

Sylwia Sumińska  
Paulina Grodecka

# RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Poradnik

Sylwia Sumińska, Paulina Grodecka

# Radzenie sobie ze stresem

Poradnik

**CIOP**  **PIB**

Warszawa 2022

Opracowano na podstawie wyników V etapu programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Projekt nr IV.PB.06. pt: „Identyfikacja czynników wpływających na efektywność treningu redukcji stresu opartego o mindfulness (MBSR) poprzez monitorowanie fizjologicznych parametrów reakcji stresowej”.

Koordynator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Autorki

Sylwia Sumińska, Paulina Grodecka – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Projekt okładki

Anna Antoniszewska

Opracowanie redakcyjne

Kamil Jach

Opracowanie graficzne

Anna Borkowska

Ilustracje

Pola Augustynowicz z firmy MAD ILLUSTRATORS

Wykorzystana grafika: image Freepik.com

© Copyright by

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2022


ISBN 978-83-7373-396-1

**CIOP**  **PIB**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy  
ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa  
tel. (22) 623 36 98, [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)

# Spis treści

Biologiczne i ewolucyjne podłoże stresu	5
Negatywne konsekwencje stresu	9
Jak przeciwdziałać stresowi?	15
Bibliografia	49





# Biologiczne i ewolucyjne podłoże stresu

Stres określa się jako stan większego pobudzenia człowieka, który pojawia się w obliczu wymagających, bądź nawet groźnych dla niego sytuacji (Selye, 1976). Za podstawę przyjmuje on fizjologiczne reakcje organizmu i może przybierać różne formy, w zależności od natężenia bodźców, jak również indywidualnych różnic między ludźmi. Mówiąc inaczej, stres można postrzegać jako proces, podczas którego doświadczane wydarzenia są oceniane jako zagrażające dobremu samopoczuciu człowieka lub zwyczajnie przytłaczające. Odpowiedzią na nie są właśnie nasze reakcje (Lazarus, Folkman, 1984). Jednakże, należy pamiętać, że ogólna idea stresu jest bardzo subiektywna i w rzeczywistości nie chodzi wcale o to co się dzieje, ale jak dany człowiek to postrzega.

Ewolucyjnie stres wykształcił się jako reakcja obronna, która występuje podczas doświadczania przez osobę bardzo silnych emocji. Tak zwana reakcja “walcz albo uciekaj” uruchamiana często w momentach zagrożenia, pobudza organizm poprzez aktywację układów nerwowych i hormonalnych (Cannon, 1932). Współczulny układ nerwowy powoduje, że pojawia się pobudzenie poprzez wydzielanie adrenaliny z rdzenia nadnerczy. W tym samym czasie oś podwzgórze-przysadka-nadnercza wydziela hormony takie jak hormon adrenokortykotropowy oraz kortyzol, które zapewniają zastrzyk energii. W efekcie rośnie tętno, oddech staje się szybszy, występuje wzrost potliwości oraz napięcia mięśni. Dodatkowo mechanizmy pochłaniające energię, takie jak trawienie, zostają wyłączone, błony śluzowe górnych dróg oddechowych wysuszają się, a tętnice i żyły zwężają się (Heszen, 2013). Organizm odcina w danym momencie wszystkie funkcje, które są zbędne do przetrwania i aktywuje te, które będą w stanie zwiększyć nasze szanse na przeżycie.

Stres zatem wywołuje:

- /// Wzrost wydzielania noradrenaliny w mózgu,
- /// Wzrost wydzielania adrenaliny z rdzenia nadnerczy do krwi,
- /// Wzrost wydzielania kortyzolu z rdzenia nadnerczy do krwi,
- /// Przyspieszenie akcji serca,
- /// Wzrost ciśnienia tętniczego krwi,
- /// Przyspieszenie oddechu,
- /// Wzrost stężenia glukozy we krwi,
- /// Zwiększenie przepływu krwi przez mięśnie oraz mózg.

Można wyróżnić trzy fazy, które występują w momencie zetknięcia się ze stresorem, które opisuje ogólny zespół adaptacyjny (GAS, ang.: *General Adaptation Syndrom*; Selye, 1976). Pierwszą jest reakcja alarmowa, którą można przyrównać do reakcji “walcz albo uciekaj”. Podczas zetknięcia się z sytuacją zagrożenia jest ona natychmiastową reakcją organizmu i wywołuje alarm za pośrednictwem wielu reakcji fizjologicznych. Następnie organizm przechodzi do stadium odporności, w wypadku gdy zaistnieje długotrwała ekspozycja na stres. Ciało dostosowuje się do sytuacji i ustępuje początkowy szok wywołany zagrożeniem. Dalej jesteśmy zaalarmowani i gotowi do działania, jednak w mniejszym stopniu. Ostatnim etapem ogólnego zespołu adaptacyjnego jest stadium wyczerpania. Osoba nie jest już zdolna dostosowywać się do stresora, a organizm przestaje być zdolny do stawiania oporu. Fizyczne zmęczenie daje się we znaki, a w rezultacie mogą pojawić się choroby, trwałe uszkodzenia ciała, a nawet śmierć.



Model stresu wg Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a<sup>1</sup>. Fot. Niki K/Wikimedia Commons

Ogólny zespół adaptacyjny wg. Hansa Selyego – trzy stadia reakcji stresowej:

- /// A – reakcja alarmowa
- /// B – stadium odporności
- /// C – stadium wyczerpania

<sup>1</sup> W 1967 r., dwaj psychiatrzy z Washington University w Seattle, tj. Thomas Holmes oraz Richard Rahe ogłosili alternatywną koncepcję stresu, bazującą na pojęciu stresora. Holmes i Rahe opracowali skalę 43 wydarzeń życiowych, którą wolontariusze uszeregowali według tego, jak wielkiego przystosowania wymaga każde wydarzenie. Badacze badali względną siłę działania sytuacji stresujących, przypisując bodźcowi odpowiednią wartość umowną jednostek stresu w skali od 0 do 100. W ten sposób powstał popularny kwestionariusz Social Readjustment Rating Scale (SRRS).



Obecnie powszechny staje się chroniczny stres, który jest powiązany z brakiem możliwości jego rozładowania. Powoduje to, że organizm nie jest w stanie odpowiednio funkcjonować. Ponieważ stres jest zjawiskiem, od którego nie da się uciec i nie można go wyeliminować, należy zadbać o odpowiednie sposoby radzenia sobie z napięciem.

Podstawowym, bardzo dobrym w zamyśle, celem reakcji stresowej jest to, że w momencie zagrożenia jesteśmy zaalarmowani, a nasze ciało aktywuje jedynie funkcje, które niezbędne są nam do przetrwania. Jednak jest to mechanizm, który działał w czasach gdy ludzie musieli polować lub walczyć ze sobą o zasoby podstawowe, jak np. woda czy ziemia. W dzisiejszym świecie niestety, gdy takie umiejętności przetrwania zanikły, a każdy człowiek jest wystawiony na niezliczoną liczbę stresorów, reakcje te nie tylko przeszkadzają w normalnym funkcjonowaniu, ale również mają niekorzystny wpływ na zdrowie.

# Negatywne konsekwencje stresu

## Wpływ stresu na zdrowie człowieka

Stres, który utrzymuje się na podwyższonym poziomie przez długi czas prowadzi do poważnych kłopotów z zarówno zdrowiem psychicznym jak i fizycznym (Allen i in. 2017). Osoba, która ma do czynienia z chronicznym stresem ma zwiększone ryzyko doświadczenia depresji oraz zaburzeń lękowych (Sansfeld, Candy, 2006).

W dodatku efektem wpływu stresu spowodowanego wymaganiami pracy są również wypalenie zawodowe (Grunt-Majer, 2012), zaburzenia nerwicowe i zaburzenia nastroju. Stres również negatywnie wpływa na zdolności poznawcze oraz pamięć. W rezultacie może być doświadczane złe samopoczucie, huśtawki nastrojów, ciągłe napięcia emocjonalne.

Jeśli chodzi o zdrowie fizyczne, długotrwała interakcja ze stresorami przyczynia się również do pojawiania się problemów psychosomatycznych, chorób mięśniowo-szkieletowych oraz sercowo-naczyniowych i częściej występujących infekcji wirusowych (Eddy i in., 2016). W efekcie doświadczanego stresu pojawiają się fizjologiczne symptomy takie jak nadciśnienie, problemy z niestrawnością, bóle brzucha i klatki piersiowej, wahania wagi, wrzody żołądka czy też napięcia mięśniowe prowadzące do urazów i stanów zapalnych.

Ze względu na tak liczne skutki uboczne stresu ważne jest, aby nauczyć się i zrozumieć jak radzić sobie w takich sytuacjach i przeciwdziałać oraz zapobiegać jego konsekwencjom.

## Wpływ stresu na relacje społeczne

Stres wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, oddziałując na jego motywację i dobre samopoczucie, ale również na relacje interpersonalne. Bardzo często inne osoby są ogromnym wsparciem w radzeniu sobie ze stresorami, jednakże różne sfery życia jest ciężko od siebie oddzielić. Dlatego też zdarza się, że nasze problemy i frustracje przenosimy na innych, którzy bezpośrednio nie powodują pojawiania się stresu (Boenisch, Haney, 2004). Podczas chronicznego stresu jesteśmy czuli na krytykę, bardziej zirytowani i mniej przykładamy się do dbania o osoby wokół nas. W efekcie wywołujemy nowe konflikty, z którymi nie ma nam kto pomóc, ponieważ to właśnie z naszym gronem jesteśmy pokłóceni. Tworzy się błędne koło, które prowadzi do tego, że zaczynamy szukać innych sposobów na rozwiązywanie naszych problemów lub obniżanie poziomu stresu (Baka, 2015). W tego typu sytuacjach ludzie bardzo często zaczynają sięgać po alkohol czy inne używki.

Stres, choć w teorii bardzo przydatny mechanizm, potrafi się wkradać do życia wieloma ścieżkami i przenosić na różne strefy życia z wielką łatwością. Należy być tego świadomym, i choć mamy prawo czuć się tak, jak się czujemy w danym momencie, nie powinniśmy wyładowywać naszych negatywnych emocji na innych. Trzeba pamiętać o balansie, a dodatkowo sięgnąć po różne techniki radzenia sobie ze stresem, aby jak najmniej wpływał on na nas i na nasze życie.

## Konsekwencje stresu – podsumowanie

### Funkcjonowanie organizmu:

- /// Doświadczanie bólu, np. ból głowy, brzucha, mięśni;
- /// Szczękościsk i zgrzytanie zębami w nocy;
- /// Kołatanie serca;
- /// Podwyższony poziom ciśnienia tętniczego krwi;
- /// Podwyższony poziom cholesterolu;
- /// Zwiększone ryzyko chorób, np. choroby wieńcowej, zaburzeń hormonalnych, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy i innych części układu pokarmowego (w tym zespół jelita drażliwego);
- /// Problemy z układem mięśniowo-szkieletowym, np. bóle kręgosłupa;
- /// Obniżenie odporności organizmu;
- /// Brak apetytu lub wzmożony apetyt;
- /// Bezsenność i ciągłe uczucie zmęczenia;

### Funkcjonowanie psychiczne:

- /// Wzrost ryzyka depresji i zaburzeń lękowych;
- /// Wzrost ryzyka pojawienia się fobii;
- /// Częste uczucie niepokoju;
- /// Obniżony nastrój;
- /// Negatywny sposób myślenia;
- /// Pogorszenie funkcjonowania poznawczego;
- /// Częste doświadczanie negatywnych emocji, np. poczucia winy, złości, smutku, lęku, irytacji;
- /// Trudności w radzeniu sobie z emocjami;
- /// Osłabiona samoocena, brak wiary we własne możliwości;
- /// Trudności w podejmowaniu decyzji;
- /// Rozdrażnienie i agresja;
- /// Sięganie po szkodzące sposoby radzenia sobie, np. palenie papierosów, picie alkoholu, kompulsywne jedzenie.

## Jak powszechny jest to problem?

Według raportu „Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania”, opublikowanego w 2020 r., bardzo duży odsetek osób cierpi na choroby związane ze stresem. Najczęstszą grupą pacjentów wśród osób leczonych w ramach psychiatrycznej opieki ambulatoryjnej są ci, u których rozpoznaje się zaburzenia nerwicowe – związane ze stresem i somatoformiczne – oraz zaburzenia nastroju. Raport jednoznacznie wskazuje, że sytuacja ta nie poprawia się od kilku lat.

Raport „Polacy a stres”<sup>2</sup> opublikowany w 2020 r. przeprowadzony przez ARC Rynek i Opinia, dotyczący stresu w miejscu pracy wskazuje, że prawie połowa Polaków odczuwa stres kilka razy w tygodniu, a co piąty badany doświadcza go aż codziennie lub prawie codziennie! Jako przyczynę wskazujemy pandemię, sytuację gospodarczą kraju albo problemy finansowe oraz zdrowotne swoje i bliskich. Badanie to wskazuje, że tylko 30% ankietowanych deklaruje, że jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z napięciem, a wśród tych sposobów wymienili: palenie papierosów, picie alkoholu, spożywanie niezdrowych produktów, co od razu sugeruje powszechny problem ze stresem i braku zdolności korzystania z konstruktywnych sposobów radzenia sobie z nim.

W raporcie „Stres w pracy”<sup>3</sup> z 2020 r. znajdujemy informacje, że najbardziej zestresowani są pracownicy dużych korporacji. I tak, kobiety odczuwają stres nawet kilka razy w tygodniu. Chociaż mężczyźni deklarują, że stresują się rzadziej, to i tak wskazują, że dzieje się to kilka razy w miesiącu. Od 2020 r. poziom stresu większości osób jest dużo wyższy niż był w przeszłości. Raport ten ujawnia, że poziom stresu

---

<sup>2</sup> <https://biznes.newseria.pl/files/1097841585/raport-sanprobi--polacy-a-stres-09.2020.pdf>

<sup>3</sup> <https://hrk.pl/pl/baza-wiedzy/raporty-branzowe>

w pracy u 71% badanych wzrósł w stosunku do roku poprzedniego. Aż 19% nieustannie odczuwa stres w miejscu pracy, co wskazuje na drastyczny wzrost z poziomu 4%. W tym raporcie także jako przyczyny stresu wymienia się pandemię, niepewną sytuację gospodarczą, wzrost inflacji oraz niepewną sytuację na rynku pracy. Inne wymieniane powody to: nagła utrata pracy, nadmiar obowiązków, napięte terminy, niewystarczające kompetencje własne, obawa przed konsekwencjami błędów i pomyłek, relacje z przełożonym, brak możliwości rozwoju i wypalenie zawodowe.

# SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



# Jak przeciwdziałać stresowi?

Istnieje wiele sposobów na radzenie sobie ze stresem oraz przeciwdziałanie jego konsekwencjom. Jednak należy pamiętać, że doświadczanie stresu jest bardzo subiektywne, a stresory, które my możemy uważać za intensywne, wcale nie muszą być odczuwane jako takie przez innych. Dlatego ważne jest, aby wybrać technikę, która będzie najlepiej odpowiadała naszej osobowości, przyzwyczajeniom oraz codziennemu trybowi życia.

Ogólny stres, który odczuwamy, można przyrównać do balonu z helem. Każdy stresor, który napotykamy na naszej drodze, każdy moment, w którym myślimy, że sobie nie poradzimy sprawiają, że balon się pompuje. Nieustannie zwiększa swoją objętość, aż dojdzie do momentu, w którym nie wytrzyma i pęknie. To może być nasze załamanie, wypalenie zawodowe czy też powstanie chorób. Jednakże wykorzystując techniki, które zostaną przedstawione, sprawiamy, że spuszczamy powoli stres z balona i utrzymujemy go na optymalnym poziomie, tak, abyśmy byli również w stanie rozwiązywać nasze problemy.





## Medytacja mindfulness

Medytacja mindfulness, inaczej też medytacja uważności, skupia się na świadomym i uważnym doświadczaniu danych momentów, ucząc się kierować naszą uwagę na chwilę obecną. Podczas praktyki tej staramy się uważnie obserwować doznania, które płyną z naszego ciała i być świadomym własnych emocji oraz myśli, co pomaga nam sobie lepiej z nimi radzić. Zwracamy uwagę na dźwięki oraz zapachy, które pojawiają się w naszym otoczeniu, sensacje, które nasze ciało odczuwa oraz wpływ innych na nas.

Dzięki temu, że potrafimy zauważyć nasze myśli, zachowania oraz emocje, a nie podążamy za nimi bezmyślnie, zmiana nawykowych reakcji, które pojawiają się w sytuacjach stresowych staje się możliwa. Dodatkowo przez samą jedynie obserwację tych emocji i myśli, uczymy się być ich świadomymi, jednocześnie nie oceniając ich negatywnie (Kabat-Zinn, 1990).

Kurs redukcji stresu zwany MBSR (ang. *mindfulness based stress reduction*) bazuje na medytacji mindfulness i jest ośmiotygodniowym programem interwencyjnym, podczas którego uczestnicy spotykają się raz w tygodniu na dwuipółgodzinne sesje, a dodatkowo uczestniczą w jednej sześciogodzinnej sesji milczenia. Codziennie ćwiczą oni medytację na własną rękę oraz praktykują uważność w życiu codziennym.

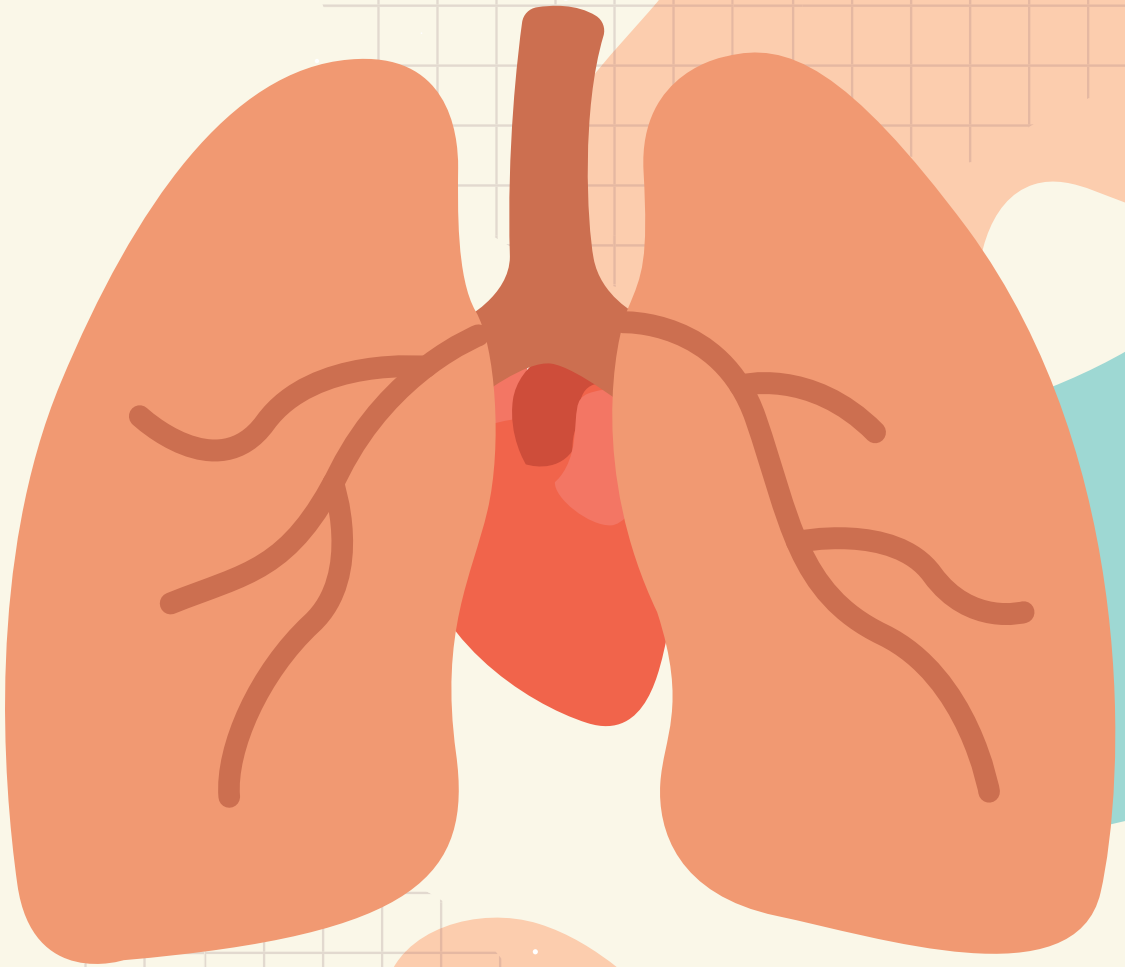
Medytacja mindfulness jest bardzo pomocna z radzeniem sobie z chorobami somatycznymi, takimi jak choroby sercowo-naczyniowe, nowotwory czy też choroby skóry. Ma również ogromny wpływ na polepszenie się zdrowia psychicznego, ponieważ pomaga w walce z zaburzeniami lękowymi, uzależnieniami, depresją oraz zaburzeniami odżywiania. Dzięki treningom i spotkaniom poziom energii życiowej wzrasta, funkcjonowanie społeczne poprawia się, a poziom odczuwanego stresu zmniejsza się (Reibel i in., 2001). Wiele fizycznych objawów

stresu, takich jak ciśnienie tętnicze krwi, poziom kortyzolu obniża się pod wpływem praktyk (Singleton i in., 2014).

Medytacja mindfulness jest uważana za ogromne wsparcie w kwestii radzenia sobie ze stresem i jego konsekwencjami. Wiele badań dowodzi jej efektywności, dlatego też myśląc o walce ze stresem, warto wziąć tą metodę pod uwagę.

## Ćwiczenie

- 1 Znajdź pół godziny dla siebie. Usiądź w spokojnym miejscu, tak by nikt Ci nie przeszkadzał. Usiądź wygodnie, z nogami skrzyżowanymi lub na poduszce do medytacji. Możesz się położyć. Postaraj się świadomie kierować swój oddech na poszczególne elementy ciała. Możesz obserwować doznania płynące z ciała. Zauważaj je i staraj się nie podążać za nimi myślami. Możesz włączyć nagranie medytacji, które uda Ci się znaleźć w sieci. Możesz też praktykować medytację samodzielnie.



## Techniki oddechowe

Drugą metodą radzenia sobie ze stresem jest praktykowanie technik oddechowych. Podczas specjalnie skonstruowanych ćwiczeń, które wykonywane są regularnie, poprawia się ogólne funkcjonowanie organizmu oraz jego reakcje na stresory. Codzienne, dwudziestominutowe ćwiczenia, mają na celu spowolnienie oddechu do optymalnego poziomu. Podczas treningu, uczestnik wykonuje wdech nosem i wydech ustami. Ma być on głęboki i bezwysiłkowy, niepowodujący hiperwentylacji. Oddycha się przeponą, co oznacza, że klatka piersiowa podczas ćwiczeń pozostaje nieruchoma, a jedynie brzuch podczas wdechu zwiększa swoją objętość, a podczas wydechu ją zmniejsza.

Metoda biofeedbacku HRV (ang. *heart rate variability*) pozwala na analizę rytmu pracy serca oraz analizę częstotliwości oddechu. Wykorzystując odpowiednie programy komputerowe można ocenić i otrzymać informację na temat optymalnej liczby oddechów na minutę, którą dana osoba powinna wykonywać, aby otrzymać jak najbardziej zadowalające efekty. Im większe odstępy między kolejnymi uderzeniami serca (większa zmienność rytmu serca) praktykującego, tym zdrowszy i łatwiej przystosowujący jest on do wymagań otoczenia (Lehrer, 2000). Dlatego też, metoda biofeedbacku HRV polega na synchronizacji rytmu oddechowego z pracą serca i występuje u każdego, gdy tylko tempo oddychania wynosi od 4,5 do 7 oddechów na minutę. Poprzez podążanie za wskaźnikiem oddechowym i otrzymywanie informacji zwrotnych dotyczących zmian fizjologicznych, jesteśmy w stanie świadomie zmieniać pracę naszego organizmu i z każdym treningiem go coraz lepiej kontrolować.

Ćwiczenia oddechowe można przeprowadzać na własną rękę, używając do tego różnych aplikacji lub animacji. Będą one przypominały nam

o treningach, wyznaczały rytm oddychania i pomagały w osiągnięciu naszego celu. Jeżeli jednak chcemy się zaangażować w oddech, warto byłoby wziąć udział w profesjonalnym treningu oddechowym z metodą biofeedbacku HRV. Podczas takiego treningu, nie tylko nauczymy się oddychać prawidłowo, widząc co rzeczywiście zachodzi w naszym organizmie na bieżąco, ale również będziemy mieli dostęp do technik, których niestety nie można przeprowadzić w żaden inny sposób. Przykładem jest ćwiczenie, podczas którego osoba widzi na ekranie, jak jego tętno się zmienia wraz z każdym oddechem i dostosowuje się do niego. Obserwujemy, że gdy bierzemy wdech – tętno rośnie, a gdy wydychamy – tętno maleje. Jest to technika, która też jest najbardziej efektywna, ponieważ dzięki dostosowaniu tętna do oddechu jesteśmy w stanie zawsze je kontrolować, dzięki czemu będzie dochodziło do największego wzrostu tętna i największej zmienności rytmu serca. Co za tym idzie, wszystkie rzeczy, związane z niestabilnym tętnem również będą kontrolowane.

Skuteczność tej metody została potwierdzona w wielu badaniach, które skupiały się na leczeniu depresji, objawów lękowych, zaburzeń żołądkowo-jelitowych, bólów chronicznych, jakości snu oraz PTSD (Laborde i in., 2019). Praktykowanie technik oddechowych również pozytywnie wpływa na psychikę człowieka, powodując wzrost poczucia komfortu i odprężenia (Zaccaro i in., 2018).

## Ćwiczenie

- Usiądź w spokojnym, cichym miejscu. Postaraj się zrelaksować. Uspokój swój oddech. Weź wdech nosem, a powietrze wydychaj przez zaciśnięte usta. Niech ten oddech nie kosztuje Cię żadnego wysiłku. Postaraj się aktywować przeponę. Zauważ, czy brzuch się unosi podczas wdechu, a opada podczas wydechu. Oddychaj w tempie 6 oddechów na minutę. Pamiętaj, żeby wydech był dłuższy niż wdech. Niech wdech trwa 4 sekundy, a wydech 6 sekund. Oddychaj w ten sposób przez 10-20 minut.



## Relaksacja

Dobrym sposobem na redukcję stresu jest też praktykowanie relaksacji. Podczas stanu relaksu puls zwalnia, oddech staje się wolniejszy i głębszy, obniża się ciśnienie krwi, rozluźniają się mięśnie, obniża się poziom hormonów stresu (adrenalina, kortyzol) oraz cukru we krwi, poprawia się koncentracja, nastrój i jakość snu, zmniejsza się ogólne zmęczenie (Saeed i in., 2019).

Relaksacji można się nauczyć, jest to świadome wprowadzenie organizmu w stan odprężenia. Ćwiczenia, które trwają 15 minut, zwiększają poziom odczuwanej energii, rozluźniają mięśnie, powodując uczucie przyjemności. Najbardziej popularne techniki relaksacyjne to relaksacja Jacobsona oraz trening autogenny Schultza.

Metoda relaksacji Jacobsona polega na kolejnym napinaniu mięśni i utrzymywaniu napięcia przez kilka sekund, a następnie ich rozluźnianiu zwracając uwagę na stan odprężenia. Ćwiczenie relaksacji powinno trwać około 20 minut i powinno się je powtarzać codziennie.

Trening autogenny Schultza polega na wzbudzaniu uczucia ciepła i ciężkości w kolejnych częściach ciała za pomocą słów. Odpowiednio skonstruowane zdania mają na celu wywołać ten stan.

## Ćwiczenie

### Relaksacja Jacobsona

Usiądź w spokojnym, cichym miejscu. Postaraj się zrelaksować. Uspokój swój oddech. Na początku weź dwa głębokie wdechy. Powietrze wydychaj powoli. Napinaj mięśnie przez 5 sekund, a rozluźniaj przez 10 sekund, ciesząc się stanem zrelaksowania.

Zaciśnij 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.

Napnij wszystkie mięśnie obu rąk przyciskając przedramię do swoich barków. Przytrzymaj... i odpuść.

Napnij swoje barki. Przytrzymaj napięcie... i rozluźnij je.

Powtarzaj czynność dla brwi, czoła, powiek, mięśni wokół oczu, języka, mięśni szyi, mięśni pleców, klatki piersiowej, brzucha, pośladków, ud, łydek, stóp, palców, ramion, dłoni.....

### Trening autogenny Schultza

Weź kilka głębokich oddechów. Zamknij oczy. Powiedz lub pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”. Skoncentruj swoją uwagę na swoich rękach. Powiedz lub pomyśl: „Moje ręce są bardzo ciężkie / ciepłe”. Powtórz kilka razy. Powiedz lub pomyśl: „Jestem całkowicie spokojny”.

Powtórz dla nóg, brzucha, czoła...



## Aktywność fizyczna

Kolejną metodą na radzenie sobie ze stresem jest regularna aktywność fizyczna. Ze względu na fakt, iż myśli człowieka są połączone również z aspektami fizycznymi naszego ciała, poprzez doświadczanie stresu, narażamy się na powstawanie w nim różnego rodzaju napięć i problemów. Aby dobrze radzić sobie ze stresem, należy nie tylko skupić się na zmianie sposobu myślenia, ale również pracować z ciałem, aby wynieść jak najwięcej korzyści.

Aktywność fizyczna w jakiegokolwiek postaci może przyczynić się do poprawy samopoczucia i ogólnego rozluźniania ciała, dlatego też należy wybrać formę najlepiej dostosowaną dla nas samych.

Dla osób, które lubią wysiłek i ćwiczenia w domu lub na siłowni, najlepsza będzie aktywność fizyczna, która obejmuje treningi aerobowe i siłowe. Udowodniono, że są one w stanie łagodzić objawy depresji i sprawić, że ogólny poziom funkcjonowania poznawczego wzrasta (Cassilhas, Tufik, 2016). Ćwiczenia te mają pozytywny wpływ na plastyczność mózgu, wzrost objętości struktury mózgu, która odpowiedzialna jest za pamięć (hipokamp) oraz wzrosty istoty białej i kory przedczołowej, odpowiedzialnych za wyższe funkcje poznawcze.

Osoby, które preferują spokojniejsze tempo treningów, mogą chcieć rozpocząć praktykowanie jogi. Ćwiczenia te połączone z głębokim oddychaniem i technikami mindfulness sprawiają, że nasze ciało wprowadzane jest w świadomy relaks, a my w końcu zaczynamy odpoczywać. Rozpoczynając relaksację od skupienia się na ciele, mimowolnie zaczynamy również uspokajać nasze myśli. Połączone jest to ze spadkiem poziomu kortyzolu (hormonu stresu) i adrenaliny, obniżeniem tętna i ciśnienia krwi. To wszystko również przyczynia się do poprawy koncentracji, polepszenia jakości snu oraz obniżenia ogólnego poczucia zmęczenia (Kandola, 2019).

Jednak nawet rolowanie wałkiem lub rozciąganie się, pomagają w usuwaniu blokad z ciała. Stosując odpowiednie naciski jesteśmy w stanie pozbyć się napięć z naszego organizmu poprzez świadomy relaks naszych mięśni.

Liczne badania wskazują na związek pomiędzy niewielką aktywnością fizyczną a wzrostem ryzyka rozwoju depresji (Lotan i in., 2005; Azar in., 2008). Wykazano, że ćwiczenia fizyczne pozytywnie wpływają na dobrostan psychiczny, poprawiają nastrój i redukują objawy lęku i depresji (Azar in., 2008). U osób wykonujących dziennie 7500 kroków znacznie obniża się ryzyko pojawiania depresji. Ponadto mają pozytywny wpływ na osoby, które już zachorowały na tę chorobę (Dunn i in., 2005). Ujawniono także, że u osób, które mają bardziej siedzący tryb życia, zwiększa się ryzyko wystąpienia objawów depresyjnych (Sanchez- Villegas i in., 2008).

## Ćwiczenie

Zaplanuj półgodzinny spacer. Wyjdź do parku, do lasu, na łono natury. Spaceruj tak, aby osiągnąć jak najwyższy poziom relaksu. Postaraj się być obecny „tu i teraz”. Zaangażuj wszystkie zmysły – obserwuj, wężaj, dotykaj drzew. Postaraj się wykonywać 7,5 tys. kroków dziennie dla lepszego samopoczucia.

Zorganizuj w ciągu dnia czas tak by móc ćwiczyć przez 30 min. Postaraj się wykonywać takie ćwiczenia, które spowodują wzrost uderzeń serca do 120-180 uderzeń na minutę.

## Kontakt z naturą

Natura ma niesamowicie kojący efekt na organizm człowieka. Dodatkowo sprzyja ona zdrowiu, zapobiega chorobom i pomaga w walce z nimi. Dzięki zwyktemu spacerowi lub posiedzeniu w parku, stajemy się bardziej dotlenieni. To w efekcie wzmacnia nasz układ odpornościowy, poprawia jakość snu i obniża ciśnienie krwi i tętna (Kaplan, 1995). Udowodniono również, że poziom kortyzolu we krwi, po aktywnościach na zewnątrz, znacznie się obniża. A to tylko fizyczne efekty, jakie natura ma na człowieka.

Psychicznie, po wyjściu na dwór i choćby posiedzeniu na ławce, człowiek jest bardziej szczęśliwy i ma lepszy humor (Richardson, Sheffield, 2017). Jest on również mniej zmęczony psychicznie i ma jaśniejszy umysł, co motywuje go do dalszego działania, a nawet też zwiększonej aktywności fizycznej. Nasze nastawienie do świata też ulega zmianie. Mamy zwiększoną satysfakcję życiową, nasz poziom lęku się obniża i stajemy się również bardziej kreatywni (Bowler i in., 2010).

W dzisiejszym świecie coraz trudniej jednak znaleźć czas, jak również miejsce, aby poświęcić się choć trochę kontaktowi z naturą. Jednak jest to bardzo istotne, aby mimo wszystko pozwolić sobie na tą chwilę rozluźnienia. Kojący efekt, jaki natura ma na nas, jest związany z uważnością (*mindfulness*) i świadomym zwracaniem uwagi na otoczenie. Odczucia zmysłowe, których doświadczamy, pomagają nam w odpoczynku i kontemplacji, które następnie wpływają pozytywnie na poziom odczuwanego stresu.

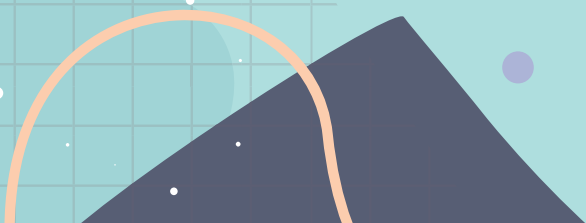
Warto również, jeżeli już poświęcamy choć te dwadzieścia minut na przebywanie na zewnątrz, połączyć to z innymi technikami, które pomogą pozbyć się nam stresu. Możemy się przejść, uprawiać jogę, przebiec się lub po prostu ćwiczyć oddech oraz uważność. Skupić się na tym, co dostrzegamy i co w danym momencie odczuwamy. To pomoże nam czerpać jeszcze więcej pozytywnych efektów z naszych wyjść i pozwoli na zmaksymalizowanie naszego kontaktu z naturą.

## Ćwiczenie

Znajdź dziś czas, żeby pójść na spacer do parku, do lasu, nad wodę. Zamierz ze sobą rower, coś do jedzenia i książkę. Ciesz się chwilą i bądź obecny w danym momencie. Czerp z natury tak dużo, jak się tylko da.

Może lubisz pracować w ogródku? Pielęgnuj kwiaty, koś trawę, grab liście. Taki kontakt z naturą potrafi zdziałać cuda!





## Sen

Deprywacja snu negatywnie wpływa na przetwarzanie emocji oraz na empatię emocjonalną, czyli zdolność współodczuwania (Guadagni i in., 2018). Gdy jesteśmy niewyspani postrzegamy świat w innych barwach, łatwiej się irytujemy, wpadamy w złość, patrzymy pesymistycznie na to, co nam się przydarza. Częściej doświadczamy obniżonego nastroju, czujemy się gorzej fizycznie, a nasza sprawność poznawcza się osłabia.

Odpowiednia długość i jakość snu ma przełożenie na efektywność naszej pracy, jak również ma nasze samopoczucie, sposób odbierania i interpretowania bodźców oraz stan zdrowia organizmu. Podczas snu nasz organizm się regeneruje, następuje konsolidacja śladów pamięciowych, co ma przełożone na nasz stan emocjonalny i doświadczanie stresu. Jeśli nie masz zapewnionej odpowiedniej ilości snu w nocy, staraj się zorganizować czas na krótkie drzemki, by zregenerować organizm. Zadbaj o higienę snu, by budzić się wypoczętym i pełnym energii.

## Zasady higieny snu:

- /// Po przebudzeniu nie leż zbyt długo w łóżku;
- /// Nie staraj się zasnąć na siłę – lepiej zasypiać, gdy organizm jest zmęczony;
- /// Pamiętaj o sporcie, ale unikaj aktywności fizycznej późnym wieczorem bezpośrednio przed pójściem spać;
- /// Unikaj silnego światła wieczorem;
- /// Postaraj się spać w odpowiednio zaciemnionym pomieszczeniu;
- /// W sypialni ogranicz odgłosy, zapachy, światło;
- /// W sypialni nie umieszczaj urządzeń emitujących światło;
- /// Zadbaj by w sypialni była odpowiednia temperatura do spania (ok. 18 stopni Celsjusza);
- /// Przewietrz pomieszczenie przed pójściem spać;
- /// Śpij 7 godzin dziennie;
- /// Niedobory snu uzupełniaj drzemkami w ciągu dnia;
- /// Zadbaj o wygodny materac do spania;
- /// W łóżku nie wykonuj czynności związanych z pracą;
- /// Postaraj się zrelaksować przed snem – weź kąpiel, posłuchaj muzyki, noś luźne ubrania;
- /// Pozbądź się napięcia mięśni poprzez ćwiczenia rozciągające, jogę, akupunkturę.

## Ćwiczenie

- ! Zadbaj o relaks i wyciszenie emocji przed snem. Nie korzystaj z komputera ani telefonu. Zastanów się, co dobrego spotkało Cię tego dnia, nie rozpamiętuj porażek i nie stresuj się.

Położ się do łóżka bez napięcia emocjonalnego.

Czy udało się znaleźć trochę czasu na sport i zrobienie czegoś przyjemnego dla siebie?



## Dieta

To, w jaki sposób się odżywiamy wpływa na wytwarzanie substancji neurochemicznych w mózgu. Rodzaj, ale także jakość spożytych produktów, przekłada się na nasze zdrowie i samopoczucie. Powinniśmy unikać dań przetworzonych, słodczy i gazowanych napojów. Niezdrowe jest spożywanie posiłków nieregularnie, omijanie ich, a zwłaszcza śniadań (McCrory, 2014). Może to powodować deficyty poznawcze, trudności z koncentracją i pamięcią roboczą. Stabilny nastrój zapewnimy sobie poprzez regularne spożywanie posiłków, spożywanie mniejszych, ale częstszych porcji.

Dobrym pomysłem jest ograniczenie spożywania cukru. Nadmierne jego spożywanie i uzależnienie może skutkować bólem głowy, słabszą pamięcią i zdolnością uczenia się, osłabieniem organizmu czy spadkiem energii. Ponadto badania naukowe wskazują, że spożywanie cukru w dużych ilościach przyczynia się do pojawienia próchnicy (Paglia i in., 2016), otyłości (Costacurta i in., 2014), zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe (Vos i in., 2017).

Na wytwarzanie dopaminy, hormon motywacji, energii i szczęścia, negatywnie wpływa spożywanie tłuszczów nasyconych. Pomocne w walce ze stresem jest spożywanie kwasu foliowego, który znajdziemy w szpinaku, jarmużu, szczawiu, brokułach i szparagach. Jedzenie tych produktów zmniejsza ryzyko zachorowania na depresję. Pomocne jest także jedzenie pistacji oraz produktów bogatych w magnez, czyli m.in. kakao, gorzkiej czekolady, suszonych moreli. Niepokój łagodzi awokado, dzięki zawartości witaminy B. Magnez oraz cynk zawarty jest w orzechach, co z kolei oprócz wpływu na funkcjonowanie poznawcze, sprawia, że pozostajemy w dobrym humorze. Niedobór wody w organizmie przyczynia się do wzrostu wydzielania kortyzolu, który jest hormonem stresu. Wypicie szklanki wody rano oraz 2 litrów wody dziennie pozytywnie wpływa na nastrój oraz funkcje poznawcze (Edmonds i in., 2018; Masento i in., 2014).

## Ćwiczenie

Dzisiaj swoją dietę wzbogać o wartościowe produkty spożywcze, które korzystnie wpłyną na Twój nastrój i zdrowie. Może uda się zmodyfikować dzisiejszą kolację?

Zjedz coś, co sprawi Ci przyjemność, a będzie jednocześnie zdrowe dla Twojego organizmu.

Może zielony koktajl lub ulubione owoce z gorzką czekoladą?





## Wsparcie społeczne

W momentach stresowych lub długotrwałych interakcji ze stresorami bardzo ważne jest wsparcie społeczne. Termin ten określa ogólną interakcję między osobami doświadczającymi problemy (Sęk, Cieślak, 2004) i jest bardzo istotną częścią procesu radzenia sobie w tego typu sytuacjach.

Wsparcie społeczne można podzielić na dwa typy: wsparcie otrzymywane i spostrzegane (Norris, Kaniasty, 1996). Pierwsze, dotyczy różnych form pomocy otrzymywanych w przeszłości. Drugie, skupia się na świadomości istnienia i dostępności różnych form pomocy (Schwarzer, Knoll, 2007), takich jak na przykład wsparcie emocjonalne, informacyjne czy też instrumentalne. Oba typy wsparcia działają jako bufor i zmniejszają lub nawet eliminują negatywne efekty stresu na zdrowie (LaRocco i in., 1980). Nie chodzi tu o bezpośrednie oddziaływanie na stresor, a na modyfikację związku pomiędzy zmiennymi, sprawiając, że zależy on od wsparcia społecznego.

Nawet sama świadomość, że nie jesteśmy z naszymi problemami sami, pomaga niwelować negatywne konsekwencje prób radzenia sobie z nimi. Zwykła rozmowa z przyjacielem lub członkiem rodziny może sprawić, że poczujemy się lepiej. Gdy zwerbalizujemy sprawy, z którymi sobie nie radzimy albo które wywołują w nas stres, możemy przyczynić się do zmniejszenia presji z nimi związanej i uświadomić sobie, że nie jesteśmy sami, a także otrzymać słowa wsparcia czy też propozycje pomocy.

Powracając do metafory balonu z helem, jesteśmy w stanie zwykłą rozmową z drugim człowiekiem sprawić, że upuścimy trochę stresu z organizmu, będziemy w stanie trzeźwo myśleć i logicznie podejść do problemu.

Inną formą wsparcia społecznego jest wsparcie, które oferują nam zwierzęta. Jeśli nie mamy osób, które mogą nas wysłuchać lub w grę wchodzi inne czynniki, takie jak fobie społeczne, które tym bardziej wywoływałyby dodatkowe napięcie, jest to świetna opcja. Psy są w stanie pomóc człowiekowi emocjonalnie, poświęcając mu uwagę zajmując czas czy też przypominając, że jest ktoś na świecie, kto bezwarunkowo go akceptuje.

Dodatkowo obecność zwierzęcia również wpływa pozytywnie na fizjologiczne parametry, takie jak tętno, częstotliwość oddechów, czy też poziomy kortyzolu, oksytocyny i dopaminy (Randolph, 2012). Warto więc zadbać o swoje zdrowie i przygarnąć kochającego pupila, który nie tylko będzie nas zabawiał, ale również pomoże w walce ze stresem.

## Ćwiczenie

Umów się na rozmowę z bliską przyjaciółką, przyjacielem lub kimś z rodziny. Zadbaj o atmosferę życzliwości i intymności. Niech nikt Wam nie przeszkadza, a otoczenia sprzyja głębokim rozmowom. Opowiedz, co Cię dręczy, daj sobie miejsce na wsparcie innej osoby i jej bliskość.

Bądź też dobrym słuchaczem. Pamiętaj, że żadna relacja nie może być jednostronna. Cieszcie się wspólnie spędzonym czasem i wymieniajcie doświadczeniami, troskami, ale także pozytywnymi zdarzeniami.

Przeżyjcie coś wspólnie by być jeszcze bliżej siebie.

## Samorozwój

Rozwój personalny jest ogromną częścią zmiany naszego podejścia i radzenia sobie ze stresem. Jednak aby być w stanie zmieniać swoje podejście, najpierw musimy zrozumieć, w jakich sferach potrzebujemy udoskonalenia i skąd nasze problemy się biorą. Stawiając na siebie i rozumiejąc przyczyny naszego postępowania i zachowań, jesteśmy w stanie im przeciwdziałać i świadomie reagować na poszczególne sytuacje, w tym również te stresowe. Bardzo często ludzie nie zastanawiają się, dlaczego dana sytuacja wywołała w nich stres lub kompletnie to zbywają. Powinniśmy jednak pozwolić sobie na chwilę kontemplacji, aby zrozumieć nasze pobudki i w bardziej efektywny sposób sobie z tym radzić.

Bardzo ważną kwestią w codziennych zmaganiach są również priorytety i wartości, na których nam najbardziej zależy. Poziom jakości naszego życia jest od nich zależny (Oyserman, 2015), dlatego tak istotne jest, aby otaczać się środowiskiem i ludźmi, którzy pozwalają na ich rozwój i doskonalenie. Poniżej wypisane zostały wartości, którymi ludzie mogą chcieć się kierować. Popatrz na nie uważnie i oceń, w skali od 1 do 10, jak ważne są one dla Ciebie.

Jeżeli oceniłeś już ich ważność w swoim życiu, oceń proszę, na ile są one rzeczywiście obecne w danym momencie. Być może przypisałeś samorozwojowi bardzo wysoką liczbę na początku, ponieważ uważasz go za bardzo wartościowy element życia, ale oceniając to czy rzeczywiście pracujesz nad nim, jego punktacja wypadła zdecydowanie niżej. Dysonans na skali tych wartości może prowadzić do braku satysfakcji z życia, braku poczucia spełnienia i wypalenia (Festinger, 1962). Możemy również czuć się zagubieni, nie rozumiejąc do końca dlaczego tak jest. Dzięki wiedzy na temat naszych wartości, będziemy w stanie poukładać nasze priorytety, podjąć się ciężkiego zadania podążania za nimi i przyczynić się na swojego samorozwoju (Rokeach, 1973). Podnosząc

jakość naszego życia, będziemy również w stanie zmniejszyć ilość stresu na jaką się wystawiamy i wiedzieć, które jego elementy są dla nas istotne, a na które wystawiamy się mimowolnie, i zdecydować, z których możemy również zrezygnować.

bezpieczeństwo	samorozwój	zrównoważone życie
zaufanie	samodyscyplina	kreatywność
rodzina	relacje	bezpieczeństwo emocjonalne
spełnienie	cierpliwość	przebaczenie sobie i innym
wdzięczność	zdrowie	święty spokój
szczęście	pielęgnacja	uczciwość
odpowiedzialność	zabezpieczenie finansowe	wolność
samodzielność	współzależność	usługa
brak przemocy	altruizm	zawód
przydatność	dzielenie się	bycie otwartym
elastyczność	współpraca	bycie dobrym
powodzenie	prawda	mądrość
rozwój duchowy	ambicja	asertywność

## Ćwiczenie

Zastanów się, co jest dla Ciebie ważne, co chcesz osiągnąć, do czego dążysz.

Możesz zrobić sobie listę celów. Pamiętaj, żeby cele były realne i możliwe do osiągnięcia.

Niech będą tylko Twoje, nie kieruj się oczekiwaniami innych ludzi. Postaraj się odnaleźć siebie.

## Zmiana sposobu myślenia

Zmiana sposobu myślenia jest również bardzo związana z samorozwojem. Aby wprowadzić jakiegokolwiek zmiany musimy zrozumieć, jakie zakresy naszego życia tych zmian potrzebują. Jeśli chodzi o stres, inne podejście do niego może mieć ogromny wpływ na nasze jego odczuwanie (Heesacker i in., 1983). Podczas procesu samorozwoju, myślenie mimowolnie samo zacznie się zmieniać, jednak są również sposoby na przyśpieszenie tego procesu.

Wyobraź sobie proszę, że jutro masz wyjechać za granicę. Wielu ludzi taka perspektywa bardzo stresuje. Pomyśl sobie, dlaczego się tego boisz? Istnieje wiele powodów: możesz czegoś zapomnieć, mogą Cię zatrzymać na lotnisku, nie znasz języka, albo też w przeszłości ktoś Ci coś ukradł na wyjeździe. Może martwisz się, że spóźnisz się na transport lub zgubisz się w mieście? Zastanów się jakie są Twoje powody do stresu. Wypisz je sobie po kolei. Jeśli już masz listę swoich stresorów, zrób drugą listę, na której wypiszysz akcje, które możesz podjąć sam, aby je zniwelować.

Przykład podróży jest dość błahy, jednak dobrze przedstawia dogłębną analizę, którą każdy z nas powinien przeprowadzać, aby rozwijać samego siebie i pomagać sobie w walce z codziennymi problemami. Rozumiejąc, dlaczego w dany sposób podchodzimy do konkretnych sytuacji, stresorów czy też ludzi sprawi, że będziemy w stanie się zatrzymać i podejść w logiczny i świadomy sposób do konkretnych kwestii (Walton, 2014). Jest to bardzo długi proces, ale warty poświęcenia, ponieważ w dłuższej perspektywie przyniesie nam ogromne korzyści i pomoże w walce ze stresem.

Przykładem tego może być:

- /// Zrobić listę rzeczy do zabrania i je „odhaczać”;
- /// Spakować się tak, aby było łatwo się przeprowić przez bramki na lotnisku;
- /// Nauczyć się podstawowych wyrażzeń w danym języku;
- /// Dokładnie zabezpieczyć swoje pieniądze i dokumenty;
- /// Nastawić budzik przed czasem;
- /// Wziąć mapę fizyczną;
- /// Zapamiętać trzy numery do najważniejszych osób;
- /// Zrobić skany dokumentów – zachować w wersji elektronicznej np. poprzez zamieszczenie na wirtualnym dysku w chmurze – dzięki czemu, nawet jeśli dokumenty zostaną skradzione i tak będziesz miał do nich dostęp;
- /// Powiedzieć innym dokładnie, gdzie jedziesz;
- /// Zaplanować sobie, dokąd chciałbyś pójść;
- /// Wyszukać wcześniej różne sposoby transportu.



## Ćwiczenie

Zastanów się, co z czego jesteś dumny, co udało Ci się ostatnio osiągnąć. Czy rzeczywiście tak dużo Ci nie wychodzi, jak teraz myślisz? Pomyśl, co ważnego się dzieje teraz w Twoim życiu. Czy zdarzenia te dają Ci nadzieję na pozytywną zmianę?

Spróbuj nie zakładać czarnych scenariuszy i nie zamartwiaj się o sprawy, które się jeszcze nie wydarzyły. Jest bardzo prawdopodobne, że nie wydarzą się nigdy, a Ty niepotrzebnie dokładasz sobie niszczącego Cię stresu.

# Bibliografia

1. Allen A.P., Kennedy P.J., Dockray S., Cryan J.F., Dinan T.G. & G., Clarke The Trier Social Stress Test: Principles and practice. *Neurobiology of stress*, 6, 113–126, 2016.
2. Azar D., Ball K., Salmon J. The association between physical activity and depressive symptoms in young women: a review. *Mental Health and Physical Activity*, 1, 82–8, 2008.
3. Baka Ł., Konflikt między pracą i rodziną a wypalenie zawodowe. Pośrednicząca rola zasobów osobowych. [w:] *Psychologia Społeczna* tom 6 4 (19), 367–374, 2015.
4. Barker R.T., Knisely J.S., Barker S.B., Cobb R.K., Schubert Ch.M., Preliminary investigation of employee's dog presence on stress and organizational perceptions, *International Journal of Workplace Health Management*, 5, 1, 15–30, 2012.
5. Boenisch E., Haney C.M., *Twój stress. Sens życia, równowaga i zdrowie*. Gdańsk: GWP, 2004.
6. Bowler D.E., Buyung-Ali L.M., Knight T.M. & Pullin A.S., A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC public health*, 10, 456, 2010.
7. Costacurta M., DiRenzo L., Sicuro L., Gratteri S., De Lorenzo A., Docimo R. Dental caries and childhood obesity: analysis of food intakes, lifestyle. *European Journal of Pediatric Dentistry*, 15(4), 343-83, 2014.
8. Cannon W.B., *The wisdom of the body*. W W Norton & Co, 1932.
9. Cassilhas R.C., Tufik S. & de Mello, M.T., Physical exercise, neuroplasticity, spatial learning and memory. *Cellular and molecular life sciences : CMLS*, 73(5), 975–983, 2016.
10. Eddy P., Heckenberg R.A., Wertheim E.H., Kent S., & Wright B.J., A systematic review and meta-analysis of the effort-reward imbalance model of workplace stress with indicators of immune function. *Journal of psychosomatic research*, 91, 1–8, 2016.
11. Edmonds C.J., Harte N., Gardner M. How does drinking water affect attention and memory? The effect of mouth rinsing and mouth drying on children's performance. *Physiology & Behavior*, 194, 233–238, 2018.

12. Festinger L., Cognitive dissonance. *Scientific American*, 207(4), 93–106, 1962.
13. Guadagni V., Cook E., Hart C., Burles F., Iaria G. Poor sleep quality affects empathic responses in experienced paramedics. *Sleep and Biological Rhythms*, 16(1), 365–368, 2018.
14. Grunt-Mejer K., Wypalenie zawodowe – czynnik obniżający poziom bezpieczeństwa w pracy [Occupational burnout – a factor lowering occupational safety level]. *Bezpieczeństwo Pracy: nauka i praktyka*, 4, 12–14, 2012
15. Heesacker M., Petty R.E., & Cacioppo J.T. Field dependence and attitude change: Source credibility can alter persuasion by affecting message-relevant thinking. *Journal of personality*, 51(4), 653–666, 1983
16. Heszen I. *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2013.
17. Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte, 1990.
18. Kandola A., Ashdown-Franks G., Hendrikse J., Sabiston C.M. & Stubbs B., Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 107, 525–539, 2019.
19. Kaplan S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182, 1995.
20. Laborde S., Hosang T., Mosley E. & Dosseville F., Influence of a 30-Day Slow-Paced Breathing Intervention Compared to Social Media Use on Subjective Sleep Quality and Cardiac Vagal Activity. *Journal of Clinical Medicine*, 8, 2019.
21. LaRocco J.M., House J.S., French J.R. Social Support, Occupational Stress, and Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 202–218, 1980.
22. Lumber R., Richardson M., Sheffield D. Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLoS ONE* 12(5): e0177186, 2017.
23. Lazarus R. & S. Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.
24. Lehrer P., Kaur K., Sharma A., Shah K., Huseby R., Bhavsar J., Sgobba P. & Y. Zhang. Heart Rate Variability Biofeedback Improves Emotional and Physical Health and Performance: A Systematic Review and Meta Analysis. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 45(3), 109–129, 2020.
25. Masento N., Golightly M., Field D., Butler L., Van Reekum C. Effects of hydration status on cognitive performance and mood. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1841–1852, 2014.

26. McCrory M.A. Meal skipping and variables related to energy balance in adults: A brief review, with emphasis on the breakfast meal. *Physiology & Behavior*, 134, 51–54, 2014.
27. Norris F.H., Kaniasty K. Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 498–511, 1996.
28. Oyserman D. Values, Psychology of. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2015.
29. Paglia L., Scaglioni S., Torchia V., De Cosmi V., Moretti M., Marzo G., Giuca M.R. Familial and dietary risk factors in Early Childhood Caries. *European Journal of Paediatric Dentistry*, 17(2), 93–99, 2016.
30. Reibel D.K., Greeson J.M., Brainard G.C. & Rosenzweig S. Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life in a heterogeneous patient population. *General hospital psychiatry*, 23(4), 183–192, 2001.
31. Rokeach M. The Nature of Human Values. In *The Nature of Human Values and Value Systems* (pp. 5–11). New York: Free Press, 1973.
32. Saeed S.A., Cunningham K., Bloch R.M. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *Am Fam Physician*. 15, 99(10): 620–627, 2019.
33. Sanchez-Villegas A., Ara I., Guillen-Grima F., Bes-Rastrollo M., Varo-Cenarruza-beitia J.J., Martinez-Gonzalez M.A. Physical Activity, Sedentary Index, and Mental Disorders in the SUN Cohort Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(5), 827–834, 2008.
34. Schwarzer R., Knoll N. Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42, 243–252, 2007.
35. Selye H. *Stress in Health and Disease*. Butterworths, Boston, 1976.
36. Sęk H., Cieślak R. Wsparcie społeczne i stres. PWN, Warszawa, 32–34, 2004.
37. Singleton O., Hölzel B.K., Vangel M., Brach N., Carmody J., & Lazar S.W. Change in Brainstem Gray Matter Concentration Following a Mindfulness-Based Intervention is Correlated with Improvement in Psychological Well-Being. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 33, 2014.
38. Stansfeld S., Candy B. Psychosocial work environment and mental health--a meta-analytic review. *Scand J Work Environ Health*, 32(6), 443–462, 2006.
39. Vos M.B., Kaar J.L., Welsh J.A. i in. Added sugars and cardiovascular disease risk in children: a scientific statement from the American Health Association. *Circulation*, 135(19), 2017.

40. Walton G.M. The new science of wise psychological interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 73–82, 2014.
41. Zaccaro A., Piarulli A., Laurino M., Garbella E., Menicucci D., Neri B. & Gemignani A. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 353, 2018.