sobie z tym radzić?

Jeśli nierealistyczne przekonania nie są Ci obce, postaraj się z nimi walczyć. Kiedy pojawiają się w Twojej głowie, powiedz swoim myślom: „STOP”. Staraj się też zastępować je myślami budującymi.



Myśli, które mogą pomóc, kiedy spotykasz się ze stresującymi sytuacjami w twoim życiu, które mogą zakończyć się porażką.

Przed

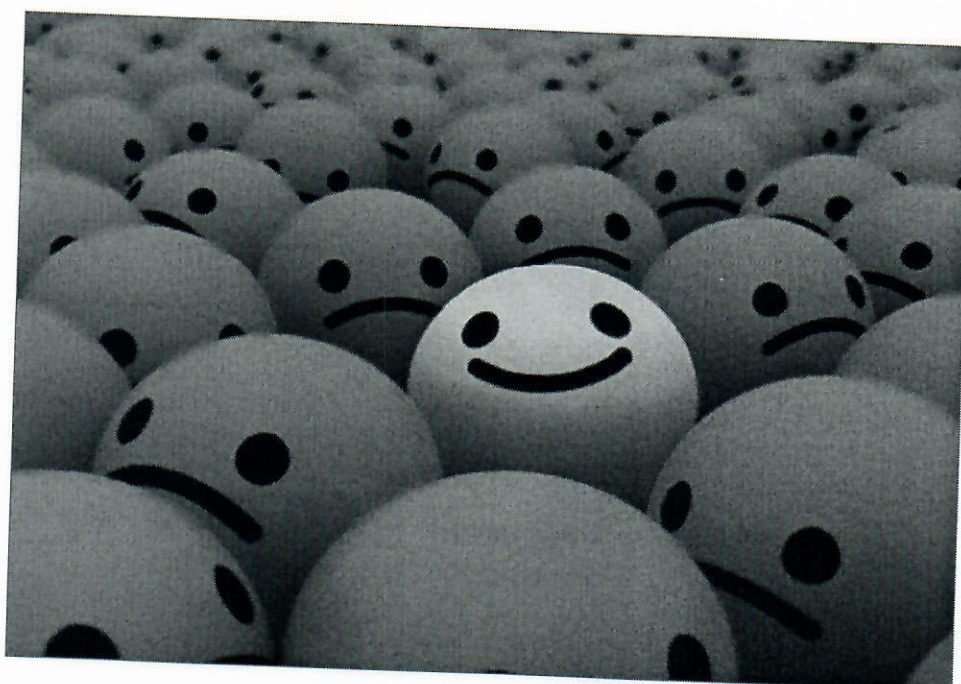
- To może być trudne wyzwanie. Wezmę głęboki oddech i spróbuję zrobić, co w mojej mocy.
- Jeśli zachowam spokój i zrobię, co w mojej mocy, to jest szansa, że mi się uda.
- Bez względu na to, co się stanie, wciąż będę wartościową osobą.
- Nikt nie jest doskonały. Odprężę się i zrobię, co mogę.
- To jest okazja, żeby zyskać nowe doświadczenie. Potraktuję to jako szansę.
- Nie boję się zaryzykować i przegrać, bo wiem, że moja wartość pochodzi ze środka, a nie z tego, co i jak robię.
- Fajnie będzie, jeśli się uda. Jeśli nie, to świat się nie zawali.
- Zyskam pożyteczne doświadczenie, nawet jeśli nie uda mi się osiągnąć założonego celu.
- Skupię się na tym, by robić, co potrafię, a nie na martwieniu się tym, co się stanie.
- Postaram się wykonać swoją pracę jak najlepiej, ale nie będę starać się być doskonały(a).
- Mam takie samo prawo, jak każdy inny, by tego spróbować.
- Spokojnie ocenię sytuację i postaram się poradzić z nią najlepiej jak umiem. Nie można od nikogo żądać więcej.

W trakcie

- Staram się zachować spokój i skupić na zadaniu.
- Powoli, krok po kroczku.
- To naturalne, że odczuwam lęk, napięcie i frustrację. Wszystko co czuję, jest w porządku.
- Szkoda, że nie idzie mi lepiej, ale to jeszcze nie katastrofa.
- Czasem tak się zdarza. Ale trzeba iść do przodu.
- Przyznaję, że to trudna sytuacja. Ale sprawy nie muszą się toczyć idealnie.
- Muszę pamiętać o spokoju i śmiechu. Może nie jestem idealny(a), ale to nic nie szkodzi.

Po

- To było dla mnie nowe wyzwanie. Następnym razem spróbuję to zrobić inaczej.
- To było naprawdę trudne.
- To już przeszłość.
- Każdy popełnia błędy.
- Zamiast rozpamiętywać swoje błędy, postaram się wyciągnąć z tego naukę, aby w przyszłości radzić sobie lepiej.
- W końcu dojdę do tego, jak sobie z tym poradzić.
- Mimo, że jestem rozczarowany(a), wciąż jestem wartościowym człowiekiem.
- Postaram się wyciągnąć z tego lekcję i spróbować jeszcze raz.
- Mimo, że zabrakło mi umiejętności, żeby poradzić sobie z tą sprawą, jestem wartościowym człowiekiem.
- To było trudne, ale zdobyłem nowe doświadczenie i jestem teraz mądrzejszy(a), bogatszy(a) o tę wiedzę.
- No i co teraz? Co teraz mogę zrobić?
- Przynajmniej mam satysfakcję, że spróbowałem(am) i zrobiłem(am) wszystko, co w mojej mocy.
- Nawet jeśli inni oceniają mnie surowo, myślę, że nie poszło mi tak źle.
- To było potknięcie, ale można iść dalej.
- Dopóki człowiek żyje, dopóty jest nadzieja.
- Czy za kilka lat rzeczywiście będzie to miało jakieś znaczenie?



METODY RELAKSACJI

Wizualizacja cytryny

Usiądź wygodnie w fotelu i zrelaksuj się. Świadomie relaksuj poszczególne części swojego ciała od dołu do góry, rytmicznie i wolno przy tym oddychając. Następnie wyobraź sobie wielką cytrynę, która lata wokół Twojej głowy. Próbujesz ją złapać ręką, ale ta cały czas Ci umyka. Wreszcie za którymś razem udaje Ci się ją złapać. Obracasz cytrynę w dłoniach. Wyczuwasz wszelkie zgrubienia na powierzchni. Przystawiasz cytrynę do nosa – wyczuwasz charakterystyczny zapach. Zachwycasz się - cóż to za piękna cytryna. Nabierasz na nią coraz większej ochoty, więc drugą ręką bierzesz nóż i rozcinasz ją na pół. Widzisz jak wielki krople soku ściekają z niej, kapią i ściekają po twej ręce. Cytryna jest naprawdę soczysta - łapiesz ją silniej dwoma rękami, przyciągasz ją do swych ust i ...zagłębiasz się w nią zębami - wsysasz się w nią, pijesz jej cierpki sok, aż ci po brodzie kapie :-). Ściskasz ją jeszcze bardziej aż sok pryska dookoła, wlewasz w swe usta prawdziwe strumienie cytrynowego soku..... Zlizujesz językiem sok cytrynowy ze swoich dłoni. Następnie obdzierasz zębami cytrynę z jej skóry i ściskasz ją mocno, a wyciekający z jej sok wlewasz prosto do gardła. Przerwij to wszystko. Niech obraz cytryny zniknie z Twojego umysłu. Co czujesz w ustach? Czyżby autentyczną ślinę? Jak nie wierzysz, że tak jest, to zrób to ćwiczenie ponownie – tym razem zgodnie z instrukcją. Skąd bierze się ta ślina? Ślina to reakcja Twojego mózgu na Twoje cytrynowe wyobrażenia. Oto masz dowód, jak potężny jest wpływ i oddziaływanie wyobraźni na pracę umysłu.

Koncentracja na oddechu

Usiądź wygodnie na krześle i oprzyj plecy o oparcie. Niech twoje stopy całą swoją powierzchnią opierają się o podłogę (nie zakładaj nogi na nogę ani nie krzyżuj nóg w kostkach). Przez chwilę poeksperymentuj z tą pozycją i znajdź taki układ, który wydaje ci się najwygodniejszy. Zamknij oczy i spróbuj się wstuchać w naturalny rytm swojego oddechu (ok. 1 minuty).

A teraz spróbuj oddychać nieco głębiej niż to masz w zwyczaju. Połóż prawą dłoń na brzuchu w okolicy pępka i wyobraź sobie, że pod Twoją ręką z każdym wdechem rośnie zielony balonik, a z każdym wydechem powolutku uchodzi z niego powietrze.

*Wdech i długi powolny wydech. Wdech...Wydech
Staraj się skoncentrować na rytmie swojego oddechu. Wyobraź sobie, jak z każdym kolejnym wdechem ubywa napięcia w Twoim ciele.*

Relaksacja Jacobsona

Relaksacja Jacobsona to bardzo proste ćwiczenie. Polega ono na napinaniu na kilka sekund konkretnych mięśni w ciele a następnie ich rozluźnianiu. W ten sposób masz za zadanie „przerobić” każdą grupę mięśni w ciele. Za każdym razem gdy będziesz rozluźniał napięcie daj sobie kilka sekund aby zwrócić uwagę jak niezwykle przyjemne jest to uczucie, gdy do Twojego ciała wkrada się stan relaksu i odprężenia.

Zanim dostaniesz konkretne instrukcje jak ma przebiegać ćwiczenie krok po kroku, **kilka wskazówek:**

–Ćwiczenie powinno trwać około **20 minut**. Staraj się ćwiczyć raz dziennie. Jeśli nie masz takiej możliwości, ćwicz co drugi dzień. Zawsze możesz po prostu wstać trochę wcześniej, aby mieć czas na relaksację.

–Ćwicz systematycznie, dzięki temu po pewnym czasie relaksacja stanie się Twoim nawykiem.

–Zadbaj o to aby nikt Ci nie przeszkadzał. Jeśli mimo to są w Twoim otoczeniu jakieś hałasy, **włącz spokojną muzykę** lub zaopatrz się w stopery.

–**Znajdź wygodne miejsce**. Możesz się położyć na łóżku lub usiąść na wygodnym fotelu. Ułóż się tak, aby Twoje ciało mogło się całkowicie rozluźnić. Jeśli jesteś zmęczony, raczej nie kładź się na łóżku, ponieważ możesz zasnąć. Najprzyjemniejsze jest świadome doświadczanie uczucia głębokiego relaksu, bez zasypiania.

–Nie martw się o to czy Ci wychodzi czy nie. Po prostu się relaksuj. **Odpuść jakiegokolwiek myśli i oczekiwania** odnośnie tej techniki. Nie próbuj się zrelaksować na siłę, nie walcz ze swoimi myślami, po prostu odpuść i odpręż się.

–Jeśli podczas ćwiczenia Twoje myśli Ci gdzieś uciekną, nic się nie stało. Spokojnie wróć do wykonywanego ćwiczenia. Zobaczysz, że wraz z praktyką będzie Ci to wychodzić coraz lepiej. Będziesz osiągać coraz **głębsze stany odprężenia** w coraz krótszym czasie.

A oto jak ma przebiegać ćwiczenie. Przeczytaj poniższe instrukcje dwa lub trzy razy i do dzieła.

1. Na początku weź dwa głębokie wdechy. Powietrze wydychaj powoli. Zaciśnij teraz pięści obu rąk. Poczuj napięcie, przytrzymaj na około 5 sekund... i odpuść. Daj sobie chwilę aby zwrócić uwagę na przyjemne uczucie odprężenia w tym miejscu.
2. Napnij wszystkie mięśnie obu rąk przyciskając przedramię do swoich barków. Przytrzymaj... i odpuść.
3. Napnij swoje barki. Przytrzymaj napięcie... i rozluźnij je.
4. Podnieś swoje brwi i zmarszcz czoło. Przytrzymaj... i odpuść.
5. Zaciśnij powieki i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Napinaj je przez chwilę... i odpuść.
6. Zaciśnij mocno zęby jednocześnie przyciskając silnie język do podniebienia. Przytrzymaj... i zrelaksuj je.
7. Skieruj głowę do tyłu i napnij tylne mięśnie swojej szyi. Poczekaj chwilę... i odpuść. Ten punkt wykonaj dwukrotnie, ponieważ mięśnie szyi zwykle są najbardziej napięte.
8. Napnij mięśnie swoich pleców. Przytrzymaj... i odpuść.
9. Weź głęboki wdech, przytrzymaj powietrze i napnij mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj, i razem z wydychanym powietrzem rozluźnij te mięśnie.
10. Napnij mięśnie swojego brzucha. Przytrzymaj... i odpuść.
11. Napnij mięśnie swoich pośladków. Przytrzymaj... i rozluźnij je.
12. Zaciśnij mięśnie Twoich nóg. Najpierw ud, następnie łydek. Przytrzymaj... i odpuść.
13. Napnij mięśnie stóp kierując palce w kierunku Twojej twarzy. Przytrzymaj... i zrelaksuj je.
14. Skurcz palce u stóp, silnie napinając mięśnie tam się znajdujące. Przytrzymaj... i odpuść.
15. Odczuj świadomie stan w jakim znajduje się Twoje ciało. Poczuj głębokie odprężenie, w którym się znajdujesz. Jeśli jeszcze jakiś mięsień jest choć trochę napięty- zaciśnij go mocno i odpuść.
16. Ciesz się tym przyjemnym stanem przez kilka minut wizualizując sobie, że jesteś na plaży, w lesie lub na łące. Skup się teraz na tej wizualizacji, widząc, słysząc i czując to wyobrażenie. Po kilku minutach weź głęboki oddech i wstań, kończąc to ćwiczenie.

TRENING AUTOGENNY SCHULTZA

Metoda ta pozwala na rozluźnienie i odprężenie wszystkich części ciała, co pomaga pozbyć się przykrego napięcia psychicznego, pojawiającego się w wyniku stresu. Trening składa się z sześciu części:

1. Odczuwanie masy ciała, prowadzące do rozluźnienia i odprężenia mięśni szkieletowych

Wrażenie ciężkości wywoływane jest za pomocą formuły: „moja ... jest ciężka”. W miejsce kropek wstawiamy po kolei wszystkie części ciała, zaczynając od rąk i od strony dominującej (czyli np. u osoby praworęcznej będzie to najpierw prawa ręka, a następnie lewa ręka, obie ręce, prawa noga, lewa noga, obie nogi, plecy, kark, głowa). Dla każdej części ciała powtarzamy tę formułę około 5-6 razy, pomiędzy nimi stosując zwroty: „jestem spokojny” lub „oddycham lekko, równo i spokojnie”.

2. Odczuwanie ciepła, prowadzące do rozluźnienia mięśni gładkich i rozszerzenia naczyń krwionośnych

Poczucie ciepła wywoływane jest przez powtarzanie formuły: „moja ... jest ciepła”. Części ciała wymieniamy i powtarzamy jak wyżej, pomiędzy nimi wstawiamy zwroty: „jestem spokojny”, „czuję spokój”, „oddycham spokojnie i równo”.

3. Odczuwanie ciepła w okolicy splotu słonecznego, służące zniesieniu napięcia w narządach jamy brzusznej

Wywołujemy uczucie ciepła posługując się zwrotami: „okolica splotu słonecznego jest przyjemnie ciepła”, „mój splot słoneczny jest przyjemnie ciepły”, „ze splotu słonecznego płynie strumień ciepła”. Powtarzamy te zwroty około 5-6 razy, a na koniec jeden raz: „jestem spokojny”.

4. Opanowanie czynności serca -regulacja tętna

W pozycji leżącej kładziemy prawą rękę na okolicy serca, zwracając uwagę na to, by cała kończyna była rozluźniona, koncentrujemy się i wczuwamy w pracę serca. Powtarzamy formułę: „moje serce bije spokojnie i mocno, moje –serce bije zgodnie z rytmem całego ciała”

5. Opanowanie czynności płuc - regulacja oddychania

W stanie spokoju i rozluźnienia koncentrujemy uwagę na rytmie oddychania i powtarzamy w myśli: „oddycham spokojnie i regularnie, całe moje ciało oddycha równo i głęboko, czuję oddech w całym ciele, w każdym ruchu” lub „mój oddech jest spokojny, unosi się i opada, jak okręt na spokojnym morzu”.

6. Uczucie chłodu na czole — pomaga w odprężeniu umysłu

Uzyskuje się je przez sformułowania takie, jak: „moje czoło jest chłodne” lub „moje czoło jest przyjemnie chłodne, tak jakby muskał je delikatny, przyjemny wietrzyk”.

Życzymy wspaniałych efektów! :)